BIULETYN bez limitu

Nr 1 (5) WRZESIEŃ 2021 r.

Wracamy do Was, Drodzy Czytelnicy, po kilku miesiącach nieobecności wywołanych pandemią COVID 19. Nasz Biuletyn tworzymy na zasadach wolontariatu przez seniorów i w dużej mierze dla seniorów. Mamy ideę rozwijać świadomość społeczną środowiska senioralnego powiatu żywieckiego poprzez aktywizację, integracja i edukację. Nie chcemy tworzyć barier w dostępie do informacji, dlatego nasz Biuletyn jest bezpłatny. Finansowany jest ze środków pozyskanych przez Żywiecką Fundację Rozwoju w ramach programu Aktywni+. Nie jest łatwo zamieszczać takie informacje, aby czytelnik oniemiał z zachwytu. Dlatego zachęcamy do współtworzenia naszego pisma. Chętnie dowiemy się, co ciekawego dzieje się w Waszych miejscowościach, może razem stworzymy bazę miejsc przyjaznych seniorom? Pokażmy Żywiecczyznę – zaprośmy do siebie, do swoich miejscowości i gmin. Pochwalmy się tym, co robimy – w swoich małych ojczyznach. Podzielmy się swoją aktywnością i zaangażowaniem w życie codzienne naszych społeczności lokalnych. W dzisiejszym numerze zamieszczamy także zaproszenie wicestarosty żywieckiego do działania w ramach Powiatowej Rady Senioralnej. Chcielibyśmy stworzyć silną reprezentację naszego powiatu - taką, aby jej głos był słyszalny. Zapraszamy! Wiele zależy od Was!!!

Mariola Zyzańska

Redakcja biuletynu „Bez limitu" – kontakt: redakcja@zfr.org.pl

ZAPROSZENIE

Zapraszam wszystkich zainteresowanych działalnością w ramach Powiatowej Rady Seniorów na spotkanie informacyjne do Starostwa Powiatowego w Żywcu w dniu 29 września 2021r.
o godz. 14^{00} (Sala Sesyjna Urzędu – I piętro).
Przypomnę, że Powiatowa Rada Seniorów działająca przy Staroście Żywieckim funkcjonowała od roku 2016. W wyniku znacznych ograniczeń pandemicznych doszło do zaprzestania działalności. Widząc jednak zainteresowanie ze strony środowiska senioralnego oraz organizacji i stowarzyszeń zajmujących się tą tematyką widzimy możliwość kontynuacji funkcjonowania Powiatowej Rady Senioralnej jako zespołu ludzi zaangażowanych i chcących poświęcić swój czas w wypracowanie nowych działań na rzecz Seniorów z terenu Powiatu Żywieckiego Zapraszam w dniu 29 wrześni 2021r. o godzinie 14^{00} do Starostwa Powiatowego w Żywcu.

Wicestarosta Żywiecki
Stanisław Kucharczyk

Amazonki Żywieckie zapraszają w pierwszy i trzeci poniedziałek miesiąca. Na spotkania w Klubie Śrubka na godz.17: 00. Mile widziana jest każda kobieta z problemem nowotworu piersi. U nas możesz porozmawiać, poznać przyjazne kobiety i dowiedzieć się się jak można sobie pomagać samemu.

Zapraszamy

Kontakt:
Irena tel. 794197687
Maria tel. 505081583
e-mail: amazonki.zywiec@gmail.com
Jeśli ktoś chciałby wesprzeć finansowo działalność naszego Stowarzyszenia, za co będziemy bardzo wdzięczne, proszony jest o przelew na konto: Stowarzyszenie „Żywiecki Klub Amazonek "Bank Spółdzielczy w Żywcu nr **17 8137 0009 0032 0746 2000 0010**
ul. Grunwaldzka 13, 34-300 Żywiec

Bezpieczny i aktywny senior

Wszystkie Wasze wątpliwości,
Wyjaśnimy Wam najprościej.
Będą Wam się oczy otwierały,
Przeczytajcie ten Biuletyn cały.

Chcesz zdrowo spędzić czas?

Pani Bożenka Gruchlik - szefowa Klubu Senior + , przy ulicy Sporyskiej 39 w Żywcu w budynku OSP. i przedszkola. Przystanek MPK 3 jest na miejscu(telefon 666 212 745), zaprasza seniorów na ćwiczenia pozwalające poczuć się zdrowiej w każdy wtorek od 13-tej, w czwartki od 9-tej, w piątki od 16-tej.

Chcesz miło i wesoło spędzić czas?

