SENIOR

MAMY JUŻ 7 ROK WYDAWNICZY

ISSN 2719-5716

WYDANIE BEZPŁATNE

Lipiec 2026

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

ROK VII NR 7 (85)

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



Wakacyjna Osada

miejsce, gdzie czas płynie wolniej

STR. 16

W NUMERZE:

BCK - zaproszenia na koncerty

CENTRUM SENIORA
kalendarium na lipiec (str. 4)

Piknik Równych Radości (str. 4)

30 LAT UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU (str. 5)

Filmowe poranki Akademii Seniora (6) (str. 8)

„PANACEUM" na nudę, smutek i samotność (str. 9)

Z kuchni do apteczki
z poradnika zielarki (str. 10)

AKTYWNI 50+
kiedy na emeryturę? (str. 11)

Jak zażywać leki
z poradnika farmaceutki (str. 12)

Wakacje z Karoliną i Karliczkiem
ścieżkami globtrotera (str. 13)

POLSKA STOLICA KULTURY
program na lipiec i sierpień
wydarzenia • koncerty • spotkania
STR. 7

najnowsze informacje z Bielska-Białej i okolic - bądź na bieżąco www.bielskirynek.pl



Lipiec pełen spotkań, kultury i wakacyjnych inspiracji

Lipiec ma w sobie coś szczególnego. To miesiąc długich dni, ciepłych wieczorów, spotkań pod gołym niebem i chwil, na które często czekamy przez cały rok. Miasto nabiera wakacyjnego rytmu, a wraz z nim pojawia się mnóstwo okazji, by wyjść z domu, spotkać się z ludźmi, posłuchać muzyki, zobaczyć coś nowego i po prostu dobrze spędzić czas.

W lipcowym wydaniu Seniora BB zaglądamy więc tam, gdzie będzie się działo najwięcej. Przed nami plenerowe imprezy, koncerty, festiwal sztuki ulicznej oraz bogaty program wydarzeń przygotowanych w ramach Polskiej Stolicy Kultury. Lipiec i sierpień zapowiadają się naprawdę intensywnie, dlatego warto już teraz zajrzeć do kalendarza, wybrać coś dla siebie i pozwolić sobie na odrobinę wakacyjnej swobody.

Nie zabraknie też podróży - tych bliższych i dalszych. Na wakacyjne wyprawy zaprasza nasz globtroter, który jak zawsze udowadnia, że ciekawość świata nie ma metryki. Czasem wystarczy dobry pomysł, wygodne buty i otwartość na to, co nieznane, by przeżyć piękną przygodę.

Szczególnie cieszy nas również głos naszych Czytelników. W tym numerze piszecie Państwo o kinie oraz o grupie teatralnej Panaceum. To dla nas bardzo ważne, bo nasze wydawnictwo jest nie tylko gazetą dla seniorów, ale także gazetą współtworzoną przez seniorów - przez osoby aktywne, uważne, pełne pasji, wspomnień i własnych historii.

Lipiec warto przeżyć uważnie. Zatrzymać się na chwilę w cieniu drzew, pójść na koncert, zadzwonić do kogoś bliskiego, odkryć nowe miejsce w mieście albo wrócić do tego dobrze znanego. Wakacje nie są przecież tylko dla dzieci i młodzieży. Są dla każdego, kto chce poczuć trochę lekkości, radości i oddechu od codzienności.

Życzymy Państwu dobrego, bezpiecznego i pełnego inspiracji lipca. Niech ten miesiąc przyniesie dużo spotkań, pięknych rozmów, kulturalnych odkryć i małych przyjemności, które zostają w pamięci na długo.

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



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



Sąsiedzi" opanują centrum Bielska-Białej

W dniach 17–19 lipca 2026 roku centrum Bielska-Białej zamieni się w plenerową scenę teatru ulicznego, nowego cyrku i widowisk artystycznych. W ramach programu Polskiej Stolicy Kultury 2026 odbędzie się projekt „SĄSIEDZI – Teatralnie. Cyrkowo. Po sąsiedzku."

Przez trzy dni mieszkańcy i goście będą mogli zobaczyć spektakle artystów z Polski, Czech, Francji i Niemiec. W programie znalazły się m.in. monumentalna „Arka" Teatru Ósmego Dnia, motocyklowe akrobacje francuskiego kolektywu Mur de la Mort na słynnej „Ścianie Śmierci", pełne humoru i energii występy czeskiego BoCirk, a także spektakle duetu Los Hobos oraz Fundacji Sztukmistrze z Lublina.
Wydarzenia zaplanowano w kilku punktach miasta, m.in. na parkingu przy Ratuszu, na terenie Studia Filmów Rysunkowych, przed Centrum Handlowym Sfera przy Bolku i Lolku, w Parku przy Ratuszu, na Rynku przy ul. Wzgórze oraz na parkingu przy ul. PCK/Broniewskiego.

Wszystkie wydarzenia są bezpłatne. Na większość spektakli obowiązuje zasada „kto pierwszy, ten lepszy". Wyjątkiem jest pokaz „Ściana Śmierci", na który potrzebna będzie bezpłatna rezerwacja wejściówek. Warto pamiętać, że podczas większości wydarzeń nie przewidziano miejsc siedzących, z wyjątkiem wydarzeń na terenie Studia Filmów Rysunkowych.

[źródło: Teatr Polski]

WLOT NA STOK

LINE UP '26

02.07 ATINA, ŁUKASZ LUSZCZAK
STOK DĘBOWCA

09.07 MICHAŁ J. SANDECKI
LOTNISKO

16.07 CATZ DJ
PARK SŁOWACKIEGO

23.07 DJ TURBO
BULWARY STRACEŃSKIE

30.07 ALIEN X
BŁONIA

06.08 DIZZEE NOIZE
LOTNISKO

13.08 JONATAN, 4MONEY
STOK DĘBOWCA

20.08 MATTHEO DA FUNK
PARK SŁOWACKIEGO



WLOT FREE

START GODZ. 18.00

POLSKA STOLICA KULTURY

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Miasto Bielsko-Biała

BB 2026 Bielsko-Biała Polska Stolica Kultury

Bielskie Centrum Kultury im. Marii Kotarbińskiej

Polskie Stolice Kultury dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Zrealizowano we współpracy z: NARODOWE CENTRUM KULTURY

Mecenas: TOTALIZATOR SPORTOWY, LOTTO

Współpraca: POLSKA ORGANIZACJA TURYSTYCZNA

Partner: ICTC, Podróż to MY

PEŁNAKULTURA.INFO



27.06 godz. 20:00
GALA MUSICALOWA
Bielska Orkiestra Kameralna pod dyrekcją **Mateusza Walacha.**
Wystąpią: **Zosia Nowakowska, Kuba Jurzyk, Rafał Szatan.**
Całość konferansjersko poprowadzi **Dariusz Stańczuk.**

04.07 godz. 20:00
AGATA SIEMASZKO
BALKAN COLLECTIVE

godz. 21:00
POPIERONIE ORKIESTRA
z towarzyszeniem **Bielskiej Orkiestry Kameralnej** pod batutą **Mateusza Walacha.**

10.07 godz. 20:00
KOTERBSKA ON BROADWAY
Bielska Orkiestra Kameralna pod dyrekcją **Mateusza Walacha.**
Wystąpią: **Barbara Kurdej-Szatan**
oraz **Katarzyna Kurdej-Mania.**

11.07 godz. 20:00
OSKAR CYMS

24.07 godz. 20:00
„HELLO, ROXETTE?" ROXETTE SYMFONICZNIE
Bielska Orkiestra Kameralna pod dyrekcją **Mateusza Walacha.**
Wystąpią: **Olga Szomańska, Michał Lech.**

25.07 godz. 18:00
PODBESKIDZKI PRZEGLĄD MUZYCZNY
Występy finalistów Przeglądu
i GWIAZDA WIECZORU:

godz. 20:00
ŁĄKI ŁAN

Dumni z BB

2026
koncerty i wydarzenia na
PLACU WOJSKA POLSKIEGO

POLSKA STOLICA KULTURY

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Miasto Bielsko-Biała

BB 2026 Bielsko-Biała Polska Stolica Kultury

Polskie Stolice Kultury dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Zrealizowano we współpracy z: NARODOWE CENTRUM KULTURY

Mecenas: TOTALIZATOR SPORTOWY, LOTTO

Współpraca: POLSKA ORGANIZACJA TURYSTYCZNA

Partner: ICTC, Podróż to MY

PARTNER: Województwo Śląskie, PZK, NTI

ORGANIZATOR: Bielskie Centrum Kultury, Fundacja Akademia Folkloru

WSPÓŁORGANIZATOR: Ars Cameralis Silesiae Superioris

box, beskidzka24, Kronika Beskidzka, bielsko.info, Radio Bielsko, PEŁNAKULTURA.INFO



Piknik Równych Radości – wspólnie spędźmy letni dzień

Lato sprzyja spotkaniom. Takim bez pośpiechu, z muzyką w tle, rozmowami, śmiechem i możliwością spędzenia czasu razem – niezależnie od wieku. Właśnie w takim duchu powstał **„Festiwal Równych Radości"** – projekt realizowany w ramach Budżetu Obywatelskiego dla Osiedla Biała Śródmieście. Zgodnie z inicjatywą mieszkańców przedsięwzięcie realizuje **Wydział Polityki Społecznej Urzędu Miejskiego w Bielsku-Białej.** Jednym z najważniejszych wydarzeń Festiwalu będzie Piknik Równych Radości, który odbędzie się **19 lipca 2026 r.** Tego dnia Park Sześciu Zmysłów (ul. Zielona 23) i Teatr Grodzki wypełnią się muzyką, warsztatami, aktywnościami i dobrą energią. Wszystko po to, aby stworzyć przestrzeń do wspólnego spędzenia czasu, poznawania nowych osób i odkrywania ciekawych form aktywności.

Pierwsza część pikniku, zaplanowana w godzinach **10.00–16.00 w Parku Sześciu Zmysłów**, będzie przede wszystkim strefą rodzinnej zabawy. Na najmłodszych czekać będzie bogaty program animacyjny – pełen ruchu, kreatywnej zabawy i atrakcji przygotowanych specjalnie dla dzieci.

Nie zabraknie zajęć sportowych, warsztatów cyrkowych oraz spektaklu „Robale" w wykonaniu Teatru AMA. Będzie to miejsce pełne kolorów, uśmiechu i dobrej energii.

Po południu, **od godziny 15.00**, centrum wydarzeń stanie się plac Teatru Grodzkiego. To właśnie tutaj będzie można zwolnić tempo, wziąć udział w kreatywnych warsztatach, spotkać się z innymi mieszkańcami i po prostu miło spędzić letnie popołudnie. W programie znajdą się między innymi warsztaty plecenia wianków, tworzenia świec i soli kąpielowych oraz strefa gastronomiczna.

Nie zabraknie również muzyki. W programie przewidziano koncert jazzowy oraz koncert gongów, który odbędzie się w klimatycznej przestrzeni piwnicy Teatru Grodzkiego. Wieczorem, w godzinach 20.00–22.00, uczestnicy będą mogli wspólnie bawić się podczas potańcówki z DJ-em. To będzie okazja do spotkań, rozmów i wspólnej zabawy przy muzyce.

Piknik Równych Radości jest częścią większego przedsięwzięcia. W ramach Festiwalu Równych Radości mieszkańcy będą mogli uczestniczyć również w **72 bezpłatnych warsztatach** o różnorodnej tematyce. Zwieńczeniem całego projektu będzie konferencja **„Kultura Przyjemności", zaplanowana na 6 listopada.** Wszystkie działania łączy wspólna idea – tworzenie przestrzeni do spotkań, rozwijania pasji, integracji i budowania relacji między mieszkańcami.

Już dziś warto zarezerwować sobie 19 lipca i dołączyć do Pikniku Równych Radości. Szczegółowy program wydarzenia zostanie opublikowany na początku lipca. Będzie dostępny w Centrum Seniora, na plakatach i ulotkach oraz w mediach społecznościowych. Mamy nadzieję, że tego dnia spotkamy się licznie i wspólnie stworzymy atmosferę, która najlepiej oddaje nazwę całego przedsięwzięcia – pełną równych radości.

[WPS]

Centrum Seniora - kalendarium na lipiec

Przez cały lipiec obowiązuje Letnia wymiana szafy

Masz ubrania, które są w świetnym stanie, ale już od dawna tylko zajmują miejsce w szafie? Przynieś 2–3 takie rzeczy i wymień je na coś, co wpadnie Ci w oko. Bo to, co dla jednej osoby jest już historią, dla innej może stać się nowym ulubionym elementem garderoby.

