

BAWIA OD 10 LAT

Jubileusz teatru „Oj tam, Oj tam...”

STR. **5**

W NUMERZE:

BCK - zaproszenia na koncerty

CENTRUM SENIORA

kalendarium na maj

(str. 4)

SLOW JOGGING

dla każdego

(str. 4)

Akademia Seniora w kręgu sztuk pięknych [4]

(str. 8)

TWOJE LEKI POD KONTROLĄ
z poradnika farmaceutki

(str. 9)

QIGONG w parku Włókniarzy

(str. 10)

Nieznane moce bylicy pospolitej
z poradnika zielarki

(str. 11)

RÓŻA PUSTYNI

z cyklu Seniorzy Piszą

(str. 12)

Owernia - kraina wulkanów
ścieżkami globtrotera

(str. 13)

Festiwal FERMENTY'26

w oczach recenzenta

Kabaretowy festiwal FERMENTY znów rozśmieszył Bielsko-Białą, a tegoroczna edycja przyniosła wyjątkowo wiele niespodzianek: od rockowego hymnu „Lepiej mieszkać tu, zamiast tam”, przez wystawy rysunku satyrycznego i spotkania literackie, po jubileuszowy wieczór Piotra Skuchy w Teatrze Polskim. Zbigniew Lubowski opisuje atmosferę dni pełnych śmiechu, wzruszeń, satyry i artystycznych spotkań, które przyciągnęły do stolicy Podbeskidzia kabareciarzy oraz widzów z całej Polski.

Więcej na str. 6-7





W majowej tonacji

Maj ma w sobie coś, co trudno pomylić z jakąkolwiek inną porą roku. Zieleń staje się śmielsza, dni dłuższe, a kalendarz coraz gęściej zapisany wydarzeniami, spotkaniami i okazjami do wyjścia z domu. Za nami majówka, podczas której naprawdę było w czym wybierać. Kto chciał, mógł skorzystać z bogatej oferty wydarzeń. Kto wolał ciszę, mógł po prostu udać się w plener, nacieszyć oczy przyrodą i złapać kilka głębszych oddechów po zimniejszych miesiącach.

A przed nami kolejne majowe propozycje. Festiwale, muzyka, pikniki, wydarzenia plenerowe - trudno mówić o nudzie. Maj zachęca, by być bliżej ludzi, bliżej kultury i bliżej natury. Warto korzystać z tego, co dzieje się wokół nas - niekoniecznie od razu planując cały dzień od rana do wieczora. Czasem wystarczy jedno popołudnie, krótki spacer albo rozmowa przy kawie, by poczuć, że uczestniczymy w czymś dobrym i potrzebnym.

W tym numerze przypominamy także miniony festiwal Fermenty. Wracamy do niego w pofestiwalowej refleksji naszego recenzenta, który przygląda się nie tylko wydarzeniom, ale też emocjom, atmosferze i pytaniom, jakie zostają z nami po zakończeniu festiwalowych spotkań. Szczególnie cieszy nas również obecność tekstów naszych Czytelników. To Państwa głosy, wspomnienia, obserwacje i opowieści nadają gazecie wyjątkowy charakter. Dzięki nim nasze łamy są bliżej codzienności, bliżej lokalnych doświadczeń i bliżej spraw, które naprawdę poruszają. Nie zabraknie też podróżniczej inspiracji. Nasz Globtroter zachęca tym razem do odwiedzenia urokliwej Owernii - krainy malowniczych krajobrazów, spokojnych miasteczek i miejsc, w których można naprawdę zwolnić tempo. To propozycja dla tych, którzy lubią odkrywać Europę mniej oczywistą, ale pełną piękna i historii. Maj to także dobry czas, by pomyśleć o kondycji fizycznej. Nie chodzi o wielkie sportowe wyzwania ani porównywanie się z innymi. Każdy z nas może zadbać o ruch na miarę swoich możliwości: spacerem, lekką gimnastyką, pracą w ogrodzie, nordic walkingiem czy po prostu regularnym wychodzeniem z domu. Najważniejsze, by robić to z rozsądkiem, przyjemnością i troską o własne zdrowie.

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

DOZ FUNDACJA

Honorowy Patronat Prezydenta Miasta Bielska-Białej
Jarosława Klimaszewskiego

DOZ Fundacja dbam o zdrowie, Pełnomocnik Wojewody Śląskiego ds. Polityki Senioralnej Anna Jaśkowska, Śląska Rada Seniorów oraz Uniwersytet Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Bielsko-Bialskim zapraszają wszystkie osoby w wieku 60+ na:

Konferencję ZDROWY MÓZG

WSTĘP BEZPŁATNY

Jak cieszyć się sprawnym umysłem przez długie lata?

Harmonogram:

- 14:30-14:50 **Otwarcie konferencji i powitanie uczestników spotkania**
 - Gabriela Kwestarz-Biczysko, Renata Morawska-Szetela, Wiesława Walkowska
- 14:50-15:00 **Wystąpienie Wicewojewody Śląskiego**
 - Michał Kopański - Wicewojewoda Śląski
- 15:00-15:20 **Dlaczego aktywność społeczna jest ważna?**
 - Anna Jaśkowska - Pełnomocnik Wojewody Śląskiego ds. Polityki Senioralnej
- 15:20-15:40 **Ciało, umysł, relacje - filary zdrowia i sprawczości Seniorów**
 - Renata Morawska-Szetela - Pełnomocnik Rektora Uniwersytetu Bielsko-Bialskiego do spraw UTW
- 15:40-16:10 **Czym odżywia się nasz mózg?**
 - Karolina Król-Lach - dietetyk kliniczny, portal uwagadieta.pl
- 16:10-16:30 Przerwa
- 16:30-17:00 **Farmakologiczne i naturalne wspomaganie mózgu**
 - mgr farm. Anna Jakubiec - kierownik apteki w Bielsku-Białej
- 17:00-17:30 **Dobra pamięć, jak o nią dbać?**
 - Maja Maciaszczyk - psycholog, Kierownik Środowiskowego Domu Samopomocy dla Osób z Chorobą Alzheimera, Łódzkiego Towarzystwa Alzheimerowskiego
- 17:30-17:50 **Recepta na samotność Seniora**
 - Gabriela Kwestarz-Biczysko - Prezes Zarządu DOZ Fundacji

Środa, 27 maja 2026 r., godz. 14:30, Bielsko-Biała, ul. Willowa 2, aula L128

BEZPŁATNE BADANIA
STOISKA PARTNERÓW
ZDROWY POCZĘSTUNEK
PRZERWA KAWOWA

Patronat honorowy:

Partnerzy:

Patronat medialny:

Dyżur RADY SENIORÓW

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

Wszystkim Mamom
składamy serdeczne
życzenia

REDAKCJA
SENIORA
BB



WAYNE MARSHALL
ORGANISTA
PIANISTA
DYRYGENT

OFFBEAT ORGAN IMPRO

13.05.2026
BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ
godz. 18:00
BILETY: 60 zł - normalny
do nabycia w kasie BCK oraz na www.bck.bielsko.pl



BB 2026 Bielsko-Biała Polska Stolica Kultury
Bielskie Centrum Kultury
PELNAKULTURA.INFO



poluzjanci

15.05.2026
BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ
godz. 19:00
BILETY: 170 zł - normalny
BILETY: 85 zł - ulgowy
do nabycia w kasie BCK oraz na www.bck.bielsko.pl



BB 2026 Bielsko-Biała Polska Stolica Kultury
Bielskie Centrum Kultury
PELNAKULTURA.INFO



BOHDANA ŁAZUKI recital
CZESŁAW MAJEWSKI AKOMPANIAMENT

05.06.2026
BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ
godz. 18:00
BILETY: 60 zł - normalny
do nabycia w kasie BCK oraz na www.bck.bielsko.pl



BB 2026 Bielsko-Biała Polska Stolica Kultury
Bielskie Centrum Kultury
PELNAKULTURA.INFO



Wolna Grupa Bukowina

23.10.2026
BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ
godz. 18:00
BILETY: 80 zł - normalny
do nabycia w kasie BCK oraz na www.bck.bielsko.pl



BB 2026 Bielsko-Biała Polska Stolica Kultury
Bielskie Centrum Kultury
PELNAKULTURA.INFO

BEZPŁATNE TRENINGI SLOW JOGGINGU

**RODZINNY SLOW JOGGING
W CYGAŃSKIM LESIE**

**IX MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ
SLOW JOGGINGU**

**Dołącz do nas w Bielsku-Białej
23.05.2026**

Zapraszamy na bezpłatny pokazowy trening slow joggingu! Poznasz podstawowe zasady zdrowego truchtanía, poćwiczysz i pobiegasz bez zadyszki!

ZAPISY telefonicznie: 33 829 25 84 lub 571 229 431
mailowo: olszowka@mdk.bielsko.pl, slowjogging.bb@gmail.com

MIEJSCE ZBIÓRKI: DOM KULTURY OLSZÓWKA
ZBIÓRKA: godz. 10.00, REJESTRACJA: do 10.30 TRENING: do 12.00

Honorowy patronat prezydenta Miasta Bielska-Białej Jarosława Klimaszewskiego

W ramach obchodów **IX Międzynarodowego Dnia Slow Joggingu** w dniach 23-24 maja Stowarzyszenie Slow Jogging Polska tradycyjnie realizuje w całej Polsce pokazowe, bezpłatne treningi slow joggingu. W Bielsku-Białej IX MDSJ organizowany jest w tym roku pod hasłem „Rodzinny Slow Jogging w Cygańskim Lesie” i zgodnie z nazwą będzie miał charakter międzypokoleniowy, otwarty na uczestników „od juniora po seniora”. Patronat nad wydarzeniem objął Prezydenta Miasta **Jarosław Klimaszewski**. Organizatorzy zapraszają w **sobotę 23 maja 2026 r. – początek o godz. 10.00 przy Domu Kultury w Olszówce** i na terenie integracyjnym Rady Osiedla Mikuszowice Śląskie za Domem Kultury. Po rejestracji odbędzie się rozgrzewka z nau-

ką podstawowych zasad slow joggingu, a następnie wspólny bieg po wybranych ścieżkach Cygańskiego Lasu. W razie deszczu trening odbędzie się pod zadaszeniem w dużej sali Domu Kultury w Olszówce i/lub pod wiatami na terenie Rady Osiedla. **Trening poprowadzą: Renata Morawska-Szetela i Maria Zawada, certyfikowane instruktorki slow joggingu.** Slow jogging jest uniwersalną, łagodną metodą biegania w tempie **niko niko** (z uśmiechem – jap.), korzystną dla osób w każdym wieku. Jego twórca prof. Hiroaki Tanaka, japoński fizjolog sportu z Uniwersytetu Fukuoka, poświęcił niemal 50 lat badań nad skutecznością metody zarówno dla osób o słabej czy przeciętnej sprawności, jak i zaawansowanych zawodników, którzy mogą ją wykorzystywać

jako codzienny trening bazowy. Co najważniejsze, slow jogging jest metodą bezpieczną, nie obciążającą stawów i kręgosłupa, stanowiącą doskonałą prewencję chorób cywilizacyjnych (m.in. dotlenia komórki, reguluje ciśnienie krwi i tętno, stopniowo zwiększa wydolność organizmu), a jednocześnie pozwalającą doświadczyć radości i lekkości treningu.

