



## Seniorzy na scenie

Talent, energia  
i wielkie emocje

### W NUMERZE:

**BCK - zaproszenia na koncerty**

### CENTRUM SENIORA

kalendariusz na czerwiec (str. 4)

### III DNI ZDROWIA

w Hali pod Dębowcem (str. 4)

**Stanisław Janicki - człowiek,  
który ocalił stare kino od zapomnienia** (str. 5)

Z kart historii bielskiej muzyki

**Jerzy Szkucik** (str. 6)

**Akademiccy Seniorzy  
na tropach sztuki (5)** (str. 8)

**Leki a suplementy  
nie zawsze bezpieczne połączenie?**  
z poradnika farmaceutki (str. 9)

**Tasznik na krwawienia**  
z poradnika zielarki (str. 10)

**Komornik a emerytura**  
Ile musi zostać seniorowi? (str. 11)

**SZPARAGI nie tylko na obrzęki**  
(str. 12)

**Gdzie słońce nie zachodzi**  
ścieżkami globtrotera (str. 13)

**III DNI ZDROWIA W BIELSKU-BIAŁEJ 13 i 14 czerwca**

najnowsze informacje z Bielska-Białej i okolic - bądź na bieżąco [www.bielskirynek.pl](http://www.bielskirynek.pl)



## Czerwiec, który dodaje energii...

Czerwiec ma w sobie coś szczególnego. To czas dłuższych dni, pierwszych naprawdę ciepłych wieczorów, spacerów bez pośpiechu i spotkań, które chętniej przenosimy z domów do parków, ogrodów i na miejskie place. Przyroda jest już w pełnym rozkwicie, a my – mamy nadzieję – również nabieramy energii do działania, rozmów, dbania o zdrowie i korzystania z tego, co dzieje się wokół nas. W czerwcowym wydaniu „Seniora BB” zapraszamy przede wszystkim na III Dni Zdrowia – wydarzenie, które łączy profilaktykę, wiedzę, rozmowy ze specjalistami i dobrą, życzliwą atmosferę. To ważna propozycja dla wszystkich, którzy chcą świadomie troszczyć się o siebie i swoich bliskich. Warto skorzystać z okazji, by zapytać, sprawdzić, dowiedzieć się więcej i zrobić coś dobrego dla własnego zdrowia.

W tym numerze wracamy także pamięcią do Stanisława Janickiego, którego pożegnaliśmy 28 maja – postaci cenionej, rozpoznawalnej i bliskiej wielu osobom. W tym numerze wracamy pamięcią do Stanisława Janickiego, którego pożegnaliśmy 28 maja – postaci cenionej i bliskiej wielu osobom. Nie sposób nie wspomnieć również o największej lokalnej inicjatywie senioralnej, czyli Festiwalu Twórczości Artystycznej Seniorów w Hałcnowie. To wydarzenie od lat udowadnia, że twórczość, pasja i potrzeba spotkania nie mają metryki.

Nie zabraknie również naszych stałych rubryk. Zielarki jak zawsze podpowiedzą, jak korzystać z darów natury rozsądnie i z umiarem, a farmaceutka odpowie na pytania ważne dla codziennego bezpieczeństwa i zdrowia. Podejmujemy też temat trudny, ale potrzebny: zajęcia komornicze a emerytura. Wyjaśniamy, co warto wiedzieć, czego się nie bać, a kiedy koniecznie szukać pomocy i rzetelnej informacji. Na chwilę oderwania od codzienności zaprosi nas natomiast Globtroter. Tym razem zabierze Czytelników do krainy, gdzie słońce nie zachodzi – miejsca niezwykłego, pobudzającego wyobraźnię i przypominającego, że podróżować można nie tylko daleko, ale też uważnie: przez opowieści, obrazy i ciekawość świata.

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](mailto:redakcja@seniorbb.pl)

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

## SENIOR BB POLECA

ORGANIZATORZY:



Wydarzenie organizowane w ramach Polskiej Stolicy Kultury 2026



Marszałek Województwa Śląskiego Wojciech Saliuga  
Prezydent Miasta Bielska-Białej Jarosław Klimaszewski  
Starosta Bielski Andrzej Piłonka  
zapraszają na:

## III DNI ZDROWIA

Hala Pod Dębowcem  
im. Zbigniewa Pietrzykowskiego  
w Bielsku-Białej, ul. Karbowa 26

13-14 CZERWCA 2026

10:00 - 17:00



### W PROGRAMIE BEZPŁATNE:

- badania profilaktyczne
- wsparcie psychologiczne
- wykłady i edukacja zdrowotna
- konsultacje i porady specjalistów
- zajęcia ruchowe
- animacje dla dzieci



## Dyżur RADY SENIORÓW

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

## Bielskie inicjatywy dla seniorów docenione w plebiscywie „Długowieczni”



**Bielska Karta Seniora, program „Złota rączka dla seniora” oraz Centrum Seniora znalazły się na podium plebiscytu „Długowieczni”, organizowanego przez „Gazetę Wyborczą” w ramach projektu Super Miasta Regiony.**

To wyróżnienie dla działań realizowanych w Bielsku-Białej z myślą o starszych mieszkańcach. Plebiscyt promuje inicjatywy, które wspierają

seniorów w codziennym życiu, pomagają im zachować aktywność, samodzielność i udział w życiu społecznym.

**Bielska Karta Seniora zwyciężyła plebiscytu**

Najwięcej głosów czytelników zdobyła **Bielska Karta Seniora**. Program umożliwia starszym mieszkańcom korzystanie ze zniżek oferowanych przez miejskie instytucje oraz prywatnych partnerów.

Seniorzy mogą taniej kupić bilety m.in. do Bielskiego Centrum Kultury, Teatru Polskiego czy na miejską pływalnię. Rabaty oferują także fryzjerzy, kosmetyczki, lokale gastronomiczne i sanatoria. To praktyczne wsparcie, które

ułatwia korzystanie z kultury, rekreacji i codziennych usług.

**„Złota rączka” pomaga w domu**

Drugie miejsce zajęła inicjatywa **„Złota rączka dla seniora”**. Program pomaga w drobnych pracach domowych, które dla osób starszych mogą być trudne lub niebezpieczne do samodzielnego wykonania.

W ramach usługi można uzyskać pomoc m.in. przy montażu mebli, prostych naprawach czy wymianie żarówek. Program realizuje Spółdzielnia Socjalna Synergia, wspierająca zatrudnienie m.in. osób bezrobotnych i osób z niepełnosprawnością.

**Centrum Seniora miejscem aktywności**

Trzecie miejsce przypadło **Centrum Seniora**. Placówka organizuje zajęcia artystyczne i ruchowe, spotkania, prelekcje oraz wydarzenia poświęcone zdrowiu, historii i lokalnej społeczności. Dla wielu starszych mieszkańców to nie tylko miejsce zajęć, ale także przestrzeń spotkań, rozmów i budowania relacji. Wysokie miejsca bielskich projektów pokazują, że działania prowadzone w mieście odpowiadają na realne potrzeby seniorów i są doceniane przez mieszkańców.

BOHDANA ŁAZUKA / CZESŁAW MAJEWSKI

recital

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](http://www.bck.bielsko.pl)

BB 2026 Bielsko-Biała Polska Stolica Kultury

Bielskie Centrum Kultury

PELNAKULTURA.INFO

Włot 100 Stadion

11.06 DJ C-BooL & MICHAŁ J. SANDECKI

STADION MIEJSKI W BIELSKU-BIAŁEJ  
UL. TADEUSZA RYCHLIŃSKIEGO 21

START GODZ. 18.00

WŁOT FREE

BB 2026 Bielsko-Biała Polska Stolica Kultury

Bielskie Centrum Kultury

PELNAKULTURA.INFO

RAZ  
DWA  
TRZY

DZIEŚCI PIĘĆ  
OKRAŻEŃ WOKÓŁ SŁOŃCA  
KONCERT JUBILEUSZOWY

20.11.2026  
BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ  
BILETY: 140 zł - normalny  
do nabycia w kasie BCK oraz na [www.bck.bielsko.pl](http://www.bck.bielsko.pl)

BB 2026 Bielsko-Biała Polska Stolica Kultury

Bielskie Centrum Kultury

PELNAKULTURA.INFO

Lichota Ścisłowicz Głowacki Hycnar

PUŁAPKA

Murder by Misadventure

Autor: Edward Taylor  
Reżyseria: Cezary Żak

28.11.2026  
BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ  
godz. 16:00 i 19:00  
BILETY: 140 zł - normalny  
do nabycia w kasie BCK oraz na [www.bck.bielsko.pl](http://www.bck.bielsko.pl)

BB 2026 Bielsko-Biała Polska Stolica Kultury

Bielskie Centrum Kultury

PELNAKULTURA.INFO

PRODUCENT: CERTUS

TŁUMACZENIE: ALICJA PRZERAZIŃSKA I ADAM KASJANIUK  
SCENOGRAFIA: WOJCIECH STEFANIAK / KOSTIUMY: SYLWESTER KRUPIŃSKI  
PLAKAT: IZA GRZYBOWSKA & ADRIAN JĄSON

AD+T

# III DNI ZDROWIA W BIELSKU-BIAŁEJ - 13-14 czerwca

**13-14 czerwca 2026 r, w godzinach 10:00-17:00, w Hali Pod Dębowcem im. Zbigniewa Pietrzykowskiego przy ul. Karbowej 26 w Bielsku-Białej,** odbędzie się trzecia edycja Dni Zdrowia – wydarzenia, które na stałe wpisało się w kalendarz miasta i co roku przyciąga mieszkańców zainteresowanych profilaktyką oraz dbaniem o dobre samopoczucie. Tegoroczna odsłona jest szczególnie, ponieważ odbywa się w czasie, gdy nasze miasto zostało uhonorowane tytułem **Polskiej Stolicy Kultury 2026**, a Dni Zdrowia stanowią część oficjalnego programu tego wydarzenia.

To wyjątkowa inicjatywa, organizowana wspólnie przez miasto Bielsko-Biała, Województwo Śląskie oraz Powiat Bielski, której głównym celem jest przybliżenie mieszkańcom – zwłaszcza osobom starszym – szerokiej oferty działań wspierających zdrowie, obejmujących profilaktykę, edukację oraz promocję zdrowego stylu życia. Wydarzenie zostało przygotowane z myślą o tym, aby w jednym miejscu i bez skierowania można było **skorzystać z licznych badań oraz porad specjalistów.**

Podczas Dni Zdrowia będzie można wykonać wiele bezpłatnych badań diagnostycznych, w tym m.in. EKG, echo serca, badania laboratoryjne (takie jak poziom glukozy, lipidogram czy hemoglobina),

pomiar ciśnienia tętniczego, badanie saturacji, spirometrię oraz USG płuc. Dostępne będą również badania okulistyczne, słuchu, ocena znamion skórnych, a także badania profilaktyczne ważne szczególnie dla kobiet – cytologia, HPV czy mammografia – oraz badanie gęstości kości, istotne w profilaktyce osteoporozy. W ramach wydarzenia przewidziano także **badania dla dzieci**, obejmujące m.in. poziom witaminy D3, morfologię oraz badania hormonalne.

Uczestnicy będą mogli skorzystać z porad lekarzy i specjalistów wielu dziedzin, w tym kardiologów, dietetyków, psychologów, fizjoterapeutów, pielęgniarek i położnych.

Będzie to dobra okazja, aby skonsultować swoje wyniki, porozmawiać o zdrowiu, uzyskać wskazówki dotyczące diety, aktywności fizycznej czy radzenia sobie z chorobami przewlekłymi. Nie zabraknie również porad z zakresu rehabilitacji, masażu oraz nauki prostych ćwiczeń i automasażu, które można wykonywać na co dzień w domu.

Dni Zdrowia to także szeroka oferta **działań profilaktycznych** – na miejscu będzie można wykonać testy w kierunku HIV, HCV i kiły, zarejestrować się jako potencjalny dawca szpiku czy oddać krew w krwiobusie. Organizatorzy zadbali również o **edukację zdrowotną**, obejmującą m.in. tematykę życia po

udarze, profilaktyki cukrzycy, zdrowia psychicznego oraz metod rzucania palenia.

Dodatkowo **dostępne będą konsultacje** dotyczące leczenia uzdrowiskowego, a także stanowiska informacyjne ZUS i Narodowego Funduszu Zdrowia, gdzie będzie można uzyskać praktyczne porady oraz wyrobić Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego.

