

nowiny

ŻORSKIE

ISSN 2720 – 5096 | www.nowiny.pl | portal@nowiny.pl | Rok VII | Nr 1 (63)

Muzeum Ognia w Żorach znów otwarte.
Wiemy, jakie nowości czekają na odwiedzających



STRONA 3

RIO nie zostawiła suchej nitki na budżecie Żor

STR. 2

Pijany syn uderzył matkę pięścią w twarz

STRONA 9

W Żorach nie jest tak różowo



Zarabiamy MNIEJ niż sąsiedzi

WIĘCEJ NA STRONIE 4

Często słyszymy, że miasto się rozwija. Tymczasem najnowsze dane GUS pokazują, że przeciętny żorzanin zarabia mniej niż mieszkańcy mniejszych gmin regionu, takich jak Świerklany czy Mszana. Sprawdziliśmy mediany i średnie płace w całym subregionie. Wyniki nie są tak optymistyczne, jak mogłoby się wydawać.

STRONA 9

OGRANICZENIA ODWIEDZIN W RYBNICKIM SZPITALU

Decyzja obowiązuje do odwołania

ŚMIERTELNY WYPADEK W ROGOŻNEJ

STR. 3

DEMOGRAFIA BEZ HISTERII W Żorach dzieje się coś ciekawego

STR. 31

CO NAPRAWDĘ DZIEJE SIĘ W JSW?



Spółka odpowiada na trudne pytania

STRONY 8 – 9



STRONA 6

Mniej wiernych, mniej księży. Jak zmienia się religijność na Śląsku

PULS SENIORA 28 stycznia 2026 roku

STRONY 11 – 30

ZDROWIE / ROZRYWKA / WYPOCZYNEK / KULTURA / PRAWO

nowiny RACHÓRSKIE nowiny WODZIEŃSKIE nowiny JASTRZĘBSKIE nowiny ŻORSKIE nowiny RYBNICKIE nowiny.pl

Na wstępie



Wojciech Żołneczek
dziennikarz
portalu eżory.pl,
redaktor naczelny
portalu Nowiny.pl

Czy jesteśmy przygotowani na kryzys?

Żory po zamknięciu kopalni nie runęły. Mamy strefę ekonomiczną, nie jesteśmy zakładnikiem jednej branży, bezrobocie pozostaje niskie. Z zewnątrz wygląda to jak historia o udanej transformacji.

Kiedy jednak spojrzeć na zarobki, entuzjazm wyraźnie słabnie. Pensje w Żorach są przyzwoite, ale nie wygrywamy regionalnych rankingów. Co więcej – najlepiej zarabiają tam, gdzie ludzie często tylko mieszkają, a do pracy wyjeżdżają. Także z Żor wielu mieszkańców wciąż codziennie wyrusza do pracy w jastrzębskich i rybnickich zakładach, w tym w branżach związanych z górnictwem.

I tu zaczyna się pytanie o przyszłość. Jeśli nasz region ma bezpiecznie przejść przez transformację energetyczną, lokalny biznes musi rosnąć – realnie, a nie tylko w strategiach i prezentacjach. Wspieranie firm działających w Żorach to dziś nie slogan, ale najprostsze zabezpieczenie przed kryzysem, który wcześniej czy później dotknie Śląsk. Bo prawdziwa odporność miasta zaczyna się tam, gdzie dobre miejsca pracy powstają blisko domu, a nie w rozkładach jazdy do sąsiednich gmin.

Budżet oderwany od realiów

Regionalna Izba Obrachunkowa w Katowicach nie zostawiła suchej nitki na pierwotnym projekcie budżetu Żor na 2026 rok. Wskazała na nierealne założenia i ryzyko pogorszenia sytuacji finansowej miasta. Teraz radni mają zdecydować o nowej wersji – głosowanie zaplanowano na 29 stycznia.

RIO: za dużo optymizmu, za mało realizmu

Regionalna Izba Obrachunkowa w Katowicach wydała negatywną opinię o projekcie budżetu miasta Żory na 2026 rok. Zdaniem RIO, plan finansowy został przygotowany w sposób, który nie daje gwarancji wykonania zadań miasta w ciągu całego roku.

RIO zwróciła uwagę przede wszystkim na spadek wydatków bieżących, który – zdaniem Izby – jest sprzeczny zarówno z dotychczasową praktyką, jaki z realiami ekonomicznymi.

W projekcie zaplanowano je na poziomie niższym niż w 2025 roku, mimo że dochody bieżące miały wyrażnie wzrosnąć.

Izba uznała takie założenie za nierealistyczne, wskazując, że w poprzednich latach wydatki bieżące rosły rok do roku, a w 2026 roku dodatkowym czynnikiem kosztowym będzie inflacja.

Wynagrodzenia i dług pod znakiem zapytania

Wątpliwości RIO wzbudził również spadek planowanych wydatków na wynagrodzenia i składki, mimo że w poprzednich latach dynamika ich wzrostu była wyraźna. Zdaniem Izby brak jest racjonalnego uzasadnienia dla takiej zmiany, zwłaszcza w sytuacji rosnących kosztów pracy.

Kolejnym punktem krytyki była obsługa długu. W projekcie zapisano na ten cel 20 mln zł, czyli mniej niż w 2025 roku, mimo że mia-

sto planowało zaciągnięcie kolejnych zobowiązań. RIO nie znalazła przekonującego uzasadnienia dla takiego założenia.

Sprzedaż majątku i deficyt

Izba zakwestionowała także dochody ze sprzedaży majątku, uznając je za zbyt optymistyczne w świetle wykonania z poprzednich lat. Wskazano, że niższa realizacja tych wpływów może bezpośrednio pogłębić deficyt budżetowy.

RIO oceniła, że rzeczywisty deficyt w 2026 roku może być wyższy niż planowany, co oznaczałoby konieczność istotnych korekt budżetu już w trakcie roku.

Nowy projekt: korekta po uwagach Izby

Po negatywnej opinii RIO do porządku obrad trafił nowy projekt uchwały budżetowej, który ma zostać poddany pod głosowanie na sesji rady miasta 29 stycznia. Zgodnie z nową

propozycją:

- dochody miasta zaplanowano na 788,2 mln zł,
- wydatki mają wynieść 829,5 mln zł,
- deficyt ustalono na 41,3 mln zł.

Jego pokrycie ma pochodzić m.in. z pożyczek, wolnych środków oraz finansowania związanego z konkretnymi inwestycjami,

w tym projektami mieszkaniowymi i programem ograniczenia niskiej emisji.

Nowy projekt zachowuje poziom wydatków bieżących zbliżony do wcześniejszych założeń, ale inaczej rozkłada źródła finansowania deficytu i precyzuje cele, na które mają zostać przeznaczone środki zwrotne.