Organizatorzy tegorocznej edycji treningu: DK w Olszówce, Centrum Seniora UM, Rada Osiedla Mikuszowice Śląskie, Stowarzyszenie UTW UBB.

ZAPISY na wydarzenie:
DK w Olszówce, tel.: 33 829 25 84 lub 571 229 431 w godz. 8.00-16.00
mail:olszowka@mdk.bielsko.pl oraz slowjogging.bb@gmail.com

Centrum Seniora - kalendarium na maj

4 maja, 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

5 maja, 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

6 maja, środa

10:00–14:00 Kawiarenka internetowa

7 maja, czwartek

10:00–14:00 Kawiarenka internetowa
8:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (grupa zamknięta)
9:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (grupa zamknięta)

8 maja, piątek

10:00–12:00 Kawiarenka internetowa

11 maja, 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

12 maja, wtorek

10:30 Prelekcja dotycząca bezpieczeństwa badań ankietowych prowadzonych przez Główny Urząd Statystyczny oraz spotkanie z dzielnicowym, sierż. Tomaszem Borysem
13:15 Trening kondycyjny dla zaawansowanych z BBOSiR-em

13 maja, środa

10:00–14:00 Kawiarenka internetowa
11:00 Spotkanie z cyklu: „Żeby lubić swoje życie na emeryturze” – Poczucie humoru ułatwia życie
11:00 Zwiedzanie Stadionu Miejskiego w Bielsku-Białej przy ul. Rychlińskiego 19 – zbiórka przed wejściem dla VIP-ów. Obowiązują zapisy (max 30 osób)

14 maja, czwartek

9:00–13:00 Dzień osób z niepełnosprawnościami organizowany przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych. Szczegółowe informacje na odrębnym plakacie. Wstęp wolny

15 maja, piątek

10:00–12:00 Kawiarenka internetowa
10:30 – Muzykoterapia – uroczyste zakończenie zajęć współfinansowanych ze środków UE w ramach projektu Spleceni z Miastem. Teatr Grodzki – wstęp wolny

18 maja, 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

19 maja, wtorek

8:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (grupa zamknięta)
9:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (grupa zamknięta)
11:00 Zwiedzanie Państwowej Straży Pożarnej w Bielsku-Białej przy ul. Leszczyńskiej 43 – zbiórka przed wejściem głównym. Obowiązują zapisy (max 30 osób)
13:15 Trening kondycyjny dla zaawansowanych z BBOSiR-em

20 maja, środa

10:00–14:00 Kawiarenka internetowa
11:00 Spotkanie w siedzibie Beskidzkiej Radzie Olimpijskiej w Bielsku-Białej przy ul. Rychlińskiego 19 (Stadion Miejski) – zbiórka przed wejściem do TS Podbeskidzie. Obowiązują zapisy – max 12 osób

21 maja, czwartek

10:00–14:00 Kawiarenka internetowa
11:00 „Słuch to nie tylko dobre słyszenie – to dobre relacje z bliskimi” – wykład edukacyjny Pani Doroty Mikosz-Micorek z Pracowni Słuchu SATIS w Bielsku-Białej

22 maja, piątek

10:00–12:00 Kawiarenka internetowa
10:00 Cykl spotkań Podróże nieoczywiste: Wokół Annapurny – prelekcja Pana Krzysztofa Cieślowskiego i Pani Anny Małki ze Stowarzyszenia Aktywności Fizycznej i Artystycznej AFART w Bielsku-Białej
23 maja, sobota
Międzynarodowy Dzień Slow Joggingu w Bielsku-Białej.
Zbiórka o 10:00 przy Domu Kultury Olszówka – szczegóły na odrębnym plakacie

25 maja, 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

26 maja, 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”
12:00 W podróży przeżyć i wzruszeń – spotkanie z poezją Pani Marii Pomorskiej. Południe autorskie
13:15 Trening kondycyjny dla zaawansowanych z BBOSiR-em

27 maja, środa

Centrum Seniora nieczynne

28 maja, czwartek

10:00–14:00 Kawiarenka internetowa
10:00 Wsparcie w opiece nad bliskimi – spotkanie informacyjne oraz kurs pierwszej pomocy ze Stowarzyszeniem Działamy

29 maja, piątek

10:00–12:00 Kawiarenka internetowa
12:00–13:00 Warsztaty plastyczne – wernisaż prac uczestników zajęć współfinansowanych ze środków UE w ramach projektu Spleceni z Miastem

Słuchacze Akademii Seniora z wizytą u tureckich seniorów

Po raz pierwszy w programie Erasmus+ Edukacja dorosłych w mobilności zagranicznej uczestniczyła nie tylko kadra i liderzy, ale także słuchacze Akademii Seniora. W marcu seniorzy wyjechali do Stambułu, gdzie poznawali turecką kulturę, rozwijali kompetencje językowe i cyfrowe oraz wymieniali doświadczenia z rówieśnikami z Turcji.

W marcu br. słuchacze Akademii Seniora wzięli udział w wyjątkowym przedsięwzięciu edukacyjnym realizowanym w ramach programu Erasmus+ Edukacja dorosłych. W Stambule zorganizowano dwie mobilności, w każdej uczestniczyło po 10 osób, w tym opiekun grupy.

Pobyt w Turcji był okazją do doskonalenia języka angielskiego, poznawania cyfrowych narzędzi przydatnych w codziennym życiu oraz ćwiczenia komunikacji z wykorzystaniem nowoczesnych technologii. Było to także spotkanie dwóch kultur: polskiej i tureckiej. Uczestnicy mogli zaprezentować siebie, swoje doświadczenia oraz działania Akademii Seniora, a jednocześnie poznać formy aktywności organizacji przyjmującej.

Szczególne wartości miały **wspólne warsztaty kulturowo-integracyjne z tureckimi seniorami**. Odbywały się one w atmosferze przyjaźni, życzliwości i otwartości. Gospodarze chętnie dzielili się swoimi umiejętnościami i doświadczeniami.

Duże zainteresowanie wzbudziły zwłaszcza warsztaty tworzenia projektów artystycznych z wykorzystaniem tradycyjnych tureckich metod. Dla słuchaczy Akademii Seniora było to inspirujące doświadczenie, warte wykorzystania w przyszłych działaniach Akademii.

Turecki partner umożliwił także uczestnikom **poznanie najpiękniejszych zabytków Stambułu** oraz jego niezwykłego dziedzictwa kulturowego i historycznego. Dla wielu osób był to pierwszy tak bezpośredni kontakt z turecką kulturą.

Po powrocie uczestnicy zgodnie podkreślali, że wyjazd do Stambułu był pięknym i bardzo kształcącym doświadczeniem. Mobilność pokazała, że edukacja osób dorosłych może być fascynującą przygodą, a wiek nie jest przeszkodą w poznawaniu świata, uczeniu się języków, korzystaniu z nowych technologii i nawiązywaniu międzynarodowych przyjaźni.

Wyjazd odbył się w ramach akredytowanego projektu nr 2025-1-PL01-KA121-ADU000312764, dofinansowanego przez Unię Europejską.



Bawią od 10 lat

Wapienica świętowała 10-lecie „Oj tam, oj tam...”: sceny z „Kotów” i „Zwierzynca”, slajdowa podróż przez repertuar i gratulacje od dyrekcji MDK-u

W piątek 17 kwietnia w Domu Kultury w Wapienicy odbył się benefis grupy teatralnej „Oj tam, oj tam...”, która świętowała 10-lecie działalności.

Była pełna sala, fragmenty dawnych przedstawień, pokaz slajdów, wspomnienia, dyplomy i lokalne „Oskary”. Gratulacje zespołowi złożyła dyrektorka Miejskiego Domu Kultury Małgorzata Motyka-Madej.

Są jubileusze, na które nie przychodzi się z obowiązku. Przychodzi się, bo zna się ludzi ze sceny, pamięta ich role i chce się być z nimi w ważnym dniu. W Wapienicy właśnie tak było. Już przed rozpoczęciem spotkania w holu słychać było serdeczne rozmowy, a sala szybko się zapełniła. Benefis nie zamienił się w typową akademię.

wieniu wróciły tytuły Włodka Woźniaka: „Koty”, nagrodzone Grand Prix na Festiwalu Twórczości Artystycznej Seniorów w Hałcnowie w 2017 roku, wyróżniony

dziny przygotowani.

W historii „Oj tam, oj tam...” ważnym momentem była śmierć **Jana Chmiela**. Przez dwa lata po tym wydarzeniu kierownictwo zespołu spr-



„Zwierzyniec” oraz „Złot abiturientów”, także doceniony w Hałcnowie. Nie zabrakło tytułów Jana Chmiela. Przypomniano „Bal na Chmielnej (Tango)” – nagrodzony przez

wował **Włodek Woźniak**. Obecnie grupą kieruje **Monika Jabłonowska**.

Najdłużej z zespołem współpracują: Danuta Wrona, Urszula Janas, Włodek Woź-



Były fragmenty spektakli, anegdoty, wspomnienia z prób i pokaz slajdów przypominający kolejne tytuły wystawiane przez zespół.

„Koty”, „Zwierzyniec” i rodzinny album

Publiczność zobaczyła fragmenty „Kotów” i „Zwierzynca” autorstwa **Włodka Woźniaka**. Krótkie sceny pokazały humor, rytm i sceniczną swobodę zespołu. Pokaz slajdów działał jak rodzinny album. Przypomniał początki: 2016 rok i pierwsze przedstawienie „Bajka o lisie w sreberku” Edwarda Niesyta, a także „Zaczarowaną puszkę” Elżbiety Osieńskiej.

W jubileuszowym zesta-

MDK – a także „Koleśników” i „Fredro dzieciom”. Z tych wspomnień układała się historia dziesięciu lat pracy, spotkań i scenicznej pasji.

