WTOREK, 27 STYCZNIA 2026 r.

cena 6 zł (5% VAT)

nowiny RACIBORSKIE

Rok XXXV

Nr indeksu 38254X | ISSN 1232–4035 | www.nowiny.pl | nr@nowiny.pl | Nr 4 (1760)

ISSN 1232-4035



STRONA 8

Wójt Adam Wajda: nie sztuką jest korzystać wyłącznie z podatków

WYWIAD NOWIN

Niepokój w Eko-Oknach

Czy firma jest na sprzedaż?



SZCZEGÓŁY NA STRONIE 3

Zaniepokojenie wśród pracowników Eko-Okien wywołały pojawiające się od kilku tygodni pogłoski o możliwej sprzedaży zakładu. Do właściciela, Mateusza Kłoska, pracownicy skierowali petycję z prośbą, by firmy nie sprzedawał, uzasadniając to m.in. bezpieczeństwem tysięcy rodzin, jakie obecnie zapewnia największy pracodawca w regionie. „Wierzymy, że firma ma jeszcze przed sobą przyszłość. Wierzymy w jej potencjał, markę, ludzi i kierunek, który wspólnie obraliśmy – podkreślono w petycji. Zarząd w oficjalnym komunikacie wprawdzie potwierdził, że rozmowy z potencjalnymi inwestorami trwają, ale zaznaczył, że żadne decyzje jeszcze nie zapadły, a pod uwagę brane są „różne scenariusze strategiczne, których nadrzędnym celem jest zabezpieczenie dalszej dynamiki wzrostu oraz umocnienie pozycji marki na rynkach światowych”.

REKLAMA



STR. 2

SP13 prosi prezydenta O REZYGNACJĘ Z LIKWIDACJI

Radni powiatowi żądają zmian na parkingu pod szpitalem Str. 4

CZY W BRZEZIU ZAŚMIERDZI BARDZIEJ?

STRONA 6

Przewrót styczniowy w radzie Kuźni

STRONA 34

Demokratyczna studniówka Budowlanki – Gastronomika



STR. 36

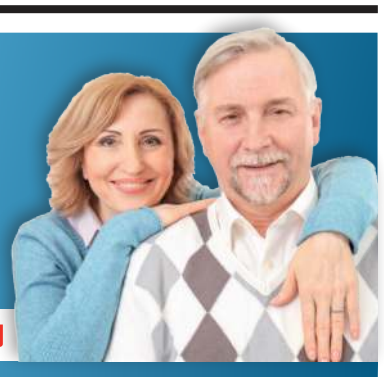
PULS SENIORA

STRONY 11 – 30

27 stycznia 2026 roku

ZDROWIE / ROZRYWKA / WYPOCZYNEK / KULTURA / PRAWO

nowiny RACIBORSKIE | nowiny WODZISŁAWSKIE | nowiny JASTRZĘBSKIE | nowiny ŻORSKIE | nowiny RYBNICKIE | nowiny.pl



eprasa.pl 9dba6920a5

SP13 prosi prezydenta o krok wstecz.

Komisja oświaty negatywnie zaopiniowała zamiar likwidacji szkoły. ZNP odradza, by robić to teraz



Krzysztof Żychski kierujący miejską oświatą i Michał Kuliga odpowiadający w magistracie za szkoły i przedszkola po raz kolejny przekonywali komisję oświaty do poparcia planu reorganizacji placówek oświatowych w Raciborzu, w tym likwidacji SP13

- Czy posłałby pan własne dziecko do szkoły przeznaczonej do likwidacji? – pytali nauczyciele wiceprezydenta Michała Kuligę przed głosowaniem nad wydaniem opinii przez komisję oświaty rady Raciborza.
- Kuliga chce wygaszenia SP13 w dwa lata, ale pozwala placówce prowadzić na bieżąco nabór do pierwszych klas. W „trzynastce" uważają, że włodarz zamierza zlikwidować szkołę „w białych rękawiczkach".
- Na forum komisji oświaty z 21 stycznia nie było głosu „za" likwidacją SP13 – radni prezydenccy wstrzymali się. Przeciw głosowali radni Silnego Raciborza i Justyna Poznakowska z Lepszego Raciborza.

Pośpiech, białe rękawiczki i trzy filary

Nauczyciele z SP13, którzy znów byli obecni na posiedzeniu dotyczącym ich placówki wskazywali, że urząd przygotowuje w tym roku strategię oświatową. Ta ma być gotowa w sierpniu. W SP13 nie wyobrażają sobie, żeby przed przyjęciem strategii skazywać na niebyt ich placówkę. Protestujących wspierał radny Roman Wałach.

Pytał Michała Kuligę co dobrego da podjęcie uchwały o zamiarze likwidacji SP13 właśnie teraz, a nie za dwa lata? Faktyczne wygaszenie placówki i połączenie jej z SP4 nastąpi dopiero w 2028 roku.

Kuliga tłumaczył, że głosowany jest cały pakiet zmian oświatowych, by zreorganizować sieć szkół i przedszkoli w Raciborzu.

Paweł Ignac z SP13 zwrócił uwagę, że szkoła zostanie wygaszona bez konsultowania decyzji (od razu) z kuratorium oświaty. Kuliga tłumaczył, że taka jest procedura i urząd zwróci się do kuratorium w roku jej likwidacji. Ignac nazwał ten ruch „likwidacją w białych rękawiczkach".

Czy będzie praca dla zwalnianych?

Wacławczyk spytał jeszcze, jak to możliwe, że urząd planuje oszczędności z reformy oświaty na poziomie 9,6 mln zł, a z tego co podał 8 stycznia naczelnik Żychski, wynika, że koszty pracownicze pozostaną, a te są najwyższe w końcowym bilansie.

– Chcemy kadrę przenieść 1:1, a budynki kosztują nas jakieś 400 tys. zł. Nie schodzimy w kosztach z płac nauczycieli i pracowników obsługi i administracji – zauważył Dawid Wacławczyk.

Krzysztof Żychski wytłumaczył to na przykładzie przeznaczonych do likwidacji Przedszkoli nr 12 i 20. Obie placówki zostaną włączone do nowego zespołu szkolno-przedszkolnego w SP15. – Jeśli chodzi o obsługę, to w SP15 są sprzątaczki, jest woźny, są kucharki i jest administracja. Włączenie placówki spowoduje to, że etaty które są w P20 i P12 bedą zagospodarowywane w innych jednostkach lub SP15 jeśli będzie tam miejsce. Wstępna przymiarka tam się odbyła. Zasymulowaliśmy to jeśli chodzi o kadrę pracowników gospodarczych i potrzebna jest 1 osoba do kuchni, woźny. Oszczędności pojawią się w całej puli kończących się w sieci oświatowej umów, przejść na emeryturę w skali miasta i osoby z tych reorganizowanych placówek wypełnią te wakaty, w naszej sieci będzie 20 parę jednostek. Nie będzie potrzebna podwójna kadra psychologów, intendentów. Zostaną zatrudnieni w miejsce tych opuszczających szeregi. Pokażą się miejsca we wszystkich jednostkach. Jeśli chodzi o uprawnienia emerytalne i okresowe umowy, to każda nowa umowa o pracę wymaga opinii wydziału i zgody prezydenta – naczelnik Żychski powiedział, że magistrat kontroluje tę sytuację.

Z Raciborza znikną samodzielne przedszkola?

Dawid Wacławczyk zdał sobie sprawę, że koncepcja prezydenta doprowadzi w ciągu 3 – 4 lat, że z Raciborza znikną samodzielne przedszkola miejskie i za 4 lata rodzic już nie odda dziecka do takiego przedszkola, bo do wyboru zostaną mu tylko zespoły szkolno-przedszkolne.

– Te przedszkola, które na razie zostaną, wykrwawią się same, zrobi to demografia – mówił radny.

Pytał Kuligę, czy jak nie będzie przedszkoli publicznych to założenie, że wszystkie dzieci trafią do miejskich zespołów nie jest nadmiernym optymizmem?

– Bo rodzic będzie chciał prawdziwego przedszkola. Powstaną prywatne przedszkola, bo będzie zapotrzebowanie na rynku – przypuszczał Wacławczyk. Chciał wiedzieć, czy Michał Kuliga jest do tego wewnętrznie przekonany?

Kuliga podejrzewał Wacławczyka, że ten próbuje go wciągnąć w dialog, czy podoba mu się miasto bez przedszkoli? – Tego nigdy nie powiedziałem. Zostawiliśmy sobie bufor bezpieczeństwa, żeby samodzielne przedszkola były. Mówię tylko, że demografia dotknie te placówki. Uspokajam: nie dążymy do powstania samych zespołów szkolno-przedszkolnych.

Wacławczyk zapytał, czy przedszkola nie znikną w ogóle, choć dotknie ich demografia?

– Mam nadzieję, że coś się zmieni jeśli chodzi o napływ dzieci. Poza tym nawet radna pana klubu, Katarzyna Dutkiewicz mówiła, że tworzeniem zespołów do dobry kierunek – oznajmił Kuliga.

Naczelnik Żychski stwierdził, że w centrum miasta większe trzy przedszkola mają szansę funkcjonować wspólnie z utworzonymi zespołami szkolno-przedszkolnymi.

– Struktura ma być mieszana. Przedszkola będą mniejsze niż dzisiaj, a niektóre rzeczywiście będą na tyle małe, że utrzymanie ich będzie bezcelowe – powiedział szef oświaty w Raciborzu. **(ma.w)**

ZNP: decyzja o likwidacji w tym momencie nie jest dobra

– Jako ZNP jesteśmy przeciwni likwidacji placówek, choć łączenie, tworzenie zespołów rozumiemy. Nie jesteśmy co do zasady zawsze przeciwni, stajemy po stronie ludzi. Przedstawialiśmy wobec urzędu stanowisko, że trzeba słuchać ludzi. To jest kolejne spotkanie, które dowodzi, że należy wysłuchać tego środowiska. Nasze stanowisko jest takie samo – trzeba się dogadać. Widzimy opór, sprzeciw, żeby jeszcze nie podejmować takiej uchwały. Podjęcie jej w tym momencie nie jest dobre, z wielu względów. Przedstawiłam je w rozmowach z prezydentem Jackiem Wojciechowiczem i przewodniczącym rady Mirosławem Lenkiem. Te argumenty padły także dziś na tej sali, ja się pod nimi podpisuję. Apeluję do radnych by głęboko przemyśleli czy podjęcie takiej uchwały w 2026 roku nie przyniesie więcej szkody niż pożytku – stwierdziła Teresa Ćwik.

REKLAMA

REKRUTACJA 2026
jobtop
PRACA W AUSTRII



POSZUKUJEMY:
- Murarzy
- Cieśli szalunkowych
- Malarzy
- Kafelkarzy/płytkarzy
- Stolarzy
- Operatorów żurawi obrotowych

JESTEŚMY W POLSCE! Kiedy? – pn. 12.01.2026
Gdzie? – RACIBÓRZ Urban LAB Plac Dworcowy 1
godz. 15.00 – 18.00 Zapraszamy!
Umowa o pracę na austriackich warunkach + darmowe zakwaterowanie
Zainteresowany? Kontakt: +43 660 134 7182 | olborski@joptop.at

Piórem naczelnego



Mariusz Weidner
Redaktor naczelny Nowin Raciborskich

Zastaw się a postaw parking

Od wielu lat miastu brakuje hasła, z którym można byłoby skojarzyć Racibórz. Zapowiedź budowy bezpłatnego parkingu piętrowego przy dworcu kolejowym sprawia, że można by zareklamować Racibórz jako miasto bezpłatnych parkingów. Tuż przy rynku – jak chyba nigdzie na świecie – mamy ogromny, darmowy parking na placu Długosza. Na zapowiadany parking przy dworcu podatnicy na początek wydadzą 3 mln zł (bo reszta z 17,4 mln zł to unijne środki), a później co roku będą wydawali jakieś pół miliona złotych na jego utrzymanie. Tyle samo – pół miliona złotych zyskuje raciborski szpital na wpływach z płatnego parkingu na Gamowskiej. Jeśli urząd stać na półmilionowy wydatek na bezpłatne parkowanie, to można byłoby znaleźć w budżecie kolejne pół miliona i darować je szpitalowi, żeby zrezygnować tam z poboru opłat od schorowanych pacjentów. Jak darmowo będzie pod szpitalem, przy dworcu i obok rynku to hasło „Miasto darmowych parkingów" będzie w sam raz. Wyróżnimy się tym na tle innych samorządów, które każdy skrawek do parkowania obstawiają parkomatami. Zastaw się a postaw się – mawiano w przeszłości. U nas to się to sprawdzi – niedawno rządzący zapożyczyli się na 47 mln zł, a teraz postawią wielki parking.

eprasa.pl 9dba6920a5

Niepokój w Eko-Oknach.

Plotki o sprzedaży giganta

Pogłoski o możliwej sprzedaży spółki z Kornic, emocjonalna petycja pracowników oraz narastający niepokój wśród wielotysięcznej załogi doczekały się oficjalnej reakcji spółki. Zarząd Eko-Okien po raz pierwszy publicznie odniósł się do informacji o rozmowach z potencjalnymi inwestorami na temat sprzedaży firmy.



– Właściciel spółki, Mateusz Kłosek (na zdj. – red.) przykłada szczególną wagę do ochrony tożsamości i wartości firmy w ramach jakichkolwiek przyszłych decyzji kapitałowych – czytamy w oświadczeniu zarządu Eko-Okien.

Dwóch chętnych na kupno całości lub części Eko-Okien

Z informacji krążących w branży i wśród pracowników wynika, że już w grudniu 2025 roku miała zapaść decyzja o rozpoczęciu rozmów z potencjalnym inwestorem strategicznym – duńskim koncernem VKR, właścicielem spółek Velux oraz Grupy Dovista.

O potencjalnych inwestorach informuje również Forum Branżowe. Z ustaleń tego portalu wynika, że nabyciem udziałów w Eko-Oknach ma być zainteresowana również Grupa Kęty.

Pracownicy Eko-Okien niepokoją się o przyszłość

Kwestia potencjalnej sprzedaży części lub całości Eko-Okien wywołała wśród pracowników falę obaw o przyszłość firmy i miejsc pracy.

Efektem jest petycja skierowana do właściciela firmy, kolportowana wśród załogi. Pracownicy apelują o ponowne rozważenie decyzji o sprzedaży, podkreślając, że dla nich Eko-Okna to nie tylko przedsiębiorstwo, ale źródło stabilności i bezpieczeństwa dla tysięcy rodzin.

Informacje o planowanej sprzedaży kontrolnego pakietu udziałów Eko-Okien pojawiają się również na forach pracowniczych. Nasi rozmówcy, którzy znają sytuację spółki, podkreślają, że jeśli rozmowy faktycznie się toczą, są na etapie due diligence (dogłębnej analizy sytuacji finansowej i prawnej). Ostateczna decyzja należeć będzie do właściciela – Mateusza Kłoska.

Eko-Okna pod presją wyników finansowych

Przypomnijmy, Eko-Okna zakończyły 2024 r. z przychodami na poziomie 4,95 mld zł, jednak zysk netto spadł do ok. 100 mln zł. W 2025 r. po trzech kwartałach przychody wzrosły do 3,99 mld zł, ale spółka zanotowała stratę netto 73 mln zł oraz gwałtowny spadek wyniku operacyjnego. Na wyniki istotnie wpłynęły rosnące koszty pracy, amortyzacji oraz obsługi wcześniejszych inwestycji. W Eko-Oknach mówi się też, że na wzrost kosztów działalności wpłynęły również rosnące ceny energii elektrycznej i gazu.

W ostatnich miesiącach firma podejmowała też działania porządkujące płynność, w tym głośną transakcję sale & lease-back zakładów w Kędzierzynie-Koźlu i Wodzisławiu Śląskim.

Nie można wykluczyć, że rozmowy na temat wejścia inwestora do Eko-Okien zostały podjęte pod naciskiem banków, które udzielają spółce kredytów na prowadzenie działalności.

Są w kręgu zainteresowania potentatów rynku

Zarząd spółki odniósł się do pogłosek o rozmowach z potencjalnymi inwestorami. Potwierdza, że prowadzi rozmowy, podkreślając jednocześnie, że są to standardowe procesy biznesowe, a żadne wiążące decyzje nie zapadły.

Jak zaznaczono, firma regularnie znajduje się w obszarze zainteresowania międzynarodowych inwestorów oraz partnerów biznesowych. Obecne rozmowy mają dotyczyć różnych scenariuszy strategicznych, których celem jest dalszy rozwój i wzmocnienie pozycji spółki na rynkach zagranicznych.

3,99 mld zł
wyniosły przychody Eko-Okien w 2025 po trzech kwartałach

Z oświadczenia wynika, że nadrzędnym założeniem analizowanych wariantów jest utrzymanie stabilności operacyjnej oraz zachowanie ciągłości pracy. Zarząd podkreśla również znaczenie kultury organizacyjnej i fundamentów, które – jak wskazano – były budowane przez lata działalności firmy.

W komunikacie odniesiono się także do roli właściciela spółki. Jak zaznacza zarząd, Mateusz Kłosek ma przykładać szczególną wagę do ochrony tożsamości i wartości firmy przy podejmowaniu jakichkolwiek przyszłych decyzji kapitałowych.

Jednocześnie spółka informuje, że na obecnym etapie nie doszło do żadnych rozstrzygnięć, a bieżąca działalność Eko-Okien jest kontynuowana bez zmian. W przypadku finalnych decyzji dotyczących kierunków rozwoju, w pierwszej kolejności mają zostać o nich poinformowani pracownicy.

Fala wcześniejszych zwolnień

Sytuacja ta zbiegła się z trudnym okresem dla lokalnego rynku pracy – m.in. upadłością raciborskiego Rafako S.A. (700 zwolnionych pracowników) oraz zamknięciem zakładu Henkla w stolicy powiatu (tu pracę utraciło ok. 200 osób). W tym kontekście obawy pracowników Eko-Okien dotyczyły nie tylko przyszłości spółki, ale także stabilności zatrudnienia tysięcy osób w powiecie raciborskim i okolicach.

(żet)

REKLAMA

SZUKASZ PRACY W REGIONIE?
WEJDŹ NA PRACA.NOWINY.PL
Twój lokalny serwis z ogłoszeniami o pracę
praca nowiny.pl
ŁĄCZYMY PRACOWNIKÓW I PRACODAWCÓW W CAŁYM REGIONIE

REKLAMA

Kostka Instalacje
ogrzewanie • klimatyzacja • wentylacja
USŁUGI | MONTAŻ | SERWIS
• pompy ciepła
• klimatyzacja
• kotłownie na gaz i pelet
• rekuperacja
• ogrzewanie
• instalacje sanitarne
tel. 886 803 567 | ul. Mariańska 92 | Racibórz

RYBY ŚWIEŻE I MROŻONE, WĘDZONE Z WŁASNEJ WĘDZARNI
Ponadto oferujemy sałatki rybne, surówki, wyroby własne takie jak śledziki w oleju, tatar ze świeżego łososia, łosoś marynowany gravlax, pasta rybna, owoce morza
SMAŻALNIA OFERUJE SZEROKI ASORTYMENT RYB SMAŻONYCH I GRILLOWANYCH
KREWETKA SKLEP I SMAŻALNIA
RACIBÓRZ, UL. ZBOROWA 5A
TEL. 32 415 22 32
RACIBÓRZ, UL. OCICKA 5
TEL. 32 666 0 111

PIENTKA
KREMATORIUM | KOMPLEKS POGRZEBOWY
JEDYNY W PEŁNI NIEZALEŻNY Zakład Pogrzebowy w Raciborzu
Dom Pogrzebowy PIENTKA
www.pogrzeby-pientka.pl
Krematorium • Dom Pogrzebowy
Biuro Obsługi Klienta
Racibórz, ul. Głubczycka 50 (naprzeciw cmentarza)
Kontakt całodobowy:
32 419 83 49 oraz 692 377 976

eprasa.pl 9dba6920a5

Radni powiatowi żądają zmian na płatnym parkingu przy szpitalu w Raciborzu. „To jest jak atak na mieszkańców, łupienie ich na 150 zł”

Ożywioną dyskusję o problemach, jakie generuje płatny postój na Gamowskiej, wywołało pismo mieszkanki powiatu, ukaranej za niespełna pięć minut przekroczenia czasu parkowania „mandatem” 150 zł. Pacjentka była u ortopedy, wizyta się wydłużyła nie z jej winy. Kara wymierzona przez operatora parkingu – firmę APCOA – jej nie minęła. Radni z komisji zdrowia są oburzeni takim traktowaniem mieszkańców powiatu.



Parkomaty na Gamowskiej w Raciborzu stoją od listopada 2024 roku. Umowa na prowadzenie parkingu szpitalnego przez firmę APCOA jest trzyletnia

Gdy minął czas postoju, była w gabinecie lekarskim

Do radnych powiatowych dotarła skarga pacjentki szpitala, którą firma APCOA ukarała za przedłużony postój na parkingu na Gamowskiej. Mieszkanka powiatu przekroczyła o cztery minuty wykupiony czas parkowania i dostała „mandat” na 150 zł. Powiadomiła o tym media, napisała do komisji zdrowia rady powiatu, apelując o zmiany w zasadach postoju pod lecznicą. Na parking spóźniła się nie ze swojej winy. Miała wizytę u ortopedy na 9, ale do gabinetu weszła godzinę później. Kupiła dwie godziny postoju na Gamowskiej i dokupiłaby następną, ale nie była tego w stanie zrobić, kiedy badał ją lekarz.

We wtorek 20 stycznia komisja oświaty i zdrowia zajęła się zgłoszeniem ukaranej „mandatem” pacjentki. Przewodniczący Adrian Plura poinformował, że sprawę przekazano do rozpatrzenia dyrektorowi szpitala Ryszardowi Rudnikowi.

Takim rozstrzygnięciem zdziwił się radny Sebastian Mikołajczyk. – Tylko to przekierowujemy? – spytał. Prosił, by zająć się tematem, bo chodzi o mieszkankę powiatu, która choć zapłaciła za postój to i tak dostała „mandat” za niewielkie opóźnienie nie ze swojej winy.

– Kasowanie za postój pod szpitalem to jest jak jakiś atak na naszych mieszkańców – ocenił radny z klubu PiS. – Proszę pochylić się nad tą sprawą, bo tu nie chodzi o unikanie opłaty, to nie była wina tej pani – tłumaczył Mikołajczyk.

Dodał, że młodsze osoby radzą sobie z aplikacją parkingową i mogą przedłużyć parkowanie w dowolnej chwili, ale większość osób, które korzystają ze szpitala to starsi i schorowani ludzie. – Powinniśmy się ująć za tą panią – przekonywał Sebastian Mikołajczyk. Krytykował „łupienie mieszkańców na 150 zł pod szpitalem”.

Zdaniem radnych najlepsze na Gamowskiej byłyby szlabany parkingowe

Wiceprzewodniczący rady Marek Bugdol też nie szczędził krytyki pod adresem systemu parkowania pod lecznicą. – To są metody z XIX wieku. To się powinno rozwalić młotkiem – nie krył oburzenia.

Mikołajczyk dodał, że takich przypadków, w których na Gamowskiej karze się za niewielkie przekroczenia w czasie parkowania sam zna więcej, ale nie są nagłaśniane.

– Ten system miał wyeliminować parkowanie przez wiele godzin, a czasem dni pod szpitalem. Za takie sytuacje kary powinny być choćby po 500 zł, ale to co dotknęło tę mieszkankę to należy anulować karę – powiedział S. Mikołajczyk.

Przewodniczący Adrian Plura podzielił pogląd radnego opozycji. Wicestarościna Ewa Lewandowska powiedziała, że w takich przypadkach zamiast kary 150 zł powinno się wymagać jedynie dopłaty za przekroczony czas (w tym konkretnym przypadku byłoby to 3 zł).

Mikołajczyk stwierdził, że optymalnym rozwiązaniem byłoby wprowadzenie opłat za rzeczywisty czas postoju, czyli wjazdu i wyjazdu przez szlabany.

Łukasz Mura uważa, że szpital powinien zrezygnować z poboru opłat

Łukasz Mura, który od wprowadzenia płatnego postoju na Gamowskiej (połowa listopada 2024 roku) jest jego przeciwnikiem, poprosił o obecność dyrektora szpitala na sesji i przedstawienia przez niego dochodów lecznicy z tytułu pobieranych opłat (firma APCOA dzieli się zyskiem ze szpitalem, ale tylko z pobranych opłat, z „mandatów” już nie).

Mura opowiedział podoby przypadek z ukaraniem na Gamowskiej matki dziecka, z którym przyjechała do poradni chirurgicznej. Oszacowała czas oczekiwania, ale kolejka wydłużyła się i nie zdążyła do parkomatu. Za wycieraczką auta znalazła wezwanie do zapłaty na 150 zł.

– Należy w ogóle znieść opłaty za parking przy szpitalu – przekonywał na forum komisji Ł. Mura.

Takiego rozwiązania bronił Piotr Olender z Koalicji Obywatelskiej. – Przed wprowadzeniem opłat, nie sposób było zaparkować pod szpitalem. Teraz miejsc jest dużo – poinformował. – To zależy od pory dnia – nie zgodzili się niektórzy z radnych. Olender zgodził się jednak, że ze skrupulatnością poborcy opłat należy coś zrobić, bo nawet jak ktoś ma aplikację, to nie skorzysta z niej, kiedy jest badany w gabinecie lekarskim.

– Pobieranie opłat od pacjentów jest karygodne. Kiedy wprowadzano system opłat przy szpitalu, to nikt ze szpitala z radnymi tego nie konsultował. A powinien był, bo chodzi o dobro wspólne jakim jest nasz szpital – nadmienił Krzysztof Bajerski. – Utrudniono życie schorowanym pacjentom – dodał radny.

Starosta jest przeciwnikiem karania. „Trzeba rozwiązać ten problem”

Starosta raciborski, Grzegorz Swoboda zwrócił uwagę, że w takich przypadkach jak zgłoszony, kierowca powinien skorzystać z prawa do reklamacji. Z tego co dowiedział się od dyrektora Rudnika, to reklamacje są uwzględniane przez firmę APCOA. – Ja jestem przeciwnikiem takiego karania. Problem na tym parkingu musimy rozwiązać. Rozmawiam o tym z dyrektorem – mówił G. Swoboda.

Była wójt Gminy Nędza, Anna Iskała przyznała, że „mandatem” ukarano jej syna, który w godzinach wieczornych zgłosił się na SOR z bólem. Też opłacił postój, ale pobyt na SOR się wydłużył. – Kiedy zobaczył ten „mandat” za wycieraczką, to aż wrzasnął pod szpitalem – przyznała radna.

Krzysztof Bajerski prosił, by dyrekcja szpitala rozważyła możliwość składania reklamacji w administracji lecznicy, która pośredniczyłaby w kontaktach z firmą APOCA. Poparł go Łukasz Mura: niech dyrektor szpitala przygotuje takie rozwiązanie i poinformuje o nim radę.

Grzegorz Swoboda przypomniał, że działalność szpitala zależy od finansowania przez NFZ, a funduszowi brakuje pieniędzy. – Samorząd pompuje miliony w rozwój szpitala, nam na tym bardzo zależy – podkreślał.

W komisji ustalono, że na jej posiedzenie w lutym zostanie zaproszony dyrektor naczelny szpitala, by porozmawiać o problemach z płatnym parkowaniem.

(ma.w)

eprasa.pl 9dba6920a5

Podziemny parking na Placu Długosza? Radny Wolny pyta o archeologów, a prezydent Wojciechowicz potwierdza: badania są niezbędne

We wrześniu 2025 roku wiceprzewodniczący rady miasta zapytał w interpelacji prezydenta Raciborza, Jacka Wojciechowicza o jego upublicznioną w TVP3 wizję dla Placu Długosza – budowę obiektu z parkingiem podziemnym. Wolny uznał, że to wizja z rozmachem, ale „czy nie zderzy się zbyt mocno z wyzwaniami natury archeologicznej”?



Pytanie Alana Wolnego o Plac Długosza zadane we wrześniu 2025 doczekało się prezydenckiej odpowiedzi w połowie stycznia 2026 roku

Podziemny, jednopoziomowy parking w centrum

Alan Wolny nawiązał w swoim pytaniu do podanej latem 2025 roku w TVP Katowice wypowiedzi prezydenta Raciborza, Jacka Wojciechowicza:

– Plac Długosza to jest jedno z tych miejsc, o którym się bardzo długo mówi, bo już od 80. lat i nic się z tym nie robi. My chcemy, żeby tam odtworzyć układ urbanistyczny, który był przed wojną z parkingiem rzeczywiście podziemnym, jednopoziomowym. Tam naprawdę powinna powstać druga część, nieistniejąca już część starego miasta, starego Raciborza, który był przed II wojną światową – tłumaczył Jacek Wojciechowicz, prezydent Raciborza. TVP Katowice podało za prezydentem, że koncepcja zakłada nie tylko budowę parkingu podziemnego, ale przede wszystkim odtworzenie Rynku Solnego oraz ulicy Więziennej. Przy nich mają powstać kamienice oraz lokalne usługowe. W oparciu o informacje włodarza, telewizja podała, że przebudowa Placu Długosza mogłaby się rozpocząć za dwa lata, ale koszt tej inwestycji na razie trudny jest do oszacowania.

W odpowiedzi na interpelację wiceszefa rady, Jacek Wojciechowicz dopiero 12 stycznia 2026 roku poinformował go, że teren Placu Długosza znajduje się na obszarze wpisanym do rejestru zabytków pod nr A/1127/23 jako fragment układu urbanistycznego „Stare Miasto Racibórz” w ramach średniowiecznego założenia miasta zamkniętego ulicami: Drewnianą, Władysława Reymonta, pl. Żeromskiego (obecnie Rondem im. Żołnierzy Niezłomnych), 3 maja (obecnie ul. Podwale), Michała Drzymały, Stalina (obecnie ul. Wojska Polskiego) i pl. Wolności.

Konieczne będą opinie, decyzje i pozwolenia

Włodarz wskazał, że ten obszar podlega ochronie Śląskiego Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków.

– W przypadku podjęcia działań inwestycyjnych na tym terenie, konieczne będzie uzyskanie stosownych opinii oraz decyzji administracyjnych, w tym pozwolenia na budowę, a także przeprowadzenie badań archeologicznych zgodnie z obowiązującymi przepisami – przekazał radnemu J. Wojciechowicz.

– Z uwagi na powyższe uwarunkowania, planowane działania inwestycyjne są analizowane z należytą starannością, z uwzględnieniem potencjalnych wyzwań i zagrożeń, w tym również o charakterze archeologicznym i konserwatorskim – podsumował prezydent Raciborza, Jacek Wojciechowicz. **(oprac. m)**

9 grudnia 2024 roku prezydent Jacek Wojciechowicz powołał zespół do opracowania zagospodarowania i rewitalizacji terenu położonego w ścisłym centrum miasta Raciborza przy pl. Długosza wraz z przyległym terenem obejmującym Skwer im. Stanisława Moniuszki, Skwer ks. Prałata Stefana Pieczki oraz teren z Figurą św. Jana Nepomucena.

W skład Zespołu weszli wtedy:

1. Jacek Wojciechowicz – Prezydent Miasta Racibórz – Przewodniczący Zespołu,
2. Małgorzata Rudnicka – Głowińska – Zastępca Prezydenta Miasta Racibórz – Zastępca Przewodniczącego,
3. Mariusz Mrozek – Naczelnik Wydziału Inwestycji i Urbanistyki,
4. Anna Bartodziej – Naczelnik Wydziału Gospodarki Nieruchomościami,
5. Zbigniew Chmielarz – Naczelnik Wydziału Dróg Miejskich,
6. Przemysław Dejneka – Naczelnik Wydziału Ochrony Środowiska i Rolnictwa,
7. Piotr Glapa – Naczelnik Wydziału Komunalnego,
8. Maria Olejarnik – Miejski Konserwator Zabytków,
9. Wojciech Hipnarowicz – Kierownik Referatu Przedsiębiorczości i Obsługi Inwestora w Wydziale Rozwoju.

Celem prac Zespołu będzie opracowanie koncepcji zagospodarowania i rewitalizacji terenu oraz rozwiązań zmierzających do podniesienia atrakcyjności przestrzennej i funkcjonalnej, z uwzględnieniem zasad zrównoważonego rozwoju.

Prezydent Raciborza, Jacek Wojciechowicz tak uzasadnił wtedy potrzebę powołania zespołu:

Plac Długosza wraz z przyległym terenem obejmującym Skwer im. Stanisława Moniuszki, Skwer ks. Prałata Stefana Pieczki oraz teren z Figurą św. Jana Nepomucena stanowi istotny element przestrzeni publicznej, jednak od wielu lat pozostaje niedostatecznie zagospodarowany i nie spełnia w pełni swojej funkcji jako obszar położony w centrum miasta. Jego obecny stan zagospodarowania nie odpowiada potrzebom mieszkańców oraz potencjałowi tego miejsca.

Rewitalizacja Placu Długosza oraz przyległego terenu jest niezbędna w celu utworzenia atrakcyjnej przestrzeni publicznej poprzez zabudowę kubaturową oraz przestrzeni sprzyjającej rekreacji, wypoczynkowi i aktywności społecznej.

REKLAMA

Poczuj się bezpiecznie!

Systemy alarmowe i monitoring w promocyjnych cenach!

Pierwsze 3 miesiące GRATIS!

Dlaczego ERA?

- ponad 70 lat doświadczenia w ochronie
- profesjonalne Grupy Interwencyjne (zawsze 2-osobowe, uzbrojone patrole)

Biuro Obsługi Klienta
tel. (32) 77 25 567/543
tel. 664 44 55 66
bok.monitoring@era.com.pl
www.era.com.pl

ERA MONITORING

eprasa.pl 9dba6920a5

„Smród zostanie w Brzeziu, taki będzie finał”.