(żet)

Tu znajdziesz NOWINY ŻORSKIE



Żory, ul. Katowicka 10
www.galeriawislanka.com

- **Piekarnia Michał Ptak**, Żory – Rój, ul. Wodzisławska 245
- **Centrum Ogrodnicze LIMBA**, ul. Drwali 25, 44–245 Żory
- **Piekarnia „U Jarka”**, ul. Wodzisławska 132
- **Administracja SM w Żorach**, os. Pawlikowskiego PU – 124)
- **Piekarnia – cukiernia Ziarenko**, ul. Żołnierzy Września PU – 12
- **Pawilon handlowy**, os. Pawlikowskiego pawilon handl. 15 (Świeżyzna)
- **Sklep ABC, os. Sikorskiego**, ul. Bankowa 14
- **Żorskie Centrum Organizacji Pozarządowych** os. Sikorskiego 52
- **Piekarnia Karwot**, Aleja Otto Sterna
- **Spółdzielnia Mieszkaniowa w Żorach**, Os. Korfatego 20
- **Ariel's Barbershop**, al. Zjednoczonej Europy 16, Żory
- **Piekarnia – cukiernia Jedynka**, ul. Boryńska 19A
- **Administracja SM w Żorach**, os. Ks. Władysława PU – 1
- **Restauracja Pod Arkadami**, ul. Dolne Przedmieście 1
- **Bar mleczny „Krówka”**, ul. Szeptyckiego 14
- **Urząd Miasta Żory**, Rynek 9
- **Księgarnia Sowa**, ul. Klimka 3
- **Cech Rzemiosł Różnych**, Żory ul. Moniuszki 19/12
- **Muzeum Miejskie w Żorach**, ul. Muzealna 1/2
- **ZBM w Żorach**, al. Wojska Polskiego 4a
- **Stacja Kontroli Pojazdów**, ul. Męczenników Oświęcimskich 28a
- **Biblioteka Miejska w Żorach**, ul. Rybnicka 6 – 8 (czytelnia prasowa)
- **Piekarnia Emilia Krystof**, os. 700-lecia, ul. Jubileuszowa
- **Barber**, aleja Wojska Polskiego 4 D/10
- **Administracja SM w Żorach**, os. 700-lecia Żor PU – 17
- **Urząd Miasta Żory**, Aleja Wojska Polskiego 25
- **Piekarnia Grzegorz Karwot**, ul. Mikołowska 26
- **Agencja Poczтовая**, Żory – Rowień, ul. Kasztanowa 12
- **Kwiaciarnia „Sylwia”**, Żory – Rowień, ul. Rybnicka 224
- **Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 9 w Żorach**, ul. Rybnicka 226, 44-240 Żory
- **Dworzec Kolejowy**, ul. Dworcowa 35, 44-200 Żory

Ponad 4,8 tys. zł do jednej puszeki. Oto liderzy zbiórki na WOŚP w Żorach

Żory po raz kolejny dołożyły swój wkład do finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Tegoroczna zbiórka przyniosła wynik liczony w sześciu cyfrach.

Podczas 34. Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy sztab #321 działający w Żorach zebrał łącznie 134 499,19 zł. Z informacji Miejskiego Ośrodka Kultury w Żorach wynika, że w działania finałowe zaangażowanych było 100 wolontariuszy, którzy przez cały dzień prowadzili zbiórkę na terenie miasta.

Najwyższe kwoty do puszek uzyskali:

- **Anna Kufel** – 4 838,40 zł,
- **Zofia Lewkowicz** – 4 742,33 zł,
- **Wojciech Knapik** – 4 128,68 zł.

Znaczącą część zbiórki stanowiły także licytacje.

Łącznie przyniosły one 21 900 zł, w tym 11 900 zł z płatności terminalowych. Najwyżej wylicytowanym przedmiotem był roczny karnet do Kina Na Starówce, za który zapłacono 2 500 zł. Kolejne miejsca zajęły obraz „Milczenie Anioła” autorstwa Anny Pawłowskiej, sprzedany za 2 250 zł, oraz gitara wykonana przez OREW i ofiarowana przez Jacka Arasima. Wśród licytowanych przedmiotów znalazł się sweter ręcznie wykonany przez Ewę Kolarczyk, który osiągnął cenę 800 zł.

Dodatkowe środki zasyliły konto sztabu dzięki Miarkowej Kawiarence. Ze sprze-

daży domowych wypieków zebrano 4 256,37 zł.

Szczególnym momentem finału była poranna licytacja, podczas której jeden z uczestników wylicytowane przedmioty przekazywał innym licytującym. Organizatorzy zwracają uwagę, że gest ten podkreślał ideę bezinteresownej pomocy i solidarności.

Jak podaje Miejski Ośrodek Kultury w Żorach, finał WOŚP w mieście przebiegł w spokojnej i serdecznej atmosferze, a zaangażowanie mieszkańców ponownie znalazło odzwierciedlenie w końcowym wyniku zbiórki.

(ż)

Tragedia w Rogoźnej. Dwóch mężczyzn zginęło podczas budowy kanalizacji



W trakcie wykopów związanych z budową kanalizacji przysypany zostało dwóch mężczyzn. Pomimo podjętej akcji ratunkowej ich życia nie udało się uratować. FOT. KMP ŻORY

45- i 49-latek, pracownicy firmy zajmującej się budową kanalizacji, zostali przysypani ziemią. Do tragedii doszło w czwartek (22.01.). Mimo działań podjętych przez służby, ich życia nie udało się uratować.

To miał być zwykły dzień w pracy. Niestety, zakończył się tragicznie. Życie straciło dwóch mężczyzn w wieku 45 i 49 lat. Do wypadku doszło w czwartek (22.01.) około 14:00 na prywatnej

posesji przy ulicy Wieniawskiego w Żorach-Rogoźnej. Służby otrzymały informację o dwóch mężczyznach przysypanych ziemią w czasie prac związanych z budową kanalizacji. Na miejsce zadysponowano straż pożarną, policję, pogotowie oraz Lotnicze Pogotowie Ratunkowe. W działaniach brała udział również Specjalna Grupa Poszukiwawczo-Ratownicza z Jastrzębia-Zdroju.

Poszkodowani znajdowali

się w wykopie głębokim na około 3–4 metry. Po wydobyciu ich spod zwałów ziemi, ratownicy natychmiast rozpoczęli akcję reanimacyjną, jednak nie udało się przywrócić czynności życiowych. Jak powiedział nam rzecznik żorskiej policji, st. asp. Marcin Leśniak, policjanci zabezpieczyli miejsce zdarzenia i wykonywali czynności pod nadzorem prokuratora. Przyczyny i okoliczności zdarzenia będą wyjaśniane. (sqx)

Po kilku miesiącach przerwy spowodowanej modernizacją wystawy stałej, Muzeum Ognia w Żorach ponownie zaprasza zwiedzających. Jak informuje Urząd Miasta w Żorach, obiekt zyskał nową odsłonę, wzbogaconą o treści edukacyjne, interaktywne doświadczenia oraz atrakcje dla całych rodzin.

Muzeum Ognia w Żorach znów otwarte. WIEMY, JAKIE NOWOŚCI CZEKAJĄ NA ODWIEDZAJĄCYCH

Podczas uroczystego otwarcia, które odbyło się 16 stycznia, zaprezentowano m.in. symulację akcji gaśniczej, nowe eksperymenty naukowe oraz rozbudowaną część poświęconą historii ognia. Prezydent Miasta Żory, Waldemar Socha, podkreślił znaczenie ognia w dziejach ludzkości. – Ogień miał fundamentalne znaczenie w rozwoju ludzkości. Muzeum Ognia nawiązuje do historii naszego miasta, ale w szerszej perspektywie także do dziejów całej cywilizacji. Chciałbym, aby właśnie w ten sposób na nie patrzeć – jako na jedną z głównych

myśli przewodnich muzeum – powiedział.

Dyrektor Miejskiego Ośrodka Kultury w Żorach, Damian Halmer, wskazał trzy główne zmiany wprowadzane podczas modernizacji. – Po pierwsze, dodaliśmy więcej ekspozycji, ponieważ zależało nam na żywym kontakcie z odwiedzającymi. Po drugie, wprowadziliśmy więcej treści dotyczących bezpieczeństwa oraz pracy strażaków. Po trzecie, pojawił się „żywy człowiek” – do Muzeum Ognia wprowadziliśmy animatorów, których wcześniej nie było – powiedział dyrektor.