Dyplomy, „Oskary” i ludzie teatru

Członkowie zespołu otrzymali dyplomy oraz lokalne „Oskary” – z przymrużeniem oka, ale i z prawdziwym uznaniem. Gratulacje z okazji jubileuszu przekazała dyrektorka Miejskiego Domu Kultury **Małgorzata Motyka-Madej**. Było to podziękowanie za czas, pracę, obecność i wspólne próby. W takich grupach znaczy to wiele, bo za każdym występem stoją regularne spotkania, trema, nauka tekstu i go-

niak i Aleksander Niesyt, a od 2019 roku także Krystyna Skupień. Najkrócej związana z grupą jest Zofia Tuszyńska, a od 2021 roku jej częścią jest Roman Puskarczyk.

Podczas jubileuszu gościnnie wystąpiły również Barbara Pietraszek-Dziergas i Lidia Wąsik.

Ten wieczór przypominał, że najważniejsze w historii zespołu nie są premiery, nagrody ani jubileuszowe daty, ale ludzie, którzy przez lata tworzyli go razem.

I trudno po takim spotkaniu mówić o końcu. Bardziej o krótkiej przerwie przed następnym wyjściem na scenę.

Fermenty'26 w oczach recenzenta

„Lepiej mieszkać tu, zamiast tam”

Zapoczątkowany jeszcze pod koniec XX wieku bielski festiwal kabaretowy FERMENTY obrósł już w bogatą historię. W tym roku pojawiły się jednak zupełnie wyjątkowe niespodzianki, które dodatkowo ubarwiły tę cykliczną imprezę rozrywkową w stolicy Podbeskidzia. Jedną z nich był na pewno atrakcyjny hymn festiwalowy, przyjęty z ogromnym aplauzem przez publiczność z różnych zakątków kraju (nie tylko z Bielska-Białej).

Polska Stolica Kultury 2026 rozbrzmiewała w kwietniu szczególnie piosenką. Rockowy utwór w żywiołowej interpretacji **Michała Łysiaka**, kreatywnego artysty kabaretowego

Beskidzkiej, jak w latach ubiegłych.

Ferment w teatrze

Do akcji wkroczył również po raz pierwszy w dziejach bielski Teatr Polski. W jego dostojnych XIX-wiecznych wnętrzach zaprezentowano widzom dwa „fermentowe”, ale bynajmniej niesfermentowane, widowiska sceniczne - historyczne (o uciechach i rozrywkach dawnych bielszczan z udziałem Jacka Kachla i Jacka Proszyka) oraz współczesne.

Była to swoista klamra czasowa, która efektownie spięła ze sobą oba krańce **Fermentów 2026** - początkowy i finałowy. Trudno się temu dziwić. Realia Polskiej Stolicy Kultury wymagały przecież nadzwyczajnych działań pomysłodawców i twórców dwudziestej szóstej edycji beskidzkiego

26-osobowa ekipa przybyszów z Elku (województwo warmińsko-mazurskie). Każdy z nich miał na sobie widoczną z daleka zieloną koszulkę z napisem MULATKA. Oznaczało to, że do stolicy Podbeskidzia dotarli gremialnie organizatorzy konkurencyjnego - liczącego już sobie ponad 30 lat - festiwalu „Mazurskie Lato Kabaretowe”. To najlepiej świadczy o wzajemnych relacjach panujących w rodzimym światku kabaretowym.

Śmieszności rysunkowe i literackie

Zaserwowano widzom nie tylko tradycyjne występy sceniczne. Były także inne formy żartobliwej ekspresji twórczej. W jednym z pomieszczeń BCK-u urządzono np. wystawę prac

„Plastik „Szkło” oraz „Dyplomy”...

Zabawny przebieg miało też spotkanie z dziennikarką i pisarką **Violettą Ozminkowski-Daukszewicz**, autorką książki „Humorystki. O kobietach, które uczyły nas śmiechu”. W sali Książnicy Beskidzkiej opowiadała ona swym czytelnikom o Magdalenie Samozwaniec, Stefanii Grodzieńskiej i Marii Czubaszek. Wspomniała, że kiedyś w trakcie podróżowania po świecie musiała wypełnić urzędowy wniosek o przyznanie jej wizy turystycznej, uprawniającej do wjazdu do egzotycznego państwa na innej półkuli. Urzędniczka zapytała ją o zawód. Gdy usłyszała w odpowiedzi: „piszę książki”, to stwierdziła nieoczekiwanie, że w stosownej rubryce formularza umieści adnotację „bezrobotna”.



Nowe wcielenie Freddiego Mercury'ego

z zespołu ŚWIERSZCZYCHRZĄSZCZ ze Szczepreszyna (niełatwo wymówić tę zaskakującą nazwę!) porwał dosłownie bielskich widzów.

Była to polskojęzyczna wersja pamiętnego przeboju „I was born to love you” z repertuaru Freddiego Mercury'ego (nagranie z jego solowej płyty, a nie z dorobku grupy Queen).

Kompozycja z 1985 r. zyskała 41 lat później całkowicie nowatorską postać: „Lepiej mieszkać tu, zamiast tam”. W taki zabawny sposób Łysiak ucharakteryzowany sugestywnie na Mercury'ego śpiewał z pasją o urokach zamieszkiwania w Bielsku-Białej. Natężenie entuzjastycznych owacji na widowni Bielskiego Centrum Kultury im. Marii Koterbskiej wyraźnie przekraczało w tym momencie dopuszczalne normy hałasu...

Ubrane na żółto „fermenciaki” płci obojga (Agata i Adam i Tosia Ruśniakowie, Barbara Tymczyszyn, Piotr Szczutowski, Aleksandra Tarnawa itd. itp.) dbały o zapewnienie publiczności ekscytujących wrażeń.

Zorganizowany w okresie od 20 do 27 kwietnia festiwal toczył się jednak nie tylko w salach BCK-u i Książnicy

festiwalu. A swoją drogą jestem bardzo ciekaw, kto jeszcze kojarzy uroczą piosenkę krakowskich Skaldów pt. „Dwudzieste szóste marzenie” z 1968 roku? Urodzony dopiero 8 lat później Adam Ruśniak (historyczny współtwórca Fermentów, a zarazem aktualny wiceprezydent Bielska-Białej ds. kultury) nie może z oczywistych względów biologicznych pamiętać z autopsji tego zacnego utworu Andrzeja Zielińskiego sprzed niemal sześciu dekad...

Inwazja szyderców

Do Bielska-Białej zjechali w kwietniu komici, kpiarze i satyrycy z odległych niekiedy zakątków Polski. Miasto przeżyło prawdziwą inwazję humorystów i szyderców z Dąbrowy Górniczej, Katowic, Krakowa, Mysłowic, Łodzi, Olsztyna, Piotrkowa Trybunalskiego, Poznania, Szczecina, Warszawy, Tychów czy Zielonej Góry. Niektórzy musieli w tym celu pokonać nawet niemały dystans ok. 700 km (w jedną stronę).

A to jeszcze nie wszystko, bo np. w poniedziałkowy wieczór 27 kwietnia pojawiła się na teatralnej widowni



Rysownik Sawka i jego dzieło

graficznych Henryka Sawki, wybitnego rysownika o bezspornym talencie satyrycznym. Ekspozycja pod przyciągającym uwagę tytułem „Sawka większa niż życie” gromadziła codziennie tłumy oglądających.

Spontaniczne wybuchy śmiechu wywoływał zwłaszcza ucieszny rysunek przedstawiający gmach Sejmu RP, przed którym stoją trzy dorodne pojemniki na śmieci z napisami:

Kabaretowe emocje

Najciekawszą częścią Fermentów były jednak sceniczne prezentacje kabaretowe w BCK-u. Szczególny charakter miała Gala Festiwalowa z osobistym udziałem **Marty Cienkowskiej** - ministry kultury i dziedzictwa narodowego. Była to już jej kolejna tegoroczna wizyta w Polskiej Stolicy Kultury 2026. W towarzystwie **Jarosława Klimaszewskiego**, prezydenta



Państwo Daukszewiczowie zgodnie na jednej sofie

Bielska-Białej, uczestniczyła w sympatycznej ceremonii galowej. Na scenie czekała na nią niespodzianka - statuetka Złotego Fermenta.

Warto odnotować, że chętnie pozowała do spontanicznych zdjęć z widzami, nie stwarzając przy tym żadnych barier w kontaktach ze zwykłymi ludźmi. Nie było z jej strony irytującego zjawiska wyniosłości i zadzierania nosa, co przecież nierzadko daje się we znaki przy okazji wizyt rozmaitych warszawskich dygnitarzy rządowych w terenie („pochodzę z Ciechanowa” - podkreślała dobitnie Cienkowska w żywiołowych rozmowach z bielszczanami).

Rozrywkowymi atrakcjami festiwalowej gali były zabawne występy

środkami finansowe z budżetu miejskiego Bielska-Białej, lecz wpłaty i darowizny od licznych grona beskidzkich sponsorów i darczyńców).

Artystyczną osobowością przeglądu okrzyknięto **Karolinę Bączek-Abramowicz**, która zaprezentowała się widzom w dwóch różnych programach dwóch odrębnych kabaretów - KONKUBENTÓW i UKŁADU KOMEDIOWEGO. Okazała się niewątpliwą indywidualnością Fermentów 2026

Bardzo ciepło przyjęto też **Olę Łasak**, która wyraźnie wiodła prym podczas kabaretowej rewii zaproszonych wykonawców. Wywodząca się z Podbeskidzia uzdolniona aktorko i wokalnie artystka wystąpiła w barwach kabaretu CZESUAF z Poz-

nego wieczoru kabaretowego w sali Teatru Polskiego został **Piotr Skucha**. Obchodził on równocześnie trzy ważne rocznice - siedemdziesiąte urodziny, półwiecze własnej pracy artystycznej oraz 20-lecie istnienia utworzonej przez siebie **Bielskiej Sceny Kabaretowej**.

W rolę konferansjera imprezy wcielił się zaś nieco przekornie **Krzysztof Daukszewicz**, który w przeszłości bywał wszak wielokrotnie znamienitym gościem u Skuchy podczas widowisk BSK. W życiu nieraz zdarza się przecież, że gospodarze i goście zamieniają się miejscami...

W ramach dziennikarskiego seansu szczerości muszę się zwierzyć, że znam Piotra Skuchę od 50 lat i często bywałem w minionych latach na

wśród polskich kabareciarzy. Wszyscy zainteresowani pamiętają doskonale jego dokonania w śląskim kabarecie DŁUGI oraz twórczą aktywność na antenie radiowej „trójki” w cyklicznych audycjach z serii PARAFONIA.

