SENIOR

MAMY JUŻ 7 ROK WYDAWNICZY

ISSN 2719-5716

WYDANIE BEZPŁATNE

Wrzesień 2026

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

ROK VII NR 9 (87)

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



fot. Maciej Szefler

ZANURZYĆ SIĘ W PRZYRODZIE

STR. 5

W NUMERZE:

BCK - zaproszenia na koncerty

CENTRUM SENIORA
kalendarium na wrzesień (str. 4)

KONKURS DLA SENIORÓW (str. 4]

SENIORZY BEZ GRANIC (str. 6)

DRUGA MŁODOŚĆ
edukacja muzyczna (str. 8)

Jerzy Szkucik
wspomnienia [2] (str. 9)

WINNE GRONA
z poradnika zielarki (str. 10)

Gdy cukier spada
z poradnika farmaceutki (str. 12)

Memoria rerum gestarum
ścieżkami globtrotera (str. 13)

POLSKA STOLICA KULTURY

program na wrzesień | październik | listopad | grudzień

wydarzenia
koncerty
spotkania

WRZESIEŃ | PAŹDZIERNIK | LISTOPAD | GRUDZIEŃ

WYDARZENIA • KONCERTY • SPOTKANIA
bądź na bieżąco – sprawdzaj program!

STR. 7

najnowsze informacje
z Bielska-Białej i okolic

www.bielskirynek.pl



Jesień puka do drzwi, a my wciąż łapiemy słońce

Wrzesień ma w sobie coś wyjątkowego. Lato jeszcze nie powiedziało ostatniego słowa, słońce wciąż potrafi przyjemnie ogrzać twarz, ale poranki są już chłodniejsze, a w powietrzu coraz wyraźniej czuć nadchodzącą jesień. To dobry moment, by zwolnić na chwilę, rozejrzeć się wokół i znaleźć czas na kulturę, spotkania, przyrodę i własne pasje.

W tym wydaniu naszej gazety nie zabraknie inspiracji. Zaglądamy do programu wydarzeń Polskiej Stolicy Kultury i podpowiadamy, na co warto zwrócić uwagę w najbliższych tygodniach. Tych, którzy chcieliby odpocząć od miejskiego zgiełku, zapraszamy natomiast do lasu. Renata Morawska-Szetela zachęca, by zanurzyć się w przyrodzie i spróbować leśnych kąpieli – spokojnego, uważnego kontaktu z naturą, który pozwala złapać oddech i spojrzeć na codzienność z nowej perspektywy.

Mamy też dobrą wiadomość dla osób, którym bliska jest twórczość. Rusza kolejna edycja artystycznego konkursu dla seniorów. Być może właśnie tej jesieni warto wyjąć z szuflady dawne prace albo odważyć się stworzyć coś zupełnie nowego?

Jak zawsze znajdą Państwo u nas również garść muzycznych wspomnień, praktyczne porady i nasze stałe rubryki. Mamy nadzieję, że wrześniowe wydanie będzie dobrym towarzyszem zarówno podczas spaceru w jeszcze ciepłym słońcu, jak i spokojnego wieczoru z filiżanką herbaty.

Życzymy Państwu pięknego września – pełnego ciekawości, spotkań i małych przyjemności. I zachęcamy: korzystajmy ze słońca, póki tak chętnie daje o sobie znać, ale z radością wypatrujmy także kolorów nadchodzącej jesieni.

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

CAVATINA HALL

CAVATINA HALL

3.10 KRZYSZTOF CUGOWSKI Z ZESPOŁEM MISTRZÓW

23.10 IRA KONCERT ELEKTRYCZNY

14.11 KASIA KOWALSKA NAJWIĘKSZE PRZEBOJE

27.11 MAJEWSKA &KORCZ WARSAW STRING QUARTET

11.12 MARYLA RODOWICZ NAJWIĘKSZE PRZEBOJE

14.12 PATRYCJA MARKOWSKA 25 LAT NA SCENIE

19.12 JAROMÍR NOHAVICA ROBERT KUŚMIERSKI I PAVEL PLANKA

kup bilet

BIELSKO-BIAŁA

kup bilecik eBilet by allegro bilatyna.pl scena-bilety.pl

Cavatina Hall, Bielsko-Biała, ul. Dworkowa 2, kasa biletowa tel. 790 551 588

Dyżur RADY SENIORÓW

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

Plebiscyt „AKTYWNY SENIOR 2026"

Znasz seniorkę lub seniora, którzy pomagają innym, integrują mieszkańców i potrafią zamienić dobry pomysł w konkretne działanie?

Takie osoby można zgłaszać do plebiscytu „Aktywny Senior 2026". Kandydatury będą przyjmowane **do 11 września do godz. 13.00**.

Plebiscyt ma wyróżnić osoby po 60. roku życia, które aktywnie uczestniczą w życiu lokalnej społeczności. Poszukiwani są seniorzy angażujący się w pomoc innym, inicjujący przedsięwzięcia, dzielący się wiedzą i doświadczeniem oraz zachęcający kolejne osoby do działania. Kandydatem może być zarówno osoba prowadząca szeroko zakrojoną działalność społeczną, jak i ktoś, kto konsekwentnie zmienia swoje najbliższe otoczenie: organizuje spotkania, wspiera potrzebujących, prowadzi grupę, rozwija życie kulturalne, sportowe lub sąsiedzkie. Liczy się nie rozmach, lecz rzeczywiste zaangażowanie.

Gdzie i do kiedy złożyć zgłoszenie?

Zgłoszenia będą przyjmowane do 11 września 2026 roku, do godz. 13.00, w Biurze Obsługi Interesanta Urzędu Miejskiego w Bielsku-Białej przy placu Ratuszowym 6, na parterze.

Regulamin plebiscytu można znaleźć na stronie **seniorzybielsko.pl.**

Dokument jest dostępny również w dwóch punktach:
w **Centrum Seniora** przy ul. Romana Dmowskiego 6, na III piętrze,
w Biurze Obsługi Interesanta Urzędu Miejskiego przy placu Ratuszowym 6, na parterze.

[WPS UM]



OFFBEATORGAN



Natalia Niemen
- śpiew, altówka

Michał Zator
- śpiew, harfa

Wacław Golonka
- organy

16.09.2026 godz.18:00
BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

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

BB 2026 Bielsko-Biała Polska Stolica Kultury | Bielskie Centrum Kultury | PEŁNAKULTURA.MF

SOUNDESIGN

SOUNDESIGN • BIELSKO-BIAŁA • 26-28.09.2026
26.09 KINO KRESKA 14:00
POLSKI PIACH GRA REKSIA
26.09 RUDEBOY CLUB 19:00
MOSKWA • K-2 50 LAT PUNK ROCKA
27.09 BIELSKIE CENTRUM KULTURY 18:00
ROGER ENO • DANIEL BLOOM I GABA KULKA
DŹWIĘK W OBRAZIE - OBRAZ Z DŹWIĘKIEM

bilety i informacje:
www.soundesign.pl

ORGANIZATORZY: POLSKA STOLICA KULTURY | BB 2026 Bielsko-Biała Polska Stolica Kultury | Bielskie Centrum Kultury
PARTNER: Województwo Śląskie
WSPÓŁORGANIZATOR: Ars Cameralis Silesiae Superioris

OKO CENTRUM FILMU I ANIMACJI | KRESKA | STUDIO FILMÓW RYSUNKOWYCH

FINAŁOWA TRASA ALBUMU

RALPH KAMINSKI - GÓRA



13.11.2026
BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ
godz.20:00

BILETY: 190 zł - normalny
do nabycia w kasie BCK oraz na www.bck.bielsko.pl

BB 2026 Bielsko-Biała Polska Stolica Kultury | Bielskie Centrum Kultury | PEŁNAKULTURA.MF

Lichota Ścisłowicz Głowacki Hycnar

PUŁAPKA

Murder by Misadventure
Autor: Edward Taylor
Reżyseria: Cezary Żak

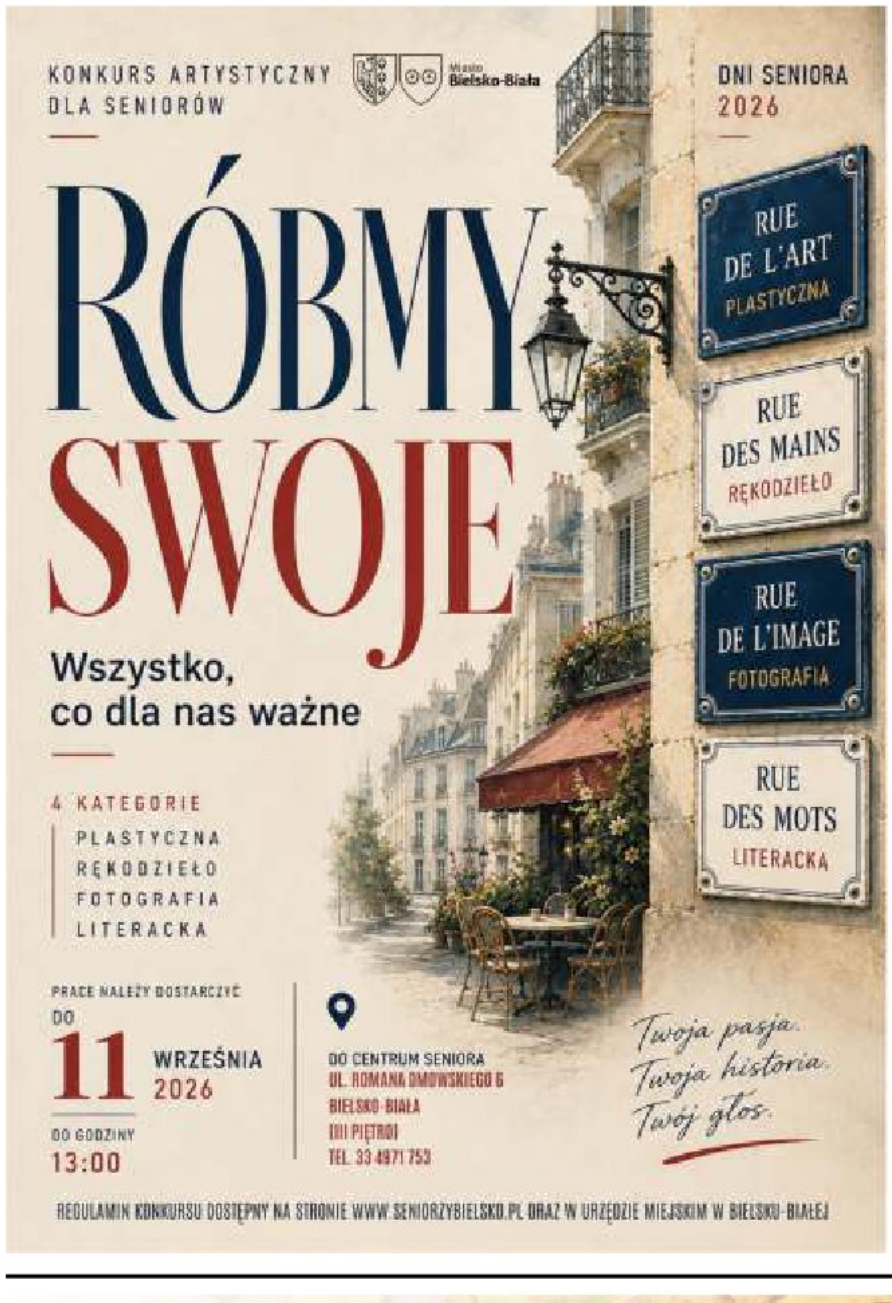


28.11.2026
BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ
godz. 16:00 i 19:00

BILETY: 140 zł - normalny
do nabycia w kasie BCK oraz na www.bck.bielsko.pl

Bielskie Centrum Kultury | PEŁNAKULTURA.MF

PRODUCENT: AGENCJA CERTUS
TŁUMACZENIE: ALICJA PRZERAZIŃSKA I ADAM KASJANIUK
SCENOGRAFIA: WOJCIECH STEFANIAK / KOSTIUMY: SYLWESTER KRUPIŃSKI
PLAKAT: IZA GRZYBOWSKA & ADRIAN JASON
AD+T



„Róbmy swoje. Wszystko, co dla nas ważne” Konkurs artystyczny dla bielskich seniorów

Co jest dla nas naprawdę ważne? Rodzina, pasje, wspomnienia, ulubione miejsca, codzienne radości? **Seniorzy z Bielska-Białej** będą mogli opowiedzieć o tym poprzez fotografię, pracę plastyczną, literaturę lub rękodzieło. **Do 11 września 2026 roku** można zgłaszać prace do konkursu *„Róbmy swoje. Wszystko, co dla nas ważne”.*

Konkurs organizowany jest przez Miasto Bielsko-Biała w ramach tegorocznych **Dni Seniora**. Jego hasło nawiązuje do twórczości Wojciecha Młynarskiego i zachęca uczestników do pokazania tego, co w ich życiu ma szczególną wartość.