Rozbudowa kompostowni niepokoi radnego Koniecznego, bo odorów w dzielnicy może być więcej



Przedstawiciele Raciborskiego Centrum Recyklingu: Marta Topór-Piórko, Władysław Konopka i Dariusz Kowalski

Spółka Raciborskie Centrum Recyklingu planuje modernizację biokompostowni. Ma powstać bioreaktor, a przepustowość obiektu ma zwiększyć się o 100%. Pieniądze na inwestycję mają zapewnić pożyczka i dotacja z WFOŚiGW oraz NFOŚiGW. Plany zapowiedziała wiceprezydent Małgorzata Rudnicka-Głowińska, wątpliwości zgłosił były wiceprezydent Dominik Konieczny.

Spółka planuje modernizację kompostowni bioodpadów w Raciborzu przy ul. Rybnickiej 125. Modernizacja polega na budowie bioreaktora umożliwiającego intensywne kompostowanie bioodpadów oraz zastosowanie dwustopniowego systemu ich przetwarzania z wykorzystaniem istniejącego placu kompostowni, hermetyzacji tych składowych procesu technologicznego, które potencjalnie mogą powodować uciążliwości zapachowe w bezpośrednim sąsiedztwie kompostowni, a to poprzez zastosowanie dwustopniowego oczyszczania gazów procesowych (pierwszy stopień w płuczce wodnej, drugi w procesie biofiltracji). W ramach planowanej modernizacji uzyskany zostanie także wzrost przepustowości instalacji do 8000 Mg/rok.

Konieczny: „Będzie drugi Empol!”

KIedy radny Dominik Konieczny usłyszał na posiedzeniu komisji gospodarki (22 stycznia), że chodzi o instalację kolejnego bioreaktora na Dębiczu to spytał panią wiceprezydent o plany, o technologię, o transport i przede wszystkim o powód planowanej inwestycji. – Nie wiemy nic i mamy głosować? Na sam termin: intensywne kompostowanie – to jest dla mieszkańców Brzezia, zwłaszcza dla ulicy Dębicznej – informacja, że włos się im jeży. Bo wiemy co się dzieje z instalacją Empolu w oparciu o bioreaktory. Teraz Miasto chce dodatkową taką instalację? – dziwił się radny.

Wiceprezydent Raciborza, Małgorzata Rudnicka-Głowińska tłumaczyła, że urząd i spółka miejska dysponują całą dokumentacją dla inwestycji od decyzji środowiskowej po Program Funkcjonalno-Użytkowy. – Rozbudowa kompostowni to jest proces rozpoczęty w 2022 roku – zauważyła była podwładna Dominika Koniecznego, kiedy ten był zastępcą prezydenta.

Radny „Silnego Raciborza” ujawnił, że plany rozbudowy obiektu na Dębiczu zostały zaniechane. – Bo to był projekt zły, drogi, nie wnoszący nic, bez wartości dodanej. Na kilkanaście milionów złotych do wywalenia na inwestycję, która w konsekwencji obciąży mieszkańców, bo to oni poniosą koszty i za chwilę przyjdzie do rady prezydent Jacek Wojciechowicz z kolejną podwyżką opłat za śmieci – mówił Dominik Konieczny. – Jestem zdziwiony, że dziś wracamy do tego zaniechanego zamysłu. Prezes Konopka z R3 wraca do tego „genialnego pomysłu” – dodał radny.

Chcą zapobiec podejrzeniom o odorowość

Konieczny mówił, że nie ma o czym dyskutować i podejrzewa, że prezydent Wojciechowicz zamierza „przepchać” inwestycję w kompostownię przy okazji sesji poświęconej likwidacji szkoły podstawowej i przedszkoli w – jak powiedział – pseudoreformie oświaty. – Tamte, oświatowe kontrowersje przyćmią rozbudowę kompostowni na Brzeziu, gdzie problem smrodu już jest ogromny – podkreślił były zastępca prezydenta Raciborza.

Małgorzata Rudnicka-Głowińska broniła planów spółki. – My chcemy przez tą inwestycję zapobiec odorowości w dzielnicy, po to jest zaplanowana m.in. hermetyzacja. Do tego aktualna moc przerobowa kompostowni jest niewystarczająca i to już od dwóch lat. Na limicie są przyjęcia do kompostowni, gromadzenie tam odpadów zielonych. Już w 2016 roku była wydana zgoda o możliwości zwiększenia przepustowości obiektu, a to jest element docelowy rozbudowy kompostowni – wyjaśniała pani wiceprezydent.

– To my, jako Miasto, mamy teraz przejąć smród od Empolu? Swoimi siłami Miasto ma zbudować bioreaktory? Żeby Empolowi ulżyć? To są ogromne nakłady, ogromne ryzyko. Mieszkańcy nie będą z tego zadowoleni. Wiemy, że Empol do dziś sobie nie poradził z tym procesem – wyliczał Dominik Konieczny.

Na uwagi o malejącej wydajności kompostowni zareagował propozycją budowy większej liczby kompostowników w prywatnych posesjach. – Podnieśliście opłatę śmieciową, a ulga za kompostownik została bez zmian – tylko 2 zł. Uchwalmy wyższą ulgę za kompostowanie u siebie, żeby nie wydawać naście milionów złotych na inwestycję w centrum recyklingu – mówił D. Konieczny.

Radny podejrzewa, że „ktoś tu zwęszył biznes”

Kierująca referatem gospodarki odpadami, Mariola Wierzbicka poinformowała, że strumień zielonych odpadów w całym gminnym systemie wynosi 4000 ton. – To jest pełna przepustowość kompostowni i mamy z tym problem. Dodatkowo z innych gmin są zwożone „zielone”. Jak nie rozbudujemy, to będzie trzeba szukać innego odbiorcy naszego odpadu zielonego – podała urzędniczka.

Mówiła, że opłata śmieciowa w Raciborzu jest niska w porównaniu do regionu i Miasto zachęca do kompostowania w przydomowych ogródkach, ale wielu mieszkańców woli te zielony odpady wywieźć, zamiast przetrzymywać je u siebie.

Według radnego zwiększanie przepustowości kompostowni do 8000 ton oznaczałoby, że potrzebne jest powiększenie liczby ludności Raciborza o 100%.

– Ktoś tu zwęszył biznes, żeby zwozić do nas odpad z innych gmin. To będzie dla samego Raciborza za duże i smród zostanie w Brzeziu. Taki będzie finał. Ta inwestycja jest niepotrzebna, wpłynie na stawkę opłaty śmieciowej i jest ogromne ryzyko smrodu, bo oprócz Empolu dołożymy go ze strony spółki miejskiej. To jest „super pomysł” – ocenił D. Konieczny.



Radny Dominik Konieczny z klubu „Silny Racibórz”

Prezes Konopka: Nic złego nie może się zdarzyć

Kierownik Wierzbicka przypomniała, że to samorząd musi zapewnić zagospodarowanie odpadów mieszkańcom, kompostownia już jest na granicy limitu. – Już ograniczamy tereny zielone w mieście, żeby się dopasować do kompostowni na 4000 ton, ale i tak jest za mała przepustowość – powiedziała radnym pani urzędnik.

Wiceprezydent Raciborza powiedziała, że jednym z celów inwestycji jest wykluczenie podejrzeń o źródło odorowości w Brzeziu. – Dziś kompostownia jest otwarta, a chcemy ją w pełni hermetyzować. Już w latach 2016 i 2022 zapisano, że kompostownię planuje się rozbudować do przepustowości 8000 ton na rok. Jest gotowe PFU, spółka stara się o pożyczkę i dotację. To nie jest twór wymyślony miesiąc wcześniej, to są decyzje poprzednich władz. Był przestój w tym temacie, zawieszono decyzje, ale nie uchylono ich i są w zgodzie z prawem – podkreśliła Małgorzata Rudnicka-Głowińska.

Władysław Konopka, prezes RCR R3 zapewniał, że nie jest planowana zmiana technologi zagospodarowania zielonego odpadu. – Nic złego się nie może wydarzyć przy hermetyzacji. Takie rozwiązanie jest stosowane na przykład w Koszalinie. Ja jestem zaskoczony usłyszaną tu argumentacją – przyznał szef spółki miejskiej.

(m)

eprasa.pl 9dba6920a5



Nowy parking przy dworcu kolejowym w Raciborzu będzie kosztował 17,4 mln zł. Prezydent Jacek Wojciechowicz potwierdził radnemu Alanowi Wolnemu, że będzie to bezpłatny postój

Przy dworcu PKP w Raciborzu powstanie piętrowy, bezpłatny parking na 100 samochodów.

Budowa ruszy w tym roku

Nowy parking automatyczny przy dworcu PKP będzie bezpłatny. Prezydent Raciborza, Jacek Wojciechowicz zapowiedział to oficjalnie w odpowiedzi dla radnego Alana Wolnego.

Koszt utrzymania obiektu jest na razie nieznany, ale w Katowicach na podobny, ale większy parking przy dworcu kolejowym samorząd wydaje ok. 1,5 mln zł rocznie. Początkowo godzina parkowania w tym „automacie" kosztowała 6 zł.

Wiadomo, że całkowita wartość projektu zaplanowanego przy ul. Pocztowej wynosi 17 420 847,27 zł. Za kadencji prezydenta Dariusza Polowego Miasto Racibórz pozyskało na budowę parkingu dofinansowanie w wysokości 14,7 mln zł.

Inwestycja ma się zakończyć do końca 2027 roku. W wypowiedziach medialnych (w RTK Racibórz i Radiu Vanessa) prezydent Jacek Wojciechowicz zapowiedział, że budowa parkingu rozpocznie się w 2026 roku.

Parking będzie zawierał osiem w pełni zautomatyzowanych wież, w których łącznie zmieści się do stu samochodów osobowych.

W związku z zapowiedzią budowy nowego postoju pytania do prezydenta miasta skierował w interpelacji wiceprzewodniczący Alan Wolny:

1. Jakie są szacunki rocznych kosztów utrzymania tego typu konstrukcji?

Odpowiedź prezydenta: Na obecnym etapie nie jest możliwe oszacowanie kosztów utrzymania konstrukcji, gdyż będą one zależeć m.in. od wyboru producenta i zapisów umowy dotyczących zakresu bieżącego utrzymania.

2. Czy cennik będzie różnił się od cennika standardowego miejsca postojowego w mieście?

Miejsca parkingowe w centrum przesiadkowym będą bezpłatne.

3. Jakie są szacunki co do obłożenia tego parkingu?

Szacuje się, że obłożenie parkingu zwłaszcza w godzinach wzmożonego ruchu wynosić będzie 100%.

Planowane centrum przesiadkowe powstanie w sąsiedztwie głównego węzła komunikacji miejskiej, łącząc różne formy transportu: komunikację publiczną, rowerową, pieszą oraz indywidualną.

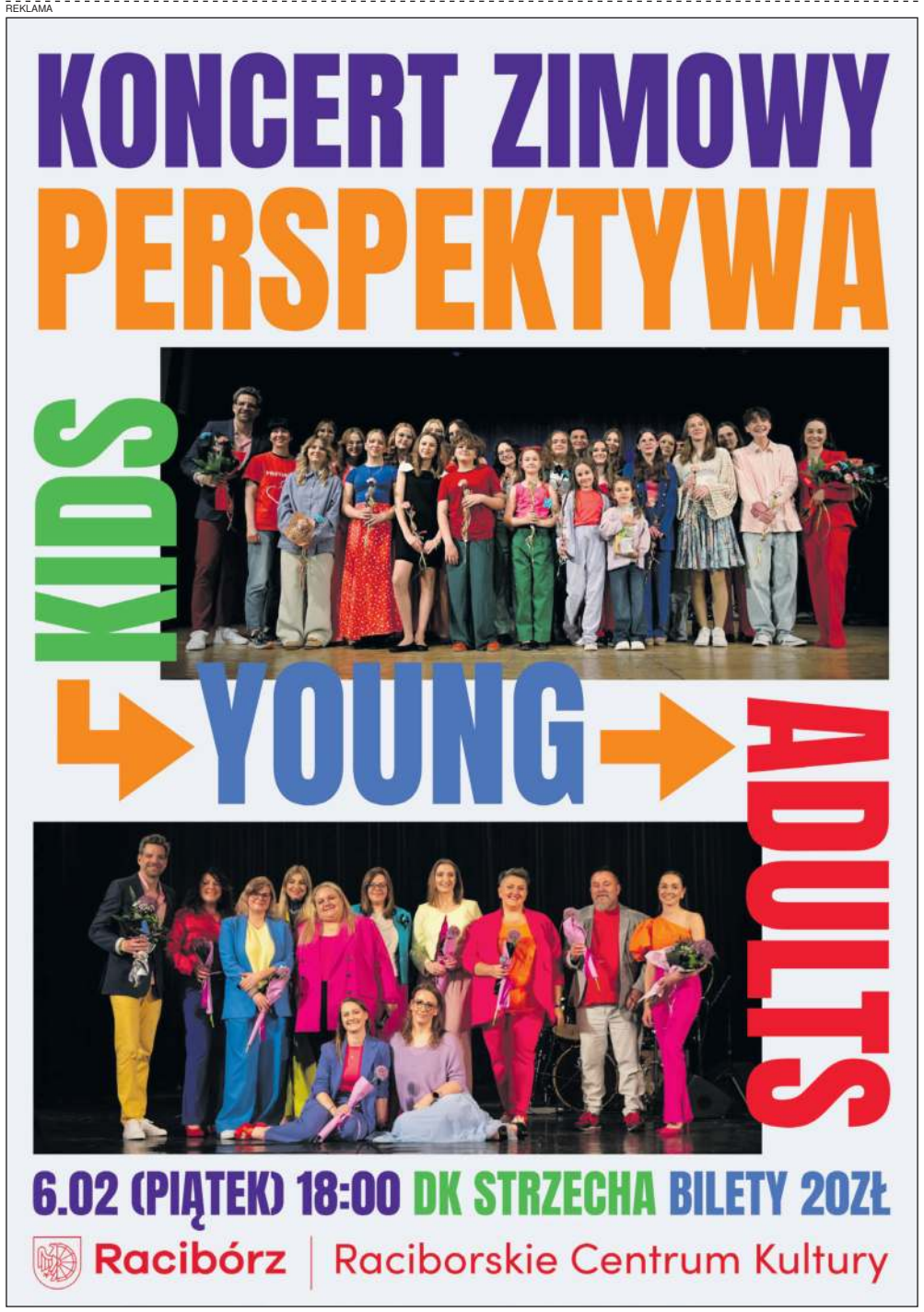
Inwestycja wpisuje się w założenia Planu Zrównoważonej Mobilności Miejskiej Subregionu Zachodniego, odpowiadając na zidentyfikowane potrzeby i wyzwania związane z poprawą dostępności transportowej i ograniczeniem emisji zanieczyszczeń.

W zakres inwestycji wchodzą:

- Budowa wielopoziomowego parkingu z bezpośrednim dojściem na peron kolejowy.
- Utworzenie stacji rowerów miejskich wraz z parkingiem dla rowerów.
- Wykonanie miejsc postojowych dla taksówek.
- Budowa nowoczesnego budynku obsługi podróżnych, obejmującego punkt informacyjny, punkt sprzedaży biletów, toalety oraz windę z dostępem do peronu.
- Wdrożenie cyfrowego systemu integrującego transport w formie zabudowanych modułów z interaktywnymi tablicami, ułatwiającego planowanie trasy i zakup jednego biletu na wszystkie rodzaje transportu.
- Zagospodarowanie terenu wokół w formie zieleni (parku) wraz z elementami zielonego dachu.

(ma.w)

REKLAMA



eprasa.pl 9dba6920a5

Wójt Pietrowic Wielkich

jest korzystać wyłącznie

skutecznie zdobywać fu

Budżet gminy Pietrowice Wielkie na 2025 rok był pierwszym poważnym sprawdzianem dla wójta Adama Wajdy, który odpowiadał za jego przygotowanie. W rozmowie z Dawidem Macheckim wójt opowiada o wyzwaniach związanych z ustalaniem priorytetów, pozyskiwaniem środków zewnętrznych oraz zmianami kadrowymi w urzędzie, które miały usprawnić realizację inwestycji. Dyskusja obejmuje także oświatę, przyszłość szkół i planowane projekty infrastrukturalne, pokazując, jak decyzje finansowe gminy wpływają na codzienne życie mieszkańców, a także porusza kwestię ewentualnego kredytu.

– Budżet 2025 był pierwszym poważnym sprawdzianem pańskich rządów, ponieważ był pan jego głównym twórcą. Czy uważa pan, że zdał pan ten egzamin?

– To, czy ten egzamin został zdany, ocenią przede wszystkim mieszkańcy. Tworząc budżet, przygotowywaliśmy zadania i wyzwania inwestycyjne w oparciu o realne potrzeby mieszkańców. Były one zgłaszane na różne sposoby, przez radnych, sołtysów, a także bezpośrednio przez samych mieszkańców. Oczywiście konieczne było ich zracjonalizowanie pod względem kosztów, zasadności oraz kolejności realizacji, bo potrzeb zawsze jest więcej niż dostępnych środków i możliwości wykonawczych. Dlatego kluczowe było wyznaczenie priorytetów. W 2025 roku najważniejszym kryterium była realna możliwość pozyskania środków zewnętrznych na konkretne inwestycje, ponieważ ich skala znacząco przekraczała możliwości samego budżetu gminy.

– Na inwestycje wydano 39,3 mln zł, z czego 25,55 mln zł pochodziło ze środków zewnętrznych.

– Nie sztuką jest realizować budżet wyłącznie z pieniędzy podatników, bo to najprostsze rozwiązanie. Znacznie większym wyzwaniem i ambicją jest skuteczne pozyskiwanie środków zewnętrznych i odpowiadanie na realne potrzeby społeczne. Jak pan wspomniał, mówimy tu o ponad 39 milionach złotych wydatków wyłącznie inwestycyjnych, nie bieżących, oraz ponad 25 milionach złotych środków pozyskanych z zewnątrz, i to był nasz główny cel, żeby pokazać, że udaje się skutecznie pozyskiwać środki zewnętrzne.

Kluczowe było ustalenie priorytetów i tak zbudowanie budżetu, aby nie pomijać żadnego sołectwa. W każdym z nich realizowaliśmy inwestycje, zarówno większe, jak i mniejsze. Zależało nam również na tym, by zadania faktycznie odpowiadały potrzebom mieszkańców i różnych grup społecznych, od infrastruktury drogowej i szkolnej, przez rekreacyjną i sportową, po miejsca dla dzieci, młodzieży i seniorów, a także potrzeby strażackie. Dużym wyzwaniem była sama realizacja inwestycji, bo większość pozyskanych środków musiała zostać wydana i rozliczona w tym samym roku. Wymagało to sprawnej pracy urzędu, współpracy z wieloma instytucjami oraz zaangażowania radnych i partnerów zewnętrznych. Na pytanie pierwotne, w naszym poczuciu dobrego wykonania zadania, zdaliśmy ten egzamin. Mam nadzieję, że mieszkańcy widzą zmiany w swoich miejscowościach i odczuwają, że codzienne życie staje się łatwiejsze, bo właśnie do tego dążymy, aby życie tutaj było zgodne z oczekiwaniami naszych mieszkańców.



Adam Wajda, wójt Pietrowic Wielkich

Są też inwestycje, których nie uwzględniamy w tych kwotach. Chodzi o znaczną część środków, które zostały wbudowane w postaci różnych inwestycji na terenie gminy, a nie pochodziły z budżetu gminy lub pochodziły przy minimalnym dofinansowaniu. To duże przedsięwzięcia, na przykład wszystkie drogi w ramach scalania gruntów, rowy i inne prace, które przy dobrej współpracy ze starostą raciborskim Grzegorzem Swobodą udało się zrealizować w poszczególnych sołectwach. Mówiąc o drogach powiatowych, realizowana jest także modernizacja trzech dróg powiatowych wokół Eko-Okien, o łącznej wartości ponad 50 milionów złotych. Dodatkowo, z innych instytucji udało się pozyskać kolejne środki na drogi i inną infrastrukturę, co daje następne miliony. Szacuję, że w 2025 roku na terenie gminy trafiły dodatkowo środki o wartości około 30 milionów złotych.

– No dobrze, ale to również wymagało przemodelowania pracy urzędu. Urząd ma już m.in. wydzieloną komórkę zajmującą się pozyskiwaniem środków zewnętrznych na inwestycje. Podczas wprowadzania tych zmian pojawiały się głosy zastanowienia, czy warto tworzyć dodatkowe stanowiska.

– Myślę, że ta kwota, czyli około 25 milionów złotych, najlepiej pokazuje, że warto inwestować w sprawne struktury organizacyjne. Warto mieć wyspecjalizowaną komórkę do pozyskiwania środków zewnętrznych, komórkę inwestycyjną oraz odpowiednio przygotowany zespół do szybkiej realizacji inwestycji, tak aby sprawność procesowa umożliwia-

eprasa.pl 9dba6920a5

n Adam Wajda: Nie sztuką ie z podatków. Trudniej jest undusze na potrzeby gminy

ła skuteczne pozyskiwanie i efektywne wykorzystanie środków w krótkim czasie. Pracy było bardzo dużo, ale cieszy mnie, że cały zespół urzędu gminy stanął na wysokości zadania. Udało się zbudować dobrą, sprawnie działającą grupę, która potrafi przeprowadzić ten proces od początku do końca, i to był sprawdzian dla nas wszystkich w tym roku, za co wszystkim serdecznie dziękuję.

– Budowa placów zabaw, remonty dróg, ścieżki konne, druga tężnia czy zbiorniki przeciwpowodziowe – to tylko część zrealizowanych inwestycji. Która z nich daje panu dziś największą satysfakcję?

– Każde sołectwo miało swoje własne, istotne potrzeby, na przykład w Makowie dużym marzeniem był wóz strażacki. W Pawłowie priorytetem było bezpieczeństwo, dlatego tak ważne było szybkie wybudowanie zbiorników przeciwpowodziowych. Zbliżająca się wiosna i kolejne opady zawsze budziły obawy mieszkańców, więc te inwestycje miały dla nich ogromne znaczenie. W Pietrowicach Wielkich realizowane były m.in. inwestycje sportowe, Orlik przy szkole, który był w złym stanie technicznym i wymagał pilnej modernizacji, a także budowa żłobka. W Cyprzanowie istotnymi zadaniami były przebudowa ulicy Młyńskiej oraz budowa boiska z nawierzchnią sztuczną, podobnie jak w Makowie, gdzie infrastruktura sportowa była bardzo potrzebna. W Gródczankach udało się kompleksowo zrealizować inwestycje drogowe oraz wybudować plac zabaw, co wiązało się także z pozyskaniem odpowiednich terenów. Gdziekolwiek byśmy nie spojrzeli, były konkretne potrzeby i konkretne działania, i myślę, że kolejne lata będą kontynuacją tego podejścia, realizowania tego, co naprawdę jest mieszkańcom potrzebne, aby poprawiać jakość codziennego życia.

– Przejdźmy do budżetu na 2026 rok. Dochody zaplanowano na poziomie 63,88 mln zł, wydatki na 69,02 mln zł, co oznacza deficyt w wysokości 5,14 mln zł. To kluczowe liczby tego dokumentu.

– Tegoroczny budżet jest trochę inaczej skonstruowany, ponieważ pokazujemy przede wszystkim nasz udział własny w inwestycjach. Póki nie mamy podpisanej umowy na środki zewnętrzne, nie wykazywaliśmy pełnej wartości projektów, o których już teraz wiemy, że środki na ich realizację będą.

– Co ma pan na myśli?

– Jednym z większych wyzwań są modernizacje obiektów szkolnych w Krowiarkach, Pawłowie i Pietrowicach, finansowane m.in. ze środków Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska, o łącznej wartości około 17 milionów złotych. Prace obejmują wymianę źródeł ciepła, bo w Pawłowie i Krowiarkach wciąż korzystamy z węgla, docieplenie dachów i elewacji, wymianę stolarki okiennej, montaż pomp ciepła i fotowoltaiki, a także modernizację systemów elektrycznych i oświetlenia w klasach. Do tego dochodzi malowanie każdej klasy, bo to też część całości. To naprawdę duże przedsięwzięcie i wyzwanie, ponieważ wszystko musi być gotowe do października.

Równocześnie kończymy budowę żłobka w Pietrowicach i niedługo ruszy kampania promująca zapisy dzieci do placówki. Wiemy też, że udało się gminie pozyskać dofinansowanie na modernizację systemu dostarczania wody, obejmującą nowe przyłącza, zautomatyzowany nadzór, agregaty, pompy, kontrolę bezpieczeństwa oraz możliwość korzystania z dodatkowej studni głębinowej. To strategiczna inwestycja, która zapewni mieszkańcom stały i pewny dostęp do wody, o wartości ponad 3 milionów złotych. W dzisiejszych, trochę niespokojnych czasach bezpieczeństwo dostępu do wody i systemów alarmowania w sytuacjach zagrożeń jest niezwykle istotne, a dodanie możliwości pompowania wody z dodatkowej studni zwiększy pewność i trwałość całego procesu. To cały pakiet inwestycji, które znacząco poprawią jakość i niezawodność dostarczania wody.

Nie zapominamy też o innych potrzebach mieszkańców. Na przykład w Pawłowie kończymy remont stodoły, która stanie się głównym miejscem spotkań, bo wcześniej takiego obiektu praktycznie nie było. Kontynuujemy również remonty fragmentów ulic, Pietrowickiej i Gamowskiej. W Makowie rozpoczęliśmy modernizację przedszkola, które także pełni funkcję obiektu spotkań, tam jest duża świetlica, a dodatkowo ruszył remont ulicy Raciborskiej, na który środki powiat pozyskał wspólnie z gminą. Szukając kolejnych możliwości inwestycyjnych, celem w tym roku jest także pozyskanie środków na budowę i rozpoczęcie Centrum Sportu w Pietrowicach Wielkich. To sztandarowa, duża inwestycja, bardzo potrzebna społecznie. Im więcej o niej rozmawiam, tym więcej otrzymuję zwrotnych informacji od mieszkańców. To nie będzie tylko hala sportowa, ale także przestrzenie do siłowni i rekreacji, boiska do piłki nożnej, squasha czy ścianki wspinaczkowej, wiele rzeczy, na które mieszkańcy czekają od dawna.

– W budżecie na ten cel przewidziano 230 tysięcy złotych jako udział własny.

– Tak, mówiąc o udziale własnym, bez podpisanej umowy nie wprowadzamy go do budżetu, to dopiero plan.

– Na jakim etapie obecnie znajduje się realizacja tego projektu?

– Liczymy na pozyskanie środków zewnętrznych i pojawiają się sygnały, że dofinansowanie jest realne. Plan przewiduje podpisanie umowy na dofinansowanie oraz przeprowadzenie procedury przetargowej w pierwszym półroczu, a w drugim półroczu rozpoczęcie realizacji inwestycji. Równie ważne są też działania w zakresie jednostek strażackich, w budżecie uwzględniono zakup średniego wozu dla jednej z nich oraz przygotowania do budowy dwóch nowych remiz w gminie, konkretnie w: Cyprzanowie i Pawłowie. Tamte obiekty nie nadają się do remontu, a zasady ekonomii wskazują, że jedynym opłacalnym rozwiązaniem jest budowa nowych remiz.

– Pojawiają się informacje o pozyskiwaniu działek i projektach budowlanych.

– Jesteśmy obecnie na etapie zakupu działek i rozpoczęliśmy przygotowania dwóch projektów.

– Nowe remizy będą powstawały w pobliżu obecnych obiektów, czy w zupełnie innych lokalizacjach?

– W Cyprzanowie nowa remiza powstanie blisko obecnego obiektu i będzie połączona ze świetlicą, podobnie jak projekt w Lekartowie. W Pawłowie wciąż rozważamy kilka lokalizacji, bierzemy pod uwagę zasadność, łatwość wyjazdów i inne istotne czynniki. Tam powstanie sama remiza, bez sali do spotkań, ponieważ w tym samym czasie realizowany jest remont starej stodoły, która będzie służyć jako miejsce spotkań dla mieszkańców.

Idąc dalej, w Kornicach przede wszystkim powstanie boisko wielofunkcyjne. Podobnie jak realizowaliśmy wcześniej w Cyprzanowie i Makowie, w tej części nie ma szkoły ani sali, więc takie boisko jest bardzo potrzebne. Zostanie zlokalizowane wokół obecnego centrum, tam, gdzie jest stare trawiaste boisko, wiaty i dwa place zabaw. Natomiast przy skateparku powstanie również pumptrack, który wcześniej zapowiadaliśmy, czyli miejsce do jazdy na rowerach, hulajnogach i rolkach, wszystko czym młodsi mieszkańcy się bawią, będzie mogło być wykorzystane. W ten sposób chcemy uzupełnić skatepark i sprawić, żeby to miejsce było aktywne i atrakcyjne dla mieszkańców.

– W budżecie na ten cel przewidziano 600 tysięcy złotych jako wkład własny gminy.

– Tak, jeśli chodzi o środki pozyskane, jesteśmy na etapie przygotowywania wniosków o dotacje. W Samborowicach mamy wyzwanie związane z zagospodarowaniem tak zwanego lasku, tak aby powstała tam przestrzeń spacerowa z trasą około jednego kilometra dla rowerów górskich. Ma to być miejsce rekreacyjne, gdzie mieszkańcy będą mogli spędzać czas, a także przestrzeń do zwiedzania przyrodniczego. To osobny projekt, który już został przygotowany i teraz czeka-

CIĄG DALSZY NA STRONIE 10

eprasa.pl 9dba6920a5

CIĄG DALSZY ZE STRONY 9

my na możliwość pozyskania środków zewnętrznych, między innymi z WFOŚiGW.

– Panie wójcie, wracając do najważniejszych kwot w budżecie – jest tam mowa o deficycie, który ma być finansowany ze środków własnych, nadwyżek z lat ubiegłych oraz pożyczek i kredytów w wysokości 210 tysięcy złotych. Czy zakłada Pan sięgnięcie po te środki?

– Jeżeli chodzi o deficyt, w budżecie wskazano źródła jego pokrycia, głównie z wolnych środków z roku 2025. Na podstawie zamknięcia budżetu wiemy, że deficyt zostanie w całości pokryty tymi środkami, więc nie będziemy korzystać z kredytu. Natomiast jeśli pojawi się duża inwestycja, na przykład centrum sportu lub inne znaczące przedsięwzięcie, i całkowity koszt okaże się wysoki, wówczas kredyt może być konieczny.

Przy inwestycjach rzędu 45 milionów złotych, jak centrum sportu, nawet przy założeniu pozyskania dużych środków zewnętrznych, nasz udział własny będzie znaczący, i wówczas bieżący budżet może nie wystarczyć. W takiej sytuacji kredyt może być rozłożony w czasie, tak aby nie zaburzyć ciągłości inwestycji w innych sołectwach, nie obciążać nadmiernie budżetu i nie blokować bieżącego funkcjonowania gminy. Szacujemy, że około 10 milionów złotych będzie wymagało kredytowania. Obecnie wszystkie inwestycje, o których mówimy, są realizowane w ramach budżetu i pozyskanych środków zewnętrznych, więc w budżecie na 2026 rok nie ma potrzeby korzystania z kredytu.

– Inwestycje to jedno, ale patrząc na budżet, najwięcej kosztuje oświata – 28,4 miliona złotych.

– Tak, to spore wydatki, ale wynika to z charakteru naszej gminy. Mamy 11 miejscowości i utrzymujemy sieć placówek oświatowych na dotychczasowym poziomie. Nic nie zamykamy, nic nie ograniczamy, staramy się natomiast bardzo aktywnie pozyskiwać nowych uczniów, także z sąsiednich miejscowości, i pokazywać, że jakość naszych szkół jest dla nas ważna, aby mieszkańcy nie przenosili dzieci do placówek poza gminą.

Mamy ośmioklasową szkołę w Pietrowicach Wielkich, a szkoła w Pawłowie właśnie poszerza się z sześciu do ośmiu klas. Do tego szkoła w Krowiarkach i w Samborowicach, każda placówka ma swoją specyfikę i jest przygotowana na wyzwania uczniów, którzy są naszymi mieszkańcami. Staramy się podnosić jakość nauczania poprzez dodatkowe zajęcia i działania miękkie, tak aby dzieci faktycznie dobrze się czuły i mogły rozwijać swoje kompetencje edukacyjne.

Uważam, że można oszczędzać na szkole, ale pytanie brzmi, czy to byłaby dobra formuła. Poziom edukacji jest jednym z kluczowych kryteriów, gdy młodzi ludzie decydują się lokować swoje życie w danej gminie, budować domy, zostawać na stałe. Dlatego musimy zapewnić nie tylko bezpieczeństwo i rekreację, ale także wysoki poziom edukacji. Oczywiście staramy się wydawać środki racjonalnie, tak aby przekładały się na realną jakość nauczania.

– Czy może pan jednoznacznie zadeklarować, że nie ma mowy o zamykaniu żadnej ze szkół w gminie?

– Nie ma takich planów. Dajemy radę, ale cały czas naciskamy na jakość, tak aby wydając środki, rzeczywiście zapewnić wysoki poziom nauczania. Staramy się, żeby dzięki tym środkom szkoły były coraz lepsze, przyjazne, bezpieczne i utrzymywały wysoki poziom edukacji.

– Pytam, np. o Samborowice. Nadal podtrzymuje pan swoją decyzję podjętą po wyborach, żeby nie zamykać tamtejszej szkoły, bo poprzedni wójt dążył do jej zamknięcia.