Dla zwiedzających oficjalne otwarcie Muzeum Ognia w Żorach (przypomnijmy, że mieści się przy ul. Katowickiej 3) zaplanowano na 17 stycznia. W programie przewidziano m.in. pokazy z użyciem ciekłego azotu i „wybuchowe lody” przez cały dzień, ogniste tatuże w godz. 10:00–12:00, warsztaty plastyczne z Żorkiem w godz. 12:00–13:00, pokazy naukowe i eksperymenty o 13:00 i 13:30, jogę dla dzieci w godz. 14:30–15:00 oraz spotkanie przy kominku „Żorskie opowieści dla dzieci” w godz. 15:00–16:00. Wstęp na wydarzenie kosztuje 12 zł. (mad)

Na osiedlu Sikorskiego w Żorach powstanie 105 nowych mieszkań. Miasto pozyskało na ten cel ponad 38,5 mln zł bezzwrotnego wsparcia.

105 mieszkań powstanie na os. Sikorskiego w Żorach



■ Żory, Urząd Miasta Żory, osiedle Sikorskiego, mieszkania, Fundusz Dopłat, Bank Gospodarstwa Krajowego, budownictwo mieszkaniowe. FOT. UM ŻORY

Nowe mieszkania zamiast zapowiedzi

Z komunikatu Urzędu Miasta Żory wynika, że miasto otrzymało bezzwrotne wsparcie z Funduszu Dopłat na realizację inwestycji mieszkaniowej na osiedlu Sikorskiego. Dzięki temu możliwa będzie budowa zespołu dwóch trzysegmentowych budynków mieszkalnych wielorodzinnych wraz z infrastrukturą towarzyszącą.

To jedna z największych inwestycji mieszkaniowych realizowanych w Żorach w ostatnich latach – zarówno pod względem liczby lokali, jak i skali dofinansowania.

105 lokali i pełna infrastruktura

W ramach przedsięwzię-

cia na osiedlu Sikorskiego zaplanowano budowę 105 lokali mieszkalnych. Projekt obejmuje nie tylko same budynki, ale również wykonanie parkingu oraz drogi wewnętrznej, co ma zapewnić funkcjonalne zagospodarowanie terenu.

Umowa podpisana z Bankiem Gospodarstwa Krajowego

Podstawą realizacji inwestycji jest umowa zawarta 6 listopada 2025 roku z Bankiem Gospodarstwa Krajowego. Na jej mocy Gmina Miejska Żory uzyskała środki przeznaczone na pokrycie znacznej części kosztów budowy.

Całkowita wartość inwestycji wynosi 48 201

616,66 zł. Kwota uzyskanego wsparcia finansowego to 38 561 293,32 zł. Środki pochodzą z Funduszu Dopłat, zasilanego z budżetu państwa w ramach Rządowego Programu Bezzwrotnego Wsparcia Budownictwa Mieszkaniowego.

Element polityki mieszkaniowej miasta

Jak przekazuje Urząd Miasta Żory, realizacja inwestycji na osiedlu Sikorskiego wpisuje się w politykę mieszkaniową miasta i stanowi odpowiedź na rosnące potrzeby mieszkaniowe mieszkańców. Projekt ma zwiększyć dostępność mieszkań oraz uzupełnić istniejącą zabudowę o nowe lokale wielorodzinne. (ż)

BĄDŹ WIDOCZNY

Okazja!

Masz firmę? Wyróżnij się dzięki obrazowi na dużym nowoczesnym ekranie ledowym i zwróć uwagę Twoich potencjalnych klientów!

Galeria WIŚLANKA w Żorach – pasaż główny

1 miesiąc kampanii: 600 zł netto

ZADZWOŃ! Wydawnictwo Nowiny, tel. 608 678 209, m.kuder@nowiny.pl

Żory, Jastrzębie, a może... Świerklany?

Bierzemy pod lupę zarobki mieszkańców regionu

Mieszkańcy Mszany, Świerklan i Markłowic zarabiają najwięcej w subregionie. Jak wygląda sytuacja w Żorach?

Najwyższe płace w mniejszych gminach

Z danych GUS za lipiec 2025 r. wynika, że najwyższą medianę wynagrodzeń odnotowano w gminie Świerklany 8238 zł. W czołówce znalazły się również Mszana 8172 zł i Markłowice 8127 zł.

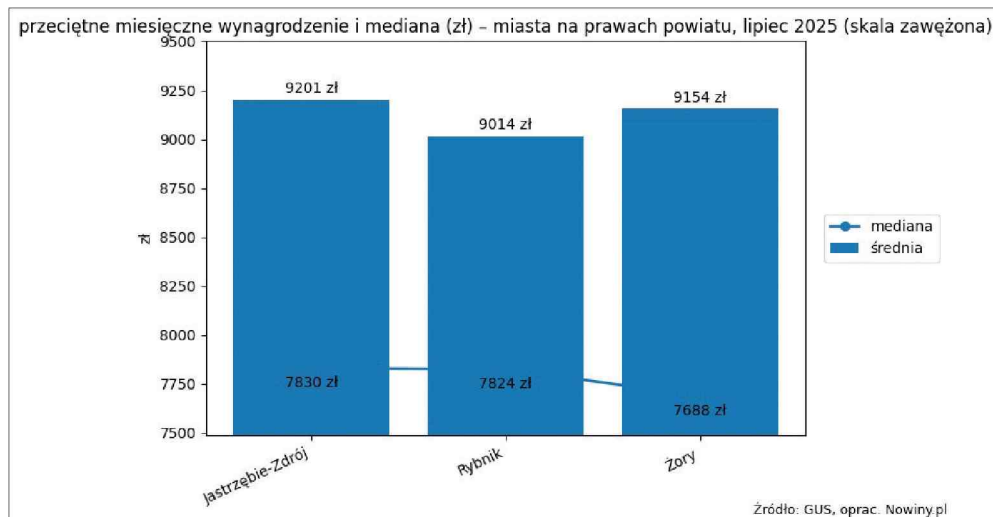
Ranking przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w regionie (lipiec 2025 r., od najwyższego do najniższego)

- Mszana 9437,61 zł
- Godów 9399,73 zł
- Świerklany 9224,79 zł
- Jastrzębie-Zdrój 9200,85 zł
- Żory 9154,38 zł
- Czerwionka-Leszczyny 9104,28 zł
- Rybnik 9014,22 zł
- Markłowice 8946,27 zł
- Jejkowice 8829,65 zł
- Gorzyce 8665,24 zł
- Łyski 8748,49 zł
- Gaszowice 8717,66 zł
- Wodz. Śl. 8579,65 zł
- Radlin 8498,42 zł
- Nędza 8411,02 zł
- Lubomia 8358,72 zł
- Racibórz 8337,34 zł
- Kornowac 8286,74 zł
- Rydułtowy 8255,69 zł
- Pszów 8222,41 zł
- Kuźnia Raciborska 8058,49 zł
- Pietrowice Wlk. 8009,91 zł
- Rudnik 7964,15 zł
- Krzyżanowice 7954,62 zł
- Krzanowice 7749,58 zł

W miastach na prawach powiatu mediana była niższa. W Jastrzębiu-Zdroju wyniosła 7830 zł, w Rybniku 7824 zł, a w Żorach 7688 zł.