Wydarzenie to nie tylko badania i konsultacje, ale również okazja do aktywnego i przyjemnego spędzenia czasu. W programie przewidziano warsztaty ruchowe, zajęcia rekreacyjne czy pokazy udzielania pierwszej pomocy.

Na miejsce wydarzenia można wygodnie dotrzeć komunikacją miejską – **autobusami MKK linii nr 7 i 8** – a dla osób przyjeżdżających samochodem dostępny będzie **bezpłatny parking przy hali.**

Dni Zdrowia to doskonała okazja, aby w przyjaznej atmosferze zadbać o swoje zdrowie, zdobyć cenną wiedzę i spędzić czas w gronie innych mieszkańców. **Sz szczególnie zachęcamy seniorów** do udziału – regularna profilaktyka i kontakt ze specjalistami to jeden z najważniejszych elementów dbania o dobre zdrowie i jakość życia.

[WPS]

## Centrum Seniora - kalendarium na czerwiec

### 1 czerwca, 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 kłamoty przy kafeinie

### 2 czerwca, 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

### 3 czerwca, środa

10:00-14:00 Kawiarenka internetowa

### 4 czerwca, czwartek

Boże Ciało – Centrum Seniora nieczynne

### 5 czerwca, piątek

Centrum Seniora nieczynne

### 8 czerwca, 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 kłamoty przy kafeinie

12:30 Senior w ruchu: porozmawiamy o rowerach i komunikacji miejskiej – prelekcja Pana Bronisława Szafarczyka – Pełnomocnika Prezydenta Miasta Bielska-Białej ds. Komunikacji Rowerowej oraz Pana Szymona Oleksiuka –

Zastępcy Naczelnika Wydziału Komunikacji Urzędu Miejskiego w Bielsku-Białej

### 9 czerwca, 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

### 10 czerwca, środa

11:00 Spotkanie z cyklu: „Żeby lubić swoje życie na emeryturze” – Stosunek do pieniędzy. Prelekcja Pani Teresy Gaczyńskiej

### 11 czerwca, czwartek

Centrum Seniora nieczynne

### 12 czerwca, piątek

Centrum Seniora nieczynne

### 13 i 14 czerwca, sobota-niedziela

10:00-17:00 III DNI ZDROWIA w Hali pod Dębowcem – szczegóły na plakatach

### 15 czerwca, 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 kłamoty przy kafeinie

### 16 czerwca, wtorek

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

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

12:00 Cykl spotkań Podróże nieoczywiste: Bhutan – Kraina grzmiącego smoka.

Prelekcja Iwony – Psycholog w podróży

13:15 Trening kondycyjny dla zaawansowanych z BBOSiR-em

### 17 czerwca, środa

10:00 Szkolne IT SPA: Drugie Życie Twojego Laptopa. Przynies i odśwież swojego laptopa z młodzieżą z Dwujęzycznych Szkół im. W. Kopalińskiego w Bielsku-Białej

### 18 czerwca, czwartek

10:00-14:00 Kawiarenka internetowa

### 19 czerwca, piątek

10:00-12:00 Kawiarenka internetowa

### 22 czerwca, 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 kłamoty przy kafeinie

### 23 czerwca, 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

### 24 czerwca, środa

10:00 Bądź świadomy – Zakupy internetowe i stacjonarne – poradnik oraz jak nie dać się oszukać. Wykład Pani Aleksandry Waclawczyk-Karkut

### 25 czerwca, czwartek

11:00 „Serenada” Sławomira Mrożka w formie czytania performatywnego – Grupa Miłośników Pięknego Słowa, działająca w Stowarzyszeniu Akademia Seniora, zaprasza do Centrum Seniora na jednoaktówkę

### 26 czerwca, piątek

10:00-12:00 Kawiarenka internetowa

### 29 czerwca, 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 kłamoty przy kafeinie

### 30 czerwca, 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

# Stanisław Janicki - człowiek, który ocalił stare kino od zapomnienia

Stanisław Janicki zmarł 25 maja 2026 r. w wieku 92 lat. 28 maja, został pochowany na starym cmentarzu w Skoczowie - mieście, z którym związane były rodzinne korzenie Janickich.



Są ludzie, którzy opowiadają o przeszłości. I są tacy, którzy potrafią ją przywołać tak wyraźnie, jakby właśnie przesuwająca się przed oczami na ekranie. Do tej drugiej grupy należał Stanisław Janicki – dziennikarz, krytyk filmowy, dokumentalista i przez ponad trzy dekady gospodarz legendarnego programu „W starym kinie”.

Dla kilku pokoleń widzów był eleganckim przewodnikiem po świecie dawnego kina. Jego charyzma, ciemne okulary i charakterystyczne brzmienie „r” w głosie sprawiały, że był rozpoznawalny od pierwszych zdań. Mówił spokojnie, bez pośpiechu i bez efekciarstwa. Potrafił sprawić, że stare filmy, przedwojenni aktorzy i czarno-białe kadry znów stawały się żywe.

Przed trzema laty, w rozmowach z Markiem Kamińskim, Stanisław Janicki wracał pamięcią do wojennych i powojennych lat. Dziś te wspomnienia brzmią jak osobisty testament człowieka, który przez całe życie ocalał od zapomnienia dawne obrazy, historie i ludzi.

Urodził się 11 listopada 1933 roku w Czechowicach. Maturę zdał w bielskim liceum im. Mikołaja Kopernika, później ukończył studia na Uniwersytecie Warszawskim. Pracował w redakcjach „Filmu” i „Kina”, pisał scenariusze i popularyzował historię polskiego kina przedwojennego.

Choć zawodowo zaczynał jako dziennikarz i krytyk filmowy, z czasem stanął także po drugiej stronie kamery. W 1973 roku zrealizował swój pierwszy film dokumentalny „Sen o Kurozwękach”. Największą rozpoznawalność przyniósł mu jednak program „W starym kinie”, emitowany w Telewizji Polskiej w latach 1967–1999.

W wywiadzie udzielonym w 2023 r. Janicki wracał do wspomnień z niezwykłą precyzją. Powtarzał często, że „widzi obrazami”, jakby pamięć była dla niego prywatną salą kinową. Każde zdarzenie miało swój kadr, światło, ruch i dźwięk.

Pamiętał wojenną kolejkę po chleb, długą na dwieście metrów. Pamiętał

sowieckie tramwaje z portretami Marksa, Engelsa, Lenina i Stalina. Jako dziecko nie rozumiał jeszcze polityki, ale obrazy zostały z nim na całe życie. Później dopiero pojął, że był to czas wywózek, strachu i dramatycznych decyzji rodzin uciekających przed historią.

Jednym z najmocniejszych wspomnień była scena aresztowania ojca. Letni poranek, śniadanie, łomotanie do drzwi, mężczyźni w czarnych mundurach. Dzieci patrzące z ogrodu, jak ojciec zostaje wyprowadzony. Dopiero po latach Janicki zrozumiał, jak blisko jego rodzina znalazła się tragedii.

Ale jego pamięć nie była wyłącznie dramatyczna. Miała też ciepło i humor. Po wojnie, zapytany w szkole, gdzie się urodził, odpowiadał z dumą: „w Vacuum Oil”. A gdy nauczyciel dopytywał, gdzie to jest, wyjaśniał przewrotnie: „w Teksasie”. Dopiero potem tłumaczył, że chodziło o Czechowice-Dziedzice i dom dyrekcji na terenie rafinerii Vacuum Oil Company.

Barwnie wspominał także szkolne lata w Bielsku. To wtedy po raz pierwszy poszedł do kina. W Rialcie lub Apollu wyświetlano „Nieznanego śpiewaka” z Tino Rossim. Tłum był tak wielki, że w zamieszaniu spadły mu okulary i zostały stratowane. Odnalazł tylko kawałek szkła - i właśnie przez niego obejrzał swój pierwszy film. „Jak się ma taki początek filmowy, to już nic nie może zdziwić” - wspominał po latach.

Filmowe plany pojawiły się później, w liceum. Janicki rozważał najpierw dyrygenturę, ale uznał, że nie ma dostatecznych uzdolnień muzycznych. Drugim pomysłem była reżyseria filmowa. Wysłał nawet dokumenty do szkoły filmowej w Łodzi, przekonany, że pomoże mu tytuł „Przodownika nauki i pracy społecznej”. Na miejscu okazało się jednak, że ten przywilej nie działa na uczelniach artystycznych. Ostatecznie trafił więc do Warszawy, a jego pierwszym zawodem zostało dziennikarstwo.

Program „W starym kinie” narodził się trochę przypadkiem. Kluczową rolę odegrała Hanna Goszczyńska, koleżanka ze studiów, która zaproponowała mu telewizyjne zastępstwo.

Program się spodobał, a potem powstała formuła cyklu o dawnych filmach. To ona wymyśliła tytuł, który na stałe wszedł do historii polskiej telewizji.

Janicki nie tylko prezentował filmy. On uczył, jak je oglądać. Przypominał nazwiska, twarze, gesty, piosenki i historie, które mogły zniknąć z pamięci widzów. Dla wielu seniorów był kimś szczególnym: towarzyszem niedzielnych seansów, głosem młodości, człowiekiem, który otwierał drzwi do świata przedwojennego kina.

Z Bielskiem-Białą był związany przez znaczną część życia. W 1996 roku ponownie zamieszkał w mieście i często podkreślał, że jest z nim „zrosnięty”. To tutaj dorastał, zdał maturę, tu miał bliskich i przyjaciół. Z tej potrzeby powstał film „Bielsko-Biała – dwa miasta w jednym”, a później kolejne dokumenty związane z miastem i regionem, m.in. o Marii Koterbskiej, Jerzym Zitzmanie i bracie Jana Pawła II. W 2023 roku otrzymał tytuł Zasłużonego dla Miasta Bielska-Białej, a w Bielskim Centrum Kultury odbył się jego benefis z okazji 90. urodzin.

W maju odszedł człowiek, który łączył erudycję z prostotą opowieści. Nie potrzebował wielkich słów, by mówić o rzeczach ważnych. Wystarczała

obraz: most na Sanie, szkolna sala, kino pełne widzów, telewizyjne studio, stary film czekający na ponowne odkrycie.

Po Stanisławie Janickim pozostaną audycje, książki, filmy dokumentalne i wspomnienia widzów. Zostaje także lekcja uważności. Bo przeszłość, jeśli ktoś potrafi o niej opowiedzieć, nie jest martwa. Może znów rozbłysnąć jak ekran w ciemnej sali.

I wtedy naprawdę wraca stare kino.

Agata Rucińska



Hołd dla Mistrza



Benefis Stanisława Janickiego w Bielskim Centrum Kultury - 10 listopada 2023 r.

## Z kart historii bielskiej muzyki rozrywkowej

**Muzyczna aktywność basisty Jerzego Szkucika (1950-2025) (cz.1)**

Początkiem stycznia 2026 pożegnaliśmy znanego gitarzystę basowego i wokalistę Jerzego Szkucika. Uroczystości pogrzebowe odbyły się w bielskiej katedrze św. Mikołaja, a następnie na cmentarzu przy ul. Grunwaldzkiej. W ostatniej drodze Zmarłego uczestniczyła rodzina i przyjaciele, a także liczne grono beskidzkich muzyków. Na rzewną nutę zagrała kapela góralska „Beskid”, a w wykonaniu trębacza Frydka Pasierbka usłyszeliśmy słynną „Ciszę”.

Z **Jerzym Szkucikiem** łączyła mnie wieloletnia znajomość. Poznaliśmy się w 1969 roku w Klubie „Remont” (ul. Partyzantów 23). Już wtedy naszą pasją było amatorskie muzykowanie. Jurek grał w zespole Ekspresje (wcześniej Bezimienni), a ja związany byłem z grupą muzyczną „Polmo 69” (późniejsza nazwa Vademecum). Spotykaliśmy się okazjonalnie, najczęściej na bielskiej Starówce - w **Bazyliżku** i **Galerii Franka Kukioly**. Jurek był postacią barwną i rozpoznawalną, zawsze koleżeński i towarzyski. Lubiliśmy pogawędzić przy dobrym piwku, a naszym wiodącym tematem była muzyka. Jurek był wspaniałym rozmówcą. Miał świetną pamięć. Wspominaliśmy dawne zespoły i muzyków, również tych, którzy już odeszli. Każda nasza rozmowa okraszona była dobrym humorem i anegdotami z bogatego życia muzycznego basisty.