Wystąpili dla Piotra m.in. śpiewający aktorzy TP - Rafał Sawicki, Marta Gzowska-Sawicka i Tomasz Lorek, a także inni znani artyści z całego kraju - Marcin Daniec, Tomasz Jachimek, Ireneusz Krosny, Olga Łasak (wychowanka Skuchy, która debiutowała - przypomnijmy - w jego kabarecie TON). Do Bielska-Białej przyjechała również Grupa Rafała Kmity z Krakowa (kabaret literacki) oraz Czerwony Tulipan z Olsztyna (reprezentanci nurtu poezji śpiewanej). Filmowe życzenia z ekranu złożyli zaś



Statuetka Złotego Fermenta dla Marty Cienkowskiej

Tomasza Jachimka i Krzysztofa Daukszewicza. Obaj dali wirtuozerski popis szyderczego natrząsania się z otaczającej rzeczywistości. Publiczność śmiała się do rozpuku.

Nie zabrakło konkursowej rywalizacji artystycznej. Widzowie oceniali występy 5 zespołów, które ubiegały się o złą nagrodę publiczności. Zwycięzcą wielogodzinnego przeglądu kabaretowego został **duet KONKUBENCI**, wyspecjalizowany w absolutnie brawurowym parodiowaniu relacji damsko-męskich.

W uznaniu swoich umiejętności na tym rozrywkowym poletku otrzymał czek na 2000 euro (źródłem funduszy festiwalowych nie były

organizowanych przez niego rozrywkowych imprezach BSK. Ale takiego imponującego zestawu artystów, jaki pojawił się w bielskim teatrze w ostatni poniedziałek kwietnia, nie widziałem jeszcze nigdy na deskach TP.

Postawione przez nią pytanie skierowane do publiczności wywołało prawdziwą lawinę żartów. Zasiadająca w pierwszym rzędzie na widowni pewna Beata wyznała w przystępie szczerości, że najbardziej ceni u swojego męża umiejętności ...świątecznego sadzenia truskawek. Dzięki temu miłosne truskawki Łukasza stały się spontanicznym motywem przewodnim skeczów wielkopolskiej trupy.

Skucha w roli jubilata

Mocnym akordem festiwalu był na koniec ośmiodniowych Fermentów teatralny spektakl humoru i satyry. Scenicznym bohaterem czterogodzin-

organizowanych przez niego rozrywkowych imprezach BSK. Ale takiego imponującego zestawu artystów, jaki pojawił się w bielskim teatrze w ostatni poniedziałek kwietnia, nie widziałem jeszcze nigdy na deskach TP.

To było OPUS MAGNUM w dziejach bielskich „Fermentów”. Sama lista nazwisk prestiżowych wykonawców zawierała blisko 150 pozycji. Wielu artystów przyjechało do Bielska-Białej specjalnie dla Piotra, nie inkasując z tego tytułu żadnych honorariów (ewenement w nadwiślańskich realiach). Skucha, znany i popularny kpiarz, satyryk i humorysta, cieszy się po prostu ogromną estymą

jubilatowi m.in. Artur Andrus, Jacek Fedorowicz, Grupa Mo Carta, Stefan Friedman, Katarzyna Kasia i Grzegorz Markowski - prezenery rozrywkowego programu telewizyjnego „Kwiatki Polskie”, Mirosław Neinert, Andrzej Rybiński, Danuta Stenka.

Jubilat, który na co dzień nie jest zbyt skory do objawiania emocji, miał chwilami łzy wzruszenia w oczach. Można przypuszczać, że kwietniowy wieczór w bielskim teatrze pozostanie na długo w jego pamięci!

Zbigniew LUBOWSKI



Na jubileuszu nie mogło zabraknąć Olgi Łasak i Juliusza Wątroby



Karolina Bączek-Abramowicz - osobowością festiwalu



Jubilat Piotr Skucha wśród przyjaciół

Akademia Seniora w kręgu sztuk pięknych [cz.4]

Dalej co będzie? Śrebrne w głowie nici, A ja z tym trzymam, kto co w czas uchwyci (Jan Kochanowski)



Końcowy dwuwiersz fraszki można by wyrazić słowami: „*Ten jest mi bliski, kto umie korzystać z chwili*”.

To parafraza Horacego: „*korzystaj z dnia i jak najmniej przyszłości ufaj*” w przekładzie Andrzeja Lama.

Kochanowski nadał pouczeniu Horacego głębszy sens: używanie życia ma uwalniać człowieka od bezradności wobec upływu czasu. Gorycz przemijania zamienił na afirmację życia w danej chwili. Takie przesłanie przyświeca członkom Akademii Seniora.

Wykład prof. Ernesta Zawady

„*Kanony kobiecego piękna w sztuce*” to tytuł wykładu profesora Ernesta Zawady, wygłoszonego 25 kwietnia 2022 roku. Pogodne piękno kobiet mogliśmy podziwiać na obrazach **Sandro Botticello**.

W „*Narodzinach Wenus*” artysta przedstawił rzymską boginię wychodzącą z morza u brzegów Cypru, stojącą w skorupie przegrzebka niesionej tchnieniem Zefira. Nagie ciało Wenus okrywa kaskada rudych włosów, a całość charakteryzuje delikatna gra jasnych kolorów i spokojny światłocien.

„*Wiosna*” ukazuje postacie kobiece w pomarańczowym gaju oraz cherubina z przepaską na oczach i łukiem ze strzałą miłości. Flora, ubrana w kwiecistą suknię, rozrzuca róże. Dalej znajduje się brzemienna **Wenus**, pierwotnie italska bogini wiosny, potem utożsamiana z grecką Afrodytą. W pobliżu tańczą trzy Gracje, rzymskie boginie wdzięku i radości. Kompozycja interpretowana jest jako symbol odradzającego się życia.

Wzorzec piękna fizycznego opartego na wybujałych kształtach widoczny jest na obrazach **Petera Paula Rubensa**, m.in. „*Trzy Gracje*”, „*Betsabe przy wodotrysku*”, „*Powrót Diany z polowania*”. Kobiety na jego obrazach są muskularne, krzepkie

i do siebie podobne. W bogactwie formy wyciszeniu ulegało piękno duchowe bohaterek. **Wisława Szymborska**, prowadząc poetycki dyskurs z barokiem, ubolewała, że „nic dla płaskich nie ma”.

Szokującą formę miały ukończone w 1907 roku „*Panny z Avignon*” **Pabla Picassa**, manifest kubizmu. Reakcje przyjaciół skłoniły malarza do pozostawienia płótna w pracowni, a publicznie dzieło wystawiono dopiero w 1937 roku. Nie ma tu tradycyjnie rozumianego piękna. Zastępuje je „ład dzieła sztuki”, „sztucznie wyrozumowany wytwór”. Obraz przedstawia pięć nagich, wydłużonych i zgeometryzowanych postaci. Trzy są realistyczne, dwie karykaturalne, z maskami na twarzach. Konstrukcja aktu została wyraźnie zdeformowana.

I wreszcie Marilyn Monroe, którą uwiecznił **Andy Warhol**, klasyk współczesnej awangardy i reprezentant pop-artu. Warhol wykorzystywał butelkę Coca-Coli, puszkę zupy Campbell, ale także twarze popularnych osób: Mohammeda Alego i Lizę Minnelli. Portretując celebrytów, inicjował dyskusję o fenomenie idola w kulturze masowej.

Zwiedzanie Willi Sixta

skoncentrowane było na dwóch pracach, które zaprezentowała edukatorka Alina Gocka. Pierwszą była „*Grzeczna uczennica*” **Ewy Juszkiewicz**. Znakiem wyróżniającym malarstwo artystki są portrety kobiet z twarzami ukrytymi za fryzurami czy tajemniczymi maskami. Przyjrzelśmy się dziewczynie w granatowej bluzce w białe groszki i plisowanej białej spódnicy. Włosy zdobią kokardy, twarz zasłaniają włosy. Zastanawialiśmy się, czy to wyraz nieśmiałości, czy chęci ukrycia prawdziwych emocji.

Kolejna praca wiąże się z Fridą Kahlo, „bohaterką bólu”, jak nazywają ją

Meksykankie. To właśnie starał się uchwycić **Bartek Jarmoliński**, malując drobną kobietę w ciemnej sukni, z gorejącym sercem, które wyraża fizyczną i psychiczną udrękę. Promienie układają się gwiazdiście. Mieści się w nich poczucie wyizolowania artystki z powodu niepełnosprawności, gniew i rozpacz. Płonące serce jest symbolem chrześcijaństwa, podobnie jak pierwszy człon tytułu obrazu: „*Santa Subito*”. Obraz Jarmolińskiego to hołd złożony niezwyklej kobiecie i malarce.

Wycieczka do Krakowa

Wycieczka do Krakowa zaprowadziła nas na wystawę prac **Tamary Łempickiej**, którą Maria Anna Potocka określiła mianem obywatelki kilku cywilizacji: carskiej Rosji, Francji i Ameryki. Łempicka była postacią barwną, ikoną art déco i salonowego postkubizmu. Portretowała żony bogatych przemysłowców i arystokratki, postacie ubrane i nagie, szczupłe i tęgie, władcze i nonszalanckie. Kobiety na jej obrazach są, zdaniem Potockiej, wycięte z kartonu, a agresywne półcienie podkreślają ich rzeźbiarską sztuczność.

Wśród prezentowanych prac były portrety osób bliskich malarce: córki w „*Kizette na balkonie*” z 1927 roku i męża w „*Niedokończonym mężczyźnie*” z 1928. Towarzyszyły im mniej znane wizerunki, m.in. „*Matka przełożona*”, „*Graziella*” i późniejsza „*Meksykanka*”. Najwięcej widzów zatrzymywało się przy „*Dziewczynie w zielonych rękawiczkach*”, a spore zainteresowanie wzbudzała także „*Modelka*”. Inny, bardziej dramatyczny ton wносиły „*Uchodźcy*” oraz „*Ucieczka. Gdzieś w Europie*”.

W pałacu Krzysztofory obejrzelśmy ekspozycję szopek krakowskich. W stajenki betlejemskie wkomponowano miniaturowe wieże kościoła Mariackiego, koronkowe wieże ka-

tedry na Wawelu, Sukiennice i Barbakan. Można było dostrzec herb miasta czy pomnik ważnej dla grodu osoby. Szopki tworzyli zawodowi plastycy i amatorzy, dorośli i dzieci.

Krótko zatrzymaliśmy się na Rynku Głównym przed rzeźbą **Igora Mitroja**, przedstawiającą pozbawioną korpusu głowę owiniętą bandażami. To „*Eros Bendato*”, symbol miłosnego, i nie tylko miłosnego, zniewolenia.

Malarstwo holenderskie

Prezentacja malarstwa holenderskiego w marcu 2023 roku była pokazem wirtuozerii artystów, którzy płaski krajobraz Niderlandów, zachmurzone niebo i stare wiatraki potrafili przekuć w dzieła sztuki.