Średnia płaca lubi duże miasta

Patrząc na przeciętne wynagrodzenie, najwyższe wartości odnotowano w Mszanie 9438 zł i Godowie 9400 zł, ale wysoko znalazły się także Czerwionka-Leszczyny 9104 zł oraz miasta na prawach powiatu: Jastrzębie-Zdrój 9201 zł, Żory 9154 zł i Rybnik 9014 zł.



Duże miasta wypadły lepiej w średnich płacach niż w medianach, co jest typowe dla ośrodków ze zróżnicowanym rynkiem pracy.

Średnia i mediana to nie to samo

Przeciętne wynagrodzenie jest wartością arytmetyczną i reaguje na bardzo wysokie płace. Jeśli w danej jednostce funkcjonuje zakład pracy z wysokimi stawkami, potrafi silnie podnieść średnią.

Mediana to wartość środkowa. Połowa osób zarabia więcej, a połowa mniej. Ten wskaźnik lepiej opisuje sytuację typowego pracownika i jest mniej podatny na

wartości skrajne.

Bez jednego lidera. Kto prowadzi, zależy od kryterium

Nie ma pojedynczego zwycięzcy. Jeśli brać pod uwagę medianę, na czele stawki będą Świerklany. Jeśli patrzeć na przeciętne wynagrodzenie, w grze są Mszana, Godów oraz miasta na prawach powiatu. To dowód na to, że sytuacja płacowa w subregionie jest bardziej złożona niż mogłyby sugerować pojedyncze wykresy.

Jak wypadamy na tle całego kraju?

W Polsce, według danych

Głównego Urzędu Statystycznego, mediana wynagrodzeń miesięcznych brutto wynosi 7246,64 zł,

co oznacza, że połowa zatrudnionych otrzymała wynagrodzenie nie wyższe niż ta kwota, a druga połowa – nie niższe. Z kolei przeciętne miesięczne wynagrodzenie brutto wynosi 8866,43 zł, co jest wyższe od mediany wynagrodzeń o 22,4%.

Warto zauważyć, że taka asymetria w rozkładzie wynagrodzeń może być wynikiem obecności wysoce wynagradzanych stanowisk, które „ciągną” średnią w górę, pozostawiając większą część populacji zatrudnionych w niższych przedziałach płacowych.

Wojciech Żołneczek

Ranking median zarobków w regionie (lipiec 2025 r., od najwyższej do najniższej)

- Świerklany 8238 zł
- Mszana 8172 zł
- Markłowice 8127 zł
- Godów 8003 zł
- Jejkowice 7830 zł
- Jastrzębie-Zdrój 7830 zł
- Rybnik 7824 zł
- Żory 7688 zł
- Łyski 7681 zł
- Gaszowice 7676 zł
- Czerwionka-Leszczyny 7725 zł
- Radlin 7612 zł
- Kornowac 7570 zł
- Wodzisław Śl. 7516 zł
- Gorzyce 7514 zł
- Lubomia 7503 zł
- Pszów 7463 zł
- Nędza 7453 zł
- Rydułtowy 7416 zł
- Racibórz 7400 zł
- Pietrowice Wielkie 7399 zł
- Krzyżanowice 7255 zł
- Rudnik 7140 zł
- Kuźnia Raciborska 6990 zł
- Krzanowice 6978 zł

Rower, alkohol i brak wyposażenia – policja ukarała nieodpowiedzialnych rowerzystów

W czwartek, 15 stycznia, w Żorach policjanci ruchu drogowego zatrzymali do kontroli dwóch rowerzystów, którzy złamali przepisy drogowe. Jeden z nich prowadził rower po alkoholu, za co otrzymał mandat w wysokości 2500 zł.

Do zdarzenia doszło około godziny 10.30. Żorscy policjanci ruchu drogowego zatrzymali do kontroli 35-letniego mężczyznę oraz 30-letnią kobietę, którzy poruszali się rowerami nie-

zgodnie z obowiązującymi przepisami.

– Rowerzyści nie posiadali wymaganego wyposażenia technicznego, a dodatkowo naruszyli zakaz jazdy wzdłuż po chodniku. Podczas kontroli przeprowadziliśmy badanie stanu trzeźwości. Okazało się, że 35-latek kierował rowerem, mając niemal promil alkoholu w organizmie. Za to wykroczenie został ukarany mandatem karnym w wysokości 2500 złotych. Oboje rowerzyści otrzymali również mandaty za

stan techniczny pojazdów – informuje st. asp. Marcin Leśniak, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Żorach.

Policja przypomina, że rowerzysta jest pełnoprawnym uczestnikiem ruchu drogowego i obowiązują go te same zasady odpowiedzialności oraz trzeźwości, co innych kierujących. – Jazda rowerem pod wpływem alkoholu znacząco obniża refleks i zdolność oceny sytuacji na drodze, co może prowadzić do poważnych zdarzeń, niejedno-

krotnie z pieszymi – dodaje st. asp. Leśniak.

Funkcjonariusze apelują również o szczególną ostrożność w okresie zimowym, gdy śliska nawierzchnia,

niskie temperatury i ograniczona widoczność zwiększają ryzyko upadków oraz kolizji. Odpowiednie wyposażenie roweru, dostosowanie prędkości do

warunków oraz bezwzględna trzeźwość to podstawy bezpieczeństwa – zarówno własnego, jak i innych użytkowników dróg.

(mad)

■ Policja ukarała rowerzystów za brak wyposażenia i jazdę pod wpływem alkoholu. FOT. KMP ŻORY



Robimy, nie gadamy!

Podsumowanie 2025 roku – rozmowa z posłem Krzysztofem Gadowskim

Red: Panie Pośle, gdyby miał pan wskazać jeden najważniejszy moment w Sejmie w 2025 roku, który bezpośrednio wpłynął na nasz region – co by to było?

Krzysztof Gadowski: Bez wątpienia była to grudniowa debata nad nowelizacją ustawy o funkcjonowaniu górnictwa węgla kamiennego. To był moment dużej odpowiedzialności, bo od tych zapisów zależy przyszłość tysięcy rodzin w naszym regionie.

Jako wiceprzewodniczący komisji ds. Energii, Klimatu i Aktywów Państwowych uczestniczyłem od samego początku w pracach nad ustawą o funkcjonowaniu górnictwa węgla kamiennego. Także nad jej obecną nowelizacją. Nie ukrywam, że bardzo dużym wyzwaniem było i nadal jest udzielenie pomocy publicznej spółce notowanej na giełdzie, jaką jest JSW. Podjęliśmy jednak to wyzwanie. JSW będzie włączona w proces notyfikacji pomocy publicznej zgodnej z prawem UE. Oznacza to, że górnicy z tej spółki mogą teraz

korzystać z urlopów górniczych i odpraw na takich samych zasadach, jak wszystkie spółki węglowe. Wiedziałem, że muszę tego dopilnować.

Często w mediach widzimy pana przy Państwowej Straży Pożarnej i wśród Druhen i Druhów z Żorskich OSP.

Tak to prawda, jestem wśród strażaków nie od dziś. Wspieram ich działania jako poseł, wiceprzewodniczący Poselskiego Zespołu Strażaków, uważam to za swój obowiązek. Nie tylko w Żorach, ale również w Wodzisławiu Śląskim, Rybniku, czy Jastrzębiu-Zdroju. Wspieram nie tylko państwowe straże pożarne, ale również strażaków-ochotników.