6 lipca, 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 klamoty przy kofeinie
7 lipca, 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
9 lipca, czwartek
10:00–13:00 Warsztaty kaligrafii dla początkujących – obowiązują zapisy (max 10 osób)
13 lipca, 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 klamoty przy kofeinie
14 lipca, wtorek
8:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (grupa zamknięta)
9:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (grupa zamknięta)
11:00 Poznaj wolontariat – spotkanie informacyjne z Centrum Wolontariatu – wstęp wolny
11:00 Koło Malarskie „Miłośnicy malarstwa"
13:15 Trening kondycyjny dla zaawansowanych z BBOSiR-em
15 lipca, środa
Centrum Seniora nieczynne
16 lipca, czwartek
Centrum Seniora nieczynne
17 lipca, piątek
Centrum Seniora nieczynne
19 lipca, niedziela
Piknik równych radości w ramach Budżetu Obywatelskiego – Park Sześciu Zmysłów / Teatr Grodzki – szczegóły na plakatach
20 lipca, 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 klamoty przy kofeinie
21 lipca, wtorek
8:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (grupa zamknięta)
9:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (grupa zamknięta)
11:00 Internet bez strachu. Krok po kroku – szkolenie komputerowe z grupą Młodzi4IT – obowiązują zapisy (max 8 osób)
13:15 Trening kondycyjny dla zaawansowanych z BBOSiR-em
22 lipca, środa
Centrum Seniora nieczynne
23 lipca, czwartek
Centrum Seniora nieczynne
24 lipca, piątek
Centrum Seniora nieczynne
27 lipca, 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 klamoty przy kofeinie
28 lipca, wtorek
8:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (grupa zamknięta)
9:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (grupa zamknięta)
11:00 Koło Malarskie „Miłośnicy malarstwa"
13:15 Trening kondycyjny dla zaawansowanych z BBOSiR-em
29 lipca, środa
10:00 Cykl spotkań Podróże nieoczywiste: Australia – niezapomniany kontynent. Opowiada: Marek Magiera
30 lipca, czwartek
10:00–13:00 Warsztaty wizerunku i wizażu – „Jak zwiększyć pewność siebie pielęgnując się na co dzień" – obowiązują zapisy (max 10 osób)
31 lipca, piątek
10:00–13:00 Warsztaty wizerunku i wizażu – „Jak zwiększyć pewność siebie pielęgnując się na co dzień" – obowiązują zapisy (max 10 osób)

Centrum Seniora , ul. Dmowskiego 6, p. III tel. 33/ 49 71 753 lub 754

30 LAT UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU





17 czerwca 2026 r. słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku świętowali 30-lecie działalności. Uroczystość była okazją do przypomnienia historii jednej z pionierskich tego typu inicjatyw w Polsce, podziękowań dla osób zaangażowanych w rozwój UTW oraz wspólnego świętowania przy muzyce i jubileuszowym torcie.

Obchody odbyły się niemal dokładnie 30 lat po podpisaniu porozumienia o utworzeniu Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Bielsku-Białej. Dokument zawarto 1 lipca 1996 r. pomiędzy środowiskiem akademickim, władzami samorządowymi i oświatowymi oraz administracją państwową. Bielski UTW należał wówczas do grona 25 pierwszych uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce. Dziś w kraju działa ich ponad 660. Czerwcową uroczystość otworzyła **Renata Morawska-Szetela**, pełnomocniczka rektora ds. UTW, przypominając początki bielskiej inicjatywy oraz postać dr Haliny Moszyńskiej, pierwszej kierownik UTW.

W wydarzeniu uczestniczyli licznie zgromadzeni słuchacze, współpracownicy, przedstawiciele władz uczelni, samorządowcy oraz reprezentanci instytucji współpracujących z UTW.

Uniwersytet Bielsko-Bialski reprezentowali m.in. rektor dr hab. inż. Jacek Nowakowski, prof. UBB, oraz prorektor ds. studenckich i kształcenia dr hab. Katarzyna Ożańska-Ponikwia, prof. UBB. Obecni byli także były rektor ATH prof. dr hab. inż. Ryszard Barcik, dziekani wydziałów UBB oraz zaproszeni goście, w tym przedstawiciele administracji rządowej, samorządowej, rad seniorów, ZUS, fundacji i lokalnych instytucji kultury.

W części oficjalnej rektor Jacek Nowakowski przypomniał osoby, które przez lata kierowały UTW: dr Halinę Moszyńską w latach 1996–2012 oraz Józefa Cegielskiego w latach 2012–2018. Wspomniał również działalność Renaty Morawskiej-Szeteli, która stoi na czele bielskiego UTW od 2018 roku.

Szczególne podziękowania otrzymali wykładowcy związani z UTW od początku jego istnienia: prof. dr hab. Marek Bernacki, Krzysztof Płatek oraz prof. dr hab. Ernest Zawada. Podkreślano ich wieloletni wkład w edukację, rozwój intelektualny i aktywizację słuchaczy.



W swoim wystąpieniu Renata Morawska-Szetela przedstawiła historię oraz obecną skalę działalności bielskiego UTW. Zwróciła uwagę na znaczenie współpracy akademickiej, lokalnego partnerstwa i inicjatyw oddolnych. Przypomniała, że uniwersytet to nie tylko wykłady, ale także wspólnota ludzi aktywnych, ciekawych świata i gotowych do działania.

Podczas jubileuszu uhonorowano słuchaczy z najdłuższym stażem, członków Rady Samorządu Słuchaczy oraz osoby szczególnie zaangażowane w projekty i inicjatywy UTW. Wśród wyróżnionych znaleźli się m.in. Krystyna Kampczyk, posiadająca legitymację słuchacza z numerem 5, Kamilla Wojarska, pomysłodawczyni projektu „Silversi na szlaku", oraz Zbigniew Cieślik, koordynator wycieczek w ramach tego przedsięwzięcia.

Po części oficjalnej uczestnicy wysłuchali koncertu zespołu **Tomasz Madzia Guitar Experience**, który zaprezentował gitarowe brzmienia inspirowane muzyką rockową, w tym utworami Carlosa Santany i Joe Satrianiego, a także własne kompozycje.

Zwieńczeniem uroczystości był jubileuszowy tort z symboliczną dekoracją. Wydarzeniu towarzyszyła również wystawa sekcji malarskiej UTW, która stworzyła barwną oprawę w holu przed wejściem do auli.

Jubileusz 30-lecia był nie tylko okazją do wspomnień, ale także potwierdzeniem, że Uniwersytet Trzeciego Wieku w Bielsku-Białej pozostaje ważnym miejscem aktywności, edukacji i integracji seniorów. Jak podkreślano podczas uroczystości, dalsze działania będą prowadzone zgodnie z zasadą: „Razem możemy więcej".

AR

Zdjęcia: Leszek Buzderewicz – Datura Studio

„Czujemy się potrzebni i spełnieni". Zakończenie roku Akademii Seniora



Od lewej: Lilianna Zarębińska, Henryka Radziejowska-Semków, Marta Chrząstowicz, Maria Grzywa, Krystyna Żur, Karina Wojciechowska, Alina Szczotka.

Podziękowania, kwiaty, wzruszający list do przewodniczącej stowarzyszenia Lilianny Zarębińskiej oraz wykład o tym, jak z dystansem i uśmiechem oswajać starość – tak wyglądało uroczyste zakończenie 14. roku akademickiego bielskiej Akademii Seniora, działającej w murach Domu Kultury im. W. Kubisz. Spotkanie, które odbyło się 29 czerwca, było nie tylko okazją do podsumowań, ale także do podkreślenia roli, jaką wspólnota odgrywa w życiu jej słuchaczy.

Uroczystość rozpoczęła się od podziękowań skierowanych do osób najbardziej zaangażowanych w działalność Akademii. Wśród wyróżnionych znaleźli się: Henryka Radziejowska-Semków, Marta Chrząstowicz, Maria Grzywa, Krystyna Żur, Karina Wojciechowska, Alina Szczotka, Anna Jurczyga, Maria Szatanik, Andrzej Poraniewski i Grażyna Rajzer.

Szczególnym momentem było odczytanie przez Annę Jurczygę listu z podziękowaniami dla przewodniczącej stowarzyszenia **Lilianny Zarębińskiej.** Za wieloletnie zaangażowanie, serce i pracę włożoną w rozwój Akademii Seniora dziękowali jej zarówno członkowie zarządu, jak i słuchacze. W liście znalazły się słowa, które najlepiej oddają znaczenie Akademii dla jej uczestników.

– *To w tym miejscu czujemy się potrzebni i spełnieni* – napisała Anna Jurczyga w imieniu słuchaczy. W liście podkreślono również, że Akademia jest miejscem, w którym można rozwijać zainteresowania, zdobywać wiedzę, nawiązywać przyjaźnie i aktywnie spędzać czas. Autorzy podziękowań zaznaczyli także, że *„nauka, rozwój i ciekawość świata nie mają wieku"*.

Potem były kwiaty i drobne upominki.

Z uśmiechem przez starość

Drugą część spotkania wypełnił wykład Henryki Radziejowskiej-Semków zatytułowany *„Z uśmiechem przez starość"*.

Prelegentka z dużą dawką humoru i dystansu mówiła o oswajaniu starości oraz budowaniu świadomości zmian, jakie niesie ze sobą wiek.

Wykorzystując memy i zdjęcia krążące w sieci oraz sentencje na temat wieku dojrzałego, przekonywała, że warto patrzeć na ten etap życia z pogodą ducha i aktywnie korzystać z możliwości, jakie daje.

Kolejne spotkanie już w sierpniu

Podczas zakończenia roku akademickiego zapowiedziano również najbliższe wydarzenie organizowane przez stowarzyszenie. Już 8 sierpnia, w Parku Słowackiego (pod namiotem BBOSiR) odbędzie się „Spotkanie na Granicy". Bielsko-Biała po raz trzeci będzie gospodarzem tej polsko-czesko-słowackiej imprezy.

Choć rok akademicki dobiegł końca, dla uczestników nie oznacza to przerwy od wspólnej aktywności. Wręcz przeciwnie – kolejne inicjatywy pokazują, że dla wielu z nich Akademia Seniora jest nie tylko miejscem zdobywania wiedzy, ale przede wszystkim przestrzenią budowania relacji, realizowania pasji i odnajdywania poczucia wspólnoty.

AR

HAPPY JAZZ

Pierwszy dzień kalendarzowego lata przebiegł w stolicy Podbeskidzia przy tanecznych dźwiękach radosnego jazzu. Ulicami Bielska-Białej przemaszerowali uczestnicy **Parady Nowoorleańskiej**. Spektakularna impreza muzyczna w plenerze została po raz kolejny zorganizowana w ramach letniej edycji popularnego festiwalu **Bielska Zadymka Jazzowa**. Warto dodać, że już od 28 lat stanowi on coroczną atrakcję miasta u stóp Beskidów.

Międzynarodowy konkurs

Niedzielna parada czerwcowa została połączona z konkursem ulicznych zespołów muzycznych. Pochód miłośników jazzu zatrzymywał się siedmiokrotnie w różnych punktach miasta, by uczestnicy przemarszu mogli tam posłuchać popisów rozmaitych formacji z Polski i Słowacji. Do specjalnych pojemników ustawionych w miejscach koncertów ulicznych wykonawców wrzucano tzw. „jazzówki" – festiwalową walutę obowiązującą w dniu parady. Była to forma spontanicznego poparcia dla każdego z zespołów prezentujących różnorodne odmiany jazu, w tym m.in. muzykę na góralską nutę, a także fusion, ekscytujący gatunek z pogranicza rocka.

Zwycięska Agnieszka

Na czele pochodu jechały dostojnie dwie eleganckie limuzyny amerykańskie sprzed lat, rodem z Nowego Orleanu. Na pokładzie jednego z historycznych aut znaleźli się **Jerzy Batycki**, niestrudzony organizator BZJ oraz **Adam Ruśniak**, wiceprezydent Bielska-Białej. Roztańczona i rozśpiewana parada dotarła na jeden z największych placów w mieście, gdzie ogłoszono wyniki ulicznego współzawodnictwa muzycznego. Najwięcej „jazzówek" (970) zgromadziła - jak się okazało - dixielandowa formacja **Jerry Brass Band** z wokalistką **Agnieszką Golik**. W tej wybornej grupie zrzeszającej muzyków z Bielska-Białej i okolic grają m.in. saksofonista i klarnecista Jerzy Zaziąbło, trębacz Tadeusz Janiak oraz perkusista Jarosław Grzybowski.

Jazz bez burz

Zebrani na placu bielszczanie oraz przyjezdni sympatycy jazzu wysłuchali gremialnie na koniec koncertu swingującego zespołu czeskiego z Pragi (Original Prague Syncopated Orchestra). Niedzielna pogoda wyraźnie sprzyjała fanom radosnego jazzu. Nie było zapowiadanych wcześniej przez meteorologów burz ani obfitych opadów deszczu. Polska Stolica Kultury 2026 ma - jak można było się przekonać - swoje tajemnicze właściwości...

Zbigniew Lubowski





Koncert, który przejdzie do historii miasta

Finał pierwszej edycji Preisner Scoring Competition w hali pod Dębowcem (27.06) był jednym z najważniejszych wydarzeń Polskiej Stolicy Kultury 2026. Zwyciężczynią międzynarodowego konkursu dla młodych kompozytorów została Zofia Michałowicz, a wieczór zwieńczył koncert „My Life – Preisner's Music" z muzyką filmową Zbigniewa Preisnera.

Konkurs, którego pomysłodawcą i dyrektorem artystycznym jest Zbigniew Preisner, zgromadził 81 kompozycji inspirowanych obrazem „Wieża Babel" Pietera Bruegla Starszego.