Alina Gocka omówiła reprodukcje pejzaży, scen rodzajowych i portretów. Zobaczyliśmy „*Widok z Delft*” **Johannesa Vermeera van Delft**, czyli, jak ujął to Gustaw Herling-Grudziński, wszechświat rodzinnego miasta odbity w lustrze wody i wzniesiony ku górze w szerokiej oprawie nieba. Podziwialiśmy „*Czytającą list*”, scenę intymną, w której bohaterka prowadzi niemy dialog z nadawcą. Widzieliśmy też „*Dziewczynę z perłą*”, znaną z albumów malarskich, powieści Tracy Chevalier i filmu.

Prelegentka zwróciła uwagę na krajobrazy **Jacoba van Ruisdaela**, malarza chmur. Przykładem może być „*Wiatrak w Wijk*”, gdzie dopatrzyć się można zapowiedzi romantycznej nastrojowości. Nietrudno było zauważyć, jak ważne miejsce na obrazach zajmują codzienne sprzęty i domowe obowiązki.

Do krainy sztuki wrócimy podczas kolejnych spotkań, poddając się magii dzieł wyrosłych z potrzeby piękna i doznań duchowo-religijnych. Spróbujemy odnaleźć w nich nasze obawy i nadzieje, prawdy i złudzenia.

Maria Cyran



z poradnika farmaceutki

Twoje leki pod kontrolą. Jak unikać niebezpiecznych połączeń leków?

Wraz z wiekiem często pojawia się konieczność stosowania kilku leków jednocześnie. To zjawisko nazywane polipragmazją lub wielolekowością jest powszechne wśród seniorów i dotyczy co trzeciego Polaka w wieku powyżej 65 lat. Choć leki pomagają kontrolować choroby, ich nieprawidłowe stosowanie może prowadzić do działań niepożądanych. Przyjmowanie wielu leków jednocześnie wymaga ścisłej dyscypliny, aby uniknąć groźnych interakcji i błędów w dawkowaniu.

Częstość niepożądanych działań leków rośnie wraz z wiekiem

Wielolekowość wiąże się z ryzykiem wzajemnego oddziaływania różnych substancji czynnych. Działanie kilku leków może się wzajemnie potęgować lub osłabiać, co w niektórych przypadkach prowadzi do **poważnych skutków zdrowotnych**.

Na przykład leki nasenne, niesteroidowe **leki przeciwzapalne i przeciwbólowe oraz leki przeciwzakrzepowe** należą do grup szczególnie narażonych na wzajemne oddziaływanie.

Niesteroidowe leki przeciwzapalne, mogą zwiększać ryzyko krwotoków wewnętrznych zwłaszcza w połączeniu z lekami przeciwzakrzepowymi. Niewydolność nerek i nadciśnienie tętnicze też mogą być skutkiem niepożądanych interakcji leków.

Również niektóre suplementy i zioła mogą wchodzić w interakcje z lekami

Z każdym kolejnym lekiem rośnie ryzyko niebezpiecznych interakcji, dlatego stosowanie leków powinno być monitorowane przez lekarzy.

Stosowanie różnych preparatów i suplementów diety, czy ziół bez konsultacji z lekarzem lub farmaceutą może prowadzić do nieprzewidzianych skutków.

W **polipragmazji** istotne znaczenie ma regularny przegląd terapii, szczególnie ważne jest informowanie lekarza o wszystkich przyjmowanych lekach, także tych dostępnych bez recepty.

Szczególnie narażone są osoby starsze, które często cierpią na kilka chorób przewlekłych i mają słabszy metabolizm.

Jak więc zadbać o bezpieczeństwo?

ZASADA	CO ROBIĆ	DLACZEGO TO WAŻNE?
Lista leków	Spisz wszystkie zażywane leki, suplementy i zioła i miej ten spis przy każdej wizycie u lekarza	Lekarz uniknie niebezpiecznych połączeń
Przegląd leków	Co 6-12 miesięcy, lub po każdej zmianie leków przez lekarza pokaż farmaceutce w aptece listę wszystkich zażywanych leków, nawet tych bez recepty, witamin, suplementów i ziół. Nie zapomnij o dawkach i porach przyjmowania wszystkich	Farmaceuta wychwyci powielające się leki przepisane przez lekarzy różnych specjalności lub interakcje z suplementami czy ziołami
Nie zmieniaj dawek ani godzin przyjmowania	Zawsze konsultuj zmiany, nie polykaj wszystkich tabletek naraz, chyba że lekarz zaleci inaczej. Zachowuj odstęp 30-40 minut między kolejnymi lekami.	Unikniesz powikłań i wzajemnego wpływu leków na wchłanianie
Obserwacja organizmu	Zwracaj uwagę na nowe objawy	Szybsze wykrycie interakcji i działań niepożądanych
Unikanie samoleczenia	Nie stosuj leków „na własną rękę”, czy z polecenia krewnych lub znajomych, nawet jeśli to „tylko” zioła lub suplementy.	Mniejsze ryzyko interakcji

PROSTA ZASADA: Każdy lek powinien mieć jasny cel. Jeśli nie wiadomo, po co jest przyjmowany- warto to sprawdzić. Pomoże ci w tym farmaceuta w aptece.

Bezpieczne stosowanie leków to ważny element dbania o swoje zdrowie. Świadomość, regularność i dobra współpraca z lekarzem i farmaceutą pozwalają uniknąć wielu problemów i cieszyć się lepszym samopoczuciem na co dzień.

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.





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

800 zł za „wyższą emeryturę”? To oszustwo. ZUS ostrzega seniorów

Oszuści znów próbują wyłudzać pieniądze od seniorów. Tym razem podszywają się pod pracowników Zakładu Ubezpieczeń Społecznych i oferują fikcyjne „programy emerytalne”. Obiecują wyższą emeryturę, a następnie proszą o wpłatę 800 zł.

Do ZUS zgłosił się starszy mężczyzna, który odebrał telefon od osoby podającej się za pracownika instytucji. Rozmówca namawiał go do przystąpienia do „programu emerytalnego”, który miał rzekomo zwiększyć wysokość świadczenia. **Opłata za tę usługę miała wynosić 800 zł.**

Po rozmowie senior otrzymał dwa SMS-y: jeden z potwierdzeniem rejestracji w programie, drugi z przypomnieniem o płatności.

- Apelujemy do naszych klientów, a zwłaszcza do osób starszych, o zachowanie szczególnej ostrożności podczas rozmów telefonicznych. Informacje przekazywane w ten sposób mogą być wykorzystane na ich niekorzyść. Elektronicznie lub SMS-owo ZUS kontaktuje się jedynie z tymi klientami, którzy mają konto na eZUS i wybrali ten sposób kontaktu - informuje Beata Kopczyńska, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS w województwie śląskim.

ZUS zwraca uwagę, że w ostatnich latach nasiliły się działania grup przestępczych i oszustów, którzy wykorzystują różne kanały komunikacji oraz narzędzia sztucznej inteligencji. Dzięki nim mogą tworzyć serwisy i komunikaty ludzko podobne do oficjalnych treści albo podszywać się pod znane nam osoby.

Szczególną czujność powinien wzbudzić telefon, którego sami nie inicjowaliśmy. Oszuści często próbują wymusić szybką decyzję, mówią, że jest mało czasu, albo straszą utratą pieniędzy.

- Jeśli ktoś, kto odbiera telefon, ma wątpliwości co do tożsamości osoby, która podaje się za pracownika ZUS, może ją sprawdzić. Aby to zrobić, może skontaktować się z najbliższą placówką lub Centrum Kontakt Klientów pod numerem 22 560 16 00 albo adresem mailowym cot@zus.pl - dodaje rzeczniczka.

ZUS apeluje, aby zachować ostrożność i nie przekazywać przez telefon informacji, które mogą zostać wykorzystane przez oszustów.

[źródło: ZUS]

REKLAMA

GABINET TERAPII BOWENA Terapia Bowena przyniesie ci ulgę, gdy:

- skarżysz się na bóle pleców, lędźwi i rwę kulszową,
- masz problemy z krążeniem, ciśnieniem i sercem,
- twój kolana i biodra nie są już takie sprawne,
- pojawił się problem z miesiączkowaniem,
- twój pęcherz i układ moczowy szwankuje,
- masz problemy z tarczycą,
- dokuczają ci zawroty i bóle głowy, migreny i zatoki.

umów się na wizytę - 507 051 793, 603 840 225

ul. Ametystowa 25, Bielsko-Biała



Harmonia w centrum miasta. Seniorzy ćwiczyli Qigong w Parku Włókniarzy

25 kwietnia, z okazji Międzynarodowego Dnia Qigong, Park Włókniarzy w Bielsku-Białej zamienił się w plenerową salę ćwiczeń. Ponad 40 osób spotkało się tam, aby praktykować Qigong w otoczeniu wiosennej przyrody.

Wydarzenie było jednocześnie Wielkim Finałem cyklu **warsztatów Qigong Shibashi**, zorganizowanych przez grupę inicjatywną **Mądra Sowa**, utworzoną przez trzy seniorki z Uniwersytetu Bielsko-Bialskiego. Inicjatywę przewodniczyła **Jolanta Zajączkowska**, która od wielu lat praktykuje Qigong.

Celem przedsięwzięcia była promocja zdrowego stylu życia oraz popularyzacja technik relaksacyjnych dostępnych dla każdego, bez względu na wiek, doświadczenie czy kondycję fizyczną. Organizatorzy chcieli pokazać, że spokojny, uważny ruch może być nie tylko formą gimnastyki, lecz także sposobem na wyciszenie, lepszy kontakt z własnym ciałem i budowanie równowagi psychicznej.

Przed finałem odbyło się pięć spotkań stacjonarnych w Centrum Treningowym „Salka” przy ul. Cieszyńskiej. Pod okiem instruktora Adama Trockiego 18 uczestników poznawało tzw. 8 Kawałków Brokatu oraz system Shibashi, znany także jako Qigong Harmonia w 18 ruchach. To łagodny zestaw ćwiczeń łączący płynność ruchów Tai Chi z elementami tradycyjnej praktyki Qigong.

Według twórcy systemu, prof. Lin Hou-Shenga, Shibashi ma wspierać harmonijny przepływ Qi, czyli energii życiowej, w całym ciele. Dla uczestników ważne było jednak nie tylko opanowanie sekwencji ruchów, lecz także zrozumienie znaczenia oddechu, koncentracji i wewnętrznego spokoju.