W konkursie mogą wziąć udział nieprofesjonalni twórcy, którzy ukończyli 60 lat i mieszkają w Bielsku-Białej. Każdy uczestnik może zgłosić jedną pracę w jednej wybranej kategorii.

Do wyboru są cztery kategorie: fotografia, praca plastyczna, wiersz lub proza oraz rękodzieło. Tematem każdej pracy powinna być własna interpretacja hasła *„Róbmy swoje. Wszystko, co dla nas ważne”.* Mogą to być więc m.in. rodzinne historie, ważne miejsca, pasje, wspomnienia, relacje z bliskimi, przyroda czy codzienne zajęcia dające radość.

Praca musi być wykonana samodzielnie i nie może być wcześniej publicznie wystawiana, publikowana ani nagradzana w innych konkursach.

Ważny termin: 11 września

Prace należy dostarczyć do 11 września 2026 roku do Centrum Seniora w Bielsku-Białej przy ul. Romana Dmowskiego 6, III piętro, pokój 3.11. Liczy się data wpływu pracy.

Trzeba pamiętać o ważnej zasadzie: sama praca powinna być podpisana wyłącznie pseudonimem. Do niej należy dołączyć zamkniętą kopertę oznaczoną tym samym pseudonimem. W kopercie powinny znaleźć się formularz zgłoszeniowy oraz wymagane zgody i oświadczenia.

Podanie imienia i nazwiska bezpośrednio na pracy albo na zewnętrznej stronie koperty może spowodować dyskwalifikację.

Prace oceni konkursowe jury. W każdej kategorii przewidziano do dwóch równorzędnych wyróżnień, a jury może także przyznać Super Wyróżnienie. Osobne wyróżnienie specjalne otrzyma najstarszy uczestnik konkursu.

Ogłoszenie wyników i wręczenie wyróżnień zaplanowano podczas **Dni Seniora 2026.** Dokładny termin gali zostanie podany później.

Regulamin, formularz zgłoszenia i potrzebne załączniki mają być dostępne na stronie:
- **seniorzybielsko.pl,**
- w Biurze Obsługi Interesanta przy pl. Ratuszowym 6 oraz
- w Centrum Seniora przy ul. Dmowskiego 6.

Dodatkowych informacji udziela Centrum Seniora pod numerami telefonów 33 49 71 753 oraz 33 49 71 754 i pod adresem e-mail seniorzy@um.bielsko-biala.pl

[WPS]

Centrum Seniora - kalendarium na wrzesień

1 września, 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

3 września, czwartek
8:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (grupa zamknięta)
9:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (grupa zamknięta)

7 września, 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

8 września, wtorek
Centrum Seniora nieczynne

9 września, środa
10:00 Cyberbezpieczne finanse – jak chronić swoje pieniądze przed oszustami. Spotkanie ze specjalistami Banku Pekao S.A.

10 września, czwartek
10:00–12:00 PILATES SENIOR (obowiązują zapisy) Działanie finansowane z Budżetu Obywatelskiego 2026
12:00–13:30 Trening pamięci, max 15 os. (obowiązują zapisy)

11 września, piątek
9:00–11:00 Sprawny umysł. Silne relacje (obowiązują zapisy) Działanie finansowane z Budżetu Obywatelskiego 2026

14 września, 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

15 września, 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

16 września, środa
11:00 Cykl Podróże nieoczywiste: Trzy Gre(a)cje i σιγά σιγά

17 września, czwartek
10:00–12:00 Warsztaty Mindfuleness. Trening uważności ruchu i oddechu (obowiązują zapisy) Działanie finansowane z Budżetu Obywatelskiego 2026
12:00–13:30 Trening pamięci (kontynuacja dla grupy z 10 września)

21 września, poniedziałek
10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)
11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)
W tym dniu odbędą się wyłącznie zajęcia sportowe. Kawiarenka, biblioteka, sala gimnastyczne – nieczynne

22 września, wtorek
Centrum Seniora nieczynne

23 września, środa
Centrum Seniora nieczynne
9:00–11:00 Warsztaty relaksacyjne połączone z koncertem mis i gongów w Teatrze Grodzkim (obowiązują zapisy) Działanie finansowane z Budżetu Obywatelskiego 2026

24 września, czwartek
9:00–14:00 Bezpłatne profilaktyczne przesiewowe badania słuchu realizowane przez Pracownię Słuchu Audiofon
10:00 Spotkanie z cyklu: „Takie jest życie” – Jak zadbać o swoje sprawy finansowe. Wykład Pani Teresy Gaczyńskiej

25 września, piątek
9:00–11:00 Warsztaty Jestem. Jesteś. Jesteśmy. Od samotności do spotkania i wspólnoty. (obowiązują zapisy) Działanie finansowane z Budżetu Obywatelskiego 2026

28 września–30 września, poniedziałek–środa
Centrum Seniora nieczynne – przygotowujemy się do Dni Seniora 2026 – szczegóły na plakatach

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

Zanurzyć się w przyrodzie

Pójść przed siebie, usiąść na powalonym pniu i zapatrzeć się w dal lub w niebo, oprzeć się o drzewo czy objąć je ramionami, przyłożyć czoło do kory, uważnie dotknąć mchu w różnych jego postaciach... Są ludzie, którzy intuicyjnie tak robią – w głębokim kontakcie z przyrodą, w naturalnym połączeniu. Idą do lasu, do ogrodu, wzdłuż rzeki, w góry i... SĄ – jakiś czas pozornie bez celu.



Renata Morawska-Szetela / fot. Anna Nowicka

I wcale nie muszą mieć towarzystwa. Stapiają się z szemraniem potoku, szumem wiatru, śpiewem ptaków, ich dusza rozkwita wśród drzew czy kwiatów, wdychają otaczające wonie, smakują jadalne listki czy owoce, ale nie zbierają ich do wiaderek, koszy, toreb... **Wracają do domu bardziej zintegrowani sami ze sobą i ze światem, zrelaksowani, wypoczęci.** Mieć taką zdolność, to przywilej i łaska. I wiedzą o tym ci szczęśliwcy lub nie, ale w ten właśnie sposób praktykują **kąpiele leśne,** wymyślone i wdrożone w latach 80. XX wieku w Japonii pod nazwą **shinrin-yoku**, od ponad 10 lat popularyzowane również w Polsce.

Większość ludzi wyrusza jednak do lasu, parku czy w inny plener w jakimś konkretnym celu – zrealizować dzienny limit kroków, zrobić trening biegowy, przemyśleć czy przegadać jakiś problem, wyprowadzić psa na spacer, pochodzić dziećmi, wnukami czy skosztować przekąskę z leśnego ogniska czy grilla (co na potęgę praktykują różne grupy w środku Cygańskiego Lasu na polanie przystosowanej od kilku lat do piknikowania)...

Każda z tych aktywności ma swój urok i pozwala naładować akumulatory, ale ich charakter jest zupełnie inny niż **pogłębiony kontakt z przyrodą**, jaki daje kąpiel leśna, zwłaszcza gdy zwrócimy uwagę na mierzalne korzyści.

Badania naukowe, prowadzone od ponad 40 lat najpierw w Japonii, później w Stanach Zjednoczonych i wielu ośrodkach europejskich dowodzą, że kąpiel leśna stymuluje układ odpornościowy, dodaje energii, a jednocześnie relaksuje, obniża poziom kortyzolu (hormon stresu), osłabia lęk, łagodzi stany depresyjne, rozładowuje złość, wzmacnia funkcje poznawcze, reguluje ciśnienie, wspiera zdrowy, regenerujący sen...

Mało tego, zwiększa aktywność komórek NK (ang. natural killers – „naturalni zabójcy"), które potrafią w ludzkim organizmie zabijać niepożądane komórki zarażone wirusami, bakteriami, a nawet nowotworowe.

Nie bez powodu obecnie w różnych krajach na świecie (zwłaszcza w Nowej Zelandii, Kanadzie, Wielkiej Brytanii, Finlandii i kolebce kąpieli leśnych – Japonii) lekarze i terapeuci przepisują pacjentom **zielone recepty** (ang. green prescriptions lub nature prescriptions), czyli zalecenia przebywania w określony sposób i określonej ilości czasu w przyrodzie.

Czy uważnego, głębokiego kontaktu z przyrodą można się nauczyć?

Czy współczesny człowiek – będący mentalnie w wielu miejscach naraz, nieustannie połączony z telefonem i Internetem – mógłby pójść do lasu i odłączyć się od wszystkiego poza relacją z naturą? Początkowo może to być trudne, dziwne, a nawet męczące, może się chcieć zaglądać do komunikatorów, robić zdjęcia, wykonywać zaległe telefony, planować...

W oddzieleniu od bieżących spraw i zanurzeniu w przyrodzie mogą pomóc przewodnicy kąpieli leśnych – odpowiednio przygotowani instruktorzy z wiedzą i umiejętnościami poprowadzenia leśnego spotkania w taki sposób, by nie zanudzić, nie zniechęcić, a otworzyć na nowe doświadczenie. **Kąpiel leśna**, jako praktyka prowadzona przez specjalistę, ma swoją określoną strukturę. Przewodnik prowadzi grupę czy osobę (spotkania mogą być indywidualne) określoną trasą i zaprasza do różnych aktywności – każda z nich ma uwrażliwić na doznania kolejne zmysły. I tak np. rozglądamy się po horyzont, a później dokładnie przyglądamy się obiektom, które są tuż obok, czy wręcz podglądamy leśne runo przez lupę. Nadstawiamy uszu i uważnie rejestrujemy odgłosy bliskie i dalekie. Na niektórych terenach, zwłaszcza wiosną, ptasie śpiewy mogą nas absolutnie oczarować, stworzyć wrażenie filharmonii.

Stopniowo uwrażliwiając słuch, będziemy ich doświadczać o każdej porze roku, nawet w tak cichych ptasio miesiącach jak sierpień.

Zdziwimy się też, jak dużo innych odgłosów poza ptasimi mieści las. To tylko proste przykłady. Podobnie jak wzrok i słuch, każdy ze zmysłów jest kolejno budzony do pełniejszego odbioru bodźców. Przewodnik kąpieli leśnych zwykle też przygotowuje jakieś niespodzianki – adekwatny wiersz, aktywność twórczą z wykorzystaniem darów przyrody, krąg z degustacją ziołowej herbaty...

Scenariusze są różne, choć pewne elementy pojawiają się zawsze. Mogą mieć tylko inny przebieg.

A gdy już poszerzymy granice percepcji, las będzie karmił nasze ciało i naszego ducha drogocennymi zasobami.

Jak pisze dr Qing Li, ekspert w dziedzinie medycyny leśnej:

„Żaden lek nie działa na organizm człowieka tak bezpośrednio jak spacer po pięknym lesie"

(Shinrin-yoku. Sztuka i teoria kąpieli leśnych).

Tylko dajmy się poprowadzić. Czy to przewodnikowi czy własnej intuicji.



fot. Maciej Szetela





fot. Jolanta Olubińska-Charuba

Renata Morawska-Szetela – certyfikowana przewodniczka kąpieli leśnych Forest Therapy Hub, trenerka slow joggingu, arteterapeutka, propagatorka życia w kontakcie z naturą i sztuką. Na co dzień kieruje Uniwersytetem Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Bielsko-Bialskim. 12 września br. poprowadzi kąpiel leśną w ramach festiwalu „Naturalnie – Cygański Las".

Seniorzy bez granic

Polska, Czechy i Słowacja spotkały się w Bielsku-Białej



Muzyka, taniec, sport i przede wszystkim radość ze wspólnego spotkania – tak wyglądało 16. „Spotkanie na granicy", które 8 sierpnia odbyło się w parku Słowackiego w Bielsku-Białej. Seniorzy z Polski, Czech i Słowacji po raz kolejny udowodnili, że aktywność, przyjaźń i ciekawość świata nie mają wieku.

„Spotkanie na granicy" od lat łączy środowiska senioralne z trzech sąsiadujących krajów. Tegoroczna edycja była okazją do wspólnej zabawy, prezentacji artystycznych, sportowej rywalizacji, a także odnawiania znajomości i zawierania nowych przyjaźni.

Uroczystość rozpoczęła się pod namiotem w parku im. Juliusza Słowackiego. Powitano kolejno gości z Czech, Słowacji i Bielska-Białej, a następnie uczestnicy wspólnie odśpiewali hymn Akademii Seniora.

