

Radosnych Świąt Wielkanocnych

W NUMERZE:

BCK - zaproszenia na koncerty

CENTRUM SENIORA

kalendariusz na kwiecień (str. 4)

PROGRAM PSK 2026

kwiecień-maj-czerwiec (str. 5)

**Orkiestra taneczna Tadeusza Rączki
w kultowej restauracji Patria** (str. 6)

**Bez względu na wiek,
jestem tym, co jem** (str. 8)

**Leki przeciwbólowe - jak używać
z poradnika farmaceutki** (str. 9)

**Muzyczni darczyńcy
Akademii Seniora [3]** (str. 10)

**Barwinek na wielkanocne dekoracje
z poradnika zielarki** (str. 11)

FAŁSZYWA POMOC
ZUS ostrzega (str. 12)

**W naszej drodze do Emaus
ścieżkami globtrotera** (str. 13)



FESTIWAL FERMENTY 20-27 kwietnia / program str. 7



W rytmie wiosny od sacrum do śmiechu

Kwiecień przynosi ze sobą nie tylko wyczekiwaną wiosnę, ale także szczególny czas refleksji i odnowy. Wraz z budzącą się do życia przyrodą wracają również pytania o to, co w naszym codziennym pośpiechu najważniejsze – spokój, bliskość drugiego człowieka i chwile zatrzymania. Święta Wielkanocne, które w tym roku przypadają właśnie w kwietniu, są doskonałą okazją, by na nowo odnaleźć sens wspólnoty i nadziei.

W tym numerze staramy się uchwycić tę wyjątkową równowagę między refleksją a radością życia. Polska Stolica Kultury nie zwalnia tempa i zaprasza na wydarzenia, które poruszają i inspirować. Wśród nich szczególne miejsce zajmuje cykl „Sacrum in Musica” – propozycja dla tych, którzy szukają duchowego wyciszenia i kontaktu z muzyką niosącą głębokie emocje.

Nie zapominamy jednak, że życie potrzebuje także uśmiechu. Dlatego na kolejnych stronach przypominamy o festiwalu kabaretowym „Fermenty” – pełnym humoru, dystansu i inteligentnej satyry. To doskonała okazja, by spojrzeć na rzeczywistość z przymrużeniem oka i przypomnieć sobie, jak ważna jest radość, nawet – a może szczególnie – w dojrzałym wieku.

Zabieramy Państwa również w kolejną podróż z naszym globtrotterem – tym razem do miejsc pełnych zadumy, gdzie historia spleta się z ciszą, a krajobrazy skłaniają do refleksji. Nie zabraknie także naszych stałych rubryk: porad zdrowotnych, inspiracji kulturalnych i praktycznych wskazówek na co dzień.

Oddajemy w Państwa ręce kwietniowe wydanie z nadzieją, że stanie się ono nie tylko źródłem informacji, ale także przestrzenią wytchnienia i inspiracji. Niech ten wiosenny czas przyniesie Państwu spokój, zdrowie i wiele powodów do uśmiechu.

Wesołych, pełnych nadziei Świąt Wielkanocnych
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



DZIEŃ OTWARTY

DLA OSÓB STARSZYCH
I Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI



15 kwietnia 2026 r.
godz. 9:30 - 14:00



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

W programie:

- badania profilaktyczne
- konsultacje z higienistką stomatologiczną
- porady dietetyczne
- pomiar stężenia glukozy we krwi
- pomiar ciśnienia tętniczego krwi
- badanie skóry z dermatologiem

Stanowiska informacyjne:

Zakład Ubezpieczeń Społecznych, Narodowy Fundusz Zdrowia, Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, Powiatowy Urząd Pracy, Komenda Miejska Policji, Staż Miejska, Miejski Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności, Zakład Gospodarki Mieszkaniowej, Urząd Skarbowy, Złota Rączka i wiele innych

Wykład ekspercki o godz. 11:00

pn. **Nadczynność tarczycy u seniorów**

wygłosi **Lech Wędrychowicz**

kierownik Zakładu Medycyny Nuklearnej



Dyżur RADY SENIORÓW

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



OFFBEAT ORGAN

Józef Skrzek - instrumenty elektroniczne
Ela Skrzek - śpiew
Henryk Jan Botor - organy



08.04.2026 godz. 18:00

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

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



ANDRZEJ RYBIŃSKI z zespołem

Sylwia Dziardziel - chór
Karolina Rybińska - chór
Sławek Kluczewski - gitara elektryczna
Marcin Słowiński - gitara basowa
Jarek Szczeciński - perkusja
Kacper Rybiński - instrument klawiszowy

godz. 18:00
10.04.2026
BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

BILETY: 80 zł - normalny
do nabycia w kasie BCK oraz na www.bck.bielsko.pl

PATRONAT:
JAROSŁAW KLIMASZEWSKI - prezydent Bielska-Białej
BP ROMAN PINDEL - ordynariusz diecezji bielsko-żywieckiej Kościoła rzymskokatolickiego
BP ADRIAN KORCZAGO - zwierzchnik diecezji cieszyńskiej Kościoła ewangelicko-augsburskiego
DOROTA WIEWIÓRA - przewodnicząca Gminy Wyznaniowej Żydowskiej w Bielsku-Białej

SACRUM in MUSICA

14.04

WTOREK, godz. 18.00

Bielska Orkiestra Kameralna,
Zespół Śpiewaków Miasta
Katowice CAMERATA SILESIA,
gościnnie Ghostman:
"The Armed Man.
A mass for peace"
Karla Jenkinsa
pod dyrekcją
Agnieszki Franków-Żelazny

Miejsce wydarzenia:
Kościół pw. Jezusa Chrystusa
Odkupiciela Człowieka
os. Karpackie

BILETY: 60 zł - normalny



15.04

ŚRODA, godz. 18.00

John Tillery & Living Sacrifice
& Holy Noiz
- koncert gospel

Miejsce wydarzenia:
Kościół Najświętszego
Serca Pana Jezusa
ul. Traugutta

BILETY: 60 zł - normalny



16.04

CZWARTEK (2 KONCERTY)
godz. 17.00 oraz 19:30

Bielski Chór Kameralny
„RE#NEW#SSANCE”

Miejsce wydarzenia:
Sala Ceremonii
przy Cmentarzu Żydowskim
ul. Cieszyńska 92

BILETY: 60 zł - normalny



17.04

PIĄTEK, godz. 18.00

Maria Pomianowska i goście
„Muzyczne świątynie świata”

Miejsce wydarzenia:
Kościół Ewangelicki
pw. Zbawiciela

BILETY: 60 zł - normalny



18.04

SOBOTA, godz. 18.00

KONCERT ORGANOWY

Program:
G.B. Pergolesi
- 'Stabat Mater'
G.F. Händel - 'Koncert
organowy F-dur op.4 nr 4'
Wykonawcy:
Bielska Orkiestra Kameralna
Wacław Golonka - organy
Ingrida Gápová- sopran
Anna Moriová - mezzosopran
Pod dyrekcją Kingi Głowackiej

Miejsce wydarzenia:
Bielskie Centrum Kultury
im. Marii Koterbskiej

BILETY: 60 zł - normalny



Szanowni Państwo, Drodzy Seniorzy!

Święta Wielkanocne to czas nadziei i wiary w to, że po każdej zimie przychodzi wiosna, a po trudnych chwilach – lepsze dni.

Przyjmijcie, proszę, z okazji tych wyjątkowych świąt moje najserdeczniejsze życzenia zdrowia, pogody ducha i spokoju płynącego z poczucia bliskości i wspólnoty.

Niech to będzie czas ciepłych i serdecznych spotkań przy wielkanocnym stole, budujących rozmów i chwil, które na długo pozostają w sercu.

Życzę Państwu siły do podejmowania codziennych wyzwań oraz do realizacji planów i zamierzeń, a każda, nawet najmniejsza wiosenna zmiana niech przynosi szczęście i dużo radości.

Dziękuję jednocześnie za Państwa aktywność i obecność, które wzbogacają życie naszego miasta. Jesteście niezastąpieni!

Niech nadchodzące dni przyniosą pokój oraz wiele powodów do uśmiechu.

Prezydent Bielska-Białej
Jarosław Klimaszewski

Centrum Seniora - kalendarium na kwiecień

1 kwietnia, środa

10:00–14:00 Kawiarenka internetowa
9:00 do wyczerpania zapasów – Kiermasz ciast Stowarzyszenia Działamy na rzecz mieszkańców DPS Przyszań
11:00 Cykl spotkań Podróże nieoczywiste: Podróż w stylu all inclusive. Prelekcja Pani Marty Olkiewicz

2 kwietnia, czwartek

10:00–14:00 Kawiarenka internetowa

3 kwietnia, piątek

10:00–12:00 Kawiarenka internetowa

6 kwietnia, Poniedziałek Wielkanocny – Centrum Seniora nieczynne

7 kwietnia, wtorek

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

8 kwietnia, środa

10:00–14:00 Kawiarenka internetowa

9 kwietnia, czwartek

10:00–14:00 Kawiarenka internetowa

10 kwietnia, piątek

10:00–12:00 Kawiarenka internetowa

13 kwietnia, poniedziałek

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 kłopoty przy kofeinie
13:30–14:15 I gr angielski poziom podstawowy (grupa zamknięta)
14:20–15:05 II gr angielski poziom średniozaawansowany (grupa zamknięta)

14 kwietnia, wtorek

8:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (grupa zamknięta)
9:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (grupa zamknięta)
13:15 Trening kondycyjny dla zaawansowanych z BBOSiR-em

15 kwietnia, środa

9:30–14:00 Dzień otwarty dla osób starszych i osób z niepełnosprawnościami

16 kwietnia, czwartek

10:00–14:00 Kawiarenka internetowa
10:00 Spotkanie z cyklu: „Żeby lubić swoje życie na emeryturze” – Co może dać wiara?