Jak podkreśla Jolanta Zajączkowska,

wspólna praktyka pozwoliła kursantom lepiej odczuć własne ciało i głębiej zrozumieć istotę tej metody.

Uczestnicy stopniowo poznawali znaczenie 18 ruchów, ich działanie energetyczne oraz wpływ poszczególnych form na meridiany i narządy wewnętrzne. Dzięki temu Shibashi przestało być jedynie zestawem spokojnych ćwiczeń.

- Stało się drogą, w której umysł się wycisza, ciało stabilizuje, a działanie nabiera spójności i harmonii - powiedziała inicjatorka projektu.

Finałowe spotkanie odbyło się pod hasłem „Harmonia w centrum miasta”. W zielonej przestrzeni parku ćwiczyli uczestnicy w różnym wieku: mieszkańcy Bielska-Białej oraz osoby przyjezdne, m.in. z Gliwic i Katowic. Wspólnie wykonywali spokojne ruchy, łącząc je z oddechem i uważnością.

Plenerowe zajęcia pokazały, że kontakt z naturą może wzmacniać dobroczynny wpływ łagodnej gimnastyki. Szum drzew, świeże powietrze i wiosenna atmosfera sprzyjały wyciszeniu oraz poczuciu wspólnoty.

Jak zaznacza Jolanta Zajączkowska, warsztaty okazały się sukcesem nie tylko pod względem frekwencji. Praktyka na trawie miała również wymiar integracyjny - połączyła osoby w różnym wieku wokół troski o zdrowie, dobrostan i dobrą atmosferę w lokalnej społeczności.

Inicjatywa została zrealizowana w ramach projektu „W harmonii z energią”, który otrzymał dofinansowanie w programie „Lokalnie na rzecz transformacji podregionu bielskiego”, którego operatorem jest Stowarzyszenie Bielskie Centrum Przedsiębiorczości w partnerstwie z Gminą Czechowice-Dziedzice, dofinansowanego ze środków Funduszy Europejskich dla Śląskiego 2021-2027 (Fundusz na rzecz Sprawiedliwej Transformacji).

[Renata Morawska-Szetela - UTW]





Nieznane moce bylicy pospolitej

Majowe słońce i budząca się przyroda zachęcają do wyjścia z domu. Podczas spacerów po łąkach, lasach czy nawet we własnym ogrodzie warto rozglądać się za znanymi roślinami. Tym razem dołączymy do nich **bylicę pospolitą - Artemisia vulgaris**.

Bylica pospolita jest rośliną wieloletnią, która może dorastać do 150 cm. Ma silnie rozgałęzioną łodygę lekko czerwoną lub fioletową. Liście są pierzaste, piłkowane z wierzchu ciemnozielone, od spodu natomiast białe owłosione. Kwitnie od lipca do września kwiatami żółtymi, zebranych w gęstą, długą wiechę. Roślina ma silny i bardzo charakterystyczny zapach.

Bylica była już znana w czasach słowiańskich, kiedy to wykorzystywano ją jako roślinę leczniczą, ale także i magiczną. W dzień przed najkrótszą nocą w roku czyli przed św. Janem zrywano ziele i wieszano je w domach. Zapach odstraszał owady, ale także chronił domostwo przed złymi mocami. Podczas rytuałów sobótkowych spalano bylicę w ogniskach by ograniczyć moc działania czarownic.

Oplatano nią też krzyże by zabezpieczyć je przed działaniem sił nieczystych.

By dusza zmarłego mogła spokojnie odejść i nie straszyla po nocach wkładano święconą bylicę do trumny pod głowę osoby, która odeszła.

Bylica jest rośliną, która pospolicie występuje w całym naszym kraju. Rośnie na brzegach rzek, w wilgotnych zaroślach, na nieużytkach i przydrożach.

I właśnie z takich stanowisk pozyskuje się rośliny do celów leczniczych.

Surowcem zielarskim jest ziele i korzeń. Ziele zawiera gorycze, flawonoidy, kwasy organiczne, sole mineralne i olejek eteryczny bogaty w cyneol i tujon. Korzeń natomiast to źródło inuliny - naturalnego prebiotyku oraz garbników i żywic.

Bylica pospolita pobudza wydzielanie i pracę żołądka. Dlatego napary i nalewki możemy stosować w niezżytach żołądka i jelit, zapaleniach błon śluzowych przewodu pokarmowego, niestrawnościach czy przy braku apetytu.

Właściwości rozkurczowe tego zioła pomogą w stanach skurczowych żołądka, bólach brzucha i kolkach w obrębie jamy brzusznej oraz we wzdęciach. Działanie żółciopędne to wskazanie do łagodzenia kamicy żółciowej, niedrożności przewodów żółciowych czy stosowania w zespole zągęszczonych żółci.

Napary z bylicy działają toksycznie na pasożyty przewodu pokarmowego dlatego podobnie jak bylica piołun bywają stosowane w mieszankach przeciw pasożytniczych. Bylica działa rozkurczowo na mięśnie gładkie układu moczowego. Stosuje się ją by złagodzić ból pęcherza, ale również przy bolesnym miesiączkowaniu czy zaburzeniach miesiączki.

Ponieważ wzmacnia lekko organizm poleca się ją stosować przy ogólnym osłabieniu, jak również niedożywieniu białkowo-energetycznym.

Ajurweda stosuje bylicę pospolitą jako środek odtruwający i neutralizujący toksyny. Poleca się ją przy **kolce jelitowej i wzdęciach** oraz obrzękach związanych z urazami lub nieprawidłowym krążeniu miejscowym.

Zewnętrznie kąpiele z dodatkiem odwaru z bylicy łagodzą dolegliwości bólowe,

jakie mogą się pojawiać w chorobach reumatycznych czy nerwobólach.

Po kąpielach, które działają także pobudzająco będziemy się czuć mniej osłabieni. Dlatego warto taką regenerującą kąpiel zrobić sobie przy przemęczeniu.

Ziele bardzo często pojawia się w mieszankach wspomagających pracę przewodu pokarmowego w tym żołądka, wątroby i pęcherzyka żółciowego. Może też być dodawane w niewielkich ilościach, jako przyprawa do tłustych potraw mięsnych z wieprzowiny, dziczyzny czy drobiu jak gęsi czy kaczki. Jego korzeny zapach może też wzbogacić dania z grzybów czy kapusty.

Ze względu na zawartość **tujonu** bylicę należy stosować ostrożnie i nie należy przekraczać zalecanych dawek. Nie wolno też stosować jej w ciąży i podczas karmienia piersią.

Czerpiąc z ludowych przesądów możemy wykorzystywać magiczne możliwości bylicy. Ziele to związane jest z energią żeńską, dlatego bylica umieszczana pod poduszką ma ułatwiać świadome śnienie i wyostrzać intuicję. Ma ona również przyciągać partnera oraz wzbudzać pożądanie i zwiększać płodność. Noszenie ziela przy sobie ma dodawać odwagi i chronić przed pechem.

Traktując to zioło z przymrużeniem oka lub całkowicie poważnie możemy sięgać po bylicę w różnych dolegliwościach.

Nasze racjonalne podejście każe skłaniać się do tego, by potraktować ją jako element potrzebny w ziołowej apteczce. Chociaż poznawanie ziół od strony słowiańskich przodków może też być ciekawym doświadczeniem.

dla Seniora BB - Monika Tyrna
Naturopieuta, Refleksjolog

5	6	7	3	2	9	4	8	1
4	2	9	1	8	5	6	3	7
3	1	8	7	4	6	5	9	2
8	4	1	9	6	2	7	5	3
9	3	5	4	7	1	2	6	8
6	7	2	5	3	8	9	1	4
7	9	6	8	1	4	3	2	5
1	5	3	2	9	7	8	4	6
2	8	4	6	5	3	1	7	9

Komandor

Ośrodek Wczasowy Komandor w Pogorzeliczy
zaprasza na wypoczynek nad morzem

WCZASY DLA SENIORÓW OFERTA 2026



1	24.05 - 5.06	1560 zł* OSTATNIE POKOJE	Turnusy różnej długości
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 MERCURY MARKET UL. WARSZAWSKA	280	06:20
KATOWICE STACJA PALIW BP UL. GÓRNOŚLAŃSKA 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 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

Róża pustyni

Róża Pustyni czyli Róża Jerychońska albo inaczej Zmartychwstanka, to taka nieatrakcyjna, oderwana od podłoża, zaszuszone kępka gałązek, którą wiatr miota po pustyni, często przez całe lata. Aż któregoś dnia ten martwy suszek napotka źródło wody i wtedy roślina budzi się, pięknieje, nabiera wspaniałych właściwości, zmartychwstaje i ŻYJE. Tak było ze mną... ożyłam i zakwitłam.

A zaczęło się nad Atlantykiem. Ciemno, nieznośna, przepiękna strachem cisza. Człowiek jest wyposażony w specjalny radar, który wyczuwa śmiertelne zagrożenia. Mój radar zadziałał z ogromną siłą, napięcie w całym ciele, wszystkie członki niczym z ołowiu. Ciemno. Nie ma żadnego komunikatu. Jak to możliwe że panuje taka upiorna cisza, przecież na pokładzie samolotu jest pewnie ze 300 osób, czy oni wszyscy wstrzymali oddech?

Oczywiście wyobraźni widzę otchłań, czarną głębię oceanu, boję się... nagle jasność, płomienie, palimy się, spadamy w dół.

Ogień, otchłań, ocean...czy to już koniec?

Samolot się zatrząsł i powoli wznosimy się do góry. Udało się. Lecimy dalej, prawe skrzydło w ogniu, dookoła burza i ciemność.

W pewnych odmianach Buddyzmu prowadzone są medytacje jako przygotowanie do śmierci. Buddyści wierzą, że strach przed śmiercią wywodzi się ze strachu przed życiem, **ten kto żyje pełnią życia jest przygotowany.** Ja nie jestem.

Samolot spada, potem się unosi, znowu spada, a ja się mierzę z najważniejszymi egzystencjalnymi pytaniami: co przeżyłam, czy jestem zadowolona ze swojego życia, co po mnie zostanie, kto i jak długo będzie mnie pamiętał jak odejść?

Jedyne piękne wspomnienie to przyjęcie na świat mojej córeczki, a reszta życia była wypełniona trywialnymi

treściami, żalami, pretensjami, codzienną bieżączką, pracą i ustawicznym staraniem. Czyli odejść taka nijaka, niedoceniona, niekochana, niedoprzytulana, z deficytem w sferze intymnej i w departamencie uczuć.

Moje libido było niewykorzystane, ukryte, osierocone i włożone do lamusa. Tak bardzo chciałam być szczęśliwa, ale szczęście miało mnie w dupie.