Przyjdź na zajęcia w każdy czwartek o 16-tej, a będziesz mógł pośpiewać sobie do woli.

Chcesz spędzić swój czas pożytecznie?

W każdą środę o 17.15 pan Marcin nauczy cię korzystać w pełni z możliwości telefonów.

Oj przepraszam, odbiorę telefon:

- Halo! Kto mówi? Wnuczek? Który wnuczek? Co się stało? Wypadek? Rany Boskie, gdzie?
- A dziadziuś zawsze przestrzegał o zachowaniu na drodze szczególnej ostrożności. Ale jak się mądrych rad dziadka nie słucha, to musi się swoje cierpieć, by nauka w las nie poszła.
- Nie myślisz chyba, że twój dziadek weźmie udział w takim przekręcie. Straciłbym szacunek nie tylko w twoich oczach. A co stwierdziła policja?
- Jeszcze nie powiadomiono? A gdzie miał miejsce ten wypadek? Mam znajomego rzecznika policji, to wyśle tam patrol i sprawa zostanie prawidłowo załatwiona. Nikomu skrzywdzić cię nie pozwolę, ale taka nauczka przyda ci się na całe życie.
- Halo! Halo!...

I kto z kogo zrobił idiotę?
W następnym numerze też się dowiecie, jak nie dać się oszukać.

Wasz Radek

Zadanie jest współfinansowane w ramach programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+" na lata 2021–2025 Edycja 2021

Moje życie – Zofia Mazgaj – 81-letnia Seniorka ze Ślemienia

Kiedy zostałam emerytką, zastanawiałam się, jak będzie wyglądało moje dalsze życie, co będę robić? Przecież nie poprzestanę na sprzątaniu, gotowaniu czy pieleniu grządek w ogródku! I tym sposobem 10 lat temu, po długich namowach obecnej Pani Poseł Małgorzaty Pępek, założyłam Stowarzyszenie Emerytów i Rencistów w Ślemieniu, gdzie do dzisiaj jestem członkiem zarządu. Ale tego było mi mało, więc Koła Gospodyń Wiejskich też mi się zachciało. Apetyt rośnie w miarę jedzenia (a jestem kucharką z zawodu - to wiem), więc założyliśmy chór przy Stowarzyszeniu, gdzie obecnie jestem szefową.Śpiewamy utwory, do których sama teksty piszę, a i zawsze znajdzie się ktoś, co muzykę fajną skomponuje.

W domu w wolnych chwilach siadam do laptopa i piszę wiersze, takie trochę do rymu, a trochę nie. Mnie się podobają, ale niech też inni ocenią - udostępniam więc kilka do biuletynu „Bez Limitu".

Gdy powstało Stowarzyszenie Emerytów i Rencistów, to emeryci zaczęli inne życie. Po pracy w polu czy domu mogą sobie uprzyjemnić szare dni życia, wyjeżdżając co roku na wczasy nad morze czy wycieczki, aby zwiedzać nasz piękny kraj, zobaczyć ciekawe miejsca, czy po prostu pobyć w miłym towarzystwie.

Wyjeżdżamy na basen, do kina, teatru. W karnawale seniorzy bawią się doskonale na organizowanym balu. W okresie letnim i jesiennym nie obędzie się bez ognisk z pieczoną kiełbaską, gawędami i śpiewem pięknych a starych piosenek.

Oprócz tego seniorzy mogli nauczyć się obsługi komputera, gdzie po zakończeniu kursu, każdy uczestnik otrzymał na własność tablet, dzięki czemu teraz możemy serfować po Internecie, kontaktować się ze sobą poprzez Facebooka czy Messengera. Szczególnie przydatne okazało się to w czasie pandemii , gdy kontakty między ludźmi były tak ograniczone.

Zdjęcie: Irena Wójcik

Jestem pewna, że dzięki tym wszystkim rozrywkom i spotkaniom starsi ludzie zapominają o chorobach, samotności oraz o kłopotach dnia codziennego. Poprzez aktywność czuję się potrzebna i po prostu… MŁODSZA.

Zofia Mazgaj

Klub Seniora

Jesteś wolny, nudzisz się,
więc do klubu zapisz się.
Koniec z nudą, z chandrą
też, więc do klubu
pośpiesz się.
Koniec zmartwień z
kręgosłupem
i że w krzyżach coś cię
łupie.
Czy nie lepiej zwiedzać
świat jak za dawnych
dobrych lat?
A na tańce też już pora
dla każdego z nas seniora.
Jesteś młody, lecz inaczej
trzeba zmierzyć się z tym
stanem.