– Nie, absolutnie. Szkoła w Samborowicach odrodziła się. Jest tam także pomysł, żeby dzieci, które potrzebują bardziej indywidualnego podejścia, mogły znaleźć odpowiednie wsparcie edukacyjne. Są tam oczywiście mniejsze klasy, ale niektóre dzieci lepiej się rozwijają w takich warunkach niż w klasach dwudziestopięcioosobowych. To szkoła, która w ramach sieci szkół gminy jest naprawdę potrzebna i absolutnie nie ma żadnych planów, żeby ją zamykać.

– Panie wójcie, wracając do tematu inwestycji, drogi są jednym z najważniejszych tematów dla mieszkańców – jakie działania gmina planuje w tym zakresie?

– Historyczne środki przeznaczone są na drogi, na przykład 50 milionów złotych na drogi powiatowe wokół Eko-Okien, które, jak przewidujemy, będą widoczne już jesienią przyszłego roku. Obecnie występują utrudnienia w przejezdności, częściowo zajęte są pasy ruchu i działają sygnalizacje świetlne, ale za pół roku sytuacja powinna się poprawić.

Oprócz tego realizujemy własne inwestycje drogowe, między innymi ulice Pietrowicką i Rudnicką w Pawłowie oraz Radosną w Makowie. Planujemy również inwestycję drogową między Krowiarkami a Makowem. W tym roku realizacja remontów będzie więc dość intensywna i dobrze wykorzystana, co pozwoli znacząco poprawić stan kilku odcinków dróg i spełnić oczekiwania mieszkańców.

Jeśli chodzi o infrastrukturę związaną z bezpieczeństwem, nie kończymy na zbiornikach przeciwpowodziowych, lecz dbamy także o coroczne odtwarzanie rowów i ich pielęgnację, aby zachowały pełną funkcjonalność.

Dodatkowo w tym roku nie pomijamy inwestycji związanych z obroną cywilną. Odbyła się już konferencja z wojewodą, wskazano priorytety, które będą finansowane. Staramy się budować miejsca schronienia, magazyny ochrony cywilnej i inne obiekty, które podnoszą bezpieczeństwo mieszkańców. Mamy kilka projektów w tym zakresie, które planujemy sfinalizować jeszcze w tym roku.

– Centrum Sportu w Pietrowicach Wielkich będzie również wykorzystywane w kontekście bezpieczeństwa mieszkańców.

– Docelowo tak, ale muszą być też mniejsze inwestycje związane z obroną cywilną w różnych miejscach i o różnych funkcjach, więc mamy kilka dodatkowych pomysłów. Jeśli chodzi o inwestycje, nie wymieniając wszystkich, najważniejsze z nich są ujęte w planie budżetowym, a w naszej gazetce gminnej pokazaliśmy ogólny zarys tego planu. Podchodzimy z pokorą do nowych wyzwań, bo w zeszłym roku udało się wkomponować wiele dodatkowych inwestycji, które na początku roku nie były planowane, a mimo to udało się je zrealizować dzięki pozyskanym środkom. Liczymy na kolejne fundusze, które przekształcimy w konkretne projekty, bo oczekiwań mieszkańców jest wiele. Staram się być otwarty na nowe pomysły, szukać źródeł finansowania i reagować szybko.

– Na zakończenie, jakie są główne priorytety tego budżetu i co pan uważa za najważniejsze?

– Utrzymujemy zasadę, że w każdym sołectwie co roku realizowane są nowe inwestycje zgodnie z potrzebami i specyfiką danej miejscowości. Absolutnie żadnej miejscowości nie pomijamy, staramy się realizować priorytety zgodnie z tym, co jest najważniejsze dla lokalnych społeczności. Stąd nasze spotkania wiosenne i wsłuchiwanie się w potrzeby mieszkańców.

Jeśli chodzi o większe inwestycje, na pewno priorytetem jest centrum sportu, dokończenie żłobka, zakończenie budowy sali spotkań w Pawłowie oraz boiska w Kornicach. Każda miejscowość ma swoje potrzeby i wszystkie traktujemy poważnie. Ważne jest, żeby działania były sprawcze, czyli żeby rzeczywiście przełożyły się na konkretne inwestycje. Do tego dochodzą inwestycje drogowe, które poprawiają infrastrukturę całej gminy i też mają duże znaczenie.

Nie chciałbym wyróżniać jednej inwestycji ponad inne, bo dla strażaków najważniejsze są remizy i samochody pożarnicze, a dla sportowców przestrzenie rekreacyjne i boiska. Dlatego uważam, że kluczowy jest taki miks inwestycji, który odpowiada na różnorodne potrzeby społeczne, tak aby działania gminy były wszechstronne, elastyczne i uwzględniały oczekiwania wszystkich grup mieszkańców.

REKLAMA

PRACOWNIA OPRAWY Obrazów

Nowiny art

Racibórz, ul. Solna 7/3
tel. 32 414 04 79, pn – pt 9⁰⁰ – 17⁰⁰

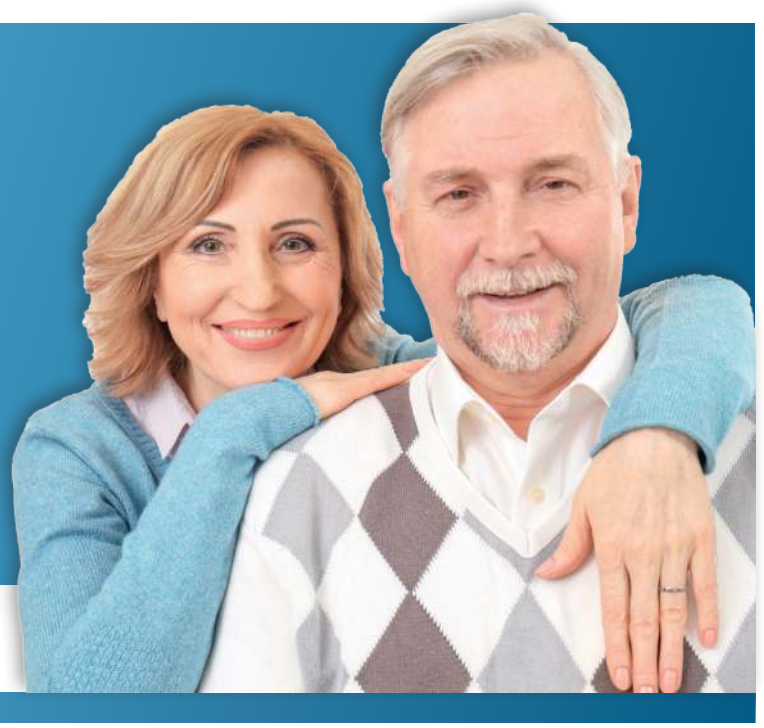
Już 15 lat na rynku!

WYKONUJEMY:
Profesjonalne oprawy obrazów
Renowacje
Oprawy zdjęć weselnych i jubileuszowych



eprasa.pl 9dba6920a5

PULS
27 stycznia 2026 roku
SENIORA
ZDROWIE / ROZRYWKA / WYPOCZYNEK / KULTURA / PRAWO
nowiny RACIBORSKIE nowiny WODZISŁAWSKIE nowiny JASTRZĘBSKIE nowiny ŻORSKIE nowiny RYBNICKIE nowiny.pl



Pani Maria właśnie odkrywa, że potrafi robić na drutach. Pani Jagoda pisze wiersze, a pan Ryszard gra na akordeonie. Jedni kochają domowe kino, a inni wspólne gotowanie. Sposobów na aktywizację seniorów jest tyle, ile pomieści wyobraźnia.

Aktywni seniorzy żyją dłużej

Dzienny Dom Pomocy Społecznej przy Placu Wolności w Raciborzu dysponuje 40 miejscami dziennego pobytu. Mogą z niego korzystać osoby, które ukończyły 60. rok życia, są mieszkańcami Raciborza oraz ze względu na wiek, niepełnosprawność, sytuację życiową czy bezradność w sprawach prowadzenia gospodarstwa domowego, wymagają pomocy. Trafiają tu nie tylko osoby samotne, ale i te, których najbliżsi wciąż są czynni zawodowo i na co dzień nie mają czasu by spędzać go z seniorem.



Podczas zajęć plastycznych seniorzy wykonują maski karnawałowe



Panie, pod okiem fizjoterapeuty Mirosława Bąka wykonują ćwiczenia na rozciąganie

Pobyt w placówce jest odpłatny. Szczegółowe zasady ponoszenia odpłatności określa Uchwała Rady Miasta. W tej chwili maksymalna stała opłata miesięczna wynosi 1000 zł, ale te koszty obniżają się w zależności od dochodów. Jeden senior płaci 70 procent tej stawki, a inny 30 procent. Opłata obejmuje przygotowywane na miejscu śniadania, dwudaniowe obiady, codzienną opiekę fizjoterapeuty oraz szeroki zakres zajęć, z których można korzystać. Jest arteterapia, socjoterapia, ergoterapia, rehabilitacja i relaksacja. Każdy senior może przebywać w placówce od poniedziałku do piątku od 7.30 do 16.00. – Nasze zajęcia są bardzo zróżnicowane i dostosowane do pory roku. Korzystamy z kalendarza świąt nietypowych i obchodzimy m.in. Dzień Popcornu, Dzień Kina, czy Dzień Pizzy. Przed świętami Bożego Narodzenia pieczemy wspólnie ciasteczka, na tłusty czwartek przygotowujemy pączki lub faworki. Oczywiście każdy według możliwości, bo nasza grupa jest bardzo zróżnicowana wiekowo, ruchowo jak również stopniem niepełnosprawności – tłumaczy Monika Frysztak, kierowniczka DDPS-u i dodaje, że podopieczni placówki bardzo lubią kino domowe, któremu towarzyszy degustacja przygotowanego wcześniej popcornu.

Atrakcyjne są też szkolenia na temat bezpiecznej bankowości i przemocy w rodzinie a także spotkania z ratownikiem medycznym czy policjantem. Pracownicy organizują również wyjścia lub wyjazdy do tężni, Parku Jordanowskiego, a zimą na Jarmark Bożonarodzeniowy na Rynku i do stajenki w Kościele św. Paschalisa na Płoni.

W ramach współpracy ze Specjalnym Ośrodkiem Szkolno-Wychowawczym dla Niesłyszących i Słabosłyszących w Raciborzu oraz Przedszkolem nr 23, seniorzy i dzieci nawzajem odwiedzają się z okazji Dnia Babci i Dziadka, Dnia Dziecka, Dnia Ziemniaka czy Dnia Niepodległości. Towarzyszą temu inscenizacje lub wspólne czytanie, ale najważniejsza jest więź jaka rodzi się między pokoleniami. – W ubiegłym roku braliśmy udział w projekcie Szkoła Międzypokoleniowa realizowanym przez Zespół Szkół Ekonomicznych w Raciborzu. W ciągu sześciu spotkań nasi podopieczni poznali podstawy obsługi przeglądarek internetowych, bezpieczeństwa i rozrywki w internecie oraz poznali internet jako codzienne wsparcie. Niektórzy byli bardzo zaskoczeni jakie to daje możliwości – mówi Monika Frysztak.

Uroczyście obchodzone jest śniadanie wielkanocne, Wigilia i urodziny podopiecznych. Dla wielu samotnych to nieraz jedyne wydarzenia, o których ktoś pamięta i które jest z kim celebrować. Gdy się zdarzy długi weekend to podopieczni tak tęsknią, że po powrocie zamiast zajęć jest po prostu spotkanie przy herbatce i długie rozmowy. A potem wszystko znowu wraca do codziennego rytmu, którego ważnym elementem jest terapia zajęciowa. Skrawki materiałów, włóczki, nakrętki po butelkach, rolki po ręcznikach papierowych, czy słoiczki po jogurtach – wszystko może być inspiracją do stworzenia czegoś ciekawego. – Nieraz przychodzi zaskoczenie, bo właśnie ktoś odkrywa swój nowy talent i bardzo się z tego cieszy. U nas każdy jest w jakiejś dziedzinie mistrzem i każdy jest dla nas bardzo ważny – podkreślają opiekunki DDPS-u. **Katarzyna Gruchot**



Wspólna Wigilia zorganizowana dla podopiecznych Dziennego Domu Pomocy Społecznej i lokatorów mieszkań wspomaganych

REKLAMA

CENTRUM ZDROWEJ STOPY
SPECJALISTYCZNE CENTRUM PODOLOGICZNE
Alicja Lewandowska-Kacprzyk

PRZYCHODNIA PROFIMED

pedicure leczniczy, odciski,
wrastające paznokcie, brodawki wirusowe

ul. Bronisława Czecha 1
Jastrzębie-Zdrój

tel. 452 006 111 | www.podolog-jastrzebie.pl



eprasa.pl 9dba6920a5

Co robią babcie i dziadkowie w Rybniku? Chodzą na warsztaty, języki i brydża

We wtorek 20 stycznia, przy stole pełnym zdrowych przekąsek – szpinaku, twarogu i pełnoziarnistego chleba, seniorzy z Rybnika dyskutowali o zdrowiu, ruchu i diecie. Tak wyglądały warsztaty prozdrowotne na Uniwersytecie Trzeciego Wieku. Z okazji Dnia Babci i Dziadka sprawdziliśmy, jak wygląda codzienność tych, którzy po sześćdziesiątce wciąż chcą się uczyć, rozwijać i być wśród ludzi.

Zdrowie, rozmowa i wspólnota przy jednym stole

Na świetlicy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Rybniku we wtorek było gwarno. Około 20 uczestników wzięło udział w warsztatach prozdrowotnych prowadzonych przez Janinę Freund. Na stole pojawiły się przekąski, między innymi warzywa, twaróg, sałatki i pieczywo pełnoziarniste. Spotkanie szybko przerodziło się w żywą dyskusję. Było o ruchu, suplementacji, witaminach i codziennych nawykach, ale też o tym, jak ważne jest wyjście z domu i kontakt z innymi ludźmi.

– Uczestnicy bardzo chętnie się włączają, pytają, dzielą swoimi doświadczeniami. To nie są wykłady „do słuchania", tylko rozmowa – mówi prowadząca warsztaty Janina Freund.

Czym jest UTW i kto może dołączyć

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Rybniku działa od lat i skupia seniorów, którzy nie chcą spędzać emerytury wyłącznie w domu. Prezesem UTW jest Maria Białek.

– Zainteresowanie jest duże i ciągłe. W tym roku przyjęliśmy 25 nowych osób, teraz już dołączyły kolejne. Dzwonią bez przerwy, pytają o zajęcia, o możliwość zapisów. Można się zapisać w dowolnym momencie – mówi Maria Białek.

Jak podkreśla, UTW jest otwarty dla każdego seniora, bez względu na wcześniejsze wykształcenie. Jedynym utrudnieniem bywa dołączenie do kursów językowych w trakcie roku, gdy grupa jest już zaawansowana, ale większość zajęć pozwala na dołączenie w każdej chwili.

To miejsce daje impuls, żeby wyjść z domu

Dla wielu uczestników UTW to nie tylko zajęcia, ale realna zmiana codziennego życia. Pani Olga, która dołączyła niedawno, mówi wprost, że przyszła tu przede wszystkim po kontakt z ludźmi.

– Chciałam posłuchać, porozmawiać, poznać tematy, których wcześniej nie było w moim życiu. Jak się tu przyjdzie, to znajomości są od razu. Są spotkania literackie, planszówki, rozmowy, dużo się dzieje – mówi.

Dostałam drugie życie

Marianna Pieńkosz jest związana z UTW od 2011 roku. Na emeryturę przeszła, jak sama mówi, trochę „na siłę". Początki były trudne także finansowo. Dziś nie wyobraża sobie życia bez UTW.

Jest w zarządzie, zajmuje się organizacją, zapisami na wycieczki, biletami, chodzi na język włoski i gra w bule. Prywatnie jest babcią 15-letniej Aleksandry, koszykarki, której stara się kibicować na każdym meczu.

– Trzeba wyjść z domu, ubrać się, zrobić fryzurę. Jest jakiś mały cel każdego dnia. UTW bardzo w tym pomaga – mówi.

Babcia czasem schodzi w cień

Pani Czesława, związana z UTW od kilkunastu lat, prowadzi uniwersytecką bibliotekę i współpracuje z rybnicką biblioteką przy Dyskusyjnym Klubie Książki.

– W pewnym momencie wnuki przestają nas potrzebować tak bardzo jak wcześniej. Mają swoje życie, swoje decyzje. Mądra babcia usuwa się w cień i czeka. A potem wnuki same dzwonią, pytają, chcą pogadać – opowiada.

Jak podkreśla, nigdy nie narzuca gotowych rozwiązań. – Pokazuję alternatywy, tłumaczę, jak ja to widzę. Decyzja zawsze należy do nich – dodaje.

Pierwsze razy po sześćdziesiątce

Zapytani o rzeczy, które zrobili pierwszy raz po sześćdziesiątce, seniorzy odpowiadają bez wahania. Pani Eugenia przyznaje, że zaczęła regularnie uprawiać nordic walking.

Historie uczestników Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Rybniku pokazują, że bycie babcią i dziadkiem dziś nie oznacza rezygnacji z siebie. To często moment, w którym można wrócić do pasji, odkryć nowe zainteresowania i zbudować relacje, na które wcześniej brakowało czasu.

Agnieszka Czerw

REKLAMA

OPERACJE ZAĆMY I KOREKCJE DIOPTRII
W CZESKIM CIESZYNIE

NFZ REFUNDACJA



+ kompleksowe badania okulistyczne
+ pozbądź się zaćmy oraz okularów
+ całkowite pozbycie się okularów metodą PRELEX
+ soczewki premium z refundacją NFZ
+ finansowanie zabiegów przez klinikę
+ klinika przygotowywuje wszystkie dokumenty do NFZ

NeoVize klinika okulistyczna
Hlavní Třída 28, Czeski Cieszyn
Tel. +48 883 893 988
E-mail: info@neovize.pl
www.neovize.pl

NeoVize
LEPSZY WZROK LEPSZE ŻYCIE

szpital Bema

PRACOWNIA ENDOSKOPII
Badania gastroskopii
i kolonoskopii
w znieczuleniu ogólnym
(szybkie terminy, współpracujemy z PZU, Medicover, Luxmed i Compensa)

CHIRURGIA JEDNEGO DNIA
zabiegi ortopedyczne
artroskopia kolana, artroskopia barku,
łokieć tenisisty, rekonstrukcja więzadeł,
cieśń nadgarstka, palec zatrzaskujący

32 415 41 13 | 887 601 000

Gen. Józefa Bema 5, 47-400 Racibórz | www.szpitalbema.pl

eprasa.pl 9dba6920a5

REKLAMA

DPS Złota Jesień

Stać Cię na pobyt u nas!

Dom Pomocy Społecznej „Złota Jesień" w Raciborzu jest miejscem dla osób wymagających stałej, całodobowej opieki, nie mogących funkcjonować samodzielnie. To miejsce bezpiecznej opieki i komfortowego życia dla Ciebie i Twoich Bliskich. U nas spokój, opieka i komfort spotykają się z Troską o drugiego człowieka.

To najlepszy wybór w Powiecie Raciborskim!

Zaopiekujemy się każdą potrzebującą osobą

ZADZWOŃ i ZAPYTAJ
o szczegóły naszych pracowników!

Dom Pomocy Społecznej „ZŁOTA JESIEŃ"

47-400 Racibórz, ul. Grzonki 1

tel. 32 415 31 36
32 415 86 88
32 415 20 01

www.zlota-jesien-dps.pl

powiat raciborski
zielona oaza kultur

Potrzebujesz opieki i chcesz zamieszkać w naszym Domu?

1. Zadzwoń do nas i zapytaj o szczegóły przyjęcia
2. Po konsultacji z nami złóż podanie w Ośrodku Pomocy Społecznej
3. Poczekaj na dopełnienie procedur w OPS
4. Odpłatność i Twoje dochody nie determinują Twojego przyjęcia!

(70% dochodu będzie wpisane na poczet Twojego utrzymania, a pozostałą kwotę uzupełnia Gmina lub najbliższa rodzina zgodnie z przepisami)





Oferujemy komfortowe warunki dla mieszkańców:

- Całodobową opiekę wykwalifikowanego personelu
- Pokoje jedno i dwuosobowe z łazienką
- Opiekę medyczną, rehabilitację i fizykoterapię
- Zaplecze lokalowe: jadalnia, biblioteka, świetlica, fryzjer, pralnia, sklepik, kawiarenka, kaplica, zielony ogród
- Wyjazdy integracyjne i aktywności dla mieszkańców

Forum Zdrowia i Higieny Pracy

31 stycznia 2026, 15:00 - 19:00

Łaźnia Moszczenica
ul. Towarowa 7, Jastrzębie-Zdrój



Zapraszamy na darmowe badania, prelekcje na temat zdrowia i konsultacje ze specjalistami.

Zadbaj o swoje zdrowie!

Darmowe badania:
HCV saturacja, glukoza, EKG, wzrok, spirometria, gazometria, witamina D3, wymaz (grypa/covid/RSV)

Dodatkowo: pokaz rehabilitacji z wykorzystaniem systemu SeeMe, prezentacja protez i urządzeń rehabilitacyjnych oraz wózków.

Ilość badań ograniczona. Zapisy na niektóre z badań będą odbywały się na miejscu.

Specjaliści z **Wojewódzkiego Szpitala Chorób Płuc** w Wodzisławiu Śląskim, **Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego nr 2 w Jastrzębiu -Zdroju,** Szpitala Wojewódzkiego nr 5 w Sosnowcu, **Katowickiego Centrum Onkologii i Śląskiego Uniwersytetu Medycznego** wygłoszą prelekcje:

- **15:30 Zdrowie na emeryturze**
  prof. dr hab. n. med. Damian Ziaja - specjalista chirurgii ogólnej, naczyniowej i angiologii
- **16:00 Jak udzielić pierwszej pomocy**
  ratownik medyczny Bartłomiej Sępiak
- **16:30 Zaburzenia depresyjne mogą dotknąć każdego**
  lek. med. Hanna John-Ziaja - specjalista psychiatrii
- **17:00 Pylica jako choroba zawodowa**
  dr n.med. Ewa Pasko - specjalista chorób wewnętrznych chorób płuc, alergolog
- **17:30 Zapobieganie i leczenie choroby zwyrodnieniowej kręgosłupa**
  dr n. med. i n. o zdr. Piotr Paździora - specjalista neurochirurgii
- **18:00 Profilaktyka dolegliwości bólowych kręgosłupa oraz stawów**
  dr n. o kult. fiz. Bartosz Wnuk - specjalista fizjoterapii
- **18:30 Przeciążenia narządu ruchu - jak im zapobiegać**
  dr n. o zdr. Paulina Jarząb - specjalista fizjoterapii stomatologicznej i ortopedycznej

LazniaMoszczenica | Carbonarium
www.lazniamoszczenica.pl

ŁAŹNIA MOSZCZENICA CARBONARIUM Jastrzębie-Zdrój

eprasa.pl 9dba6920a5

REKLAMA

DERMA-PARK

Derma-Park
Racibórz 47-400
ul. Opawska 30/2

Telefon
+48 799 064 729
kontakt.derma.park@gmail.com

Nie lekceważ zmian skórnych. Czy laser jest bezpieczną metodą ich usuwania?



Dr Agata Zielonka-Kucharzewska, specjalista dermatologii i wenerologii, lekarz medycyny estetycznej

Skóra jest naszym największym organem i to właśnie na niej najszybciej widać oznaki upływu czasu. Zmiany skórne, od łagodnych przebarwień po brodawki i naczyniaki, mogą pojawiać się wraz z wiekiem, ale nowoczesna dermatologia pozwala je skutecznie usuwać. W Derma-Park w Raciborzu pacjenci mogą skorzystać z zabiegów laserowych, które, jak podkreśla Agata Zielonka-Kucharzewska, dermatolog placówki, pozwalają działać precyzyjnie, a ranki po zabiegu są zazwyczaj bardzo małe i szybko się goją. Jeśli zmiany są powierzchowne, po ich usunięciu laserem często nie pozostaje praktycznie żaden ślad. Jak przekonuje dermatolożka, dzięki szybkiemu reagowaniu i konsultacji ze specjalistą można nie tylko poprawić wygląd skóry, ale też zmniejszyć ryzyko poważniejszych problemów zdrowotnych.

– Jak zmienia się skóra wraz z wiekiem?

– Wraz z wiekiem zachodzą w skórze zmiany, które wynikają przede wszystkim ze zmniejszającej się ilości włókien kolagenowych i elastynowych. Skóra zaczyna produkować ich coraz mniej, a jednocześnie coraz więcej ulega degradacji. W efekcie staje się coraz cieńsza i bardziej wiotka, dlatego proces starzenia jest na niej tak wyraźnie widoczny. Na tempo tych zmian wpływa jednak wiele dodatkowych czynników, o których, gdy jesteśmy młodzi, nie zawsze myślimy. Jednym z najważniejszych jest oddziaływanie promieniowania słonecznego, czyli opalanie się. Energia pochłaniana przez skórę z promieniowania UV powoduje liczne uszkodzenia, które z czasem się kumulują. Po przekroczeniu czterdziestego roku życia zaczynamy obserwować coraz więcej zmian, które są wynikiem uszkodzeń nagromadzonych przez lata opalania się bez kremów z filtrem, bez refleksji nad tym, że opalanie się nie do końca jest zdrowe.

– Skoro w młodym wieku często nie dostrzegamy tych zmian, a ujawniają się one dopiero z czasem, jakie zmiany skórne najczęściej pojawiają się u osób dojrzałych i seniorów?

– U osób w starszym wieku najczęściej obserwujemy problemy skórne jak przebarwienia, brodawki łojotokowe, ogniska rogowacenia słonecznego, naczyniaki rubinowe oraz poszerzone naczynia. Często pojawia się także rumień, który w konsekwencji może prowadzić do rozwoju trądziku różowatego. To cały wachlarz problemów wynikających z tego, że przez lata skóra nie zawsze była odpowiednio pielęgnowana. Niestety, obserwujemy także różnego rodzaju nowotwory skóry, które są bezpośrednio związane z nadmiernym opalaniem i korzystaniem z solarium.



– Czy każda nowa zmiana skórna wymaga konsultacji, czy tylko niektóre?

– Kiedy zaczynamy zauważać zmiany, często się nimi martwimy, bo niektóre pojawiają się nagle i rosną szybko. W takiej sytuacji warto udać się na konsultację dermatologiczną. Zwykle dermatolog korzysta z dermatoskopu i pod powiększeniem ogląda zmiany, aby sprawdzić, czy są łagodne i wynikają jedynie z procesu starzenia się, czy też mogą mieć charakter nowotworowy i wymagają innego podejścia niż tylko estetycznego. Część zmian wymaga jedynie weryfikacji, są łagodne, nie przeszkadzają i można je pozostawić lub ewentualnie usunąć w sposób estetyczny, na przykład laserem. Natomiast jeśli stwierdzimy zmiany nowotworowe, wymagają one odpowiedniego postępowania medycznego.

– Wspomniała pani o laserze, dlatego chciałbym zapytać: nowoczesna dermatologia oferuje dziś różne metody usuwania zmian skórnych. Na czym w praktyce polega usuwanie laserowe?

– Laser daje naprawdę dobre efekty. Oczywiście można usuwać zmiany także innymi metodami, mówiąc o łagodnych zmianach, stosuje się krioterapię, kriochirurgię czy elektrokoagulację, ale laser zapewnia świetne rezultaty estetyczne. Dodatkowo nie wywołuje działań niepożądanych typowych dla innych metod. Po krioterapii może powstać pęcherz, a po elektrokoagulacji działanie termiczne jest mniej wybiórcze, co często skutkuje większymi i bardziej bolesnymi ranami. Laser pozwala działać precyzyjnie i maksymalnie skraca proces gojenia.

Rozmowę przeprowadził Dawid Machecki.

Pełna rozmowa z dermatolożką Agatą Zielonką-Kucharzewską ukaże się w portalu Nowiny.pl

REKLAMA

Dla zdrowia. Dla energii.
Dla Ciebie.
KOMORA NORMOBARYCZNA KOMNATA SZUNGITOWA
KAPSUŁA BALANSUJĄCA
47-430 Rudy, ul. Rybnicka 22 tel. 666 072 411
SARWA
www.sarwa.pl
DELMED

WYPADAJĄ CI WŁOSY?
ŁYSIEJESZ?
A MOŻE MASZ PROBLEM ZE SKÓRĄ GŁOWY?
660 - 105 - 774
www.trycholog-zory.pl
Gabinet Trychologiczny Żory, al. Jana Pawła II 19

eprasa.pl 9dba6920a5

REKLAMA



Senior nie musi się nudzić w Jastrzębiu-Zdroju

Nie tylko zajęcia i wykłady w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku, spotkania w bibliotece czy wyjście na kawę do sąsiadów, ale także nieoczywiste aktywności czekają na starszych mieszkańców w Jastrzębiu-Zdroju.

W Jastrzębiu-Zdroju starsi mieszkańcy mogą znaleźć dla siebie sporo propozycji, aby nie nudzić się w wolnym od wnuków i innych obowiązków czasie. W mieście działa Uniwersytet Trzeciego Wieku, wspomagany organizacyjnie przez Bibliotekę Publiczną w Jastrzębiu-Zdroju. Seniorzy i seniorki również w bibliotece korzystają z licznych spotkań czytelniczych oraz wieczorów autorskich. Wykłady UTW odbywają się regularnie w Domu Zdrojowym, a poruszana tematyka dotyczy m.in. zdrowia, bezpieczeństwa czy technologii – jak np. ostatnie wykłady na temat sztucznej inteligencji.

Senior w terenie

Warto dodać, że pod auspicjami Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Jastrzębiu-Zdroju organizowana jest akcja „Senior w terenie", czyli cykl bezpłatnych wydarzeń, np. wodny aerobik na pływalni „Laguna", spacery nordic walking z gorącą czekoladą oraz wycieczki (np. do Tyskich Browarów Książęcych). To również spacery w mieście, wyjazdy do muzeów i inne formy aktywności, tak potrzebnej dla starszych mieszkańców. Szczegółowe informacje na ten temat można uzyskać w MOSiR pod numerem tel. 32 471 94 50 wew. 24.



Przy ul. Mazowieckiej działa Klub Seniora, który zachęca do różnych zajęć i aktywności. Ale najważniejsze są spotkania i możliwość rozmowy. *Fot. UM Jastrzębie-Zdrój*

Klub Seniora

W Jastrzębiu-Zdroju przy ul. Mazowieckiej 10 działa również Klub Seniora. To bogata oferta bezpłatnych zajęć skierowana jest przede wszystkim do mieszkańców powyżej 60. roku życia, ale nie tylko. Budynek, w którym funkcjonuje Klub Seniora ma ponad 200 m² powierzchni. Znajdują się tu: duża sala konferencyjna, dwa biura, sala komputerowa z czterema stanowiskami pracy, dwie sale treningowe, łazienka i kuchnia. Klub Seniora otwarty jest od poniedziałku do piątku w godzinach od 13.00 do 19.00. W tych godzinach będzie funkcjonował w ciągu kilku najbliższych miesięcy. Zazwyczaj w klubie obowiązuje przerwa w okresie wakacji.

(ska)

eprasa.pl 9dba6920a5

Korpus Wsparcia Seniora czyli program, który zapewnia bezpieczeństwo



Opaski ratujące życie, całodobowe centrum telefoniczne i opieka sąsiedzka to trzy podstawowe filary rządowego programu dla samorządów, którego kolejna edycja rusza w styczniu. Z Korpusu Wsparcia Seniora, który realizowany jest od 2022 roku tylko w pierwszym roku trwania programu skorzystały 973 gminy z całej Polski.

Kto może skorzystać z programu

Program przeznaczony jest dla osób powyżej 60. roku życia, które mają problemy z samodzielnym funkcjonowaniem ze względu na stan zdrowia. Mowa tu zarówno o seniorach, którzy prowadzą samodzielne gospodarstwa domowe, jak i tych, którzy mieszkają z bliskimi, ale ich bliscy pracują i nie są w stanie zapewnić im wystarczającej pomocy. Jedną z form wsparcia jest opieka na odległość. Polega ona na tym, że każdy senior, który spełnia te kryteria i złoży w OPS-ie deklarację, otrzyma opaskę bezpieczeństwa.

Jak działa opaska ratująca życie

Opaska bezpieczeństwa wygląda jak zegarek, ale jej największym atutem jest to, że ma dodatkowe funkcje. Najważniejszy jest przycisk bezpieczeństwa, który po wciśnięciu wysyła sygnał SOS do centrum obsługi. Monitoruje też podstawowe funkcje życiowe seniora, takie jak puls, ciśnienie, temperaturę czy saturację, detektor upadku i lokalizator GPS, szczególnie ważny dla osób z demencją, które szybko można zlokalizować. W przypadku, gdy użyty zostanie przycisk SOS, ratownik medyczny z pełniącego 24 godziny na dobę w telecentrum przyjmuje takie zgłoszenie i decyduje co robić dalej. Albo zawiadamia pogotowie, albo najbliższą osobę, bo każdy senior, który dostaje opaskę, podaje numer telefonu do najbliższej osoby, z którą centrum może się kontaktować.

Jeśli opaska się zgubi, to w jej odnalezieniu pomoże GPS, a jak się zepsuje to OPS wysyła ją do serwisu albo wymieni na nową. Senior nie ponosi więc żadnych kosztów. Co więcej, każdy senior, zanim otrzyma opaskę, przechodzi krótkie szkolenie jak jej używać. Jeśli jest osobą leżącą i nie opuszcza mieszkania, to pracownik OPS szkoli taką osobę w jej domu.