**Początki muzykowania**

Jerzy Szkucik urodził się 23 lutego 1950 roku w Białej Krakowskiej. Muzykę miał w genach po swoich rodzicach - mamie Jadwidze z Ujsół i ojcu Władysławie pochodzącym z Burzeja Ligoty. Ojciec świetnie grał na mandolinie (miał zespół mandolinistów), a jeden z wujków na gitarze klasycznej. Zatem mały Jurek wzrastał w atmosferze rodzinnego muzykowania. Od początku gitara stała się jego ulubionym instrumentem. Był muzycznym samoukiem. W 1967 roku jeszcze jako uczeń LO im. Żeromskiego w Bielsku-Białej grał w młodzieżowym **zespole bigbitowym Inni**, działającym w świetlicy budowlanych przy ul. Kołłątaja 8. - *Graliśmy wtedy w składzie: Michał Kasprzykowski - gitara solowa, Andrzej Szubert - gitara basowa, Jurek Słonka - perkusja i ja na gitarze. Wspaniałymi wokalistami byli bracia - Janusz i Rudek Gawlasowie. W duecie popisowo wykonywali piosenki z rep. Czesława Niemena* - opowiadał Jerzy Szkucik.

**Zespoły - Ekspresje i Dynastia**

W okresie PRL-u amatorski ruch artystyczny w dużej mierze skupiał się w zakładowych domach kultury, klubach i świetlicach. W drugiej połowie lat 60. aktywnością muzyczno-rozrywkową wyróżniał się Klub „Remont”. W latach 1968-69 działał tam młodzieżowy zespół wokalnie-instrumentalny Ekspresje w składzie: **Jerzy Strzyż** - gitara, piano, wokal, lider, **Karol Milcz** - gitara solowa, wokal, **Jerzy Szkucik** - gitara basowa, wokal i **Jerzy Pelczarski** - perkusja. Solistką była **Anna Jania**. Ówczesna kierowniczka klubu Barbara Matuszek, mając własny zespół organizowała młodzieżowe potańcówki (fajfy), które cieszyły się dużym powodzeniem. W tamtym czasie w rejonie bielskiego Wzgórza znajdowała się słynna „brama bitowa”. Były to duże drewniane drzwi okazałej kamienicy (Zamkowa 3), na których umieszczano ręcznie pisane afisze znanych wówczas amatorskich zespołów muzycznych. Dominowały wtedy „Orienty 68”. Jesienią 1970 r. Jerzy Szkucik na krótko związał się z muzykami ze Straconki (Kazimierzem Świerkiem i braćmi Jankiem i Staszkiem Gawędami), z którymi grał w lokalu „Strumyczek”. Następnie rozpoczął współpracę z zespołami działającymi w Międzyzakładowym Domu Kultury Włókniarzy.

- *Jako basista i wokalista dołączyłem do formacji estradowej Dynastia, którą współtworzyli - Andrzej i Wojciech Wiewiórowie, Aleksander i Krzysztof Glondysowie, a także pianiści: Roman Opuszyński*



Zespół Ekspresje. Od lewej stoją: Jerzy Szkucik, Jerzy Pelczarski, Anna Jania i Karol Milcz. Poniżej Jerzy Strzyż - lider (fot. arch.)

i **Roman Frankl** - uczniowie bielskiego „Muzyka”. Pamiętam, że w marcu 1971 roku w bielskim Domu Muzyki organizowany był II Festiwal Kulturalny Związków Zawodowych. Wystąpiły wtedy grupy artystyczne MDK Włókniarzy, a wśród tychże trzy zespoły muzyczne: Dynastia i Galwanos (z moim udziałem) oraz Genesis z gitarzystą Romanem Nehrebeckim. Program prowadził popularny spiker TV Katowice **Józef Kopocz** - wspominał mój rozmówca. Okres służby wojskowej Jerzego Szkucika w Gubinie (1971-73) okazał się ważnym momentem w życiu muzyka. Ten nieznaną wątek opowiedział mi jego serdeczny kolega Bielszczanin Kazimierz Gronkiewicz, który tak wspomina owe lata:

- *Z Jurkiem służyłem w artylerii w Gubinie. Graliśmy*

*razem w wojskowym zespole muzycznym, On na gitarze basowej, a ja na bębnach. Jurek świetnie śpiewał. Często występowaliśmy w miejscowym Domu Żołnierza. Odbywały się tam potańcówki dla młodzieży. W takich muzyczno-tanecznych okolicznościach Jurek poznał uroczą dziewczynę **Hanię Banach**, w której się zakochał. W 1974 roku zawarli związek małżeński i na stałe zamieszkali w Bielsku-Białej.*

**W roli muzyka zawodowego**

Po powrocie z wojska Jerzy Szkucik szybko odnalazł się w bielskim środowisku muzycznym. W zastępstwie kontrabasisty grywał w rest. Teatralna m.in. z pianistą Ryszardem Klocmanem. Druga połowa lat 70. była dla Jerzego pracowita i owocna. Jako doświadczony basista i wokalista bez problemu zdał egzaminy i otrzymał weryfikację muzyka zawodowego. Działalność komercyjną umiejętnie łączył z własną pracą zawodową.

Oto garść wspomnień muzyka:

- *W latach 1975-76 grałem w Szczyrku, w restauracji „U Śliwy”. Mieliśmy wtedy znakomity skład. Obok Andrzeja Wiewióry (gitara, trąbka) i jego brata Wojciecha (piano, klawiszowe), na gitarze, skrzypcach i saksofonie tenorowym grał **Zbigniew Różycki** (muzyk słynnej Patrii), na trąbce **Ryszard „Tupcio” Kwaśniewski** z Gliwic (wspaniały instrumentalista śląskiego zespołu High Society), a na perkusji **Czesław Szymański**. Jako konferansjer dołączałem do nas i bawiłem gości, **Jerzy Lewiński** z Katowic, znany na Śląsku organizator imprez rozrywkowych. Przez jakiś czas również pracowałem w tej branży. Rok 1977 był dla mnie równie twórczy. Najpierw granie w żywieckiej rest. Ratuszowa z **Adamem Adamczykiem** (piano), **Jackiem Smolikiem** (gitara, skrzypce) i **Zdzisławem Skucińskim** (perkusja), a następnie wyjazd do Bułgarii z zespołem „Sekreta combo” i koncertowanie w Słonecznym Brzegu. W okresie 1978-79 grałem w rest. bielskiego hotelu „Prezydent”. Kolejne lata 1980-81 to muzykowanie w lokalach w Ustroniu (Oaza i motel) i praca nad nowym programem na pagartowski kontrakt muzyczny w Finlandii.*

O skandynawskich wojażach i dalszej działalności Jerzego Szkucika opowiem w następnym wydaniu Seniora BB.

Wspomnienia zebrał  
**Zygmunt Czernek**



Zespół dancingowy hotelu Prezydent. Od lewej: Józef Golasik - perkusja, Jan Michura - saksofon tenorowy, Grzegorz Pronobis - piano fendera, Bożena Janik - śpiew, Jerzy Szkucik - gitara basowa. Lata 1978-79 (fot. archiwum rodzinne)

# Pasja nie ma wieku.

## Seniorzy pokazali klasę na scenie w Hałcnowie

Ponad 240 uczestników, owacje po występach i prośby o bis – tak wyglądał 9. Festiwal Twórczości Artystycznej Seniorów w Domu Kultury w Hałcnowie. Do Bielska-Białej przyjechali artyści m.in. z Pszczyny, Tychów, Wadowic, Brzegu, Czechowic-Dziedzic, Kęt, Pawłowic, Buczkowic i Mszany.

7 maja scena hałcnowskiego Domu Kultury od rana tętniła życiem. W tegorocznej, dziewiątej już edycji Festiwalu Twórczości Artystycznej Seniorów zaprezentowały się 24 zespoły oraz 24 solistów. Była muzyka, teatr, taniec, recytacja, rękodzieło, a przede wszystkim atmosfera, której mogłoby pozazdrościć niejedno profesjonalne wydarzenie artystyczne.

Seniorzy przygotowali programy wokalne, teatralne, taneczne i literackie. Nie brakowało autorskich interpretacji, humoru, wzruszeń i scenicznej odwagi. Publiczność reagowała bardzo żywo – po wielu występach rozlegały się długie brawa, a w sali pojawiały się nawet prośby o bis.

Tegoroczna edycja miała rekordową frekwencję. Do Hałcnowa przyjechały grupy senioralne i soliści z Pszczyny, Tychów, Wadowic, Brzegu, Czechowic-Dziedzic, Kęt, Pawłowic, Buczkowic i Mszany. Nie zabrakło również reprezentantów Bielska-Białej, w tym bielskich domów kultury i środowisk senioralnych.

### Scena pełna energii, humoru i dystansu

Festiwal od początku miał charakter konkursowy, ale jego atmosfera bardziej przypominała spotkanie ludzi, którzy lubią być razem i chcą dzielić się swoją pasją. Na scenie pojawiały się klasyczne piosenki, własne utwory poetyckie, teatralne miniatury oraz taneczne prezentacje. Jedni wykonawcy stawiali na elegancję, inni na żart, autoironię i bezpośredni kontakt z publicznością. Wszystko to zostało przyjęte z dużą życzliwością.

Tegoroczne występy oceniali: Alina Jureczko – instruktorka tańca i choreograf zespołu „Stokrotki” - MDK Włóknarzy, Małgorzata Langner-

Giemza – wokalistka i animatorka kultury - MDK im. Jacka Lecha oraz Rafał Sawicki – aktor Teatru Polskiego w Bielsku-Białej. Obrady jury były jednym z nielicznych momentów, gdy scena na chwilę zmieniała rytm. Nudy jednak nie było, bo organizatorzy zadbalali także o program towarzyszący.

### Beskidzkie Silverki i swing, który porwał salę

W przerwie uczestnicy obejrzeli pokaz mody przygotowany przez **Beskidzkie Silverki**. Chwilę później przyszedł czas na swing. Podstawowych kroków uczyła Kari Shorets ze szkoły tańca **Two To Jazz** – instruktorka, choreografka i współzałożycielka szkoły. Początkowo nieśmiałe próby szybko zamieniły się we wspólną zabawę. Krótki finałowy pokaz na scenie został nagrodzony gorącymi brawami. To właśnie takie momenty najlepiej pokazywały charakter festiwalu. Tutaj nikt nie pytał o wiek, doświadczenie czy sceniczne obycie. Liczyły się energia, otwartość i chęć wspólnego działania.

### Rękodzieło, które przyciągało wzrok

Festiwalowi towarzyszyła także wystawa rękodzieła artystycznego, będąca jedną z konkursowych kategorii wydarzenia. Prace przygotowane zostały przez uczestników reprezentujących Dom Kultury w Komorowicach, Teatr Barw działający pod patronatem Teatru Grodzkiego, Dzienny Dom Seniora+, Grupę Rękodzieła z Akademii Seniora oraz Seniority z Brzeskiego Centrum Kultury. Na stoiskach ceramika, hafty, dekoracje, obrazy i prace wykonane różnymi technikami rękodzielniczymi. Wielu odwiedzających zatrzymywało się przy ekspozycjach na dłużej, niż planowało. Nie brakowało pytań o techniki wykonania i rozmów z autorami prac.

### Nagrody, puchary i szczególne wyróżnienia

Po zakończeniu prezentacji przyszedł czas na wręczenie nagród i podsumowanie wydarzenia. Wszyscy uczestnicy otrzymali podziękowania od dyrekcji placówki, dyplomy oraz statuetki przygotowane przez Iwonę Greczkę z hałcnowskiej pracowni ceramicznej. W każdej kategorii przyznano także wyróżnienia.

**Puchar Przemysława Drabka**, posła na Sejm RP, w kategorii piosenka – soliści otrzymał **Stanisław Czechowicz** z Wadowickiego Centrum Kultury. Nagroda Specjalna Dyrektora Miejskiego Domu Kultury w Bielsku-Białej trafiła do **Jadwigi Przybyło** w kategorii monodram/recytacja.

**Elżbieta Rosińska**, przewodnicząca Rady Seniorów Miasta Bielska-Białej, uhonorowała Grupę Teatralną „**Teatr i My**” z Gminnego Ośrodka Kultury w Buczkowicach. Rada Seniorów Miasta Bielska-Białej przyznała także nagrodę **Jackowi Ochmańskiemu** za charyzmę sceniczną. Nagrodę Specjalną za osobowość sceniczną otrzymał **Tadeusz Maślany** ze Szkoły Tańca dla Seniorów działającej przy Bielskim Centrum Kultury. W gronie laureatów znaleźli się również m.in. Klub Seniora Plus z Tychów, Szkoła Tańca dla Seniorów z Bielskiego Centrum Kultury im. Marii Koterbskiej, Grupa Taneczna SALTARE z Centrum Seniora Brzeg, Jadwiga Żak, Jadwiga Dudek oraz Zespół Śpiewaczy „Talizman” z Gminnego Ośrodka Kultury w Pawłowicach.