Miłość do gór

Nie jestem już młoda
ale młoda duchem
chciałabym tę miłość do
gór przekazać młodym
by umieli odczuć
piękno tej przyrody
i zdobywać w życiu
najwyższe nagrody
by wychodzić
na najwyższa skały
i z góry podziwiać
cały świat wspaniały.

Młodzi duchem

Jesteśmy zawsze młodzi duchem,
na spotkanie zawsze chętni.
Precz choroby odpychamy
i na tańce zapraszamy.
Taniec już jest naszym lekiem,
więc się chętnie wyżywamy.
Na bok nasze bóle w plecach,
choć nam zawsze coś dolega.
Dłużej w zdrowiu chcemy pożyć,
by ciężarem młodym nie być.

Zdjęcie: Mariola Zyzańska

Subiektywny przewodnik po Żywcu

Oświęcim grodem sławny, Zator sejmikami,
A Kęty świętym Kantym, także i targami,
Wadowice szczycą się mądrym Wadowitą
Państwem szerokim, wieżą znamienitą.
Andrzej Komoniecki, *Chronografia albo Dziejopis Żywiecki*

Pragnąc zachęcić do zwiedzania Królewskiego Miasta Żywca, nie chcę powielać informacji dotyczących jego dziejów, kultury oraz szczegółowych opisów zabytków, które można znaleźć np. na stronie internetowej miasta Żywca w zakładce „Turystyka". Ponadto literatura dotycząca miasta liczy przynajmniej kilkaset pozycji. Nie sposób wymienić je wszystkie. Wspomnę tylko o jednej z nich, napisanej z okazji jubileuszu 750-lecia grodu nad Sołą i Koszarawą. Jest nią wspaniała książka wydana w 2018 r. przez Towarzystwo Miłośników Ziemi Żywieckiej: „Żywiec. Studia i szkice z dziejów miasta".

Żywiec, to pełne uroków miasto liczące 30733 mieszkańców (stan z 31 grudnia 2020r.)

Początki Żywca wiążą się z wznoszącą się nad nim górą Grojec o wysokości 612 m n.p.m., którego stoki bardzo stromo opadają w dno doliny Soły. Na szczycie niegdyś był zameczek obronny, sięgający swymi początkami co najmniej czasów Kazimierza Wielkiego. U jego podnóża powstała osada nosząca później miano Starego Żywca. Obecnie jest ona skryta pod taflą Jeziora Żywieckiego. Jej pozostałością jest źródło krystalicznej wody tryskające w Lasku św. Wita. Źródło wypływa u podnóża wysokiego stoku porośniętego dębami, bukami i lipami u stóp Góry Burgałowskiej.

Miejsce to tajemnicze, a wodzie przypisywano właściwości lecznicze. Kiedy król Jan Kazimierz w roku 1669 przebywał w Żywcu i zachorował poważnie na oczy, poradzono mu przemywać je tą wodą. Król wyzdrowiał i w dowód wdzięczności polecił wybudować obok źródła kaplicę pod wezwaniem św. Wita.

Wierzono powszechnie, że w bardzo dawnych, przedchrześcijańskich jeszcze czasach, w uroczysku tym, znajdowała się świątynia słowiańskiej bogini Żywii, od której, jak głosi legenda, powstała nazwa Żywca.

Nazwa Żywiec wymieniona jest w dokumencie wystawionym w Bytomiu w 1327 r., w którym Jan, książę oświęcimski, uznał się lennikiem Jana Luksemburskiego, króla czeskiego, wskutek czego Ziemia Żywiecka znalazła się poza granicami odradzającego się wówczas jednolitego państwa polskiego.

W połowie XV w. nasiliły się tendencje na dworze krakowskim, aby rewindykować do Polski straconą ongiś część Małopolski. Wskutek akcji militarnych i zabiegów dyplomatycznych, wykorzystując słabość ówczesnego Królestwa Czech, udało się doprowadzić do ugody z królem czeskim i książętami: oświęcimskim i zatorskim, w celu wykupienia ich i przejęcia przez Polskę ziemi należącej do nich.

W 1457 r. książę oświęcimski - Janusz , a w 1494 r. książę zatorski - Wacław sprzedali swoje władztwa królom polskim, którzy stali się ich suwerenami.

Ponieważ obszar Starego Żywca nawiedzały często powodzie, po jednej z kolejnych katastrofalnych klęsk część mieszczan postanowiła przenieść swe siedziby na teren mniej narażony na ciągłe wylewy rzeki Soły. Miało to miejsce w pierwszej połowie XV w. Nowe miasto usytuowano w miejscu położonym nieco wyżej od poprzedniego, około dwa kilometry na południe od dawnej siedziby.