Czym jest pomoc sąsiedzka

Jeżeli senior z powodu wieku, choroby lub innych przyczyn wymaga wsparcia, a nie ma rodziny, ani bliskich, którzy mogliby mu taką pomoc zapewnić, może skorzystać z usług sąsiedzkich. Usługi te może świadczyć osoba, która nie jest członkiem rodziny seniora, zamieszkuje w pobliżu osoby, której ma pomagać i została przez nią zaakceptowana. Pomoc sąsiedzka nie wymaga specjalistycznej wiedzy medycznej, ale prowadząca ją osoba musi przejść szkolenie z zakresu udzielania pierwszej pomocy. Wsparcie seniora polega najczęściej na zrobieniu zakupów, pomocy w przygotowaniu posiłków, wykupieniu lekarstw czy podwiezieniu seniora do lekarza. OPS finansuje te usługi a od 1 stycznia 2026 roku stawka za godzinę na umowę zlecenie wynosi 31,40 zł. Zakres usług jest realizowany w dowolnych dniach i godzinach i ustalany według potrzeb seniora.

REKLAMA





eprasa.pl 9dba6920a5

Aktywność nie ma wieku. Przykład Stefanii Storki z Bukowa

Koło Gospodyń Wiejskich w Bukowie to jedna z tych lokalnych społeczności, które potrafią nie tylko pielęgnować tradycje, ale też budować więzi i aktywizować mieszkańców, wśród działaczek nie brakuje kobiet pełnych energii, pomysłów i pasji – bez względu na wiek. Jedną z takich osób jest 88-letnia Stefania Storka – od lat aktywnie uczestnicząca w życiu koła.

– Zaangażowanie w Koło Gospodyń Wiejskich w Bukowie daje mi przede wszystkim radość i poczucie, że wciąż jestem potrzebna. Spotkania z innymi paniami to dla mnie okazja do rozmowy, śmiechu i bycia razem – a to w każdym wieku jest bardzo ważne. Angażuję się, bo lubię ludzi i nie potrafię siedzieć bezczynnie w domu. Koło daje mi energię i motywację do działania – mówi pani Stefania.

Dla pani Stefanii ważny jest także aspekt kulturowy – możliwość przekazywania tradycji i doświadczeń młodszym. – Najbardziej lubię wspólne gotowanie, pieczenie tradycyjnych potraw i przygotowywanie się do różnych uroczystości. Cieszę się, że mogę przekazywać młodszym swoje doświadczenie, stare przepisy i zwyczaje, które wyniosłam z domu. To dla mnie wielka satysfakcja, że nasze tradycje są dalej pielęgnowane– podkreśla Stefania Storka.



Pani Stefania jest jest ogromnym autorytetem i sercem dla KGW Buków. *FOT. A. CMOK*

Nie bójcie się wyjść z domu

Pani Stefania przekonuje, że życie jest ciekawsze, kiedy człowiek działa i spotyka się z ludźmi. I dodaje, że na aktywność nigdy nie jest za późno. – Innym seniorom chciałabym powiedzieć jedno: nie bójcie się wyjść z domu i spróbować czegoś nowego. Aktywność, spotkania z ludźmi i wspólne działania bardzo pomagają zachować pogodę ducha i zdrowie. W każdym wieku można znaleźć coś dla siebie – trzeba tylko chcieć. W moim wieku warto być w kole gospodyń wiejskich, bo to daje poczucie wspólnoty i sensu. Człowiek nie jest sam, ma z kim porozmawiać, pośmiać się i spędzić czas. Dzięki temu dni nie są monotonne, a życie staje się ciekawsze i radośniejsze. Koło pozwala też pozostać aktywną – umysłowo i fizycznie. Zawsze jest coś do zrobienia: przygotowania do spotkań, gotowanie, rękodzieło czy rozmowy przy herbacie. To wszystko sprawia, że czuję się potrzebna i doceniana. Dla mnie bardzo ważne jest także to, że mogę dzielić się swoim doświadczeniem i wiedzą z młodszymi. W tym wieku to wielka wartość – widzieć, że to, co się umie i pamięta, wciąż ma znaczenie i jest komuś potrzebne – dodaje pani Storka.

Dla KGW to prawdziwy skarb

Wśród gospodyń pani Stefania cieszy się ogromnym szacunkiem i sympatią. Jest postrzegana jako osoba, która łączy pokolenia i pielęgnuje tradycję. – Pani Stefania w naszym Kole Gospodyń Wiejskich w Bukowie to dla nas prawdziwy skarb. Jest osobą niezwykle ciepłą, zaangażowaną i zawsze chętną do pomocy. Swoją obecnością wnosi spokój, mądrość i ogromne doświadczenie, z którego młodsze pokolenia mogą czerpać pełnymi garściami. Bardzo cenimy jej wiedzę o dawnych tradycjach, potrawach i zwyczajach – to dzięki takim osobom nasze koło zachowuje swoją tożsamość i ciągłość pokoleń. Zawsze służy dobrą radą, a jej historie i wspomnienia są dla nas inspiracją i ważną lekcją. Jest też pięknym przykładem na to, że aktywność i zaangażowanie nie mają wieku. Pokazuje, że warto działać, spotykać się z ludźmi i być częścią wspólnoty – niezależnie od lat. Dla całego KGW Buków jest ogromnym autorytetem i sercem naszego koła – mówi Aleksandra Cmok, przewodnicząca KGW Buków.

Fryderyk Kamczyk

REKLAMA



eprasa.pl 9dba6920a5

REKLAMA

34 lata tradycji
TOUROPERATOR ARION Senior

WYCIECZKI BEZ NOCNYCH PRZEJAZDÓW
RENOMOWANE BIURO PODRÓŻY

SUPER PROMOCJA!
NA HASŁO „NOWINY”
GWARANCJA NIEZMIENNOŚCI CENY

tel. 12 632 01 50, kom. 781 892 523, pon - pt 09:30 - 16:30 **email: arion@arion.pl** **www.arionsenior.pl**
Kraków, ul. Karmelicka 32 **Klientom spoza Krakowa oferujemy noclegi w hotelu w Krakowie - przed i po wycieczce**

SKANDYNAWIA



SZWECJA - FINLANDIA - 6 dni
Ekskluzywne promy przez Bałtyk:
Sztokholm – Turku: VIKING LINE
Helsinki – Sztokholm: SILJA LINE

NÖRKOPING - SIGTUNA - SZTOKHOLM - MUZEUM STATKU VASA - MUZEUM ABBA - TURKU - HELSINKI

17.08 - 22.08 / 07.09 - 12.09 Cena od 4260 zł

W cenie: przejazd autobusem lux, opłaty drogowe, 4 przeprawy promowe, 5 noclegów (4 noclegi na promach, 1 w hotelu 4*), 5 śniadań, 5 obiadokolacji (4 x All Inclusive + 1 x serwowana), wieczorny show na promie w czasie rejsu Helsinki - Sztokholm, opieka pilota w jęz. polskim, ubezpieczenie KLiNNW
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Częstochowa, Łódź, Gdynia

SZWECJA - DANIA - 5 dni
Prom Stena Line przez Bałtyk z Gdyni do Szwecji i mostem Oresund z Kopenhagi do Malmo

MALMÖ - KOPENHAGA - ZAMEK KRONBORG - REZERWAT ŁOSI - KALMAR - KARLSKRONA - GDYNIA

28.04 - 02.05 / 01.06 - 15.06 / 24.08 - 28.08.
Cena od 2990 zł w cenie przejazd autobusem

W cenie: przejazd, przeprawy promowe, 4 noclegi (2 x prom, 2 x hotel 4*), 2 x kolacja All Inclusive + 2x serwowane, opieka pilota w jęz. polskim, ubezpieczenie KLiNNW
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Częstochowa, Łódź, Gdynia



NORWEGIA - KRAINA FIORDÓW - 7 dni
KARLSKRONA OSLO - SOGNEFJORD - DOLINA AURLANDSDALEN - FLÅM - rejs po fiordzie NÆRØYFJORD - LAERDAL – BORGUND - GEIRANGER - GEIRANGERFJORD - DROGA TROLLi i ORŁÓW - KARLSKRONA - GDYNIA

13.06 - 19.06 Cena: 6.590 zł
29.06 - 05.07 Cena: 6.780 zł
08.07 - 14.07 Cena: 6.780 zł
+ 400 zł za rejs statkiem po Fiordzie

W cenie: przejazd autokarem, przeprawy promowe, 6 noclegów (2 noce w kabinach na statku, 2 x hotel), 2 posiłki dziennie (bufet), opieka pilota, ubezpieczenie NNW, KL i bagaż, opłata TFG,TFP, Vat.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Częstochowa, Łódź, Gdynia.

FRANCJA

NORMANDIA - SZAMPANIA - 8 dni
GIVERNY - ROUEN - FECAMP - ETRETAT - CABOURG - CAEN - plaża OMAHA plaża JUNO - MONT-SAINT-MICHEL - PARYŻ (rejs po Sekwanie) - EPERNAY (degustacja)

15.05 - 24.05 / 05.09 - 12.09
Cena od 5.290 zł

W cenie: przejazd, 7 noclegów w hotelach**/***, 2 posiłki dziennie, rejs statkiem, pilot w jęz. polskim, ubezp.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Wrocław, Legnica

LAZUROWE WYBRZEŻE - 7 dni
NICEA - MENTONA - CANNES - KANION VERDUN - MARSYLIA - ARLES - AVINION - CASSIS - MEDIOLAN

25.06 - 01.07 Cena od: 4290 zł

W cenie: przejazd, 6 noclegów w hotelach**/***, 2 posiłki dziennie, rejs statkiem, opieka pilota w jęz. pol., ubezp.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Żory

PARYŻ - WERSAL - ZAMKI LOARY - 7 dni
REIMS - PARYŻ - WERSAL - CHAMBORD - CHENONCEAUX - MONTRESOR - CLOS LUCE - BLOIS

18.04 - 24.04 / 03.10 - 09.10 Cena od 4390 zł

W cenie: przejazd, 6 noclegów w hotelach**/***, 2 posiłki dziennie, opieka pilota w jęz. polskim, ubezp. KLiNNW,
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Wrocław, Legnica

PROWANSJA-ALZACJA - 8 dni
Zwiedzanie: Mentona - Nicea - Cannes - Kanion Verdon - Moustiers Sainte Marie - Marsylia Cassis - PN Calanques - Arles - Avignion - Route des Vins - Colmar - Obernai - Strasburg (rejs statkiem)

09.06 - 14.06 Cena: 3.880 zł

W cenie: przejazd autobusem lux, opłaty drogowe, 7 noclegów w hotelach**/***, 7 śniadań, 7 obiadokolacji, opieka pilota w jęz. polskim, ubezpieczenie NNW, KL i bagaż, opłata TFG, TFP, Vat.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, MOP Mszana Północ przy A1

BELGIA

BELGIA - LUKSEMBURG - 6 dni
TREWIR - LUKSEMBURG - BRUKSELA (dywan kwiatowy) GANDAWA - BRUGIA (rejs po kanałach) - ANTWERPIA

11.08 - 16.08 Cena od 3640 zł

W cenie: przejazd, 5 noclegów w hotelach***, 5 śniadań, 4 obiadokolacje, opieka pilota w jęz. polskim, ubezpieczenie NNW, KL i bagaż, opłata TFP, TFG, Vat
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Wrocław, Legnica.



KONCERT FILHARMONIKÓW WIEDEŃSKICH
w ogrodach Pałacu Schonbrunn
Wycieczka 3 dni

WIEDEŃ - HEILIGENKREUZ - MAYERLING - SCHALLABURG

19.06 - 21.06 Cena 1530 zł w cenie przejazd autobusem

W cenie: przejazd, 2 noclegi w hotelu 4*, 2 posiłki dziennie, opieka pilota w jęz. polskim, ubezp.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Żory

HOLANDIA



HIT

OGRODY TULIPANÓW KEUKENHOF i słynna PARADA KWIATÓW
AMSTERDAM - ROTTERDAM - HAGA – GOUDA, SKANSEN WIATRAKÓW, GIEŁDA KWIATOWA FLORAHOLLAND, RIJKSMUZEUM, SZLIFIERNIA DIAMENTÓW, REJS STATKIEM PO KANAŁACH W AMSTERDAMIE, ROTTERDAM - PANORAMA PORTU I MIASTA Z EUROMASZTU, PARK MINIATUR „MADURODAM”, OGRODY KWIATOWE

15.04 - 19.04 Cena 3490 zł z „Paradą Kwiatów”
22.04 - 26.04 / 29.04 - 03.05. Cena od 3345 zł
w cenie przejazd autobusem

W cenie: przejazd, 4 noclegi w hotelach 3* , 2 posiłki dziennie, opieka pilota w jęz. polskim, ubezpieczenie KLiNNW
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Wrocław, Legnica

BAŁKANY-CZARNOGÓRA
wypoczynek i zwiedzanie 10 dni

Most Durdevica - BOKA KOTORSKA - KOTOR - NJEGUSI - CETNJE - Jez. Szkoderskie - KANION rzeki MORACA - PODGORICA - STARY BAR - BUDVA

Wycieczka fakultatywna:
ALBANIA zwiedzanie: Twierdza, Meczet i miasto Szkodra

15.05 - 24.05 Cena: 3.750 zł
28.05 - 06.06 Cena: 3.930 zł
19.09 - 28.09 Cena: 3.930 zł
30.09 - 09.10 Cena: 3.750 zł

W cenie: noclegi tranzytowe na trasie, przejazd autobusem lux, 9 noclegów w hotelach***, 9 śniadań, 9 obiadokolacji, opieka pilota w jęz. polskim, ubezpieczenie NNW, KL i bagaż, opłata TFG, TFP, Vat.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice



CHORWACJA
Najpiękniejsze wyspy Dalmacji / 8 dni
Hotel ALEMARIS* w Baška Voda**
z degustacją ostryg i wina

WYSPA KORCULA Z DEGUSTACJĄ WIN – WYSPA HVAR (SUCURAJ – HVAR – STARY GRAD) – TROGIR

10.09 – 17.09.2026 Cena od 3760 zł

W cenie: przejazd , 7 noclegów, 2 posiłki dziennie - bufet i serwowane, opieka pilota w jęz. polskim
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Żory

eprasa.pl 9dba6920a5

REKLAMA

WŁOCHY

TOSKANIA - 8 dni

CORTONA - SIENA - San Gimignano - degustacja wina w regionie Chianti - FLORENCJA - LUKKA - PIZA - La Spezia - Cinque Terre - Rappalo - PORTOFINO

06.05 - 13.05 od 3.620 zł
09.06 - 16.06 od 3.670 zł
26.09 - 03.10 od 3.720 zł

W cenie: przejazd autobusem lux, 7 noclegów w hotelach***, 7 śniadań, 7 obiadokolacji, opieka pilota w jęz. polskim, ubezpieczenie NNW, KL i bagaż, opłata TFG, TFP, Vat.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice.

LOMBARDIA - WŁOCHY PÓŁNOCNE - 7 dni

MERANO - TRYDENT - COMO - MEDIOLAN - BERGAMO BRESCIA - SIRMIONE - WERONA - PALMANOVA - AKWILEJA - GRADO

18.09 - 24.09 Cena od 3190 zł

W cenie: przejazd, 6 noclegów w hotelach***, 6 śniadań, 6 obiadokolacji, opieka pilota w jęz. polskim, ubezpieczenie NNW, KL i bagaż, opłata TFP, TFG, Vat
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Żory, MOP Mszana przy A1.

WYPOCZYNEK I WCZASY NAD BAŁTYKIEM

Z DOJAZDEM AUTOKAREM!

ośrodki hotelowe w I-wszej linii brzegowej; za dopłatą dostępne pokoje 1 os.



JAROSŁAWIEC

100 m od morza i słynna Plaża DUBAJ/ 11 dni

Hotel Król Plaza Spa & Wellness kryty basen, jacuzzi i grota solna

14.06 - 24.06 / 23.06 - 03.07
10.08 - 20.08 / 19.08 - 29.08
Cena: od 3.850 zł, masaże+ 350 zł (3 x 20')

W cenie: dzienny przejazd autokarem, pokoje: łazienka, balkonem, czajnik, bufetowe posiłki, wycieczka autokarowa z przewodnikiem do Ustki, ubezpieczenie NNW, TFG, TFP, Vat.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Wrocław, Poznań.

MIELNO-UNIEŚCIE OW „BAŁTYK"

50 m od morza / kryty basen

25.05 - 05.06 / 15.06 - 27.06
Cena: od 3.155 zł

W cenie: dzienny przejazd autokarem, pokoje: łazienka, balkonem, czajnik, posiłki: 3 x dziennie bufet, ubezpieczenie NNW, TFG, TFP, Vat.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Wrocław, Poznań.

ŁEBA OW „Chemar" / 11 dni

200 m od morza

17.08 - 27.08 Cena: 3.080 zł

W cenie: dzienny przejazd autokarem, pokoje: z łazienką, balkonem, czajnikiem, posiłki: 3 x dziennie bufet, ubezpieczenie NNW, TFG, TFP, Vat.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Częstochowa, Łódź.

NIEMCY

PERŁY BAWARII - 7 dni

PASAWA - BURGHAUSEN RATYZBONA - NORYMBERGA - FUSSEN - ROTHENBURG OB. DER TAUBER HOHENSCHWANGAU - ETTAL - NEUSCHWEINSTEIN - LINDERHOF - OBERAMMERGAU - WIES - GARMISCH PARTENKIRCHEN - MONACHIUM - HERRENCHIEMSEE

26.06 - 02.07 / 09.08 - 15.08 / 09.10 - 15.10
Cena 3790 zł

W cenie: przejazd, 6 noclegów w hotelach 3* i 4*, 2 posiłki dziennie, opieka pilota w jęz. polskim, ubezpieczenie KLiNNW
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Żory

KRAJOZNAWCZE WYCIECZKI W POLSCE 4-5 DNI



MAZURY 5 dni

Kanał Elbląski i Rejs „Szlak Wielkich Jezior" - GRUNWALD -OSTRÓDA - FROMBORK - ELBLĄG - RESZEL - „Wilczy Szaniec" - św. LIPKA - WĘGORZEWO - GIŻYCKO - MIKOŁAJKI

26.05 - 30.05 Cena: 2.050 zł
05.07 - 09.07 Cena: 2.120 zł
01.09 - 05.09 Cena: 2.050
+ 380 zł na bilety

W cenie: dzienny przejazd autokarem, pokoje z łazienką, posiłki: 2 x dziennie, ubezpieczenie NNW, TFG, TFP, Vat.
Wyjazd z Krakowa (hotel przed i po wycieczce: 110 zł/noc.)

SUDETY 4 dni

Pałace i zamki Dolnego Śląska: Zamki KSIĄŻ i Czocha - SIEDLĘCIN - KAPRACZ - ŚWIDNICA - ŚWIERADÓW - OPACTWO KRZESZÓW - PAŁAC KAMIENIEC ZĄBK. - CIEPLICE Zdrój

14.05 - 17.05 Cena: 1.180 zł
22.06 - 25.06 Cena: 1.260 zł
21.09 - 24.09 Cena: 1.260 zł
05.10 - 08.10 Cena: 1.260 zł
+ 380 zł na bilety

W cenie: dzienny przejazd autokarem, pokoje: łazienka, balkonem, czajnik, posiłki: 2 x dziennie bufet, ubezpieczenie NNW, TFG, TFP, Vat.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice.

PODLASIE wielokulturowość 4 dni

SUPRAŚL - Zamek TYKOCIN - BIAŁYSTOK - BOHONIKI - KRUSZYNIANY - Meczet - Muzeum IKON - GÓRA GRABARKA

15.09 - 18.09 Cena: 1980 zł + 380 zł na bilety

W cenie: dzienny przejazd autokarem, pokoje: łazienka, posiłki: 2 x dziennie, ubezpieczenie NNW, TFG, TFP, Vat.
Wyjazdy z Krakowa (hotel przed i po wycieczce: 110 zł/noc.)

POCIĄGIEM PRZEZ ALPY



4 kraje w 5 dni

CZECHY: Czeski Krumlov;
AUSTRIA: Salzburg, Zell Am See i rejs po Jez. Zeller See;
SZWAJCARIA: Chur + trasa widokowa w Alpach;
WŁOCHY: Tirano, Jez. Garda, Sirmione, Werona

od 3050 zł + 500 zł bilet na Bernina Ex.

18.05 – 22.05	06.07 – 10.07	01.09 – 05.09
25.05 – 29.05	21.07 – 25.07	07.09 – 11.09
14.06 – 18.06	27.07 – 31.07	08.09 – 12.09
23.06 – 27.06	11.08 – 15.08	15.09 – 19.09
30.06 – 04.07	24.08 – 28.08	12.10 – 16.10

W cenie: przejazd, 4 noclegi w hotelach 3* i 4*, 2 posiłki dziennie, opieka pilota w jęz. polskim, ubezpieczenie KLiNNW
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Żory

AUSTRIA - SZWAJCARIA- 8 dni + przejazd pociągiem „BERNINA EX"

CZESKI KRUMLOV - SALZBURG - POCIĄG „BERNINA EXPRESS" – JEZ. GENEWSKIE: ZAMEK CHATEAU DE CHILLON, VEVEY, MONTREAUX, EVIAN, GENEWA - ZURYCH - WODOSPAD RHEIFALL - STEIN N/RENEM - WYSPA KWIATÓW MAINAU NA JEZ. BODEŃSKIM - DOLINA WACHAU - MELK - MORAWY: LEDNICE

07.07 - 14.07 / 02.08 - 09.08
/ 06.09 - 13.09 / 03.10 - 10.10.
Cena: od 4690 zł + 500 zł bilet na Bernina Ex.

W cenie: przejazd, 7 noclegów w hotelach 3* i 4*, 2 posiłki dziennie, opieka pilota w jęz. polskim, ubezpieczenie KLiNNW
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Żory



LODOWCOWY „GLACIER EXPRESS" SZWAJCARIA-LIECHTENSTEIN

CHUR - DAVOS - St. MORITZ - ZERMAT - GÓRA PILATUS - LUCERNA - VADUZ

09.05 - 14.05 Cena: 4.460 zł
23.06 - 28.06 Cena: 4.520 zł
30.08 - 04.09 Cena: 4.570 zł
+ 1360 zł za bilet na GLACIER EXPRESS (bilet + 3 daniowy obiad)
+ 350 zł za kolejki na Górę Pilatus (obie strony)

W cenie: przejazd autobusem lux, 7 noclegów w hotelach***, 7 śniadań, 7 obiadokolacji, opieka pilota w jęz. polskim, ubezpieczenie NNW, KL i bagaż, opłata TFG, TFP, Vat.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, MOP Mszana Płn.

Dla Klientów spoza Krakowa oferujemy przed i po wycieczce nocleg w Krakowie w hotelu: 110 zł/os./noc i rano gwarantujemy wyjazd autokarem z tego hotelu. WYBÓR MIEJSC W AUTOKARACH WG. KOLEJNOŚCI REZERWACJI. Tel.: 601 511 897 www.arionsenior.pl

eprasa.pl 9dba6920a5

Mieczysław Puk zna receptę na długowieczność

– W maju 2025 skończyłem 98 i teraz leci mi dziewięćdziesiąty dziewiąty rok życia. W maju na przyszły rok skończę 99 lat – uśmiechał się pan Mieczysław, kiedy honorowano go gratulacjami na dorocznym spotkaniu seniorów w „Raciborskiej”.



Mieczysław Puk to jeden z najstarszych raciborzan. Na imprezie dla seniorów z centrum miasta gratulowano mu ukończonych 98 lat

Jak ten szacowny raciborzanin trafił do miasta nad Odrą? Przygnała go tu powojenna zawierucha. To Kresowiak z miasta Sambor. – To jest zaraz za Przemyślem, województwo lwowskie – wspominał.

Zawodowe życie spędził w ZEW-ie (dzisiaj Tokai-Cobex). – Różne rzeczy tam robiłem. Byłem na dziale zatrudnienia i płac, a później w dziale ekonomicznym i pracowałem jako szef kadr – wspominał Mieczysław Puk.

70 lat swego życia przeżył w Raciborzu. – To jest większość pańskiego życia – zauważyliśmy. – Ja się cieszę, że właśnie tutaj się tak dobrze zadomowiłem i teraz obecnie czuję się wciąż umysłowo bardzo dobrze. Sklerozy nie mam, głupio nie gadam – mówił nam w restauracji „Raciborska”.

Jak dożyć tak sędziwego wieku? – Proszę pana, zawsze mam takie pytania. I odpowiadam jak zawsze, że nic szczególnego nie robię. Żyję tak jak inni, normalni ludzie. Że może długo sypiam? W sumie to tak, spać idę wcześnie, zawsze o godzinie 21.00. Czuję się już wtedy zmęczony dniem, funkcjonowaniem. A wstaję o 7.00, o 8.00 – opowiadał pan Puk.

Ciekawiło nas, czy długowieczność zapewnia jakaś wyjątkowa dieta? – Żadnej konkretnej diety nie stosuję. Razem z córką jemy, co jest, jak leci – przyznał senior. – I tak jest od początku, jak od młodości tak do teraz, ja niczego rygorystycznego nie przestrzegam. Jem wszystko po kolei – dodał nasz rozmówca.

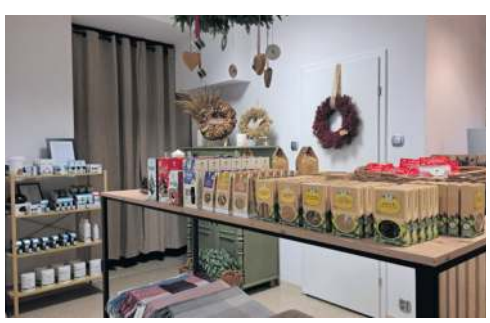
– A pańska rodzina też jest taka długowieczna? Rodzice długo żyli? – dopytywaliśmy. Tu pan Mieczysław stwierdził, że jest na odwrót, bo rodzice odeszli szybko. Jego matka żyła 50 lat, a ojciec – 58. – Szkoda, bo to było za krótko. Sam nie wiem, od kogo ja odziedziczyłem takie geny, że wiekowy się stałem. – Może to pan jest w swoim rodzie ten pierwszy, który gen długowieczności „wyprodukował”? – zauważyliśmy. Pan Puk odparł, że w takim razie wystarczy po prostu normalnie żyć, pracować, odpoczywać i doczeka się długich lat na tym świecie. Pradziadek Mieczysław doczekał się już siedmiu prawnuków. Ma też dwie wnuczki i wnuka. – Oczywiście jeszcze zięcia i tak dalej. Dzisiaj tu przyszedłem z córką, bo mieszkamy razem. Córka ma na imię Danuta, jest emerytowanym lekarzem dentystą – podsumował Mieczysław Puk swój wywiad dla Nowin. **(ma.w)**

REKLAMA

Natura Dom – nowe miejsce w Raciborzu z naturalnymi, polskimi produktami

W Raciborzu, przy ul. Browarnej pojawiło się nowe miejsce dla osób, które cenią naturalne, polskie produkty i zakupy w spokojnej, przyjaznej atmosferze. Sklep Natura Dom to przestrzeń stworzona z myślą o tych, którzy szukają jakości, estetyki i autentyczności – zarówno na prezent, jak i do własnego domu.

W ofercie sklepu znajdziemy ręcznie wykonywane wianki z naturalnych roślin, unikatową Ceramikę Opolską z Tułowic – ręcznie malowaną, przystosowaną do mycia w zmywarce i używania w piekarniku – a także zioła, przyprawy i herbaty renomowanej polskiej marki Dary Natury. Nie brakuje również produktów do relaksu i aromaterapii: olejków eterycznych, mieszanek zapachowych, soli do kąpieli, dyfuzorów oraz świec sojowych.



Oferta uzupełniona jest o wełniane koce, dębowe deski kuchenne i funkcjonalne produkty z drewna, a także miody – zarówno jednolite, jak i z naturalnymi dodatkami. Wszystkie artykuły łączy jedno: pochodzenie od polskich producentów i wysoka jakość wykonania.

Zakupy w Natura Dom można wygodnie opłacić kartą, a produkty zapakować na miejscu jako elegancki prezent. Istnieje również możliwość wysyłki.

Godziny otwarcia sklepu:
poniedziałek – nieczynne
wtorek – piątek – 10:00 – 17:00
sobota – 9:00 – 13:00



Lecznica imienia Św. Łazarza dr n. med. Stanisław Płonka

Racibórz
ul. Chodkiewicza 23

PRYWATNIE WYKONYWANE ZABIEGI

1. Leczenie żylaków kończyn dolnych z zastosowaniem lasera wewnątrznaczyniowego
2. Leczenie pajączków żylnych i żył siatkowatych oraz naczyniaków laserem kosmetycznym i skleroterapią
3. Niebolesne zabiegi likwidujące hemoroidy (technika Barrona, skleroterapia, laser). Leczenie zabiegowe szczelin odbytu
4. Operacje stulejki, wodniaka jądra, żylaków powrózka nasiennego
5. Likwidacja rozległych znamion, bliznowców, guzków skóry laserem i krioterapią
6. Leczenie przewlekłego bólu na tle chorób zwyrodnieniowych oraz pourazowych z zastosowaniem fali uderzeniowej (ESWT) oraz SIS (super indukcyjna stymulacja) i innych
7. Leczenie ran przewlekłych(owrzodzenia żylne, stopa cukrzycowa itp.)
8. Zabiegi biopsji cienko i grubo igłowej tarczycy, piersi, węzłów chłonnych i innych
9. Operacje uwalniania nerwów pośrodkowych w chorobach przebiegających z bólem palców rąk
10. Radykalne operacje onkologiczne z powodu nowotworu skóry z zastosowaniem technik chirurgii plastycznej
11. Operacje plastyczne powłok brzusznych ze wskazań kosmetycznych
12. Operacje przepuklin brzusznych i pachwinowych z wszczepem sztucznych protez (siatek) powięziowych
13. Diagnostyka dopplerowska , przepływów naczyniowych w tętnicach i żyłach oraz ultrasonogra
14. Podawanie osocza bogatopłytkowego w celach leczniczych i kosmetycznych

tel. 32 419 08 88

eprasa.pl 9dba6920a5

Masz lata pracy poza etatem i chcesz je doliczyć do stażu pracy? ZUS potwierdzi je tylko jednym sposobem. WYJAŚNIAMY JAK

Od 2026 roku do stażu pracy można wliczyć nie tylko etat, ale także inne formy aktywności zawodowej, takie jak umowa zlecenie czy prowadzenie działalności gospodarczej. Zakład Ubezpieczeń Społecznych przyjmuje wnioski o wydanie odpowiednich zaświadczeń.

Zakład Ubezpieczeń Społecznych przyjmuje wnioski o wydanie zaświadczeń potwierdzających okresy ubezpieczenia, które od 2026 roku można doliczyć do stażu pracy. Chodzi o nowy formularz o skróconej nazwie USP, dostępny wyłącznie w formie elektronicznej. Przypomnijmy, zmiany wynikają z nowelizacji Kodeksu pracy. Od 1 stycznia 2026 r. nowe zasady obejmują pracowników sektora finansów publicznych, a od 1 maja – pozostałych pracodawców.

Co będzie wliczane do stażu pracy?

Zgodnie z przepisami, po uzyskaniu zaświadczenia z ZUS do stażu pracy będzie można zaliczyć m.in.:

- okresy opłacania składek na ubezpieczenia emerytalne i rentowe lub wypadkowe przez osoby prowadzące pozarolniczą działalność gospodarczą oraz osoby z nimi współpracujące;
- okresy podlegania ubezpieczeniom z tytułu wykonywania umów cywilnoprawnych, takich jak umowa zlecenia, umowa agencyjna czy współpraca przy tych umowach;
- członkostwo w rolniczych spółdzielniach produkcyjnych oraz spółdzielniach kółek rolniczych;
- okresy zgłoszenia do ubezpieczenia zdrowotnego w ramach tzw. ulgi na start;
- okresy sprawowania osobistej opieki nad dzieckiem podczas zawieszenia działalności gospodarczej;
- okresy pracy zarobkowej za granicą na innej podstawie niż stosunek pracy.

Kiedy ZUS wyda zaświadczenie?

Wniosek USP jest dostępny od 1 stycznia 2026 r. wyłącznie na koncie w eZUS i nie występuje w wersji papierowej. Również zaświadczenia, decyzje oraz korespondencja w tej sprawie będą przekazywane wyłącznie elektronicznie.

– Można to zrobić z panelu ogólnego, po lewej stronie spośród wielu katalogów wybieramy zakładkę „Usługi", a następnie wchodzimy w „Katalog usług". Po prawej stronie pokazuje nam się lista różnego rodzaju dokumentów, wniosków, w puste pole u góry, które służy do wyszukiwania, wpisujemy symbol wnioski USP i pojawia nam się wniosek USP, który już jest częściowo wypełniony naszymi danymi osobowymi, możemy je edytować, jeśli coś się zmieniło, a także pola do wypełniania. Po sprawdzeniu poprawności wniosku i zapisaniu, wysyłamy go elektronicznie do ZUS poprze swój profil eZUS – wyjaśnia Beata Kopczyńska, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS w województwie śląskim.

ZUS wyda zaświadczenie wyłącznie za okresy, w których dana osoba podlegała ubezpieczeniom emerytalnemu i rentowym, opłacała składki na te ubezpieczenia lub na ubezpieczenie wypadkowe. Nie dotyczy to m.in. umów zlecenia wykonywanych przez uczniów i studentów, którzy nie byli objęci tymi ubezpieczeniami. Zaświadczenie będzie wystawiane na podstawie danych zapisanych na koncie ubezpieczonego. Jeśli takich danych zabraknie, ZUS wyda decyzję o odmowie. Wówczas możliwe będzie złożenie wniosku o postępowanie wyjaśniające – elektronicznie, listownie lub osobiście w placówce ZUS.