### Coś więcej niż konkurs

Choć wydarzenie od lat ma formę konkursową, z roku na rok coraz wyraźniej widać, że chodzi tu o coś więcej niż tylko nagrody. Dla wielu uczestników festiwal jest okazją do spotkania, wyjazdu, pokazania swojej pracy i zwykłego bycia razem. W czasach, gdy o aktywności seniorów często mówi się głównie w kontekście zdrowia, opieki i pomocy, hałcnowski festiwal pokazuje zupełnie inny obraz dojrzałości. To obraz ludzi aktywnych, twórczych, pełnych pomysłów i gotowych do działania. Największą wartością tego wydarzenia nie są więc statuetki ani dyplomy. Najważniejsze jest to, że przez jeden dzień scena w Hałcnowie przypominała o czymś bardzo prostym: pasja naprawdę nie ma wieku.

### Organizatorzy i partnerzy

Wydarzenie wsparli: Miejski Dom Kultury w Bielsku-Białej, Wydział Kultury i Promocji Urzędu Miejskiego w Bielsku-Białej, poseł na Sejm RP

Przemysław Drabek, Rada Seniorów Miasta Bielska-Białej oraz Stowarzyszenie Pomocy dla Każdego „Od Małego do Dużego”.

Agata Rucińska



# Akademicy seniorzy na tropie tajemników sztuki [5]

W kolejnych latach uczestnicy Akademii Seniora zgłębiali zagadki i sekrety sztuki, analizowali twórcze przesłania artystów, a nawet poznali „prywatną” kolekcję tematyczną. Czasem byli zainteresowani procesem powstawania dzieła, innym razem dociekali, kim była modelka pracująca z portrecistą. Prosimy przewodników o wyjaśnienie mniej znanych symboli czy atrybutów, pozwalających identyfikować przedstawione postacie. Taki sposób poznawania sztuki jest - jak czytamy w „Arcydzielach światowego malarstwa” - „niekończącym się procesem”. Dalszy ciąg wspomnień pani Marii Cyran, jednej z uczestniczek wydarzeń.

## Tajemniczy „Strażnik kamieniołomu”

Na początku lipca 2024 odwiedziliśmy Kozy, wieś u stóp Beskidu Małego, znaną z widoków, terenów rekreacyjnych i nieczynnego kamieniołomu. Naszym celem była jednak rzeźba Strażnika, stojąca przy szlaku na Hrobaczą Łąkę. Metalowa figura rycerza w zbroi, autorstwa **Dariusza Fludera** z Kóz, przywołuje skojarzenia z odwagą, honorem i lojalnością, a zarazem ożywia historię tego miejsca. Rzeźba nawiązuje do dawnych prac wydobywczych. Jak pisała „Gazeta Beskidzka” w grudniu 2021, według legendy Strażnik miał nie tylko czuwać nad bezpieczeństwem robotników, ale też „wynagradzać ich trud ciekawymi znaleziskami”. Dziś statua, ustawiona na pozostałości po budynku stacji kolejki linowej, jest lokalną atrakcją - „nieoczywistą i niespodziewaną”, jak ujęła to „Kronika Beskidzka”.



## Krucze piękno obrazów na szkle malowanych.

W lipcu 2024 r. udało nam się obejrzeć w Muzeum Miejskim w Żywcu wystawę „Ręką i sercem malowane”. Ekspozycja zawierała blisko 40 kompozycji **Zbigniewa Micherdzińskiego**, wykonanych wg szkoły żywieckiej i jeleśniańskiej. Trudność stworzenia pracy na szkle polega na tym, że jak mówił artysta w jednym z wywiadów, nigdy nie wiadomo, co się zdarzy, bo maluje się z tyłu szyby, patrzy z przodu, przechodząc od małego elementu do dużego. Kolejność kładzenia warstw barwnych musi zatem być odwrotna niż w przypadku obrazów powstających na płótnie lub desce.

Oglądając wystawę podziwialiśmy wysmukłe Madonny, adorowane przez swoje anioły przygrywające na regionalnych instrumentach, świętych z ciekawie wkomponowa-

nymi atrybutami. Dostrzegliśmy, że częstym ornamentem bywają elementy beskidzkiego folkloru (kwiaty żywieckie, ptaki spotykane w okolicy czy stryszawskie koniki). Zaintrygowała nas nie tylko ekspresja twórcy, ale też gama barw, poczynając od spokojnego błękitu, koloru maryjnego, często w żółtym obramowaniu związanym z symboliką słońca, poprzez biel, symbol duchowej czystości aż do czerwieni, kojarzonej z życiem i ciepłem. Mniej jest szarości, brązu, barw kojarzonych ze smutkiem, starością. Jedyne czerń tła niektórych prac sugeruje odchodzenie człowieka w mrok śmierci.

## Jak to z Mona Lisą było?

10 marca 2025 roku poniedziałkowy wykład poświęcony był obrazowi, który przetrwał zmienne koleje losu, a obecnie zdobi ściany Luwru, przyciągając tłumy turystów pielgrzymujących. To oczywiście portret zagadkowej kobiety o tajemniczym, zniwelującym uśmiechu, w opisie Waldemara Łysiaka „delikatnym jak babie lato”. Pierwszym adoratorem Giocondy był sam Leonardo da Vinci, który podobno przyznał, że stworzył „obraz prawdziwie boski”. Wielbicieli przybywało, a historycy sztuki nazwali ten rodzaj zauroczenia „giocondarią”.

**Jolanta Jankowska** przypomniała słuchaczom, że początki zbiorów paryskiego muzeum wiążą się z Franciszkiem I, kolekcjonerem dzieł sztuki, głównie obrazów. Król do siedziby w Fontainebleau zapraszał artystów, między innymi Leonarda da Vinci, któremu zaproponował stanowisko nadwornego malarza. Mistrz wyjeżdżając do Francji, zabrał ze sobą dzieło, które król zakupił do swojej kolekcji i długie lata cieszył się nabytkiem. Późniejszym admiratorem damy z portretu był Napoleon, który kazał powiesić obraz w prywatnym gabinecie w Tuileries. Dopiero Dominik Vivant Denon piastując stanowisko generalnego dyrektora muzeów, w 1804 roku zażądał oddania arcydzieła wszystkim Francuzom. **Wtedy Giocondę, której imię znaczy dosłownie „radosna”, przeniesiono do Luwru.**

Portret przedstawiający kobietę umieszczoną, jak pisał Zbigniew Herbert, „na tle wklęsłego krajobrazu” - stał się sławny po głośnej kradzieży stulecia. Wtedy pojawiły się pytania: Kim była siedząca na krześle niewiasta, którą mistrz uwiecznił na płótnie? Dlaczego jej strój był tak skromny, pozbawiony ozdób?

Czy narzucona na włosy woalka (zgodnie z ówczesnym zwyczajem) dowodzi, że modelka była w ciąży lub po połogu? W jakim nastroju pozowała do obrazu? Czy artysta malując Giocondę, przedstawił swój ideał kobiecego piękna? Większość odpowiedzi po-zostaje w sferze domysłów. Złodziejem obrazu okazał się **Vincenzo Perruggi**, pracujący w muzeum dekorator włoskiego pochodzenia, który uznał, że dzieło winno być przywrócone ojczyźnie malarza. Wyjął obraz z ramy, pozostawiając na niej odciski palców, które nie zainteresowały śledczych, gdyż daktyloskopia pozwalająca ustalić tożsamość sprawcy na podstawie linii papilarnych nie była jeszcze powszechna. Informacja o kradzieży pojawiła się w prasie francuskiej 23 sierpnia 1911 r. Zaczęły się poszukiwania włamywacza. O przywłaszczenie płótna podejrzewano nawet Apollinere’a i Picassa. W listopadzie 1913 r. rabuś postanowił sprzedać płótno. Pojechał do antykwariusza we Florencji i zaproponował kupno. Badania potwierdziły autentyczność obrazu, który 30 grudnia 1913 roku wrócił do Luwru.

## Aliny Gockiej

### „prywatne muzeum” pasyjne.

W tygodniu przedświątecznym poznaliśmy sekretną kolekcję obrazów Męki Pańskiej. To imaginarium edukatorki, która na wstępie wyjaśniła, że jej prelekcja ma charakter osobistych przemyśleń na temat uniwersalnych wartości Wielkanocy, a wybrane dzieła stanowią autorskie spojrzenie na zagadnienie. W przedstawionym zbiorze znalazły się prace datowane od średniowiecza do współczesności. Centralne miejsce zajmuje wykonany w stylu gotyckim około 1307 roku „Krucyfiks mistyczny”. Dzieło artysty niemieckiego cechuje siła wyrazu, przywołująca na myśl dwudziestowieczny ekspresjonizm. **Krucyfiks Mistrza Anonima** symbolizujący śmierć i zmartwychwstanie, zwycięstwo ducha nad ciałem charakteryzuje dramatyzm przedstawienia Chrystusa. Cechą dominującą w „gotyckim języku obrazowym” jest bowiem - jak to ujął José Branons - „humanizacja uczuć”.

Właściwość ta nasili się w obrazach **Mathiasa Grünewalda**, twórcy przełomu gotyku i renesansu. Ten malarz i rysownik realizował kompozycje religijne, przeznaczone głównie na nastawy ołtarzowe. W „prywatnej” kolekcji muzealniczki znajduje się

ołtarz z przedstawieniem „Ukrzyżowania” (obok „Zwiastowania”, „Bożego Narodzenia” i „Zmartwychwstania”). Praca wykonana była dla kościoła klasztorowego w Isenheim. Artysta projektując główny ołtarz, zwracał głównie uwagę na ekspresję i przesłanie kompozycji.

Poczesne stanowisko w zbiorach ma „Ukrzyżowanie”, które namalował **Domenico Theotocopuli**, znany jako El Greco. Obraz tego hiszpańskiego malarza pochodzenia greckiego, odrzucającego osiągnięcia sztuki renesansu, zaskakuje wydłużoną postacią Chystusa, śmiałym kontrastem światła i cienia. Przesunięcie proporcji w przedstawieniu kształtów „Ukrzyżowanego” ma służyć - według Ałpatowa - „jedynie wzmocnieniu przeżycia wizualnego”.

Kolejny artysta tworzył w czasach kontrreformacji. To **Jacopo Tintoretto**, którego „Ukrzyżowanie” zostało stworzone na zlecenie weneckiego bractwa charytatywnego.

Pierwszoplanowe postacie przedstawione na płótnie są powiększone, by silniej oddziaływać na emocje widzów. Głównym punktem kompozycji jest ukrzyżowany Chrystus, który wznosi się wysoko, górując nad postaciami niżej zgromadzonymi. Otacza go blask, podczas gdy resztę sceny spowija mrok.

W „prywatnym muzeum” znajduje się też obraz **Marca Chagalla**, bliskiego surrealizm, choć w jego twórczości - zdaniem Jana Białostockiego - podświadomość znalazła wyraz znacznie piękniejszy, poetyczniejszy i mniej pretensjonalny niż w dziełach programowych surrealistów.

W „Ukrzyżowaniu” z 1944 roku wyraźna jest obecność kultury żydowskiej i doświadczeń hitlerowskiego terroru. Na pierwszym planie widać przybitego do krzyża Żyda w postrzępionym chałacie i jarmułce. Zwłoki w pobliżu i dwa inne krzyże w głębi obrazu świadczą o dokonanej pogromie. Z góry pokrytego śniegiem dachu patrzy świadek zbrodni. Chagall ukazał tę scenę w sposób odbiegający od tradycyjnego ujęcia motywu, uwspółcześniając wątek biblijny.

Wykład skończył się obietnicą prezentacji innych prac w tej wyimaginowanej galerii. Rozumienie dzieł dawnych i współczesnych mistrzów, pogłębianie wiedzy z zakresu tradycji malarskiej czy rzeźbiarskiej stało się z czasem nową pasją wielu seniorów.

## z poradnika farmaceutki

## Leki a suplementy, czy to na pewno bezpieczne połączenie?

W tym numerze poruszamy temat niezwykle ważny, a często lekceważony. Większość z nas dba o zdrowie każdego dnia. Oprócz leków przepisanych przez lekarza chętnie sięgamy po preparaty bez recepty: witaminy, minerały czy zioła. Często myślimy, że skoro są one dostępne w aptece lub sklepie, to są całkowicie bezpieczne. To mit!