Do finału zaproszono dziesięcioro młodych twórców z Polski i zagranicy. Werdykt ogłosił przewodniczący jury Zbigniew Preisner, podkreślając osobisty wymiar konkursu:

– *W życiu kieruję się prostą filozofią: jeśli wiele od losu dostałem, to muszę się tym dzielić - jeśli mogę komuś pomóc, to będę służył pomocą. Stąd ten konkurs. I cieszę się, że odbywa się on w Bielsku-Białej – w moim mieście, bo to rzeczywiście moje miasto* – powiedział kompozytor. Zwycięską suitę Zofii Michałowicz wykonała orkiestra symfoniczna pod dyrekcją **Jacka Obstarczyka.** Druga część wieczoru należała do koncertu „My Life – Preisner's Music". Publiczność usłyszała utwory znane m.in. z filmów Krzysztofa Kieślowskiego, Agnieszki Holland i Louisa Malle'a. Wypełniona hala pod Dębowcem, owacje na stojąco i obecność znakomitych artystów sprawiły, że był to wieczór, o którym Bielsko-Biała będzie długo pamiętać.

Agata Rucińska



Drodzy Czytelnicy

Pragnę poinformować, iż z przyczyn obiektywnych zapowiadana na lipiec druga część wspomnień o **śp. Jerzym Szkuciku,** znanym beskidzkim basiście, ukaże się we wrześniowym wydaniu SENIORA BB. W artykule tym opowiem m.in. o skandynawskim wojażowaniu muzyka i jego aktywnej działalności w czechowickim zespole **Hendon Rock** oraz w słynnej **Grupie Furmana**, a także muzykowaniu w różnych formacjach i składach instrumentalnych. Jerzy Szkucik często uczestniczył w miejskich wydarzeniach kulturalnych grając w zespołach (również charytatywnie) lub w charakterze widza. Skupiał wtedy wokół siebie muzycznych przyjaciół. Tak było wielokrotnie na bielskiej Starówce. Rok temu spotkaliśmy się na plenerowym koncercie znakomitej grupy dixielandowej **Jarry Brass Band**, w dniu czerwcowej Parady Nowoorleańskiej letniej edycji Bielskiej Zadymki Jazzowej. Koncert ten miał miejsce przy ulicznym trakcie 11 Listopada, obok historycznego mostu łączącego miasta Bielsko i Białą, dziś z napisem „Polska Stolica Kultury". Okazało się, że było to nasze ostatnie spotkanie w gronie muzyków i towarzyszącego nam redaktora Jana Pichety.

Zygmunt Czernek - autor wspomnień







*Spotkanie muzycznych przyjaciół na bielskiej Starówce, od lewej: Paweł Janowski, Mariusz Bierzyński, **Jerzy Szkucik**, Czesław Muzyka i Leszek Szewczuga - sierpień 2017 r.* *(fot. arch.)*

Bielsko-Biała – Miasto Splotów, Polska Stolica Kultury 2026

LIPIEC

01.07 - 05.07 - FOLK UP
Koncerty, warsztaty wokalno-instrumentalne, rodzinne potańcówki oraz spotkania z artystami inspirującymi się kulturą ludową i muzyką etniczną. Wstęp wolny.
- 1 lipca g. 19.30 - Koncert INAUGURACYJNY - Bielskie Centrum Kultury
- 4 lipca g. 20:00 - Agata Siemaszko Balkan Collective
- 4 lipca g. 21:00 - POPIERONIE ORKIESTRA, Bielska Orkiestra Kameralna
- 5 lipca g. 17.00 plac Wojska Polskiego Koncert FINAŁOWY uczestników Folk-Up!

01.07 - 25.07 - DUMNI Z BB
Bielskie Centrum Kultury zaplanowało koncerty na Placu Wojska Polskiego w piątki i soboty. Piątkowe wieczory lipca wypełnią koncerty Bielskiej Orkiestry Kameralnej z udziałem gości. W soboty planowane są koncerty gwiazd polskiej estrady.
- 10 lipca, godz. 20.00 - KOTERBSKA ON BROADWAY
- 11 lipca, godz. 20.00 - OSKAR CYMS
- 24 lipca, godz. 20.00 - ROXETTE SYMFONICZNIE – „HELLO, ROXETTE?"
- 25 lipca, godz. 18.00 - PODBESKIDZKI PRZEGLĄD MUZYCZNY

02.07 - 27.08 - WLOT NA SPOT
„Wlot na Spot" to letni cykl plenerowych imprez BCK-u. W czwartkowe wieczory miasto będzie rozbrzmiewać miksami DJ-ów, housem i elektroniką.
- 2 lipca Atina, Łukasz Luszczak, Stok Dębowcu
- 9 lipca Michał J. Sandecki, Lotnisko,
- 16 lipca Catz DJ, Park Słowackiego
- 23 lipca DJ Turbo, Bulwary Straceńskie
- 30 lipca Alien X, Błonia
- 6 sierpnia Dizzee Noize, Lotnisko
- 13 sierpnia Jonatan, 4Money, Stok Dębowca
- 20 sierpnia Mattheo da Funk, Park Słowackiego

12.07 - BIG JUMP - spleceni z nurtem
BIG JUMP (Europen Swiming Day) to europejska inicjatywa dla rzek. Spotkanie zaplanowano na 12 lipca o godz. 14.30, w Parku Włókniarzy przy tarasach nad rzeką Białą. Punktualnie o godz. 15.00 wejście do rzeki! Wystarczy zanurzyć stopy czy dłonie.

17.07 - 19.07 - Projekt SĄSIEDZI
Projekt nawiązuje do festiwalu stworzonego przez Witolda Mazurkiewicza i łączy teatr uliczny, cyrk oraz widowiska plenerowe.W programie występy artystów z Europy Środkowej i Zachodniej: legendarny Teatr Ósmego Dnia ze spektaklem „Arka", francuski kolektyw Mur de la Mort z motocyklowym pokazem na „Ścianie Śmierci" oraz czeski BoCirk, łączący humor, akrobatykę powietrzną i muzykę na żywo.

18.07 - IV Przegląd Artystów Ulicznych „BBUSKING"
Występy artystyczne z dziedziny sztuki ulicznej, teatru, kuglarstwa, muzyczne itp. Przestrzeniami miejskimi na których odbędą się występy artystów będą m.in. Plac Wolności, Plac Ratuszowy, Altana za Ratuszem, Podcienie, Skwer przy ulicy Głębokiej. Na finał na Placu Chrobrego zaprezentuje się Bielska Scena Ognia.

23.07 - VOŁOSI oraz MUZYKA GÓR: BESKIDY
Koncert zapraszający na 63. Tydzień Kultury Beskidzkiej, który potrwa od 25 lipca – 2 sierpnia 2026 r. W nastrój festiwalu wprowadzą mieszkańców grupa: VOŁOSI oraz MUZYKA GÓR: BESKIDY. Koncert na Placu Wojska Polskiego.

31.07 - Maciej Musiał - potańcówka na Rynku - godzina 19.00
Aktor Maciej Musiał zaprasza na potańcówkę w klimacie dawnych dancingów i przedwojennej elegancji. Na scenie wystąpią Mała Orkiestra Dancingowa oraz zespół „Muzyka i Rytm" pod kierunkiem Jana Emila Młynarskiego. Będą swing, jazz i taneczna energia - DJ Burn Reynolds.

SIERPIEŃ

01.08 - Artystyczna Strefa Wyzwolenia
Autorski projekt artystów z Bielska-Białej. Widowisko na Placu Wojska Polskiego połączy muzykę na żywo, taniec, poezję i performance w emocjonalną opowieść o miłości, wolności, duchowości i otwartości na drugiego człowieka.

08.08 / 22.08 - Potańcówki przed Teatrem Polskim
Taneczno-muzyczne wieczory przed Teatrem Polskim: swingowo-jazzowy oraz latyno-amerykański (z rytmami salsy, samby i tanga). Gospodarzami będą Orkiestra La Nostra Banda i artyści teatru.

09.08 - Koncert w oknie Teatru Polskiego - „The Best of"
Koncert „The Best Of" jest podsumowaniem pięciu lat wydarzeń teatralnych z okazji Dni Bielska-Białej. Aktorzy Teatru Polskiego z Orkiestrą La Nostra Banda wykonają największe przeboje polskiej muzyki rozrywkowej. Początek godzina 20.00.

14.08 - 16.08 - Festiwal Muzyki Crossover
Festiwal Muzyki Crossover to wydarzenie pełne fuzji zróżnicowanych gatunków. Muzyka klasyczna spotyka się z jazzem, folkiem i nowoczesnymi brzmieniami. Pomysłodawcami festiwalu są pochodzący z Bielska-Białej muzycy z tria The ThreeX.

15.08 - 16.08 - Miejska Promenada Kultury - ulica Zamkowa
15.08 (sobota) - Święto Wojska Polskiego
12.00 - 16.00 – Uroczyste obchody z udziałem 18. Bielskiego Batalionu Powietrzno-desantowego i Bielskiej Orkiestry Dętej. W programie oficjalne uroczystości, rodzinny piknik wojskowy oraz występ zespołu „Niemonotonni".
17.00 – Koncert zespołu Tri Color.
16.08 (niedziela) - Rodzinna strefa sportu i rekreacji z BBOSiR
12.00–16.00 – W programie: zajęcia fitness, street workout, turniej koszykówki 3×3 oraz turniej pickleballa. Gospodarzem dnia jest BBOSiR.
17.00 – Koncert zespołu 2B Voice.

21.08 - 23.08 - Happy Bike Beskidy
Trzy dni mocnej rowerowo-muzycznej zabawy. Pokazy rowerowe, zawody i koncerty - wśród gości Bednarek, grupa Walimy w Kocioł, Taboo, Djangos (bielskie Błonia).

22.08 - 23.08 - Miejska Promenada Kultury - ulica Zamkowa
22.08 (sobota) - Skarby Średniowiecza i tajemnice Skarbca Zamku Sułkowskich.
12.00–16.00 – Podróż do czasów wojów piastowskich
17.00 koncert zespołu Akurat.
23.08 (niedziela) - Rodzinny Festiwal Kreatywności
12.00–16.00 – Ulica Zamkowa zmieni się w kolorową, tropikalną przestrzeń pełną twórczej zabawy.
17.00 - koncert zespołu Dzień Dobry

23.08 - Koncert w oknie Teatru Polskiego - „Legendy polskiego rocka"
Artyści Teatru Polskiego wraz z Orkiestrą Teatru Polskiego La Nostra Banda wykonają największe hity legend polskiego rocka. Początek godzina 20.00.

23.08 - Kocia Szajka
Wydarzenie dla fanów popularnej serii książek „Kocia Szajka", miłośników kotów oraz animacji, które odbędzie się w Centrum Bajki i Animacji OKO.

26.08 - 30.08 - Miejska Promenada Kultury - ulica Zamkowa - 14.00 - 18.00
26.08 (środa) Buenos Aires na ulicy Zamkowej
27.08 (czwartek) Podróże w Kolorach Latino
28.08 (piątek) Ekopodróż przez cztery żywioły (naturalnie po hiszpańsku!)
29.08 (sobota) Bajecznie z MDK
30.08 (niedziela) Kwiaty, które łączą – między tradycją a współczesnością

28.08 / 30.08 - Opera Carmen
Plenerowe wystawienie słynnej opery Bizeta na placu Teatralnym.

26.08 - 30.08 - ART-SQUARE
Art Square, czyli strefa sztuki, relaksu i chilloutu, to propozycja dla każdego. W dzień można odpocząć, a wieczorem zanurzyć się w świecie światła, koloru i dźwięku. Miejsce - ulica Wzgórze.

29.08 - 30.08 - SPARTAN
Największy na świecie cykl biegów przeszkodowych zawita do Bielska-Białej. Na górskich trasach wystartują zawodnicy z 30 krajów, a w wydarzeniu wezmą udział także osoby z niepełnosprawnościami, seniorzy i dzieci.

29.08 - Koncert zespołu KULT - Plac Ratuszowy - godzina 20.00
Zespół Kult, od ponad czterech dekad obecny na scenie, przyciąga kolejne pokolenia fanów bezkompromisowym brzmieniem, charakterystycznymi tekstami i wyjątkową energią koncertową.

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

Filmowe poranki z Akademią Seniora [6]

Jean Baudrillard w „Spisku sztuki" twierdzi, że wraz z rozwojem kina i technicznym udoskonalaniem przekazu ulatnia się z niego złudzenie w ścisłym tego słowa znaczeniu. Francuski filozof kultury przekonuje, że im większa perfekcja filmowego obrazu, tym mniejsza możliwość „uwiedzenia" widza. Akademia Seniora w niejeden piątkowy poranek dała się uwieść filmowej iluzji. Dalszy ciąg relacji z Akademii Seniora pióra jednej z uczestniczek Marii Cyran.

Anna Jurczyga, organizatorka akademickich spotkań w kinie „Helios", wybiera zawsze filmy ważne zarówno ze względu na wartości artystyczne, jak i ich przesłanie czy kreacje bohaterów.