W wydarzeniu uczestniczyli przedstawiciele samorządu, instytucji kultury i organizacji senioralnych z trzech krajów. Gospodarzy reprezentowali m.in. przedstawiciele władz Bielska-Białej, Rady Seniorów, Miejskiego Domu Kultury, Euroregionu Beskidy oraz Stowarzyszenia Akademia Seniora. Obecni byli także goście z uniwersytetów trzeciego wieku z Pszczyny i Jaworzna oraz reprezentanci organizacji senioralnych z Czech i Słowacji.

Taniec, który nie zna granic

Jednym z najważniejszych punktów programu były występy taneczne. Jako pierwszy zaprezentował się zespół „AS+" działający przy Stowarzyszeniu Akademia Seniora. Publiczność zobaczyła cha-chę, a później także pełen energii układ do tańca conga.

Na scenie pojawili się również uczestnicy Szkoły Tańca dla Seniorów przy Bielskim Centrum Kultury im. Marii Koterbskiej, którzy zaprezentowali układ disco.

Nie zabrakło gości zza południowej granicy. Country Girls z Ostrawy-Petřkovic zatańczyły między innymi do utworu „Mamma Mia" zespołu ABBA, a grupa Astra z Frýdka-Místka zaprezentowała tańce country i disco.

Słowację reprezentowały m.in. grupy Betanka i Šumienky. Ich występy pokazały, że taniec może być nie tylko formą ruchu, ale też sposobem na budowanie przyjaźni, poprawę kondycji i wspólne spędzanie czasu.

Bielsko-Białą reprezentowały także Beskidzkie Silverki ze Stowarzyszenia Panakeja, które przygotowały pokaz taneczny i prezentację mody.

Piosenki, które łączą pokolenia

Wiele emocji przyniosły również występy wokalne. Seniorzy ze Słowacji zaprezentowali pieśni ludowe i utwory poświęcone swojej ojczyźnie. Na scenie wystąpiły zespoły Przyjaciele, Lúčanskí seniors, Súľovčanka i LÚČ z Martina.

Czeską tradycję muzyczną przybliżył zespół Pohoda z Centrum Aktywnych Seniorów, wykonując pieśni ludowe z regionu Frýdek-Místek przy akompaniamencie gitary.

Polskie przeboje przypomniał natomiast zespół wokalny Retro z Miejskiego Domu Kultury w Wapienicy. W jego repertuarze znalazły się piosenki kojarzone z Anną Jantar, Czerwonymi Gitarami i Krzysztofem Krawczykiem – artystami doskonale znanymi wielu uczestnikom spotkania.

Był folklor i dużo humoru

Publiczność mogła zobaczyć również fragment „Żartobliwej Śpiewogry o kobietach, które lubią suchary", przygotowanej przez seniorki ze Stowarzyszenia Rytm Rozwoju oraz Akademii Seniora. Przedstawienie połączyło muzykę, taniec i humorystyczne teksty napisane do znanych melodii.

Sporo temperamentu wniósł Zespół Folklorystyczny Tańców Bałkańskich „Kolo" z MDK im. Wiktorii Kubisz. Artyści zatańczyli greckie sirtaki, przenosząc publiczność na chwilę w klimat południowej Europy.

Część artystyczną zakończyła wspólna zabawa, podczas której scena i widownia przestały być wyraźnie oddzielone – najważniejsze było uczestnictwo i radość ze spotkania.

Sportowa rywalizacja z uśmiechem

W czasie gdy na scenie trwały występy, w pobliżu parkowej fontanny rozgrywano międzynarodowe zawody sportowo-rekreacyjne pod hasłem *„Trójstrój mocy – Seniorzy bez granic"*.

Najlepszy wynik osiągnęła reprezentacja Czech.

Nie zabrakło również lżejszych konkurencji integracyjnych przygotowanych przez BBOSiR. Seniorzy mogli spróbować swoich sił m.in. w rzucie kapeluszem oraz konkurencji o wdzięcznej nazwie „Gibka Gaździna".

Na zakończenie wręczono dyplomy i medale, a także przekazano puchar przechodni organizatorom kolejnego spotkania. **Gospodarzem 17. „Spotkania na granicy" będzie grupa z Czech.**

Najważniejsze jest spotkanie

Choć na scenie były tańce, śpiew i folklor, a przy fontannie trwała sportowa rywalizacja, najważniejszym elementem wydarzenia pozostawało samo spotkanie ludzi.

Seniorzy z Polski, Czech i Słowacji pokazali, że mimo różnic językowych łatwo znaleźć wspólny język, gdy łączą nas podobne zainteresowania, muzyka, ruch i potrzeba bycia razem.

Takie wydarzenia przypominają również, że aktywność na emeryturze może mieć wiele form. Dla jednych będzie to taniec, dla innych śpiew, sport, działalność społeczna albo po prostu wyjście z domu i spotkanie z drugim człowiekiem.

Organizatorem 16. „Spotkania na granicy" było Stowarzyszenie Akademia Seniora.













Bielsko-Biała – Miasto Splotów, Polska Stolica Kultury 2026

WRZESIEŃ

04.09–05.09 - T-Shirt Story – opowieść, którą nosisz na sobie
T-Shirt Story to wielomiesięczne przedsięwzięcie artystyczno-edukacyjne, którego finał zaplanowano na 4–5 września 2026 roku. 5 września – wydarzenie główne: immersyjne widowisko filmowo-teatralno-modowe, łączące pokaz mody zrównoważonej, taniec, performans i film w jedną, wspólną opowieść zbudowaną ze skrawków historii przekazanych przez mieszkańców.

05.09 - Narodowe czytanie
Podczas Narodowego Czytania zaprezentowane zostaną „Dziady" Adama Mickiewicza w formie spektaklu teatralno-muzycznego, łączącego klasykę ze współczesnością. Publiczność ma szansę stać się częścią narracji. Wydarzenie odbędzie się w Książnicy Beskidzkiej.

05.09 - FOLK FEST Festiwal Sploty Kultury i Natury
Nowoczesne wydarzenie plenerowe poświęcone ekologii, naturze, plonom ziemi oraz zrównoważonemu stylowi życia. W programie koncerty zespołów folkowych, występy artystyczne inspirowane naturą, atrakcje dla dzieci i dorosłych zwieńczone wieczorną potańcówką z muzyką na żywo. Organizatorem jest Miejski Dom Kultury w Hałcnowie.

18.09–25.10 - Wystawa laureata Grand Prix 47. Biennale Malarstwa Bielska Jesień 2025
Biennale Malarstwa Bielska Jesień to najstarszy i najważniejszy konkurs dla malarzy i malarek mieszkających w Polsce lub za granicą, organizowany od 1962 roku. Laureat lub laureatka nagrody Grand Prix tradycyjnie zapraszani są do zorganizowania w Galerii Bielskiej BWA wystawy indywidualnej, w której szerzej prezentują swoją twórczość. W tym roku osobą nagrodzoną główną nagrodą konkursu jest Małgorzata Mycek.
Wernisaż: 18 września 2026 piątek godz. 18.00

18.09–20.09 - Bielsko-Biała Street Photography Festival
Street Photography Festival to nowe wydarzenie stworzone z miłości do fotografii ulicznej przez dwóch fotografów – Michała „Miśka" Baranowskiego i Jakuba Dobka. Trzy dni spotkań, wystaw, warsztatów i rozmów o fotografii ulicznej. W programie także konkurs fotograficzny, wieczór filmowy oraz spotkania z cenionymi twórcami z Polski i zagranicy.

26.09–28.09 - SOUNDESIGN
To propozycja dla wszystkich, którzy chcą nie tylko słuchać muzyki, ale również zrozumieć, jak powstaje. Program festiwalu łączy koncerty, spotkania i rozmowy z kompozytorami, producentami oraz sound designerami, pokazując kulisy tworzenia muzyki do filmów, seriali, gier i innych form audiowizualnych.

PAŹDZIERNIK

01.10–31.10 - XXIX Ogólnopolski Przegląd Dziecięcej i Młodzieżowej Twórczości Literackiej „LIPA 2026"
Ogólnopolski Przegląd Twórczości Literackiej „LIPA" to konkurs promujący literaturę i kreatywność językową. Jako jeden z najstarszych w Polsce, od lat odkrywa talenty dzieci i młodzieży.

02.10–04.10 - Wędrujący Festiwal
2–4 października 2026 roku Bielsko-Biała stanie się pierwszym przystankiem Wędrującego Festiwalu – międzynarodowego festiwalu sztuk interdyscyplinarnych, który każdego roku będzie odbywał się w innym mieście noszącym tytuł Polskiej Stolicy Kultury.W Bielsku-Białej festiwal poprowadzi uczestników przez parkingi, targowisko, stok Dębowca, dawną halę bankową i inne miejsca, które na kilka dni zyskają zupełnie nowe znaczenie. W programie znajdą się muzyka, taniec, sztuki wizualne, performans i projekty wymykające się prostym definicjom.

03.10 - Biblioteczna Noc Fantazji i Wyobraźni
Podczas Bibliotecznej Nocy Fantazji i Wyobraźni dzieci, młodzież i dorośli będą mogli wziąć udział w warsztatach, spotkaniach z pisarzami i nocnym zwiedzaniu zakamarków biblioteki. Organizator - Książnica Beskidzka.

08.10–11.10 - Festiwal Kompozytorów Polskich
To jedno z najważniejszych wydarzeń muzyki klasycznej w Polsce, od lat organizowane w Bielsku-Białej przez Bielskie Centrum Kultury im. Marii Koterbskiej. Szczegóły na plakatach.

08.10–11.10 - 24. Objazdowy Festiwal Filmowy WATCH DOCS Prawa Człowieka w Filmie
Wydarzenie obejmuje cztery dni projekcji filmowych oraz dyskusje z zaproszonymi gośćmi. Projekcje odbędą się w Fundacji Teraz Ulica, plac Wolności 4 i w Kino Kreska, Cieszyńska 24. Wstęp wolny.

10.10 - Dzień Zdrowia Psychicznego
Książnica Beskidzka łączy literaturę i sztukę z troską o dobrostan emocjonalny. W Światowym Dniu Zdrowia Psychicznego odbędą się spotkania ze specjalistami, wystawa sensoryczna oraz warsztaty ruchowe.

15.10 - Święto Drzewa
24. Święto Drzewa organizowane przez Klub Gaja w Tajemniczym Ogrodzie (cmentarz żydowski przy ul. Cieszyńskiej) połączy edukację ekologiczną z realnymi działaniami – sadzeniem roślin, pracami porządkowymi, usuwaniem gatunków inwazyjnych, włączając dzieci i młodzież w opiekę nad tym unikalnym miejscem.

LISTOPAD

04.11–08.11 - Jazzowa Jesień
Jazzowa Jesień w Bielsku-Białej to od wielu lat jeden z najważniejszych festiwali jazzowych w Polsce. Bielskie święto jazzu ma już ponad dwudziestoletnią tradycję. Pierwsza edycja odbyła się roku 2003. Od początku dobrym duchem i dyrektorem artystycznym Festiwalu był znakomity trębacz Tomasz Stańko. Po śmierci muzyka Jazzowa Jesień przyjęła jego imię. Szczegóły na plakatach.

06.11–31.12 - Bielska Jesień kuratorska
Wystawy pokonkursowe Biennale Malarstwa Bielska Jesień, do których artyści mogą zgłaszać się sami, organizowane są co dwa lata w kolejnych latach nieparzystych. Wernisaż: 6 listopada 2026 piątek godz. 18.00

14.11 - Dzień Biblioterapii
Książnica Beskidzka prowadzi biblioterapię dla różnych grup: dzieci, młodzieży, osób z niepełnosprawnościami i seniorów. Odpowiednio dobrane teksty i rozmowy wspierają rozwój i radzenie sobie z emocjami.

24.11–25.11 - II Beskidzki Kongres Kultury
W 2026 roku odbędzie się druga edycja Beskidzkiego Kongresu Kultury – ogólnopolskiego forum wymiany myśli, refleksji, doświadczeń, a także rozmów o perspektywach funkcjonowania, rozwoju oraz o wyzwaniach stojących przed sektorem kultury w Polsce. W programie znajdą się sesje plenarne i panele tematyczne poświęcone wartościom niezbędnym dla rozwoju sektora kultury. Uczestnicy Kongresu będą mogli również skorzystać z oferty miejskich instytucji kultury i doświadczyć inspiracji płynących z niezwykłego miasta u podnóża Beskidów.

GRUDZIEŃ

04.12 - „Do przodu 2026 – polska, współczesna fotografia młodych"
zbiorowa wystawa pokonkursowa młodych polskich fotografek i fotografów dokumentalnych w wieku od lat 18 do lat 35, wyłonionych drogą konkursową o zasięgu ogólnopolskim.