## Łączenie leków z suplementami może wywołać groźne skutki uboczne!

## →Dlaczego suplement to nie lek?

Leki przed trafieniem do apteki przechodzą wieloletnie i rygorystyczne badania. Muszą udowodnić swoje działanie i bezpieczeństwo. Suplementy diety to z formalnego punktu widzenia... żywność. Ich zadaniem jest jedynie uzupełnianie diety, a ich kontrola jest znacznie mniej surowa. Nie leczą chorób, choć reklamy czasem sugerują coś innego.

## →Czym dokładnie jest suplement diety?

Z prawnego punktu widzenia suplement diety nie jest produktem leczniczym. Jego jedynym zadaniem jest uzupełnienie normalnej diety o witaminy, minerały lub inne substancje (np. ziołowe).

•Lek – ma udowodnione działanie lecznicze lub zapobiegawcze.

•Suplement – ma jedynie wspierać organizm, ale niczego nie leczy.

## →Jak kupować świadomie?

## Sprawdź opakowanie!

Stojąc przed apteczną półką, łatwo pomylić lek z suplementem, ponieważ opakowania wyglądają niemal identycznie. Aby mieć pewność, co kupujesz, szukaj na kartoniku kluczowych oznaczeń:

•Lek OTC (Lek bez recepty): To produkt leczniczy. Na jego opakowaniu zawsze znajdziesz numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu (np. Pozwolenie nr...) oraz jasny napis „Lek wydawany bez przepisu lekarza – OTC”. Masz gwarancję, że tabletki zawierają dokładnie to, co opisano.

•Suplement diety: Zgodnie z prawem na opakowaniu musi znaleźć się wyraźne sformułowanie: „suplement diety”. Zazwyczaj jest ono napisane mniejszym drukiem. Na suplementcie nigdy nie znajdziesz numeru pozwolenia na dopuszczenie do obrotu jako lek, ponieważ zgłasza się go do Głównego Inspektoratu Sanitarnego (GIS), a nie do urzędu rejestracji leków.

## →Najczęstsze pułapki i mity

• „Naturalne, więc bezpieczne” – to największy błąd. Wiele ziół ma silne działanie biologiczne. Suplementy zawierające zioła mogą obciążać wątrobę i nerki tak samo jak silne leki syntetyczne.

• Brak kontroli jakości – leki są badane pod kątem dokładnej zawartości każdej tabletki. W przypadku suplementów urzędy kontrolują głównie dokumentację. Rzadko bada się, czy w kapsułce rzeczywiście znajduje się tyle substancji, ile deklaruje producent.

•Przedawkowanie (hiperwitaminoza) – przyjmowanie kilku różnych suplementów na raz (np. „na stawy”, „na pamięć” i „na odporność”) często prowadzi do dublowania składników. Nadmiar witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K) odkłada się w organizmie i może być toksyczny.

## →Uwaga na niebezpieczne pary!

Niektóre popularne suplementy mogą osłabić działanie leków ratujących życie lub nasilić je do niebezpiecznego poziomu. Pisaliśmy już o tym w poprzednim numerze, ale raz jeszcze warto o tym przypomnieć. Oto przykłady, na które trzeba szczególnie uważać:

•Dziurawiec a leki na serce: Popularne zioło na

poprawę nastroju potrafi całkowicie „wykasować” działanie leków przeciwzakrzepowych lub nasercowych.

• Miłorząb japoński (Ginkgo biloba) a rozrzedzanie krwi: Seniorzy chętnie biorą go na pamięć. Jeśli jednak przyjmujesz już leki rozrzedzające krew (np. z kwasem acetylosalicylowym), miłorząb może drastycznie zwiększyć ryzyko groźnych krwawień.

• Żeń-szeń a cukrzyca: Ten korzeń może niespodziewanie obniżyć poziom cukru we krwi. W połączeniu z lekami na cukrzycę grozi to nagłym i niebezpiecznym zaślabnięciem.

• Wapń, żelazo i magnez a ciśnienie oraz tarczycę: Przyjmowanie tych minerałów w tym samym czasie co leków na tarczycę (np. lewotyroksyny) lub niektórych leków na nadciśnienie sprawia, że lek słabiej się wchłania i ciśnienie znówu rośnie.

• Potas a leki na nadciśnienie: Wiele popularnych leków na ciśnienie (tzw. inhibitory ACE) zatrzymuje potas w organizmie. Dodatkowe łykanie potasu w tabletkach bez kontroli lekarza może doprowadzić do groźnych zaburzeń rytmu serca.

## →Kiedy suplementacja ma sens?

Suplementy bywają potrzebne, ale powinny być dobierane na podstawie badań krwi, a nie reklam. Przykłady uzasadnionej suplementacji u seniorów:

• Witamina D3 – w naszym klimacie jej synteza słoneczna jest za mała, a z wiekiem skóra produkuje jej coraz mniej.

• Witamina B12 – u osób starszych pogarsza się jej wchłanianie z układu pokarmowego, co może prowadzić do anemii.

• Kwasy Omega-3 – jeśli w diecie brakuje tłustych ryb morskich

Twoje zdrowie jest najważniejsze, dlatego nie lecz się na własną rękę na podstawie reklam telewizyjnych. Każdy nowy preparat skonsultuj z medykiem. Przyjmując leki i suplementy zawsze pamiętaj, żeby uzgodnić to wcześniej z lekarzem lub farmaceutą, a jeśli będziesz stosować suplementy, nigdy nie łykaj ich razem z lekami na receptę. Zachowaj minimum 2 godziny przerwy.

## MINIQUIZ: Czy bezpiecznie stosujesz suplementy i leki?

Odpowiedz na 3 proste pytania (TAK lub NIE) i sprawdź, czy Twoje nawyki są bezpieczne dla zdrowia.

1. Czy popijasz leki oraz suplementy wyłącznie czystą, niegazowaną wodą?
2. Czy zachowujesz minimum 2 godziny odstępu między lekiem na receptę a suplementami z witaminami lub ziołami?
3. Czy Twój lekarz lub farmaceuta wie o wszystkich suplementach, które kupujesz bez recepty?

## Wyniki:

• 3 razy TAK: Brawo! Dbasz o swoje bezpieczeństwo i prawidłowo przyjmujesz preparaty.

• Chociaż jedno NIE: Uwaga! Istnieje ryzyko, że Twoje leki nie działają tak, jak powinny, lub nieświadomie sobie szkodzisz. Przeprowadź pilną rozmowę ze swoim lekarzem lub farmaceutą i opowiedz mu o wszystkich przyjmowanych preparatach.

## Recepta na sprawny umysł? Ruch, relacje i aktywność

Jak dbać o pamięć, koncentrację i sprawność umysłu przez długie lata? Odpowiedzi na to pytanie szukali uczestnicy konferencji „Zdrowy mózg. Jak cieszyć się sprawnym umysłem przez długie lata”, która 27 maja br. odbyła się na Uniwersytecie Bielsko-Bialskim w ramach środowiskowych spotkań Uniwersytetu Trzeciego Wieku.



Wydarzenie, zorganizowane we współpracy z Fundacją Dbam o Zdrowie, przyciągnęło ponad 200 osób. Byli wśród nich słuchacze UTW, ale także mieszkańcy zainteresowani tematyką zdrowego i aktywnego starzenia się. Już sama frekwencja pokazała, że temat jest ważny, potrzebny i bardzo aktualny.

Podczas spotkania mówiono o tym, że troska o mózg nie zaczyna się dopiero wtedy, gdy pojawiają się kłopoty z pamięcią. To codzienne wybory: ruch, dieta, odpowiednio dobrane leczenie, aktywność intelektualna, ale też rozmowa, spotkanie z drugim człowiekiem i poczucie bycia potrzebnym.

Wykład „Ciało, umysł, relacje – filary zdrowia i sprawczości Seniorów” wygłosiła Renata Morawska-Szetela, pełnomocnik rektora ds. UTW. Karolina Król-Lach, dietetyczka kliniczna, opowiedziała o tym, „Czym odżywia się nasz mózg?”.

O farmakologicznym i naturalnym wspomaganium mózgu mówiła Anna Jakubiec, magister farmacji i kierowniczka apteki w Bielsku-Białej.

Ważnym punktem konferencji była także prelekcja Katarzyny Bartczak z Łódzkiego Towarzystwa Alzheimerowskiego, przygotowana w oparciu o prezentację Mai Maciaszczyk „Dobra pamięć, jak o nią dbać?”. Spotkanie zakończyło wystąpienie Gabrieli Kwestarz-Biczysko, prezes zarządu Fundacji DOZ, zatytułowane „Recepta na samotność Seniora”.

Nie była to konferencja „do wysłuchania i zapomnienia”. Uczestnicy aktywnie reagowali, zadawali pytania, ćwiczyli i dzielili się refleksjami, dzięki czemu spotkanie stało się nie tylko źródłem wiedzy, ale też okazją do rozmowy, wzajemnej uważności i wrzuseń. Takie wydarzenia przypominają, że zdrowe starzenie się nie jest dziełem przypadku - wymaga profilaktyki, edukacji, wsparcia otoczenia, ciekawości świata i dobrych relacji z ludźmi.

AR



Fot. Datura Studio i Fundacja DOZ



# Tasznik na pomoc przy krwawieniach

Nastał czerwiec a wraz z nim coraz dłuższe i cieplejsze dni. To dobry czas na spacer także o zmierzchu. Zachęcam państwa by wieczorami spróbować poszukać w swojej okolicy świetlików. Ich magiczny spektakl na długo pozostaje w pamięci.

Natomiast dla tych z Państwa, którzy chłodniejszym raniekiem chcą eksplorować łąki wybrałam zioło o bardzo charakterystycznych liściach. Przyjrzymy się **tasznikowi pospolitemu** (*Capsella bursa-pastoris*).

Tasznik zwany też tobołkami pastuszymi jest rośliną z rodziny kapustowatych dorastającą do 60 cm. Łodygę ma wyniesioną o pierzastych dolnych liściach, górne natomiast siedzące mają kształt lancetowaty. Bardzo wielu osobom górne liście przypominają małe serduszka. Są więc charakterystyczne a przez to łatwe do odnalezienia podczas spacerów. **Bydelnik** - inna nazwa tasznika - kwitnie od wiosny do jesieni drobnymi białymi lub lekko różowymi kwiatami.

Tasznik to roślina znana od wieków. Jego opis znajdziemy w najstarszym chińskim zielniku z ok. 2700 roku p.n.e. napisanym przez cesarza Shen Nunga.

Tasznik podobnie jak żeń-szeń był w tamtych czasach zaliczany do 20 tzw. ziół księżących. Czyli tych najbardziej cenionych. W wieku XIX w Rosji rozdrobnione ziele tasznika wsypywano do butelek ze spirytusem by po podgrzaniu w piecu chlebowym otrzymać gotową nalewkę. Ze względu na swoje właściwości hamujące krwawienie tasznik podczas I wojny światowej był używany jako środek przeciwkrwotoczny.

Tak też stosuje go medycyna ludowa polecając go jedno-

częściej jako środek napotny i moczopędny.

Tasznik rośnie na całym świecie. W Polsce spotykamy go na łąkach, polach, w ogrodach czy na przydrożach. Z tych też stanowisk pozyskuje się ziele tasznika będące surowcem zielarskim. Tasznik zawiera flawonoidy, garbniki, cholinę, histaminę, fenolokwasy, witaminy A i E oraz z grupy B, sole mineralne, a także olejek eteryczny. Ziele ma lekko gorzko-ostry smak.

**Bydelnik** ma działanie przeciwkrwotoczne oraz zmniejszające napięcie naczyń krwionośnych. Dlatego wewnętrznie soki, maceraty czy nalewki, rzadziej napary, stosuje się w nadmiernych krwawieniach miesiączkowych czy w krwawieniach z dróg rodnych.

Wskazaniem są także krwotoki z nosa czy krwawienia zewnętrzne oraz tendencja do pojawiania się krwawień. Może też być użyteczny w krwimoczku, który występuje w przebiegu chorób zapalnych układu moczowego.

Warto sięgać po tasznik i jego działanie ściągające przy krwawieniach z przewodu pokarmowego, biegunkach czy łagodnych lub średnio nasilonych nieżytach jelit.

Możliwości moczopędne przydadzą się w zapaleniu dróg moczowych, w dolegliwościach odczuwanych lub związanych z nieprawidłową pracą nerek, jak również w stanach zapalnych gruczołu krokowego.