Wytyczono charakterystyczny dla miast średniowieczny czworoboczny rynek z prostokątnym układem ulic i pierzei przyrynkowych.

Przenieśmy się powoli do czasów nam współczesnych. Do połowy XIX w. większość budynków była skromna i drewniana. Przełomowe znaczenie miał wielki pożar miasta w 1857 r. To tragiczne wydarzenie sprawiło, iż centrum miasta całkowicie zmieniło swe oblicze architektoniczne. Po pożarze przy rynku żywieckim zaczęto budować murowane, piętrowe kamienice, które zachowały się do dzisiaj.

Stojąc w rynku przy figurze św. Floriana widzimy, że dominującym i najciekawszym pod względem architektonicznym budynkiem jest ratusz. Został on wybudowany w 1868 r. przez nieznanego z nazwiska architekta, za czasów burmistrza Franciszka Rybarskiego. Kształt bryły ratusza jest masywny, regularny, co potęgują bardzo charakterystyczne liczne i duże okna podwójne oraz potrójne, zamknięte półokrągłymi łukami. Na gzymsach podokiennych widnieją liczne gwiazdy Dawida.

I właśnie taki kształt tegoż budynku stał się przyczyną wielkiej awantury. Budowa ratusza trwała długo. Podobno przez cały czas trwania budowy, kolejne nowe fragmenty były zakrywane wielkimi płóciennymi płachtami. W końcu przyszedł dzień odsłonięcia i otwarcia. Na rynku stanął burmistrz, rajcy miejscy i liczni mieszczanie. W chwili najbardziej uroczystej płótno opadło i zgromadzonym mieszczanom ukazała się… żydowska synagoga. Podobno architekt ratusza był z pochodzenia Żydem, któremu władze miasta nie wypłacili pełnej należności. Od tego czasu zaczęto nazywać gmach ratusza „zemstą Żydów na mieszczanach żywieckich". Żywiec był znany niegdyś w całej Galicji z antysemityzmu, jeszcze w czasie I wojny światowej mówiono, że „Żyda w nim nie ma i nie było". Był to wynik ordynacji królowej Konstancji nadanej miastu w 1626 r., która nakazała, aby „przekupniów, tak swoich, jak i obcych w mieście nie było, a osobliwie Żydów, których z Państwa Żywieckiego wyganiać trzeba". Ten „przywilej" zatwierdził dla miasta również cesarz Józef I.

Jednak problem z wyglądem zewnętrznej elewacji trwał nadal. Po gruntownym remoncie ratusza w 2007 r. zostały odwrócone tarcze herbowe znajdujące się pod łukami gzymsu. Podobno poprzednie kojarzyły się z macewami. Niestety ratusz pomalowany został na dziwny różowawy kolor, a nie na żółty jak niegdyś (ulubiony kolor cesarzowej Marii Teresy), którym zgodnie z niespisanym prawem malowano gmachy państwowe.

Andrzej Szewczyk

Jak się żyje w *DPS-ie*

ul. Śliżowy Potok 8, 34-300 Żywiec

Zdjęcie: Anna Barabasz

Dzień Seniora

Rano leniwie lub mniej leniwie wstajemy z łóżek. Potem poranna toaleta, ćwiczenia gimnastyczne i żwawo zmierzamy na śniadanie. Po konsumpcji i chwili oddechu część Seniorów udaje się do naszego Klubu, który oferuje szeroką gamę zajęć w różniej formie. Część Seniorów wgłębia się w lekturę i przegląd prasy, inni tworzą różnego rodzaju prace malarskie.

Działa także grupa teatralna „Depesiaki", która wykazuje się dużą aktywnością. Jej kołem zamachowym są Panie Klubowe: Ela i Gosia. Po obiedzie do godziny 16:00 Klub prowadzi działalność. Znowu przygotowujemy się do kolacji, i tak miło i pożytecznie upływa nam czas. Bardzo miłą tradycją są spacery po naszym ogrodzie, gdzie można pooddychać świeżym powietrzem i pokontemplować nad swoją egzystencją.

Wbrew obiegowym opiniom, że sytuacja w DPS-ach jest zła, całkowicie temu zaprzeczam. Panuje tu miła, domowa i rodzinna atmosfera.

Zapraszamy w nasze progi – *Zenon K.*

W Domu Pomocy Społecznej w Żywcu mieszkam od 16 lat. Chcę napisać kilka słów o tym, jak wygląda mój dzień w naszym domu. Wydawałoby się, że każdy dzień jest podobny do następnego, lecz porównując mój dzień do dni innych mieszkańców - wcale nie jest taki sam.