11.12–13.12 - Święta na Starówce
Święta na Starówce to bielska tradycja. Mieszkańcy spotykają się na Rynku i miejskich placach, by cieszyć się świąteczną atmosferą, słuchać muzyki i śpiewać kolędy. Ważnym elementem wydarzenia jest Świąteczny Jarmark. Szczegóły na plakatach.

12.12 - Przekazanie tytułu Polskiej Stolicy Kultury Katowicom
Wydarzenie połączy energię, historię i kulturę Bielska i Katowic. Artyści z obu miast wspólnie stworzą widowisko muzyczno-wizualne, ukazujące ciągłość idei i wspólne budowanie tożsamości kulturalnej regionu.

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

Edukacja muzyczna - projekt „Druga młodość” [8]

Platon dowodził: Muzyka ma wartość nie tylko dlatego, że uszlachetnia uczucia i charakter, ale ponieważ utrwala i przywraca zdrowie. Myśl ta jest szczególnie bliska seniorom, którzy doskonale wiedzą: *że nic nad zdrowie/Ani lepszego/Ani droższego*. Dlatego tak chętnie korzystają z cyklu spotkań poświęconych edukacji muzycznej, zwłaszcza, że prowadzi je ceniony muzykolog Andrzej Kucybała.

Jak słuchać muzyki?

„Wprowadzenie do aktywnego słuchania" to tytuł pierwszego wykładu, który zaczął się od stwierdzenia, że w każdej epoce w dziejach kultury istniała muzyka, co potwierdziły badania etnograficzne. Jednak na przestrzeni wieków pełniła różne funkcje, na ogół zgodnie z przyjętymi konwencjami. Dla ludów pierwotnych ważna była jej siła magiczna, dla antycznych Greków - wpływ na wychowanie młodzieży. Rzymianie wykorzystywali ją do celów wojskowych lub jako element składowy widowisk teatralnych. Kapłani czy czarownicy traktowali jako formę oddziaływania na wyznawców.

Należy dodać, że muzyka instrumentalna przez długi czas była oceniana niżej niż śpiew, w którym dominowało słowo.

Wykładowca prowadził nas przez kolejne okresy rozwoju muzyki, przekonując o różnym jej różnym odbiorze dawniej i dziś.

Współcześnie, choć jej słuchamy, to tak naprawdę nie słyszymy. W zgiełku świata niełatwo do nas dociera. Bywamy raczej biernymi odbiorcami i nie potrafimy słuchać aktywnie, to znaczy wyłączyć się z otoczenia i skupić głównie na muzyce. Do tego potrzebny jest odpowiedni czas i miejsce. Dobrze jest pozbyć się niechcianych myśli i skupić na słuchaniu. Jakość pamięci słuchowej poprawić może świadomość formy muzycznej czy techniki wykonania.

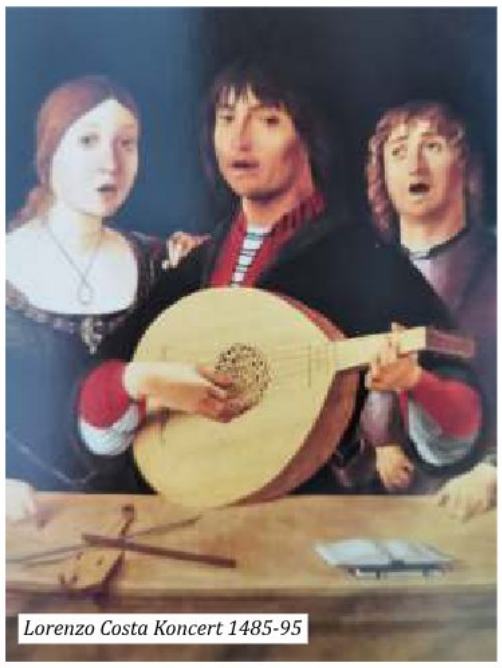
Na końcu **Andrzej Kucybała** udostępnił seniorom nagrania wybranych dzieł muzycznych, których słuchanie potwierdziło aktualność słów Pitagorasa: *Muzyka budzi w sercu pragnienie dobrych czynów.*

W tym mini-koncercie nie mogło zabraknąć fragmentów utworów Wolfganga Amadeusza Mozarta, Jana Sebastiana Bacha, Fryderyka Chopina.

Tematem drugiej prezentacji były *„Dawne formy odbioru muzyki: muzyka dworska, kościelna, ludowa"*. Dowiedzieliśmy się, że stany społeczne miały odmienne zamiłowania muzyczne. Stanom niższym odpowiadała muzyka głośna, wykonywana np. na dudach czy skrzypcach. Stany wyższe wymagały, by nie przeszkadzała w rozmowie, do czego najlepiej nadawała się lutnia. Ceremonii religijnej w Europie Zachodniej od VIII w. towarzyszyły organy.

Specjalnej „oprawy" muzycznej wymagała dworska sztuka uwodzenia, zwłaszcza w czasach, gdy prawdziwe uczucia zastępował wyrafinowany kamuflaż. Rozkwit kultury dworskiej przypada na XV-XVIII w. Reprezentantami tego typu muzyki byli Beethoven, Mozart, Haydn. Pierwszy z nich pochodził z rodziny o tradycjach muzycznych. Popierali go arystokratyczni mecenasi.

Z zależnością od magnatów zerwał **Mozart**, który wybrał niezależność twórczą za cenę zmagania się z niedostatkiem. Z kolei **Joseph Haydn** po rozwiązaniu dworskiej kapeli u hrabiego Morzina przeniósł się do książąt Esterhazych, gdzie został kapelmistrzem i nadwornym kompozytorem.



Lorenzo Costa Koncert 1485-95

Stworzył 104 symfonie, z których najbardziej znana jest *„Symfonia Pożegnalna"*, która była pierwszym w historii protestem muzycznym.

Kościelna twórczość muzyczna obejmowała takie formy, jak: msza, motet, psalm, hymn, oratorium. Uprawiał ją **Giovanni Pierluigi da Palestrina**, kapelmistrz w kościele św. Piotra w Rzymie. Styl jego muzyki uważany był za najbardziej odpowiedni dla tego typu twórczości muzycznej i porównywany z malarstwem Michała Anioła.

Z kolei o pozycji **Haendla** w historii muzyki zadecydowały jego biblijne oratoria. **Bach** natomiast - jak to ujął prelegent - wzniósł się na *„szczyt duchowej głębi muzyki"*. Warto wspomnieć o **Johannesie Nuciusie**, najwybitniejszym przedstawicielu śląskiej kultury muzycznej przełomu renesansu i baroku, autorze motetów i mszy.

Impulsem dla wielu twórców jest muzyka ludowa, czyli zbiorowa twórczość chłopska, na którą składają się głównie pieśni obrzędowe i okolicznościowe o tonacji charakterystycznej dla kraju pochodzenia. Rodzimy folklor wpłynął na utwory **Bartòka, Strawińskiego**. Elementy ludowe usłyszeć można w kompozycjach artystów polskich, m.in. **Szymanowskiego, Lutosławskiego**. **Chopin** zespolił cechy ludowe i narodowe, tworząc dzieła uniwersalne.

Jak ewaluowało słuchanie muzyki?

Wykładowca przypomniał, że najwcześniejszą formą wykonania była muzyka na żywo, której słuchano z klaskaniem, tańcem, śpiewem, bębnieniem. Dawne i współczesne cywilizacje wypracowały własne systemy muzyczne. Zachodnią muzykę rozpoczyna średniowiecze, które docierało do słuchaczy poprzez symbole. Często pojawiał się motyw **Dies irae**, początek rymowanej sekwencji kościelnej, napisanej na przełomie XII/XIII w., która stała się tematem wielu kompozycji muzycznych **Mozarta, Verdiego**. Melodia chorału gregoriańskiego użyta była jako motyw muzyki **Berlioza, Liszta, Rachmaninowa**.

Wysłuchaliśmy fragmentu *„Rapsodii na temat Paganiniego"* na fortepian i orkiestrę Sergieja Rachmaninowa.

Rola instrumentów

Później poznaliśmy rolę instrumentów w rozbudzaniu różnych emocji. Już w dawnej muzyce kultowej były one czymś więcej niż tylko źródłem dźwięku. Trąbka zawsze kojarzy się z pobudką, wezwaniem do walki. Flet wycisza, uspokaja, harfa sygnalizuje subtelność. Bębenki, dzwonki, trójkąty służą z reguły funkcji dekoracyjnej. Przykładem wpływu instrumentu na kształtowanie naszych doznań muzycznych było *„Popołudnie Fauna"* **Debussy`ego**, utwór będący manifestem impresjonizmu.

Ciekawe okazało się wyjaśnienie istoty różnych form muzycznych. I tak np. **rondo** to forma instrumentalna, w której powracający refren jest przedzielony innymi fragmentami melodycznymi, a początkowa melodyka, zwykle wesoła, pojawia się w zakończeniu.

Uzyskaliśmy szerszą wiedzę o **fudze**, która ze względu na porządek wydobyty z chaosu dźwięków przypomina wzór matematyczny.

Wykładowca podkreślił, że nikt nie stworzył tak doskonałej fugi jako znaku duchowości jak **Bach.**

W końcu poznaliśmy rolę kontekstu w muzyce. I tak np. *„Cztery pory roku"* na skrzypce i orkiestrę **Antonio Vivaldiego** to opowieść o świecie i przyrodzie, *„Don Kichot"* **Ryszarda Straussa** - historia bohatera opisana dźwiękiem. Z kolei w dziełach **Ryszarda Wagnera**, twórcy teatru muzycznego, ważnym elementem stała się technika motywu przewodniego.

Muzyka jako język

Intrygujący był temat *„Muzyka jako język."*. **Andrzej Kucybała** wskazał początek alegorycznego przedstawienia Muzyki, czyli wyobrażenie kowala uderzającego młotem w dźwięczny metal. Z czasem alegoryczne przedstawienia nabrały bardziej dosłownego charakteru, czemu sprzyjało bogactwo i różnorodność brzmienia instrumentów. O ile dla starożytnych Greków muzyka stanowiła *„duchowy pomost z wszechświatem"*, o tyle Rzymianie przejawiali mniejsze zainteresowanie tą dziedziną sztuk pięknych. Kultura muzyczna rozwinęła się na szerszą skalę w średniowiecznych kościołach i klasztorach.

W renesansie pozostawała w cieniu sztuk plastycznych, by zabrzmieć z całą mocą w baroku, zwłaszcza w jego schyłkowej fazie. Potem następuje rokoko, które przeobraża się muzycznie w klasycyzm. Z dziełami poprzedników kontrastuje muzyka romantyczna, która zrewolucjonizowała świat dźwięków, *„przemawiając"* zupełnie innym językiem.

Późniejsze innowacje, początkowo niechętnie przyjmowane, z czasem stawały się decydujące dla języka nowej muzyki. Tak było np. z *„IX Sympfonią"* **Beethovena**, której niezwykłość sprowadzała się do wprowadzenia głosu ludzkiego (w postaci solistów i chóru} do tradycyjnej formy utworu instrumentalnego.

Kompozytor otworzył muzyce symfonicznej drogę, którą kontynuowali Mendelsson, Liszt, Berlioz, Mahler. Podobną rolę odegrała *„Sonata c-mol"* Beethovena, która pokazała pozorną swobodę artystyczną kompozytora, podyktowaną jednak *„żelazną logiką i konsekwencją myśli twórczej"*.

Cykl spotkań zakończył wykład pt. ***„Co nasz gust muzyczny mówi o nas?"*** Muzykolog przypomniał, że gust to wrodzone lub nabyte poczucie piękna, harmonii, proporcji. Każdy ma prawo do swojego gustu i oceny, co wyrażone jest w obiegowym powiedzeniu, że o gustach się nie dyskutuje. Wszyscy doznajemy zachwytów, choć nie każdemu podoba się to samo. Dotyczy to także rodzaju i form muzyki. Jedni cenią rock, gdyż wyraża bunt, drudzy punk, czyli wyrazistość, inni wybierają blues oddający tęsknotę. Są też zwolennicy disco polo, a więc estetyki codzienności. Z kolei muzyka klasyczna oznacza prestiż. **Każda odmiana muzyczna rezonuje z tym, jaką jesteśmy osobowością.** Ukorzenia nas kulturowo, stanowi rodzaj pa-mięci zbiorowej jak kapsuła czasu.