Właściwości przeciwmiażdżycowe i obniżające ciśnienie krwi wykorzystamy w nadciśnieniu tętniczym. Warto sięgać też po tasznik przy hemoroidach i żylakach kończyn dolnych. Jeśli pojawia się krwopłucie, płwocina zabarwiona krwią czy kaszel z krwotokiem tasznik będzie domowym sposobem pomocy w takich

dolegliwościach. Pamiętajmy jednak by takie problemy zdrowotne konsultować dodatkowo z lekarzem. Według medycyny chińskiej tasznik czyli **ji cai** poprawia wzrok, zmniejsza zapalenia spojówek i tęczówki oraz zapobiega uszkodzeniom rogówki.

**Zewnętrznie wyciągi** są zalecane do okładów w stanach zapalnych skóry, owrzodzeniach, odleżynach oraz ranach. Możemy go również stosować do przemywania przy wszelkich problemach skórnych. Według medycyny ludowej świeży sok z tasznika przyłożony do rany hamuje jej krwawienie.

Młode liście tasznika zebrane jeszcze przed kwitnieniem można spożywać na surowo. Przypominają one trochę w smaku rzeżuchę mając lekko pikantny smak. Dlatego w bardzo wielu krajach dodaje się je do sałatek. Ziele to nada się też do kanapek czy pesto.

**Tasznik jest ziołem silnie działającym** dlatego nie jest wskazany dla kobiet w ciąży oraz osób, które mają problemy z krzepliwością krwi. Warto też zachować ostrożność u osób z chorobami tarczycy ponieważ roślina ta należy do tej samej rodziny co kapusta, brokuł czy kalafior i może przez zawarte w niej związki wpływać na wchłanianie i metabolizm jodu. Zaleca się tu umiar w stosowaniu.

Ponieważ zioło pozyskuje się ze stanowisk naturalnych można go spróbować samemu poszukać na łące. Jego charakterystyczne liście z pewnością przyciągną naszą uwagę. Tych którzy nie chcą zbierać zioła samemu odsyłam do zielarni.

dla Seniora BB - Monika Tyrna  
Naturopieuta, Refleksolog

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

## 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 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

# Komornik a emerytura. Ile musi zostać seniorowi w 2026 r.

Emerytura lub renta co do zasady powinna trafić do osoby uprawnionej w całości. Są jednak sytuacje, w których ZUS może wypłacić świadczenie pomniejszone o potrącenia. Dotyczy to między innymi alimentów, długów egzekwowanych przez komornika, nienależnie pobranych świadczeń czy zaległych składek. Dobra wiadomość jest taka, że przepisy chronią część emerytury przed zajęciem.

Potrącenia z emerytury lub renty to temat, który budzi wiele niepokoju. Nic dziwnego. Dla wielu seniorów comiesięczne świadczenie jest podstawowym, a często jedynym źródłem utrzymania. Gdy pojawia się zajęcie komornicze albo obowiązek zwrotu nienależnie pobranego świadczenia, pierwsze pytanie brzmi zwykle: **ile pieniędzy zostanie na życie?**

Odpowiedź zależy od rodzaju długu. Inne zasady obowiązują przy alimentach, inne przy zwykłych długach, a jeszcze inne przy opłatach za pobyt w domu pomocy społecznej, zakładzie opiekuńczo-leczniczym lub pielęgniarsko-opiekuńczym.

## Najpierw podatek i składka zdrowotna

ZUS najpierw pomniejsza emeryturę lub rentę o składkę zdrowotną. Wynosi ona **9 % kwoty brutto**. Jeśli emerytura lub renta jest wyższa niż 2500 zł brutto, ZUS potrąca także zaliczkę na podatek dochodowy. Dopiero potem mogą być potrącone inne należności, na przykład zaległe opłaty albo długi objęte egzekucją.

Trzeba jednak pamiętać o ważnej zasadzie: ZUS oblicza dopuszczalną wysokość potrącenia od kwoty brutto, czyli od pełnej emerytury lub renty przed odjęciem składki zdrowotnej i podatku. Dlatego nie wystarczy spojrzeć tylko na kwotę „na rękę”. Takie proste liczenie może prowadzić do błędnych wniosków.

## Ile można potrącić z emerytury?

Przepisy określają maksymalną część świadczenia, którą można potrącić.

### W 2026 r. obowiązują następujące limity:

Przy alimentach potrącenie może wynosić **do 60 proc.** świadczenia. To najwyższy limit, bo należności alimentacyjne są traktowane szczególnie.

Przy należnościach związanych z odpłatnością za pobyt w domu pomocy społecznej, zakładzie opiekuńczo-leczniczym lub zakładzie pielęgnacyjno-opiekuńczym potrącenie może wynosić **do 50 proc. świadczenia**.

Przy innych egzekwowanych należnościach, na przykład zwykłych długach, kredytach, pożyczkach czy zaległych rachunkach, potrącenie może wynosić **do 25 % świadczenia**.

Są też dodatkowe zasady. Potrącenia nie mogą przekroczyć **50 proc.** świadczenia między innymi wtedy, gdy chodzi o nienależnie pobrane świadczenia, nieopłacone składki czy świadczenia wypłacone zaliczkowo.

### Kwota wolna - pieniądze, które muszą zostać

Samo określenie procentu potrącenia to jeszcze nie wszystko. Drugim zabezpieczeniem jest tak zwana **kwota wolna** od potrąceń i egzekucji. To minimalna suma, która musi pozostać emerytowi lub renciście.

### Od 1 marca 2026 r. kwoty wolne wynoszą:

**1401,57 zł** – przy egzekucji innych należności niż alimentacyjne, czyli najczęściej przy zwykłych długach.

**1121,28 zł** – przy potrącaniu nienależnie pobranych świadczeń, świadczeń zaliczkowych, nieopłaconych składek i podobnych należności.

**849,42 zł** – przy należnościach alimentacyjnych.

**339,76 zł** – przy należnościach za pobyt w domu pomocy społecznej, zakładzie opiekuńczo-leczniczym lub zakładzie pielęgnacyjno-opiekuńczym.

Oznacza to, że ZUS musi sprawdzić dwie rzeczy naraz: ile maksymalnie można potrącić procentowo oraz jaka kwota musi zostać seniorowi. Potrącenie nie może naruszać tych zasad.

### Przykład: zwykły dług

Załóżmy, że emeryt ma zajęcie komornicze z powodu niespłaconego kredytu albo zaległych rachunków. W takim przypadku potrącenie może wynosić do 25 proc. świadczenia. ZUS musi jednak zostawić seniorowi co najmniej 1401,57 zł.

**Jeśli świadczenie jest bardzo niskie, może się okazać, że potrącenia w ogóle nie będzie, bo zajęcie naruszyłoby kwotę wolną.**

To nie oznacza umorzenia

długu, ale w praktyce ZUS nie może wypłacić komornikowi pieniędzy z tej emerytury, jeśli przepisy nakazują pozostawienie całej kwoty seniorowi.

### Co przy kilku długach naraz?

Kilka zajęć emerytury nie oznacza, że każde z nich liczy się osobno bez limitu. ZUS patrzy na wszystkie potrącenia razem i stosuje wspólny limit. Najwyższy limit dotyczy alimentów - wtedy potrącenia mogą sięgnąć 60% świadczenia. Przy innych długach limit wynosi najczęściej 50%, a w niektórych sprawach 25%. Wyjątkiem są potrącenia związane z pobytem w domu pomocy społecznej lub placówce opiekuńczej. W połączeniu z innymi potrąceniami mogą one sięgnąć 70% świadczenia.

### Z czego ZUS nie może potrącać?

Nie wszystkie świadczenia mogą być pomniejszane. ZUS wskazuje, że potrąceń nie dokonuje się między innymi z dodatku pielęgnacyjnego, dodatku dla sierot zupełnych, świadczenia uzupełniającego dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji, **tzw. trzynastej emerytury oraz tzw. czternastej emerytury**. To ważna informacja dla seniorów, bo dodatkowe świadczenia roczne są dla wielu osób realnym wsparciem w domowym budżecie. Tych pieniędzy ZUS nie powinien przekazywać na potrącenia.

### Co zrobić, gdy potrącenie budzi wątpliwości?

Jeśli emeryt lub rencista nie

wie, dlaczego otrzymał niższe świadczenie, powinien najpierw sprawdzić, z jakiego tytułu dokonano potrącenia. Inaczej wygląda sytuacja przy alimentach, inaczej przy egzekucji komorniczej, a jeszcze inaczej przy zwrocie nienależnie pobranego świadczenia.

### Warto skontaktować się z ZUS i poprosić o wyjaśnienie rozliczenia.

Jeśli potrącenie wynika z egzekucji komorniczej, samą sprawę długu trzeba zwykle wyjaśniać z komornikiem albo wierzycielem. ZUS realizuje wtedy zajęcie w granicach określonych przepisami. Najważniejsze jest jedno: **emerytura nie może zostać zabrana w całości**. Przepisy przewidują limity i kwoty wolne właśnie po to, aby osoba starsza miała środki na podstawowe potrzeby - opłaty, leki, jedzenie i codzienne życie.

### Warto wiedzieć

**Od 1 marca 2026 roku przy zwykłych długach, takich jak kredyt, pożyczka czy zaległe rachunki, kwota wolna od potrąceń wynosi 1401,57 zł.**

**Przy alimentach kwota wolna jest niższa i wynosi 849,42 zł. Trzynasta i czternasta emerytura nie podlegają potrąceniom.**

źródło: ZUS

## Sezon działkowy ruszył. Policja apeluje o ostrożność

### Sezon działkowy to także okazja dla złodziei

Wiosną rodzinne ogrody działkowe ponownie tętnią życiem. Działkowcy porządkują ogródki, przygotowują altany do sezonu i coraz częściej spędzają wolny czas na świeżym powietrzu. Niestety, to także okres wzmożonej aktywności złodziei.

### Co najczęściej pada łupem?

Policja przypomina, że sprawcy kradzieży często obserwują teren ogrodów działkowych i czekają na dogodny moment. Ich łupem padają między innymi dokumenty, pieniądze, telefony komórkowe, rowery, elektronarzędzia, kosiarki oraz

sprzęt ogrodniczy.

### Nie zostawiaj wartościowych rzeczy bez nadzoru

Szczególne ostrożności warto zachować już od pierwszych dni sezonu. Telefon, portfel, dokumenty czy torebkę najlepiej mieć zawsze przy sobie albo przechowywać w zamkniętej altanie.

### Zamykaj altanę, szopkę i pomieszczenia gospodarcze

Za każdym razem, gdy opuszczamy działkę, należy zamknąć drzwi, okna, szopkę oraz pomieszczenia gospodarcze. Warto zadbać o solidne zamki i dodatkowe zabezpieczenia antywłamaniowe.

### Oznacz sprzęt i zapisz numery seryjne

Policja zaleca oznaczenie wartościowego sprzętu oraz zapisanie numerów seryjnych urządzeń. Takie informacje mogą pomóc w identyfikacji mienia, jeśli dojdzie do kradzieży.

### Sąsiedzka czujność ma znaczenie

Duże znaczenie ma współpraca między działkowcami. Zainteresowanie nieznaną osobą kręcącą się po alejkach może skutecznie odstraszyć potencjalnego sprawcę.

### Po włamaniu nie dotykaj niczego

Jeżeli zauważymy ślady włamania albo stwierdzimy kradzież, nie należy dotykać żadnych przedmiotów ani

porządkować miejsca zdarzenia. O każdym takim przypadku trzeba jak najszybciej powiadomić Policję, dzwoniąc pod numer 112.

### Nie dawaj okazji złodziejowi

Bezpieczeństwo na działce w dużej mierze zależy od rozważliwej i ostrożności właścicieli. Chwila nieuwagi może oznaczać utratę cennych przedmiotów i spokojnego wypoczynku.

źródło: KMP

# SZPARAGI NIE TYLKO NA OBRZĘKI

**D**la mnie pierwszymi oznakami jarzynowej wiosny są ogórki małosolne w sklepiku warzywnym Pani Dorotki, a później polskie **zielone szparagi**. Zaczynam się nimi zająć, bo wiem że nasz lokalny sezon trwa tylko parę tygodni. Przyrządzam krem ze szparagów z pokrzywą i podagrycznikiem skropiony oliwą truflową, risotto ze szparagami, bocznikami i bluszczykiem kurdybankiem, na śniadanie omlet jajeczny z posiekаными szparagami i wiele innych radości kulinarnych.