Belfast widziany oczami dziecka

Pierwszy raz byłam z seniorami 25 lutego 2022 roku na filmie Kennetha Branagha pt. „Belfast". Reżyser opowiada o udręczonym mieście i jego mieszkańcach. Bohaterem tej (w znacznej części autobiograficznej) opowieści jest dziewięcioletni chłopiec z robotniczej rodziny protestanckiej. Nazywa się Buddy, mieszka z rodzicami i bratem na ulicy zasiedlonej zarówno przez protestantów, jak i katolików. Gra w piłkę nożną, lubi oglądać komiksy, chodzić do kina, przeżywa pierwszą miłość. Beztroskie zabawy dzieci przerywa zamaskowany tłum napastników, którzy tłuką szyby, niszczą sklepy, podpalają domy. Buddy nie rozumie, co się dzieje: dlaczego sąsiedzi nagle okazują wrogość, na podwórku i ulicy stawiane są barykady, dziwni panowie wymuszają od rodziców okup. Rodzina lękając się eskalacji przemocy, opuszcza miasto.

Wydarzenia roku 1969 nakręcone w kolorze czarno-białym podkreślają grozę konfliktu. Sądzę, że nie ma racji Jarek Szubrycht, pisząc: *rezygnacja z koloru ujmuje obrazowi dramatyzmu. Krew przez to nie jest czerwona, ogień mniej parzy* (Gazeta Wyborcza, luty 2022). Natomiast zgadzam się, że dziecięca perspektywa pozwoliła reżyserowi pominąć szerszy kontekst religijny wraz z tłem politycznym i społecznym. Film zmusza do refleksji nad potrzebą dialogu i szacunku dla innych, nad pokusą dominacji i kruchością pokoju.

Bliskość wystawiona na próbę

W kolejne poranki styczniowe 2023 roku widzieliśmy filmy mówiące o agresji silniejszych wobec słabszych. Pierwszy pt. **„Blisko"** to dramat belgijski o bezradności młodych ludzi, którzy muszą zmierzyć się z odrzuceniem przez rówieśników.

Reżyser Lukas Dhont pokazuje historię bliskości dwóch chłopców, którzy w szkole spotykają sie z niechęcią, wynikającą z niezrozumienia charakteru łączącej ich więzi.

Wartością filmu jest pokazanie przeżyć trzynastoletnich uczniów, z których jeden nie jest w stanie udźwignąć ani presji otoczenia, ani odrzucenia przez nielojalnego przyjaciela.

Podróż przez ludzką obojętność

Film **„IO"** Jerzego Skolimowskiego choć był nominowany do Oscara, nie otrzymał tej prestiżowej nagrody. W kategorii najlepszego filmu zagranicznego przegrał z pacyfistycznym obrazem „Na Zachodzie bez zmian". Polski reżyser inspirował się dziełem Roberta Bressona pt. „Na los szczęścia, Baltazarze". Skolimowski apelując o prawa zwierząt, prezentuje różne postawy ludzi wobec osiołka, poczynając od empatycznej treserki w cyrku, przechodząc do katujących zwierzę kibiców, kończąc na hodowli przemysłowej i pełnym okrucieństwa uśmiercaniu. I choć twórcy starali się nie epatować scenami bestialstwa, to film przeraża skalą ludzkiego barba-



rzyństwa. Pozostaje długo w pamięci, pełniąc zarazem ważną rolę w poszerzaniu wrażliwości widzów na cierpienie każdej żywej istoty.

Rodzina, kamera i narodziny reżysera

Film Stevena Spielberga **„Fabelmanowie"** obejrzeliśmy w maju 2023 r. Twórca znany z dzieł fantastyczno-przygodowych tym razem wykreował opowieść o chłopcu, który spełnił swe marzenie i został reżyserem.

Autobiograficzna opowieść otrzymała siedem nominacji do Oskara. W rolę matki reżysera wcieliła się Michelle Williams. Była wzruszająca, gdy z uwagą słuchała technicznych szczegółów projektów męża, śmieszna, gdy nie chciała przed koncertem fortepianowym obciąć paznokci, intrygująca w scenie tańca na biwaku, wreszcie rozczulająca w chwili podjęcia decyzji o rozwodzie, choć w rodzinach żydowskich takie rozstania nie są akceptowane.

W wywiadzie wspominała pracę na planie filmowym i rady reżysera: *Wiedziałam, jak osobisty jest dla niego ten projekt. Myślę, że ten film jest przepełniony miłością. I że nie jest to opowieść o rozwodzie, tylko o związku, jakimś jego kolejnym etapie.* (Wysokie Obcasy, styczeń 2023). Wyznała, że jest dumna z możliwości zagrania w „Fabelmanach", gdzie główne role męskie otrzymali: Gabriel LaBelle i Paul Dano. I właśnie ów tercet aktorski wydaje się największą wartością filmu, podobnie jak pewne rozwiązania autotematyczne artysty, którego życie zawiera się w sztuce.

Miasto wielu pamięci

„Śmierć wyspy" to film amatorski, którego dotąd brakowało, zwłaszcza bielszczanom z wyboru. Niełatwo bowiem zrozumieć meandry historyczne Górnego Śląska. Nie ukrywam, że byłam wstrząśnięta, oglądając wiwaty mieszkańców na cześć oddziałów niemieckich, wkraczających we wrześniu 1939 roku do Bielska.

Historyk Jacek Kachel wyjaśnia ów entuzjazm miejską strukturą narodowościową: Nie dla wszystkich inwazja Niemców na Polskę oznaczała katastrofę, dla większości mieszkańców Bielska była powodem do świętowania i radości. Zdziwienie budziło również (po doświadczeniach hitleryzmu) identyfikowanie się wyznawców judaizmu z niemiecką kulturą i mową.

Realizatorzy filmowej rekonstrukcji przeprowadzili wywiady z niemieckimi, żydowskimi i polskimi bielszczanami starszego pokolenia, którzy pamiętali lata trzydzieste XX wieku, czasy wojny i powojenne. Na ekranie jedni dzielą się wspomnieniami o zniszczonej we wrześniu 1939 roku synagodze w Bielsku i spalonej świątyni w Białej, drudzy o przymusowym opuszczeniu miasta. Ci, którzy wyjechali, z nostalgią wracają myślami do miasta dzieciństwa czy młodości.

Z kolei ludność napływowa nie wnika głębiej w historyczne zawiłości miejsca, które stało się ich domem. To dobry moment do pogłębionej dyskusji o obecności ludności niemieckiej w dziejowej przestrzeni miasta.

Profesor Ewa Chojecka w wywiadzie dla Dziennika Zachodniego (kwiecień 2026) przyznała: *Nasze zadanie na dzisiaj: zastanowić się, jak rozumiemy dziedzictwo całej zapętlonej, a zarazem fascynującej historii tego miasta.*

Reżyserem filmu był debiutujący **Dariusz Tomala**, komentatorami historycy: Jacek Proszyk, Jacek Kachel oraz były radny miejski Stanisław Noworyta. Swój udział w powstaniu ekranowego dokumentu mieli również: Krzystof Bożek, Przemysław Gada, Tomasz Słabaszewski, Ewa Furtak, Dawid Ślizak oraz tłumacze, czyli Paweł Maciążek i Arkadiusz Sochlich.

Przygotowanie filmu zajęło realizatorom 10 lat. Uważam, że powstał ważny i potrzebny dokument, którego tytuł nawiązuje do historycznego określenia „niemiecka wyspa językowa". Na niefortunność tego wyrażenia zwraca uwagę etnolog dr Tymoteusz Król, podkreślając, że nie można mó-wić o izolacji językowej w przypadku miasta wielokulturowego.

Granica człowieczeństwa

W październikowy piątek 2023 r. poszliśmy na film **„Zielona granica"** Agnieszki Holland. To nie tylko historia jednej syryjskiej rodziny próbującej przeprawić się przez granicę białorusko-polską. Z jednej strony są wolontariusze, którzy z zaangażowaniem i empatią pomagają uchodźcom, z drugiej żołnierze Straży Granicznej, którzy wypychają za drut kolczasty uciekinierów, szukających schronienia przed wojną oraz niechybną śmiercią w krajach ojczystych.

Reżyserka obrazując prawdziwe zdarzenia, próbuje - jak pisał niegdyś Żeromski - *„rozdrapywać rany, by nie zabliźniły się błoną podłości".*

Porusza uniwersalny, znany od starożytności problem odpowiedzialności za czyny lub zaniechania, które decydują o losie innych. Pamiętamy tragedię Eurypidesa „Dzieci Heraklesa" o wypędzeniu Heraklitów z ojcowizny. Władca Argos kategorycznie zabronił innym państwom Hellady udzielenia banitom gościny. Wysłany w pogoń za uchodźcami argejski herold usłyszy w Atenach, miejscu schronienia wygnańców: *Bezbożna dla miasta to sprawa-/Błaganie obcych odtrącić* (przeł. J. Łanowski). Greckie prawo nakazywało przyjęcie każdego potrzebującego pomocy i zapewnienie mu bezpieczeństwa. Kto nie respektował tego prawa, narażał się na gniew bogów. Czy świat aż tak się zmienił?

Z powyższych relacji o akademickich porankach filmowych wynika, że chętnie ulegamy magii kina, wiedząc, że bywa ona często wynikiem autosugestii wywołanej przez naszą wyobraźnię. Dzieje się tak zwłaszcza podczas oglądania obrazów, które cechuje dbałość o prawdę psychologiczną, zręczność reżyserii, celność obserwacji i ponadczasowość fabuły.

Poddajemy się wówczas artystycznej wizji realizatorów, wynikającej z ich zadziwienia bogactwem i różnorodnością świata.

Maria Cyran

Panaceum na nudę, smutek i samotność

Grupa Teatralna Panaceum od 15 lat udowadnia, że aktywność, przyjaźń i wspólna praca potrafią działać lepiej niż niejeden lek. Seniorzy z Bielska-Białej wychodzą na scenę, bawią publiczność, ćwiczą pamięć, pokonują własne słabości i dają radość innym. Ich występy są dowodem na to, że wiek naprawdę jest tylko cyfrą, a w sercu wciąż może trwać maj. Pani Urszula, która wraz z mężem Markiem, należy do tej artystycznej społeczności, postanowiła podzielić się z czytelnikami swoją opowieścią o Panaceum – teatrze, który leczy z nudy, samotności i marazmu, a także daje energię do działania, przyjaźń i poczucie, że w każdym wieku można zrobić coś dobrego dla innych.

Panaceum - słowo to pochodzi z mitologii greckiej, od postaci Panacei, córki Asklepiosa, która miała posiadać lek na każdą chorobę. Przez całe stulecia alchemicy poszukiwali tego uniwersalnego specyfiku na wszelkie dolegliwości. Greckie „pan" znaczy wszystko co przedłuża życie. Szukali, eksperymentowali, a tymczasem my to mamy, tu w Bielsku-Białej. Nasze „Panaceum" ma moc, jest odtrutką na wszelkie frustracje, lekarstwem na marazm, rozśmiesza, uśmierza ból, daje kopa energii i wygania z kanapy.

Czasami nic się nie chce, bo deszcz i mgła, bo szaro, buro i ponuro, a na dodatek łamie w kościach. Większość ludzi będących w tej komfortowej sytuacji, że są na emeryturze i już nic nie muszą, po prostu zakopuje się pod kołdrą i analizuje te strzykania.
W ruch idą jakieś domowe leki, aspirynki, żółta maść z apteki, jest telefon do przyjaciółki, której też coś dolega i proces pobolewań postępuje.
Tymczasem członkowie Grupy Teatralnej PANACEUM bez względu na pogodę i inne przeciwności losu maszerują na próbę, powtarzają role, dyskutują nad scenariuszem, pożyczają z Teatru Polskiego to, czego się nie da stworzyć własnym sumptem.
Przymierzają, poprawiają, ulepszają... by w rezultacie zaprezentować szerokiej publiczności swoje przedstawienie. Świadomość robienia czegoś pożytecznego dla innych, dostarczania ludziom radości w być może nudnym i samotnym życiu, to ogromna satysfakcja.
Członkowie PANACEUM nie mają czasu na smutki, nie mają czasu chorować, nie mają czasu się nudzić ani plotkować (z tym ostatnim to może trochę przesadziłam, bo wymiana informacji, to jednak miłe zajęcie, dobrze wiedzieć co w trawie piszczy).

Grupa Teatralna Panaceum niesie ludziom radość, daje okazję do sympatycznych spotkań... bo wszak wiadomo, że człowiek to stworzenie stadne i wyłącznie własne towarzystwo - to nie jest najlepsze towarzystwo.
Nasi widzowie są w każdym wieku, ostatnio prezentowaliśmy spektakl *„Opowieści ze starego zamczyska, czyli bajki dla dorosłych"* w Komorowicach, a na przedstawienia i to dwa, jedno po drugim, przyszły dzieci z lokalnej szkoły i bardzo im się podobało. Dostaliśmy mnóstwo przepięknych podziękowań z DPSów, z domów kultury i ze szkół. Czyli udało nam się zrobić coś miłego dla innych, dostarczyć naszej publiczności trochę radości, garść informacji, dać szansę spędzenia czasu w miłej atmosferze i przede wszystkim dostarczać bezustannie dowodu na to, że wiek to tylko cyfra, że może *„szron na głowie i nie to zdrowie, lecz w sercu ciągle maj"*. Czyli świecimy przykładem, pokazujemy innym seniorom że można, że jak się chce, to się da, że warto i że wszyscy na takich aktywnościach zyskują.