Wykładowca zakończył spotkanie konstatacją: *„Muzyka jest częścią naszej tożsamości, produktem środowiska społecznego, odciskiem naszej epoki, prywatnym językiem komunikowania się".*

Maria Cyran

Z kart historii bielskiej muzyki rozrywkowej

Basista i wokalista Jerzy Szkucik - z muzyką przez życie [cz.2]

W styczniu 2026 roku odszedł znany bielski basista Jerzy Szkucik. Jego bogatą i aktywną działalność artystyczną w latach 80., 90. i 2000. wspominają muzyczni przyjaciele.

Finlandia i Polar Show

W drugim półroczu 1982 r. trzyosobowy zespół o nazwie „Polar Show" wyjechał na pagartowski kontrakt muzyczny w Finlandii. Bielscy muzycy grali wtedy w składzie: **Romuald Przybylski** - organy Hammonda, **Jerzy Szkucik** - gitara basowa, wokal, lider i **Krzysztof Gabryluk** - perkusja. Rok później Gabryluka zastąpił jego kolega z branży **Edward Lesiński**, który w trakcie naszego spotkania z sentymentem wspominał tamten czas: *„Z Jurkiem znałem się od lat, dlatego też chętnie przystałem na atrakcyjną propozycję wspólnego grania w Finlandii. Występowaliśmy w różnych miastach, często bardzo od siebie odległych. Mieliśmy własne instrumentarium, które musieliśmy przewozić swoimi samochodami. Nasz repertuar obejmował głównie evergreeny i muzykę fińską. Jurek był bardzo dobrym basistą. Jego atutem był świetny wokal również w języku fińskim. Był muzykiem bezkonfliktowym i uporządkowanym, dbał o dobrą atmosferę pracy. W wolnym czasie graliśmy w tenisa i łowiliśmy ryby. Skandynawskie granie sezonowe zakończyliśmy w połowie 1985 roku".*

Po powrocie do kraju Jerzy Szkucik dołączył do zespołu muzykującego w rest. bielskiego hotelu „Magura", w składzie: **Adela Hajek** - klawisze, **Jan Michura** - saksofon tenorowy, klarnet i **Leszek Szewczuga** - perkusja. Było to w latach 1985-87. Dalsze granie dancingowe (1988-90) muzycy z dużym powodzeniem kontynuowali w Wiśle (rest. „Zdrojowa") i Skoczowie (kawiarnia „Hotelowa"), ale już z pianistą **Ryszardem Dańdą**.

Czechowicki „Hendon" i bielski „Bi Bi Blues"

W latach 1992-94 Jerzy Szkucik pasję twórczego muzykowania rozwijał w czechowickiej formacji bluesowo-rockowej „Hendon". Grał wtedy z **Czesławem Gancarczykiem** (gitara), **Wojciechem Stefańcem** (gitara, wokal), **Janem Gorelem** (perkusja) i **Adamem Czerwińskim** (harmonijka ustna). W owym czasie „Hendon" koncertował ze znanymi polskimi grupami, a także z artystami takiej miary, jak: **Jerzy Piotrowski** (wybitny perkusista SBB) i gitarzysta jazzowy **Grzegorz Kapołka.** Czechowiccy muzycy wystąpili również w katowickim Spodku przed rozpoczęciem międzynarodowej imprezy - Rawa Blues Festival. Muzyczna dojrzałość zespołu zaowocowała nagraniem płyty „Hendon Rock" (studio Stebo, Kraków 1993).

W drugiej połowie lat 90. pub „Bazyliszek" tętnił życiem artystycznym. Organizowane tam występy zespołów muzycznych przyciągały fanów jazzu, bluesa i rocka. Prym wiodły bielskie formacje - Euro Funky i Bi Bi Blues utworzone z inicjatywy znanych muzyków: Jerzego Szkucika i Leszka Szewczugi. W okresie 1995-98 „Bazyliszkowe" zespoły muzykowały w składzie: **Jerzy „Prezes" Szkucik** - gitara basowa, wokal, **Leszek „Senior" Szewczuga** - perkusja, **Wojciech Hajdusianek** - instrumenty klawiszowe, **Dariusz Pasterny** - wokal, **Daniel Bajor** - gitara, wokal i **Krzysztof Klimczak** - gitara. Była to symbioza doświadczenia z młodością.

O muzyczno-artystycznej działalności kultowego „Bazyliszka" i swoim przyjacielu Jerzym Szkuciku opowiedział mi niedawno Leszek Szewczuga. Oto fragment jego wypowiedzi:

*„Grając w zespole „Bi Bi Blues" sami dbaliśmy o programową różnorodność. Powodzeniem cieszyły się muzyczne wieczory z poezją, a cyklicznie organizowany jam session gromadził młodych muzyków. Przychodzili bracia **Łukasz i Paweł Golcowie,** a także mój syn, gitarzysta basowy **Robert Szewczuga.** Jednego razu za bębnami usiadł mistrz perkusji **Kazimierz Jonkisz**. Bywało, że dołączał do nas **Romek Nehrebecki** (gitara), wtedy występowaliśmy pod szyldem „Bazyl Band". Szczególny charakter miał koncert - „Pamięci Ryszarda Riedla", poświęcony legendarnemu wokaliście zespołu „Dżem".*



Dużym wydarzeniem było spotkanie ze słynnym pianistą jazzowym **Wojciechem Karolakiem.**

Bielska Grupa Furmana i Jurki Band

Lata 1999-2000 były dla Jerzego Szkucika twórcze i bogate. Jako doświadczony basista i wokalista przyjął propozycję współpracy i dołączył do Grupy Furmana. Od razu stał się jej mocnym ogniwem. W tamtym okresie bielscy artyści występowali w 6-osobowym składzie: **Dominika Jurczuk** - skrzypce, **Andrzej Trojak** - wokal, harmonijka ustna, lider, **Rafał Gondek** - banjo, wokal, **Jerzy Hodurek** - gitara, **Jerzy Szkucik** - gitara basowa, wokal i **Janusz Surma** (a po nim **Leszek Szewczuga**) - perkusja. Największym sukcesem Grupy Furmana był występ na Międzynarodowym Festiwalu Muzyki Country MRĄGOWO 2000, gdzie zespół został doceniony i nagrodzony oraz pomyślny udział w światowym Festiwalu Muzyki BLUEGRASS w Holandii.

Niewątpliwie współautorem tych prestiżowych osiągnięć artystycznych zespołu był Jerzy Szkucik.

W dniu pożegnania beskidzkiego artysty, Andrzej Trojak napisał: *„Głos, muzykalność i charyzma sceniczna. Grał z Grupą Furmana dwa sezony, a nazbierało się anegdot na dwie dekady. Niezapomniany Jurek YORKY Szkucik".* A znany skrzypek zespołów folkowych **Krzysztof Pyter,** wspominając Jurka, dodał: *„Kiedy był basistą Grupy Furmana zawsze znajdowaliśmy chwilkę na rozmowę, gdy gdzieś przelotem wpadaliśmy na siebie, ostatni raz w czerwcu ubiegłego roku przed koncertem Psio Crew".*

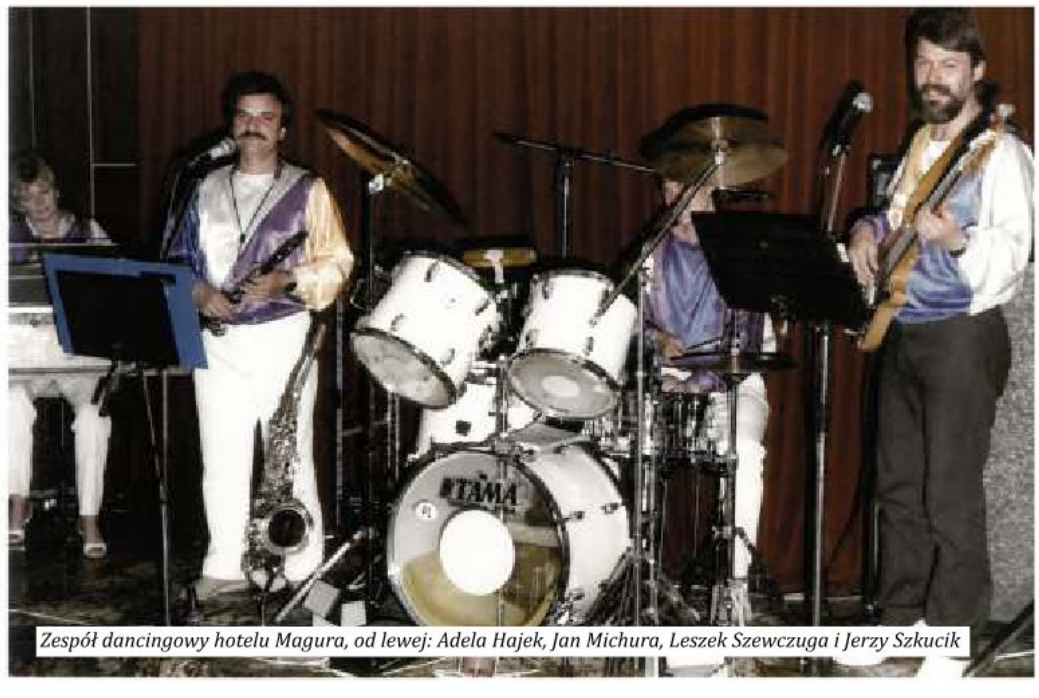
Muzyczno-artystyczna aktywność Jerzego Szkucika w latach 90. i 2000. obejmowała również działalność własnego zespołu „Jurki Band". Bielski basista do wspólnego muzykowania zapraszał doświadczonych instrumentalistów. Występowali w małych najczęściej trzyosobowych składach. Warto wymienić chociażby kilku z nich: **Anna Korasadowicz** - instrumenty klawiszowe (wspaniała pianistka słynnej żeńskiej grupy muzycznej „Beskid Quartet"), **Gustaw Kubala** (czołówka beskidzkich saksofonistów). **Leszek Szewczuga** - świetny perkusista różnych formacji muzycznych, **Adam Kobierski** - znakomity klawiszowiec, grający obecnie w grupie dixielandowej Jerry Brass Band i **Józef Stanek** - znany i ceniony perkusista dawnych zespołów słynnych bielskich lokali - Teatralna i Patria.

Dziękuję Pani Hani Szkucik, żonie śp. Jerzego i córce Agnieszce Karp z rodziną za udostępnienie materiałów i zdjęć z albumu rodzinnego.

Wspomnienia zebrał
Zygmunt Czernek



Zespół Polar Show - Finlandia. Od lewej: Jerzy Szkucik, Edward Lesiński i Romuald Przybylski



Zespół dancingowy hotelu Magura, od lewej: Adela Hajek, Jan Michura, Leszek Szewczuga i Jerzy Szkucik

z poradnika zielarki

WINNE grona

Zmienność pór roku jest czymś stałym. Choć lato jeszcze daje o sobie znać, coraz wyraźniej czuć nadchodzącą jesień. Spiżarki zapełniają się przetworami, z drzew znikają owoce, a z ogródków warzywa. To również czas winobrania. I właśnie winorośli, której grona trafiają na stoły i do kadzi, dziś przyjrzymy się bliżej.

Winorośl właściwa (Vitis vinifera) to roślina, która w stanie naturalnym rośnie na Krymie i Kaukazie. Stamtąd rozprzestrzeniła się do Mezopotamii, Egiptu, Indii czy Chin, by w końcu trafić do południowej, zachodniej i środkowej Europy, do obu Ameryk, Afryki czy Australii. W średniowieczu zawitała również do Polski, gdzie w **okolicach Sandomierza powstały pierwsze winnice**. Winorośl to roślina wieloletnia, której pędy wyposażone w wąsy dorastają do 10 m Liście ma sercowate, pięcioklapowe. Kwitnie od maja do czerwca drobnymi, jasnymi kwiatami. Owocami są jagody zebrane podobnie jak kwiaty w grona a ich kolor zależny jest od odmiany. Mogą być białe, żółte, czerwone czy ciemno-fioletowe lub prawie czarne.

Winorośl to roślina, której uprawę dokumentują już freski egipskie sprzed 4000 lat p.n.e. Wtedy to zbierano winogrona, tłoczono i robiono z nich wino. W starożytnej Grecji wino było używane jako napój kultowy ale też było napitkiem codziennym. Z Grecji winogrono powędrowało do Rzymu by dalej zawitać na obszar Morza Śródziemnego. Rzymianie upowszechnili uprawę winorośli w swoich prowincjach europejskich. Winnice powstawały przy klasztorach na południowych zboczach najbardziej lubianych przez tę roślinę. Wino to chyba najbardziej popularny alkohol na świecie a różne odmiany winorośli uprawiają już nie tylko winnice, ale goszczą one w naszych ogródkach.