**Najstarsze udokumentowane wzmianki o szparagach pochodzą z egipskich hieroglifów sprzed pięciu tysięcy lat!**

Dzisiaj nauka potwierdza to, co intuicyjnie wiedzieli nasi przodkowie – szparagi to jedno z najbardziej wartościowych warzyw na świecie. Hipokrates, ojciec medycyny żyjący w V wieku przed naszą erą, był wielkim entuzjastą szparagów. W swoich pismach zalecał je na problemy z nerkami, wykorzystując ich właściwości moczopędne, dolegliwości serca, ból stawów i reumatyzm, a także do oczyszczania krwi. Co fascynujące, Grecy byli pierwszymi, którzy zauważyli charakterystyczny zapach moczu po spożyciu szparagów. Opisywali to zjawisko jako „znak, że roślina działa oczyszczająco”. Dziś wiemy, że za ten zapach odpowiada kwas szparagowy i jego metabolity, a co więcej – tylko około 40% ludzi produkuje te związki, podczas gdy jedynie 20-25% populacji potrafi je wyczuć. To kwestia genetyki, konkretnie genu OR2M7.

Rzymianie podnieśli uprawę szparagów na zupełnie nowy poziom. Pliniusz Starszy w swojej monumentalnej „Historii Naturalnej” z I w naszej ery poświęcił szparagom cały rozdział, opisując szczegółowo techniki uprawy. Pliniusz opisał ponad **200 różnych zastosowań medycznych szparagów**, od ukąszeń pszczoł po problemy z wzrokiem.

Galen z Pergamonu, nadworny lekarz cesarza rzymskich żyjący w II wieku, przepisywał szparagi między innymi, jako antidotum na kaca – zalecając

gotowane szparagi przed i po uczcie – oraz środek wzmacniający pamięć. To właśnie w jego pismach po raz pierwszy pojawia się szczegółowy opis fizjologicznych efektów działania szparagów.

**A jak powstają białe szparagi?** To prawdopodobnie Rzymianie jako pierwsi odkryli, że przykrywanie szparagów ziemią daje białe pędy (bez dopływu światła są pozbawione zielonego chlorofilu). W XVIII w. niemieccy ogrodnicy udoskonaliли technikę uprawy białych szparagów, wysypując kopczyki ziemi o wysokości nawet 30-40 centymetrów, całkowicie odcinając rośliny od światła słonecznego. Zbiór odbywał się przed świtem, w ciemności, by zachować idealną biel pędów.

Niemieckie uzdrowiska w XIX wieku oferowały specjalne „kury szparagowe” – dwutygodniowe pobyty, podczas których pacjenci jedli wyłącznie szparagi i wodę źródlaną. Miało to leczyć wszystko – od reumatyzmu po „przemęczenie nerwowe”. Choć dziś wiemy, że taka monodieta nie jest najzdrowsza, intuicja co do właściwości detoksykacyjnych szparagów okazała się trafna.

Dr Sebastian Kneipp, niemiecki ksiądz i twórca hydroterapii żyjący w XIX wieku, zalecał sok ze szparagów – trzy łyżki dziennie na problemy z nerkami, herbatkę z korzeni szparagów przy obrzękach oraz surowe szparagi przy zaparciach.

**Co mówi współczesna nauka?**

XXI wiek przyniósł lawinę badań potwierdzających tradycyjne zastosowania szparagów i odkrywających nowe. Badania opublikowane w 2018 roku potwierdziły, że **asparagina** w połączeniu z kwasem asparagowym działa jako naturalny diuretyk, zwiększając produkcję moczu o 30-40% i pomagając w eliminacji nadmiaru soli i toksyn.

Uniwersytet Cambridge w 2020 roku opublikował szczegółowe badania nad zawartością antyoksydantów w szparagach. Okazało się, że 100 g zielonych szparagów zawiera 28-32 miligramów glutationu wspierającego **detoksykację wątroby**, 12-15 miligramów rutyny wzmacniającej na-

czynia krwionośne, 8-10 miligramów kwercetyny o działaniu przeciwdziałającym oraz 710-850 mikrogramów luteiny chroniącej oczy. Co istotne, zielone szparagi zawierają trzy do czterech razy więcej antyoksydantów niż białe, właśnie dzięki chlorofilowi, który powstaje podczas fotosyntezy. Chociaż białe szparagi uchodzą w gastronomii za te o bardziej wysublimowanym smaku, bezsprzecznym czempionem zdrowia są **szparagi zielone** – dzięki fotosyntezie.

Sto gramów zielonych zawiera 756 jednostek witaminy A, podczas gdy białe praktycznie jej nie zawierają. Witaminy C jest dwukrotnie więcej – 13,2 miligramów w porównaniu do 6-8 miligramów w białych. Kwasu foliowego jest 52 mikrogramy wobec 45 w białych, a zawartość antyoksydantów mierzona skalą ORAC wynosi 2150 punktów wobec zaledwie 750 w białych szparagach.

**Jak jeść, by zyskać maksimum?**

Sposób przygotowania szparagów ma ogromne znaczenie dla zachowania ich wartości odżywczych. Gotowanie na parze przez 5-7 minut zachowuje 85-90% witamin i nie powoduje utraty składników odżywczych do wody, co jest idealne dla kwasu foliowego rozpuszczalnego w wodzie. Bezpieczne dawki to 150-300 gramów dziennie – to optymalna porcja.

Szparagi są najszybszym rosnącym warzywem na świecie – mogą urosnąć nawet 18 centymetrów dziennie. W szczycie sezonu, w ciepłe noce, przyrost może wynosić 7-10 centymetrów. W Niemczech niektóre odmiany osiągają astronomiczne ceny. Szparagi „Bassano del Grappa” z Włoch, posiadające status DOP – chronionej nazwy pochodzenia – w pierwszych zbiorach sezonu mogą

kosztować 100-150 euro za kilogram i podawane są w najlepszych restauracjach świata.

**Pięć tysięcy lat później... szparagi rzeczywiście zasługują na miano superfood.**

**A oto przepis na moją ulubioną zupę szparagową:**

- ♦ 1 ziemniak
- ♦ 1 mała cebula
- ♦ 2 ząbki czosnku
- ♦ Garść szczytowych pędów młodej pokrzywy
- ♦ Garść młodego podagrycznika (opcjonalnie)
- ♦ 1 pęczek zielonych szparagów
- ♦ Parmezan i bluszczyk kurdybanek
- ♦ Oliwa truflowa (opcjonalnie)
- ♦ Śmietanka 30 % 100 ml
- ♦ Sól i pieprz

Warzywa umyć i pokroić na mniejsze kawałki. Na rozgrzany tłuszcz wrzucić cebulę, czosnek i zeszklić. Dorzucić cząstki ziemniaka i szparagów.

Po kilku minutach dodać pokrzywę i podagrycznik. Wszystko podlać 3 szklankami bulionu i przykryć.

Zupę gotować pod przykryciem około 20 minut. Rozdrobnić na krem blenderem stopniowo dodając śmietankę. Przyprawić solą, pieprzem i sokiem z cytryny.

Zielony krem podawać posypany parmezanem i bluszczykiem kurdybanek, a dla wielbicieli włoskiej kuchni kilkoma kroplami oliwy truflowej.

**Smacznego!**

dla Seniora BB  
Katarzyna Gruisen  
dypl. zielarz-fitoterapeuta  
www.gruisen.pl

**Zapraszam do mojego  
GABINETU ZIOŁOLECZNICTWA w Bielsku-Białej  
Warsztaty, szkolenia i prelekcje  
o tematyce zielarskiej dla młodszych i starszych  
Rejestracja Beskid Clinic 728 210 214  
www.gruisen.pl**

# Gdzie słońce nie zachodzi

## Ścieżkami globtrotera



Wodospad Jagala

**W** czerwcu wita nas słoneczne lato i zbliża się okres wymarzonej wakacji. W tym wydaniu proponuję trip do Łotwy, gdzie słońce - ze względu na północne położenie kraju - długo nie chce iść spać, a w czerwcu i lipcu w Rydze zaciera się granica między nocą a dniem. Przyjeżdżając w tym okresie mamy więcej czasu na zwiedzanie, a i wakacje mogą się w ten sposób wydłużyć!

Możemy wybrać opcję lotu samolotem do stolicy tego kraju, który trwa dwie godziny lub podróżować samochodem około 16 godzin przejeżdżając turystycznie przez Litwę i Łotwę.

Estonia jest nam historycznie bliższa, niż mogłoby się wydawać. W XVI i XVII wieku część jej ziem znajdowała się w orbicie wpływów Rzeczypospolitej, choć nie cała dzisiejsza Estonia należała do Polski. Ostatecznie wpływy te zostały utracone na rzecz Szwecji, a później ziemie estońskie znalazły się pod panowaniem carskiej Rosji. Warto przypomnieć, że Polska była jednym z pierwszych państw, które uznały niepodległość Republiki Estońskiej - stało się to 27 stycznia 1921 roku.

W tym niewielkim kraju nie brakuje świadectw wspólnej historii. W porcie w Tallinnie w 1939 roku internowano polski okręt ORP „Orzeł” wraz z załogą. Są tu także Park Poolamägi, czyli Polska Góra, upamiętniająca Polaków, Kamień Solidarności oraz Ławka Fryderyka Chopina. W mieście Tartu (dawniej Dorpat) studiowało wielu polskich studentów, a na tamtejszym uniwersytecie wykładało także wielu polskich profesorów. Świadczą o tym liczne pamiątki i artefakty eksponowane do dziś.

W tym mieście, podobnie jak w zamku Laiuse (Lais), przebywał król Polski Stefan Batory. Ciekawostką jest, że Dorpat i Parnawa były najbardziej na północ wysuniętymi miastami wojewódzkimi w historii Polski, a miasto Valga otrzymało prawa miejskie w 1584 r. od wspomnianego króla Batorego. Herb Estonii ma heraldyczne odwołanie do herbu Danii natomiast kolor niebies-

ki flagi narodowej to błękit morza oraz tysiące dziewiczych jezior otoczonych bezkresnymi lasami. Będąc w Estonii mamy możliwość zobaczenia najdłuższego zachodu słońca nad Bałtykiem. Zjawisko czerwonego słońca, które zawisa na tym samym miejscu i nie zamierza zniknąć najlepiej podziwiać z okolic **Linnahall**, czyli hali widowiskowej mieszczącej się przy brzegu Zatoki Tallińskiej lub na jednej z plaż np. Merimetsa.

W czasie słowiańskiej Kupały w Estonii w nocy z 23. na 24. czerwca odbywa się narodowa zabawa - **Jaanipäev**, w czasie której rozpalane są ogniska, które mają odstraszyć złe duchy, a ludzie bawią się bez umiaru, popijając domowe piwo, zajadają się kiełbaskami, relaksują w saunach i smagają różgami na dobrą wróżbę! Ważnym elementem zabawy jest skakanie przez ogień. Daje on gwarancję dobrobytu i szczęścia.

**Tallinn** przenosi nas do średniowiecza. Wiele jest tutaj zakamarków, w których znajdują się klimatyczne knajpki. Warto skosztować zupy rybnej z łososia, dorsza czy halibuta, która jest daniem narodowym i słynie z najlepszych walorów smakowych. W stolicy należy koniecznie odwiedzić aptekę, która prawie 600 lat temu wyprodukowała lek „na poziom cukru i złamane serce”, czyli marcepan.

Apteka służy ludziom od 1422 r. i jest najstarszą w Europie. Tallinn jako miasto nadbałtyckie ma skandynawski klimat i na wskroś jest bardzo funkcjonalne! Jego przestrzeń zaprojektowano tak, aby mieszkaniec lub turysta mógł w kwadrans dotrzeć do najważniejszych miejsc: zabytków, szkół, sklepów, urzędów czy placówek medycznych. Trudno uwierzyć, że Tallinn ma bezpłatną komunikację miejską! Tutaj parki zajmują 20% powierzchni miasta. Stolica zapewnia pełne bezpieczeństwo owadom, które mają swoją ścieżkę - zielony korytarz przebiegający przez 6 dzielnic tj. 13 km.