17 kwietnia, piątek

10:00–12:00 Kawiarenka internetowa

20 kwietnia, poniedziałek

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 kłopoty przy kofeinie
13:30–14:15 I gr angielski poziom podstawowy (grupa zamknięta)
14:20–15:05 II gr angielski poziom średniozaawansowany (grupa zamknięta)

21 kwietnia, wtorek

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

22 kwietnia, środa

10:00–14:00 Kawiarenka internetowa
10:00 Markery nowotworowe – fakty i mity. Wykład Pani dr Izabeli Gumółki z Beskidzkiego Centrum Onkologii

23 kwietnia, czwartek

10:00–14:00 Kawiarenka internetowa
11:00 Wiosenne biesiadowanie z Panią Julią i jej heligonką

24 kwietnia, piątek

10:00–12:00 Kawiarenka internetowa

27 kwietnia, poniedziałek

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 kłopoty przy kofeinie
13:30–14:15 I gr angielski poziom podstawowy (grupa zamknięta)
14:20–15:05 II gr angielski poziom średniozaawansowany (grupa zamknięta)

28 kwietnia, wtorek

8:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (grupa zamknięta)
9:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (grupa zamknięta)
13:15 Trening kondycyjny dla zaawansowanych z BBOSiR-em

29 kwietnia, środa

10:00–14:00 Kawiarenka internetowa

30 kwietnia, czwartek

10:00–14:00 Kawiarenka internetowa
10:00–12:00 Wiosenne warsztaty rękodzielnicze z Wydziałem Gospodarki Odpadami Urzędu Miejskiego w Bielsku-Białej – obowiązują zapisy, max 20 osób



Bielsko-Biała – Miasto Splotów, Polska Stolica Kultury 2026

KWIECIEŃ - MAJ - CZERWIEC

09.04 - Wyobraźnia w akcji. Międzynarodowy dzień książki dla dzieci

Finał konkursu Tworzymy Własne Wydawnictwo - Książnica Beskidzka

11.04–12.04 - Beskidiana Dance Cup 2026

Ogólnopolski turniej tańca nowoczesnego, jazzowego i towarzyskiego - B&B Widok

14.04–18.04 - Sacrum in Musica

Muzyka chóralna, gospel, pieśni cerkiewne i żydowskie zabrzmiały w świątyniach i salach koncertowych.

15.04–31.05 - Paulina Poczęta, Małgorzata Łuczyna - wystawa

Wystawa „Przedpokój” to dialog dwóch artystek i opowieść o kobiecych relacjach, emocjonalności i wrażliwości - Galeria Bielska BWA - wernisaż wystawy 15.04, godzina 18.00

15.04–31.05 - Paweł Matyszewski – Ukorzenie

Obrazy i instalacje z użyciem kwiatów i materiałów roślinnych. Wernisaż 15.04, godzina 18.00 - Galeria Bielska BWA/Willa Sixta

16.04 - XXXII Konkurs Malarstwa Nieprofesjonalnego im. I. Bieńka

Miejski Dom Kultury, ul. 1 Maja 12

18.04–19.04 - IV Ogólnopolski Konkurs Piosenek Jacka Lecha "Moje serce należy do gór"

Koncert laureatów w Domu Kultury w Straconce 18.04, godzina 17.00. Prywatka u Jacka Lecha – potańcówka z prawdziwego zdarzenia - Dom Kultury im. Jacka Lecha, ul. Żywiecka 302 (15.00)

20.04–28.04 - Festiwal Fermenty - szczegóły na stronie 6

26. edycja Festiwalu. Gwiazdy kabaretu na bielskiej scenie.

23.04 - Świętujmy razem. Światowy dzień książki i praw autorskich

Spotkanie autorskie z Agatą Passent w Książnicy Beskidzkiej

MAJ

01.05–03.05 - Aeroplany – 80-lecie Szybowcowego Zakładu Doświadczalnego

Spotkania, warsztaty, pokazy lotnicze, przeloty historycznych szybowców oraz wieczorne show z efektami świetlnymi i muzyką na żywo.

01.05–31.08 - Akademia Street Artu

Światowej klasy twórcy, streetartowcy poprzez różne media wejdą w interakcję z przestrzenią naszego miasta.

01.05–02.05 - Wojownicy Światów - 5. edycja wydarzenia

Obóz rycerski na bielskich Błoniach. Pokazy, warsztaty, stoiska, koncert muzyki filmowej na placu Wojska Polskiego.

08.05–15.05 - Tydzień Bibliotek

W programie warsztaty dla dzieci i dorosłych, spotkania autorskie z cenionymi twórcami.

11.05–17.05 - IV Międzynarodowy Festiwal Gospel

15.05–20.05 - 31. Międzynarodowy Festiwal Sztuki Lalkarskiej
W programie około 20 spektakli z Polski i zagranicy. Formułę festiwalu poszerzą wystawy, seminaria, warsztaty, koncerty i performance.

18.05–22.05 - 12. Festiwal Ekodzieło

Wydarzenie połączy ekologię, sztukę i kulturę, angażując dzieci i młodzież w opiekę nad Tajemniczym Ogrodem.

20.05–22.05 - Pierwszy Beskidzki Festiwal Młodzieży

23.05 - Noc Muzeów

Wieczorem i nocą swoje podwoje otwierają muzea, galerie, instytucje kultury oraz inne miejskie obiekty – często niedostępne na co dzień.

23.05–24.05 - Cavatina Guitar Festival - 3. edycja

Na trzech scenach Cavatina Guitar Festival pojawią się wyraziste osobowości polskiej i międzynarodowej sceny muzycznej.

23.05–24.05 - Starobielski Piknik Historyczny

Koncerty, bieg dzielnicowy, animacje i atrakcje dla dzieci, wioska wojów, strefa gastronomiczna w najstarszej dzielnicy miasta.

26.05 - Meandry Kultury

U honorowanie pracowników placówek MDK. Gala Jubileuszowa z okazji trzech dekad działalności Miejskiego Domu Kultury

CZERWIEC

01.06 - Gdzie jest Szpieg?

Rodzinna zabawa z okazji Dnia Dziecka.

08.06–14.06 - Mała Czarna – Festiwal Monodramów Kobięcych

5. edycja festiwalu w Teatrze Polskim w Bielsku-Białej.

08.06–14.06 - JUWENALIA PODBESKIDZIA

10.06 - XVI Beskidzki Festiwal Dobrej Energii

Piknik rodzinny, konkursy, pokazy, bieg terenowy - park Słowackiego

12.06 - 02.08 - 6. Bielski Festiwal Sztuk Wizualnych BWA

Prace artystów z Bielska-Białej i regionu prezentowane będą w Galerii Bielska BWA, a także w Muzeum Okręgowym, Galerii B&B, Galerii PPP oraz w innych przestrzeniach miasta.

12.06 - 13.06 Festiwal Górski „Magia gór”

Centrum Ekosynteza

13.06–14.06 - Dni Zdrowia

Wydarzenie promujące zdrowie mieszkańców poprzez bezpłatne badania, konsultacje, warsztaty i działania edukacyjne. Hala pod Dębowcem.

19.06–21.06 - Unplug Festiwal + Otwarcie Beskidigital

Święto książki, słowa i uważności, łączące promocję literatury – zwłaszcza lokalnej i współczesnej – z ideą slow life i świadomego odciążenia od cyfrowego nadmiaru.

19.06–21.06 - Letnia Zadymka Jazzowa

19.06–30.08 - Wystawa Elżbiety Bińczak-Hańderek „Matka Gaja”

Wystawa najnowszych prac artystki we wnętrzach Patrii.

23.06–27.06 - Preisner Scoring Competition

27 czerwca koncert Zbigniewa Preisnera „My life. Preisner’s music” w hali pod Dębowcem. Finał konkursu.

**Program wydarzeń Polskiej Stolicy Kultury
można śledzić na stronie: www.bb2026.pl**

Z kart historii bielskiej muzyki rozrywkowej

Kultowa Patria z orkiestrą taneczną Tadeusza Rączki

Szerokim echem wśród mieszkańców Bielska-Białej i miejscowości ościennych odbił się artykuł „Doborowa orkiestra słynnej Patrii” zamieszczony w marcowym wydaniu gazety Senior BB. Wspomnienia wraz z archiwalnym zdjęciem zespołu przywołały pamięć dawnych, nieżyjących już wspaniałych bielskich muzyków. Warto przypomnieć, iż w latach 50. i 60. ubiegłego wieku w restauracji Patria grała orkiestra w następującym składzie instrumentalnym: Tadeusz Rączka - klarnet, saksofon tenorowy, skrzypce (kierownik zespołu), Arnold Lewandowski - akordeon, puzon, organy, wokół, Franciszek Junga - fortepian, wibrafon, Zbigniew Różycki - gitara, skrzypce, saksofon tenorowy, Edmund Hausner - kontrabas i Czesław Łapin - perkusja. W tamtym czasie w bielskim lokalu, w różnym okresie muzykowali także: Jan Górniak - klarnet, saksofon tenorowy i Stefan Pasterny - trąbka, gitara basowa. Dancingi w Patrii odbywały się codziennie (20.00 - 24.00) oprócz poniedziałków. W soboty lokal „pękał w szwach”, a taneczno-rozrywkowy wieczór przeciągał się zwykle do późna.



Założycielem i kierownikiem zespołu instrumentalnego (orkiestry tanecznej) w bielskiej Patrii był znany w środowisku artystycznym Bielska-Białej, muzyk **Tadeusz Rączka** (1918-2017).

Pana Tadeusza poznałem na początku lat 70-tych. Oprócz muzykowania przez wiele lat prowadził wraz z żoną Celiną własny sklep pasmanteryjny „Niteczka” w Białej przy obecnej ul. 11 Listopada (tuż za drogerią Tanewskiego). Często robiliśmy tam zakupy. Pan Tadeusz był osobą szanowaną, wyróżniał się przedwojenną kindersztubą.

Spotykaliśmy się okazjonalnie, czy to w sklepie czy w Patrii, lecz nigdy nie pytałem o Jego przeszłość.

Zachowany archiwalny artykuł prasowy o panu Tadeuszu zatytułowany „Od Tygrysów Buchenwaldu do muzyki jazzowej” pozwala przybliżyć tę wyjątkową, nietuzinkową postać.

Tadeusz Rączka urodził się 13 grudnia 1918 r. W wieku 13 lat rozpoczął naukę gry na skrzypcach. Jako uczeń Gimnazjum Polskiego w Bielsku, od 1931 roku muzykował w szkolnej orkiestrze symfonicznej prowadzonej przez zasłużonego nauczyciela **prof. Nikła**. Już wtedy grał na dwóch instrumentach - skrzypcach i klarnecie. W 1936 r. wstąpił do wojska jako ochotnik - elew. Równocześnie kształcił się w Instytucie Muzycznym w Bielsku w klasie skrzypiec **prof. Wiktora Służała**, wybitnego pedagoga i cenionego wychowawcy młodych muzyków. Podczas służby wojskowej w 3. Pułku Strzelców Podhalańskich, był członkiem bielskiej orkiestry symfonicznej, grającej pod batutą dyrygenta **Stefana M. Stońskiego**.

Tadeusz Rączka okres okupacji niemieckiej spędził w obozie jenieckim Stalag IV b. Po wyzwoleniu dołączył do orkiestry złożonej z byłych jeńców obozu koncentracyjnego w Buchenwaldzie. Zespół ten o nazwie „Tygrysy Buchenwaldu” tworzyło 18. muzyków. Przez dwa lata występowali głównie w ośrodkach wysiedleńców polskich na terenie Niemiec. W programie orkiestry znajdowały się przede wszystkim utwory kompozytorów polskich. W roku 1947 „Tygrysy Buchenwaldu” powróciły do Polski, dając szereg występów m.in. w Bielsku, na Dolnym Śląsku i Pomorzu.