My jednak przyjrzymy się tej roślinie z innej perspektywy. Surowcem zielarskim stosowanym w lecznictwie są **liście, owoce i nasiona**, z których powstaje **olej**.

Liście winorośli zawierają garbniki, flawonoidy, pektyny, celulozę i witaminy. Owoce to bogactwo cukrów, pektyn, garbników, kwasów organicznych np.: jabłkowego, flawonoidów np.: kwercetyny, antocyjanów, witamin: C , z grupy B , kwasu foliowego oraz soli mineralnych wapnia, magnezu, manganu, kobaltu czy potasu oraz resweratrolu. Pestki i wytłoczony z nich olej to niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe i witamina E.

Owoce mają właściwości odżywcze i wzmacniające ale również kiedy spożywamy je ze skórką działają przeczyszczająco. Są źródłem błonnika pokarmowego co sprawia, że warto po nie sięgać przy zaparciach.

Pomogą też w zaburzeniach trawienia i przemiany materii lub nieżytach przewodu pokarmowego. Wykazują działanie moczopędne i odtruwające co pozwala wykorzystywać je w chorobach nerek, np.: przy bolesnym lub utrudnionym oddawaniu moczu, i wątroby oraz przy nagromadzeniu toksyn we krwi.

Winogrona to także właściwości przeciwmiażdżycowe, co oznacza że będą wspomagać próby obniżania podwyższonego poziomu cholesterolu.

Regulują również ciśnienie krwi dlatego poleca się je osobom z nadciśnieniem tętniczym, dolegliwościami ze strony układu sercowo-naczyniowego, z kołataniem serca oraz przy subiektywnych odczuciach dolegliwości sercowych. Owoce winorośli wzmacniają naczynia krwionośne dlatego warto po nie sięgać gdy mamy problemy z żylakami kończyn dolnych czy odbytu.

Liście działają przeciwzapalnie i ściągająco co pozwala stosować napary z nich w biegunkach i dolegliwościach żołądkowo-jelitowych. Przydadzą się również, podobnie jak owoce, przy miażdżycy, chorobie wieńcowej czy nadciśnieniu tętniczym. Właściwości moczopędne pomogą przy skąpomoczu czy bezmoczu.

Zewnętrznie będą wspomagać gojenie ran i owrzodzeń. Sprawdzą się do płukania gardła i przy problemach skórnych. Jako dodatek do maści lub żeli uelastyczniają naczynia i przyniosą ulgę w żylakach, hemoroidach czy siniakach.

Cennym produktem jest też olej bogaty w NNKT, który może być stosowany w kuchni ale często sięga też po niego kosmetyka ponieważ działa przeciwzapalnie, nawilżająco i łagodząco. Wykorzystuje się go w kosmetykach do cery dojrzałej oraz tych regenerujących włosy.

Warto wspomnieć kilka słów o **reswe-ratrolu,** który jest obecny głównie w skórkach ciemnych winogron. Jest on silnym antyoksydantem, który chroni komórki przed starzeniem. Wspomaga naczynia krwionośne oraz pomaga utrzymać prawidłowe ciśnienie krwi. Zwiększa też wrażliwość komórek na insulinę przez co reguluje poziom cukru we krwi. Pomaga też obniżyć markery stanu zapalnego w organizmie Np.: CRP.

Zastosowanie winorośli właściwej można by mnożyć. Widać wyraźnie, że warto po nią sięgać by wspomagać zdrowie.

Wybrać możemy zarówno świeże owoce, suszone owoce czyli rodzynki, liście czy olej ale także preparaty w tabletkach, kapsułkach, kroplach czy żelach, które znajdziemy w zielarniach i aptekach.

dla Seniora BB - Monika Tyrna
Naturoterapeuta, Refleksolog

REKLAMA



14 emerytury od września

ZUS wypłaci nawet 1978,49 zł brutto

We wrześniu Zakład Ubezpieczeń Społecznych rozpocznie wypłatę czternastych emerytur. W 2026 roku pełna kwota dodatkowego świadczenia wynosi 1978,49 zł brutto. Seniorzy nie muszą składać żadnych wniosków – pieniądze zostaną wypłacone automatycznie razem z emeryturą lub rentą.

Pierwsze wypłaty czternastej emerytury zaplanowano na 1 września. Kolejne terminy przypadają na 6, 10, 15, 20 i 25 września. Osoby pobierające świadczenia przedemerytalne otrzymają dodatkowe pieniądze 1 października.

– *Klienci nie muszą podejmować żadnych działań. ZUS wypłaci pieniądze automatycznie razem z wrześniową emeryturą lub rentą* – informuje Beata Kopczyńska, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS w województwie śląskim.

Kto otrzyma pełną czternastkę?

W 2026 roku pełna czternasta emerytura wynosi **1978,49 zł brutto**. Taką kwotę otrzymają osoby, których miesięczna emerytura lub renta nie przekracza **2900 zł brutto.**

Przy wyższych świadczeniach obowiązuje zasada „złotówka za złotówkę". Oznacza to, że czternasta emerytura będzie pomniejszana o kwotę przekroczenia progu 2900 zł.

Przykład: senior otrzymujący 3500 zł brutto emerytury przekracza próg o 600 zł. Jego czternasta emerytura wyniesie więc 1378,49 zł brutto.

Kto nie otrzyma dodatkowego świadczenia?

Czternastka nie zostanie wypłacona, jeśli po zastosowaniu zasady „złotówka za złotówkę" jej wysokość byłaby niższa niż 50 zł brutto. W praktyce oznacza to, że dodatkowego świadczenia nie otrzymają osoby, których emerytura lub renta przekracza **4828,49 zł brutto.**

Czternasta emerytura nie przysługuje również osobom, które na dzień poprzedzający miesiąc wypłaty mają zawieszone prawo do emerytury lub renty.

Ile pieniędzy trafi na konto?

Podawana kwota 1978,49 zł jest kwotą brutto. Od czternastej emerytury pobierana jest składka zdrowotna, a w zależności od sytuacji podatkowej seniora ZUS może również pobrać zaliczkę na podatek dochodowy. Osoby, których roczne dochody nie przekroczą 30 tys. zł, mogą skorzystać z kwoty wolnej od podatku. Dlatego kwota, która ostatecznie trafi na konto seniora, może być niższa.

Ważne jest natomiast, że czternasta emerytura jest **wolna od potrąceń i egzekucji komorniczych**. Nie będzie również wpływać na prawo do innych świadczeń, których przyznanie zależy od wysokości dochodu.



Nie trzeba składać wniosku

Seniorzy nie muszą odwiedzać placówki ZUS ani składać dodatkowych dokumentów. Czternasta emerytura zostanie przyznana i wypłacona z urzędu, razem z podstawowym świadczeniem.

Najważniejsze informacje:

- pełna czternasta emerytura: 1978,49 zł brutto,
- pełna kwota przysługuje przy emeryturze lub rencie do 2900 zł brutto,
- powyżej tej kwoty działa zasada „złotówka za złotówkę",
- przy świadczeniu wyższym niż 4828,49 zł brutto czternastka nie zostanie wypłacona,
- pierwsze wypłaty rozpoczną się 1 września,
- nie trzeba składać żadnego wniosku.

[źródło: ZUS]

Renat wdowia - wyższa od stycznia

Od 1 stycznia 2027 r. wzrośnie wysokość renty wdowiej

Z renty wdowiej korzysta już blisko milion osób. Dla wielu seniorów dodatkowa część drugiego świadczenia oznacza realne wsparcie domowego budżetu, zwłaszcza przy rosnących kosztach utrzymania. Od stycznia 2027 r. wypłaty będą wyższe dzięki zwiększeniu udziału drugiego świadczenia do 25 proc. Warto wcześniej sprawdzić w ZUS, jaki wariant połączenia świadczeń będzie najkorzystniejszy.

Osoby uprawnione będą mogły otrzymywać 100 proc. jednego świadczenia oraz 25 proc. drugiego. Obecnie udział drugiego świadczenia wynosi 15 proc.

Renta wdowia pozwala połączyć własną emeryturę lub rentę z rentą rodzinną po zmarłym małżonku.

Uprawniona osoba może wybrać korzystniejszy wariant: 100 proc. renty rodzinnej i część własnego świadczenia albo 100 proc. własnej emerytury lub renty i część renty rodzinnej.

Od stycznia 2027 r. udział drugiego świadczenia wzrośnie z 15 do 25 proc. Oznacza to wyższą miesięczną wypłatę dla wdów i wdowców. Obecnie średnia dodatkowa kwota wynikająca z doliczenia 15 proc. drugiego świadczenia wynosi około 379 zł miesięcznie.

Z renty wdowiej mogą korzystać osoby, które spełniają określone warunki. Kobieta musi mieć co najmniej 60 lat, a mężczyzna 65 lat. Konieczne jest również pozostawanie we wspólności małżeńskiej do dnia śmierci współmałżonka oraz niepozostawanie obecnie w nowym związku małżeńskim.

Obowiązuje także limit łącznej wypłaty. Suma świadczeń nie może przekroczyć trzykrotności najniższej emerytury. Obecnie jest to **5935,47 zł brutto.**

Osoby, które chcą sprawdzić swoje uprawnienia, mogą skorzystać z ankiety



i kalkulatora renty wdowiej dostępnych na stronie internetowej ZUS. Narzędzia pomagają także wybrać korzystniejszy wariant świadczenia.

[źródło: ZUS]

Od września nowe limity dorabiania.

Emeryci i renciści muszą uważać na zarobki

Od 1 września 2026 r. zmienią się limity zarobków dla osób pobierających wcześniejsze emerytury i renty. Nowe progi będą niższe niż w poprzednim kwartale i będą obowiązywać do końca listopada.

Bez zmniejszenia świadczenia będzie można dorobić do **6463,20 zł brutto** miesięcznie. Po przekroczeniu tej kwoty ZUS może zmniejszyć emeryturę lub rentę. **Jeśli miesięczny przychód przekroczy 12 003,10 zł brutto, wypłata świadczenia zostanie zawieszona.**

Pierwszy próg spadł o 230,90 zł, a drugi o 428,70 zł. Limity zależą od przeciętnego wynagrodzenia ogłaszanego przez GUS i wynoszą odpowiednio 70 i 130 proc. tej kwoty.

Ograniczenia dotyczą przede wszystkim osób **pobierających wcześniejsze emerytury**, które nie osiągnęły jeszcze powszechnego wieku emerytalnego – 60 lat dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn – oraz wielu rencistów.

Osoby, które osiągnęły powszechny wiek emerytalny, mogą co do zasady dorabiać bez limitu. Wyjątkiem są m.in. emeryci, którym ZUS podwyższył świadczenie do wysokości emerytury minimalnej. Przy odpowiednio wysokich dodatkowych zarobkach mogą stracić prawo do tego wyrównania.

Jeżeli miesięczny przychód będzie wyższy niż 6463,20 zł brutto, ale nie przekroczy 12 003,10 zł, ZUS zmniejszy świadczenie.

Maksymalna kwota potrącenia wynosi obecnie:

989,41 zł – dla emerytur i rent z tytułu całkowitej niezdolności do pracy,

742,10 zł – dla rent z tytułu częściowej niezdolności do pracy,

841,05 zł – dla renty rodzinnej przysługującej jednej osobie.

[źródło: ZUS]

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

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

z poradnika farmaceutki

Gdy cukier gwałtownie spada...

Jak bezpiecznie przyjmować leki, aby uniknąć niebezpiecznej hipoglikemii?

Przyjmowanie leków na cukrzycę wymaga dużej dyscypliny. Zbyt niska dawka sprawia, że cukier rośnie. Z kolei błąd w dawkowaniu lub pominięcie posiłku może doprowadzić do hipoglikemii, czyli niebezpiecznego spadku poziomu glukozy we krwi (poniżej 70 mg/dl). Dla organizmu seniora - diabetyka to ogromny stres. Jak skutecznie się przed tym chronić?

Kiedy najczęściej spada cukier?

Niski poziom cukru nie pojawia się bez przyczyny. Najczęstsze powody to

- **Spóźniony posiłek** – przyjęcie leków lub insuliny bez zjedzenia dania na czas.
- **Zbyt mała porcja** – zjedzenie za mało węglowodanów w stosunku do dawki leku.
- **Niespodziewany wysiłek** – długa praca w ogródku lub intensywny spacer bez dodatkowej przekąski.
- **Pomyłka w lekach** – przyjęcie podwójnej dawki przez zapomnienie.
- **Alkohol** – blokuje uwalnianie glukozy z wątroby i gwałtownie obniża cukier.