W ubiegłym roku rząd uruchomił a Sejm uchwalił wielomiliardowy i wieloletni program Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej. Na województwo śląskie w ubiegłym roku przypadało ponad 500 mln zł, a w tym roku budżet programu również przekroczy tę kwotę. Dzięki tym pieniądzom m.in. strażę pożar-

ne w naszym regionie zostaną wyposażone w wozy bojowe oraz w niezbędny sprzęt do zadań ratowniczych. Przed nami kolejny etap, kolejne zadania i wnioski, które składamy, ale póki co nie chcę zapeszać. To wszystko dla bezpieczeństwa mieszkańców naszego subregionu.

**Panie pośle, trudno nie za-
pytać o rozbudowę sieci kolejowej w naszym regionie. Również Żory zyskają na połączeniu Jastrzębia-Zdroju ze stolicą naszego województwa. Rok 2025 przyniósł konkretne postępy w programie Kolej Plus. Na jakim etapie jesteście?**

Robimy, nie gadamy! Od początku kadencji odbyłem szereg spotkań z wiceministrem Piotrem Malepszakiem (z którym, objechaliśmy część trasy podczas roboczej wizyty w Jastrzębiu i w Żorach), podczas których towarzyszył mi również prezydent Waldemar Socha. W tym temacie rozmawiałem również z Wojewodą Markiem Wójcikiem oraz Marszałkiem Województwa Śląskiego Wojciechem Salugą. Nie można w tym miejscu zapomnieć również o roli samorządowców. Monitoruję z uwagą każdy etap realizacji tego projektu, wspierając wszelkie działania, które przybliżają nas do celu. W 2025 roku przeszliśmy od fazy koncepcyjnej do bardzo konkretnych działań projektowych i pierwszych procedur przetargowych. Cała inwestycja ma zapewnione stabilne finansowanie, co jest wynikiem moich skutecznych starań w Warszawie.

Mieszkańcy południowo-zachodniej części naszego województwa zyskają lepszy dostęp do kolei, dzięki budowie min. in. przystanków: Jastrzębie-Zdrój Szkolna, Jastrzębie Bzie, Żory Baranowice, Żory Wschodnie.



Na spotkaniu w Ministerstwie Infrastruktury z Ministrem Dariuszem Klimczakiem i prezydentem Waldemarem Sochą

Moim zadaniem w Sejmie jest pilnowanie harmonogramu prac, aby mieszkańcy m.in. Żor mogli realnie wsiąść do pociągu w zapowiadany terminie, bo to nie tylko wygoda transportowa, to impuls rozwojowy dla całego regionu, który zyskuje bezpośrednie połączenie z Katowicami i z Beskidami (np. do Wisły).



Na spotkaniu z Dyrektorem Oddziału GDDKiA w Katowicach – Przemysławem Juszczykiem

Kolejny komunikacyjnym wyzwaniem dla Żor jest węzeł łączący autostradę A1 z drogą wojewódzką nr 935. Wierzy Pan w skuteczne rozwiązanie tego problemu?

Węzeł Żory na skrzyżowaniu A1 i DW935 to dziś jedno z najbardziej problematycznych miejsc komunikacyjnych w tej części Śląska. Skala ruchu dawno przerosła możliwości istniejącej infrastruktury. Układ komunikacyjny skupia w bliskiej odległości trzy rondo – Gliwickie na zjeździe z autostrady A1, rondo Rowieńskie – łączące ulicę Rybnicką z dojazdem do centrum Żor i wjazdem na drogę regionalną oraz trzecie – Raciborskie usytuowane na początku odcina

drogi regionalnej. Przy braku bezpośredniego zjazdu z autostrady na drogę regionalną odcinek ten szybko się korkuje, dlatego ten ruch trzeba rozładować. Prezydent Waldemar Socha ma już gotową koncepcję.

Dlatego odbyłem szereg spotkań w tym temacie z Ministrem Infrastruktury Dariuszem Klimczakiem, Wojewodą Śląskim Markiem Wójcikiem oraz w Katowickim oddziale Generalnych Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad z dyrektorem Przemysławem Juszczykiem. W każdym z tych miejsc spotkałem się z zrozumieniem tematu, konkretne rozwiązania są na etapie konsultacji i projektowania.

W obliczu tych wszystkich działań nie sposób zapytać jak układa się Panu współpraca z prezydentem Waldemarem Sochą?

Pan Prezydent Waldemar Socha to sprawdzony samorządowiec, który ma konkretną wizję oraz strategię i wie jak wcielić je w życie. Bez wątpienia na pierwszym miejscu stawia dobro swojej małej ojczyzny – Żor i angażuje się w sprawy miasta. Takich ludzi trzeba wspierać, dlatego zawsze jestem do jego dyspozycji.

Dziękuję za rozmowę i życzę owocnej pracy w 2026 roku.

Krzysztof Gadowski: Dziękuję. Życzę dobrego roku dla mieszkańców Żor oraz całego naszego regionu!



Z mł. bryg. Krzysztofem Ograbkiem – Komendantem PSP w Żorach



■ Zdjęcie ilustracyjne, wykonane podczas obchodów Bożego Ciała w Żorach. FOT. KAMILA SAMULEWSKA

Kto jeszcze chodzi do kościoła?

Nowe dane z diecezji opolskiej, katowickiej i gliwickiej

Niedzielne kościoły nie są już tak pełne jak dekadę temu, liczba chrztów i ślubów spada, a seminarium nie zapewnia nowych roczników. Najnowsze dane pokazują jednak także zjawiska, które nie wpisują się w prostą narrację o „odchodzeniu od Kościoła”. Jak w 2024 roku wygląda religijność mieszkańców diecezji katowickiej, gliwickiej i opolskiej?

Niedzielną mszę świętą w liczbach

W 2024 roku średni wskaźnik dominicanos w Polsce wyniósł 29,6%. Oznacza to, że nieco mniej niż co trzeci katolik był obecny na niedzielnej mszy św. w dniu badania.

Na tym tle trzy diecezje regionu wypadają następująco:

- diecezja opolska – 34,12% (wynik powyżej średniej krajowej),
- diecezja gliwicka – 28,83% (lekko poniżej średniej),

- diecezja katowicka – 25,82% (wyraźnie poniżej średniej).

Diecezja opolska wyróżnia się na plus, podczas gdy diecezje katowicka i gliwicka wpisują się w model dużych, zurbanizowanych diecezji z niższą frekwencją niedzielą.

Do kościoła chodzi mniej osób, ale częściej przyjmują Komunię

W skali kraju odsetek communicantes w 2024 roku wyniósł 14,6%. To oznacza wzrost w porównaniu z 2023 rokiem. W regionie:

- diecezja opolska – 18,51% (wynik wyraźnie powyżej średniej krajowej),
- diecezja katowicka – 15,13% (lekko powyżej średniej),
- diecezja gliwicka – 15,07% (również powyżej średniej).

- diecezja katowicka – 15,07% (również powyżej średniej).

Choć do kościoła chodzi mniej osób niż kiedyś, ci, którzy przychodzą, częściej przystępują do Komunii. To trend widoczny zarówno w regionie, jaki w całej Polsce.

Chrzty pikują razem z demografią

W 2024 roku w całej Polsce udzielono 247,2 tys. chrztów, czyli o 7,5% mniej niż rok wcześniej.

- W diecezjach regionu:
- katowicka – 15 188 (2023: 16 335),
- gliwicka – 3 892 (2023: 5 091),
- opolska – 5 080 (2023: 5 752).

Spadki w regionie są zbliżone z trendem ogólnopolskim i wynikają głównie z demografii – mniejszej liczby urodzeń.