Znowu turbulencje. W moim życiu też były **bezustanne turbulencje.** Samolotem szarpie, z szafek wypadają bagaże. Na moment zapaliło się światło i ta mała chwila dała jakąś nutkę nadziei, że może się uda... ale przecież nadzieja to największe pasakudztwo jakie się uwolniło z Puszki Pandory.

Coś się zadziało w mojej głowie, otworzyły się we mnie nieznane przestrzenie, o których istnieniu nie miałam pojęcia, ukazała się luka w życiorysie i świadomość że jeżeli przeżyjemy, **to coś z tym życiem trzeba będzie zrobić.**

Zawróciliśmy znad oceanu, Montreal nas nie przyjął bo nie mieli wolnego pasa awaryjnego, w końcu zgodziło się Toronto. Krążymy, zrzucają paliwo, w ciemności widać wyraźnie czerwone światła straży pożarnej i ambulansów, które całą ławą przesuwały się po pustej przestrzeni. Samolot wałnął z impetem o ziemię. **Przeżyliśmy.**

Dostałam drugą szansę i postanowiłam ją wykorzystać. Mój limit katastrof się wyczerpał, przyszedł czas na włączenie trybu **DZIAŁANIE.**

Trzeba oswoić strach, trzeba otworzyć drzwi do szczęścia, trzeba trochę pomóc losowi. Otworzyłam te drzwi, a tam był ON, mój Marek.

To pierwsze po 37 latach spotkanie zdążyło już obrosnąć w mojej wyobraźni zbyt wielką legendą, wszystko się zamazało, jest niespójne i ma niewyraźny aczkolwiek piękny i napawający czułością obrys. W środku pogodnego dnia strzeliła błyskawica, wszystko zaczęło drgać, ja lewitowałam, w skroniach mi pulsowało, widziałam tylko te oczy, tą twarz z dołkiem w brodzie i ten najcudowniejszy

uśmiech. W sercu warszawskiego Starego Miasta zaczęło się dziać coś niebezpiecznego i ekscytującego.

Czy to możliwe żeby kogoś poznać po tylu latach?

Wszystko drgało w słońcu, świat nabrał kolorów i płynął w barwnym korowodzie. On coś mówił, ale nie wiem co, ja miałam w brzuchu motyle, wypadłam przez dziurę w czasoprzestrzeni i zdawało mi się, że zmaterializowała się ta dawna 15 czy 16-letnia dziewczyna. Był spacer po jakimś parku, była niby rozmowa, a ja od samego początku czułam że Maruś też jest taką kępą nieszczęścia jak ja. Odwiozł mnie do mieszkania taty, ciągle pamiętał adres i wtedy zanim wysiadłam pocałował mnie w szyję, to był wstrząs, elektryczny impuls, dreszcz rozkoszy tak silny, że musiałam wyskoczyć z samochodu i uciec.

W domu okazało się że mam 39 stopni gorączki, tata wciskał mi na głowę kompresy, a ja tańczyłam, byłam jak opętana. Odczuwałam potrzebę radykalnej zmiany, pragnęłam inaczej określić życiowe priorytety i żeby to JA była na czele tej listy.

Po następnym spotkaniu już nieświadomie kalibrowaliśmy nasze emocjonalne termostaty. Dotarliśmy do miejsca zawieszzonego poza czasem i przestrzenią, obudziły się uspięne demony, nie było odwrotu, to było dzikie i radosne zarazem, to były erupcje i gejzery, to się czuło w sercu, w głowie, to była magia.

Nic nie miało właściwych proporcji, czułam się jak ćma lecąca do światła. Za oceanem był mąż uzbrojony po zęby w colty, berety i agresję dużej mocy, którego się bałam i powinnam się bać, a tymczasem ja stanęłam nad przepaścią i szykuję się do skoku bez spadochronu.

Już padły nieśmiałe słowa o tym, czy mamy szansę być razem, ale trudno było sobie wyobrazić jakikolwiek pozytywny scenariusz w naszej skomplikowanej sytuacji. Czasami ze strachu uciekamy przed szansą na coś wspaniałego, nie wierzymy, że mamy dość siły i uciekamy od miłości.

A jeżeli to nie miłość tylko chwilowe

zauroczenie, serce mówi miłość, ale rozum jest podejrzliwy i pragmatyczny. Czy można położyć na szali całe swoje dorosłe życie w innym kraju, dorobek, biznes, przyjaciół i wszystko to co miałam na swojej orbicie?

Może to taki irracjonalny impuls, może to tylko kwestia wybujałego libido? Ale z drugiej strony przecież to nie jest ktoś, kogo przed chwilą poznałam, to jest ON, mój Marek, ten którego zły los i źli ludzie mi kiedyś odebrali.

A los nie często daje nam drugą szansę, więc jeżeli ten los chce naprawić to co kiedyś popsuł, jeżeli coś daje, to trzeba brać i nie pytać o cenę, trzeba wyszarpać tyle szczęścia ile się da, bo przecież życie jest krótkie i zazwyczaj więcej w nim złych i trudnych momentów niż tych dobrych.

Postawiłam na miłość, na szczęście, na nas. To była długa i trudna walka prowadzona na dwóch kontynentach, nie mieliśmy prawie żadnych sprzymierzeńców, brakowało kasy i siły, nasi wrogowie połączyli siły, ale udało się i wiem że było warto.

Miłość nie ma wieku, nie pyta o pesel, miłość po pięćdziesiątce to radość z bycia razem, to troska, czułość, obecność i czy to jest łączenie po górach, wycieczki po świecie, picie wina przy świecach, czytanie przy kominku, czy tylko oddychanie tym samym powietrzem, to dobrze jest mieć obok przyjaciela i bratnią duszę. Mamy wspaniałą, radosną jesień życia. Celebруем miesięcznicę naszego ślubu, bo w naszym wieku trzeba szybciej, więcej, intensywniej, obchodzimy też Walentynki, urodziny... każda okazja jest dobra na kolację, muzykę, wino, taniec, czy teatr. Życie może być piękne, wypełnione momentami radości.

A wystarczyło się śmiertelnie wystraszyć podczas feralnego lotu nad Atlantykiem, żeby przestać się bać i otworzyć na szczęście.

Owernia - kraina wulkanów

Ścieżkami globtrotera



Owernia - kraina wulkanów

Przed nami maj - czas kwitnących łąk, motyli i pierwszych prawdziwie wiosennych eskapad. Tym razem podążymy pod opieką Merkurego, patrona podróżnych, do urokliwej francuskiej krainy wygasłych wulkanów, jezior i wodospadów. To miejsce wolne od tłumów, pełne nieskażonej przyrody i spokojnego zachwytu.

Wyruszymy do **Masywu Centralnego i Owernii**, która jest w naszym kraju mało znana, gdzie każdy może poczuć się jak odkrywca ziemi nieznannej. Tutaj globtroterzy znajdują kontakt z nieskazitelną naturą. Obok czekają miejsca kultu znane od czasów antycznych, świątyni Merkurego po sanktuaria maryjne. Można tu także odkrywać sztukę romańską i gotycką. Nie brakuje licznych uzdrawiających źródeł. To miejsce kusi także dobrą kuchnią - w tym kapuśniakiem, likierami i wyśmienitymi serami. Wszystko to tworzy wyjątkowy klimat. To przestrzeń, w której można poznać to, co wciąż pozostaje nieznanne i domaga się odkrycia.

Owernia położona jest **w sercu Francji**, gdzie jest ponad 80 wulkanicznych szczytów i uważana jest za rajski ogród na ziemi z urzekającymi krajobrazami ilicznymi szlakami dla pieszych i rowerzystów. Dzikość natury spowodowała, że rejon Owernii do XVIII w. był wielkim odludziem, gdzie królowały wilki wywołując powszechny strach, a między 1764 a 1767 rokiem miały miejsce niewyjaśnione do końca zabójstwa 37 mieszkańców, które zostały upamiętnione w Marvejols w posągu półwilczyca.

Będąc tutaj możemy w **wiosce Ste-Lucie** w Parku Zoologicznym Gevaudan zoba-czyć ponad 80 wilków, które żyją w warunkach zbliżonych do tych, jakie mają na swobodzie. Na bezkresnych górskich łąkach możemy zobaczyć stada owiec w tym dzikich muflonów, kóz, krów ale także hodowlę koni (na wysokości powyżej 1200 m n.p.m.) o spokojnym usposobieniu, które odporne są na temperatury -20°C, lecz mają małą odporność na opady deszczu. Spotkanie na szlakach końskich stad jest niezapomnianym przeżyciem.

W tym rajku żyje kilkaset endemicznych roślin, a wypas zwierząt daje specyficzny smak potrawą mięsnym i serom, które mają rozpoznawalną ziołową nutę i są serwowane w 5. gwiazdkowych hotelach. Lokalny wyrób serów odbywa się na halach górskich, co niestety należy już do rzadkości. Większość serów w tym St-Nectaire fermier oraz laiter są o smaku lukrecji i goryczki żółtej.

Ciekawostką jest tradycyjna produkcja likierów, których głównym składnikiem jest korzeń goryczki żółtej, który wykopuje się z ziemi, gdzie roślina rośnie na łonie natury ponad 40. lat i więcej.

W **Owernii** jest ostatnia działająca w Francji prasa mechaniczna z 1852 r., która produkuje wg starych receptur olej z orzechów włoskich, który jest smakowym rarytasem do sałatek warzywnych, lodów ale także jest lekarstwem i kosmetykiem. Tutaj winnice są rzadkością dlatego należy koniecznie skosztować wina z Ardeche, które trudno kupić w innych regionach tego kraju.

Bogactwo dziejowe, w tym odkrycia archeologiczne, teleportują miłośników historii do antycznego świata, kiedy Rzymianie przyjeżdżali do term, a sam cesarz Juliusz Cezar został w II w. n.e. pokonany przez Galów. Wielkie wrażenie robią artefakty świątyni Merkurego na szczycie **Pux de Dome**. Tutaj urodził się pierwszy francuski papież Urban V w rejonie miasta Mende, gdzie przed katedrą jest jego pomnik i właśnie w Owernii ogłoszono pierwszą wyprawę krzyżową do Ziemi Świętej. Swoje szczególne miejsca ma tutaj okres II wojny światowej, kiedy partyzanci Wolnej Francji walczyli o niepodległość, a liczne pomniki pamięci (Mont Mouchet - 1465 m n.p.m.) są świadectwem męstwa i patriotyzmu.