Okresy sprzed 1999 roku

W przypadku okresów ubezpieczenia sprzed 1 stycznia 1999 r. nadal obowiązuje wniosek US-7. Jeśli okres ubezpieczenia rozpoczął się przed tą datą i trwał po niej, konieczne będzie złożenie dwóch oddzielnych wniosków – US-7 oraz USP. (d)

REKLAMA



NZOZ Praktyka Lekarza Rodzinnego, Specjalistyczna i Medycyny Pracy, Specjalistyczna Praktyka Chirurgiczna. Początek działalności 1 października 1999 r.

Siedzibą zakładu jest budynek byłego Górniczego Ośrodka Zdrowia w Rydułtowach przy ul. Tetmajera 150

Zakład świadczy usługi w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia w zakresie:
• podstawowej opieki zdrowotnej,
• ambulatoryjnej opieki specjalistycznej,
• poradnie: okulistyczna, laryngologiczna,
• dermatologiczna, ortopedyczna, neurologiczna, ginekologiczna,
• opieki paliatywnej, hospicjum domowe,
• odpłatnie wykonuje się badania z zakresu medycyny pracy i badania kierowców.
Rejestracja telefoniczna: 32 72 94 068, 32 72 94 933



W tym samym budynku znajdują się pracownie:
radiologiczna, EKG, USG, spirometryczna, audiometryczna, laboratorium, fizjoterapia oraz poradnia psychologiczna.
Stanowi to znaczne ułatwienie dla pacjenta, często zagubionego wśród skierowań wydanych przez swojego lekarza, gdyż w jednym budynku może zostać skonsultowany przez specjalistę, wykonać badania diagnostyczne, a nawet zostać zoperowany w Oddziale Chirurgii Krótkoterminowej.
W tym samym budynku znajduje się Specjalistyczna Praktyka Chirurgiczna:
Oddział Chirurgii Krótkoterminowej oraz Poradnia Chirurgiczna.
Zakład świadczy usługi w ramach kontraktu z NFZ.
Praktyka Chirurgiczna poszerzyła swoją siedzibę o budynek byłego Przyrodolecznictwa w Rydułtowach przy Strzelców Bytomskich 9 – mieszczą się tam prywatne gabinety
• lekarskie: urologiczny, chirurgiczny, medycyny estetycznej, dermatologii, reumatologiczny, neurologiczny, nefrologiczny **oraz w ramach kontraktu NFZ poradnia diabetologiczna, rejestracja pod tel. 500 105 742**
• gabinety diagnostyczne : USG, USG Doppler
Rejestracja telefoniczna: 32 45 76 437




eprasa.pl 9dba6920a5

REKLAMA

W GABINECIE DENTAL MED

oferujemy pacjentom pełny zakres usług stomatologicznych:

- leczenie zachowawcze
- leczenie protetyczne także z użyciem implantów
- ortodoncja
- profilaktyka

WOJCIECHOWSKI DENTAL MED



NOWOCZESNA DIAGNOSTYKA W JEDNYM MIEJSCU

W naszym gabinecie uruchomiliśmy nowy aparat RTG i TK, oferujący szeroki zakres obrazowania. Badania obejmują nie tylko uzębienie ale także zatoki, górne drogi oddechowe oraz staw skroniowo-żuchwowy, dzięki czemu, sprzęt znajduje zastosowanie w stomatologii jak i laryngologii. Badania wykonujemy bez skierowania – szybko, precyzyjnie i komfortowo dla pacjenta.



W NASZEJ PRZYCHODNI STOSUJEMY DWA SYSTEMY IMPLANTOLOGICZNE:

- szwajcarski system ITI z wykorzystaniem implantów Straumann -jeden z najbardziej znanych i cenionych na świecie,
- francuski system Euroteknika, w którym zachowane są proporcje pomiędzy ceną a jakością.

Z kolei najnowocześniejszym rozwiązaniem w protetyce, są korony cyrkonowe, frezowane komputerowo, które nie wywołują odczynów alergicznych. W tym celu stosujemy system CAD/CAM, który zapewnia najlepszy i najtrwalszy efekt estetyczny i cechuje się dużą wytrzymałością. Ta metoda, od lat jest stosowana z dużym powodzeniem w naszym gabinecie.

DENTAL MED | ul. Teligi 27A | 44-304 Wodzisław Śląski
tel. +48 515 170 768, +48 32 456 94 82

Avicenum
PHLEBO 140



KOMFORTOWE WYROBY POŃCZOSZNICZE

w pierwszej klasie kompresji

Aries MEDICAL PRODUCTS

www.avicenum.eu

... dla łatwiejszego życia!

amplifon

Zapraszamy na bezpłatne:

- ☑ badania słuchu i rozumienia mowy
- ☑ konsultacje z protetykiem słuchu

Gabinety Amplifon
- ul. Piłsudskiego 25, Jastrzębie Zdrój, tel. 575 990 975
- ul. Długa 3/5, Racibórz, tel. 452 285 514
- ul. Kościuszki 40, Rybnik, tel. 600 909 758
- ul. Rynek 4, Żory, tel. 510 598 841

amplifon.com.pl

eprasa.pl 9dba6920a5

REKLAMA



Blisko pacjenta od 15 lat – Centrum Medyczne Medhouse

Rozmowa z Dariuszem Graczykiem, Prezesem Zarządu Centrum Medycznego Medhouse

– Medhouse w ubiegłym, 2025 roku obchodził 15-lecie swojego istnienia. Czy dla firmy to długo?

– Z pewnością Medhouse stał się w tym okresie częścią lokalnej społeczności i na stałe wpisał się w obszar usług medycznych w Wodzisławiu, Marklowicach oraz w Jastrzębiu. Na początku naszej działalności, w 2010 roku widzieliśmy kierunek przyszłego rozwoju, ale cel był dość mglisty. Dziś wiemy, że chcemy po prostu być bliżej pacjenta. To nas stymuluje w codziennej pracy. Słuchamy naszych pacjentów, pracowników i wyciągamy wnioski. Odpowiadając na pytanie: 15 lat to wystarczająca długo, żeby stać się dojrzałą i odpowiedzialną organizacją. Z perspektywy realizacji planów strategicznych, to wciąż zbyt mało czasu, aby wszystko udało się osiągnąć...

– W tej sytuacji proszę o kilka słów podsumowania co już udało się zrealizować.

– Pokazaliśmy w regionie, że można pogodzić obsługę pacjentów korzystających z usług medycznych finansowanych z NFZ oraz obsługę pacjentów prywatnych. Oczywiście różnice w zakresie usług będą istniały, ale to już wynika z treści umowy z NFZ. Jesteśmy jedną z pierwszych przychodni na południu województwa śląskiego, która nigdy nie ograniczała lekarzom możliwości kierowania pacjentów na badania.
Rozwinęliśmy zaplecze diagnostyczne. To bardzo ważne dla szybkiej i skutecznej diagnostyki, a w konsekwencji dla wyleczenia. Szczególnie wyraźnie to widać podczas leczenia osób starszych. Zdarza się, że badania są wykonane nawet w tym samym dniu, w którym pacjent jest kierowany na nie przez lekarza. Chodzi o badania tomografii komputerowej (TK), rezonansu magnetycznego (MR), ale także badania RTG lub USG.
Jako jedna z nielicznych przychodni w regionie mamy na wyposażeniu dwa cyfrowe aparaty RTG.

– W jakim miejscu znajduje się obecnie Medhouse jako organizacja?

– W ostatnich tygodniach Zarząd przyjął Strategię dla Medhouse na lata 2026 – 2030. Wynika z niej jasno, że będziemy podążali ścieżką rozwoju, ale nie w pogoni za wynikami, tylko w celu realizacji misji, której część brzmi: „Działamy lokalnie – w sercu naszych społeczności – świadcząc usługi zarówno komercyjne, jak i refundowane przez NFZ”
Uważam, że jako firma jesteśmy przygotowani do realizacji naszej misji. Mamy ku temu zarówno motywację, jak i potencjał. Jeśli chodzi o twarde dane, to z ostatnich analiz wynika, że Centrum Medyczne Medhouse obsługuje obecnie ok. 10.000 pacjentów miesięcznie, pomimo działalności lokalnej.

– Czy oferta Medhouse jest skierowana do jakiejś konkretnej grupy pacjentów? Dodatek jest poświęcony seniorom, czy to dla Państwa ważna grupa?

– Każdy pacjent jest tak samo ważny, ponieważ przychodzi do nas, aby uzyskać pomoc.
Z pewnością seniorzy to grupa wymagająca więcej uwagi i troski. Szybka diagnoza jest kluczowa w procesie leczenia. Robimy bardzo dużo, aby dostępność do badań oraz szybkość uzyskania wyników wspierała ten proces.
Dla przykładu zwrócę uwagę, że badania tomografii komputerowej, jak i rezonansu magnetycznego to nie tylko wykonanie badania, ale także opis tego wyniku.
Więc wyraźnie widać, że szybkość wykonania badania to nie możliwość umówienia się na to badanie, ale termin w którym otrzymamy kompletny wynik.
W Medhouse Diagnostyka udaje nam się dotrzymać terminów wykonania opisu do 10 dni.
Zupełnie inną kwestią jest podejście do osób starszych; w rejestracji, w gabinecie podczas badania. Seniorzy mają często za sobą już długotrwałą terapię. Mają też swoje ograniczenia, potrzebują przez to więcej czasu, żeby przygotować się do badania. Staramy się, aby każdy nasz pracownik był tego świadomy; resztę „robi empatia” i szkolenia...

– W tej sytuacji proszę opowiedzieć w jaki sposób Medhouse wspiera seniorów na przykład podczas badań rezonansem lub tomografem?

– To, co można odczytywać jako wsparcie, to przede wszystkim usunięcie wszystkich barier, które mogą utrudnić osobom starszym skorzystanie z usług medycznych. Chodzi zarówno o brak barier fizycznych (nie ma schodów), ale przede wszystkim, chodzi o pomoc i wsparcie udzielane na każdym etapie kontaktu z naszą firmą.
Już podczas rejestracji zapewniamy starszym pacjentom odpowiednią ilość czasu, aby przygotować niezbędne dokumenty.
Asystujemy podczas wypełniania ankiet. Bywają przypadki, że skierowanie od lekarza wymaga doprecyzowania. W takiej sytuacji pracownik rejestracji lub lekarz nadzorujący stara się uzgodnić z lekarzem kierującym niezbędne kwestie.
Podczas przygotowania do badania oraz w trakcie samego badania asystuje nasz personel; pomaga przy wejściu i zejściu ze stołu oraz podczas innych czynności. Dla osób czujących obawę przed badaniem tomografem lub rezonansem, oferujemy możliwość zobaczenia warunków badania nawet kilka dni wcześniej. Można nawet położyć się na stole bez fizycznego badania. To dla wielu pacjentów jest bardzo ważne.
No i na koniec to, o czym już wcześniej wspomniałem. Opis radiologiczny do badania MR lub TK jest wykonywany w standardowo do 10 dni. Na południu naszego województwa niewiele placówek otwartych może pochwalić się tak krótkim terminem!

medhouse® diagnostyka
Centrum Medyczne Medhouse
Wodzisław Śląski • ul. Radlińska 68
32 459 10 15 www.medhouse.pl

sasto®
www.sasto.pl
CATERING OKOLICZNOŚCIOWY
JUBILEUSZE I UROCZYSTOŚCI
POSIŁKI DLA SENIORÓW
32 746 74 74



eprasa.pl 9dba6920a5

Gospodynią – członkinią koła pani Krysia jest już 6 dekad

Gotowała z podróżniczką Beatą Pawlikowską, bo sława o jej kulinarnych możliwościach dotarła do Warszawy. Cieszy ją, że Koła Gospodyń Wiejskich zaczynają się odradzać, bo był czas, że nie były już tak aktywne jak dawniej. Rozmawialiśmy z jedną z najłsłynniejszych gospodyń w powiecie raciborskim – Krystyną Lamczyk.

– Rozmawiamy przy okazji promocji książki kucharskiej „Czas na śląskie smaki". Nie byłoby w ogóle tej imprezy, gdybyśmy nie mogli porozmawiać z taką nestorką całego tego środowiska kół gospodyń wiejskich, panią Krystyną Lamczyk z Tworkowa. W kole gospodyń wiejskich jest pani już – nie wiem – pół wieku, czy nawet dłużej?

– To były lata właśnie takie 60. i 70. Jako młoda dziewczyna zostałam tam, do KGW zabrana przez starsze panie. Mnie to bardzo zainteresowało, a głównie właśnie kulinaria. Bo jedni śpiewali, jedni tańczyli, a mnie interesowała głównie kuchnia. Zaczęłam zbierać stare przepisy i zaczęliśmy gotować. Zaczęłam z tym gotowaniem wyjeżdżać trochę poza gminę. Sama nie wiem, jak to się rozniosło, że zaczęli mnie zapraszać prawie na całą Polskę.

– Jak w tej piosence Zenka: „Sama nie wiem, jak to się stało".

– Tak, i tak było. Poznałam bardzo dużo słynnych ludzi: aktorów, kucharzy. Prawie z wszystkimi kucharzami, którzy byli wtedy znani, gotowałam. A największym przebojem było, kiedy dostałam zaproszenie od znanej podróżniczki Beaty Pawlikowskiej. Zostaliśmy zaproszeni do hotelu Radisson w Warszawie na gotowanie kolacji wigilijnej. Był tam Śląsk, Kujawy, góralе – każdy przedstawiał swoje kulinaria. To było niesamowite przeżycie. Od tego czasu zaczęło się już coraz więcej: książki, gazety... Z Czechosłowacją mieliśmy wspólne projekty pod hasłem „Łączy nas potrawa, muzyka i tańce" i tak wspólnie gotowaliśmy. Tak się to rozniosło, że prawie w każdym miesiącu był jakiś wyjazd. Prezentowałyśmy nasze stroje i stare przepisy kulinarne. Robiłyśmy „zbijaczkę", słynne kreple, które tutaj były wymieniane i które robimy do dzisiaj na słynny Bal Kreplowy. Kultywowałyśmy też inne tradycje, jak świnobicie. To było na sali w GOK-u w Tworkowie. Oczywiście świnie zabijaliśmy w domu, ale tam na miejscu przygotowywało się wszystkie przyprawy i wyroby. Był z nami zawsze pan Raczek, który był co prawda z Krzyżanowic, ale jako gmina działaliśmy razem. Wspólnie z wszystkimi paniami współpracowałyśmy – to nie był tylko Tworków. Miałyśmy bardzo dobrą współpracę między wszystkimi kołami gminy Krzyżanowice. Wszystkie przewodniczące współdziałały; była rywalizacja, ale taka zdrowa i życzliwa. Wymieniałyśmy się doświadczeniami i pracowało nam się w tym kole bardzo dobrze.

– Gmina Krzyżanowice zdaje się była wzorcowa, jeżeli chodzi o funkcjonowanie kół gospodyń. Dawniej było ich więcej wszędzie, a jak to dzisiaj wygląda?



Krystyna Lamczyk o KGW: miałyśmy bardzo dobrą współpracę między wszystkimi kołami gminy Krzyżanowice. Wszystkie przewodniczące współdziałały; była rywalizacja, ale taka zdrowa i życzliwa.

– Myślę, że to wszystko przez internet, przez telewizję. Nie ma już tego, co dawniej. Można wieczorem przejść przez wieś, gdzie kiedyś zawsze ktoś stał przed płotem i można było porozmawiać. Teraz wszędzie albo jest jakieś ognisko schowane wewnątrz posesji, gdzie ludzi nie widać, albo po prostu nie ma nikogo. Może pan przechodzić i nie spotkać ani jednego człowieka na drodze. Ale cieszy mnie bardzo to, że u nas to znowu zaczyna odżywać. Młode panie zaczynają się zapisywać. Myślę, że to wróci. Podoba im się to, jak im pokazujemy tradycje, bo one wcześniej w tym nie uczestniczyły i nie wiedziały, jak to wygląda. Mi się wydaje, że to powstanie na nowo.

– Czyli trochę wchodzą w buty takiej młodziutkiej Krysi – wtedy jeszcze nie Lamczyk – która tak samo przyszła, zainteresowała się i została na ponad pół wieku.

– Tak, tak. I mnie to bardzo cieszy, że to zostaje, że te wszystkie tradycje, które zaczęłam robić – czy to skubanie pierza, czy później kiszenie kapusty – nadal trwają. Panie się tym interesują, w tym roku też przynosiły i zabierały słoiki, bo ten smak jest inny niż to, co można kupić w sklepie.

– No bo to nie jest nigdy kapusta kiszona, tylko kwaszona, a to jest różnica.

– Dokładnie, do tego to się sprowadza. To zaczyna wracać i bardzo mnie cieszy, że mimo upływu lat panie zawsze mnie zapraszają. Beze mnie nigdy niczego nie ma – albo pomóc, albo coś podpowiedzieć, albo z nimi pojechać. Kiedy człowieka tak doceniają, to czuje się on doceniony.

– I jeszcze na koniec: co było pani taką specjalnością w tej początkowej fazie zainteresowania KGW? Co panią wtedy zafascynowało w tych historycznych przepisach?

– Na początku zaczynałam od prostych rzeczy. Była zupa – taki rosół, który był na pograniczu: trochę nasz, a trochę czeski, bo z knedlikami. To był rosół z makaronem i knedlikami, które zrobiłam. Później zaczęłam robić śliszki z „szymlyną" (mielonym makiem) – to było bardzo stare danie i zrobiło taką furorę, że wszyscy pytali: „Z czego to jest zrobione?". Potem był przepis na jabłka w cieście.

Rozmawiał Mariusz Weidner

REKLAMA





eprasa.pl 9dba6920a5

Seniorzy dostawali zaniżone emerytury. Wprowadzono zmiany w naliczaniu świadczeń

Od 1 stycznia 2026 r. obowiązują przepisy dotyczące przeliczenia emerytur czerwcowych. Świadczenia ustalone w czerwcu w latach 2009 – 2019 są ponownie przeliczane automatycznie, bez składania wniosku. Nowa ustawa obejmuje także renty rodzinne po osobach pobierających te świadczenia.



Czerwcowe emerytury są przeliczane. Tysiące seniorów mogą zyskać wyższe świadczenia. *FOT. FREEPIK*

Emerytury czerwcowe do przeliczenia

Nowe regulacje obejmują około 265 tys. osób, w tym 243,4 tys. emerytów i 21,2 tys. rencistów. – ZUS ponownie obliczy wysokość emerytury w taki sposób, jakby została ona przyznania po raz pierwszy w maju danego roku. Oznacza to, że waloryzacji składek na ubezpieczenia emerytalne dokona tak jak przy ustaleniu wysokości emerytury w maju danego roku, a średnie dalsze trwanie życia przyjmie według zasad obowiązujących dla emerytur ustalonych w czerwcu danego roku. Następnie zakład zwaloryzuje wysokość świadczenia do chwili obecnej – informuje Beata Kopczyńska, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS województwa śląskiego.

Emeryci i renciści, których dotyczą przepisy, nie muszą podejmować żadnych działań – ZUS przeliczy wysokość ich świadczeń z urzędu i wyda nową decyzję. Jeśli kwota ustalona zgodnie z nowymi przepisami okaże się niższa od obecnie pobieranej, świadczenie będzie wypłacane w dotychczasowej wysokości. Przepisy ustawy nie przewidują wypłaty wyrównania świadczenia za okres przypadający przed 1 stycznia 2026 roku.

Jeżeli wniosek o przeliczenie świadczenia został złożony przed wejściem w życie ustawy albo sprawa toczy się w sądzie, zakład zawiesza stosowanie nowych przepisów do czasu zakończenia wcześniejszego postępowania. – Jeśli ZUS prowadzi postępowanie w sprawie wysokości świadczenia w związku z ustaleniem emerytury w czerwcu danego roku lub takie postępowanie toczy się w sądzie, a rozpoczęło się przed 1 stycznia 2026 r., to trwa ono do czasu, kiedy uprawomocni się kończąca je decyzja lub orzeczenie sądu – dodaje rzeczniczka.

Emerytury były ustalane na niekorzystnych zasadach

Emerytury czerwcowe w latach 2009 – 2019 były ustalane na niekorzystnych zasadach waloryzacji składek, co powodowało, że ich wysokość była niższa niż w przypadku świadczeń przyznawanych w innych miesiącach. Nowe przepisy mają na celu wyrównanie tych różnic i zapewnienie sprawiedliwszego naliczenia emerytur i rent rodzinnych. Zakład Ubezpieczeń Społecznych przewiduje, że wszystkie sprawy zostaną załatwione najpóźniej do 31 marca 2026 r.

Nowe zasady dotyczą świadczeniobiorców, którzy w latach 2009 – 2019 przeszli na emeryturę od czerwca lub mieli przeliczoną emeryturę od tego miesiąca. Obejmują również osoby pobierające rentę rodzinną po zmarłym, któremu ZUS ustalił lub przeliczył emeryturę od czerwca w tym okresie. Dodatkowo przepisy dotyczą rent rodzinnych po osobach, które osiągnęły wiek emerytalny – 60 lat w przypadku kobiet i 65 lat w przypadku mężczyzn – i zmarły w czerwcu w latach 2009 – 2019, ale nie zdążyły złożyć wniosku o emeryturę lub nie miały ustalonego prawa do tego świadczenia. **(d)**

REKLAMA

Pielęgniarska opieka domowa i stacjonarna

ANNAMED – Centrum Opieki nad Pacjentem i Seniorem mieści się w Rydułtowach przy os. Orłowiec 24 – 26 (pasaż Biedronki) i świadczy prywatne usługi. Na miejscu dostępne są: gabinet pielęgniarski, mobilna pielęgniarka realizująca wizyty domowe, punkt pobrań krwi, wsparcie w doborze sprzętu medycznego, pomoc w formalnościach (m.in. wypełnianie wniosków oraz pomoc w uzyskaniu dofinansowań) oraz działalność edukacyjna i szkoleniowa. Taka organizacja świadczeń może być pomocna w planowaniu opieki po hospitalizacji, a także w sytuacjach czasowych trudności z dojazdem oraz przy potrzebie wsparcia w domu.

Założycielką AnnaMed jest Anna Mocarska, mgr pielęgniarstwa, specjalistka w dziedzinie anestezjologii i intensywnej opieki, z blisko 25-letnim stażem. Praktyka jest poparta latami pracy z pacjentami w różnym wieku i stanie zdrowia. Świadczenia są realizowane stacjonarnie w Rydułtowach oraz w formie wizyt domowych na terenie Rydułtów, Rybnika, Wodzisławia Śląskiego, Pszowa, Raciborza, Jastrzębia-Zdroju, Żor i okolicznych miejscowości.

Zakres świadczeń pielęgniarskich:
- podawanie kroplówek oraz wykonywanie zastrzyków,
- leczenie ran i odleżyn, zmiana opatrunków,
- cewnikowanie,
- pobieranie krwi – także w domu pacjenta,
- inne zabiegi pielęgniarskie.

Asystent Seniora:
- wsparcie opiekuńcze ułatwiające codzienne funkcjonowanie osobom starszym.

Edukacja i szkolenia:
- działania szkoleniowe, w tym projekty realizowane z dofinansowaniem Unii Europejskiej,
- m.in. kursy pierwszej pomocy oraz szkolenia z praktycznych zagadnień związanych z opieką i bezpieczeństwem zdrowotnym (np. opieka nad seniorem).

W wielu przypadkach szczególnie praktyczna okazuje się forma wizyt domowych – mobilna pielęgniarka umożliwia realizację wybranych świadczeń w miejscu pobytu pacjenta, np. w komfortowym domowym zaciszu, co może ułatwiać organizację opieki osobom z ograniczoną mobilnością oraz ich opiekunom, a jednocześnie sprzyja spokojowi i poczuciu bezpieczeństwa, istotnym w procesie rekonwalescencji.

Kontakt i informacje organizacyjne: **tel. +48 571 791 090 | www.annamed.com.pl**
Czynne: pon.-czw.: 9:00-17:00 lub 9:00-20:00, pt.: 9:00-20:00, sob.: 08:00-13:00

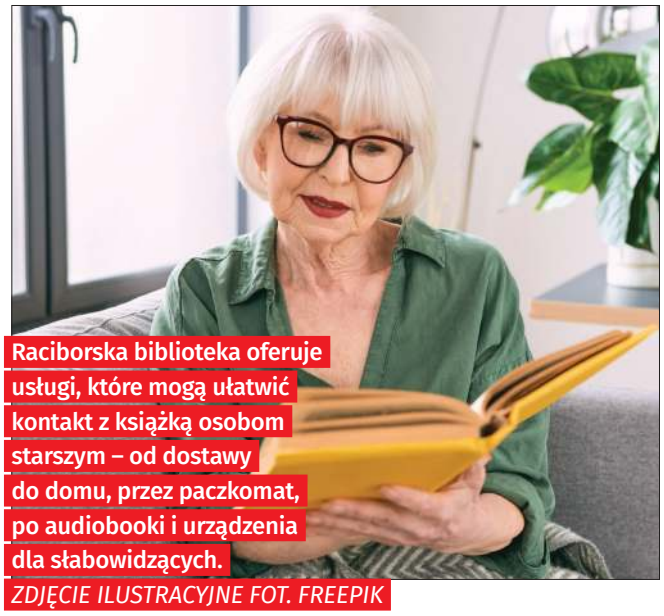


eprasa.pl 9dba6920a5

Biblioteka bliżej seniorów.

Usługi, z których warto skorzystać

W Raciborzu można zamówić książki telefonicznie, odebrać je w paczkomacie, skorzystać z czytników e-booków lub urządzeń audio dla osób z problemami ze wzrokiem. Takie rozwiązania proponuje miejska biblioteka.



Raciborska biblioteka oferuje usługi, które mogą ułatwić kontakt z książką osobom starszym – od dostawy do domu, przez paczkomat, po audiobooki i urządzenia dla słabowidzących.

ZDJĘCIE ILUSTRACYJNE FOT. FREEPIK

Czyteniki e-booków

Dla kogo czytniki e-booków? Przede wszystkim dla miłośników książek, którzy są czytelnikami raciborskiej biblioteki lub chcieliby dołączyć do tego grona. Dla wszystkich, którzy wybierają się w podróż. Dla tych, którzy dbają o wzrok. Dla tych, którzy cenią sobie wygodę. Jednym słowem dla wszystkich! Czytniki e-booków (modele PocketBook i Kindle) można wypożyczać w Wypożyczalni Głównej przy ul. Kasprowicza 12 na okres 35 dni.

Czytak dla osób niewidomych i słabowidzących

Czytaki to urządzenia przeznaczone do odtwarzania audiobooków, słuchowisk i muzyki. Odtwarzacz przystosowany jest dla osób niewidzących i słabowidzących, przyjazny dla seniorów – wielkością przypomina telefon bezprzewodowy i wyposażony jest w radio FM, głośniki oraz wejście na słuchawki. Charakteryzuje się bardzo prostą obsługą i dobrą jakością dźwięku. Czytaki są dostępne w Wypożyczalni Głównej przy ul. Kasprowicza 12.

Książka na telefon

Zamów książkę a pracownik Biblioteki dostarczy ją bezpłatnie pod wskazany adres! Z usługi „Książka na telefon" mogą skorzystać mieszkańcy Raciborza, którzy ze względu na wiek, przewlekłą chorobę lub niepełnosprawność nie mogą wypożyczać książek w sposób tradycyjny. Wystarczy zadzwonić do najbliższej miejsca zamieszkania filii, w godzinach jej otwarcia. Książki będą dostarczane do domów czytelników nieodpłatnie przez pracowników biblioteki po wcześniejszym ustaleniu terminu.

Książkomat w każdej dzielnicy

Zamów książki – odbierz w paczkomacie! Usługa jest bezpłatna i skorzystać z niej mogą wszyscy czytelnicy biblioteki. Jednorazowo – do jednej paczki – można zamówić 5 egzemplarzy. Dostawę w paczkomacie realizują wszystkie filie i oddziały biblioteki. Paczka zostanie dostarczona do wybranego przez czytelnika paczkomatu firmy InPost na terenie Raciborza i powiatu raciborskiego. Zwroty zbiorów wypożyczonych i dostarczonych do paczkomatów przyjmowane są wyłącznie w placówkach bibliotecznych.

Wypożyczenia międzybiblioteczne

Wypożyczanie międzybiblioteczne to wypożyczanie materiałów, których Biblioteka nie posiada, ale które są dostępne w innych bibliotekach w kraju i zagranicą. Zamówienia składa się w formie pisemnej poprzez e-mail: wg@biblrac.pl lub bezpośrednio w Wypożyczalni Głównej, ul. Jana Kasprowicza 12 w godzinach jej otwarcia. Sprowadzone materiały biblioteczne udostępnia się wyłącznie na miejscu. Czytelnik pokrywa koszty przesyłek sprowadzonych materiałów bibliotecznych oraz koszty korespondencji.

Usługi kserograficzne

Usługa realizowana jest w Wypożyczalni Głównej przy ul. Kasprowicza 12 i na Stacji Młodych (budynek Dworca PKP w Raciborzu). Biblioteka wykonuje odbitki kserograficzne w formatach A4 i A3 (czarno-białe i kolor).

(mipbpwr)

REKLAMA

Działaj z kredytem konsolidacyjnym!

- weź gotówkę z 0% prowizji
- połącz swoje raty w 1

RRSO 12,67%[1]



Żory, ul. Rynek 21 | czynne: pon. – pt. 9:00 – 16:00
Zadzwoń i dowiedz się więcej: tel. 693 920 950 (koszt zgodny z taryfą operatora)

Racibórz, ul. Długa 8 | czynne: pon. – wt. 8:30 – 16:30 | środa 9:00 – 17:00 | czw. – pt. 8:30 – 16:30
Zadzwoń i dowiedz się więcej: tel. 609 069 639 (koszt zgodny z taryfą operatora)

Przyjdź do oddziału i sprawdź naszą propozycję a otrzymasz upominek

Zapytaj doradcę w oddziale

Zadzwoń do oddziału (+48) 32 240 73 70 Koszt zgodny z taryfą operatora

Santander Consumer Bank

[1]Dla kredytu konsolidacyjnego oferowanego przez Santander Consumer Bank S.A. z siedzibą we Wrocławiu, wyliczenia na podstawie przykładu reprezentatywnego na dzień 12.11.2025 r. ustalonego zgodnie z ustawą o kredycie konsumenckim są następujące: całkowita kwota kredytu (bez kredytowanych kosztów): 24 000,00 zł; stała stopa oprocentowania kredytu: 11,99%, całkowity koszt kredytu 8 024,62 zł obejmuje: kredytowaną prowizję: 0,00 zł, odsetki: 8 024,62 zł, opłatę za przekazanie środków: 0 zł. Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania (RRSO) 12,67%, czas obowiązywania umowy: 60 miesięcy; całkowita kwota do zapłaty: 32 024,62 zł; wysokość 59 miesięcznych równych rat 533,75 zł ostatnia rata w wysokości 533,37 zł. Jeśli skorzystasz z usługi dodatkowej PUB, do wysokości raty kredytu doliczymy opłatę 4,99 zł. Jeśli skorzystasz z ubezpieczenia, stopę oprocentowania kredytu obniżymy do 11,69%, RRSO zmienimy na 19,30% i raty miesięczne zmienią się na 606,54 zł, ostatnia rata na 606,40 zł.