Trzeba zacząć od tego, że jestem rannym ptaszkiem, jak to się mówi, gdyż o godzinie piątej rano robię herbatę. Następnie jest poranna toaleta. Po toalecie jest jeszcze dużo czasu do śniadania, więc ćwiczę takie ogólne ćwiczenia, żeby się rozruszać. Śniadanie, obiad, kolacja są o wyznaczonych godzinach. Po każdym posiłku zażywam lekarstwa, nie będę pisać, ile sztuk tabletek, bo ta ilość mnie przeraża.

Po śniadaniu codziennie uczęszczam do Klubu, gdzie są prowadzone zajęcia z seniorami. Należę również do grupy teatralnej o nazwie „Depesiaki", nie wiem, jaki ze mnie aktor, ale jak na amatora to chyba ujdzie w tłumie. Spaceruję też po ogrodzie i lubię usiąść na balkonie, żeby się poopalać. Na miasto wychodzę teraz rzadko, gdyż obowiązują obostrzenia związane z pandemią.

Po obiedzie odpoczywam pól godzinki, a następnie rozkładam dwa koce na podłodze i wykonuję ćwiczenia z rehabilitacji na dolny kręgosłup. Lubię też rozwiązywać krzyżówki i czytać prasę. Po kolacji robię wieczorną toaletę i oglądam telewizję – lecz niedługo, bo nie chcę męczyć oczu. Przeważnie o dwudziestej pierwszej kładę się spać.

I tak mniej więcej wygląda mój dzień w naszym domu.

Tadeusz G.

SYGNALIZACJA BEZ SERCA

- senior i nie tylko, nie ma szans na „zielonym".

Zdjęcie: Mariola Zyzańska

Zaraz za mostem na rzece Sole, idąc od rynku, zaś przed mostem, idąc od strony dworca kolejowego, znajduje się „trójkowe" skrzyżowanie ulic Dworcowej z Wesołą. Skrzyżowanie to posiada sygnalizację świetlną absolutnie w tym miejscu zasadną z uwagi na natężenie ruchu kołowego jak i pieszego.

Z uwagi na fakt, że ruch kołowy jest tutaj bardzo intensywny, przejście dla pieszych zaopatrzone jest w przycisk - „na żądanie" - PROSZĘ CZEKAĆ - po naciśnięciu którego po pewnym czasie oczekiwania pojawia się upragnione zielone światło wraz z sygnałem dźwiękowym, pozwalającym pieszym przejść na drugą stronę ulicy.

Niestety ten „przywilej" dla pieszego trwa bardzo krótko, mniej niż 5 sekund, co nie daje możliwości spokojnego przejścia tej odległości osobom starszym i nieco wolniej się poruszającym. Osoby, które poruszają się o kulach czy na przykład matki prowadzące wózek i jednocześnie prowadzące drugie dziecko za rękę, czy też osoby poruszające się na wózku inwalidzkim, muszą zdrowo się napocić, żeby pokonać wymagany dystans w wyjątkowo krótkim przedziale czasowym. Kiedy zielone światło nagle znika, takie osoby znajdują się w pewnym punkcie przejścia, a kierowcy … niektórzy reagują spokojnie, czekając na opuszczenie jezdni przez daną osobę, inni trąbią, wykonując nerwowe gesty, jeszcze inni „rzucają" inwektywy, bo w tym momencie widzą swoje słuszne „prawo" do przejazdu w postaci zielonego światła, a spowolniały „intruz - zawalidroga" uniemożliwia kierowcy szybki przejazd. Obserwowałam takie incydenty wiele razy i mówię to też niestety z własnego doświadczenia.

Konkludując, czy doprawdy nie dałoby się trochę wydłużyć czasu trwania zielonego światła dla pieszych?

Sygnalizacja ta należy do Zarządu Dróg Wojewódzkich z siedzibą w Katowicach, ale interwencja tej jednostki jest zasadna tylko w przypadku awarii sygnalizacji świetlnej. To jednak nie jest awaria, a jedynie wielka niedogodność dla poruszających się wolniej, słabszych i starszych ludzi.

Jolanta Kowalczyk

Zespół redakcyjny:Irena Chmura, Alicja Dyduch, Władysław Gawliński, Jolanta Kowalczyk, Barbara Satława, Konstanty Urbański, Irena Wójcik, Mariola Zyzańska, Janusz Zyzański

ŻYWIECKA FUNDACJA ROZWOJU

Adres e-mail: redakcja@zfr.org.pl
tel. 33 475 44 77
Adres: 34-300 Żywiec, ul. Dworcowa 2