Owernia to kraina wyjątkowa. Nie ma drugiego takiego regionu w Europie i chyba na świecie. Wygasłe wulkany rozrzucone są na powierzchni 4. tys. kilometrów kwadratowych i ciągną się na długości około 120. km. Łańcuchy szczytów wyrastają z zielonej równiny Masywu Centralnego, gdzie swoje źródła ma Loara. Spiczasty Puy Griou jest największym stratowulkanem w Europie o

średnicy 70. km i jest dwukrotnie większy niż Etna. Dla miłośników przyrody polecam rezerwat torfowisk i mokradeł Le Godivelle oraz szczyt wulkaniczny Puy Pariou, który jest mrocznym labiryntem drzew i dzikości natury, żyjącej własnym ekosystemem.

Owernia w deszczu i mgie przypomina szkocką eksklawę we Francji, gdzie na łąkowych wzgórzach i wrzosowiskach upstrzone są plamami jezior, przeciętymi herbacianymi wstęgami strumieni.

Zdobycie każdego szczytu pozwala rozkoszować się fantastycznymi widokami na inne szczyty, ale także jest wyjątkową okazją zejścia do wnętrza wulkanu. Każdy może tutaj podjąć wyzwanie przejścia blisko 200 km pętli GR-30, co zajmuje 9 dni. Można także podążać śladami szkockiego pisarza i podróżnika Roberta Louisa Stevensona, czy świętych Jakuba lub Jana Regiso. Polecam zobaczyć zlokalizowane w wulkanicznym krajobrazie przepiękne wodospady jak **Grande Cascade** w Mont Dore czy wodospady w okolicy Saint Meme.

Polecam również do zobaczenia 20 innych wodospadów w tym rejonie. Warto nadmienić, że nikt nie zna pełnej liczby tutejszych wodospadów! Podobnie jest z jeziorami wulkanicznymi i kraterowymi, wśród których najpiękniejsze są Latc Pavin, Latc d' Aydat oraz Latc de Guery. Jeziora są kluczową częścią parku przyrody Volcans d' Auvergne stanowiąc idealne miejsce do rekreacji i podziwiania surowego wulkanicznego pejzażu.

W Owernii każde średniowieczne miasto lub wioska to oddzielna historia dlatego

miasto Le Puyen-Velay, gdzie na wulkanicznym wzgórzu Rocher Corneille (757 m n.p.m.) stoi od 1860 r. figura Matki Bożej Francuskiej, która została odlana z 213. rosyjskich dział zdobytych podczas oblężenia Sewastopola w czasie wojny krymskiej. Jej wielkość to 22,7 m wysokości i waży 835 ton.

W katedrze **Notre Dame** jest kopia rzeźby czarnej Madonny z drzewa orzechowego o złotych szatach (oryginał został zniszczony podczas rewolucji francuskiej), która jest znaczącym miejscem Kultu Maryjnego. Ciekawostką w katedrze jest **Kamień Gorączki** (prehistoryczny dolmen), który po dotknięciu uzdrawia z gorączki.

W sąsiedztwie tego miasta będącego odpowiednikiem Częstochowy jest miasto **Aiguilhe**, gdzie na wysokiej 84. metrowej skale powulkanicznej jest romańska kaplica świętego Michała, do której prowadzą 265 stopni wyźłobionych w skale, które pokonuje się bez trudu w ciągu 10. minut. Skarbami świątyni są freski i krzyż z X w. Kaplica jest nie tylko miejscem kultu ale także wielką atrakcją turystyczną.

Będąc w Owernii warto zregenerować swój organizm poprzez pobyt w licznych kurortach jak **Vichy** słynące z wód termalnych, **La Bourboule** czy **Mont Dore**. Polecam wody lecznicze Volvic, Saint-Geron, Vichy Celestins, które są ściśle powiązane z wulkaniczną geologią regionu nadając im unikalny skład mineralny. Warto również poznać miejscową sztukę tworzenia obrazów emaliowanych ze skał wulkanicznych



Château d'Aulteribe

nie sposób przedstawić wszystkie.

Z wielkim ubolewaniem musiałem dokonać niełatwego wyboru, wierząc że zachęcę do lektury przed zaplanowaną eskapadą.

Koniecznie należy poznać historię i zwiedzić baśniowe zamki, a wśród nich **Chateau de Tournel, de Murd, de Aulteribe, de Murol czy de Villeneuve-Lembron**. Owernia jest regionem, gdzie znajduje się najwięcej zamków i warowni we Francji, często mówi się o liczbie ponad 500 obiektów, a wiele z nich jest na sprzedaż. Z serca polecam odwiedzić

wypalanych w piecach, które mogą być pięknymi souvenirami z podróży. Moje zaproszenie na majówkę w Owernii zakończę francuskim przysłowiem: *Najpiękniejsza podróż to ta, której jeszcze nie odbyliśmy!*

Przed nami wiosenne carpe diem, więc w pełni korzystajmy z niej!

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



5 i 20 MAJA

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

Kościół pw. Opatrzności Bożej w Białej - jezuicka świątynia z niezwykłym wnętrzem

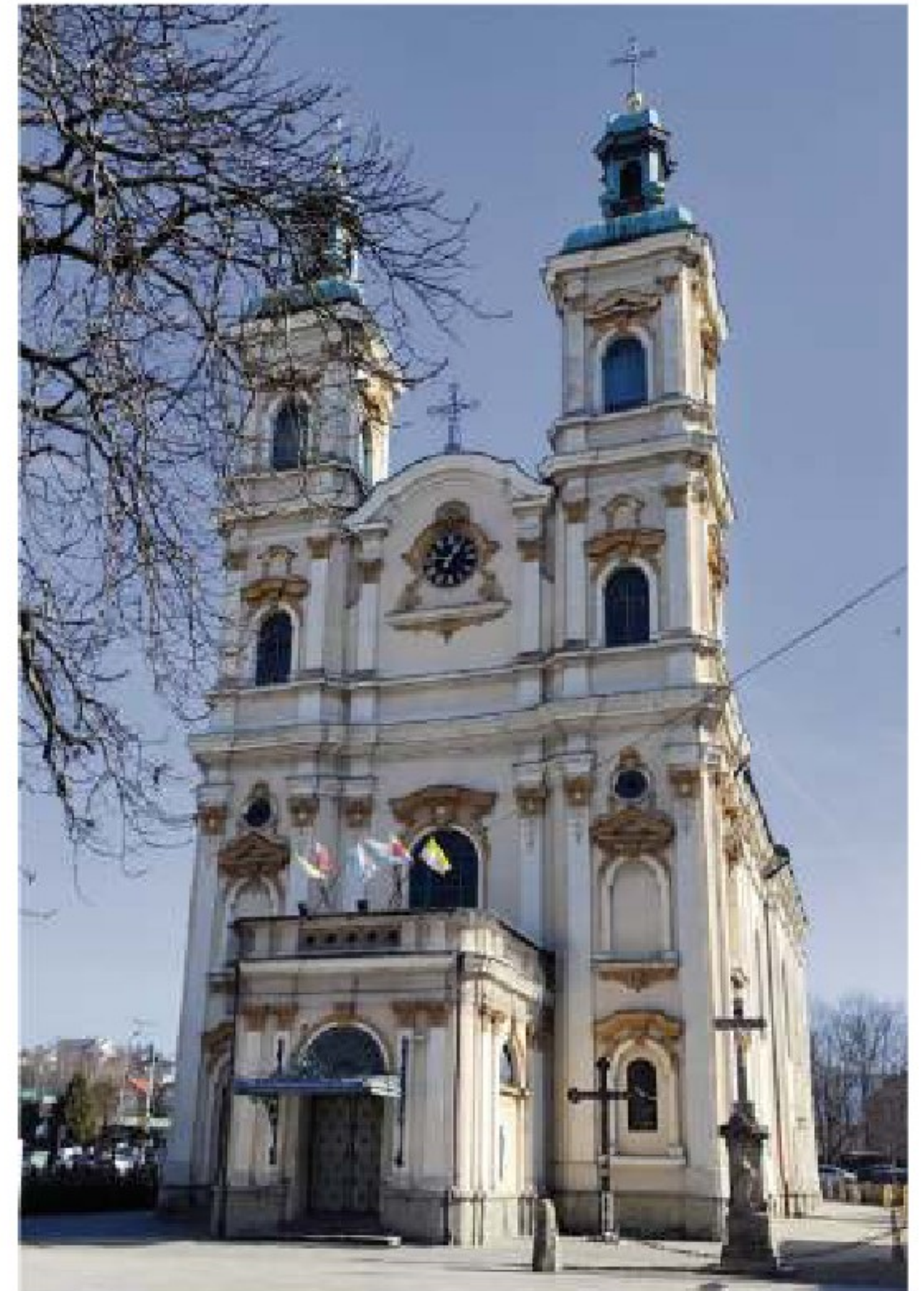
Kościół pw. Opatrzności Bożej w Białej to jedna z tych świątyń, obok których wielu mieszkańców przechodziło nieraz, nie zawsze znając bogactwo jej historii i detali. Choć początki budowy obecnego kościoła sięgają 1760 roku, historia tego miejsca jest jeszcze starsza. Zanim powstała dzisiejsza świątynia, stała tu drewniana kaplica ufundowana na początku XVIII wieku przez **Baltazara Damka**, pierwszego burmistrza Białej. Według przekazu była ona wotum wdzięczności za ocalenie życia - Damek miał uniknąć śmierci z rąk szwedzkiego żołnierza. To właśnie tej kaplicy nadano wezwanie **Opatrzności Bożej**, które później przejął wzniesiony w jej miejscu kościół. Murowaną, jezuicką świątynię zaczęto wznosić w 1760 roku. Swoją ostateczną, neobarokową kształt otrzymała jednak dopie-

ro w 1888 r. Wówczas poprawiono proporcje budowli, znacznie podwyższając wieże i zmieniając formę przedsionka. W pracach tych w pełni uwidocznił się kunszt architekta **Emanuela Rosta seniora**.

Wnętrze kościoła kryje wiele cennych elementów dawnego wyposażenia. Do najciekawszych należy **rokokowa ambona** w formie łodzi płynącej pod żaglami, ozdobiona monogramem Chrystusa. Z pierwotnego wyposażenia zachowały się również chrzcielnica ze sceną Chrztu w Jordanie, boczne ołtarze oraz cztery figury ustawione w ołtarzu głównym.

Liczne rzeźby zdobiące ołtarze oraz tabernakulum są dziełem popularnego tyrolskiego warsztatu **Stuflessera**. Inna znana firma - braci Rieger z Karniowa - wykonała w 1887 roku prospekt organowy. Z kolei neobarokowe konfesjonały i kryształowe ży-

randole są dziełem białskich rzemieślników. AR



REKLAMA



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

Salus
Natura czyni zdrowie człowieka



suplement diety



Kup na PREZENT

fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84



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