Tadeusz Rączka wrócił na stałe do rodzinnego Bielska, a wraz z nim trzech członków tej niezwyklej orkiestry. Byli to, nieżyjący już: **Tadeusz Strzemkowski**, **Zygmunt Wdowczyk** i **Władysław Branowski**, późniejszy kierownik muzyczny zespołu ludowego „Beskid”, a także dyrygent orkiestry Zrzeszenia Polskich Pracowników Tekstylnych (ZPL „Lenko”), a następnie kapelmistrz zakładowej orkiestry dętej bielskiej „Indukty”.

W 1950 r. z inicjatywy Tadeusza Rączki w bielskiej restauracji Patria powstała orkiestra taneczna. Początkowo był to zespół instrumentalny, w składzie: **Tadeusz Rączka** - skrzypce, klarnet, saksofon tenorowy (założyciel), **Franciszek Junga** - fortepian, **Arnold Lewandowski** - akordeon, puzon, wokół **Stefan Pasterny** - trąbka, kontrabas i **Czesław Łapin** - perkusja, co potwierdza archiwalne zdjęcie.

Jeszcze w tym samym roku do pięcioosobowego grona muzyków dołączyli wspaniali bielscy instrumentalniści: klarnecista i saksofonista tenorowy **Jan Górniak**, gitarzysta, skrzypce i saksofonista tenorowy **Zbigniew Różycki** oraz kontrabasista **Edmund Hausner**.

W latach 1950-55 wszyscy wymienieni muzycy współtworzyli lokalną orkiestrę symfoniczną. Grali także w bielskiej orkiestrze jazzowej znanego band-lidera **Karola Cieszyńskiego**, z którą doraźnie występowali popularni już wtedy wokaliści (pieśniarze) - **Maria Koterbska** z piosenką „Brzydula i Rudzielec” i **Janusz Gniatkowski** ze swoim wielkim przebojem „Apassionata”.

Warto podkreślić, iż w owym czasie nasza rodzima wokalistka współpracowała już z Orkiestrą Taneczną Rozgłośni Śląskiej PR pod dyr. **Jerzego Haralda**, a także okazjonalnie z warszawską orkiestrą **Jana Cajmera**.

Orkiestra dancینگowa Patrii przyciągała nie tylko atrakcyjnym repertuarem (szlagiery polskie i zagraniczne), ale także świetnym brzmieniem bogatego instrumentarium.

„Dużą sensacją wśród miłośników muzyki lekkiej wywołał fakt zainstalowania w orkiestrze w Patrii instrumentu muzycznego noszącego nazwę wibrafonu elektrycznego, przypominającego ksylofon. Solistą na tym instrumencie jest pianista **Franciszek Junga**. Jak twierdzi kierownik orkiestry **Tadeusz Rączka**, na instrumencie tym można grać zarówno utwory poważne, jak i utwory o charakterze wybitnie jazzowym” - pisała w artykule „W takt dźwięków wibrafonu...” ówczesna Kronika Beskidzka.



W marcu 1957 r. Kronika Beskidzka wzmiankowała: „W każdą sobotę i niedzielę - nawet po skończonym karnawale - możesz miło spędzić czas w bielskiej restauracji Patria, słuchając doborowej orkiestry **T. Rączki** oraz najnowszych piosenek w wykonaniu naszej miłej i uroczej pieśniarki **Haliny Kaspury**”.
Poniżej zdjęcie z archiwum rodzinnego **Alicji Górny**.



Orkiestra taneczna Patrii: **Tadeusz Rączka** - klarnet, **Franciszek Junga** - fortepian, **Arnold Lewandowski** - akordeon, **Zbigniew Różycki** - gitara i **Halina Kaspura** - śpiew.

Ostatnie wydarzenia w ożywionym po latach lokalu Patria (Bielska Zadymka Jazzowa - marzec 2026) potwierdzają, że swingowo-jazzowa terażniejszość ma głębokie zakorzenienie w muzycznej przeszłości Bielska-Białej.

wspomnienia zebrał
Zygmunt Czernek



POLSKA
STOLICA
KULTURY



Festiwal Fermenty



PROGRAM

20.04 PONIEDZIAŁEK, GODZ. 18.00

Fabryka sensacji Proszyk & Kachel Schlaraffia reaktywacja, czyli sFERMENTowana Masoneria Bielska i Białej w filmowym sosie
bilety 100/90/80/70 zł bilety.teatr.bielsko.pl
Teatr Polski w Bielsku-Białej

21.04 WTOREK, GODZ. 17.00

Dlaczego chleb FERMENTuje tak długo? C.K. dygresje oraz degustacja chleba, czyli nietypowe warsztaty kulinarne
Prowadzenie: Maksymilian Smółka
Współpraca: Zespół Szkół Gastronomicznych
Wstęp wolny
Punkt 11

22.04 ŚRODA, GODZ. 17.00

Rozmowy na żółtej sofie: Krzysztof Deszczyński – opowie o swojej książce „Bohdan Smoleń toksyczny duet z Laskowikiem”
wstęp wolny
Książnica Beskidzka

22.04 ŚRODA, GODZ. 20.00

Kabaret hrAbi z nowym programem „Być facetem!”
bilety 170/150/130 zł www.bck.bielsko.pl
Bielskie Centrum Kultury im. Marii Koterbskiej

22.04 ŚRODA, GODZ. 20.00

Finał Konkursu Stand Up – występ laureatów konkursu komików, prowadzenie Arkadiusz JAKSA Jakszewicz
bilety 20 zł – zakup online: kupbilecik.pl
Klubokawiarnia AQUARIUM

23.04 CZWARTEK, GODZ. 19.00

Stand FERMENT Up /TYLKO DLA DOROSŁYCH/
Paulina Potocka, Bartosz Gajda, Filip Puzyr, laureaci Konkursu Stand Up
Prowadzenie: Damian VIKING Usewicz
bilety 70 zł www.bck.bielsko.pl
Bielskie Centrum Kultury im. Marii Koterbskiej

24.04 PIĄTEK, GODZ. 18.00

Sawka większa niż życie! wernisaż wystawy rysunku satyrycznego Henryka SAWKI
wstęp z biletem na Galę Festiwalową
Bielskie Centrum Kultury im. Marii Koterbskiej



Podczas festiwalu FERMENTY można wesprzeć dobrowolnymi datkami projekt „SamoDZIELNE Mamy”

24.04 PIĄTEK, GODZ. 19.00

Gala Festiwalowa: Kabaret Nowaki w programie „Mieliśmy do tego nie wracać”, Krzysztof Daukszewicz, Świerszczychrząszcz, Jerzy Handzlik, Tomasz Jachimek, Henryk Sawka, Układ Komedii, Trupa Wysokiego Ryzyka
Prowadzenie: Olga Łasak
bilety 190/160 zł www.bck.bielsko.pl
Bielskie Centrum Kultury im. Marii Koterbskiej

25.04 SOBOTA, GODZ. 11.00

Śniadanie Fermentowe: Jajecznica z Cebulą – wernisaż wystawy rysunków satyrycznych Henryka Cebuli z udziałem autora.
Kurator: Lech Kotwicz
Rozmowy na żółtej sofie: Violetta Ozminkowski opowie o swojej książce „Humorystki. O Kobietach, które uczyły nas śmiechu”
Prowadzenie: Bartosz Gumulec
wstęp wolny
Książnica Beskidzka

25.04 SOBOTA, GODZ. 17.00

Przeгляд Kabaretowy: Pomoże, Konkubenci, Układ Komedii, Trupa Wysokiego Ryzyka, Flanele
Gwiazda wieczoru – Kabaret z Konopi
Eksperci: Piotr Skucha, Henryk Sawka, Krzysztof Daukszewicz, Krzysztof Deszczyński
Prowadzenie: Olga Łasak, Tomasz Jachimek
bilety 30 zł www.bck.bielsko.pl
Bielskie Centrum Kultury im. Marii Koterbskiej

26.04 NIEDZIELA, GODZ. 17.00

Rewia Kabaretowa: Marcin Daniec, Kabarety: Czesuaf, Świerszczychrząszcz, Grupa Rafała Kmity,
Prowadzenie: Damian Kubik
bilety 90/70/60 zł www.bck.bielsko.pl
Bielskie Centrum Kultury im. Marii Koterbskiej

26.04 NIEDZIELA, GODZ. 19.30

Łukasz Majewski – recital autorski
wstęp wolny
Galeria Wzgórze

27.04 PONIEDZIAŁEK, GODZ. 19.00

Bielska Scena Kabaretowa – Trzy jubileusze Piotra Skuchy
Wystąpią m.in. Henryk Sawka, Tomasz Jachimek, Olga Łasak, Julek Wątroba, Grupa Rafała Kmity, Kabaret TON, D.N.O., Ireneusz Krosny, Dominik Czuż
W programie: niespodzianki i goście specjalni
prowadzenie: Krzysztof Daukszewicz
bilety 100/90/80/70 zł bilety.teatr.bielsko.pl

Bez względu na wiek, jestem tym, co jem



Patrząc na dzisiejsze trendy żywieniowe, można odnieść wrażenie, że świat oszalał na punkcie diet. Jednego tygodnia modna jest dieta warzywno-owocowa, drugiego białkowo-węglowodanowa. Raz tylko owoce, innym razem bezwzględny ich zakaz. Ilość kalorii, częstotliwość posiłków, gramatura potraw... kto by to sam okiełznał?

Seniorzy, szczególnie ci żyjący samotnie, często zostają z tym wszystkim sami. Z gotowaniem, zakupami, planowaniem posiłków i kosztami, które - nie oszukujmy się - potrafią być wysokie. A przecież zdrowie nie powinno być ani modą, ani luksusem, a na pewno nie różnicą w cenie „kurczaka” między dyskontami spożywczymi.

Kiedy dieta zaczyna przerastać? Dieta dr Ewy Dąbrowskiej, oparta na warzywach i owocach, wymaga dużej regularności i umiejętności przygotowywania posiłków. Strona: www.turnusdietetyczny.pl pokazuje to jasno, aby taka kuracja miała sens, najlepiej realizować ją w miejscu, gdzie każdy posiłek jest starannie przygotowany według zasad postu i jednocześnie wspierany zabiegami, ruchem i opieką specjalistów. A do tego jeszcze w gronie innych osób odkrywających jej arkana wspólnie. Z kolei turnusy rehabilitacyjne opisane na stronie: www.domreha.pl udowadniają, że osoby starsze potrzebują nie tylko diety, ale też kontaktu, ruchu, odpoczynku, basenu, rehabilitacji i towarzystwa. To wszystko jest niezwykle trudne do odtworzenia w pojedynkę, w samotności własnych czterech ścian. A często bez wsparcia logistycznego, merytorycznego i, co równie ważne, towarzyskiego.