Propozycja dostępna jest dla pełnoletnich osób fizycznych, posiadających pełną zdolność do czynności prawnych, których na dzień zawarcia umowy o kredyt konsolidacyjny łączyła ale już nie łączy z Santander Consumer Bankiem lub Santander Consumer Finanse S.A. lub AIG Bank Polska S.A. wyłącznie umowa kredytu ratalnego. Niniejsza propozycja nie jest ofertą w rozumieniu art. 66 Kodeksu Cywilnego. Decyzja o warunkach i przyznaniu kredytu konsolidacyjnego z uwzględnieniem oceny aktualnej sytuacji Klienta zostanie podjęta przez Santander Consumer Bank S.A.

eprasa.pl 9dba6920a5

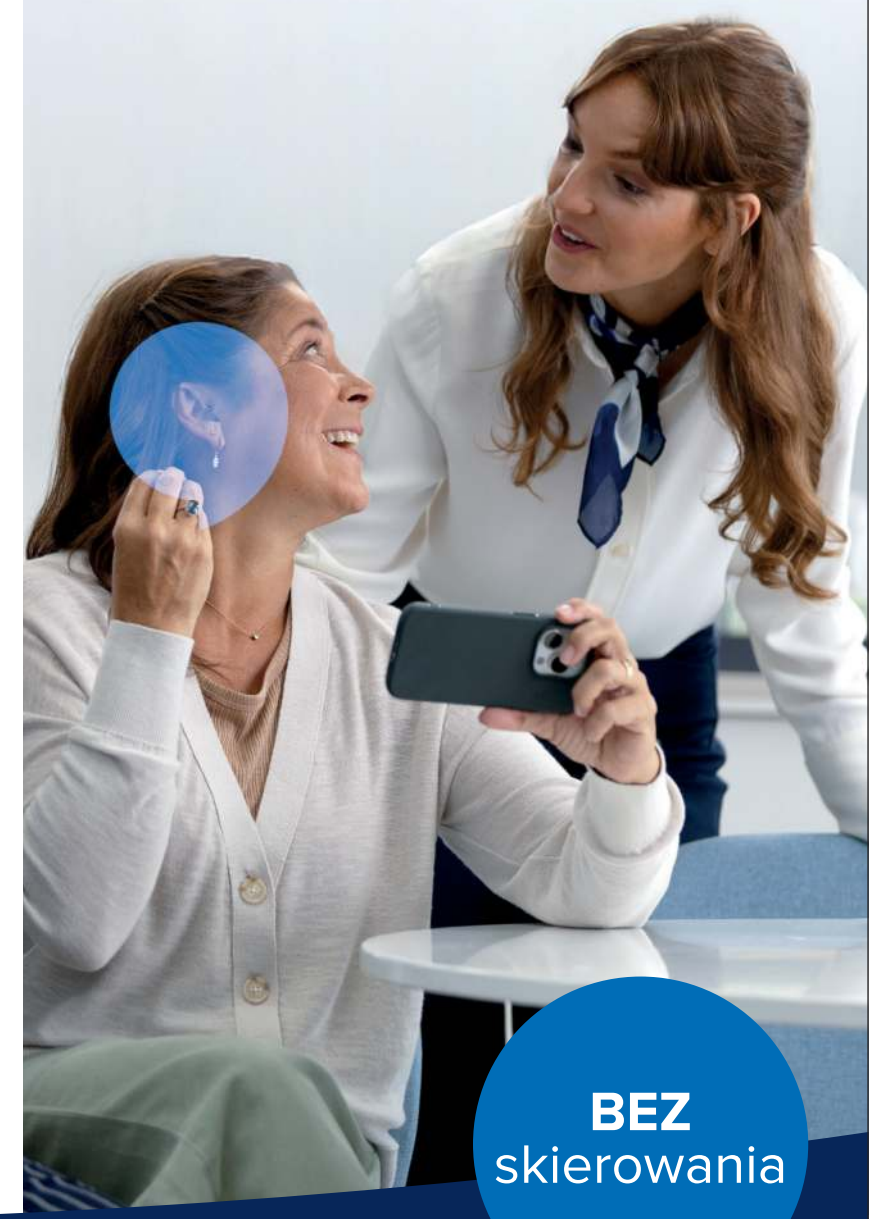
REKLAMA

Stuprocentowy mężczyzna
Uma, amer. aktorka
Okręt dowodzony przez Jazona
Wiąz górski
Czasem można się z niego spalić
9. litera alfabetu greckiego
Obok Krakowiaków, w tytule wodewilu
Perski bóg ognia
Blisko Ścinawy
12
9
Odgłos kruszenia się czegoś
14
15
21
Kresy
1/60 minuty
Autor „Nędzników”
2
Bardzo duży balkon
6
1
Tworzą pasiekę
13
Człowiek pełnoletni
Okrągłe zakończenie szpilki
Nikodem, tytułowy karierowicz
Drzewko wyrosłe z żołędzia
20
Porządek
17
Laura, grała w „Blue Velvet”
4
Narzędzie grawera
„Złotówki” pana z Tokio
Pasą się na niej krowy, owce
Audika
Nosi jarmułkę
Okresowy – pierwiastków
Straciła przyjaciela (w pios.)
3
Dodatkowy podatek
Może być powodem nerwicy
Bem lub Drzyzga
Imię Polańskiego
Imię Orzeszkowej, pisarki
Brak umiaru w jedzeniu
Wylansowali „Mamma Mia”
26
Roślina tropikalna; ketmia jadalna
23
Najważniejsze w krwiobiegu
11
Litera gr. z „iksa”
5
24
8
Zarost Presleya
Służy do oprawiania obrazków
25
22
Srebrna moneta bita w XV–XIX w.
Płaszczki
Szalom, autor „Przed potopem”
10
18
19
Imię Bohosiewicz, aktorki
7
16

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 26 utworzą rozwiązanie.

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

Otaczamy Ciebie i Twój słuch *wyjątkową opieką*



BEZ skierowania

Nie domyślaj się słów. Usłysz je.

Lubisz to uczucie, gdy wpisujesz brakujące słowo w krzyżówce i wszystko nagle pasuje?

Tak samo powinien działać Twój słuch. Bez zgadywania, bez domyślania się z kontekstu i bez męczącego wysiłku, by zrozumieć sens zdania.

Umów się na **bezpłatne badanie słuchu** w najbliższym Centrum Słuchu Audika.

Infolinia: tel. 814 714 004
www.audika.pl/oddzialy

Audika

eprasa.pl 9dba6920a5

ABC domowej apteczki

Domowa apteczka to podstawowy element każdego gospodarstwa domowego, ale nawet ta najlepiej wyposażona na niewiele się zda, jeśli nie będziemy znać podstawowych zasad przechowywania leków. Jeśli więc ma nam pomagać, a nie szkodzić, powinniśmy wiedzieć jakich błędów nie popełniać.

Gdzie przechowywać leki

Żeby leki dobrze spełniały swoją rolę i nie traciły właściwości, musimy im zapewnić odpowiednie i zgodne z zaleceniami producenta na ulotce, warunki przechowywania. Najlepsze do tego będzie miejsce suche oraz zabezpieczone przed bezpośrednim działaniem światła i wysokiej temperatury, poza zasięgiem dzieci.

Nie powinno się trzymać leków w łazience i kuchni. Wahania temperatur i wysoka wilgotność powietrza wpływają negatywnie na związki chemiczne zawarte w tabletkach, syropach, maściach i kroplach. Para wodna potrafi się dostać do leku nawet zapakowanego w blister i spowodować że przestaje on działać, mimo że na opakowaniu wciąż widnieje data, do której możemy lek stosować. Do opakowania leków, które są szczególnie wrażliwe na wilgoć, dodawany jest środek pochłaniający wilgoć, którego nie wolno usuwać i kategorycznie nie wolno zażywać. Jeśli zauważymy, że tabletki w blistrze są miękkie, pokruszone lub mają plamy, to znaczy, że dostała się do nich wilgoć. W przypadku popularnej aspiryny będzie też wyczuwalny ostry zapach octu świadczący o rozkładzie kwasu salicylowego.

Większość żywych kultur bakterii w probiotykach zaczyna umierać w temperaturach powyżej 25°C, a przy 35°C może stracić do 90% swojej żywotności w ciągu kilku godzin. Powinniśmy więc pamiętać o tym, by szafka na leki nie znajdowała się blisko kaloryfera.

Leki, które wymagają przechowywania w lodówce powinny się w niej jak najszybciej znaleźć. Unikajmy więc sytuacji, kiedy w upalny dzień wybieramy się na długie zakupy i nosimy je przez wiele godzin w torbie lub wozimy w nagrzanym samochodzie. Kiedy już trafią do lodówki to nie na półkę na drzwiach, gdzie są największe wahania temperatur, tylko na środkową, z dala od żywności. Należy też pamiętać o tym,



że inne mogą być warunki przechowywania zamkniętego, a inne otwartego opakowania leku.

Jak przechowywać leki

Leki powinniśmy przechowywać w oryginalnym opakowaniu. Nie można ich ani przelewać ani przesypywać do opakowań zastępczych czyli butelek lub pojemników po innych lekach albo środkach spożywczych. Jeśli butelka z syropem jest dodatkowo schowana w kartonik, nie należy go wyrzucać przed zużyciem specyfiku. Takie podwójne opakowanie leku daje bowiem dodatkową ochronę przed bezpośrednim oddziaływaniem promieniowania słonecznego.

Nie wolno przechowywać leków luzem lub powycinanych z blistrów. Nawet jeśli z opakowania zużyliśmy większość tabletek to wycinanie z blistra tych, które będą nam potrzebne może naruszyć folię zabezpieczającą leki i doprowadzić do sytuacji, że usunięta zostanie również data ważności leku. Niedopuszczalne jest też mieszanie różnych leków w jednym opakowaniu, bo może być to przyczyną tragicznej w skutkach pomyłki.

Nigdy nie wyrzucajmy ulotki, która dołączana jest do każdego opakowania z lekiem. Jeśli pojawi się potrzeba, zawsze możemy po nią sięgnąć i zapoznać się z jej treścią. Ważny jest także okres przydatności produktu po otwarciu. Informacje o terminie przydatności do użycia znajdziemy na opakowaniu lub na ulotce. Aby go nie przegapić, zaleca się zapisać datę otwarcia produktu na pudełku. I na koniec ważna rada: regularnie sprawdzajmy daty ważności leków i wymieniajmy te przeterminowane.

REKLAMA

WSPIERAJMY SENIORÓW W ZACHOWANIU ZDROWIA I SPRAWNOŚCI!

Jestem dietetykiem klinicznym specjalizującym się w pracy z osobami starszymi. Moim ulubionym narządem są jelita, i wszystko co z nimi związane.



Zdrowie w brzuszku
DIETETYK KLINICZNY ELŻBIETA KRAJCZOK

ul. Powstańców Śląskich 3
lokal 311 (3 piętro)
44-200 Rybnik
tel. +48 600 338 049
www.zdrowiewbrzuszku.pl

– Jakimi seniorami się zajmuję?
Tymi, którzy są już dotknięci chorobami (również nowotworowymi), ale również zdrowymi seniorami chcącymi zadbać o swój organizm w ramach profilaktyki.

W moim gabinecie w Rybniku przyjmuję osoby indywidualne skarżące się na problemy z układem pokarmowym. Najczęstszymi problemami, z którymi borykają się seniorzy, są zaparcia stolca. Niestety jest to w dalszym ciągu temat tabu i odbiera radość życia. Mało kto wie jak tak naprawdę sobie z nimi radzić.

Drodzy Państwo, zaparcia, które dotykają seniorów, są to w dużej mierze zaparcia spastyczne. Spowodowane są one stosowanymi lekami, stresem, mniejszą ilością wypijanej wody czy leżącym trybem życia. Na ten rodzaj zaparć nie działa dieta bogatoresztkowa, o której ciągle słyszymy. Wręcz przeciwnie, stosowanie jej tylko pogłębia problem. W moim gabinecie stosuję zupełnie inne sposoby, które pomagają w bezbolesnym i przyjemnym wypróżnianiu. Można by rzec, że przywrócenie systematyczności robienia kupy przywraca radość życia.

Zgłaszają się też do mnie seniorzy z cukrzycą, wysokim cholesterolem, przewlekłymi biegunkami, niegojącymi się ranami lub w trakcie leczenia onkologicznego.

Niezmienne od zgłaszanych dolegliwości edukuję pacjentów w tematach osteoporozy oraz sarkopenii. A dokładniej, jak dbać o kości i mięśnie. Uczę co zrobić, aby wzmocnić masę kostną, aby upadek z własnej wysokości nie skończył się połamaniem szyjki kości udowej. A kiedy już do tego dojdzie, co jeść, by szybciej wyjść ze szpitala. Przekazuję seniorom informacje o najlepszych źródłach białka, aby wzmocnić swoją masę mięśniową, zachowując na długie lata dobrą formę. Jak w przypadku osteoporozy dotyczy to szczególnie kobiet.

Oprócz pracy w gabinecie mam ogromną przyjemność prowadzić warsztaty z seniorami. W ubiegłym roku w Klubie Senior Plus w Rybniku rozmawialiśmy o jelitach. W Klubie Seniora w Łańcach natomiast przeprowadziłam serię wykładów. Wszystkie dotyczyły problemów dotykających seniorów. Nie zabrakło wykładu o sarkopenii, czyli utracie masy mięśniowej, osteoporozie, która nie boli oraz o cukrzycy. Na ostatnim spotkaniu przeniosłyśmy się do kuchni i przygotowywałyśmy posiłki wzmacniane białkiem. Było pysznie i zdrowo. Na wykładach oraz warsztatach, które prowadzę, tłumaczę zasady zdrowego odżywiania, pokazuję praktyczne rozwiązania i obalam dietetyczne mity.

Drodzy seniorzy pamiętajcie, że nigdy nie jest za późno, aby o siebie zadbać.

NOWY REZONANS MAGNETYCZNY
Służymy najnowszą technologią diagnostyki obrazowej



TEL. 33 851 35 90, 734 423 818 | pn. – pt. 8.00 – 16.00
E-MAIL: arkzbi@gmail.com

eprasa.pl 9dba6920a5

REKLAMA



Laserowe usunięcie prostaty HoLEP

INFORMACJA DLA PACJENTÓW

HoLEP to nowoczesna technologia, która na stałe zmieniła podejście do leczenia operacyjnego łagodnego przerostu prostaty. Dzięki wykorzystaniu lasera holmowo–yagowego jest to bezpieczna i minimalnie inwazyjna metoda, dzięki której możemy skutecznie i raz na zawsze usunąć prostaty małe, jak i bardzo duże.

W porównaniu do metod klasycznych operacja jest niemal bezkrwawa, w związku z tym można ją wykonać również u osób obciążonych zaburzeniami krzepliwości krwi. Regeneracja po zabiegu oraz powrót do normalnego funkcjonowania następuje szybko.

PRZEPROWADZILIŚMY JUŻ PONAD

1000 zabiegów HoLEP

Klinika NOVA w ciągu kilku lat wykonała **ponad 1000 zabiegów HoLEP** i dzięki zdobytemu doświadczeniu przeprowadza specjalistyczne szkolenia dla urologów z całej Polski z zakresu leczenia łagodnego przerostu prostaty za pomocą tej metody.

klinika nova

klinika z sercem



Wykonujemy również

Zabiegi zaćmy

w ramach kontraktu z NFZ

Szczegółowe informacje otrzymają Państwo na wizycie konsultacyjnej.

Rejestracja: 77 70 70 100

Nowoczesna medycyna blisko Ciebie!

Kędzierzyn-Koźle, ul. Kłosowa 7

www.klinikanova.pl

eprasa.pl 9dba6920a5

Dwoje wokalistów z Raciborza obróciło 4 fotele w The Voice Senior 2026


Małgorzata Piastowska i Krzysztof Koziarski razem występują w tegorocznej edycji The Voice Senior

Już po paru sekundach wykonania utworu Bogusława Meca „Jej portret" juror muzycznego show TVP2, Andrzej „Piasek" Piaseczny odwrócił swój fotel by zobaczyć wykonawcę. Chwilę później pozostali trzej jurorzy poszli jego śladem. Takie wrażenie wywołał w sobotę 10 stycznia występ telewizyjny Krzysztof Koziarskiego, popularnego w Raciborzu prezentera (m.in. na Gwiazdce Serc) i organizatora potańcówek. – Chcę się przekonać, czy to co robię ma jakąś wartość artystyczną – powiedział w TVP2 Raciborzanin.

Jest w nim „społecznikowska pasja"

„Jej portret" namalowany głosem. Cztery fotele i pełne wzruszenie. Ten występ zostanie z nami na długo – podkreślono w mediach społecznościowych The Voice Senior 2026.

– Podobno jestem seniorem, ale mentalnie zatrzymałem się w latach 90. Kumpli mam w wieku 30-40 lat i to pomaga być aktywnym, młodym. To się czuje – mówił o sobie Koziarski przed występem. – W Raciborzu sporo osób mnie zna, na takim poziomie małomiasteczkowym i to jest miłe. Rozśpiewuję seniorów, gram na potańcówkach – kontynuował swoją charakterystykę.

Zdaniem pana Krzysztofa, jeśli ktoś podejmuje pracę w kulturze i nastawia się tylko na pieniądze, to niech się za to nie bierze. – We mnie jest taka pasja społecznikowska – podkreślił. Koziarski opowiedział o raciborskim konkursie karaoke, który jego zdaniem ma wysoki poziom i własną statuetkę wzorowaną na słynnym programie, w którym teraz sam bierze udział.

– Muzyka to jest pasja i miłość, ona jest we mnie – mówił o sobie Krzysztof Koziarski. Gra na „typowo bluesowych harmonijkach ustnych, również na harmonijce chromatycznej". Jest gitarzystą. Miał 7 lat przerwy w twórczości muzycznej, „bo ganiał za chlebem". – Tak trzeba powiedzieć, ale wróciłem do instrumentów – zaznaczył.

Wziął udział dopiero w 7. edycji The Voice Senior, bo twierdzi, że nie ma parcia na szkło. – Chcę się przekonać czy to co robię ma jakąś wartość artystyczną – stwierdził przed zaśpiewaniem piosenki „Jej portret" Bogusława Meca.

Ciepła, romantyczna barwa głosu

Andrzej „Piasek" Piaseczny odwrócił swój fotel jurora, jak tylko Koziarski zaczął śpiewać. – Śpiewa pan w bardzo intymny sposób – oceniał. Robert Janowski nazwał Raciborzanina swoim duchowym bratem bliźniakiem. – Ten utwór nie jest łatwy, trzeba konkretnie zaśpiewać nuty, potrzebna jest bardzo ciepła, romantyczna barwa głosu – dodał Janowski. Piaseczny żartował, że nie ma więcej foteli do odwrócenia, bo gdybały było więcej jurorów, też doceniliby talent wokalisty z Raciborza.

Jurorom tak spodobał się występ Krzysztofa Koziarskiego, że Alicja Majewska poprosiła go, by zaśpiewał „Lubię wracać tam, gdzie byłem" Zbigniewa Wodeckiego. Pan Krzysztof wykonał ten utwór z nią i Piasecznym.

Po opuszczeniu sceny, w wywiadzie z prowadzącą, Martą Manowską, Koziarski mówił: mogło być lepiej, ale trema zżera. Nie jestem zadowolony, ale ja jestem bardzo krytyczny wobec siebie. Wiem, że jestem w stanie lepiej zaśpiewać – mówił.

Koziarski dołączył do drużyny Andrzeja Piasecznego. – Krzysztof będzie miał szerokie pole do popisu w doborze piosenki. To jest taka barwa głosu, z którą nie wypada dyskutować. Będziemy do niego dopasowywać repertuar – zapowiedział.

Śpiewała w zespole Venus

Małgorzata Piastowska z Raciborza, podobnie jak jej sąsiad z miasta, Krzysztof Koziarki rywalizuje w tegorocznej edycji show muzycznego TVP 2 – The Voice Senior.

– Los zdecydował o wyborze zawodu, bo mama pracowała w bibliotece, tam była kierownikiem i powiedziała: może spróbuj. Byłam też wokalistką w zespole Venus. Mój mąż nie akceptował tej pasji i wszystko się posypało – wspominała w telewizji uczestniczka show.

Straciła pracę, mąż ją porzucił, a zespół podziękował za współpracę. – Najtrudniejsze było stracenie muzyki. O śpiewaniu postanowiłam zapomnieć, schowałam je na dnie serca – przyznała pani Małgorzata.

Przez internet poznała Jarosława, właściciela szkoły nauki jazdy z Raciborza i Kędzierzyna-Koźla. Namówił ją, by została u niego instruktorem. Dziś uczy przyszłych kierowców w szkole Jarosława Nowaka.

Przyszłam spełnić swoje marzenie

– Co roku czekałam na The Voice Senior. Z zapartym tchem słuchałam, oglądałam – powiedziała przed występem w TVP2. Prezentowała utwór Maanamu – „Bez ciebie umieram".

– Czyściutko, fajna dykcja – wymieniali się uwagami Janowski i Piaseczny. Oni odwrócili fotele jako pierwsi. Przy drugim refrenie przyciski wcisnęły równocześnie Majka Jeżowska i Alicja Majewska. – Małgośka, wyglądasz jak siostra Michała Wiśniewskiego (Ich Troje) – powiedziała Majka Jeżowska. – On ma inny odcień. Ja mam taki konkretny, a on taki już wypłukany – odpowiedziała Raciborzanka.

Janowski spytał ją, co czuła, kiedy jurorzy na początku nie odwracali się do niej. – Ja tu przyszłam spełnić swoje marzenie, ja niczego nie oczekuję. Lepiej być tak mile zaskoczoną jak teraz, niż… – tu pani Małgorzata uroniła łzy wzruszenia. – Łzy na scenie to najpiękniejsza rzecz – powiedział Robert Janowski.

Dykcja, barwa i zrozumienie

– Zaśpiewała pani piosenkę Kory, nie naśladując jej. Zaśpiewała swoją barwą głosu, z przepiękną artykulacją, wspaniałą dykcją, ze zrozumieniem tekstu. Chapeau bas – stwierdziła Alicja Majewska.

– Nie dedykowałam jej nikomu. Śpiewam ją dla siebie, bo ją uwielbiam. Preferuję piosenki „z duszą", poetyckie i literackie – mówiła Małgorzata Piastowska. – Śpiewasz ją szczerze, z serca. To bardzo cenne. Masz we mnie wiernego słuchacza – podkreślił Robert Janowski.

Raciborzanka wybrała drużynę Alicji Majewskiej.– Nigdy bym się nie spodziewała, że od tak szacownego grona jurorów usłyszę takie słowa uznania, że odwrócę cztery fotele. To są łzy szczęścia – mówiła po występie Małgorzata Piastowska. **(oprac. m)**

REKLAMA



Metoda jest bezpieczna i odpowiednia dla dorosłych, kobiet w ciąży, dzieci, seniorów oraz osób o zwiększonej wrażliwości na silne bodźce.

Wskazania do Terapii BOWENA: choroby neurologiczne, borelioza, problemy krążenia, choroby tarczycy.









Jeśli chcesz realnie poprawić funkcjonowanie swojego CIAŁA i zmniejszyć napięcie – zacznij od konsultacji

KAROLINA WITKOWSKA – dyplomowana terapeutka techniki Bowena z wieloletnim doświadczeniem pracy z ciałem, wykonująca zabiegi w Raciborzu i okolicach. Serdecznie zachęca do korzystania z terapii i zadbania o siebie w sposób naturalny.

BOWEN Karolina Witkowska – manualna terapia Bowena

GABINET W RACIBORZU 791 366 819

TECHNIKA **BOWENA**

precyzyjna metoda manualna wspierająca regulację układu nerwowego i redukcję napięć mięśniowo-powięziowych

Technika Bowena to łagodna i wyjątkowo skuteczna forma terapii manualnej oparta na punktowych, precyzyjnych ruchach wykonywanych na mięśniach, powięzi i strukturach okołostawowych.

Choć nie jest terapią osteopatyczną, jej założenia są zbliżone do osteopatycznego podejścia: praca z CIAŁEM jako całością, wspieranie procesów samoregulacji oraz przywracanie prawidłowego napięcia tkanek

JAK DZIAŁA TECHNIKA BOWENA?
- wpływa na układ nerwowy (szczególnie autonomiczny)
- obniża napięcie mięśniowo-powięziowe
- wspiera regenerację po przeciążeniach i urazach
- harmonizuje pracę układów wewnętrznych
- poprawia wzorce ruchowe i postawę ciała

To terapia, która aktywuje naturalne mechanizmy naprawcze organizmu – bez silnego ucisku i bez agresywnych technik

PRZEBIEG SESJI
- delikatne, precyzyjne ruchy wykonywane przez ubranie
- krótkie przerwy pozwalające układowi nerwowemu „przeprocesować" bodziec
- praca w tempie, które wspiera regulację tkanek
- pełen komfort pacjenta i brak bólu podczas zabiegu

WSKAZANIA DO TERAPII BOWENA:
- przewlekłe napięcia i bóle mięśniowo-szkieletowe
- przeciążenia zawodowe i sportowe
- napięciowe bóle głowy
- stres, bezsenność, dysregulacja układu nerwowego
- ograniczenia ruchomości, sztywność mięśni
- dolegliwości powięziowe

eprasa.pl 9dba6920a5

Podobieństwo z Lukasem Podolskim jest nieprzypadkowe. Wrócił z Niemiec i zainwestował na Śląsku

■ Udaliśmy się do Xtreme Fitness – nowej siłowni i centrum fitnessowego w Raciborzu, zlokalizowanego w wybudowanym w grudniu centrum handlowym M Park w Ocicach. Naszym rozmówcą i przewodnikiem po obiekcie był Gregor Ducki, właściciel Xtreme Fitness Racibórz.

– Proszę powiedzieć, jak trafił pan tutaj, z biznesem właśnie na Ocice w Raciborzu? To opowieść, związana poniekąd z pana życiem.

– Tak właśnie jest. Muszę tu odnieść się do moich korzeni, bo ja urodziłem się w Polsce, w Zabrzu, ale w roku 1987 wyjechaliśmy całą rodziną na stałe do Niemiec. Spędziłem tam większość mojego życia, a dopiero od półtora roku mieszkam w Polsce. Osiedliłem się w Krzyżanowicach.

– Można powiedzieć, że jest pan prawie jak znany piłkarz Lukas Podolski. Wasza historia jest niemal identyczna – on też wyjechał z Polski do Niemiec i niedawno wrócił, z tą różnicą, że on wybrał Zabrze, dokładniej – Górnika Zabrze, a pan inne kiedyś niemieckie miasto – Racibórz.

– Dokładnie tak jest (śmiech). Ja też początkowo chciałem zamieszkać na przykład w Katowicach, podobnie jak on w większym ośrodku, ale przyznam, że tam są jednak inne, znacznie wyższe ceny niż np. w powiecie raciborskim.

– Wybrał pan jednak bardzo ładną lokalizację. Panie Gregorze, jak doszło do tego, że podjął pan decyzję o zainwestowaniu właśnie w ten fitnessowy biznes? Podobno zaczęło się od tego, że chciał pan mieć po prostu prywatną siłownię w garażu. To ciekawe, bo teraz ma pan do dyspozycji całe piętro na siłownię.

– Ciekawostka tkwi w tym, że pierwotnie faktycznie planowałem coś mniejszego, typowo prywatnego, ale w pomieszczeniu, które miało mi służyć za domową siłownię, tam ściana była mokra. Nie mogliśmy jej pomalować. W tym momencie powiedziałem sobie, że w takim razie będę jeździł po innych siłowniach, testował je i przy okazji poznawał miasto, okolicę. Zacząłem trenować w różnych miejscach i tak zaczął rodzić się pomysł, żebym miał taką dużą, ale własną. Oglądając te inne obiekty, doszedłem do wniosku, że mogę stworzyć coś lepszego niż to, co dotychczas widziałem w tym rejonie.

– Wspomniał mi pan również o wątku tarnowskim związanym z otwarciem tego biznesu. To właśnie w Tarnowie zapadła ostateczna decyzja. Jak do tego doszło?

– Tarnów jest główną siedzibą sieci Xtreme Fitness. Jest to obecnie największa taka sieć centrów fitnessowych w Polsce, posiadająca już ponad 140 punktów w skali kraju. W styczniu 2025 roku zapisałem się na webinar organizowany przez centralę w Tarnowie i wtedy okazało się, że lokalizacja w Raciborzu nie jest zarezerwowana, ale była wolna w sam raz do „podpisania" przeze mnie umowy.

– Co pana siłownia posiada aktualnie w ofercie? Czy jest w niej coś, czego brakowało panu w innych obiektach?

– Z pewnością się wyróżnia. Kiedy ćwiczyłem gdzie indziej, to brakowało mi przede wszystkim recepcji z prawdziwego zdarzenia. U nas na recepcji zawsze są jedna lub dwie osoby, które można zapytać o karnet, poprosić o coś do picia czy zrobienie szejka proteinowego. Chodziło mi o jak najlepszą obsługę klienta – to była moja pierwsza wizja. Jeśli chodzi o samą siłownię, to mamy sześć stref treningowych, w tym: strefę cardio, strefę maszyn funkcjonalnych i izotonicznych oraz strefę wolnych ciężarów.



■ Gregor Ducki w siłowni i klubie fitness Xtreme Fitness

– A która ze stref jest najbardziej oblegana, taka najpopularniejsza?

– Tym, co nas zdecydowanie wyróżnia, jest nasza autorska strefa funkcjonalna.

– W jakim sensie „autorska"? – Czy chodzi o to, że każdy sam dobiera sobie ćwiczenia?

– Tak, ale z istotnym ułatwieniem. Na tej strefie mogą mocno trenować zarówno sportowcy grupowo, jak i osoby zupełnie początkujące. Wynika to z faktu, że zainstalowaliśmy tam duży monitor, który wskazuje, jakie ćwiczenie wykonać, jak długo ma ono trwać i jak długa powinna być przerwa. Monitor pokazuje kolejne zadania krok po kroku.

– To strefa, którą się pan szczególnie chwali. Ten monitor pełni więc rolę wirtualnego trenera?

– Właśnie tak. Mamy tam pięć stacji i dziesięć pól treningowych. Można trenować jednocześnie w grupie, łącząc trening siłowy z cardio.

– Dla laika takie połączenie może brzmieć skomplikowanie. Jak to wygląda w praktyce?

– Wyjaśnię to na przykładzie: osoba stojąca na konkretnym polu wykonuje ćwiczenia wyświetlane na czerwono – i są to właśnie ćwiczenia cardio, wpływające na pracę serca.

– Ile stanowisk znajduje się w całym obiekcie? Na pierwszy rzut oka wygląda to tak, jakby było ich blisko sto.

– Stanowisk jest bardzo dużo, a cały obiekt podzielony jest na sześć stref, z których każda posiada po kilka lub kilkanaście urządzeń (Gregor Ducki prezentuje urządzenie, na którym może trenować równocześnie dziewięć osób). To ogromna bramka, przy której może ćwiczyć dziewięć osób jednocześnie. Za nią znajduje się wielkie lustro, pozwalające kontrolować technikę z każdej strony. A gdyby tam było zajęte, naprzeciwko mamy jeszcze mniejszą bramkę do uzupełnienia treningu. Można na niej wykonać prawie wszystkie ćwiczenia na górne partie ciała. Mamy tu również najnowszej generacji sztangi – po założeniu obciążenia wystarczy jeden ruch i ciężar jest zablokowany.

– Chce pan, aby Xtreme Fitness nie było tylko miejscem do zarabiania pieniędzy na sporcie, ale jednocześnie centrum zmiany mentalności ludzi. Chciałby pan przyciągnąć tu nie tylko młodych i wysportowanych, ale także, a może zwłaszcza osoby dojrzałe, seniorów. Proszę o tym opowiedzieć.

– Głównie zależy mi na tym, żeby ludzie przychodzili tutaj poprawiać stan swojego zdrowia. Oczywiście, poprawa wyglądu jest fajna, ale kluczowe jest zdrowie. Po każdym treningu człowiek czuje się po prostu lepiej.

– To prawda, wysiłek fizyczny powoduje wydzielanie endorfin.

– Tak, endorfiny dają w efekcie taką „czystą głowę". Wiem z doświadczenia. To działa niesamowicie korzystnie na psychikę.

– Znajdujemy się teraz w sali fitness – oddzielonej części obiektu. To miejsce kojarzy się głównie z ofertą dla pań.

– To nasza sala gimnastyczna przeznaczona na zajęcia grupowe. Liczę, że panie będą tu częstymi gośćmi, choć mężczyźni są oczywiście równie mile widziani. Mam nadzieję, że pojawi się tu jak najwięcej seniorów. W grafiku znajdą się zajęcia takie jak „Aktywny Senior", „Zdrowy Kręgosłup", pilates, joga, a także szybsze zajęcia taneczne. Naprawdę każdy znajdzie coś dla siebie.

– Na koniec naszej rozmowy zaprowadził mnie pan przed recepcję siłowni. Podkreśla pan, że to kluczowy punkt w całym obiekcie. Dlaczego?

– Recepcja to miejsce, gdzie klubowicz może poradzić się specjalistów i to w każdej kwestii. Recepcjonistki doradzą w wyborze karnetu, pomogą zamówić treningi personalne czy suplementy. Mówię to z własnego doświadczenia – kiedy sam odwiedzałem inne kluby i brakowało tam właściwej obsługi lub możliwości zamówienia szejka, moje ogólne wrażenie pozostawało nieco gorsze. Pierwszy kontakt, pierwsza twarz, którą spotyka klient, jest najważniejsza. Mam nadzieję, że my zawsze będziemy witać gości uśmiechem, aby nasi klubowicze czuli się tutaj dobrze.

Rozmawiał Mariusz Weidner

eprasa.pl 9dba6920a5

Zdrowy senior to ten, któ

■ Po co pacjentowi lista przyjmowanych leków, jakie są pierwsze objawy cukrzycy i co pozwoli nam zachować jak najdłużej sprawny umysł, z kierującą oddziałem geriatrii raciborskiego szpitala Justyną Jaśnikowską, specjalistką chorób wewnętrznych, diabetologii i geriatrii rozmawia Katarzyna Gruchot.

– Przychodzi senior do lekarza i narzeka na problemy z cukrzycą, nadciśnieniem, kręgosłupem, sercem i stawami. Skąd u osób w podeszłym wieku bierze się wielochorobowość?

– Im więcej mamy lat, tym częstotliwość występowania różnych chorób rośnie. W niektórych przypadkach nie mamy na to wpływu, bo wynika to z zanieczyszczenia środowiska albo genów. Nadciśnienie tętnicze, cukrzycę czy żylaki kończyn dolnych często dziedziczymy. Jeśli występowały one u rodziców, to bardzo często występują też później u dzieci. Choroby kręgosłupa są często związane z charakterem pracy, która może mieć też wpływ na cukrzycę. Ostatnio odnotowujemy coraz więcej przypadków zachorowań u kierowców TIR-ów, którzy mają problemy z cukrzycą, nadwagą czy otyłością. Oczywiście ogromny wpływ na wielochorobowość ma też niezdrowy styl życia, czyli na przykład dieta bogata w produkty przetworzone czy brak ruchu. Ten siedzący tryb życia sprawia, że w dzisiejszych czasach cukrzyca w wieku 45 lat jest coraz częstsza. Znam przypadek, że do lekarza medycyny pracy trafił pacjent, któremu nic nie dolegało, ale miał ciśnienie 220, cukier 150 i podwyższony cholesterol i z człowieka niby zdrowego zrobił się pacjent przyjmujący siedem tabletek na dobę. No i to jest dramat.



■ Doktor Justyna Jaśnikowska pracuje na raciborskiej geriatrii od 2016 roku

– W Polsce mamy 3 mln zdiagnozowanych pacjentów z cukrzycą, a 90% z nich stanowi cukrzyca typu 2, uznawana za chorobę cywilizacyjną. Jakie są pierwsze objawy tej choroby i jak ją zdiagnozować?