I Komunia Święta trzyma się najmocniej

W Polsce do I Komunii Świętej przystąpiło w 2024 roku prawie 320 tys. dzieci, co oznacza niewielki spadek rok do roku (ok. 1,5%).

W regionie sytuacja jest bardziej zróżnicowana:

- diecezja katowicka – 13 915 (wzrost względem 2023),
- diecezja opolska – 7 499 (również wzrost),
- diecezja gliwicka – 5 954 (lekki spadek).

Na tle kraju I Komunia Święta pozostaje najbardziej stabilnym sakramentem, także w diecezjach naszego regionu.

Bierzmowanie z największym tąpnięciem

W skali kraju w 2024 roku bierzmowanie przyjęło ok. 213 tys. osób, co oznacza spadek aż o 27,6% rok do roku.

- W regionie:
- diecezja katowicka – 11 850 (2023: 16 500),

- diecezja gliwicka – 4 183 (2023: 4 250),
- diecezja opolska – 2 680 (2023: 8 408).

Coraz mniej ślubów kościelnych

W 2024 roku w Polsce zawarto 68,3 tys. małżeństw kościelnych, czyli o 11,6% mniej niż rok wcześniej.

- W diecezjach regionu:
- diecezja katowicka – 3 886 (2023: 4 255),
- diecezja opolska – 1 575 (2023: 1 760),
- diecezja gliwicka – 948 (2023: 1 441).

Region nie odbiega od ogólnopolskiego trendu, a spadki są porównywalne z innymi częściami kraju.

Mniej księży, jeszcze mniej alumnów

W 2024 roku w Polsce było 23 274 księży inkardynowanych, czyli duchownych formalnie przypisanych na

stałe do konkretnych diecezji – o ponad 6% mniej niż rok wcześniej.

W trzech diecezjach regionu liczby te wyglądały następująco:

- diecezja katowicka – 949 księży,
- diecezja opolska – 651,
- diecezja gliwicka – 338.

Jeszcze wyraźniej spadki widać w przypadku alumnów diecezjalnych, czyli kleryków przygotowujących się w seminariach do kapłaństwa i przyszłej posługi w swoich diecezjach. W całej Polsce w 2024 roku było ich 984, ponad o połowę mniej niż w 2018 roku.

W regionie skala problemu jest szczególnie widoczna. W diecezji gliwickiej formację do kapłaństwa odbywało w 2024 roku zaledwie 4 alumnów, a w diecezji opolskiej – 10. To jedne z najniższych wartości w kraju, zwłaszcza w przeliczeniu na liczbę czynnych księży. (żet)

Kobieta uciekała przed policją. Mundurowi musieli wybić szybę, by ją powstrzymać

Pościg żorskich kryminalnych na osiedlu Gwarków zakończył się kolizją drogową i zatrzymaniem kierującej samochodem marki KIA. Kobieta, zamiast poddać się kontroli, podjęła ucieczkę ulicami miasta, rażąco łamiąc przepisy ruchu drogowego. – Jej zachowanie stwarzało realne zagrożenie dla innych uczestników ruchu – podkreśla st. asp. Marcin Leśniak, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Żorach.

Do zdarzenia doszło na terenie osiedla Gwarków, gdzie policjanci podjęli decyzję o zatrzymaniu do kontroli samochodu osobowego marki KIA. Funk-

cjonariusze zablokowali wyjazd pojazdu z miejsca parkingowego przy użyciu radiowozu. W momencie, gdy kierująca zorientowała się, że ma zostać skontrolowana, gwałtownie wycofała pojazd i rozpoczęła ucieczkę przed policjantami. Podczas pościgu wielokrotnie wyprzedzała inne pojazdy w miejscach zabronionych, dopuszczając się licznych wykroczeń drogowych. Na ulicy Wodzisławskiej doprowadziła do kolizji, zderzając się z jadącym z przeciwnego kierunku Seatem Ibiza oraz wyprzedzanym Volvo, po czym kontynuowała ucieczkę.

– Kilka chwil później, w bezpiecznym miejscu, po-

licjanci skutecznie zatrzymali pojazd. Kierująca nie reagowała na wydawane polecenia, w tym nie chciała otworzyć okna ani drzwi, dlatego policjanci wybili szybę w pojeździe, a następnie niezwłocznie ją zatrzymali – relacjonuje st. asp. Marcin Leśniak.

Podczas przeszukania samochodu w kosmetyczce znaleziono woreczki z białą substancją. Kobieta przyznała, że substancje psychoaktywne należą do niej.

Sprawdzenie w policyjnych bazach danych wykazało, że kierująca posiada czynny zakaz prowadzenia pojazdów i jest poszukiwana do odbicia zastępczej

kary kilku dni pozbawienia wolności za niezapłaconą grzywnę. Policjanci ustalili również, że kobieta była sprawczynią kradzieży odzieży i kosmetyków z żorskich sklepów, o łącznej wartości niemal 2 tys. zł. 28-letnia mieszkanka powiatu rybnickiego objęta została policyjnym dozorem. Za popełnione przestępstwa i wykroczenia odpowie teraz przed sądem.

Fot. KMP Żory

Policja w Żorach zatrzymała kobietę, która nie tylko złamała przepisy drogowe, ale także była poszukiwana i dopuściła się kradzieży.

NIETYPOWE TŁUMACZENIE ZŁODZIEJA: PORTFEL MIAŁ BYĆ... PREZENTEM

Kradzież w żorskiej galerii handlowej zakończyła się ujęciem sprawcy. 55-letni mężczyzna próbował zabrać portfele, tłumacząc swoje zachowanie... chęcią „zdobycia” prezentu.

Do zdarzenia doszło we wtorek, 13 stycznia, przed godziną 14.00 w galerii handlowej przy ulicy Katowickiej w Żorach. – 55-letni mężczyzna został ujęty przez pracownika sklepu odzieżowego po tym, jak zabrał z półek cztery portfele, schował je do torby i opuścił sklep bez uiszczenia należności – informuje st. asp. Marcin Leśniak, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Żorach.

Na miejsce wezwano policjantów, którzy przejęli sprawę. Jak relacjonują funkcjonariusze, sprawca tłumaczył, że jeden z portfeli miał być prezentem, a zamiast zapłacić zamierzał go „zdobyć”. Łączna wartość skradzionego towaru przekroczyła 1300 zł. Portfele wróciły na półki, a 55-latek został zatrzymany przez żorską policję.

Analiza wcześniejszych zdarzeń wykazała, że 55-latek był wcześniej sprawcą innych kradzieży, m.in. drabiny. Za popełnione przestępstwa grozi mu kara nawet do 5 lat pozbawienia wolności.

(kmpż)



Jeśli zostawisz kolce na ziemi, dosiadasz konia w galopie

Zmiana rzadko zaczyna się od komfortu. Najpierw coś kłuje, potem uwiera, a dopiero później pojawia się pierwszy ruch w stronę tego, co naprawdę chcemy zrobić.

Przewróciłam się. Bezwładnie upadłam na kolano i czułam, jak rozchodzi się ból. Promieniował na całą nogę. Wbijały się w nią drobne igielki. Byłam w tym momencie całkowicie obecna – skupiałam się na bólu, bardziej z konieczności niż z wyboru. Czekalam, co będzie dalej – czy będę mogła wstać i chodzić, czy też historia ta skończy się złamaniem. Na szczęście wstałam, a konsekwencje upadku nie były uciążliwe. Żel przeciwbólowy i bandaż elastyczny załatwiły sprawę. Pomyślałam: „Co przeznaczone, musi być wypełnione”.