A może KETO? Z głową, nie z przypadkiem

Dieta ketogeniczna również bywa wymagająca. Aby przynosiła realne korzyści, musi być prowadzona świadomie. Tutaj z pomocą przychodzi www.cotoketo.pl opisując program prowadzony przez dietetyka Grzegorza Kloneka. Tam jasno wskazano, że seniorzy potrzebują stopniowej adaptacji, edukacji i kontroli. Program turnusów keto w **Ośrodku Ziemowit** pokazuje, że bezpieczne wejście w ketozę wymaga specjalistycznej opieki, a nie przypadkowego „odchudzania się na własną rękę”. Tu również pojawia się praktyczny problem: przygotowanie posiłków keto w pojedynkę bywa kosztowne. Zdrowe tłuszcze, dobrej jakości mięso, odpowiednie suplementy, to nie są produkty z dolnej półki. A niezbędna wiedza i samodzielność przychodzą z czasem.

Dlaczego nie robić tego samemu? Bo... po co, skoro można dostać wszystko - nomen omen - na tacy. Dietetycy mają różne strategie i różnią się w metodologii, ale wspólnie i jednoznacznie wskazują, że samodzielne stosowanie rygorystycznej diety jest trudne, czasochłonne, męczące i - co najważniejsze - może być niebezpieczne. Zakupy, produkty ekologiczne, konieczna suplementacja, marnowanie żywności, to koszt dla portfela. Ale niepożądane skutki czy nieprzewidziane konsekwencje to już kwestia zdrowia.

I tu pojawia się prosta myśl: skoro można mieć zdrowe jedzenie, opiekę, rehabilitację, zabiegi, spacer, basen i towarzystwo w jednym miejscu i to jeszcze z dopłatą, to czy warto borykać się z tym wszystkim samemu?

Ścieżka, którą podpowiadają eksperci

Specjaliści są absolutnie zgodni - choć podstawą jest dieta, to do sukcesu potrzebny jest także ruch i wsparcie mentalne. Dopiero na takiej triadzie można realnie oczekiwać efektów. Dieta połączona z ruchem, wsparciem specjalisty i spokojem miejsca działa lepiej niż samodzielne próby w domu. I właśnie takie holistyczne podejście oferują **turnusy dietetyczne i zdrowotne**. Szczególnie te, za których recepturami stoją sprawdzone metody, dane i przede wszystkim rozpoznawalni specjaliści, jak np. **Ewa Dąbrowska** czy **Grzegorz Klonek**. Warto więc wybierać ośrodki posiadające certyfikaty i stałe wsparcie merytoryczne. Na rynku dostępne są bowiem także miejsca, które próbują na własną rękę realizować niesprawdzone lub „zapożyczone” programy dietetyczne. Jednym z liderów w organizacji certyfikowanych pobyków dietetycznych oraz dofinansowanych turnusów rehabilitacyjnych jest **Ośrodek Ziemowit w Górach Opawskich** (www.osrodekziemowit.pl). To miejsce często pojawia się zarówno w mediach, jak i w rekomendacjach specjalistów jako ośrodek profesjonalnie realizujący **dieta dr Dąbrowskiej** oraz szeroki zakres świadczeń rehabilitacyjnych. Jego programy łączą żywienie, zabiegi, naturę i opiekę fizjoterapeutów. Co doceniają również osoby zainteresowane dietą ketogeniczną. Łączy więc w jednym pakiecie jakość, bezpieczeństwo i realny efekt zdrowotny.

A najlepsza wiadomość: Mieszkańcy Bielska-Białej i okolic mogą skorzystać z dofinansowania do turnusów rehabilitacyjnych przez

PCPR. W samym Bielsku-Białej: ul. Miarki 11, tel. 32 499 56 50, a dla mieszkańców powiatu (poza miastem): ul. Piastowska 40, tel. 33 813 69 30.

Najlepiej jednak skorzystać z systemu SOW - www.sow.pfron.org.pl (PFRON).

Oznacza to, że osoba z niepełnosprawnością nie musi ponosić pełnych kosztów! A profesjonalna opieka, dieta i zabiegi mogą być dostępne w ramach dopłat zależnych od niepełnosprawności, dochodów i środków w budżecie miasta.

Jestem tym, co jem, ale też tym, jak jem

Dieta to nie tylko kalorie, warzywa czy białko. To także kontekst:

- ♦ czy jesz sam, czy w towarzystwie?
 - ♦ czy jesz w stresie, czy w spokoju?
 - ♦ czy gotujesz z wysiłkiem, czy ktoś Ci pomaga?
 - ♦ czy dieta ma struktury, kolory i smaki?
 - ♦ czy wspierasz ją ruchem i rozumiesz jej działanie?
 - ♦ czy masz wsparcie medyczne i zrozumienie innych?
- Dlatego wiele osób wraca z turnusów nie tylko zdrowszych, ale też spokojniejszych, weselszych i... lżejszych - nie tylko fizycznie.

Na koniec rada: nie bądź sam w drodze do zdrowia

Domowe diety mogą męczyć, kosztować, czasem nawet zniechęcać, a w skrajnych przypadkach szkodzić. Profesjonalne turnusy, takie jak opisane powyżej, dają coś, czego nie daje żadna książka kucharska czy internetowy blog:

1. rytm
 2. opiekę
 3. bezpieczeństwo
 4. społeczność
 5. naturę, która leczy bardziej niż najlepsza moda żywieniowa
 6. izolację od codzienności, dającą czas na zrozumienie sedna diety
- Zrób krok dalej i zajrzyj do lokalnego **PCPR lub MOPS**, który pomoże uzyskać dofinansowanie. Bo dbanie o zdrowie nie musi być ani samotne, ani drogie, ani skomplikowane. A na pewno nie musi być niesmaczne.

Zapraszamy na stronę www.izadbajosiebie.pl lub do kontaktu z doradcami pod nr telefonu: +48 18 201 55 75 i adres e-mail: rezerwacja@doms.com.pl

Karol Wagner
ekspert ds. turystycznych i hotelarskich

z poradnika farmaceutki

Leki przeciwbólowe - jak wybrać bezpiecznie?

Ból to częsty problem w starszym wieku – może dotyczyć stawów, kręgosłupa, głowy czy mięśni. Na szczęście dostępnych jest wiele leków, które pomagają go złagodzić. Ważne jednak, by wybierać je świadomie i bezpiecznie.

Najbezpieczniejszym pierwszym wyborem jest zwykle **paracetamol** - pierwszy wybór przy bólu o niewielkim i umiarkowanym nasileniu (np. głowy, zębów, gorączce), ale każdy lek ma też swoje ograniczenia. W wieku senioralnym najważniejsze jest rozsądne stosowanie i ostrożność, aby pomóc sobie, a nie zaszkodzić.

Kiedy trzeba uważać?

Seniorzy powinni zachować szczególną ostrożność, jeśli:

- mają choroby serca, nerek lub wątroby
- cierpią na chorobę wrzodową
- przyjmują wiele leków jednocześnie (ryzyko interakcji)
- stosują leki „na rozrzedzenie krwi”

Ważne zasady bezpieczeństwa:

- Nie łącz kilku leków przeciwbólowych bez konsultacji
- Zawsze czytaj ulotkę i przestrzegaj dawkowania
- Jeśli ból trwa dłużej niż kilka dni – skonsultuj się z lekarzem
- W razie wątpliwości zapytaj farmaceutę

Ten sam lek – różne preparaty. Co to znaczy i jak się nie pomylić?

W aptece często widzimy wiele nazw leków na ból. Mogą się różnić ceną, opakowaniem czy reklamą, ale zawierać dokładnie tę samą substancję czynną. To bardzo ważne, bo łatwo wtedy niechcący przyjąć zbyt dużą dawkę.

Przykład: Paracetamol występuje jako na przykład Apap, Panadol, czy Codipar. Choć nazwy są różne, to wciąż ten sam lek. Jeśli weźmiemy dwa różne preparaty jednocześnie, możemy przekroczyć bezpieczną dawkę.

Prosta zasada do zapamiętania

Ten sam skład = ten sam lek, nawet jeśli nazwa jest inna

Najważniejsze jest nie logo ani nazwa handlowa, ale:

- substancja czynna (napisana na opakowaniu małym drukiem)
- dawka (np. 200 mg, 500 mg)
- postać (tabletki, żel, kapsułki)

UWAGA!

Niektóre preparaty na przeziębienie lub ból zawierają kilka składników naraz, np.: paracetamol + kofeina lub paracetamol + witamina C. Można wtedy łatwo wziąć dodatkowo „zwykły” paracetamol i nieświadomie przedawkować.

Przykłady takich leków to: Gripex, Fervex, Theraflu

Jeśli je bierzesz, nie dokładaj osobno paracetamolu!

NAJWAŻNIEJSZE ZASADY:

- > Zawsze sprawdzaj nazwę substancji czynnej, nie tylko nazwę handlową preparatu
- > Nie łącz dwóch leków z tą samą substancją
- > Jeśli nie masz pewności – zapytaj farmaceutę

Podsumowanie:

To, że lek nazywa się inaczej, nie znaczy, że jest inny. W praktyce często kupujemy ten sam lek pod różnymi nazwami – i tu najłatwiej o pomyłkę. Świadome czytanie opakowań to prosty sposób, by uniknąć problemów i bezpiecznie leczyć ból.

Praktyczna wskazówka dla seniorów

W aptece możesz powiedzieć np. „Poproszę coś z paracetamolem na ból głowy” zamiast sugerować się reklamą czy nazwą. Farmaceuta dobierze odpowiedni preparat i dawkę.

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

Najpopularniejsze leki przeciwbólowe i ich nawy handlowe:

Substancja czynna	Przykładowa nazwa	Na co powinien uważać Senior?
Paracetamol	Apap, Panadol, Codipar	Uwaga na dawkę – nadmiar (powyżej 3 g/dobę) może uszkodzić wątrobę. Unikać alkoholu!
Ibuprofen	Ibum, Nurofen, Ibuprom, MIG	Może podrażniać żołądek i negatywnie wpływać na serce oraz nerki
Ketoprofen	Ketonal, Febrofen, Refastin, Profenid	Większe ryzyko działań niepożądanych – tylko po konsultacji! Nadwrażliwość na słońce.
Kwas acetylosalicylowy	Aspirin, Polopiryna, Acard, Polocard	Długotrwałe stosowanie może powodować krwawienia z przewodu pokarmowego i udary krwotoczne
Diklofenak	Voltaren, Diclac, Naklofen, Olfen	Ostrożnie u osób starszych! Ryzyko powikłań sercowo-naczyniowych, nerkowych oraz żołądkowo-jelitowych. Częste interakcje.
Naprosken	Aleve, Anapran, Apo-Napro	Jeden z bezpieczniejszych leków przeciwbólowych, ale ostrożnie z dawkami powyżej 1000mg/dobę

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

Muzyczni darczyńcy Akademii Seniora lcz.31

Seniorzy z bielskiej Akademii Seniora chętnie korzystają z zaproszeń na koncerty i wydarzenia muzyczne, które oferują lokalne instytucje kultury. Dzięki życzliwości takich miejsc jak Cavatina Hall, Bielskie Centrum Kultury czy Dom Kultury im. Wiktorii Kubisz mogą regularnie uczestniczyć w koncertach wybitnych artystów i ciekawych projektach muzycznych. Ostatnie lata przyniosły wiele wyjątkowych spotkań z muzyką – od recitalu laureata Konkursu Chopinowskiego po festiwale, koncerty symfoniczne i niecodzienne projekty organowe.