Objawy, których nie wolno ignorować

Nasz organizm zawsze wysyła sygnały ostrzegawcze. Jeśli poczujesz poniższe objawy, natychmiast zmierz cukier:

- Nagłe, silne uczucie głodu
- Drżenie rąk i osłabienie mięśni
- Zimne poty na czole i karku
- Kołatanie serca
- Niepokój, rozdrażnienie lub zawroty głowy

Zasada 15/15 – ratunek przy hipoglikemii

Jeśli glukometr wskazuje wynik poniżej 70 mg/dl, zastosuj prostą i skuteczną zasadę:

- Zjedz lub wypij 15 gramów węglowodanów prostych. To np. pół szklanki soku owocowego, pół szklanki zwykłej coli lub 3 kostki cukru rozpuszczone w wodzie.
- Odczekaj 15 minut w spokoju (usiądź lub połóż się).
- Ponownie zmierz cukier. Jeśli nadal jest niski, powtórz cały schemat.

Ważne: Nie ratuj się czekoladą, ciastkami ani tłustym mlekiem. Tłuszcz opóźnia wchłanianie cukru, a Ty potrzebujesz natychmiastowej pomocy!

Złote zasady dla seniora diabetyka

- **Noś przy sobie "ratunek"** – w każdej torbie i kieszeni miej zawsze cukierki, pastylki z glukozą lub mały sok w kartonie.
- **Używaj kasetki na leki** – organizer z podziałem na dni i pory dnia zapobiegnie przyjęciu podwójnej dawki.
- **Jedz regularnie** – zaplanuj mniejsze posiłki, ale o stałych godzinach.
- **Rozmawiaj z lekarzem** – jeśli spadki cukru się powtarzają, lekarz musi zmniejszyć dawki leków. Pamiętaj, że z wiekiem zmienia się praca nerek i wątroby, co wpływa na działanie medykamentów.

Koszyk ratunkowy – lista zakupów kryzysowych

Te produkty senior powinien mieć zawsze w domu oraz w zasięgu ręki podczas wyjścia z domu. Służą do szybkiego podniesienia cukru (krok 1) oraz jego stabilizacji (krok 2):

- Soki owocowe w małych kartonikach (200 ml) – idealne do torebki, szybko podnoszą cukier i łatwo je połknąć.
- Pastylki z czystą glukozą – do kupienia w aptece, działają błyskawicznie, nie zajmują miejsca.
- Zwykła cola lub lemoniada (nie typu "zero / light") – mała butelka w domowej spiżarni na czarną godzinę.
- Cukier w kostkach – tradycyjny i tani ratunek, łatwy do odliczenia (3 kostki to ok. 15 g węglowodanów).
- Krakersy, sucharki lub pieczywo chrupkie – do zjedzenia po opanowaniu najgorszego spadku, aby utrzymać cukier na bezpiecznym poziomie.

Sekcja dla bliskich: Jak możesz pomóc seniorowi?

Często to rodzina lub sąsiedzi jako pierwsi zauważają, że z seniorem dzieje się coś złego.
Osoba z silną hipoglikemią może zachowywać się jak pod wpływem alkoholu – bełkotać, chwiać się na nogach lub być agresywna.

- Zareaguj szybko: Jeśli senior jest przytomny, podaj mu słodki napój lub wodę z cukrem.
- Nie podawaj jedzenia nieprzytomnemu: Jeśli chory stracił przytomność lub ma drgawki, nigdy nie wlewaj mu niczego do ust ani nie wkładaj jedzenia – grozi to zadławieniem!
- Ułóż w bezpiecznej pozycji: Połóż seniora na boku (w pozycji bocznej ustalonej) i natychmiast wezwij pogotowie (numer 112). Poinformuj dyspozytora, że chory ma cukrzycę.

WARTO WIEDZIEĆ

Nowoczesna technologia w służbie seniorom

Tradycyjne, częste nakłuwanie palców bywa uciążliwe. Warto zapytać lekarza o systemy ciągłego monitorowania glikemii (CGM). To małe, bezbolesne czujniki przyklejane na ramię, które mierzą poziom cukru przez całą dobę. Co ważne, aplikacja w telefonie lub specjalny czytnik potrafią głośno zapikać, zanim cukier spadnie zbyt nisko. Systemy te są obecnie objęte wysoką refundacją dla wielu grup pacjentów – także dla seniorów leczonych insuliną.

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.

REKLAMA

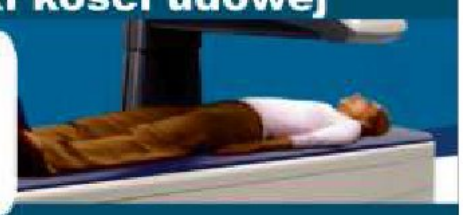


Pracownia kołder - Piotr Galiński
Szycie i sprzedaż kołder - NOWOŚĆ - **kołdry z alpaki**
tel. 605 315 391
33/815 29 87
ul. Ogrodowa 59
43-386 Świętoszówka
e-mail: linegal@wp.pl www.galinska.com.pl
czyszczenie pierza, szycie i przeróbki kołder z wełny, pierza i puchu

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

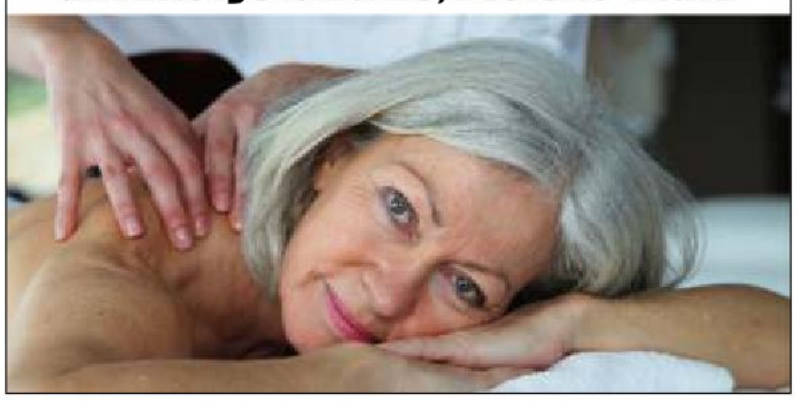
ZAPRASZAMY NA BADANIE OSTEOPOROZY
badanie z kręgosłupa lub szyjki kości udowej
Rejestracja 730 023 103
cena badania 60.00 zł



9 i 23 WRZEŚNIA
Bielsko-Biała, ul. Komorowicka 23
(IV piętro)

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,
- twoje 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



Memoria rerum gestarum!

Ścieżkami globtrotera


Księstwo Sealand

Kwitnące wrzosy, dojrzała jarzębina i babie lato spowite jesiennymi mgłami przypominają o wydarzeniach, które na zawsze zapisały się w historii. Wrzesień przywołuje pamięć o wybuchu II wojny światowej i cierpieniu milionów ludzi. Historia pozostaje ważną lekcją, z której ludzkość wciąż nie zawsze potrafi wyciągać właściwe wnioski.

Tradycyjnie w tym miesiącu zapraszam globtroterów do odkrywania miejsc wyjątkowych i mniej znanych, które mogą stać się inspiracją do dalszego zgłębiania ich historii i sięgnięcia po dodatkową lekturę.

Wyruszamy do zachodniej Francji regionu **Nowa Akwitania**, gdzie jest miasteczko duchów ofiar krwawej zbrodni na niewinnych cywilach przez oddział Waffen-SS, jaka miała miejsce 10.06.1944 r. w Oradour-sur-Glane.

W okrutnej zbrodni zginęło 640 osób w tym dzieci i kobiety. Miejscowość została całkowicie zniszczona, tutaj zatrzymał się czas okrutnej wojny. Już 28.11.1944 r. francuski rząd podjął decyzję o zachowaniu miejscowości, jako symbolu niemieckiej zbrodni.

Obecny w tym tragicznym miejscu w 1945 r. gen. Charles de Gaulle powiedział znamienne słowa: *„Takie miejsce pozostaje czymś wspólnym dla wszystkich, czymś, w czym wszyscy uznają wspólne nieszczęście, wspólną wolę i wspólną nadzieję".*

Będąc tutaj możemy zobaczyć poruszający widok: ruiny, wypalone szkielety domów, zniszczone, porzucone samochody. Przy wejściach do ruin oraz wjazdach do miejscowości umieszczono wymowne tablice w językach francuskim oraz angielskim - *„Pamiętaj"*. W 1999 r. w ruinach zostało otwarte muzeum. Trudno uwierzyć, że większość sprawców mordu nigdy nie osądzono.

Ciekawym miejscem z okresu wojny nie związanym z martyrologią jest najmniejsze samozwańcze państwo świata **Księstwo Sealand**, które leży na Morzu Północnym, około 11 km od brzegów wschodniej Anglii.

Powierzchnia księstwa zajmuje zaledwie ułamek kilometra kwadratowego dawnej platformy przeciwlotniczej z 1942 r. Zostało założone w 1967 r. przez brytyjskiego majora Padde'ego Roy'a Batesa. Mikronacyjne państwo posiada flagę, herb, własną walutę, znaczki oraz paszporty. Możemy dotrzeć do niego helikopterem lub drogą morską - motorówką. Od 1987 r. platforma zgodnie z prawem międzynarodowym jest na brytyjskich wodach terytorialnych.

Morska platforma od 2007 r. jest wystawiona na sprzedaż i jej wartość wynosi około 1 miliarda euro i wciąż czeka na nabywcę.

Z deszczowej Anglii przenosimy się do słonecznej Italii i Chorwacji, gdzie miejsca i pamiątki związane z faszyzmem coraz częściej stają się celem turystów - nie tylko zainteresowanych historią, lecz także tych, którzy oddają hołd zbrodniczym ideologiom.

Jednym z takich miejsc jest miasto **Predappio** w włoskim regionie Emilia Romania, gdzie urodził się Benito Mussolini. Turyści mogą zobaczyć jego rodzinny dom z wyposażeniem, ale także rodzinny grobowiec będący mauzoleum Duce, gdzie w dniu jego urodzin, śmierci, ale także Marszu na Rzym odbywają się uroczystości będące zlotem zwolenników faszyzmu włoskiego.

Mauzoleum rocznie odwiedza ponad 50 tysięcy ludzi mogących zakupić w lokalnych sklepach wina z etykietami Mussoliniego, koszulki i kubki. O zgrozo!, można tutaj kupić także opaski niemieckich faszystów z herbem III Rzeszy, zaprojektowanym przez samego Adolfa Hitlera. Symbolikę faszyzmu można spotkać w wielu miejscach Włoch, w tym także w Rzymie na sportowym stadionie Stadio dei Marmi (Foro Italico) wcześniej (Foro Mussolini), gdzie jest obelisk Duce wykonany z karraryjskiego marmuru w 1932 r. z inskrypcją Mussolini Dux!

Polityka i historia nie znosi próżni, co najlepiej potwierdzają wnuczki dyktatora **Alessandra i Rachele Mussolini**, które od wielu lat promują pamięć o swoim dziadku zdobywając wysokie poparcie w wyborach pozwalające na bycie posłanką w parlamencie UE.

Do dziś nie rozliczono w pełni zbrodni faszystowskich popełnionych w tym regionie. Przykładem jest czarnogórska wyspa Mamula na Adriatyku, gdzie XIX-wieczna austro-węgierska twierdza podczas II wojny światowej służyła jako więzienie dla partyzantów i przeciwników okupacji. Przez więzienie przeszło 1500 więźniów, którzy byli poddawani barbarzyńskim torturom, a wielu z nich zostało zabitych. W 1959 r. jugosłowiański reżyser Velimir Stojanovič nakręcił film fabularny **Campo Mamula** nawiązujący do tamtych wydarzeń. Nie do uwierzenia jest profanacja miejsca tej zbrodni. W byłym więzieniu singapurska firma hotelarska po wykupieniu wyspy stworzyła ekskluzywny 5. gwiazdkowy hotel dla najbogatszych!

Mroczna historia wyspy, której twierdza jest na liście UNESCO, nie przeszkadza jednak bogatym turystom w pławieniu się w luksusach. Protesty międzynarodowych organizacji historycznych i praw człowieka doprowadziły jedynie do montażu niewielkiej tablicy pamiątkowej.

W naszej rajzie historycznej proponuję podróż do naszych południowych sąsiadów, gdzie w czeskich **Rokycanach** (kraj pilzneński), powstało prywatne muzeum wojskowe umiejscowione na linii demarkacyjnej z maja 1945 r., rozdzielającej niegdyś strefę wpływów armii ZSRR oraz USA.