Dla nas, aktorów, próby i występy to nie tylko satysfakcja, ale też antidotum na wszelkie dolegliwości i smuteczki. To ćwiczenie pamięci, tak ważne w pewnym wieku, wymaganie od siebie, nauka współpracy i organizacja wyjazdów. To także przygotowywanie dekoracji, rekwizyty, ruch sceniczny, taniec, a po występach często wspólne kolacje i kawusie. Bo poza tym wszystkim, co jest związane ze sceną, prywatnie jesteśmy grupą dobrych przyjaciół.

Dołączyłam do Panaceum stosunkowo niedawno. W przeszłości zajmowałam się występami z małymi dziećmi i przedstawieniami kukiełkowymi i nigdy nie przyszło mi do głowy, że występy dla seniorów to może być taka frajda. Głównym powodem dla którego postanowiłam dołączyć do Panaceum była pustka na mojej orbicie. Po nieprawdopodobnej ilości zajęć nagle znalazłam się w nowym miejscu, bez obowiązków, bez tłumu znajomych i chciałam być częścią grupy osób które już wyszły ze strefy własnego komfortu, zeszły z fotela i robią coś dobrego.

Grupę teatralną PANACEUM założyła i z ogromnym zaangażowaniem prowadzi już od 15 lat **Henryka Radziejowska-Semków**. Nie sposób zliczyć wszystkich występów, sukcesów, wyjazdów... wspomnę tylko, że przez te lata Henia wraz z zespołem wystąpili z 30. nowymi spektaklami i otrzymali niezliczoną ilość nagród i wyróżnień.
A teraz się narażę naszej dyrektorce, ale trudno, muszę ! ... No więc Henia to bardzo pracowita, ale też ogromnie skromna osoba, chwali nas i naszą grę, chwali organizatorów konkursów czy kierownictwo Domów Kultury, ale nigdzie nie rozgłasza niczego na swój temat, nie chwali się swoimi sukcesami. Widzowie z reguły słuchają jej zapowiedzi przed spektaklem. Jest to wstęp, w którym Henia nawiązuje do epoki w której rozgrywa się akcja przedstawienia, czyli takie małe edukacyjne wprowadzenie, a potem Henia znika za pulpitem i operuje światłem, muzyką, slajdami.
A tymczasem Pani profesor to kobieta orkiestra. To ona jest pomysłodawczynią wszystkich przedstawień, ona pisze scenariusze (często na konkretne zamówienie i dostosowane do możliwości aktorów), to ona uczy wymowy, poprawia, zachęca, tłumaczy, znajduje podkłady muzyczne, ona jest reżyserką, organizatorką i sercem całego przedsięwzięcia. A jakby tego jeszcze było mało, to Henia wraz z niektórymi członkami naszego zespołu prowadziła w Domach Pomocy Społecznej zajęcia ze śmiechoterapii.
Swoje obserwacje i doświadczenie opisała w powstającej właśnie książce o potrzebach ludzi w podeszłym wieku i dała konkretne wskazówki dla pracowników placówek opiekuńczych. Może dzięki takim akcjom w DPS-ach i publikacjom podpartym konkretnymi przykładami pracy ze starszymi ludźmi nasza geriatria wejdzie na wyższy poziom. W końcu nie jest tajemnicą, że młodych ludzi ubywa a starszych przybywa i raczej nie uda się odkręcić tego trendu, czyli praca Heni jest bardzo ważna i bardzo na czasie.

Urszula Mars



Na zdjęciu autorka tekstu z mężem Markiem







z poradnika zielarki

Z kuchni do apteczki

Słońce za oknem i wysokie temperatury nie zostawiają złudzeń - lato już w pełni.
Jedni ruszają nad morze, jeziora albo w góry, inni zostają w domu i szukają ulgi w cieniu parkowych drzew, nad wodą lub po prostu w chłodniejszych pomieszczeniach. W upalne dni szczególnego znaczenia nabiera odpowiednie **nawodnienie**, uzupełnianie elektrolitów oraz troska o przewód pokarmowy. Latem organizm szybciej traci wodę i łatwiej reaguje na zmianę diety, podróże czy wysoką temperaturę.
W tym okresie kłopoty żołądkowo-trawienne potrafią dać się we znaki częściej niż zwykle. Dlatego warto zajrzeć do kuchennej szafki i przypomnieć sobie o roślinie, która od lat uchodzi za naturalne wsparcie dla układu pokarmowego. Co ważne, wiele osób ma ją pod ręką, choć nie zawsze w pełni korzysta z jej właściwości.
Kminek lekarski (Carum carvi) to nasz sprzymierzeniec w dolegliwościach trawiennych. Kminek lekarski zwany też zwyczajnym, to roślina występująca w stanie naturalnym w środkowej i północnej Europie, w Azji, Ameryce Północnej i północnej Afryce. Spotkać go możemy przy drogach i na łąkach.
Kminek jest rośliną dwuletnią dorastającą do 100 cm. Ma pierzaste, wąskie, nitkowate liście a kwitnie od maja do lipca baldachowatymi kwiatami w kolorze białym lub różowym.
Potem pojawiają się owoce o sierpowatym kształcie, brązowym kolorze i ostrym, korzennym i bardzo charakterystycznym smaku. To właśnie owoc i zawarty w nim olejek są surowcem zielarskim i są dla nas najcenniejsze. Owoc zawiera do 20% olejku eterycznego, białka, flawonoidy, związki kumarynowe i garbniki.
Kminek był już znany w starożytnym Egipcie i Grecji. Nasiona były lekiem poprawiający trawienie oraz składnikiem odtrutek.
W renesansowej Polsce **Szymon Syreński** pisał w swoim Zielniku z XVII w., że kminek jest najpopularniejszą przyprawą na ziemiach polskich i niemieckich. Ponieważ był łatwo dostępny używali go wszyscy bez względu na status materialny i pozycję społeczną.
Kminek jest po dzień dzisiejszy jedną za najbardziej lubianych i najczęściej używanych przypraw. Dodajemy go do dań ciężkostrawnych z wieprzowiny czy wołowiny, do potraw smażonych oraz zawierających groch, fasolę czy kapustę. Używamy go do kiszenia kapusty, do pieczywa czy serów. Jest także składnikiem wódek gatunkowych czy likierów.
Kminek to także zioło wykorzystywane w celach zdrowotnych.
Owoce kminku mają właściwości wiatropędne, przeciwwzdęciowe i rozkurczowe.
Dlatego napary z nich możemy stosować w nadmiernej fermentacji jelitowej, wzdęciach, kolce jelitowej czy niestrawności nerwowej czy czynnościowej. Kminek poprawia trawienie i przyswajanie pokarmu. Warto więc stosować go przy zaburzeniach trawienia, braku apetytu oraz przy niedostatecznym wydzielaniu soku żołądkowego. Działa lekko żółciopędnie i żółciotwórczo stąd wspomoże nieprawidłowa pracę wątroby oraz będzie pomocny przy zaburzeniach pracy dróg żółciowych.
Właściwości przeciwpasożytnicze i przeciwgrzybicze pomogą pozbyć się robaków oraz niechcianych grzybów z naszego przewodu pokarmowego. **Likwiduje też halitozę** czyli nieprzyjemny zapach z ust. Może być stosowany w kaszlu ponieważ wykazuje działanie wykrztuśne i mukolityczne co ułatwia odkrztuszanie.
Wskazaniem do użycia będzie więc **zaflegmienie dróg oddechowych**. Owoc kminku wykazuje również własności lekko moczopędne, co przy jego działaniu rozkurczowym przyda się nam w łagodnych stanach zapalnych i przy niewielkiej niewydolności nerek oraz w skąpomoczu i obrzękach. Kminek od dawna jest też polecany przy problemach z laktacją, działa bowiem mlekopędnie. Warto by jego owoce znalazły się w diecie kobiet karmiących bo część substancji czynnych będzie przenikać do mleka co ułatwi dodatkowo pracę brzuszka karmionego mlekiem malucha. Medycyna naturalna zaleca by napar z kminku podawać przy silnych wzdęciach u niemowląt.
Prof. Ożarowki polecał przygotowywać mieszankę w proporcji pół na pół **kminku z majerankiem.** Służyła ona jako dodatek do tłustych potraw i surówek by wspomagać pracę układu pokarmowego po ciężkostrawnym posiłku.
Wbrew pozorom lato to czas kiedy żołądek i jelita również wymagają naszej troski.
Więcej warzyw i owoców dostępnych o tej porze roku to zachęta by zwiększyć ilość błonnika w diecie. Pamiętać jednak trzeba, że przewód pokarmowy również takie produkty musi sprawnie trawić. Dlatego warto, aby w codziennych posiłkach nie zabrakło nam kminku oraz innych aromatycznych ziół, które swoim działaniem będą wspomagać pracę układu trawienia.

dla Seniora BB - Monika Tyrna
Naturoterapeuta, Refleksolog

REKLAMA





AKTYWNI 50+, czyli jak przygotować się do emerytury?

Emerytura to jedna z najważniejszych decyzji finansowych w życiu. Warto podjąć ją spokojnie, świadomie i po sprawdzeniu, ile pieniędzy co miesiąc będzie wpływać na konto. ZUS przypomina: osiągnięcie wieku emerytalnego nie oznacza obwiązku zakończenia pracy. Dłuższa aktywność zawodowa może wyraźnie podnieść wysokość przyszłego świadczenia.

Wiele osób zbliżających się do wieku emerytalnego zadaje sobie podobne pytania: **czy emerytura wystarczy na codzienne wydatki?** Czy lepiej przejść na świadczenie od razu, czy jeszcze popracować rok, dwa albo trzy? Odpowiedź nie zawsze jest prosta, bo zależy od zdrowia, sytuacji rodzinnej, wysokości zarobków, planów życiowych i zgromadzonych składek.

Dlatego przed złożeniem wniosku emerytalnego warto sprawdzić prognozowaną wysokość świadczenia. To pozwala uniknąć pochopnej decyzji i lepiej zaplanować kolejne lata życia.

Sprawdź, ile może wynieść twoja emerytura

Kwotę przyszłej emerytury można sprawdzić na kilka sposobów. Najprościej skorzystać z kalkulatora emerytalnego dostępnego na platformie eZUS lub w aplikacji mZUS. Można też porozmawiać z doradcą emerytalnym w placówce ZUS.

- Kwotę swojej przyszłej emerytury można poznać bardzo łatwo. Wystarczy skorzystać z kalkulatora emerytalnego, który jest na eZUS, w naszej aplikacji mZUS lub porozmawiać z doradcą emerytalnym w ZUS. Można też wyczytać ją z corocznej informacji o stanie swojego konta ubezpieczonego, którą umieszczamy na profilu eZUS każdego, kto odprowadza składki - mówi Beata Kopczyńska, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS.

Chodzi o tzw. informację o stanie konta ubezpieczonego, czyli IOSKU. ZUS przygotowuje ją co roku dla osób urodzonych po 1948 roku, które kiedykolwiek były objęte ubezpieczeniami społecznymi i mają na koncie zapisaną choćby jedną składkę.
W informacji tej można znaleźć nie tylko dane o zgromadzonych składkach, ale także hipotetyczne wyliczenie przyszłej emerytury. Takie prognozy przygotowywane są dla osób, które ukończyły 35 lat.

Każdy dodatkowy rok pracy może mieć znaczenie

ZUS podkreśla, że opóźnienie przejścia na emeryturę może zwiększyć wysokość świadczenia. Według wyliczeń Zakładu każdy dodatkowy rok aktywności zawodowej może oznaczać wzrost emerytury o około **8-12 procent.** Nie oznacza to jednak, że każdy powinien pracować jak najdłużej za wszelką cenę. Decyzję trzeba dostosować do własnych możliwości.

To nie chodzi o takie sytuacje, by pracować tak długo i ponad siły, bo nie każdy ma możliwość i zdrowie na to pozwala. Ale czasem warto ten moment przejścia odłożyć rok, dwa, trzy, a przede wszystkim zanim podejmiemy decyzję o skorzystaniu z emerytury, świadomie, na spokojnie przeanalizujmy swoją sytuację finansową i zdrowotną - dodaje Beata Kopczyńska.
To szczególnie ważne, ponieważ statystycznie żyjemy coraz dłużej. A im dłuższy okres pobierania emerytury, tym większe znaczenie ma kapitał zgromadzony w czasie pracy.

Rekordowe emerytury w województwie śląskim

Przykładem wpływu długiej aktywności zawodowej są rekordowe świadczenia wypłacane przez ZUS. W województwie śląskim są dwie osoby, których emerytury przekraczają **53 tysiące zł. miesięcznie**.
Ich okresy składkowe i nieskładkowe wynoszą około 67 lat. Na emeryturę przeszły bardzo późno - w wieku 86 i 90 lat.
To wyjątkowe przypadki, ale dobrze pokazują zasadę działania systemu: im dłużej pracujemy, im dłużej odprowadzamy składki i im później zaczynamy pobierać świadczenie, tym wyższa może być emerytura.