Szczególną sympatią starszych melomanów cieszą się placówki muzyczne (i nie tylko), które chętnie przekazują zaproszenia (nieodpłatnie lub ze znaczną zniżką) na wybrane koncerty. Dzięki ich ofiarności seniorzy mogą częściej korzystać z różnych propozycji repertuarowych. Te gesty w kierunku **Akademii Seniora** najczęściej wykonują: Cavatina Hall, Bielskie Centrum Kultury im. Marii Koterbskiej, Dom Kultury im. W. Kubisz, Szkoła Muzyczna i kino Helios.



Kyohei Sorita – recital

19 czerwca 2023 r. seniorzy nie tylko odwiedzili nową salę muzyczną Cavatina Hall na ulicy Dworkowej 2, ale także wysłuchali recitalu laureata II nagrody XVIII Międzynarodowego Konkursu Pianistycznego im. Fryderyka Chopina (ex aequo z Alexandrem Gadjevem).

Warszawskie konkursy przyczyniły się do tego, że – jak zauważył pół wieku temu Jerzy Waldorff – narodził się Chopin japoński, amerykański, arabski, chiński i w rezultacie światowy. Udowodnił to Japończyk Kyohei Sorita, prezentując ciekawe interpretacje muzyczne.

Cavatina Philharmonic Orchestra

Orkiestrę po raz pierwszy usłyszeliśmy **23 XI 2023 r.** w koncercie muzyki postromantycznej. W programie znalazły się utwory kompozytorów przełomu XIX i XX wieku. Koncert poprowadził Maciej Tomaszewicz, solową partię na wiolonczeli wykonał Piotr Gach.

Najpierw była Suita z czasów Holberga op. 40 Edwarda Griega – muzyczny hołd złożony pisarzowi, twórcy duńskiego języka literackiego i narodowego dramatu. Suita powstała w 1884 r. z okazji 200-lecia jego urodzin. Z kolei Kol Nidrei op. 47 Maxa Brucha, dzieło na wiolonczelę i orkiestrę, nawiązuje do modlitwy żydowskiej śpiewanej w synagogach w wigilię Jom Kippur. Natomiast

Suita św. Pawła op. 29 nr 2 Gustava Holsta zawdzięcza nazwę szkole dla dziewcząt St. Paul's w Londynie, gdzie kompozytor uczył muzyki i dyrygował orkiestrą. Ostatni punkt programu stanowiła Serenada na smyczki op. 2 Mieczysława Karłowicza.

Mini-koncert wirtuoza skrzypiec

Spotkanie we wrześniu 2024 r. z artystą brytyjsko-norweskim miało inny charakter. W kinie Helios najpierw obejrzelśmy film „Współczesny mężczyzna”, a po projekcji wysłuchaliśmy krótkiego opisu Charliego Siema – bohatera filmu. Końcowym elementem była rozmowa skrzypka z prowadzącym, którym był Paweł Kotla, dyrektor V Beskidzkiego Festiwalu Klasyki „Beskid Classics”. Z filmu i opowieści Siema wyłonił się obraz nie tylko znakomitego solisty, ale też pełnego uroku i pasji mężczyzny.

Koncert dla Selmy Kurz

Jubileuszowy koncert dedykowany **Selmie Kurz** zorganizowało Bielskie Centrum Kultury. Korzystając z zaproszenia, świętowaliśmy 150. rocznicę urodzin sławnej bielszczanki. W przerwie między utworami narratorka przypomniała kilka szczegółów z życia wokalistki. W okolicznościowym koncercie wystąpiły solistki Olivia Ohl-Szulik i Małgorzata Brudzińska oraz Artis Symphony Orchestra pod dyktando Jeana Claude'a Hauptmanna. Usłyszeliśmy zarówno arie operowe, jak i pieśni żydowskie.



„Muzyka Małego Wiednia”

to tytuł koncertu, który odbył się w Domu Kultury im. Wiktorii Kubisz **9 listopada 2024 r.** O ile określenie „mały Wiedeń” kojarzymy raczej z architekturą Bielska-Białej, to nie mniejszy sentyment do naddunajskiej stolicy budzi muzyka. Utwory muzycznego Wiednia wykonali Halina Szewczuk z Ukrainy (sopran) i Tomasz

Dziwisz (tenor). Solistom towarzyszyła Orkiestra im. Telemanna pod dyktando Radosława Sadowskiego. W repertuarze znalazły się m.in. walce Johanna Straussa ojca i syna, w tym słynny „Nad pięknym modrym Dunajem”.

Offenbeat Organ, czyli muzyczna rewolucja

Pomysłodawcą cyklu koncertów jest profesor **Wacław Golonka**, światowej sławy organista, który pragnął pokazać przełamywanie stereotypów dotyczących tego instrumentu.

Spotkania muzyczne w Bielskim Centrum Kultury łączą organy z instrumentami perkusyjnymi, jazzem, muzyką filmową i elementami elektroniki. Uczestniczyliśmy w muzycznej niespodziance, czyli występie czeskiej organistki Katty, która 12 lutego 2025 r. zaprezentowała projekt „Vox Organi”. Artystka najpierw zagrała utwór Jana Sebastiana Bacha, a potem własną kompozycję, pokazując nowe możliwości brzmieniowe organów.

Tematem kwietniowego koncertu była muzyka filmowa w aranżacji na organy piszczałkowe. Wacław Golonka najpierw zagrał Toccate i Fugę d-moll Jana Sebastiana Bacha, a następnie kompozycje Krzysztofa Komedy, motywy z „Gwiezdných wojen”, „Misji”, melodie kultowych polskich seriali oraz filmów animowanych bielskiego Studia Filmów Rysunkowych (Bolek i Lolek, Reksio). Zaskoczeniem był pokaz filmu dokumentalnego o budowie organów.

W maju obejrzelśmy niemy film z 1925 r. „Upiór w operze”, ekranizację powieści Gastona Leroux. Amerykański horror wyreżyserował Rupert Julian, rolę tytułową zagrał Lon Chaney. Fabuła opiera się na historii oszpeconego geniusza muzycznego zakochanego w młodej wokalistce. Napięcie potęgowała muzyka wykonywana na organach przez Donalda MacKenzie.



Open Classics Festival in Beskids

Ideę Open Classics Festival in Beskids wymyśliła Aleksandra Hałat, zamie-

rzając promować muzykę klasyczną oraz integrować różne dziedziny sztuki i nowe technologie.

Inauguracyjny koncert odbył się 6 kwietnia w sali koncertowej **Zespołu Szkół Muzycznych**. Ciekawa była prezentacja animacji nawiązujących do twórczości Bohumila Hrabala.

W drugiej części wystąpili Jiří Vodička – wirtuoz skrzypiec i koncertmistrz filharmonii w Pradze oraz Aleksandra Hałat. Muzyce towarzyszyły fotografie Karoliny Fojcik-Pustelnik.

„Sacrum in Musica”

Tym razem Bielskie Centrum Kultury zaprosiło Akademię Seniora na finałowy koncert 24. Międzynarodowego Festiwalu Muzyki Sakralnej na Podbeskidziu. To wydarzenie stwarza możliwość ekumenicznego dialogu wyznawców różnych religii. 25 kwietnia 2025 wystąpił The London Adventist Chorale pod dyktando Kena Burtona.

Cavatina Philharmonic Orchestra rozpoczęła nowy sezon koncertem prowadzonym przez Ewę Strusińską, a solistą wieczoru był wiolonczelista Marcin Zdunik. W programie znalazła



się uwertura do opery „Fidelio” Ludwiga van Beethovena, Koncert wiolonczelowy a-moll Roberta Schumanna oraz Symfonia nr 7 d-moll Antonína Dvořáka.

Arystoteles twierdził, że „muzyka łagodzi obyczaje”. Myśl tę rozwinął Jerzy Waldorff: to jedna z postaci dobra, najszlachetniejszy wyraz prawa moralnego, o którym pisał Immanuel Kant. I to przesłanie niech nam towarzyszy w kolejnych wydarzeniach muzycznych.

Maria Cyran



Barwinek

na wielkanocne dekoracje

Przed nami kwiecień. Czy będzie to taki miesiąc jak w przysłowiu, kiedy zima przeplata się z ciepłą i słoneczną pogodą? Czas pokaże. Wiosenna aura sprzyja zdrowiu i dobremu samopoczuciu. Słońce zachęca do spacerów, pracy w ogrodzie i spędzania czasu na świeżym powietrzu.

Dzisiaj opiszę Państwu roślinę, z którą możemy się spotkać na rabatkach, w parkach czy na cmentarzach. Przyjrzymy się bliżej **barwinkowi pospolitemu** (Vinca minor). Barwinek pospolity to zimozielona, wieloletnia roślina pochodząca z obszarów Morza Śródziemnego. Jednak na dobre zadomowiła się w Polsce, gdzie w stanie dzikim możemy ją spotkać na niżu w lasach liściastych czy zarosłach. **Lubi zacienione miejsca** porastając kobiercami leśny podszyt.

Barwinek to niewielka krzewinka dorastająca do 20 cm o błyszczących, ciemnozielonych, lancetowatych liściach. Kwitnie od kwietnia do maja niebieskimi lub jasnofioletowymi kwiatami. Czasami zdarza się jej powtarzać kwitnienie jesienią. Obecnie barwinek, który od XVII wieku był uprawiany na Śląsku jako roślina ozdobna, pojawia się w wielu nasadzeniach w całym kraju.

W tradycji ludowej bylina ta miała znaczenie lecznicze ale i magiczne.

Ziele barwinka wykorzystywano do robienia palm święconych w Niedzielę Palmową. Przechowywano je potem by chroniły domostwa przed burzami, piorunami czy gradem. Roślina ta znajdowała także swoje

miejsce w bukietach przyniesionych do kościoła w święto Matki Boskiej Zielnej.

Poświęcone bukiety miały dawać domom i ich mieszkańcom spokój i bezpieczeństwo. Wierzono również, że barwinek chroni przed czarownicami i ich urokami.

Jednym ze starych ludowych zwyczajów było umieszczanie zielonych gałązek w wianku panny młodej zakładanym w dniu ślubu, by zapewnić młodemu szczęście i powodzenie.