– Senność, zwłaszcza po posiłku, zmęczenie, wzmożone pragnienie i częste oddawanie moczu powinny zwrócić naszą uwagę i skłonić nas do zastanowienia się, czy nie mamy problemu z cukrem. Ale bywa, że pojawiają się mniej typowe objawy cukrzycy, takie jak infekcje skórne albo problemy z widzeniem. Jeśli odczuwamy pieczenie stóp, to może być objaw neuropatii cukrzycowej. Najprostszym badaniem będzie sprawdzenie poziomu glukozy we krwi. Można to zrobić za pomocą badań laboratoryjnych lub popularnego glukometru. Jeśli normy będą przekroczone, trzeba będzie się udać do lekarza. Od wielu lat obowiązuje ta sama norma czyli do 99 na czczo. Wynik powyżej 100 wskazuje na podwyższony poziom glukozy, ale o cukrzycy mówimy dopiero wtedy, gdy pokazuje ponad 125. Metod rozpoznawania cukrzycy jest jednak więcej niż tylko cukier na czczo. Jest test obciążenia glukozą, czyli tak zwany test tolerancji glukozy, albo hemoglobina glikowana, czyli badanie średniego cukru z ostatnich trzech miesięcy. Za każdym razem diagnozę musi postawić lekarz.

– Jakie są współczesne metody leczenia cukrzycy?

– Są leki doustne i insulina



■ Kadra lekarska oddziału geriatrii. Od lewej Katarzyna Orszulik-Wyciszczok i Justyna Jaśnikowska

w zastrzykach jako ostateczność. W związku z tym, że pacjentów leczących się insuliną jest coraz mniej, zdarza się, że niektórych preparatów insulin brakuje. Kiedyś pacjent dostawał najpierw jedną tabletkę, potem drugą, a jeśli cukier nadal był podwyższony, to wprowadzano insulinę, czasem już jako drugi lek. W tej chwili zamiast insuliny mamy nowoczesne leki, które wpływają na zmniejszenie apetytu, ośrodek sytości i głodu oraz na zwolnienie opróżniania żołądka. Rybelsus, Ozempic, Wegovy i Mounjaro mają podwójne działanie bo leczą cukrzycę typu 2, ale są też wykorzystywane w leczeniu otyłości, bo powodują zmniejszenie masy ciała.

– Ozempic to podobno ulubiony lek celebrytów, którzy w krótkim czasie chcą zredukować masę ciała. Można go przepisywać poza wskazaniami?

– Rzeczywiście jest coraz częściej przepisywany. Jest zarejestrowany w leczeniu cukrzycy, ale powoduje też znaczną utratę wagi, więc stał się bardzo popularny, choć to bardzo drogi lek. Trzeba jednak pamiętać o tym, że to specjalista dobiera pacjentowi odpowiednie leki i to on sprawdza, czy są wskazania do ich przepisania. Wszystko musi być pod kontrolą. Dla seniorów, ale tylko z cukrzycą typu 2, ten lek jest refundowany w ten sposób, że nawet za niego nie płacą. Natomiast trudno jest taką refundację uzyskać, ponieważ lekarz musi się trzymać ściśle wyznaczonych kryteriów. Pamiętajmy o tym, że źle przyznana refundacja, może obciążyć lekarza, który ryzykuje własnymi pieniędzmi. Nie wypisuje się takiego leku bez konkretnych wskazań.

– Czy cukrzyca typu 2 jest możliwa do wyleczenia?

– Nie. Jeśli została ona rozpoznana, to zostaje do końca życia. Natomiast może być sytuacja, że u pacjenta po dużej redukcji masy ciała, czy to za pomocą leków, czy operacji bariatrycznej, cukry normalizują się i wystarczy by przyjmował minimalne dawki leków lub nawet wystarczy by był na odpowiedniej diecie. Nie oznacza to jednak, że cukrzyca zniknęła. Ona z nim zostaje.

– Zdarza się, że pacjent trafia do różnych specjalistów, którzy przepisują mu leki wchodzące w interakcje z tymi, które już bierze. Jak tego uniknąć?

– Każdy powinien sporzą-

eprasa.pl 9dba6920a5

ry wie jak o siebie zadbać


Pan Andrzej ćwiczy pod okiem fizjoterapeutki Sylwii Rusek

dzić sobie listę leków, które obecnie przyjmuje i zabierać ją ze sobą na każdą wizytę u lekarza. Jak lekarz chce dołączyć jakiś lek, może sprawdzić czy nie będzie on wchodził w interakcje z innymi. Najlepiej włożyć taką listę do portfela i uzupełniać wtedy, gdy zaczynamy przyjmować kolejny lek. Ważne jest też by mieć spisane leki, na które jesteśmy uczuleni. Trzeba jednak pamiętać o tym, że sama nazwa leku nie wystarczy. Obok niej powinna być też zapisana dawka leku oraz jego dawkowanie. Bardzo często obserwuję, że seniorzy biorą większe dawki niż powinni. Na przykład wczoraj przyszedł na nasz oddział pacjent, który bierze trzy razy dziennie lek po 20 mg, gdzie maksymalna dawka to 40 mg na dobę. Dobrze by było, żeby lekarze rodzinni uczyli swoich pacjentów, że powinni takie listy przygotowywać i ze sobą nosić.

– A jakie szczepienia są zalecane osobom w podeszłym wieku?

– Osoby starsze, które ze względu na wielochorobowość mają obniżony próg odporności, mogą gorzej przechodzić niektóre infekcje, stąd zalecenie by w sezonie szczepiły się przeciwko grypie i covidowi. To może je uchronić przed hospitalizacją czy nawet śmiercią. Niektórym wydaje się, że jeśli są zaszczepieni, a zachorowali, to znaczy że szczepionka nie zadziałała. Ja zawsze tłumaczę, że jeśli ktoś zachorował, to jest możliwe, że dzięki szczepionce przeszedł chorobę lżej. W kalendarzu szczepień seniora powinna się również znaleźć szczepionka przeciwko pneumokokom – obecnie wystarcza jedno szczepienie dorosłych, które jest ważne do końca życia; przeciwko półpaścowi, którą się bierze w dwóch dawkach i RSV (syncytialnemu wirusowi oddechowemu). W rozszerzonym programie szczepień jest też szczepionka przeciwko błonicy, tężcowi i krztuścowi, która nas chroni przez 10 lat, wirusowemu zapaleniu wątroby typu B podawanej w trzech dawkach i kleszczowemu zapaleniu mózgu. Pacjenci naszego oddziału dostają te zalecenia wraz z wypisem.

– Kto trafia na oddział geriatrii?

– Warunkiem przyjęcia jest posiadanie skierowania od lekarza i wiek 60 lat i powyżej. Przyjmujemy pacjentów w trybie planowym, co oznacza, że nagłe przypadki są kierowane na inne oddziały. Często jest tak, że trafia do nas ktoś na przykład z bólem nóg i nie wiadomo właściwie co mu jest. Trzeba zdecydować, czy to jest problem układu ruchu, miażdżyca tętnic kończyn dolnych, czy też neuropatia cukrzycowa, czy też inne, rzadsze choroby, więc najważniejsza jest diagnostyka. Wykonujemy EKG, robimy badania laboratoryjne, UKG, Holtera EKG, Holtera ciśnieniowego, rentgen, USG, tomografię i rezonans. Możemy też przeprowadzać konsultacje na innych oddziałach naszego szpitala, albo zamówić konsultację neurologiczną czy psychiatryczną lekarza z zewnątrz. Robimy spirometrię, gastroskopię i kolonoskopię. Każdy pacjent ma też zleconą rehabilitację. Ćwiczy w przeznaczonej do tego sali pod okiem fizjoterapeutki.

– Jakie są możliwości sprawdzenia kondycji umysłowej seniora?

– Wykonujemy MMSE (Mini-Mental State Examination) czyli krótki, standardowy test przesiewowy do oceny funkcji poznawczych, sprawdzający orientację, pamięć, uwagę, język i zdolności wzrokowo-przestrzenne pacjenta. Trwa on około 10 minut i składa się z 30 pytań. Mamy też test zegara, podczas którego pacjent rysuje tarczę zegara z cyframi i wskazówkami ustawionymi na określoną godzinę. Używany jest do szybkiej oceny zaburzeń poznawczych i wczesnego wykrywania demencji. Testy w kierunku oceny depresji przeprowadza pracujący na naszym oddziale psycholog.

– Czy istnieją symptomy wskazujące na początki demencji lub choroby Alzheimera?

– Trafiają do nas osoby 85 plus, które nie mają praktycznie żadnych problemów z funkcjami poznawczymi i osoby 65-letnie, które mają już otępienie. Żeby wykluczyć inne przyczyny takiego stanu robimy rezonans głowy z kontrastem (lub inne badanie jeśli istnieją przeciwwskazania), badanie tarczycy i sprawdzamy poziom witaminy B12, ponieważ są pewne odwracalne przyczyny otępienia, jak niedoczynność tarczycy, czy niedobór witaminy B12. To są rzadkie przypadki, no ale musimy takie badania zrobić. Oczywiście każdy przypadek jest inny, ale warto zwrócić uwagę na to, gdy senior zaczyna zapominać, gubi się, nie może wrócić do domu, ma problemy ze snem i zmienia się jego charakter, osobowość, ma problemy z planowaniem i rozwiązywaniem problemów, wreszcie wykonywaniem codziennych czynności. To mogą być symptomy choroby.

– Co pozwala seniorowi zachować jak najdłużej sprawny umysł?

– 90 procent przyjmowanych na nasz oddział pacjentów to osoby mieszkające samotnie, które mają nieraz rodziny, ale chcą być jak najdłużej samodzielne. Niestety, to jest problem, bo one najczęściej zamykają się w swoich mieszkaniach i nie mają na co dzień kontaktu z drugim człowiekiem. A najważniejszym elementem w prewencji demencji jest aktywne uczestnictwo w życiu społecznym. Zajęcia aktywizujące seniorów, spotkania w klubach i rozmowy redukują poczucie samotności i opóźniają procesy demencji. Żeby poprawić funkcje mózgu można też rozwiązywać krzyżówki, grać w gry planszowe, czytać książki, ale nic nie zastąpi kontaktu z drugim człowiekiem.


Od lewej stoją: zastępca kierownika oddziału Katarzyna Orszulik-Wyciszczok, pielęgniarka oddziałowa Jolanta Wojciechowska, pielęgniarka Patrycja Procek, opiekun medyczny Anna Machnik, opiekun medyczny Monika Szubert i kierownik oddziału Justyna Jaśnikowska.

eprasa.pl 9dba6920a5

Przewrót w Kuźni. Po 10 godzinach sesji zmienił się układ sił w radzie

Klub radnych, który miał większość w radzie miejskiej i był w opozycji do burmistrza Wojciecha Gdesza, stracił ją po odejściu wiceprzewodniczącego Michała Grzesika.



Na zdjęciu ówczesny już przewodniczący rady Tomasz Sokołowski oraz nowy – Marcin Czerniej

Sesja rozpoczęła się 22 stycznia o godz. 15.30, a zakończyła 23 stycznia około godz. 1.40, trwając ponad 10 godzin. Obrady rozpoczęły się od rezygnacji przewodniczącego rady miejskiej Tomasza Sokołowskiego z pełnionej funkcji.

– Jest kilka spraw i procesów, które mają miejsce w naszym samorządzie, obecnej i poprzedniej kadencji, obok których nie mogę przechodzić obojętnie, ponieważ są dalece niezgodne z zasadami, którymi się kieruję. Przewodniczący rady bierze na siebie ciężar podpisywanych uchwał i po części sprawuje nadzór nad ich realizacją. W obecnej sytuacji i przy obecnej wiedzy, którą posiadam, sprawowanie funkcji przewodniczącego staje się niestety niemożliwe – oświadczył Tomasz Sokołowski. Po złożeniu rezygnacji opuścił salę obrad.

Później wybrano nowego przewodniczącego. Został nim Marcin Czerniej. – Mam nadzieję, że tym nowym wydarzeniem całą sytuację w radzie uda nam się zbudować jako nowy filar współpracy. Będziemy patrzeć jeden na drugiego, nie kierując się własnymi potrzebami czy komitetami, lecz dobrem całej gminy – podkreślił. Wiceprzewodniczącym pozostał Michał Grzesik. Nie zgłoszono wniosku o jego odwołanie, w związku z czym pełni tę funkcję nadal.

Radny rezygnuje z klubu z powodu odmiennej wizji

Układ sił w Radzie Miejskiej w Kuźni Raciborskiej zmienił się po odejściu Michała Grzesika z Klubu Radnych „Jednym Głosem". Radny złożył rezygnację 22 stycznia. W krótkiej rozmowie z Nowinami podkreślił, że jego decyzja wynikała z rozbieżności dotyczących propozycji budżetowych na 2026 rok. – W mojej ocenie promowały Rudy, a stratna była zachodnia część naszej gminy, czyli Turze, Siedliska, Budziska oraz częściowo Kuźnia Raciborska – mówił.

Chodziło o zmiany do projektu budżetu, które kilka tygodni wcześniej złożyło czworo radnych z Rud: Tomasz Sokołowski oraz Sylwia Brzezicka-Tesarczyk, Urszula Choroba i Wojciech Krzyżanowski. W skrócie obejmowały one liczne zadania inwestycyjne dotyczące Rud, przy jednoczesnym wnioskowaniu o wykreślenie części zadań z zachodniej części gminy. Jak ustaliliśmy, burmistrz Wojciech Gdesz wnioskował wcześniej o wycofanie uchwały budżetowej z sesji 18 grudnia, aby umożliwić dalsze rozmowy nad zmianami.

Ostatecznie proponowanych poprawek do budżetu nie wprowadzono po tym, jak klub radnych utracił większość w radzie. Do istotnych zmian doszło także w komisjach stałych rady miejskiej. Głosowania nad nowymi składami zakończyły się siedem minut po północy. Następnie radny Wojciech Krzyżanowski złożył wniosek o przerwanie sesji i wznowienie obrad w innym terminie. Wniosek nie uzyskał poparcia, a rada przystąpiła do procedowania budżetu na 2026 rok.

Znaczne cięcia w Rudach

Okazało się, że w przypadku sołectwa Rudy dojdzie do znacznych cięć. Radny Kacper Cichocki odczytał wniosek ośmiu radnych. W projekcie budżetu gminy Kuźnia Raciborska na 2026 rok wykreślono plan remontów dróg gminnych w tym sołectwie. Dotyczyło to ulic: Aleja Lipowa, Brzozowa, Szybki, Kozielska, Raciborska i Mickiewicza. Wycofano także wykonanie drogi w kruszywie od ul. Przerycie 2H/Wierzbowa do ul. Powstańców Śląskich.

Wykreślono również projekt przejścia dla pieszych przy ul. Gliwickiej na drodze wojewódzkiej 919 w Przeryciu. W związku z tym wniesiono wniosek, aby burmistrz podjął rozmowy z zarządcą drogi ZDW w Katowicach w celu weryfikacji potrzeb i realizacji zadania przez właściciela drogi. Wykreślono także budowę garażu w Rudach oraz zadanie dotyczące termomodernizacji obiektu LKS Ruda Kozielska w Rudzie Kozielskiej.

Dodano rozbudowę parkingów przy ul. Moniuszki, Spokojnej i Kasztanowej w Kuźni Raciborskiej. Zaplanowano modernizację chodników przy ul. Moniuszki 7 i ul. Rudzkiej 46. Przyznano środki na prace w budynku przy ul. Kozielskiej 18 w Rudach. Dofinansowano plac zabaw w Siedliskach oraz zabudowę kratki ściekowej w Jankowicach.

Radni z Rud kontra cięcia

Interweniowali radni z Rud. Radna Sylwia Brzezicka-Tesarczyk pytała, na jakiej podstawie wycofano zadania z budżetu i podważono merytoryczne przygotowanie wydziału inwestycji oraz sposób planowania napraw dróg. Radny Kacper Cichocki odpowiedział, że decyzja została podjęta na tej samej zasadzie, na jakiej wcześniej swoje propozycje do budżetu składali radni „Jednym Głosem". Brzezicka-Tesarczyk zauważyła, że to nie odpowiada na jej pytanie. Cichocki stwierdził, że nie musi jej odpowiadać. Odczytał wniosek i może go udostępnić do wglądu.

Pojawiły się także wnioski radnych z Rud. Wojciech Krzyżanowski wnioskował o pozostawienie w budżecie budowy garażu w Rudach do przechowywania mienia sołeckiego, argumentując, że wcześniej wydatkowano środki publiczne na projekt. – Ciężko teraz zaprzepaścić to – mówił.

Radna Urszula Choroba wnioskowała o przywrócenie projektu przejścia dla pieszych przy ul. Gliwickiej na drodze wojewódzkiej 919 w Przeryciu, podkreślając, że mieszka tam ponad 50 dzieci, a droga wojewódzka przecina przysiółek. – Dzieci, dochodząc na przystanek autobusowy, muszą iść skarpą, nawet nie ma pobocza. Puśćcie państwo dziecko na autobus, obok którego przejeżdża tir. W Rudach na ulicach giną ludzie. Nie mamy chodników, nie mamy poboczy, mamy trzy drogi wojewódzkie. Nasze wnioski i walka o budżet to nie są murale, skwery, naprawy chodników czy budowy parkingów. My nie stawiamy ławek za 66 000 zł, tylko poprosimy o poprawę bezpieczeństwa i warunków życia naszych mieszkańców. Dużo mieszkańców w Rudach jeździ po polnych i leśnych drogach, bo nie mamy żadnej nawierzchni. Z dróg wystają konary drzew, jeździmy po wertepach. Takie mamy warunki w Rudach i my naprawdę nie wymyślamy rzeczy z kosmosu – mówiła radna.

Radna Sylwia Brzezicka-Tesarczyk wnioskowała z kolei o przywrócenie do budżetu remontu wszystkich wykreślonych dróg. Wszystkie wnioski przepadły. Dalsze procedowanie sesji przerwano. Mają być wznowione 29 stycznia.

Jak rozkładają się siły w radzie?

Po utracie większości przez Klub Radnych „Jednym Głosem" żadna grupa w radzie nie ma zdecydowanej przewagi. W radzie zasiada 15 osób, więc do uzyskania większości potrzeba ośmiu głosów.

W skład „Jednym Głosem" wchodzą: Sylwia Brzezicka-Tesarczyk, Urszula Choroba, Patryk Konieczny, Wojciech Krzyżanowski, Mateusz Procek, Dominik Zawada i Tomasz Sokołowski. Drugim klubem jest „Zmiana dla rozwoju". Tworzą go Kacper Cichocki, Marcin Czerniej, Sławomir Sielski, Adrian Juraszek (to radni wybrani z komitetu obecnego burmistrza Wojciecha Gdesza) oraz Gerard Depta. Poza klubami pozostają radni niezależni: Maria Wyszomierska, Michał Grzesik i Mateusz Kot.

Oznacza to, że burmistrz Wojciech Gdesz nadal nie dysponuje pełną swobodą rządzenia. Burmistrz Kuźni Raciborskiej w rozmowie z Nowinami skomentował zmiany w radzie. Podkreślił, że demokracja rządzi się swoimi prawami, a on od początku kadencji pozostaje otwarty na współpracę ze wszystkimi radnymi z myślą o dobru mieszkańców.

Dawid Machecki

AUTOPROMOCJA



eprasa.pl 9dba6920a5

Nowa stawka za śmieci w Krzanowicach wynosi 46 zł i budzi emocje. Urząd wyjaśnia, skąd wynika wysokość opłat

Nowa stawka za odbiór odpadów w Krzanowicach wywołała emocje. Opłata została ujednolicona i podniesiona, co oznacza koniec zasady, że im więcej osób w gospodarstwie domowym, tym niższa stawka. Od lutego wszyscy mieszkańcy zapłacą po 46 zł od osoby, z możliwością obniżenia opłaty o 2 zł dla osób kompostujących bioodpady. Urząd wyjaśnia, z czego wynika nowa stawka, a wśród danych pojawiają się również wyliczenia pokazujące, że liczba mieszkańców zgłoszonych w deklaracjach jest o około 1 tys. mniejsza niż liczba osób zameldowanych.

Najbardziej podwyżkę odczują gospodarstwa wieloosobowe

Kiedy gmina poinformowała o podwyżce, pojawiły się głosy oburzenia mieszkańców. Dla przykładu pani Lucyna odniosła się do sytuacji czteroosobowej rodziny, wskazując, że takie gospodarstwo zapłaci kwartalnie 552 zł, podczas gdy wcześniej było to 498 zł – różnica wynosi 54 zł na kwartał, czyli 216 zł rocznie. – To trochę duży koszt – napisała w mediach społecznościowych, zwracając uwagę na potrzebę wprowadzenia ulg.

Przypomnijmy, najbardziej podwyżkę odczują gospodarstwa wieloosobowe. Dlaczego? Pięcioosobowe gospodarstwo domowe zapłaci po 5,50 zł więcej od osoby, czyli łącznie 330 zł rocznie, natomiast osoba mieszkająca samotnie – 2 zł więcej miesięcznie, czyli 24 zł w skali roku. Wcześniej im więcej osób mieszkało w danej posesji, tym niższa była stawka: 44 zł przy jednej osobie, 43,50 zł przy dwóch, 42,50 zł przy trzech, 41,50 zł przy czterech i 40,50 zł przy pięciu lub więcej.

Urząd wylicza, że szacunkowy koszt funkcjonowania systemu gospodarowania odpadami komunalnymi w 2026 roku wyniesie 2 811 642 zł. Po wprowadzeniu nowych stawek przewidywane wpływy z opłat od mieszkańców sięgną 2 396 000 zł, a różnicę w wysokości około 415 642 zł pokryją dochody własne gminy Krzanowice. Oznacza to, że samorząd dopłaca do systemu, a gdyby tego nie robił, stawka musiałaby wynosić 53,50 zł.

Wzrost odpadów i zasady naliczania opłat w gminie

Urząd w swoich kanałach komunikacyjnych postanowił odpowiedzieć na uwagi mieszkańców dotyczące nowej stawki za odbiór odpadów. Poniżej przedstawiamy streszczenie podanych informacji.

Gmina informuje, że ostatnich latach zauważalny jest wzrost ilości wytwarzanych odpadów, szczególnie bioodpadów. W 2023 roku zebrano 2465,23 ton odpadów, w tym 550,18 ton BIO, w 2024 – 2512,488 ton (613,99 ton BIO), a w 2025 roku 2617,44 ton (695,88 ton BIO). Według urzędu, znaczący wzrost odpadów BIO od 2024 roku wiąże się z uruchomieniem Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych (PSZOK).

Opłata za odbiór odpadów naliczana jest na podstawie deklaracji mieszkańców i obejmuje wyłącznie osoby faktycznie zamieszkujące daną nieruchomość. Obecnie w deklaracjach zgłoszono 4318 osób, co różni się od liczby zameldowanych w gminie. Jak wyjaśnia urząd, najczęściej wynika to z braku wymeldowania osób, które już się wyprowadziły. W przypadku wątpliwości gmina może przeprowadzić kontrolę i wezwać mieszkańców do korekty deklaracji. Różnice te znalazły się również w protokole z posiedzenia Komisji Budżetu, Promocji i Rozwoju Gminy z 7 stycznia, podczas którego omawiano gospodarkę odpadami. Burmistrz Andrzej Strzedulla zwrócił uwagę, że liczba mieszkańców zgłoszonych w deklaracjach jest o około 1 tys. mniejsza niż liczba osób zameldowanych, ale – jak zaznaczył – podobna dysproporcja występuje we wszystkich gminach regionu i wynika z wielu czynników.

Jak wskazuje gmina, na końcową kwotę opłaty za odbiór odpadów wpływa m.in. częstotliwość ich odbioru oraz posiadanie własnej instalacji przetwarzania odpadów czy składowiska. Dodatkowo firmy zajmujące się odbiorem naliczają opłatę marszałkowską (środowiskową), która zgodnie z obwieszczeniem Ministra Klimatu i Środowiska z 6 sierpnia 2025 r. wynosi 433,08 zł za tonę składowanych odpadów.

Do przetargu zgłasza się tylko jedna firma

Samorząd wyjaśnia również kwestie związane z przetargami na odbiór i zagospodarowanie odpadów. Ogłaszane są one m.in. w Dzienniku Urzędowym Unii Europejskiej, na platformie e-zamówienia oraz w Biuletynie Informacji Publicznej gminy. Jak podkreśla urząd, firmy zajmujące się odbiorem odpadów są dodatkowo informowane o ogłaszanych postępowaniach. – Mimo to do postępowania o udzielenie zamówienia, co roku zgłasza się tylko jedna firma – zaznacza samorząd.

Na posiedzeniu komisji burmistrz Andrzej Strzedulla relacjonował, że w wyniku przetargu wpłynęła jedna oferta – od firmy „Transgór", która w 2025 roku obsługiwała gminę wspólnie z firmą „Empol". Oferta firmy „Transgór" opiewa na kwotę 5 222 186 zł na dwa lata. – To stanowi kwotę na jeden rok 2 611 000 zł. To szacowany koszt w ramach umowy podstawowej. Dodatkowo kosztem jest dzierżawa pojemników. Na ten cel wydatkowana jest kwota 65 549 zł – zapisano w protokole.

Co więcej, gmina zwraca uwagę na konsekwencje zmian w systemie kaucyjnym wprowadzonych od 2026 roku. Zmiany te powodują zmniejszenie ilości tworzyw sztucznych zbieranych przez firmy odbierające, które dotychczas stanowiły jedno ze źródeł ich dochodu. – Tym samym wbrew pozorom zmniejszenie ilości tworzyw sztucznych w ogólnym składzie odbieranych odpadów powoduje podnoszenie opłat jako rekompensatę swoich strat przez firmy odbierające – dostrzegają w gminie.

Gmina podkreśla również, że przetwarzanie odpadów zebranych w PSZOK jest niemożliwe – punkt służy wyłącznie do selektywnej zbiórki, a dalsze przetwarzanie może odbywać się tylko w specjalistycznych instalacjach RIPOK, po uzyskaniu odpowiednich zezwoleń i kontroli ze strony Wojewódzkiego Inspektoratu Ochrony Środowiska oraz innych organów.

(mad)

REKLAMA

ostromed
CENTRUM MEDYCZNE

NASI SPECJALIŚCI:

Kompleksowa diagnostyka USG
lek. Witold Ostrowicz
specjalista radiologii i diagnostyki obrazowej; badania USGpacjentów przyszpitalnych poradni wykonujemy bezpłatnie
lek. Jakub Ostrowicz
lekarz w trakcie specjalizacji z radiologii i diagnostyki obrazowej

Poradnia ginekologiczno-położnicza
lek. Tomasz Chmura
specjalista ginekologii i położnictwa
lek. Michał Kłosiński
specjalista ginekologii i położnictwa
lek. Karolina Perszel – lekarz w trakcie specjalizacji z ginekologii i położnictwa

Poradnia kardiologiczna
dr n. med. Karolina Macioł-Skurk
specjalistka kardiologii na Oddziale Klinicznym Kardiologii w Śląskim Centrum Chorób Serca w Zabrzu;
porady kardiologiczne; UKG; Holter EKG; Holter ciśnieniowy

Poradnia hepatologiczna
lek. Anna Kusaj-Potysz
specjalista chorób zakaźnych;
choroby zakaźne i choroby wątroby

Poradnia chorób płuc
lek. Barbara Gembalczyk-Biały
specjalista chorób płuc, specjalista chorób wewnętrznych

Poradnia diabetologiczna

Poradnia internistyczna

Poradnia geriatryczna
lek. Justyna Jaśnikowska
specjalista chorób wewnętrznych i specjalista diabetolog

Poradnia nefrologiczna

Poradnia chorób metabolicznych
lek. Joanna Siemiątkowska
specjalista nefrologii i chorób wewnętrznych; leczenie chorób nerek, tarczycy, cukrzycy i chorób metabolicznych

Gabinet psychologiczny
mgr Sandra Duda – specjalista psychologii, badania psychologiczne z zakresu transportu i medycyny pracy

Poradnia alergologiczna

Poradnia chorób płuc

Poradnia internistyczna
dr n. med. Łukasz Labus – specjalista alergolog, specjalista chorób płuc, specjalista chorób wewnętrznych

Poradnia otolaryngologiczna
lek. Jacek Wałek
specjalista otolaryngolog
dr n. med. Jolanta Grabowska
specjalista otolaryngolog

Poradnia chirurgiczna
lek. Aleksander Chlubek – specjalista chirurgii ogólnej

Poradnia internistyczna
lek. Bożena Sienkiewicz
specjalista chorób wewnętrznych

Poradnia urologiczna
lek. Jacek Madejski – specjalista urolog

Poradnia ortopedyczna
lek. Michał Jaśnikowski
specjalista ortopedii i traumatologii

Poradnia neurologiczna
lek. Izabela Brandenburg – specjalista neurologii

Poradnia zdrowia psychicznego
lek. Radosław Wilk – specjalista psychiatrii

Poradnia chirurgii dziecięcej
lek. Paulina Brauner – lekarz w trakcie specjalizacji z chirurgii dziecięcej w Górnośląskim Centrum Zdrowia Dziecka w Katowicach

Poradnia dietetyczna
mgr Magdalena Kopel – dietetyk kliniczny

Centrum Fizjoterapii Fizjo-Med
dr Marek Sroka, mgr Paweł Lociński
tel. 32 454 34 58

Szpitalny punkt pobrań krwi
tel. 32 755 50 07, tel.kom. 539 149 649

Spirometria

Alergiczne Skórne Testy Punktowe (Prick Test)

tel. 32 724 24 20
tel. kom. 604 347 669
ul. Jana Kasprowicza 1
Racibórz
www.ostromed.pl

eprasa.pl 9dba6920a5

Demokratyczna studniówka Budowlanki – Gastronomika.

Słoniki na szczęście dla maturzystów

Jest taki piękny dzień, taki ciepły, choć styczniowy – dyrektor Jacek Kąsek nawiązał do świątecznego przeboju Czerwonych Gitar. Tak witał młodzież w sobotę wieczorem 24 stycznia, zgromadzoną na studniówce. Ciepły – bo wspólnie obchodzony, kiedy zapomina się o troskach i wybacza błędy.



Na balu maturalnym Budowlanki – Gastronomika bawiło się 160 osób

– To zaszczyt z wami świętować 100 dni do matury – powiedział Kąsek na otwarcie studniówki Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego nr 1 w Raciborzu. Młodzież z Wileńskiej udała się na zabawę na Opolszczyznę, do lokalu Acropolis w Pokrzywnicy. Dyrektor wręczył młodzieży figurki słoników na szczęście, by towarzyszyło im na egzaminie dojrzałości.

Wieczór po trzykroć wyjątkowy

– Pół wieku temu zespół Czerwone Gitary zaśpiewał pieśń kojarzącą się ze świętami pt. Jest taki dzień. Jest taki, ciepły – bo jesteśmy razem, zapominamy o troskach, wybaczamy błędy. Taki ciepły choć styczniowy. Czekaliście na to 5 lat, na ten wymarzony, to zaszczyt z wami świętować 100 dni do matury, to wzajemne podziękowanie za całokształt tych już prawie 5 lat, życzę wam żeby ten bal był po trzykroć wyjątkowy – powiedział dyrektor CKZiU nr 1 (Budowlanka-Gastronomik-Chemik), Jacek Kąsek otwierając bal maturalny w Pokrzywnicy.



Słoniki to prezent od dyrektora CKZiU nr 1, Jacka Kąska



Maturzystki nie zapomniały o czerwonych podwiązkach, które mają przynieść szczęście na egzaminie w maju

Część oficjalną imprezy poprowadzili Anna Kocur i Filip Ćmok. Na zabawę przybyło ogółem 163 gości.

Zanim odtańczono polonezy przemawiał dyrektor a następnie zatańczyły: klasa H i klasa Z, a później klasa A z klasą B.

Klasy głosowały, wygrał Acropolis

Eliasz Zaczyk z klasy piątej H (technik geodeta) zabrał się za organizację studniówki CKZiU nr 1 w 2026 roku.

– Wybór tego wszystkiego, co sprawia, że ta noc pozostanie dla was niezapomniana odbył się u nas w sposób demokratyczny. Organizacja wyglądała tak, że zrobiliśmy grupę, na której był każdy przewodniczący. Oni w swojej klasie robili głosowanie: za jakim DJ-em są, za jaką salą optują i w ten sposób wybraliśmy to, co najlepsze. Na kolację zamówiliśmy purée ziemniaczane z dewolajem, a dla osób wege była wersja z dorszem – informował maturzysta.

– Chcieliście państwo mieć grecki klimat, że wybraliście ten lokal? Taki starożytno-grecki? To „Acropolis" kojarzy się właśnie z tamtym rejonem Europy? – pytaliśmy organizatora. – Owszem, kojarzy się, ale to nie była akurat kwestia wyboru klimatu. Faktem jest, że dostaliśmy po prostu fajną ofertę, no i wygrała ona demokratycznie – uśmiechał się Eliasz Zaczyk.

– Jak pan, ze swojej perspektywy jako przyszły absolwent budowlanki, przyszły maturzysta i zawodowiec, opisałby te lata nauki? Jak pan będzie wspominał szkołę?

– Szczerze mówiąc, to przyjście do tej szkoły było bardzo dużym przeżyciem kiedy ukończyłem podstawówkę. Wszystko było nowe, zmiana otoczenia. Jednak dziś mogę powiedzieć, że to było naprawdę pięć, prawie pięć dobrych lat. Zdobyłem dzięki temu tylu nowych przyjaciół, zaszło wiele zmian w moim życiu. Sam kierunek, którego się uczę, jest bardzo ciekawy – serdecznie polecam. Nauczyciele w tej szkole też są świetni, wiele pomagali, więc było naprawdę dobrze – podkreślił organizator studniówki Budowlanki-Gastronomika. **(ma.w)**

Dwie siostry na jednej studniówce



Na studniówce bawiły się siostry bliźniaczki – Natalia Grzegorczyk i Julia Grzegorczyk z Samborowic. Natalia uczy się na kierunku technik żywienia i usług gastronomicznych. Julia chce być technikiem analitykiem.