Ile wynosi przeciętna emerytura?

Według danych ZUS przeciętna emerytura w kraju wynosi **4509,64 zł brutto**. W woj. śląskim jest wyższa i wynosi 5231,73 zł brutto.
Najwyższą przeciętną emeryturę w skali kraju odnotowano w Oddziale ZUS w Rybniku - 5668,80 zł brutto. Przeciętna emerytura realizowana przez ZUS w marcu 2026 roku w Bielsku-Białej wyniosła **4799,41 zł brutto**. Różnice między oddziałami wynikają m.in. z historii zatrudnienia, wysokości wynagrodzeń, branż dominujących w regionie oraz długości okresów składkowych.

Kobiety powinny szczególnie uważnie planować emeryturę

ZUS zwraca uwagę, że do emerytury szczególnie powinny przygotowywać się kobiety. Ich świadczenia są często niższe niż emerytury mężczyzn. Przyczyn jest kilka. Kobiety częściej mają przerwy w pracy związane z opieką nad dziećmi, bliskimi lub korzystaniem ze zwolnień lekarskich. Częściej też zarabiają mniej i kończą aktywność zawodową wcześniej, ponieważ powszechny wiek emerytalny kobiet wynosi 60 lat, a mężczyzn 65 lat. W praktyce oznacza to krótszy czas gromadzenia składek i dłuższy przewidywany okres pobierania świadczenia. Dlatego każda dodatkowa decyzja zawodowa: pozostanie w pracy, powrót na rynek pracy, dorabianie czy podnoszenie kwalifikacji może mieć znaczenie dla wysokości przyszłej emerytury.

Aktywni 50+ Wiek może być atutem

Aby wspierać osoby w wieku przedemerytalnym, ZUS realizuje projekt **Aktywni 50+.** Jego celem jest promocja aktywności zawodowej osób po pięćdziesiątym roku życia oraz zachęcanie do świadomego planowania kariery i przyszłych świadczeń.
Projekt przypomina, że doświadczenie zawodowe ma realną wartość.
Osoby po pięćdziesiątce często mają wiedzę, odpowiedzialność, umiejętność pracy z ludźmi i znajomość branży, których nie da się zdobyć w krótkim czasie.
ZUS poprzez działania informacyjne i edukacyjne chce także przełamywać stereotypy związane z wiekiem oraz zachęcać do dbania o zdrowie, rozwój zawodowy i bezpieczeństwo finansowe.
Emerytura nie powinna być decyzją podejmowaną pod presją. Warto dać sobie czas, skorzystać z dostępnych narzędzi i zapytać specjalistów.

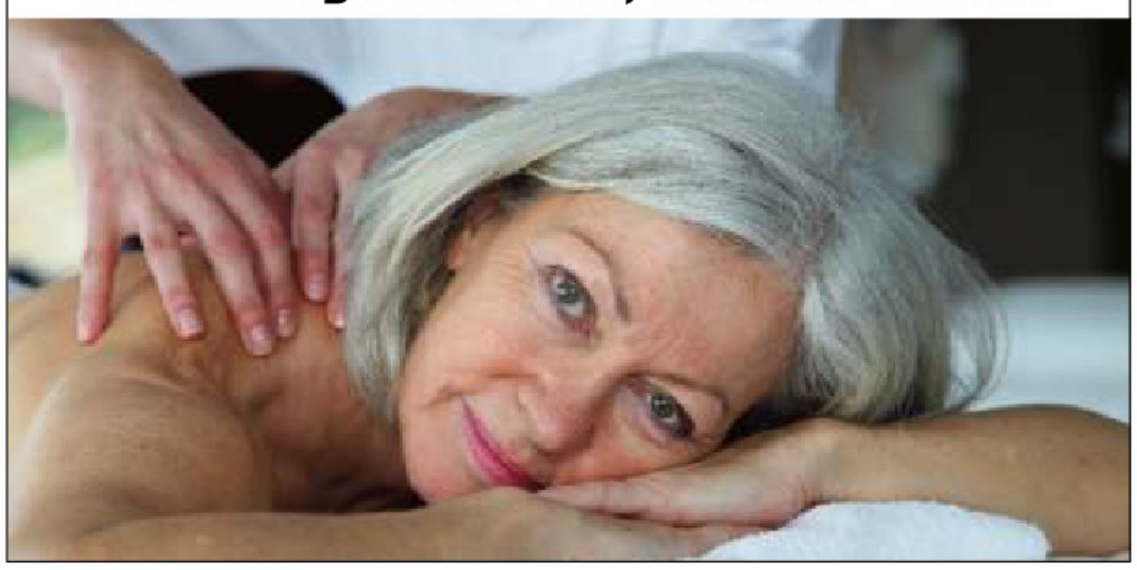
[źródło - ZUS]

Co warto zrobić przed złożeniem wniosku o emeryturę?

Przed podjęciem decyzji warto:
- sprawdzić prognozowaną wysokość emerytury w eZUS, mZUS lub u doradcy emerytalnego,
- przeczytać informację o stanie konta ubezpieczonego,
- policzyć miesięczne koszty życia,
- zastanowić się, czy zdrowie i sytuacja rodzinna pozwalają na dalszą pracę,
- porównać, jak zmieni się świadczenie, jeśli przejście na emeryturę zostanie odłożone o rok, dwa lub trzy lata.

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,
- twōje kolana i biodra nie są już takie sprawne,
- pojawił się problem z miesiączkowaniem,
- twój pęcherz i układ moczowy szwankuje,
- masz problemy z tarczycą,
- dokuczają ci zawroty i bóle głowy, migreny i zatoki.
umów się na wizytę - 507 051 793, 603 840 225
ul. Ametystowa 25, Bielsko-Biała



z poradnika farmaceutki

Czy można dzielić tabletki i otwierać kapsułki? Poznaj zasady bezpieczeństwa

Wielu z nas, chcąc ułatwić sobie połknięcie leku lub zmniejszyć jego dawkę, decyduje się na dzielenie tabletek lub wysypywanie proszku z kapsułek. Choć wydaje się to niewinnym domowym sposobem, w rzeczywistości może być bardzo niebezpieczne dla zdrowia. Dowiedz się, kiedy wolno to robić, a kiedy kategorycznie unikać takich praktyk.

Dlaczego forma tabletek i kapsułek ma znaczenie?

Leki to skomplikowane struktury chemiczne. Sposób ich wykonania decyduje o tym, jak i gdzie (np. w żołądku czy w jelitach) substancja lecznicza ma się wchłonąć. Zmiana formy leku może zniszczyć jego działanie.

WAŻNE OSTRZEŻENIE!
Nigdy nie dziel leków bez wcześniejszego sprawdzenia ulotki lub rozmowy z farmaceutą!

Samodzielne przełamanie niewłaściwej tabletki może doprowadzić do nagłego uwolnienia całej dawki leku na raz. Skutkiem tego może być groźne dla życia zatrucie, gwałtowny skok lub spadek ciśnienia tętniczego, a w przypadku leków powlekanych – bolesne podrażnienie lub uszkodzenie śluzówki żołądka. Jeśli tabletka nie ma fabrycznej kreski podziału, traktuj ją jako produkt, którego nie wolno niszczyć.

Czego kategorycznie NIE WOLNO dzielić i otwierać?

● Leki o przedłużonym uwalnianiu (oznaczenia: SR, XL, CR, Retard, Chrono, prolongatum) – te tabletki uwalniają lek powoli przez wiele godzin. Ich przełamanie powoduje natychmiastowe uwolnienie całej dawki naraz. Grozi to ciężkim zatruciem lub pojawieniem się groźnych objawów wynikających z dostania się do organizmu zbyt dużej dawki naraz. Na przykład Metocard ZK, Tertensif SR, czy Isoptin SR. Uszkodzenie takiej tabletki sprawi, że cała dobowa dawka trafi do organizmu w kilka minut, co może spowodować niebezpieczne dla życia efekty takie jak np.omdlenie.

● Tabletki powlekane (dojelitowe) – specjalna otoczka chroni lek przed kwasem żołądkowym lub chroni Twój żołądek przed podrażnieniem. Po przełamaniu lek rozpuści się za wcześnie i nie zadziała lub uszkodzi śluzówkę żołądka. Na przykład popularne preparaty takie jak Polocard lub Acard (kwas acetylosalicylowy)- ich otoczka ma chronić żołądek – po przegryzieniu lub podzieleniu tabletki kwas bezpośrednio podrażnia śluzówkę, co przy dłuższym stosowaniu grozi wrzodami i krwawieniem.

● Kapsułki żelowe i twarde – osłonka ma chronić substancję przed zniszczeniem w układzie pokarmowym lub maskować np. wyjątkowo gorzki, nieprzyjemny smak.

Kiedy MOŻNA podzielić tabletkę?

● Gdy ma wyraźną kreskę (tzw. gilosz) – głęboka linia podziału na tabletce zazwyczaj oznacza, że substancja czynna jest rozłożona równomiernie i producent przewidział możliwość jej przepołowienia.

● Gdy pozwala na to ulotka – zawsze przed pierwszą próbą podziału należy przeczytać ulotkę dołączoną do opakowania. Szukaj sekcji „Jak stosować lek".

● Po konsultacji z lekarzem lub farmaceutą – jeśli masz wątpliwości, zapytaj specjalistę w aptece.

Masz problem z połykaniem? Oto bezpieczne rozwiązania:

1.Poproś o inny zamiennik – wiele leków występuje w formie kropli, syropów, tabletek musujących lub mniejszych tabletek łatwych do połknięcia. **Lekarz może zmienić receptę.**
2. Używaj gilotynki do tabletek – jeśli lek można dzielić, kup w aptece specjalną przecinarkę. Kosztuje kilka złotych, a pozwala na równe i bezpieczne cięcie bez kruszenia leku.
3. Właściwa pozycja – połykaj leki w pozycji siedzącej lub stojącej, popijając je zawsze pełną szklanką czystej wody (nigdy herbatą, kawą czy sokiem grejpfrutowym!).

Złota zasada seniora:

Jeśli nie masz pewności, czy lek można podzielić – przyjmij go w całości lub skonsultuj się z najbliższym farmaceutą. Twoje bezpieczeństwo jest najważniejsze!

MINI-TEST WIEDZY: Sprawdź, co pamiętasz!

Odpowiedz na poniższe pytania i sprawdź, czy bezpiecznie przyjmujesz swoje leki.

1.Każdą tabletkę, która jest za duża do połknięcia, można bezpiecznie przegryźć lub przełamać.
- [_] PRAWDA
- [_] FAŁSZ

2.Leki z oznaczeniem „SR" lub „Retard" uwalniają substancję powoli i nie wolno ich dzielić.
- [_] PRAWDA
- [_] FAŁSZ

3.Wyraźna kreska na tabletce zazwyczaj oznacza, że producent przewidział możliwość jej podziału.
- [_] PRAWDA
- [_] FAŁSZ

4.Wysypanie proszku z kapsułki żelowej jest całkowicie bezpieczne dla żołądka i przełyku.
- [_] PRAWDA
- [_] FAŁSZ

(Odpowiedzi na dole strony)



Klucz odpowiedzi:
1. Fałsz (może to zniszczyć działanie leku)
2.Prawda (dzielenie niszczy mechanizm powolnego uwalniania)
3.Prawda (tzw. gilosz gwarantuje równy podział dawki)
4.Fałsz (osłonka chroni przed podrażnieniem śluzówki).

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

Uwaga na fałszywe SMS-y z ZUS

Oszuści znów podszywają się pod Zakład Ubezpieczeń Społecznych. Wysyłają SMS-y z linkami do rzekomego portalu eZUS, informują o „błędach w rozliczeniu", „niedopłatach" albo obiecują podwyższenie świadczenia po wpłaceniu opłaty. To próby wyłudzenia danych lub pieniędzy.

ZUS przypomina: nie wysyła SMS-ów z linkami do stron internetowych. Pracownicy ZUS nie proszą też przez telefon o hasła, loginy, numer karty płatniczej ani inne poufne dane.

Co zrobić, gdy dostaniemy podejrzaną wiadomość?
Przede wszystkim nie klikajmy w link i nie odpowiadajmy na SMS-a. Nie podawajmy swoich danych osobowych, numeru PESEL, loginów, haseł ani danych karty. Nie otwierajmy też załączników z nieznanych wiadomości.

Podejrzany SMS najlepiej od razu przekazać na bezpłatny **numer 8080**. Dzięki temu służby bezpieczeństwa mogą szybciej zablokować fałszywą stronę i ochronić innych przed oszustwem.

Fałszywe strony internetowe i podejrzane reklamy można zgłaszać do CERT Polska przez stronę incydent.cert.pl albo w aplikacji mObywatel, w zakładce „Bezpiecznie w sieci".

W razie wątpliwości warto skontaktować się bezpośrednio z najbliższą placówką ZUS lub zadzwonić na oficjalną infolinię. Lepiej sprawdzić wiadomość dwa razy, niż stracić dane lub oszczędności.