Dla odmiany barwinek był sadzony na grobach, gdyż jego wiecznie zielone liście kojarzyły się z życiem wiecznym. Jak widać była to **roślina symboliczna**, z którą łączyło się wiele przesądów i zabobonów, ale która miała też swoje miejsce w pradawnym ziołolecznictwie.

Obecnie wiemy, że barwinek jest **lekko trujący** za co odpowiadają składniki w nim zawarte. Znajdziemy w nim alkaloidy np.: winkaminę, flawonoidy, trójterpeny i garbniki. W czasach współczesnych w oparciu o medycynę ludową wykorzystujemy ziele barwinka pozyskiwane z upraw. **Ze względu na lekką toksyczność ziele to trzeba stosować ze szczególną ostrożnością.**

Najlepiej używać go w mieszankach z innymi ziołami i w niewielkich ilościach.

A jakie będą wskazania do stosowania tego zioła.

Alkaloidy zawarte w barwinku **obniżają ciśnienie krwi** oraz rozkurczają obwodowe naczynia krwionośne dlatego wskazaniem będzie nadciśnienie, zapalenie żył czy zastoje żyłne.

Barwinek poprawia krążenie mózgowe co pomaga w upo-

śledzonym dopływie krwi do mózgu, w zaburzeniach pamięci i koncentracji czy w osłabionym postrzeganiu.

Ma właściwości przeciwmiażdżycowe, co sugeruje, że wspomaga zapobieganie miażdżycy oraz chorobie wieńcowej. Działa wzmacniająco, dlatego poleca się go w stanach osłabienia.

Właściwości uspokajające mogą korzystnie wpływać na łagodzenie skutków nerwicy wegetatywnej. Działa również antyseptycznie i odtruwająco, dlatego podajemy go w biegunkach i niezżytach jelit. Przy krwawieniach pomocna okazuje się baza ściągająca i przeciwkrwotoczna.

Zewnętrznie napary z barwinka przyspieszają gojenie ran i łagodzą stany zapalne skóry.

Jak wspomniałam, używanie ziela barwinka i przygotowanego z niego naparu do użytku wewnętrznego **wymaga ostrożności.** Pamiętać trzeba, że spożycie surowego ziele może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych takich jak np: zaburzenia pracy serca.

Tych, którzy nie mają przekonania by barwinek znalazł się w ich ziołowej apteczce, zachęcam do potraktowania go jako rośliny **dekoracyjnej.** Możemy z niego wykonać wieńce, girlandy i stroiki.

Świetnie nada się do tradycyjnych dekoracji koszyczków do święconki czy wielkanocnych stołów. Tym zaś, którzy mają ogródki polecam wykorzystać barwinek jako roślinę okrywową o przepięknych niebieskich kwiatkach. Można też poszukać odmian o kwiatkach białych lub purpurowoczerwonych oraz pstrych liściach.

Pamiętajmy, że jest rośliną bardzo ekspansywną natomiast doskonale znosi przycinanie. Może w tym roku zamiast rzeżuchy wykorzystamy barwinek i postawmy go na wielkanocnym stole, a jego błyszczące, ciemnozielone liście staną się przyjemną dekoracją.

Komandor

Ośrodek Wczasowy Komandor w Pogorzeliczy zaprasza na wypoczynek nad morzem

WCZASY DLA SENIORÓW OFERTA 2026



		Turnusy różnej długości	
1	24.05 - 5.06	1560 zł*	OSTATNIE POKOJE
2	7 - 16.06	1400 zł*	OSTATNIE POKOJE
3	17 - 27.06	1900 zł*	OSTATNIE POKOJE
4	27.06 - 4.07	1470 zł*	WYPRZEDANE
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 KAUFMANN	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

Podpisała umowę i straciła 22 tysiące złotych. ZUS ostrzega przed fałszywą pomocą



Coraz więcej osób starszych oraz osób z niepełnosprawnością otrzymuje propozycje **płatnej pomocy przy uzyskaniu tzw. świadczenia wspierającego**. Jak alarmuje Zakład Ubezpieczeń Społecznych, takie usługi mogą kosztować nawet kilkanaście, a w skrajnych przypadkach – kilkadziesiąt tysięcy złotych. Tymczasem wniosek można złożyć bez żadnych opłat.

Do ZUS docierają sygnały o firmach i kancelariach, które oferują „załat-

wienie” świadczenia. Ich przedstawiciele odwiedzają klientów w domach lub kontaktują się telefonicznie. Szczególnie narażone są osoby starsze, które nie zawsze dokładnie analizują podpisywane dokumenty.

– *Klienci często dopiero po czasie dowiadują się, jakie opłaty zostały zapisane w umowie* – mówi Beata Kopczyńska, rzeczniczka prasowa ZUS w województwie śląskim.

Jedna z opisanych przez ZUS spraw pokazuje skalę problemu. Starsza

kobieta podpisała umowę z kancelarią i udzieliła jej pełnomocnictwa. Gdy przyznano jej świadczenie wraz z wyrównaniem za kilka miesięcy, pieniądze nie trafiły na jej konto. Niemal **22 tysiące złotych zostały przekazane bezpośrednio firmie** jako wynagrodzenie za jej usługi. Dopiero po rozliczeniu kancelaria wskazała rachunek klientki do dalszych wypłat.

– *Te środki mogły zostać przeznaczone na leczenie, rehabilitację czy codzienną opiekę* – podkreśla rzeczniczka.

W innym przypadku opłata za pomoc została określona jako czterokrotność miesięcznego świadczenia. Przy maksymalnej jego wysokości oznacza to wydatek przekraczający **17 tysięcy złotych**.

Jak działają takie firmy? Najczęściej oferują szybkie i „bezproblemowe” przeprowadzenie przez formalności. Klient podpisuje umowę i pełnomocnictwo, nie zawsze zdając sobie sprawę z kosztów. Wynagrodzenie bywa zapisane w sposób nieczytelny lub przedstawione w trakcie rozmowy jako niewielkie. Tymczasem – co podkreśla ZUS – pośrednicy nie mają żadnego wpływu na decyzję o przyznaniu świadczenia. Kluczowe jest wcześniejsze uzyskanie decyzji z Wojewódzkiego Zespołu do spraw Orzekania o Niepełnospraw-

ności. Dopiero po niej można złożyć wniosek do ZUS. Bez wymaganej liczby punktów świadczenie nie zostanie przyznane, niezależnie od tego, kto przygotowuje dokumenty.

Zakład Ubezpieczeń Społecznych przypomina, że pomoc w wypełnieniu i złożeniu wniosku jest całkowicie bezpłatna.

Można ją uzyskać w każdej placówce ZUS, a także telefonicznie. Wniosek można również złożyć przez internet. Osoba zainteresowana może upoważnić do pomocy członka rodziny lub inną zaufaną osobę – również bez ponoszenia kosztów.

Przed podpisaniem jakiegokolwiek umowy warto zachować ostrożność. Należy dokładnie przeczytać dokument, skonsultować się z bliskimi i – w razie wątpliwości – skontaktować się bezpośrednio z ZUS.

Najważniejsza zasada jest prosta: **świadczenie wspierające można uzyskać bezpłatnie. Każda oferta, która wiąże się z wysoką opłatą za „pomoc”, powinna wzbudzić czujność.**

źródło: ZUS

**SPOKOJNEJ
Wielkanocy**

Z okazji Świąt Zmartwychwstania Pańskiego składam najserdeczniejsze życzenia pokoju, nadziei oraz duchowej siły. Niech ten wyjątkowy czas umacnia wiarę, jednoczy Polaków i przypomina o wartościach, na których od pokoleń budowana jest nasza Ojczyzna. Życzę zdrowia, pokoju serca oraz wszelkiej pomyślności. Błogosławionych Świąt Wielkanocnych!

Przemysław DRABEK
Poseł na Sejm RP

Usłysz, zanim będzie za cicho

Są problemy społeczne, które nie wybuchają nagle. Nie trafiają na nagłówki. Nie domagają się uwagi krzykiem. One dzieją się w ciszy.

W Polsce coraz więcej osób starszych żyje bez rozmowy, bez relacji, bez poczucia bycia potrzebnym.

Samotność nie zawsze wygląda dramatycznie. Częściej jest zwyczajna. Niewidzialna. Akceptowana jako „normalny etap życia”. To nie jest problem „na później”. To problem tu i teraz.

Dlatego powstała **Fundacja „Niewidzialni. Usłysz mnie”**, która zaprasza na pierwszą ogólnopolską konferencję: *„Usłysz, zanim będzie za cicho”*.

To wydarzenie jest skierowane do:

- Osób starszych, które potrzebują nie „aktywizacji”, lecz bycia widzianymi i słyszanyymi;
 - Kobiet, które doświadczają emocjonalnego przeciążenia i szukają miejsca, gdzie będą mogły wzrastać i rozwijać się w swoim tempie;
 - Instytucji, organizacji i osób zaangażowanych społecznie, które chcą uczestniczyć w realnej zmianie, a nie jednorazowych akcjach;
- Konferencja została zaprojektowana jako odpowiedź na realną potrzebę rozmowy o samotności, godności, re-

lacjach i międzypokoleniowym dialogu - bez ocen, bez uproszczeń, bez powierzchownych rozwiązań.

Konferencja odbędzie się **18 kwietnia, w godzinach od 11.30 do 16.30** (sobota) w Centrum Organizacji Poza-rządowych, Cieszyńska 18, Bielsko-Biała. **WSTĘP WOLNY.**

Ilość miejsc ograniczona.

Rejestracja on-line:

<https://app.evene.pl/event/niewidzialnikopia1/>

**Konferencja
Usłysz, zanim będzie za cicho.**

Współorganizatorzy: **Tereza Godlewska**

**Dla Kogo? Dla nas Wszystkich.
Bo nasza przyszłość to Starość.**

18 kwietnia 2026
Stożek 2026

ZAREZERWUJ SWOJE MIEJSCA

W naszej drodze do Emaus...

ścieżkami globtrotera



Monastyr Santo Toribio de Liebana

W oczekiwaniu na radosne bicie dzwonów ogłaszające światu Alleluja, czytając w głębokiej refleksji wiersz Marii Konopnickiej „Gdy świt się różowił” dający nam nadzieję w słowach:

*Pieczeń zerwana, kamień się toczy,
Otwarty ciemny grób.*

*Siła szatańska w złości się mroczy,
Zmartwychwstał Jezus - Bóg!...*

zapraszam na wyjątkową peregrynację do miejsc będących świadectwem wiary. Nawet najbardziej racjonalny człowiek nosi w sobie cząstkę, która prowadzi go do poznawania przestrzeni od wieków przenikających się w sferach sacrum i profanum.