– Jak to jest przygotowywać się wspólnie do studniówki? Czy podpowiadacie sobie?
Natalia i Julia: – Mamy w sobie nawzajem wsparcie w podejmowaniu decyzji na temat sukienek, fryzur i ogólnie – pomagamy sobie, doradzamy, wybieramy wspólnie, jest fajnie.

– Jak wam poszły próby do poloneza? Tu dzisiaj odbyły się chyba cztery próby. To nie jest wcale taki łatwy taniec.
Natalia/Julia: – Mieliśmy dość mało tych prób wcześniej. Mamy nadzieję, że wszystko wyszło dobrze. Nie jest to jakiś super trudny taniec, tylko trzeba do tego podejść z głową. Mamy nadzieję, że się nie pomylimy i wszystko dobrze wyjdzie już na tych oficjalnych polonezach.

– Powiedzcie jeszcze, jeżeli chodzi o muzykę – do jakiej najlepiej się bawi na studniówce? Co byście polecały? Taką muzykę, do której macie przeświadczenie, że wieczór będzie super, jak zagrają te wasze konkretne utwory?
Natalia/Julia: – Nie przepadam za disco polo, ale nie wyobrażam sobie, żeby nie było go na studniówce. Bardzo fajnie się do tego bawi. No i oczywiście poloneza nie może zabraknąć, to by była wielka strata. A prócz tego jakieś klasyki polskiej muzyki czy angielskiej. Moim zdaniem musi polecieć „100 dni do matury", bo dokładnie taki jest teraz termin. Wypadło nam to dzisiaj idealnie, więc przydałoby się, jakby leciała ta piosenka.

– Wy jesteście panie bardzo aktywne, działacie w OSP Samborowice. Każdy, kto śledzi zawody sportowo-pożarnicze, widzi was w relacjach z nich od wielu lat, w kolejnych formacjach wiekowych OSP. Jesteście w OSP Samborowice tak naprawdę od dzieciństwa. Powiedzcie, jak to jest być tak aktywnym i jeszcze znaleźć czas na naukę?
Natalia/Julia: – Jest ciężko, ale wszystko da się połączyć. Mamy wsparcie naszej drużyny i po prostu treningi ogarniamy sobie wtedy, kiedy nam pasuje. Ten termin i czas na naukę zawsze się znajdzie.

eprasa.pl 9dba6920a5

Czy można wyobrazić sobie WOŚP bez puszek?

Pytamy w Banku Spółdzielczym, gdzie podliczają raciborską kwestę

Wszystkie drogi wolontariuszy WOŚP z Raciborza prowadzą do placówki przy Klasztornej. Podświetlony w niedzielę na zielono Bank Spółdzielczy przyjmował puszki pełne pieniędzy. I robi to już 21 lat. Zaczęło się za pani prezes Elżbiety Ceglarek, która dziś jest już na emeryturze, ale wciąż przychodzi do placówki i pomaga w liczeniu.

– Skoro pracownicy banku spółdzielczego wracają do pracy, żeby spędzić jeszcze trochę czasu w tych pięknych murach, to znaczy, że ta praca przysporzyła sporo dobrych wrażeń. Są z nami pani prezes oraz pani wiceprezes – już nieczynne zawodowo, nieurzędujące, ale seniorki.

– O tak, seniorki, prezeski seniorki. To ładna nazwa.

– Spotykamy się oczywiście przy okazji Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, trwa właśnie liczenie. Panie też są już przygotowane do pracy. Pani Elżbieto, proszę wspomnieć, jak to było 21 lat temu, kiedy zaczynałyście tę przygodę z Raciborską Orkiestrą Świątecznej Pomocy? Skąd to się wzięło?

Elżbieta Ceglarek: – Faktycznie, Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy zawsze leżała nam na sercu, ale nigdy nie było tak, że włączymy się w to aż tak mocno, jak robimy to aktualnie. Pojawiła się taka chęć współpracy, a wszystko zależy od ludzi, bo trzeba powiedzieć, że organizatorzy w Raciborzu wielokrotnie się zmieniali. Zaczynaliśmy w mało sprzyjających warunkach – to był hotelowy pokój w nieistniejącej już Polonii przy dworcu PKP. Pamiętam, że tam było bardzo zimno, bo zimy wtedy były ostre i Orkiestra zaczynała grać wcześniej niż obecnie. Koleżanka dobrze wie, bo chodziła na liczenie od samego początku naszego włączenia się w WOŚP. Potem przenosiliśmy się do Raciborskiego Domu Kultury, ale tam też liczenie było dla nas uciążliwie. Bo to jest tak, że po laury zbiera się bardzo dużo ludzi, ale do tej „mrówczej” pracy chętnych zawsze mało. Samo



Elżbieta Ceglarek jeszcze jako prezes Banku Spółdzielczego zdecydowała o włączeniu się banku w WOŚP. Mija już 21 lat od tej decyzji.

liczenie było jeszcze znośne, ale warunki już mnie, bo nasze biuro mieliśmy na samej górze domu kultury. W końcu wpadłam na pomysł, że mamy przecież taką piękną siedzibę banku więc trzeba ją wykorzystać pod finał WOŚP. Szczerze mówiąc, cieszymy się bardzo, że liczymy orkiestrowe pieniądze u siebie. Jeśli chodzi o zaangażowanie naszych pracowników, to oni przychodzą na to liczenie bardzo chętnie. Pracujemy na zmiany – koleżanka, która teraz to organizuje, musi ustalać grafik, kto i kiedy przyjdzie. Ja także nie wyobrażam sobie, żeby tu nie być. Chcę też dodać, że oprócz mojego syna, którego w to wciągnęłam, to dzisiaj przyjdzie moja wnuczka z partnerem i też pomogą.

– Imponująca jest ta wymiana pokoleniowa. Pani przekazuje pałeczkę jak maratończyk w sztafecie. Pytanie do pani wiceprezes, teraz może się pani przyznać – nie łączą już pań zależności służbowe – czy wszyscy entuzjastycznie przyjęli tę ideę WOŚP w banku, czy pani prezes po prostu postawiła na swoim jako „żelazna dama”?

– Nie, nie było odgórnego nakazu, po prostu byli tacy, którzy zawsze przychodzili. Jak tylko kończył się jeden finał, to już pytali: „A w przyszłym roku też robimy?”. To się po prostu działo. To jest jakaś taka aura tej Orkiestry, magia, która sprawia, że w ten jeden dzień wiele osób po prostu chce zrobić coś dobrego.

– Proszę powiedzieć, czy techniki liczenia się zmieniły? Czy przez te 21 lat wszystko wykonuje się ręcznie, czy weszły maszyny, które pomagają?

– Weszły maszyny i na pewno nam pomagają, ale trzeba powiedzieć, że ta ręczna praca wciąż jest obecna. Zresztą, jak pan widzi relacje z innych miast, to wszędzie jednak liczą ręcznie, a czasem mają jeszcze trudniej niż my. My mamy to już opanowane i zorganizowane – jak pan u nas gości od kilku lat, to widzi pan, że mamy na to swoje sztuczki. Mamy panie, które liczą „na drugą rękę” dla sprawdzenia, inne panie zapisują i rozliczają. Każdy ma swoje zadanie. Dzisiaj każdy przychodzi z laptopem, może się przygotować. Pracownicy, którzy zaczynali, a teraz już nie pracują, przekazywali pałeczkę innym i to idzie bardzo entuzjastycznie.

– Czy wyobrażają sobie panie, jako doświadczone finansistki, że Orkiestra mogłaby się zmienić jeśli chodzi o formę zbiórki? Przecież niektóre kraje wycofują z obiegu gotówkę, stawiają na wirtualne pieniądze. Czy WOŚP mogłaby być tylko „na kartę”? Że nie byłoby puszki, tylko przykładało się telefon do terminala? Mamy już 34. finał, a jednak wszystko wciąż polega na tych małych groszach i fizycznym pieniądzu.

– Chyba mentalność ludzi się nie zmieniła. Ci, którzy chcą wspierać Orkiestrę, dalej zbierają i wrzucają te fizyczne pieniądze. Jeśli chodzi o elektronikę, to przelewy oczywiście można robić i one idą od razu, ale wtedy znika ta niewiadoma. Jednak puszka to magia. To tak jak wrzucenie pieniążka do fontanny – tu wrzuca się do puszki.

– Spytam jeszcze o jedną rzecz. Pani Monika Holauer, aktualna pani prezes, powiedziała w wywiadzie dla Nowin, że to spotkanie przy liczeniu w banku, jest dla pracowników jak „druga Wigilia”. Przy wspólnym, dobrym dziele mogą się wszyscy spotkać. Jak panie to traktują?

– Oczywiście. Kiedyś próbowaliśmy organizować w banku takie narady wigilijne, ale to się nie przyjęło. Wigilia w zakładach pracy bywa czasem tworem sztucznym, dzielenie się opłatkiem nie zawsze wychodzi dobrze. Natomiast tutaj zawsze jest wspaniała atmosfera i wszyscy chcą przychodzić. Nie mamy takiego oddziału, który nie chciałby w tym uczestniczyć.

– Dla pań to też okazja, żeby odnowić tę łączność z bankiem, miejscem swojej długoletniej pracy.

– Tak. Wiemy, że pracownicy pytają: „A szefowe będą?”. My oczywiście, dopóki możemy, to będziemy przychodzić – do końca świata i o jeden dzień dłużej.

(ma.w)

REKLAMA



eprasa.pl 9dba6920a5

MOTORYZACJA

KUPIĘ

• Auto skup, gotówka, najlepsze ceny, dojazd do klienta, 509-796-001.

MASZYNY ROLNICZE

• Kupię ciągniki i maszyny rolnicze, tel. 602-811-423.

USŁUGI

• Opał, węgiel., eko-groszek Szybki transport, tel. 570-817-237.

• Usługi tapicerskie. Renowacje krzeseł, kanap, foteli. Duży wybór tkanin, skór, 696-951-402.

USŁUGI REM.-BUD.

• F.W-BUD Marcin Kruczyński, usługi remontowo-budowlane. Wykonuje kompleksowe remonty domów i mieszkań. Kafelkowanie zabudowy, g.k., itp. Inst. wod.-kan.-c.o.-gaz. tel. 793-330-597.

• Malowanie dachów, elewacji, podbitki Papa termozgrzewalna. Mycie dachów, montaż rynien, 514-666-992.

• Profesjonalne usługi wykończeniowe, remonty łazienek, zabudowy g.-k., gładź, malowanie, krótkie terminy, pomiar, wycena gratis, 515-304-042.

• Usługi remontowe i brukarskie. Kafelkowanie, malowanie, tapetowanie, panele, tynki ozdobne, łazienki. Bruczek Mariusz, tel. 501-307-351.

ZDROWIE

KARDIOLOGIA

• Lek. Aleksandra Nowak -Wawrzkiewicz, specjalista kardiolog, poniedziałki, środy, piątki od 16.00. Racibórz, ul. Ogrodowa 54/1, Rejestracja telefoniczna: 602-695-679.

ADOPTUJ PRZYJACIELA
www.owczarki.eu

Chcesz zamieścić ogłoszenie? – odwiedź nas w redakcji:
Wydawnictwo Nowiny Sp. z o.o.
ul. Tadeusza Kościuszki 32 A
47-400 Racibórz
Czynne: pn. – pt., 8.00 – 16.00
Tel. 32 415 47 27
lub naszą stronę w Internecie:
nowiny.pl/ogloszenia

CENNIK OGŁOSZEŃ DROBNYCH*

- motoryzacja – **20 zł**
- biznes – **20 zł**
- gastronomia – **20 zł**
- kredyty, pożyczki – **20 zł**
- nieruchomości – **20 zł**
- matrymonialne – **15 zł**
- nauka – **15 zł**
- różne – **15 zł**
- podaruję – **10 zł**
- zguby – **10 zł**
- praca – **20 zł**
- towarzyskie – **30 zł**
- transport – **20 zł**
- turystyka – **20 zł**
- noclegi – **20 zł**
- usługi rem.-bud.– **20 zł**
- usługi – **20 zł**
- wróżby – **20 zł**
- zdrowie – **20 zł**
- zwierzęta – **20 zł**

* Ogłoszenie drobne do 15 słów

• **OGŁOSZENIE PODWÓJNE** (16 do 30 słów) + 10 zł • **DODATKOWE MOŻLIWOŚCI:** • pogrubienie + 5 zł, • ramka + 5 zł, • kontra + 5 zł, • apla + 5 zł, • kolor + 5 zł.

za 5 złotych wyróżnij drobne ogłoszenie

POGRUBIENIE*

• **Sprzedam działkę na Księżycu. Tanio. Tel. 000-000-000.**

Czcionka pogrubiona, kolor czarny

RAMKA*

• Kupię kota w butach (czerwone kozaki).

Czcionka czarna, ramka czarna

KONTRA*

• Poszukuję towarzysza spacerów. Czerwony Kapturek.

Czcionka biała, tło czarne

APLA*

• Dam pracę Krasnoludkom. Królewna Śnieżka.

Czcionka czarna, tło niebieskie

KOLOR*

• Wynajmę amfibię. Atrakcyjne rabaty. Pan Samochodzik.

* Czcionka niebieska

* Wymienione opcje wyróżnień można łączyć ze sobąw dowolny sposób. Oferta ważna od 15 czerwca 2010 r.

AUTOPROMOCJA

Kup wyjątkową książkę w naszym sklepie
www.sklep.nowiny.pl lub zamów przez telefon: 32 415 47 27
SKLEP nowiny.pl



20,90 zł | 20,40 zł | 19,85 zł | 19,85 zł | 10,40 zł | 69,90 zł | 47,00 zł | 24,90 zł

nowiny RACIBORSKIE
Redakcja: 47-400 Racibórz, ul. Kościuszki 32 A, tel. 32 415 47 27
Nakład: 4500 egz.; e-mail: nr@nowiny.pl; http://nowiny.pl
Reklama: Marek Kuder, 608 678 209, m.kuder@nowiny.pl; Barbara Frydryk, 668 191 013, b.frydryk@nowiny.pl; Ewa Węgrzyn, 662 058 475, e.koczwara@nowiny.pl.
Redaktor naczelny: Mariusz Weidner, m.weidner@nowiny.pl, 600 082 304
Dziennikarze: Wojciech Żołneczko, 662 056 265, w.zolneczko@nowiny.pl; Dawid Machecki, 662 074 637, d.machecki@nowiny.pl,
Redakcja techniczna: Agnieszka Subocz, a.subocz@nowiny.pl
Portal nowiny.pl: Wojciech Żołneczko, portal@nowiny.pl
Wydawca: Wydawnictwo Nowiny Sp. z o.o.
Dyrektor Wydawnictwa Prasowego: Katarzyna Gruchot
Izba Wydawców Prasy
Stowarzyszenie Gazet Lokalnych
Druk: Drukarnia Polskapresse Sp. z o.o., Sosnowiec

© Wszystkie prawa autorskie do opracowań graficznych reklam zastrzeżone
• Materiałów niezamówionych nie zwracamy

eprasa.pl 9dba6920a5

Powrót do korzeni

KS. DANIEL JASZCZYSZYN | wikariusz w Krzanowicach

Szczęść Boże, dzień dobry! W jednym z najnowszych apeli kard. Timothy'ego Dolana, emerytowanego arcybiskupa Nowego Jorku, usłyszeliśmy wezwanie, które może brzmieć jak echo starożytnej modlitwy: „wróćmy do podstaw naszej wiary". W mediach społecznościowych hierarcha opublikował serię krótkich filmów, w których zachęca katolików do odnowienia praktyk religijnych, które przez lata – w zmieniającym się społeczeństwie – uległy zapomnieniu lub zanikowi. To wezwanie ma głęboki sens pastoralny, a jego przesłanie może być inspiracją także dla polskich wiernych, stojących wobec podobnych wyzwań duchowych i kulturowych.

Dlaczego „powrót do podstaw"?

„Powrót do podstaw" nie oznacza nostalgicznego spojrzenia wstecz ani utraty kontaktu z żywym doświadczeniem współczesności. To raczej „zaproszenie do odnowienia relacji z Bogiem", która zaczyna się w codzienności – w domu, w rodzinie, w pracy i w zwykłych chwilach dnia. Kard. Dolan wskazuje na praktyki, które dawniej były powszechne w katolickich domach: obecność krucyfiksu w mieszkaniu, modlitwa poranna i wieczorna, błogosławienie posiłków, udział w Eucharystii w niedzielę oraz piątkowe wyrzeczenia jako wyraz pamięci o Męce Pańskiej.

Przypomnienie tych praktyk to nie powrót do rytuałów dla rytuałów. To wezwanie, by wiara stała się realną ramą życia, a nie tylko deklaracją tożsamości czy zwyczajem kulturowym. Krzyż w pokoju rodzinnym ma być znakiem obecności Chrystusa, który nie jest jedynie symbolem przeszłości, lecz „żywym Zbawicielem towarzyszącym każdej chwili ludzkiego dnia".

Krucyfiks – znak obecności Boga w domu

Pierwszym elementem wskazanym przez kardynała jest obecność krucyfiksu w mieszkaniu. Taki krzyż to znacznie więcej niż dekoracja czy relikt tradycji. To „przypomnienie, że nasza codzienna rzeczywistość – praca, odpoczynek, relacje rodzinne – ma swoje centrum w Chrystusie". W świecie, który często próbuje marginalizować wartości chrześcijańskie, krucyfiks staje się cichym świadectwem i zaproszeniem do refleksji nad własnym miejscem wobec Boga i bliźniego.

Modlitwa – rytm dnia i życia

Kardynał Dolan zwraca również uwagę na modlitwę jako ramę dnia: poranną, by ofiarować Bogu rozpoczęty dzień i prosić o błogosławieństwo, oraz wieczorną, by podziękować za otrzymane dobro i uczynić rachunek sumienia. Te proste, codzienne gesty są sposobem, by „utrzymać żywą relację z Bogiem", niezależnie od tego, ile mamy obowiązków czy planów. Są one jak duchowa „kotwica", która trzyma nas przy Chrystusie, gdy fale życia próbują nas porwać w różne strony.

Eucharystia jako fundament życia chrześcijańskiego

Centralnym punktem chrześcijańskiego życia jest Msza św. w niedzielę – nie jako zwykły rytuał, ale jako spotkanie z żywym Chrystusem i z Kościołem. Kard. Dolan podkreśla, że niedzielna Eucharystia „nie jest jedną z wielu opcji duchowych, lecz filarem życia katolika", zgodnym z słowami samego Chrystusa i nauką Kościoła. W świecie, gdzie tempo życia narasta, warto postawić pytanie: czy niedzielna Msza jest dla mnie tylko „tradycją", czy rzeczywiście centrum tygodnia mojego życia?

Piątek – pamięć o krzyżu

Wskazanie na piątkowe wyrzeczenia, szczególnie wcześniejsze praktyki powstrzymywania się od mięsa, to przypomnienie, że chrześcijaństwo nie jest jedynie komfortową afirmacją życia, ale świadomym uczestnictwem w paschalnym misterium Chrystusa. Piątek nie musi być jedynie „dniem bez mięsa". To „szansa, by pamiętać o cenie miłości Boga do człowieka", który oddał życie na krzyżu za nas. Wyrzeczenie może być znakiem solidarności z cierpieniem świata i sposobem kształtowania wewnętrznej dyscypliny prowadzącej do większej wolności serca.

Cisza i skupienie – przygotowanie do spotkania z Bogiem

Kardynał z troską zauważa także, że atmosfera w świątyniach często jest bardziej hałaśliwa niż spokojna. A przecież liturgia – szczególnie Eucharystia – jest przede wszystkim „spotkaniem z Bogiem w ciszy i modlitwie serca". Cisza przed Mszą św. to nie pustka, lecz przygotowanie wewnętrzne, akt poszanowania tajemnicy, która ma się wydarzyć. W świecie pełnym dźwięków i rozproszeń, umiejętność wejścia w ciszę staje się duchowym wyzwaniem i łaską.

Wyzwania współczesności – od idei do życia

Wezwanie do powrotu do podstaw ma szczególne znaczenie dzisiaj, kiedy wielu katolików doświadcza sekularyzacji, rozproszeń i zmęczenia duchowego. Nie chodzi o prosty konserwatyzm, który widzi sens tylko w zachowaniu dawnych praktyk. Chodzi o odnowienie fundamentów życia wiary, które pomagają człowiekowi odnaleźć sens, nadzieję i kierunek w świecie pełnym sprzeczności.

Podobne wezwania do odrodzenia życia sakramentalnego i powrotu do praktyk religijnych pojawiały się również w przeszłości – na przykład papież Benedykt XVI podkreślał konieczność „nowej ewangelizacji", która wymaga odrodzenia życia sakramentalnego tych, którzy oddalili się od Kościoła.

Powrót do podstaw – nie regres, lecz przyszłość

„Powrót do podstaw" może brzmieć jak krok wstecz, ale w rzeczywistości jest skokiem naprzód: do pełniejszego, bardziej świadomego życia chrześcijańskiego. To wezwanie, by wiara nie była tylko częścią kultury czy tradycji, lecz „żywym doświadczeniem spotkania z Bogiem na co dzień". To szansa, by budować Kościół, który nie liczy jedynie liczb obecnych na niedzielnej Mszy, ale głębię modlitwy, solidarności i miłości w codziennym życiu.

Na końcu tej refleksji warto zapytać siebie: „do jakich podstaw wiary jestem wezwany wrócić dzisiaj?" Odpowiedź może stać się początkiem nowej drogi – drogi, która zaczyna się od prostych, codziennych gestów, ale prowadzi ku Głębi, którą jest sam Chrystus.

Caritas łączy placówki. Stacja opieki i gabinet rehabilitacyjny z Krzanowic trafiają do Tworkowa

Stacja Opieki i Gabinet Rehabilitacyjny w Krzanowicach przenoszą się do Tworkowa – decyzję ogłosiła Caritas Diecezji Opolskiej. Powodem są względy finansowe.

– Caritas Diecezji Opolskiej z przykrością informuje, że wyłącznie ze względów finansowych zmuszona jest do przeniesienia siedziby Stacji Opieki i Gabinetu Rehabilitacyjnego z Krzanowic do parafialnego budynku w Tworkowie przy ul. Zamkowej 50 – czytamy w komunikacie.

Decyzja jest konsekwencją polityki Ministerstwa Zdrowia i Narodowego Funduszu Zdrowia, które – zdaniem Caritas – nie zapewniają gabinetom wystarczających środków na działalność. – Do połączenia placówek zmusza nas polityka Ministerstwa Zdrowia i Narodowego Funduszu Zdrowia, które nie doceniając wagi i potrzeby rehabilitacji nie przyznają gabinetom wystarczających pieniędzy na funkcjonowanie – podkreślił ks. dr Arnold Drechsler, dyrektor Caritas Diecezji Opolskiej. – Tylko dzięki determinacji Gmin Krzyżanowice i Krzanowice, mieszkańcy mieli zapewniony dostęp do stanowisk usprawniania leczniczego. Duże koszty ponosiła też Caritas Diecezji Opolskiej – dodaje.

Jak podaje dyrektor Caritas Diecezji Opolskiej, przy rosnących kosztach utrzymania placówek oraz wynagrodzeń personelu medycznego dalsze prowadzenie dwóch odrębnych ośrodków stało się niemożliwe.

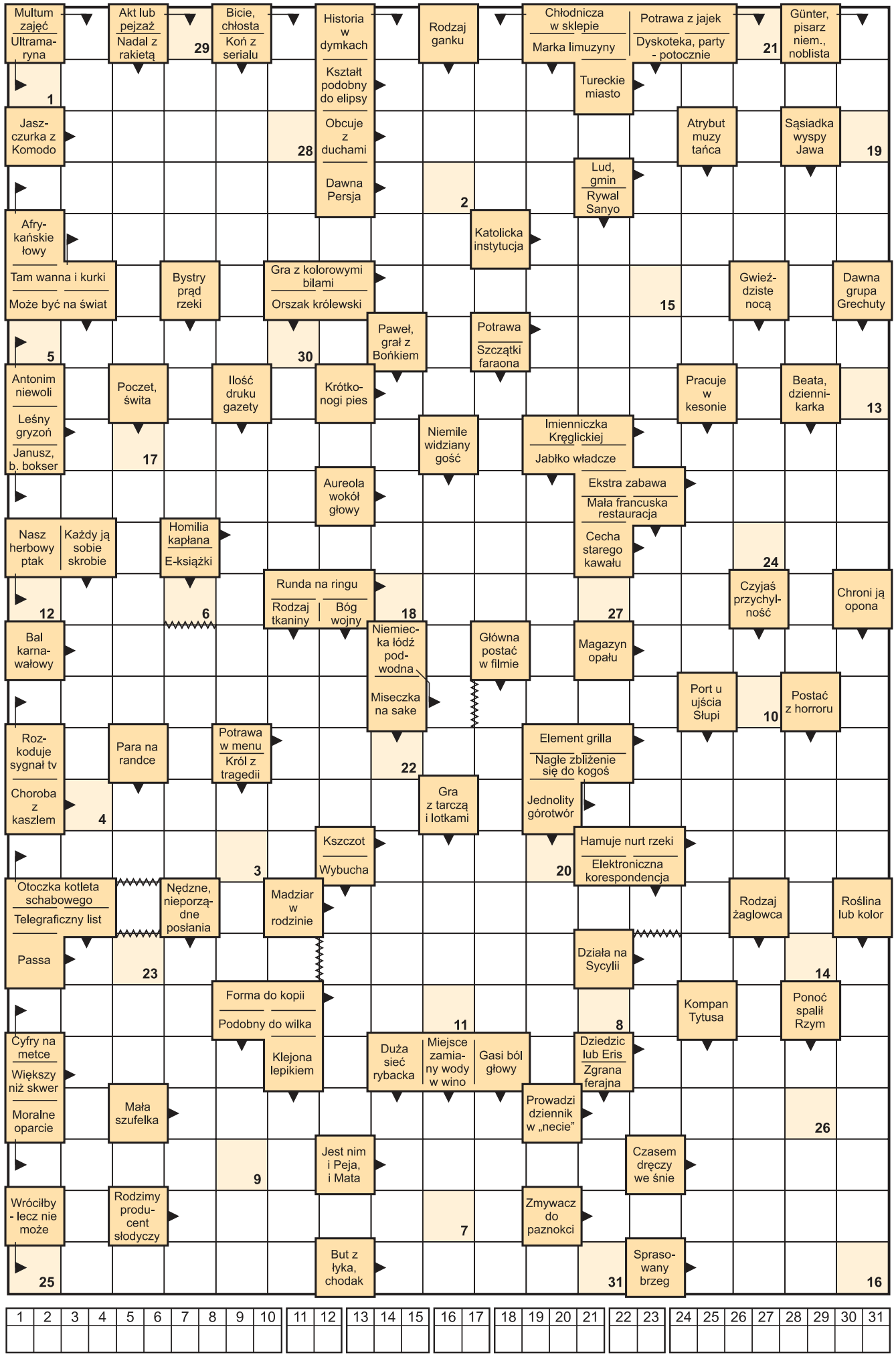
To już dziesiąta fuzja gabinetów rehabilitacyjnych, do której Caritas była zmuszona w ostatnich latach.

Caritas zapewnia jednocześnie, że połączenie placówek nie wpłynie negatywnie na sytuację pacjentów.

– Na szczęście praktyka pokazuje, że rozwiązania takie mogą funkcjonować dalej, bez straty dla pacjentów. Jak długo jednak przy obecnej polityce ministerstwa oraz NFZ, czas pokaże – podkreślił ks. dr Arnold Drechsler.

Dyrektor Caritas Diecezji Opolskiej podziękował także samorządom Krzanowic i Krzyżanowic za – jak zaznaczył – 30-letnią, wzorową współpracę przy prowadzeniu działalności Stacji Opieki i Gabinetów Rehabilitacyjnych. **(mad)**

eprasa.pl 9dba6920a5



HOROSKOP

BARAN 21.03 – 20.04
Bardzo burzliwy i bogaty towarzysko tydzień! W nowy miesiąc wejdziecie nieco napięci! Tylko szczera rozmowa pomoże wam przejść przez trudną sytuację w waszym związku.

BYK 21.04 – 20.05
Romantyczny tydzień pełen niespodzianek. Ktoś zawróci wam w głowie i zapomnicie o całym świecie. Teraz nie praca wam w głowie, tylko amory. Nadmiar kawy zdecydowanie wam szkodzi.

BLIŹNIĘTA 21.05 – 21.06
Cudowny tydzień pod względem wydarzeń. Wiele będzie się działo. Zaproszenie na imprezę, zdecydowanie poprawi wasz humor. Czeka was szalona przygoda z kimś dawno niewidzianym.

RAK 22.06 – 22.07
Nie o takim tygodniu marzyliście. Czeka was dużo rozmów i podejmowanie decyzji. Komuś może nie spodobać się Wasze zachowanie. Dużo pracy, dużo plotek i fałszywych oskarżeń. Szef czuwa! Dobry okres na wprowadzenie zbilansowanej diety.

LEW 23.07 – 22.08
Długo oczekiwane zmiany wreszcie nastąpią. Będziecie bardzo zadowoleni. Wreszcie coś zaiskrzy w partnerze i stanie się łagodniejszy. Zaproponujcie wspólne wyjście. Gotówka pojawi się znikąd. Sami będziecie zaskoczeni.

PANNA 23.08 – 22.09
Kłopoty, które ciągną się miesiącami, znajdą teraz pozytywne zakończenie. Nie zastanawiajcie się czy podjęta decyzja była dobra. Ten związek nie miał przyszłości. Samotne Panny powinny dobrze się zastanowić zanim podejmą jakąkolwiek decyzję.

WAGA 23.09 – 22.10
Nie zmienicie tego, czego zmienić się nie da. Czasami warto pozwolić innym by za nas zdecydowali. Samotne Wagi będą teraz bacznie obserwowane przez otoczenie. Tydzień pełen pracy i rozczarowań. Czapka nie jest złem koniecznym, chroni waszą głowę.

SKORPION 23.10 – 21.11
Życie zaczyna nabierać kolorów. Dostrzeżecie dobrą stronę waszych niepowodzeń. Czasami potrzeba kubła zimnej wody by zobaczyć, że partner was rani. Kłopoty ze stawami i możliwe urazy.

STRZELEC 22.11 – 21.12
Nowe miejsce, nowa praca, a może nowy partner? Sami zdecydujcie. Świat się nie zawali, jeśli spędzicie jedną noc w samotności. Pozwoli wam to przemyśleć ważne sprawy.

KOZIOROŻEC 22.12 – 19.01
Dobry okres do przeprowadzek i zmian w życiu. Podejmijcie w końcu decyzję co dalej! Wasz partner potrzebuje wsparcia. Nie szukajcie powodów do kłótni. Zabawcie się w tym tygodniu!

WODNIK 20.01 – 18.02
Niespodziewane zdarzenia będą wam teraz zaprzątać głowę, lecz powinniście zapomnieć o kłopotach i zająć się tylko sobą. Zastanówcie się czy ta zmiana jest wam koniecznie potrzebna. Samotne Wodniki nie powinny się teraz z nikim wiązać.

RYBY 19.02 – 20.03
Ktoś zburzy wasz spokój, co doprowadzi do nieoczekiwanych zdarzeń. Niech was to jednak nie martwi, ponieważ wkrótce czeka was odmiana losu. Niespodzianka! Ktoś od dawna chce nawiązać kontakt. Musicie zrobić ten pierwszy krok!

opracowała Margita • www.wrozbyonline.pl

HUMOR

☺☻☺

W szkole. Trzecia klasa, lekcja matematyki.
– Aniu, co robi twój tata?
– Jest nauczycielem w przedszkolu.
– A ile zarabia?
– 760 zł.
– A mama?
– Mama jest bibliotekarką i zarabia 640 zł.
– To ile wynosi wasz budżet?
– 1 400 zl miesięcznie.
– Bardzo dobrze, piątka. Jasiu, a twój tata?
– Mój tata jest celnikiem na przejściu kolejowym i zarabia 900 zł, mama pracuje w izbie celnej na przejściu samochodowym i zarabia 850 zł, nasz budżet wynosi 9 000 zł miesięcznie.
– Eh, Jasiu, no źle, znów będę ci musiała jedynkę postawić...
– Zwisa mi to, przynajmniej żyjemy jak ludzie...

☺☻☺

Wchodzi zapłakana blondynka do baru i wyżala się barmanowi:
– Dlaczego wszyscy się ze mnie śmieją, że jestem tak głupia?
– Nie martw się – mówi barman– znam kogoś kto jest głupszy. Woła siedzącą obok rudą i mówi:
– Idź do domu i sprawdź czy cie tam nie ma.
Po 10 minutach przychodzi ruda i mówi:
– Nie, nie ma mnie tam.
A blondynka się śmieje:
– JAKA GŁUPIA! JA BYM ZADZWONIŁA!

☺☻☺

Przychodzą dwie blondynki do sklepu. Jedna mówi:
– Poproszę zeszyt w kółka.
Sprzedawca na to:
– Niestety, ale nie ma takich zeszytów. Są tylko w kratkę, w linię lub czyste.
Blondynka odchodzi, na to druga mówi:
– Ale ona głupia, chciała zeszyt w kółka.
– No cóż – mówi sprzedawca – różni są ludzie. No ale co dla pani?
– Poproszę globus Krakowa.

☺☻☺

eprasa.pl 9dba6920a5