Czad groźny także latem



Strażacy z Bielska-Białej oraz Beskidzki Cech Kominiarzy przypominają, że tlenek węgla, czyli czad, jest niebezpieczny nie tylko zimą. Zatrucia zdarzają się również latem, szczególnie podczas upałów.
W wysokich temperaturach przewody kominowe mocno się nagrzewają. Może wtedy powstać tzw. poduszka powietrzna, która blokuje prawidłowe odprowadzanie spalin. W efekcie spaliny mogą wracać do mieszkania.
Czad jest niewidoczny i bezwonny, dlatego człowiek nie jest w stanie go wyczuć. Życie może uratować certyfikowana **czujka tlenku węgla.**
Pamiętaj o regularnym serwisie urządzeń grzewczych oraz kontroli przewodów kominowych i wentylacyjnych. Nie zasłaniaj kratek wentylacyjnych ani otworów nawiewnych. Zapewnij stały dopływ świeżego powietrza. W upalne dni warto unikać używania urządzeń gazowych w godzinach największego nasłonecznienia, czyli między 9.00 a 19.00.
Zamontuj certyfikowaną czujkę tlenku węgla – to proste urządzenie może uratować życie.

Wakacje z Karoliną i Karliczkiem

Ścieżkami globtrotera


Twierdza Nysa

Na dobry początek lata zapraszam na rajzę po Śląsku Opolskim. To najmniejsze województwo jest prawdziwą perłą pełną zabytków architektury, urokliwych starówek, pałaców, zamków oraz muzeów skrywających niezwykłe eksponaty.

Nie brakuje tutaj także zielonych enklaw przyrody, a krajobraz urozmaicają ogromne sztuczne jeziora i leśne stawy. Na południu przy granicy z Czechami wyrastają malownicze **Góry Opawskie** ze swoim Parkiem Krajobrazowym. Zapewniam, że nie starczy kilku urlopów, aby poznać atrakcje Opolszczyzny, dlatego wybrałem w moim przekonaniu tylko najciekawsze.

Wyruszamy najpierw do **Nysy**, gdzie od wielu lat w lipcu ma miejsce widowisko nawiązujące do obrony Bastionu św. Jadwigi i miasta w okresie napoleońskim. W tym roku plenerowa inscenizacja znana jako **Dni Twierdzy Nysa** rozpoczyna się od 25. lipca i gromadzi licznych pasjonatów historii. W programie zlotu pokazy dawnej mody wojskowej, inscenizacje życia obozowego, a także możliwość zakupu pamiątek i oryginalnych artefaktów.

Dla tych, którzy zachowują dystans do oręża polecam bezpośredni kontakt z naturą, który zapewnia błogi wypoczynek w rajskim parafialnym ogrodzie w **Zagwiździu**. Unikalny Ogród Botaniczny został założony w latach 20. ubiegłego wieku przez ks. Franciszka Ogórka i słynie z bogatej kolekcji roślin.

Nutki tajemniczości dodają liczne murki porośnięte pnącą roślinnością oraz schodki prowadzące na wzgórze, gdzie stoi figura św. Rocha. Piękno tego miejsca to trele ptaków oraz różnorodność wielobarwnych motyli.

Szukając dla globtroterów miejsc wyjątkowych i nieco tajemniczych, wybrałem właśnie ten ogród. Wśród starych buków znajduje się tu tzw. **„miejsce mocy"** – ozdobna płyta, której przypisuje się emanowanie pozytywną energią, pomagającą odzyskać spokój i chęć do życia. Wstęp do Edenu jest bezpłatny.

Chcąc na dłużej pozostać w rajskiej aurze możemy podróżować szlakiem kajakowym płynąc malowniczą i spokojną **rzeką Budkowiczanką**, która została uznana za „Rzekę Roku".

Najpopularniejsza trasa o długości około 6. km prowadzi z Grzędy przez Zagwiździe do Murowa. Spływ zajmuje około 2 godziny i jest bezpieczny oraz idealny zarówno dla początkujących jak i dla tych, którzy już nie jedną rzekę zaliczyli. Na szlaku są ciekawe miejsca do zwiedzania: zabytkowa młotownia z 1754 r., stary średniowieczny kopiec z fosą, na którym było grodzisko Kopiec. Końcowy etap naszej podróży to rozlewisko przed śluzą.

Dla romantyków i zakochanych wyznaczono spływ kajakami, który trwa około 5 godzin od Murowa do Krzywej Góry. Mogą oni płynąć meandrami rzeki wśród leżących drzew. Pomyślano również o odcinku spływu dla rodziców z małymi dziećmi, który trwa 1 godzinę od Zagwiździa do Murowa. Na trasie są wyznaczone miejsca na biwakowy odpoczynek w tym przenośne toalety.

Pozostając przy wypoczynku nad wodą polecam **Jeziora Turawskie** oraz tzw. „śląską riwierę" czyli jezioro Nyskie i Otmuchowskie. Dobre miejsce do uprawiania sportów wodnych, plażowania i turystyki rowerowej. Tutaj swoje Eldorado mają wędkarze.

Piaszczyste plaże i agroturystyka na wysokim poziomie zapewniają wypoczynek relaksujący i na każdą kieszeń.

W bliskiej odległości (7 km) od Zagwiździa, wybierając trasę rowerową lub per pedes, udajemy się do **Dąbrówki Łubniańskiej**, gdzie rozpoczyna się ścieżka przyrodniczo-dydaktyczna „Piaskowe Góry". Nie musimy jechać nad morze aby zobaczyć wydmy. Polodowcowe piaski - w większości porośnięte borem sosnowym - suboceanicznym - liczą ponad milion lat i dochodzą do 30. m wysokości. Następnie po kilku minutach docieramy do „Studzionki" z kapliczką, spod której wypływa źródlana woda z uzdrawiającymi siłami, odwiedzana przez pielgrzymów od XVIII w. Ponoć krzyżują się tutaj linie bioenergetyczne! Liczne uzdrowienia są najlepszym świadectwem nadprzyrodzonych właściwości wody, którą wierzący nabierają do pojemników. Okoliczne lasy zapewniają bogactwo runa, w tym różnorodnych grzybów, a przede wszystkim czubajki kani, z której robi się wspaniałe smakowo kotlety lub można jeść smażone kapelusze grzyba z chlebem.

Wyprawa w Opolskie to także podróż do świata dinozaurów. Umożliwia ją **JuraPark Krasiejów** – jedno z największych muzeów paleontologicznych w Europie, połączone z parkiem rozrywki i działające na terenie wciąż aktywnych wykopalisk.

Turyści oprócz zwiedzania muzeum i spędzenia czasu w parku rozrywki, mogą udać się na spacer po terenie dawnego wyrobiska iłów, gdzie można zobaczyć repliki zwierząt prehistorycznych. Ponadto każdy może wyruszyć w fascynującą podróż przez historię życia na Ziemi zwiedzając **Park Nauki i Ewolucji Człowieka**. Czeka na Was niezapomniana podróż w czasie – aż 66 milionów lat wstecz – pełna przygód, odkryć i emocji, a potem powrót do współczesności.

Pozostając w świecie archeologii warto udać się na **Górę św. Anny**. Góra będąc najwyższym wzniesieniem Wyżyny Śląskiej jest dawnym wulkanem, o czym przypomina rezerwat geologiczny zlokalizowany na terenie dawnego kamieniołomu.


Góra św. Anny

W jego centrum widać niewielki wulkaniczny stożek, który powstał w kalderze po poprzednim większym wulkanie. Możemy skorzystać z pięknej widokowej ścieżki dydaktycznej z licznymi tablicami opisującymi proces tworzenia się wulkanów. Powstały tutaj punkty widokowe z ławkami. Na terenie Parku Krajobrazowego można podjąć wyzwanie zjeżdżając grawitacyjną pętlą **Alpine-Coaster** o długości 600 m.

Z pradziejów przenosimy się do świata robotów i zapewniam, że jest to jedyna na świecie prywatna Fabryka robotów w **Mosznej,** które zostały zbudowane ręcznie przez jednego człowieka **Sebastiana Kucharskiego**. Roboty z samochodowego złomu oraz innych odpadów stalowych ważą nawet tonę i dochodzą do 3,5 m wysokości. Są to postacie z filmów sci-fi ale także jest tutaj jedyny autentyczny miecz, którym posługiwał się Predator oraz inne eksponaty.

Opolskie jest również wyjątkiem na mapie Polski, gdzie w **Chrzelicach** jest stolica monocykla. Wielbiciele jazdy przemieszczają się na pojazdach, którego koło ma średnicę 16. cali do największych tzw. „żyraf", o kołach średnicy 26. cali, co pozwala patrzeć na świat z wysokości 5. m. Organizowane są tutaj wycieczki dla turystów, ale również odbywają się mecze w piłkę ręczną na monocyklach oraz pokazy figurowe.

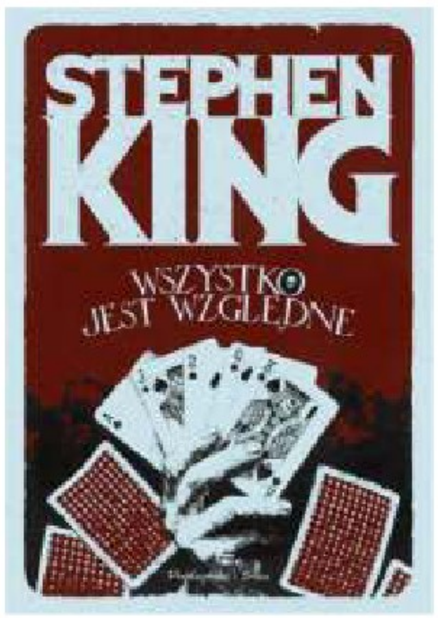
Karolinka i jej ukochany Karliczek będąc w herbie Gogolina czekają na globtroterów miejscowego rynku, gdzie mają swój pomnik.

Opuszczając Opolszczyznę proponuję wyjazd na Podkarpacie, gdzie w odległości około 40. km od Krynica-Zdrój w Zdyni od ponad 40. lat w lipcu odbywają się festiwale **Łemkowska Watra** (17-19 lipca), gdzie możemy poznać kulturę Beskidu Niskiego Łemków, Polaków, Romów oraz Żydów. Watra łączy wszystkich niezależnie od pochodzenia, języka, wiary czy poglądów. Na koncert zjeżdżają się kapele folkowe nie tylko z naszego kraju ale także z Słowacji, Węgier i krajów bałkańskich. Jak zapewniają uczestnicy muzyka budzi nawet zmarłych z miejscowego cmentarza, a uginające się stoły od wielu potraw i serdeczna gościnność nie wymagają specjalnych zaproszeń.

Na wakacyjnych szlakach życzę Wam odkrywania nowych miejsc i ludzi, bo każdy człowiek nosi w sobie więcej tajemnicy niż cały świat.

Globtroter
Wiesław Bierczak z Bielska-Białej

Prószyński i S-ka
POLECANE NOWOŚCI



Wszystko jest względne.
14 mrocznych opowieści
Stephen King
KATEGORIA: sensacja
Data wydania: 16.07.2026
Oprawa: twarda
Format: 147 x 208 mm
Liczba stron: 472
CENA: 59.99 zł



Nie odpuszczę ci aż do śmierci
Olga Rudnicka
KATEGORIA: kryminał
Data wydania: 28.07.2026
Oprawa: miękka
Format: 125 x 195 mm
Liczba stron: 304
CENA: 50,00 zł