Tutaj możemy poznać mało znaną historię armii czechosłowackiej i jej udział w walkach na frontach tej wojny, której szlak bojowy był podobny do żołnierzy polskich. Pasjonaci militariów będą w swoim żywiole. Największe prywatne muzeum w tym kraju zgromadziło m.in. 150 w pełni mobilnych urządzeń techniki wojskowej, jak transportery opancerzone, czołgi i ciężarówki oraz uzbrojenie i umundurowanie. W kilku salach zobaczymy ekspozycję fortyfikacji, uzbrojenia żołnierzy linii demarkacyjnej i bolesną tematykę Holocaustu.


Oradour-sur-Glane

Nie ukrywam, że moim osobistym dużym odkryciem było odnalezienie grobu dwóch polskich pilotów na cmentarzu w Preszowie na Słowacji, którzy zostali zestrzeleni 06.09.1939 r. w rejonie tego miasta podczas lotu zwiadowczego przez słowacki samolot myśliwski. Mimo, że Słowacja brała czynny udział obok III Rzeszy w zajęciu południowej Polski, pogrzeb poległych pilotów por. Edwarda Porady i kpr. Mariana Piaseckiego z Armii Karpaty odbył się w honorowej asyście ze sztandarami żołnierzy słowackich.

Rodzina Edwarda Porady szukała jego grobu od 1939 r. przez Czerwony Krzyż oraz inne organizacje i dopiero w 2018 r. dzięki wydanej historycznej książce **Andrzeja Olejko** mogli po raz pierwszy odwiedzić ten grób. Losy rodziny drugiego pilota są nieznane. Wspomniany pomnik został odnowiony i przywrócony do dziejowej pamięci przez lokalną społeczność.

Wracamy do naszego kraju, gdzie również nie brakuje miejsc wartych zobaczenia. Wybrałem prywatne Muzeum 303 im. ppłk. pilota Jana Zumbacha we wsi **Napoleon** koło Częstochowy. Można tutaj zgłębić swoją wiedzę o samolotach, broni, pamiątkach po polskich pilotach walczących w czasie ostatniej wojny, ale także eksponaty dotyczące lotników Luftwaffe.

Na koniec polecam ciekawostkę z wielkiej historii związaną z spotkaniem dwóch dyktatorów Hitlera i Mussoliniego jakie miało miejsce w dniach 27-28 sierpnia 1941 r. w Strzyżowie i pobliskiej Stępinie na Podkarpaciu. Na okoliczność tego spotkania wykorzystano tunel schronowy pod **Górą Żarnowską**, będący podziemnym schronem kolejowym dla specjalnego pociągu Hitlera „America".

Schron został zbudowany w latach 1940-1941 przed agresją na ZSRR. Obecnie jest tutaj bogata wystawa militariów. Drugi obiekt to tunel schronowy w **Stępnie-Cieszynie** zbudowany w tym samym okresie czasu, wchodzący w skład kwatery głównej Hitlera „Anlage Sü". Warto dodać, że pobyt Mussoliniego w Polsce pozwolił na do-konanie przeglądu jego wojsk w Humaniu na Ukrainie, biorących udział w agresji na ZSRR.

Do przemyślenia pozostają ponadczasowe słowa dotyczące czasu, który przeczekał już wiele dziejowych burz, i zagoił wiele głębokich ran. Czas szybko płynie i szybko ucieka. Każdego roku zapisuje jednak nową historię cywilizacji. Czasu nie da się zatrzymać, on ma jeszcze tyle rzeczy do zrobienia. Jak go wykorzystamy zależy tylko od nas...!

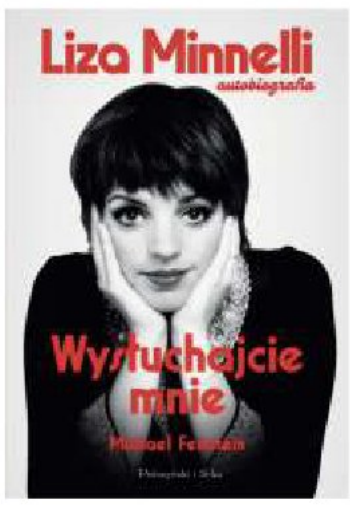
Globtroter
Wiesław Bierczak z Bielska-Białej

Prószyński i S-ka

POLECANE NOWOŚCI



Milionerka
Manuela Gretkowska
KATEGORIA: lit. piękna
Data wydania: 22.09.2026
Oprawa: twarda
Format: 147 x 208 mm
Liczba stron: 264
CENA: 59.00 zł



Wysłuchajcie mnie. Autobiografia
Liza Minnelli Michael Feinstein
KATEGORIA: biografia
Data wydania: 08.09.2026
Oprawa: miękka
Format: 163 x 234 mm
Liczba stron: 376
CENA: 69,99 zł

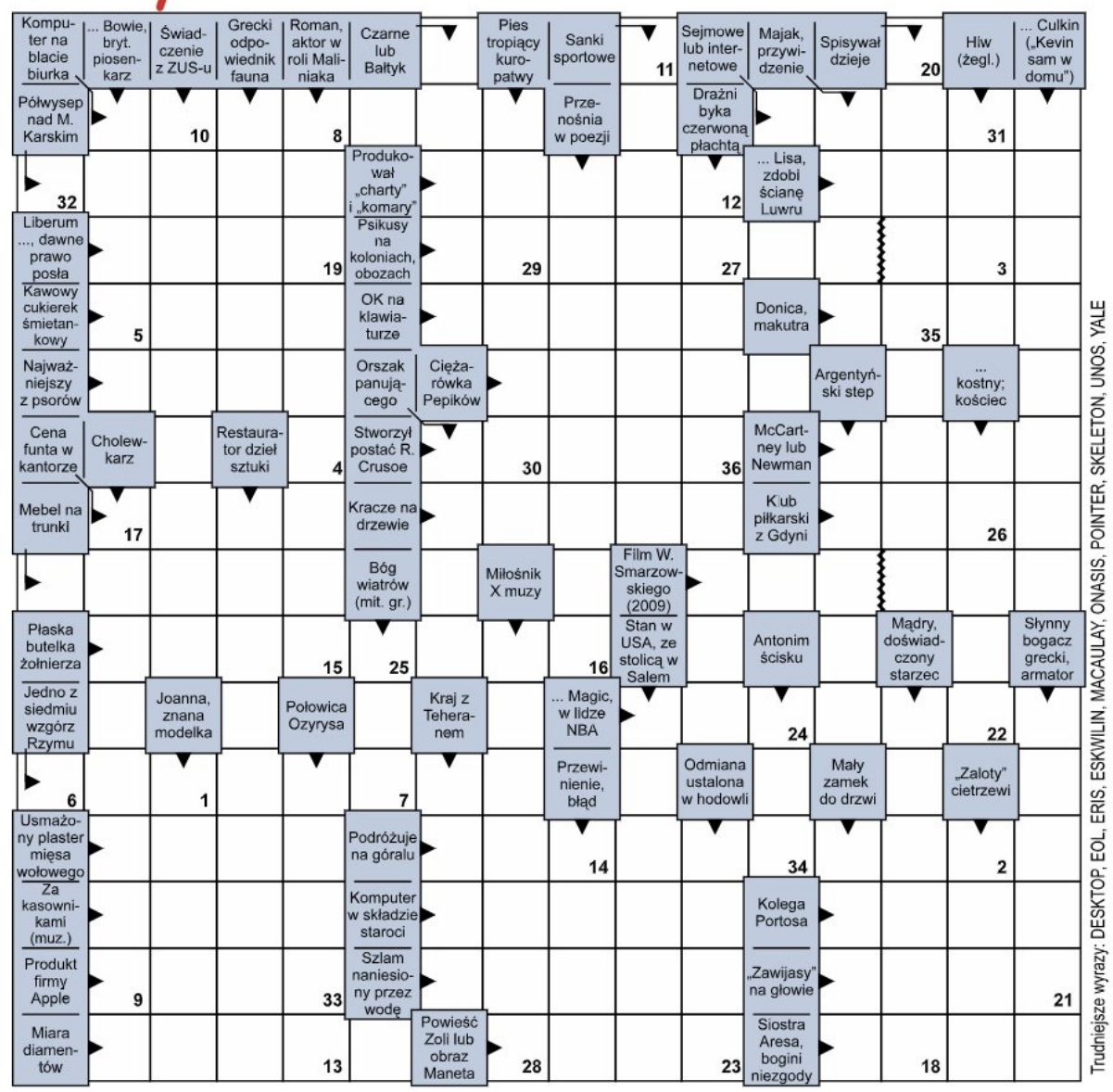
Prószyński i S-ka

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

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

Rozwiązanie wewnątrz numeru

Krzyżówka na wrzesień



Trudniejsze wyrazy: DESKTOP, EOL, ERIS, ESKWILIN, MACAULAY, ONASIS, POINTER, SKELETON, UNOS, YALE

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 36 utworzą rozwiązanie - aforyzm Laozi.

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	34	35	36

Nagrody książkowe za prawidłowe rozwiązanie krzyżówki z numeru sierpniowego otrzymują: Władysława Kaczmarczyk, Magdalena Kipping, Marek Laszczak.
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 28.09.2026 na adres: konkurs@bielskirynek.pl

OPRAWIAM W SKÓRĘ, PŁÓTNO i PAPIER
INTROLIGATOR
PRACOWNIA
OPRAWIANIA I NAPRAWIANIA
KSIĄŻEK ORAZ STARODRUKÓW
788-524-010

Nagrobki Plastikowe



ceny już od
399zł

Godne upamiętnienie.
Bez wysokich kosztów.

tel. 882 113 216

www.nagrobkiplastikowe.pl

Ciekawostki z miasta i regionu

Kościół Zbawiciela – serce Bielskiego Syjonu i świadek historii miasta

W samym centrum Bielska-Białej, przy placu Marcina Lutra, stoi jedna z najbardziej charakterystycznych świątyń miasta – **Kościół Zbawiciela.** Choć codziennie mijają go setki mieszkańców, niewielu zdaje sobie sprawę, jak niezwykłą historię skrywa ten zabytek i otaczający go Bielski Syjon.

Budowę kościoła rozpoczęto w 1782 roku, zaledwie rok po wydaniu przez cesarza Józefa II słynnego Patentu Tolerancyjnego. Dokument ten po raz pierwszy od wielu lat przyznał protestantom możliwość swobodniejszego wyznawania wiary i budowy własnych świątyń.

Pierwotnie kościół miał skromną, klasycystyczną formę, pozbawioną wysokiej wieży. Dopiero w połowie XIX wieku dobudowano wieżę, a w latach 1881–1882 wiedeński architekt **Heinrich von Ferstel** nadał świątyni obecny, neogotycki wygląd. Dzięki temu do dziś przypomina kościoły spotykane w Wiedniu, co jest jednym z argumentów przemawiających za określaniem Bielska mianem „Małego Wiednia".

Kościół jest centralnym punktem tzw. **Bielskiego Syjonu** – wyjątkowego zespołu budynków tworzonego przez ewangelików od końca XVIII wieku. Oprócz świątyni powstały tu szkoły, plebania, seminarium nauczycielskie, dom sierot i stary cmentarz. Było to prawdziwe „miasto w mieście", w którym religia, edukacja i działalność społeczna wzajemnie się uzupełniały.

Przed kościołem stoi pomnik **Marcina Lutra** – jedyny taki monument w Polsce. Odlany z brązu przez wiedeńskiego rzeźbiarza Franza Vogla został odsłonięty 8 września 1900 roku.

Co ciekawe, ten sam artysta pozostawił w Bielsku jeszcze kilka swoich dzieł, między innymi na starym cmentarzu ewangelickim. Po II wojnie światowej większość pomników Lutra w Polsce została zniszczona. Bielski monument przetrwał, choć przez wiele lat pozostawał bez tablicy z nazwiskiem reformatora.

Warto zajrzeć również do wnętrza świątyni. Zachowały się tam XIX-wieczne organy, neogotycki ołtarz-ambona oraz obraz „Ukrzyżowanie Chrystusa" z 1867 roku. W gablotach można zobaczyć cenne polskie starodruki protestanckie, przypominające o bogatym dziedzictwie ewangelików na Śląsku Cieszyńskim.

Kościół Zbawiciela to nie tylko miejsce modlitwy. Jest także żywą kroniką dziejów Bielska-Białej i symbolem wkładu społeczności ewangelickiej w rozwój miasta. Spacer po Bielskim Syjonie pozwala odkryć fragment historii, który przez ponad dwa stulecia współtworzył tożsamość miasta.

AR





REKLAMA



Naturalne uzupełnienie niedoboru żelaza

zastosuj

Floradix® z żelazem



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 zaparć
- bez substancji konserwujących, barwników, laktozy
- odpowiedni dla wegetarian

Teraz w nowym opakowaniu

Salus

www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielarnia.pl
fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84

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