Nie pretenduję do miana proroka, cytuję tylko zdanie, które pojawiło się w mojej głowie. Takie przebliski zwykle prowadzą do ciekawych wniosków.

Stojąc zbyt długo, też można się przewrócić

Po bolesnym upadku człowiek, zwykle, łąduje na stole operacyjnym, a potem poddany jest

długiej rehabilitacji; szczęśliwcy wstają, otrzepując się z kurzu. Odporność organizmu, mocne kości i silna psychika – na to wszystko pracujemy każdego dnia. I choć wypadki nas osłabiają, to powodują pewnego rodzaju orzeźwienie. Pojawia się okazja, by zastanowić się, czy jest coś, na co poprzez daną sytuację należy zwrócić uwagę. Bo może to Wszechświat mówi: „Hej, otrząśnij się, czas coś zmienić”? To wcale nie muszą być wielkie rewolucje, może chodzić tylko o zmianę nastawienia w jakiejś sprawie. Życie bowiem to rozwój i jak za długo stoimy w jednym miejscu, też możemy upaść. Nogi same się ugną, skoro głowa nie chce.

Już nie uciekaj

W jednym z odcinków francuskiego serialu kryminalnego „Balthazar” usłyszałam zdanie: „Kiedyś trzeba przestać uciekać, mimo że tak jest łatwiej”. Genialne – pomyślałam. Podczas świąt Bożego Narodzenia życzyliśmy sobie wszystkiego najlepszego, a na Nowy Rok pomyślności, zdrowia i spełnienia marzeń. Ciekawe, czy ktoś życzył swojej bliskiej osobie, aby przestała uciekać przed marzeniami. Tak, one gonią człowieka jak psy myśliwskie zwierzynę na polowaniu. Myślę, że aby z tym skończyć, należy stawić czoła swoim lękom i wątpliwościom typu: „Co będzie, jeśli się nie uda?”. A co, jeśli się uda? – taki scenariusz także jest trudny do udźwignięcia. Sukces bowiem też wymaga silnej psychiki, aby pozostać sobą i traktować ludzi z szacunkiem.

Jedzenie nie zaspokoja tego głodu

Przed świętami poprzycinano drzewa w dzielnicy Księcia Władysława. Gałęzie przeleżały na trawnikach niczym stare, niezałatwione sprawy do nowego roku. Przeglądając się im, przyszło mi do głowy, że przekładając raz za razem swoje plany, myślimy, że to nic pilnego i że mamy jeszcze czas, by je zrealizować. Nie mamy. Jeżeli czegoś pragniemy, trzeba się tym zająć teraz, a nie odkładać na lepszy moment, bo ten może wcale nie nadejść. Tak naprawdę nie ma czego się bać. Jeszcze nie widziałam nagrobku z napisem: „Tu leży ten, komu się nie udało spełnić marzeń”. Pustka i beznadzieja pojawiają się wtedy, gdy spychamy pragnienia na dno świadomości. Pozostawanie w tym, co znane, lecz niewystarczające do życia w pełni według swoich potrzeb, powoduje frustrację i wieczne niespełnienie. Budzi się głód, którego nie da się zaspokoić jedzeniem, choćby opróżnić lodówkę i barek do cna.

Jest początek roku, a to dobry moment na ustalenie ze sobą, co chce się osiągnąć w kolejnych miesiącach albo i latach. To czas, by mentalnie wyjść za próg swego domu i wyznaczyć sobie ścieżkę, którą będziemy kroczyć do swojego celu, zaplanować rok.

Życie przyspiesza

Marzenia bywają uśpione jak teżnia solankowa w Parku Cegielnia. Z jej cudownych właściwości będzie można znowu korzystać dopiero na wiosnę, ale z letargu lepiej wyjść trochę wcześniej, bo według chińskiej astrologii

rok 2026 jest rokiem Ognistego Konia. „To okres, który inspiruje do podejmowania inicjatyw, akceptowania nagłych zmian i podążania za ideami, które do tej pory formowały w ukryciu” – czytamy w artykule Aleksandry Nowakowskiej „2026 – chiński rok Ognistego Konia. Życie nabierze dynamizmu, intensywności, szalonego tempa” (źródło: <https://zwierciadlo.pl/lifestyle/horoskop/555072,1,2026--chin-ski-rok-ognistego-konia-zycie-nabierze-dynamizmu-intensywnosci-szalonego-tempa.read>).

Czy historia ludzkości zapisała jest w gwiazdach? Czy to, co przeznaczone, musi być wypełnione? Trudno powiedzieć; wiem tylko, że jeśli nie idzie się zgodnie z kierunkiem, jaki wyznaczają nasze najgłębsze pragnienia, pojawia się pustka, którą próbujemy jakoś zappełnić – każdy na swój sposób.

Astrologiczne przepowiednie bez względu na to, czy się w nie wierzy, czy nie, mogą dodać odrobiny motywacji do działania. Czasem tyle wystarczy. A niekiedy trzeba boleśnie upaść, aby przestać uciekać. I wtedy pomyśleć: „To jest ten moment. Jeżeli mam coś zmienić, to znajdę na to sposób i pieniądze” i poczuć w sobie energię tego stwierdzenia. Wszystko zaczyna się od pierwszego kroku, od podniesienia się z kolan i podjęcia decyzji. Ja mogłam złamać nogę i zostać unieruchomioną na kilka miesięcy, ale tak się nie stało. Wstałam i teraz mogę zrobić to, co od dawna chodzi mi po głowie. Gdyby nie było mi to przeznaczone, leżałabym teraz w gipsie.

Właściwie nie wiem, ile w tamtej sytuacji było mojego szczęścia, a ile przeznaczenia. Może po prostu mam zdrowe kości? Teraz nurtuje mnie pytanie: „To ile właściwie w tym mojego udziału, ile szczęścia, a ile przeznaczenia?”. Odpowiedź, tak naprawdę, jest mało ważna. Liczy się to, że mimo upadku mogę dalej podążać swoją ścieżką.

Najpierw musi być trochę niewygodnie

Po trudnym dniu kładę się na macie do akupresury i czekam, aż skończy się ból. Na początku skóra piecze i nie jest przyjemnie, lecz po kilku minutach te odczucia mijają wraz z napięciem całego ciała. Da się nawet na tych kolkach zasnąć. Twarde lądowanie na podłodze uświadomiło mi, że dobrze jest zmierzyć się z tym, co boli, bo cierpienie z czasem ustaje, a niekiedy można w nim dostrzec głębszy sens. Sporo ludzi nosi w sobie jakąś bolesną przeszłość, która ogranicza zdolność działania, ale przekonałam się, że najlepsze co można dla siebie zrobić, to położyć się na emocjonalnych kolkach i przeczekać najgorsze, a potem samemu/samej sobie okazać zrozumienie i wsparcie. Wyplakać się we własny rękaw, poklepać siebie po ramieniu i przyjrzeć się marzeniom z bliska (najlepiej tym realnym). Na początku będzie mocno kłuło i będzie niewygodnie, ale ostatecznie ból się rozejdzie i pojawi się nadzieja, a wraz z nią chęć do podejmowania wyzwań. To ważne, bo astrologiczny Ognisty Koń niedługo zacznie galopować.

Barbara Musiałek

WŁAŚCICIELOWI PRZESYŁKI ZOSTAŁ TYLKO KARTON

Pięć lat więzienia grozi za czyn, którego dopuścił się 53-letni mężczyzna, który jak sam stwierdził, „skorzystał z nadarzającej się okazji”. Ukradł produkty warte kilka tysięcy złotych.