Prószyński i S-ka

Seniorzy-artyści

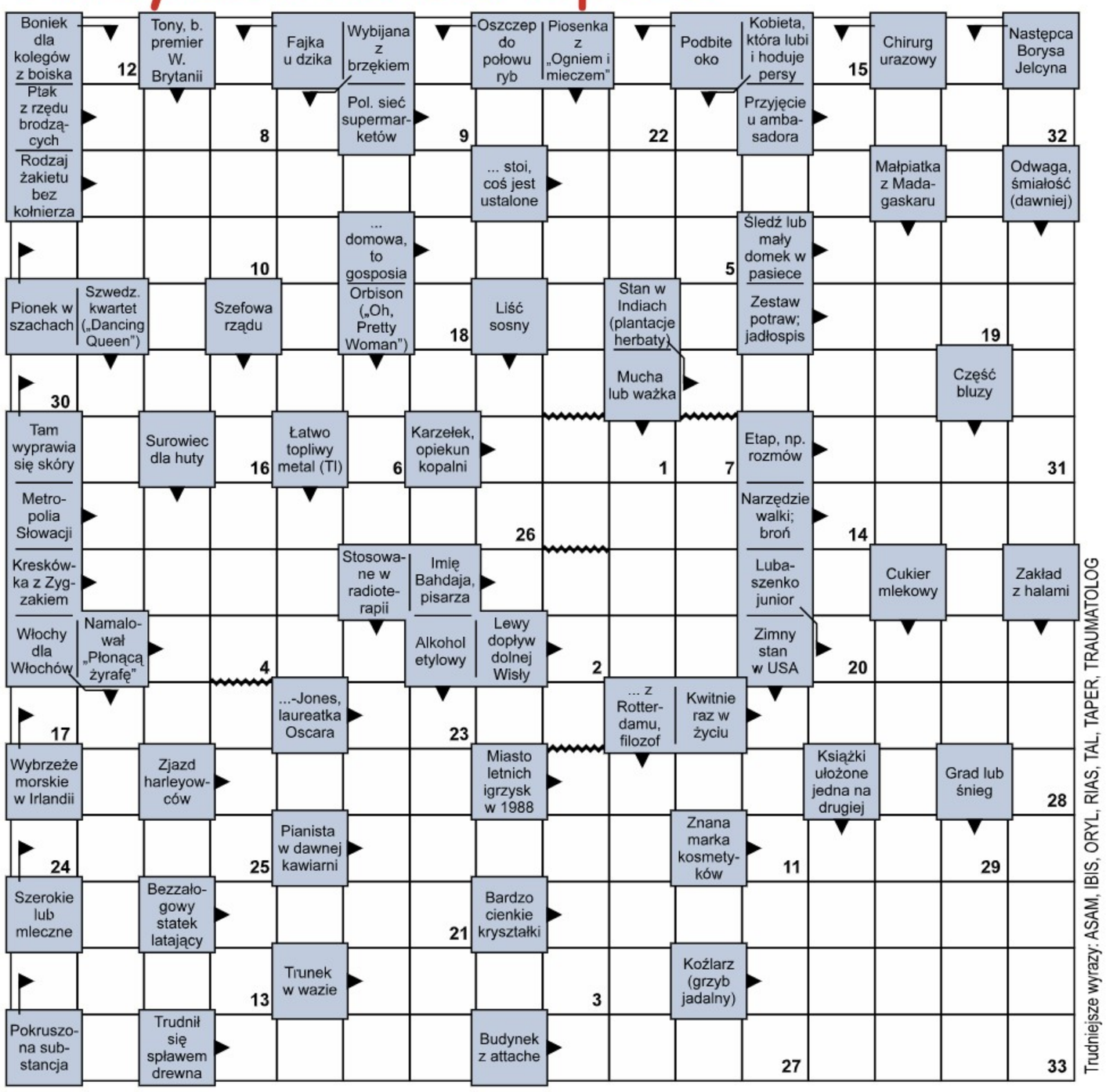
Danuta Michalik z Bielska-Białej od kilku lat rozwija swoją artystyczną pasję, poznając różne techniki malarskie. Jak sama mówi, lubi pozytywnie wykorzystywać swój potencjał – zarówno w życiu rodzinnym, jak i artystycznym. Uczestniczy w wystawach malarskich i fotograficznych, a zdobywane wyróżnienia dodają jej skrzydeł i motywują do dalszej twórczej pracy.







Krzyżówka na lipiec



Trudniejsze wyrazy: ASAM, IBIS, ORYL, RIAS, TAL, TAPER, TRAUMATOLOG

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 33 utworzą rozwiązanie - myśl Stanisława Jerzego Leca.

1	2	3	4		5	6		7	8	9	10	11		12	13	14	15	16		17	18	19	20		21	22	23		24	25	26	27		28	29	30	31	32	33

Nagrody książkowe za prawidłowe rozwiązanie krzyżówki z numeru czerwcowego otrzymują:
Rozalia Szkorupa, Alina Kotlarz i Michalina Wróbel.
Nagrody do odebrania w redakcji,
ulica Krasińskiego 29 w Bielsku-Białej, w godzinach
od 9.00 do 16.00
Rozwiązania krzyżówki lipcowej prosimy przesłać do 28.07.2026 na adres:
konkurs@bielskirynek.pl

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

Rozwiązanie wewnątrz numeru

Opiekunka (60+)
z certyfikatem ukończenia kursu, zaopiekuje się seniorką niepełnosprawną na wczasach rehabilitacyjnych
tel. 668413581

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

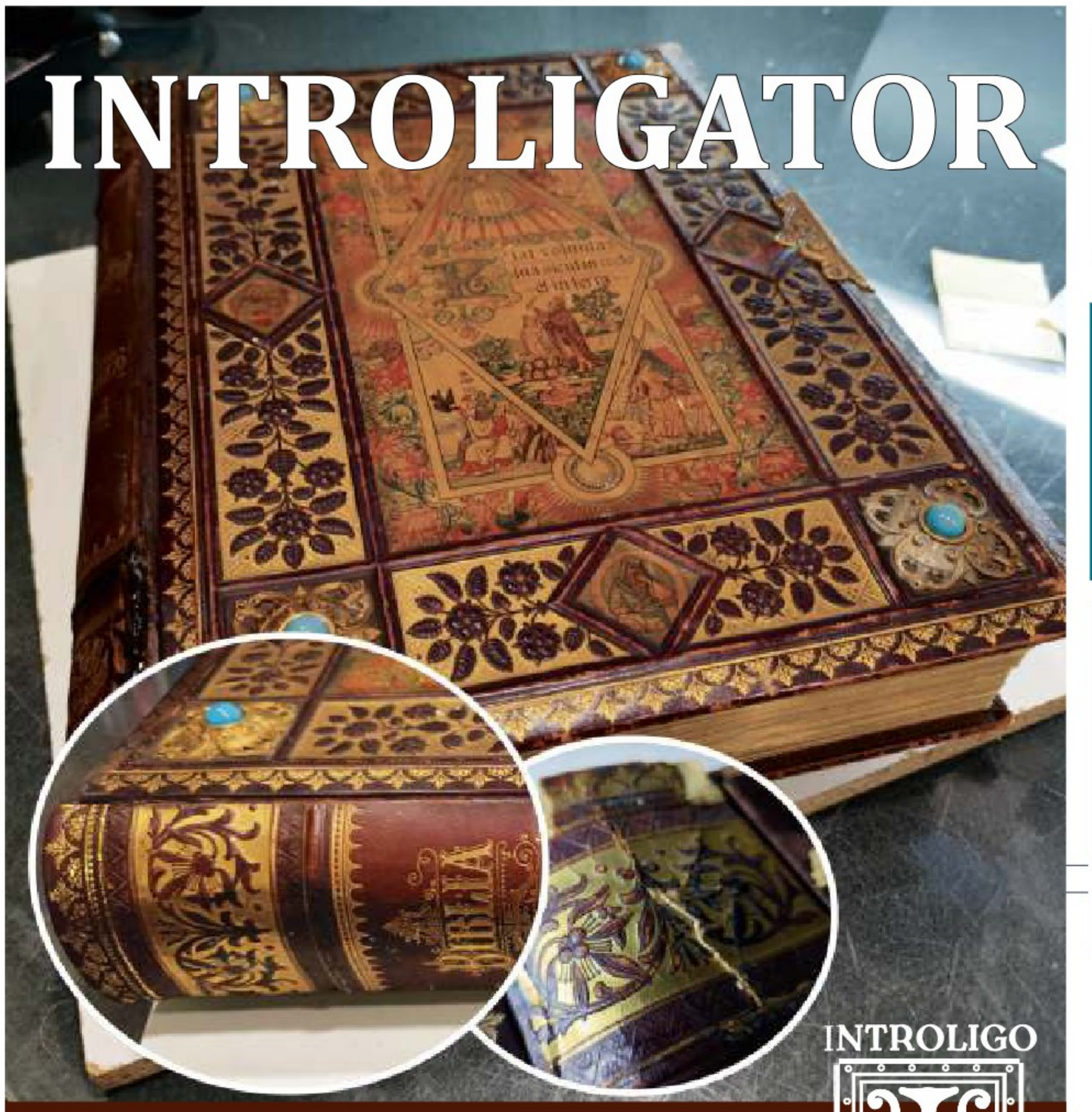
ZAPRASZAMY NA BADANIE OSTEOPOROZY
badanie z kręgosłupa lub szyjki kości udowej



Rejestracja 730 023 103
cena badania 60.00 zł

8 i 22 LIPCA
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



Pracownia kołder - Piotr Galiński
Szycie i sprzedaż kołder - NOWOŚĆ - **kołdry 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.zwyzkawicher.pl

REKLAMA
506 571 716



ZAMÓW PRENUMERATĘ GAZETY SENIOR BB"
12 kolejnych numerów gazety „Senior BB"

prenumerata indywidualna
Bezpośrednia dostawa do **twojej skrzynki pocztowej** listem zwykłym Poczty Polskiej *(wysyłka od kolejnego wydania)*
95 zł
Prenumerata roczna
(w jednej przesyłce możesz zamówić maksymalnie **2 egzemplarze** tego samego numeru i podzielić się ze znajomymi)

prenumerata grupowa
Bezpośrednia dostawa do **instytucji/firmy** przesyłką kurierską *(wysyłka od kolejnego wydania)*
310 zł
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

Ciekawostki z miasta i regionu

Kościół, który przetrwał pożary, wojny i spory religijne

Każde miasto ma miejsca, obok których przechodzimy setki razy, nie zdając sobie sprawy, jak niezwykłe historie kryją się za ich murami.

W Bielsku-Białej do takich miejsc należy niewątpliwie kościół Świętej Trójcy przy ulicy Cieszyńskiej. Choć stoi nieco w cieniu pobliskiej katedry, jest jednym z najstarszych świadków dziejów miasta.

Historia świątyni rozpoczęła się ponad czterysta lat temu. W 1608 r. wznieśli ją miejscowi ewangelicy na terenie dawnego cmentarza. Były to czasy, gdy Bielsko przeżywało okres intensywnych przemian religijnych związanych z reformacją. Kościół od początku miał nietypowy wygląd – choć powstał na początku XVII wieku, otrzymał formę nawiązującą do znacznie starszego gotyku.

Los nie oszczędzał tej budowli. Już w połowie XVII wieku świątynia spłonęła podczas burzliwych sporów między katolikami a protestantami. Po odbudowie służyła kolejnym pokoleniom mieszkańców, lecz w 1808 r. ponownie padła ofiarą pożaru. Przez pewien czas wykorzystywano ją nawet jako magazyn. Trudno dziś uwierzyć, że miejsce modlitwy mogło pełnić tak przyziemną funkcję.

Dzisiejszy wygląd kościoła jest w dużej mierze efektem prac prowadzonych w okresie międzywojennym. Jednak uważny obserwator dostrzeże ślady znacznie starszej historii. W posadzce obok ołtarza znajdują się XVII-wieczne płyty fundacyjne przypominające o pierwszych fundatorach świątyni.

Szczególny rozdział w dziejach kościoła rozpoczął się po odzyskaniu przez Polskę niepodległości. W 1928 roku stał się on **kościołem garnizonowym.** Przez dziesięciolecia modlili się tutaj żołnierze stacjonujący w Bielsku i okolicach. Do dziś we wnętrzu można odnaleźć liczne tablice poświęcone polskim patriotom, żołnierzom i ofiarom różnych okresów naszej historii, od czasów odsieczy wiedeńskiej po ofiary stalinizmu. Są one swoistą kroniką narodowej pamięci.

W głównym ołtarzu znajduje się figura **Matki Bożej Ludźmierskiej**, szczególnie bliskiej środowiskom podhalańskim. To kolejny element nadający temu miejscu wyjątkowy charakter.

Kościół Świętej Trójcy jest więc czymś więcej niż zabytkiem architektury. To kronika zapisana w kamieniu, murach i pamiątkowych tablicach. Opowiada o dawnych mieszkańcach Bielska, o religijnych sporach, pożarach, odbudowach i patriotycznych tradycjach.

Warto czasem zatrzymać się na chwilę przed jego murami i uświadomić sobie, że patrzymy na budowlę, która od ponad czterech stuleci obserwuje zmieniające się miasto i jego mieszkańców.

AR





REKLAMA

Wakacyjna Osada
Wypoczynek dla seniorów nad morzem
Miejsce, gdzie czas płynie wolniej



7 dni z wyżywieniem i atrakcjami od 990 zł
cena obowiązuje do 01.07 i od 01.09

Komfortowe domki z tarasami
Podgrzewany basen, sauna, mini tężnia
Dowóz busikiem na plażę
Domowe posiłki od śniadania do kolacji
Spokojna okolica blisko Jarosławca
Idealne miejsce dla grup senioralnych

Aktywność i relaks każdego dnia



Domowe posiłki od śniadania do kolacji



Dowóz busikiem na plażę

Jezierzany k. Jarosławca
tel. 501 707 764
www.wakacyjnaosada.pl
Zapytaj o termin dla swojej grupy!

SENIOR BB

Wydawca: Art.-Format
ul. Krasińskiego 29
43-300 Bielsko-Biała
tel. 33/ 815 00 89
mail: biuro@artformat-poligrafia.pl

Adres Redakcji:
ul. Krasińskiego 29
43-300 Bielsko-Biała
mail: redakcja@bielskirynek.pl

Dział Ogłoszeń i Reklamy:
tel. 506 571 716
mail: reklama@bielskirynek.pl
www: bielskirynek.pl
facebook.com/bielskirynek

Wpis do rejestru czasopism nr 860 z dnia 26 września 2013 r.
Redakcja nie zwraca materiałów nie zamówionych. Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i reklam. Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania nadesłanych tekstów.
Nakład: 20 000 egz. **Kolportaż:** 788 524 010 **Zgłoszenia spraw i wydarzeń:** 506 154 641
Druk: Polska Press Sp. Z o.o. Oddział Poligrafia Drukarnia Sosnowiec