Wyruszamy w podróż na **Półwysep Iberyjski** do Portugalii oraz Hiszpanii. Będąc w Portugalii warto zobaczyć najstarsze miasto tego kraju założone przez Rzymian. Tutaj na zboczach góry Espinho jest od 600. lat **Sanktuarium Dobrego Jezusa z Góry**, które wpisane jest na listę światowego dziedzictwa UNESCO. Obszar sanktuarium obejmuje 258 ha. W jego środkowej części znajduje się barokowa bazylika Bom Jesus oraz droga krzyżowa położona na wschód od świątyni w lesie. Całość drogi krzyżowej obejmuje 3 partie schodów kończące się przy bazylice. Partie schodów łączą kaplice drogi krzyżowej, w których znajdują się rzeźby ze scenami męki, śmierci i zmartwychwstania. W składzie pierwszej drogi krzyżowej jest czynna nieprzerwanie od 1882 r. kolej linowoterenowa (funikular) o napędzie wodnym (najstarsza na świecie!). Bazylika posiada dwie dzwonnice i jest wybudowana w stylu neoklasykistycznym na planie krzyża łacińskiego.

W głównym ołtarzu jest obraz ukrzyżowania Jezusa, a cała świątynia ma bogaty wystrój - figury postaci z Biblii oraz obrazy przedstawiające m.in. sceny z życia Chrystusa, wizerunki 4. Doktorów Kościoła. Dla wierzących wielkie znaczenie ma Kaplica Najświętszego Sakramentu oraz Kaplica Relikwii, gdzie są relikwie świętego Jana Pawła II, który był tutaj pielgrzymem. Pobyt w tym miejscu oraz przejście 575 stopni schodów symbolizujących duchową wędrówkę do nieba jest świadectwem wiary!

Opuszczając Portugalię przemieszczamy się do klasztoru franciszkańskiego w **hiszpańskim Camaleño**. Jest on położony u podnóża góry Picos de Europa i powstał w VI w. jako ważny ośrodek wiedzy religijnej pod przewodnictwem benedyktynów. Monastyr łączy architekturę romańską oraz gotyką. Jego patronem jest św. Toribiusz, którego eremicka świętość przez wieki ściąga pielgrzymów z całego świata! Tutaj przechowuje się jako największą relikwię i świętość w postaci **Lignum Crucis** tj. lewe ramię belki krzyża z Golgoty, która została przywieziona przez założyciela tego klasztoru do Kantalabrii. Do klasztoru prowadzi historyczny 14-kilometrowy szlak pielgrzymkowy, który od 2015 r. jest wpisany na listę UNESCO.

W poszukiwaniu artefaktów Golgoty udajemy się do **słonecznej Italii**, gdzie w mediolańskiej katedrze znajduje się jeden z **trzech gwoździ rzymskich** jakimi został ukrzyżowany Jezus. Tutejsze tabernakulum jest umieszczone 40 m nad ziemią - można do niego dojechać tylko specjalną windą z XVI w. Została zaprojektowana przez samego Leonarda da Vinci, który mieszkał w tym mieście. Winda unosząca się pod sklepieniem bazyliki waży 800 km, ma 3 m długości i 2,5 m szerokości, a jej mechanizm nośny opiera się na 4. linach. W windzie mogą przebywać 4 osoby. W tabernakulum mieści się **relikwia Świętego Gwoźdź**, który jest okazywany w dniu 14. września w Święto Podwyższenia Krzyża Świętego, a tą sakralną czynność może dokonać tylko arcybiskup. Właśnie w tym dniu przyjeżdżają wierni ze wszystkich stron świata, w tym także sceptycy i ateści chcąc zobaczyć i poznać tę relikwię.

Opuszczamy Italię i w tripie pielgrzymów udajemy się do **czeskiego zabytkowego klasztoru benedyktynów** w Broumovie w bliskiej odległości od Kudowy Zdroju (34 km), gdzie w 1999 r. w drewnianej skrzyni odnaleziono kopię Całunu Turyńskiego, która jest jedyną oryginalną kopią na północ od Alp. Całun datowany jest na XVII w., kiedy to arcybiskup Turyn Juliusz Bergiria podarował ją w 1651 r. arcybiskupowi praskiemu, a następnie trafiła ostatecznie do Broumova, gdzie podobnie jak relikwie Świętego Krzyża jest wysta-

wiony dla odwiedzających. Ciekawostką jest, że w klasztorze znajduje się biblioteka, która jest największa w tym kraju, mająca w swoich zasobach ponad 17. tysięcy księgozbiorów w tym bogatą polonię (miasto w 1500 r. otrzymało prawa miejskie od króla Władysława Jagiełły).

Po dalekich wozach wracamy w ojczyste progi, gdzie również możemy zobaczyć fascynujące miejsca. Pierwsze z nich to **Kaplica Bożego Grobu w Potępie** w powiecie tarnogórskim. Wybudowana została w 1672 r. jako jedna z trzech w Polsce obok Głogówka i Żagania. Oddaje ona styl architektury oryginalnej kaplicy jerozolimskiej z XVI w. Kaplica urzeka swoim pięknem - jej sklepienie pomalowano na głęboki błękit i ozdobiono złotymi gwiazdami, a stalle zdobi motyw krzyży jerozolimskich. Tutaj w drewnianym barokowym ołtarzu pod mensą umieszczona jest figura Jezusa wyrzeźbiona z drewna i naturalnej wielkości 175 cm. Za kratami w ołtarzu znajduje się barokowa, drewniana rzeźba piety.

Kaplica zawiera miniaturowe stacje drogi krzyżowej. Każdy od świtu do zmroku może odwiedzić to miejsce, gdzie również odbywają się obrzędy liturgiczne, które robią szczególne wrażenie w Triduum Paschalnym.

Historyczna i kulturowa stolica Polski - **królewskie miasto Kraków** tradycyjnie zaprasza w Wielki Piątek, gdzie o godzinie 15. w symbolicznej chwili śmierci Jezusa w Katedrze na Wawelu wystawiamy jest do celebracji Święty Gwóźdź wykonany

wyjątkowych!

Polecam zobaczyć groby w bazylice św. Trójcy ojców dominikanów, **kościół ojców pijarów w Nowej Hucie** - Arka Pana, czy kościół bernardynów pod Wawelem, gdzie grób jest usytuowany pod malarską panoramą „Golgota” pędzla Tadeusza Popiela. Co roku krakowskie Boże Groby są robione z nową inwencją i polotem wyobraźni.

Nasze poszukiwania śladów męki Chrystusa prowadzą na koniec do **Rybnika**, gdzie ponad 200 lat temu w dzielnicy Paruszowice w hucie żelaza produkowano rzymskie gwoździe. Jeden z nich zachował się do dzisiaj w rodzinie **Basistów** jako rodzinna pamiątka. W okresie hutniczym kowal podczas 12. godzinnej dniówki musiał ręcznie wykuć 120 takich gwoździ, które nazywano właśnie rzymskimi, a ich długość miała 16 cm wyglądając podobnie. Nikt do dzisiaj nie wie, skąd ślasy kowale znali parametry Świętych Gwoździ nie będąc w skarbcach kościelnych, gdzie były przechowywane jako najważniejsze relikwie.

Ta enigmatyczna kowalska zagadka wciąż czeka na rozwiązanie! Dla tych globtroterów, którzy w okresie Wielkanocy (i nie tylko) szukają wyciszenia i kontemplacji oraz wzmocnienia sił duchowych, proponuję pobyt w nowo powstałych trzech eremach na **kaszubskiej Górze Polanowskiej**. Tutaj odbywają się indywidualne rekolekcje dla każdego, kto chce zmierzyć się z życiem pustelników. Prosty styl życia rekolektanta, który musi zapew-



Kaplica bożego grobu w Potępie

w 1425 r. jako kopia na polecenie papieża Marcina V i został podarowany królowi Władysławowi Jagielle. Podczas robienia kopii gwoźdźa zakuwano w środek małą cząstkę z prawdziwego gwoźdźa męki Jezusa, jaki przechowywany jest w Rzymie. W XIX w. francuski architekt Charles Renault de Fleury na podstawie badań stwierdził, że w kościołach są 33 relikwie gwoździ w Europie, więc jesteśmy uprzywilejowani! Będąc w Krakowie w okresie Wielkiego Tygodnia warto odwiedzić **Groby Pańskie**, które swoim religijnym i artystycznym przesłaniem należą do

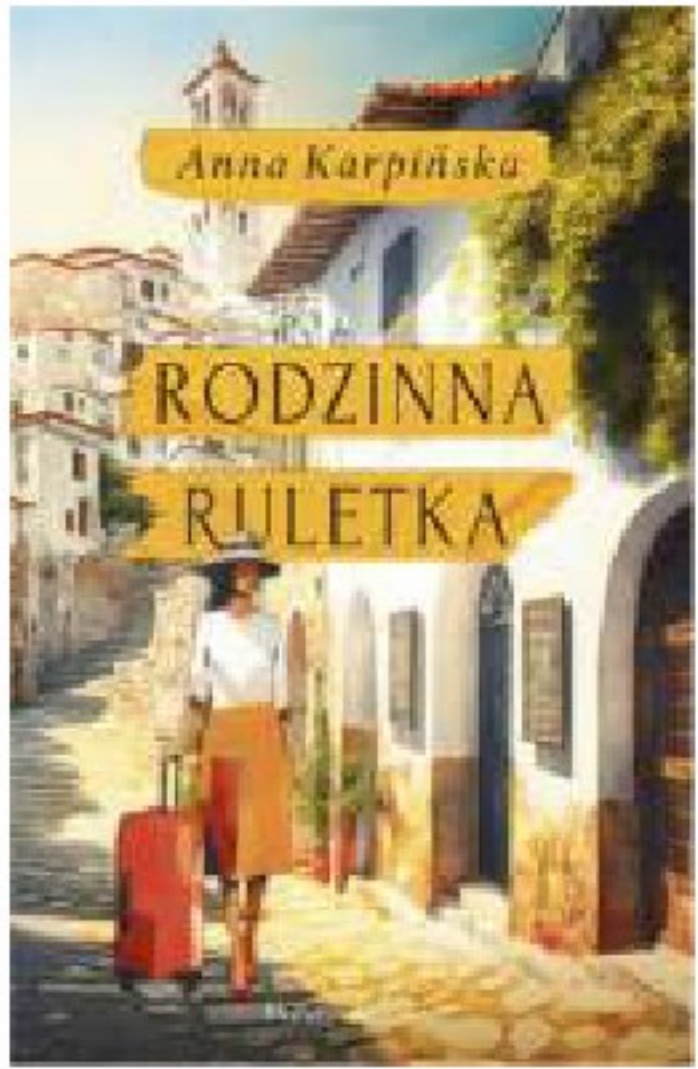
nić sobie ogrzewanie kominkowe oraz wyżywienie jest niemałym wyzwaniem. Do dyspozycji mamy tylko prąd i media. Każdy sam decyduje ile chce przebywać w eremie, a wyciszenie to pobyt bez telefonu i laptopa. Zapisy chętnych tylko przez Internet.