Wyznaczona trasa ma zachęcić wszystkich do spacerów i jazdy na rowerze. Historia stolicy Estonii sięga X w. Stare Miasto, gotycki ratusz, śnieżnobiały z wysoką wieżą kościół św. Olafa, katedra

Aleksandra Newskiego, pałac Kadriorg, zamek na wzgórzu Toompea, na którym są punkty widokowe, ogromna baszta z XVI w. Gruba Małgorzata oraz mury obronne przyciągają pasjonatów historii oraz architektury. Warto zrobić zakupy na targu **Balti Jaama Turg** by zakupić souvenir i zjeść lokalne specjały. Zatoka Tallińska to dobre miejsce na długie spacerki. Port zapewnia promowe wycieczki do Helsinek, Sztokholmu czy Rygi. Polecam osobiście naturalne piękno atrakcji przyrodniczych Estonii. Koniecznie należy zobaczyć **Park Narodowy Lahemaa**, **Park Toil-Oru w Zatoce Fińskiej**, **Park Narodowy Soomaa** czy malowniczy **Wodospad Jagala** o szerokości 50. m i około 8. m wysokości.

Najpiękniejsze jeziora Estonii oferują różnorodność od ogromnego morskiego **Jeziora Pejpus** (5. co do wielkości w Europie) czy najczystszej szmaragdowego **Jeziora Antu Sinijärv**.

Jezioro Pejpus słynie z pięknych plaż, wędkarstwa i piaszczystych klifów w Kallaste. Mieszkają tutaj starowiercy, którzy znaleźli schronienie jako prawosławni przed prześladowaniami caratu po reformach religijnych patriarchy Nikona zachowując średniowieczny grecki mistycyzm i ascetyczny tryb życia.

Ciekawostką jest fakt, że w Polsce na Mazurach żyje około dwóch tysięcy starowierców, których potocznie nazywa się polskimi amiszami! Największym atutem Jeziora Pejpus są wieczory. Po zachodzie słońca piaszczyste plaże pustoszeją, a linia wody przyciąga tylko pojedynczych spacerowiczów, wędkarzy i fotografów. W bezwietrzne dni jezioro zmienia się w ogromne lustro - na horyzoncie migoczą

przez Duńczyków i Estończyków. Echo tego wydarzenia utrwalił film „**Aleksander Newski**” Siergieja Eisensteina z 1938 r., z muzyką Siergieja Prokofiewa. Choć to dzieło propagandowe, do dziś robi wrażenie rozmachem. W 2006 r. podczas festiwalu Era Nowe Horyzonty we Wrocławiu pokazano je w plenerze z muzyką wykonywaną na żywo przez ponad 160 muzyków, w tym orkiestrę Filharmonii Wrocławskiej, chór i solistkę Małgorzatę Panko.

Będąc w Estonii należy koniecznie zwiedzić **Wyspę Sarema** w Zatoce Fińskiej, która jest największą wyspą tego kraju i była zasiedlona ponad 2 tysiące lat przed naszą erą. Warto poznać ciekawe dzieje zamku Kuressaare zbudowanego przez niemiecki Zakon Rycerzy Mieczowych, który jest jedynym zamkiem zachowanym w tak doskonałym stanie w Estonii. Ponadto warto zobaczyć Park Wiatraków Angla czy Muzeum Sprzętu Wojskowego. Wyspa jest również odwiedzana przez meteoryty, o czym świadczy olbrzymi krater, który powstał ponad 2,5 tysiąca lat temu. W wyniku jego upadku powstało w sumie **9 kraterów**. Główny krater tworzy jezioro meteorytowe.

Dla naszych milusińskich mam propozycję podróży do świta bajek jaki możemy zobaczyć w wiosce **Juzcar** w południowej Hiszpanii, która od 2011 r. została pomalowana na niebiesko, aby promować premierę filmu „Smerfy 3D”. Wioska przyciąga tysiące turystów oferując tematyczne atrakcje. Są tutaj malunki smerfów, rzeźby, place zabaw oraz punkty widokowe. Miasteczko smerfów jest darmowe do zwiedzania. Tutaj czekają na Was wszelkie przygody oraz odlotowa



Juzcar - miasteczko Smerfów w Hiszpanii

świata rosyjskich miejscowości, a nad głową widać wyraźnie pas Drogi Mlecznej. Niezapomniane wrażenie robi architektura drewnianych domów starowierców, które liczą ponad 300 lat! Nad jeziorem jest bogata i na dobrym poziomie agroturystyka, ale także turystyka rowerowa oraz wodna w tym liczne kąpieliska.

Jezioro Pejpus, leżące na granicy Estonii i Rosji, zapisało się w historii jako miejsce słynnej „bitwy na lodzie” z 5 kwietnia 1242 roku, w której Aleksander Newski pokonał wojska zakonne wspierane

zabawa bez ograniczeń wiekowych. W swoich planach podróży pamiętaj o ponadczasowej mądrości życiowej Andrzeja Kondratiuka: „*Chwytaj prędko szczęścia chwile bo ulecą jak motyle*”, z której warto skorzystać czerpiąc pełnym garściami z życia globtrotera!



**VIPET**  
CENTRUM DLA PSA  
KOTA I GRYZONIA

pn - pt: 9.00 - 18.00  
sb: 9.00 - 14.00

ul. Michałowicza 12 Bielsko-Biała  
www.vipet.pl 33 497 27 57






MASZ NIEPOTRZEBNE KSIĄŻKI  
I NIE MASZ CO Z NIMI ZROBIĆ?

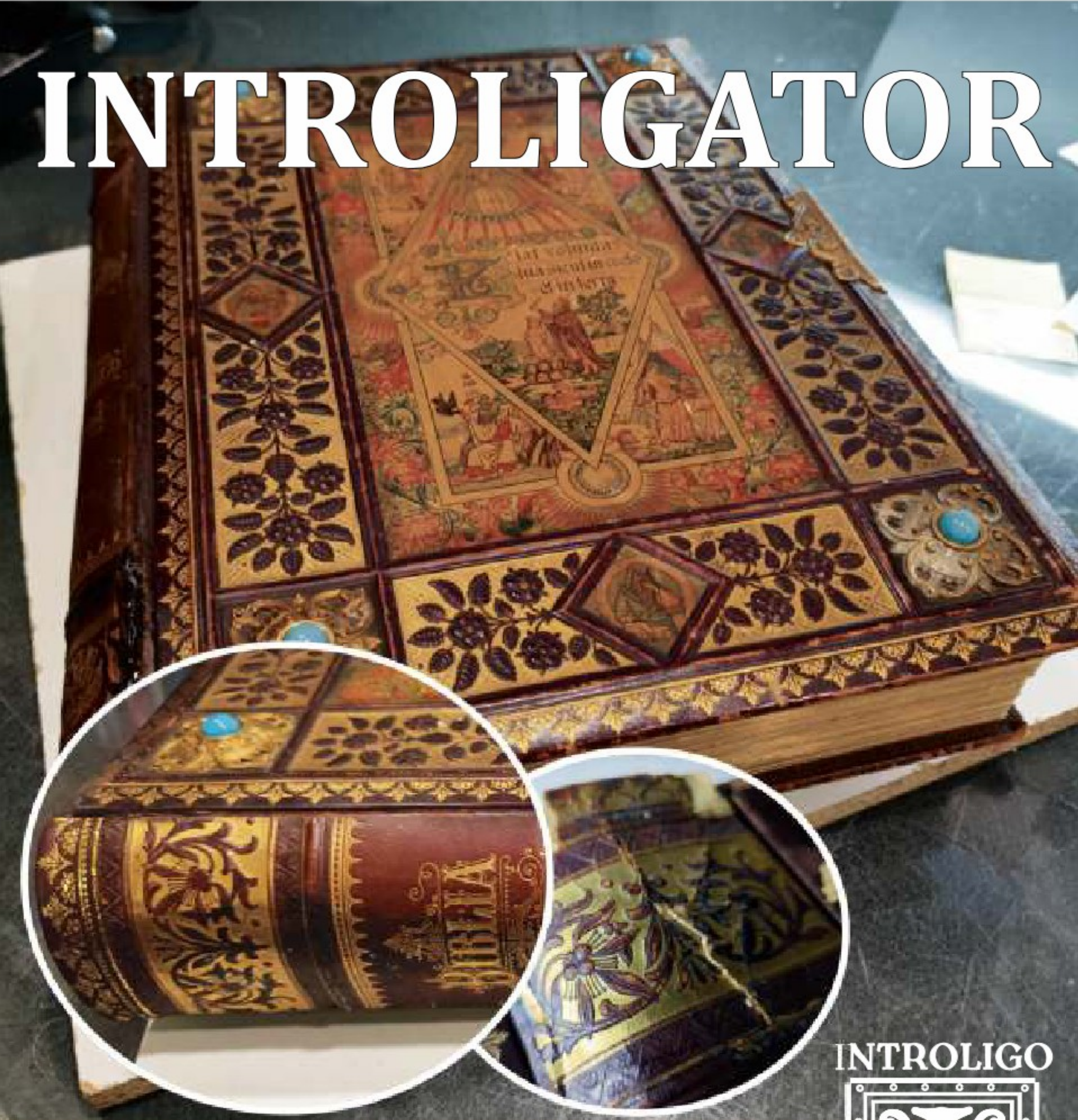
! NIE WYRZUCAJ NA ŚMIETNIK !

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

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

**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 30 egzemplarzy  
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

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

## Katedra św. Mikołaja - świadek historii Bielska-Białej

Choć wielu mieszkańców mijają ją niemal codziennie, katedra pw. św. Mikołaja w Bielsku-Białej wciąż skrywa detale, które potrafią zaskoczyć. Za znaną bryłą świątyni kryje się historia gotyckich początków, barokowej odbudowy, religijnych przemian i odważnej rozbudowy z początku XX wieku.

Katedra pw. św. Mikołaja, stojąca przy placu noszącym tę samą nazwę, należy do najbardziej rozpoznawalnych budowli Bielska-Białej. Dla jednych jest ważnym miejscem modlitwy, dla innych punktem orientacyjnym w centrum miasta. Są też tacy, którzy pamiętają ją jeszcze z dawnych spacerów, uroczystości rodzinnych czy szkolnych wycieczek.

Niełatwo dziś jednak dopatrzeć się w jej wyglądzie śladów pierwotnej gotyckiej świątyni. Równie trudno odnaleźć formy barokowe, które katedra otrzymała po odbudowie po pożarze w latach 50. XVIII wieku. Przez stulecia kościół zmieniał się razem z miastem. Kolejne przebudowy, pożary i potrzeby wiernych sprawiały, że jego bryła nabierała nowych cech.

Jednym z najciekawszych, a często

niedostrzeganych świadków dawnych czasów jest kamienne epitafium wmurowane w ścianę absydy. Przedstawia ono bliźniacze postaci dwóch córek ewangelika Rödlera. Ten niepozorny detal przypomina o burzliwym XVII wieku, kiedy przynależność kościoła zmieniała się wraz z religijną i polityczną historią regionu.

Najbardziej charakterystyczną częścią świątyni stała się dziś jednak jej zachodnia partia, dobudowana do nawy dopiero w 1910 roku. To właśnie ona nadaje katedrze obecny, monumentalny wygląd. Widoczna z daleka wieża, mimo nowoczesnej jak na swoje czasy żelbetowej konstrukcji, przywodzi na myśl dawne romańskie dzwonnice. Jej lekkie, ażurowe galerie sprawiają, że budowla wydaje się strzelista, ale nie ciężka.

Na uwagę zasługuje również portal wejściowy. Jego półkolisty wykrój archiwolty nawiązuje do stylu romańskiego. Dekorację rzeźbiarską wykonał wiedeński artysta **Othmar Schimkowitz**. To szczególnie, obok którego łatwo przejść obojętnie, a przecież właśnie takie elementy pokazują, że bielska

katedra jest nie tylko miejscem sakralnym, lecz także dziełem sztuki architektonicznej.

Równie interesujące jest wnętrze świątyni. Można w nim zobaczyć starsze witraże pochodzące z praskiej pracowni **Türcke'go**. Uwagę przyciągają także przeszklenia o arkadowych zwieńczeniach i bogatej, malarskiej gamie barwnej. Ich autorem był **Richard Harlfinger**. Witraże te dobrze współgrają ze ściennymi polichromiami utrzymanymi w stylistyce art. déco.

Katedra św. Mikołaja jest więc miejscem, które warto oglądać powoli. Nie tylko z perspektywy placu, ale także z bliska: przy portalu, przy absydzie, we wnętrzu, pod kolorowym światłem witraży. To świątynia, w której spotykają się różne epoki i style. Gotyckie początki, barokowe odbudowy, romańskie inspiracje, secesyjno-modernistyczne rozwiązania i art déco tworzą opowieść o mieście, które przez wieki pozostawało na styku kultur, wyznań i wpływów.

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**  
KONCERN FARMACEUTYCZNY



suplement diety



## Kup na PREZENT



fb.com/floradixpolska  
infolinia: 881 21 21 84



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