Z całego serca życzę niech Święta Paschy przyniosą światu upragniony pokój w wierze, miłości i nadziei ukrytych w tajemnicy Zmartwychwstania Chrystusa na drodze życia do Emaus!

Globtroter

Wiesław Bierczak z Bielska-Białej

Prószyński i S-ka
POLECANE NOWOŚCI



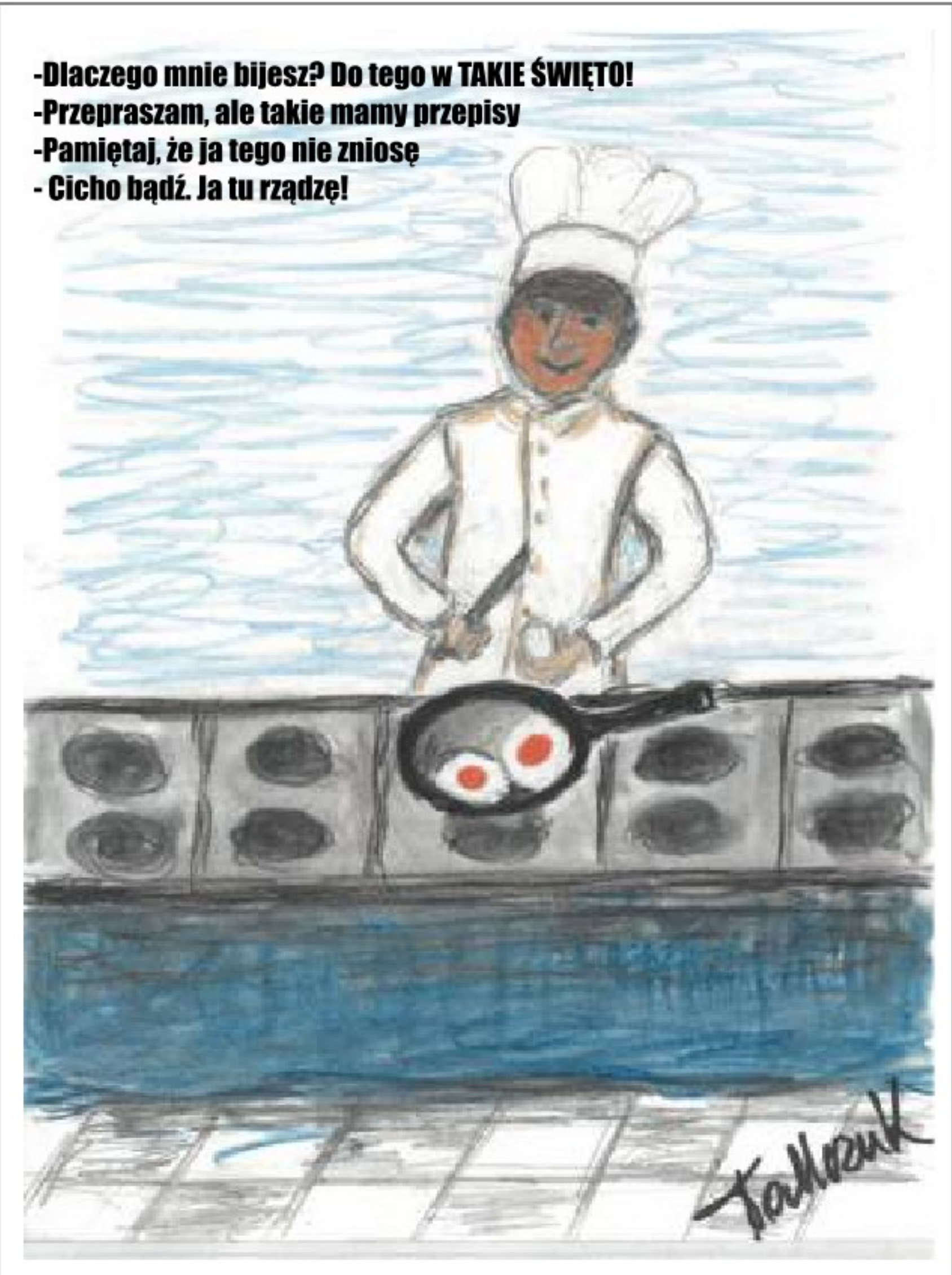
Rodzinna ruletka
Anna Karpińska
KATEGORIA: obyczajowa
Data wydania: 16.04.2026
Oprawa: miękka
Format: 135 x 210 mm
Liczba stron: 456
CENA: 49,99 zł



Przyjadę po Ciebie
Weronika Wierzcowska
KATEGORIA: obyczajowa
Data wydania: 23.04.2026
Oprawa: miękka
Format: 125 x 195 mm
Liczba stron: 464
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 kwiecień

Runka szklana, wkraplecze	Prawa ręka proboszcza	Kuleczka z waty	Zwany także hikorą	Turystryczny autobus	Tabletki do zmywarek	Kobieta znana z widzenia	Hiszp. region z Barceloną	Piedzik	Głon dostarczający agar	Pomieszczenie w klasztorze
Lech z pianką				Przy filiżance lub igie	4			Katn. śpiewa „La Promesse”	22	
Zlekcawczył rady Dedala	15			Barwy dominujące obrazu					Owoc palmowy, na wórki	Najazd, inwazja
Skrytki InPostu								Lysy, o którym śpiewa Big Cyc		
Jedno z Wielkich Jezior				Bardzo duży but (zart.)				Dyplomatyczne pismo		
8				Np. Bikini				Egida, atrybut Zeusa i Ateny		19
Rzeka w Hadesie (mit. gr.)		Przekazywanie myśli na odległość	Drgo-rzędna rola filmowa	3	Stolica Samoa	Amer. producent komórek	17		2	
						Galijska, miejsce eudu		Fusy, męły		18
Matka Artemidy		Kraj faraonów	7			Węgierska wódka owocowa	W mit. greckiej uosobienie tęczy		Flinta na estradzie	Teatralna przerwa
Ogon sukni panny młodej		Zakęta-sy na głowie		14	Urządzenie na dachu tramwaju	W przysłowiu: wart pałacu		Do udowodnienia w matematyce	Przeciągające się sprzeczki	Skrzynia z desek
				Droga asfaltowa				Punkt widzenia, ujęcie czegoś	21	Zatyczka do karafki
Jen Izydor Sztaubdynger		Muzyka Stonsów		Up: Taniec zmysłów		Willa Karola Szymanowskiego	Miejsce pracy rolnika	...cywilny, np. wdowa		10
	1							Dodatkowa cecha: żółta		
Znany kabaret („Zasmakka”)					11	Wybuchowy sznurek		...Kurosawa, jap. reżyser		
Drewniane rzemiosło								Zaczyna dzień		16
Wzorzysta – na łożku						Lewiszy lub wranglery	6		20	„Goly” obraz

Trudniejsze wyrazy: APIA, ATMA, ATOL, IRIS, KAPITULARZ, ORZESZNIK, PALINKA, SOMAT, STYKS, TROLEJ

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 22 utworzą rozwiązanie - myśl św. Augustyna.

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

Nagrody książkowe za prawidłowe rozwiązanie krzyżówki z numeru marcowego otrzymują:

Marian Franc, Maksymilian Oszałka i Joanna Dyduch.

Nagrody do odebrania w redakcji,

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

Rozwiązania krzyżówki kwietniowej prosimy przesłać do 27.04.2026 na adres: konkurs@bielskirynek.pl.

GIEŁDA STAROCI NA PLACU WOJSKA POLSKIEGO 18 KWIETNIA

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

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

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

druk sfinansowano z 1,5% podatku

**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

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

Drewniany świadek czasu. Kościół św. Barbary w Mikuszowicach

Są w Bielsku-Białej miejsca, które nie krzyczą swoją historią, ale opowiadają ją cierpliwie – warstwa po warstwie, jak stare drewno, które pamięta więcej niż niejeden kronikarz. Do takich należy **kościół św. Barbary w Mikuszowicach Kra-kowskich**.

Pierwsza świątynia w tym miejscu powstała już w XV wieku. Według przekazów ufundował ją dawny zbójnik, który – jak to bywa w dobrych historiach – postanowił odkupić swoje winy. Tamten kościół jednak nie przetrwał próby czasu – spłonął w 1687 roku.

Drewniany kościół, który możemy oglądać do dziś, wzniesiono zaledwie trzy lata później – w 1690 roku. I to właśnie jest w nim najbardziej uderzające: mimo upływu ponad trzech stuleci zachował się w niemal niezmiętej formie.

Drewno, które przetrwało wieki

Świątynia została zbudowana w tradycyjnej technice zrębowej – z po-

teżnych, drewnianych belek. Otaczają ją charakterystyczne „soboty”, czyli zadane podcienia, w których dawniej chronili się wierni. Całość przykrywa wysoki, gontowy dach, a nad wejściem góruje wieża dobudowana dopiero w XIX wieku.

Malowidła, które opowiadają historię

Największym skarbem kościoła nie jest jednak sama bryła, ale jego wnętrze. Ściany i stropy pokrywają barokowe polichromie z 1723 roku, wykonane przez bielskiego malarza **Johanna Mentila**.

To nie są zwykłe dekoracje. To opowieść – pełna scen z życia św. Barbary, patronki kościoła. Widzimy jej dzieciństwo, prześladowania, aż po męczeńską śmierć. Całość przypomina dawną „biblię obrazkową”, która tłumaczyła świat ludziom, którzy nie umieli czytać.

Co ciekawe, malowidła zawierają również elementy bardzo „życiowe” – postacie w strojach szlacheckich,

odniesienia do epoki, a nawet wyraźne podziały na „dobrych” i „złych”. To historia nie tylko religijna, ale też społeczna.

Madonna sprzed sześciu wieków

W kościele znajduje się również wyjątkowa rzeźba – gotycka figura Matki Boskiej z Dzieciątkiem, datowana na lata 1420–1430. To jeden z najstarszych elementów wyposażenia świątyni, który pamięta jeszcze wcześniejsze dzieje tego miejsca.

Obok niej uwagę przyciąga także tryptyk o tematyce apostołskiej – dziś w formie kopii, ale nadal robiący wrażenie swoją symboliką i detalem.

Piękno, które przyciągało artystów

Piękno mikuszowickiego kościoła już dawno dostrzegali artyści. Odwiedzała go, między innymi, Maria Konopnicka podczas swego pobytu we wsi. Kilkakrotnie malował go znakomity akwarelista Julian Fałat, mieszkający w niedalekiej Bystrej. Jego piękno podziwiają i wartość doceniają także współcześni historycy

sztuki, architekci oraz turyści – zarówno krajowi, jak i coraz liczniej zagraniczni.

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,
- 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