Przesyłka dotarła pod wskazany adres, jednak zanim właściciel zdążył ją zabrać, zainteresował się nią ktoś inny. W miniony poniedziałek (19.01.) policjanci z Żor przyjęli zgłoszenie kradzieży produktów wartych blisko 6 tysięcy złotych. Właściciel warsz-

tatu samochodowej przy ulicy Dworcowej zawiadomił, że zniknęła zawartość pozostawionej przed budynkiem przesyłki. Pozostał mu jedynie karton i list przewozowy.

W ustaleniu przebiegu zdarzeń pomogło nagranie z monitoringu. – Analiza zabezpieczonego materiału ujawniła mężczyznę, który podszedł do przesyłki i zabrał znajdujące się w niej elementy. Sprawą zajęli się żorscy kryminalni – przekazuje oficer prasowy żorskiej komendy, st. asp. Marcin

Leśniak.

Działania śledczych szybko przyniosły oczekiwany skutek. Kolejnego dnia zatrzymano sprawcę. 53-latek przyznał się do kradzieży wtryskiwaczy. Przyznał, że znalazł się w tym miejscu przypadkowo i skorzystał z nadarzającej się okazji. Skradzione mienie było częścią zamówienia przeznaczonego do warsztatu samochodowego.

Za popełnione przestępstwo kradzieży mężczyźnie grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności. (sqx)

Potrącenie na przejściu dla pieszych

Niebezpieczne zdarzenie na ulicy Stodolnej w Żorach. Poszkodowany został pieszy, który przechodził przez jezdnię w wyznaczonym miejscu.

Policjanci z Żor wyjaśniają przyczyny i okoliczności potrącenia, do którego doszło we wtorek (20.01.) około 19:00 na oznakowanym przejściu dla pieszych. Poszkodowany 53-latek odniósł obrażenia ciała.

– Ze wstępnych ustaleń policjantów wynika, że sprawcą zdarzenia był kierujący samochodem marki Opel Meriva, 66-letni mę-

czynna – przekazuje oficer prasowy żorskiej komendy, st. asp. Marcin Leśniak.

Policjanci zabezpieczyli miejsce zdarzenia i przeprowadzili niezbędne czynności.

Mundurowi apelują do kierujących o zachowanie

szczególnej ostrożności w rejonach przejść dla pieszych, a do pieszych o rozwagę i upewnienie się, że mogą bezpiecznie wejść na jezdnię. Bezpieczeństwo na drodze zależy od nas wszystkich. (sqx)



Policjanci przypominają, że piesi są jednymi z najbardziej narażonych uczestników ruchu drogowego. FOT. KMP ŻORY

Odejścia, audyty, rozmowy ze związkami i pieniądze – poprosiliśmy spółkę o odpowiedzi na pytania, kt

To nie administracja ciągnie JSW w d Spółka odpowiada na pytania o ludz

Pytania do spółki, czyli dokąd zmierza JSW?

W związku z narastającymi wątpliwościami dotyczącymi sytuacji Jastrzębskiej Spółki Węglowej – od planowanych odejść pracowników, przez strukturę zatrudnienia, po rozmowy ze związkami i kondycję finansową – skierowaliśmy do spółki zestaw szczegółowych pytań. Dotyczyły one m.in. skali planowanej redukcji zatrudnienia, kosztów pracy, funduszu stabilizacyjnego oraz tego, jak zarząd zamierza przeprowadzić spółkę przez najbliższe miesiące. Oto, co otrzymaliśmy w odpowiedzi.

Odejścia na podstawie „ustawy górniczej”? Mowa o kilku tysiącach osób

Jednym z kluczowych tematów są planowane odejścia pracowników w oparciu o znowelizowaną ustawę o funkcjonowaniu górnictwa. Pytaliśmy, ilu pracowników – z różnych grup zawodowych – może skorzystać z odpraw lub urlopów górniczych i jak wpłynie to na finanse spółki.

JSW potwierdza, że nowy plan restrukturyzacyjny zakłada redukcję zatrudnienia właśnie w tym trybie. – Zakładamy, że z jednorazowych odpraw pieniężnych oraz z urlopów górniczych i przeróbkarskich skorzysta kilka tysięcy osób – przekazała spółka w odpowiedzi.

Jednocześnie JSW wyraźnie zaznacza, że nie jest to proces automatyczny. – Warunkiem skorzystania przez pracownika z urlopu górniczego, urlopu dla pracowników ZPMW oraz jednorazowych odpraw pieniężnych jest zgoda pracodawcy – podkreśla spółka.

Jak dodaje, decyzje w sprawie indywidualnych wniosków są podejmowane po analizie wpływu na realizację zadań produkcyjnych, a zakłady są obecnie na końcowym etapie weryfikacji tego procesu. Informacje o faktycznej liczbie odejść oraz ich wpływie na kondycję finansową JSW mają zostać przekazane w raportach giełdowych.

„Biura” pod lupą. Czy audyt wykazał przerost zatrudnienia na powierzchni?

Kolejne pytanie dotyczyło zatrudnienia nierobotniczego, które w debacie publicznej często pojawia się jako symbol „przerostów administracyjnych”. Sprawdzaliśmy, czy JSW przeprowadziła audyt w tym obszarze i jakie są jego wnioski.

Spółka informuje, że w 2025 roku przeprowadzono audyt zewnętrzny obejmujący m.in. zatrudnienie. – Audyt nie wykazał nieprawidłowości w tym obszarze – przekazała JSW.

Według danych spółki, stanowiska nierobotnicze na powierzchni stanowią około 9 proc. ogółu zatrudnienia. Jak zaznacza JSW, jest to wartość niska w porównaniu z innymi firmami produkcyjnymi. Jednocześnie spółka przyznaje, że również w tej grupie – w związku z dużym zainteresowaniem dobrowolnymi odejściami – zatrudnienie będzie się zmniejszać.

Rozmowy ze związkami – bez komentarza

Nie mniej emocji budzą rozmowy ze stroną społeczną. Pytaliśmy, jak zarząd odnosi się do negatywnego stanowiska reprezentatywnych organizacji związkowych wobec propozycji

porozumienia, zakładającej m.in. ograniczenie lub zawieszenie części świadczeń pracowniczych.

JSW podkreśla, że nie komentuje dokumentów publikowanych przez związki zawodowe w mediach społecznościowych. Jak zaznacza spółka, rozmowy prowadzone są w trybie roboczym i w dobrej wierze, a ich celem jest wypracowanie kompromisu uwzględniającego zarówno oczekiwania pracowników, jak i aktualne możliwości finansowe spółki. Zarząd deklaruje wolę dialogu, wskazując stabilność spółki i ochronę miejsc pracy jako priorytety.

Pieniądze i wypłaty: co z 2026 rokiem?

Wprost zapytaliśmy również o faktyczną sytuację finansową JSW i o to, czy zagrożona jest wypłata wynagrodzeń – zwłaszcza w pierwszym kwartale 2026 roku, a także w kolejnych miesiącach, jeśli impas w rozmowach ze związkami będzie się utrzymywał.

W odpowiedzi spółka ogranicza się do komunikatu, że negocjacje ze stroną społeczną nadal trwają. O ich wynikach oraz o ewentualnych podpisanych porozumieniach JSW ma informować rynek w trybie raportów bieżących, zgodnie z obowiązującymi przepisami dla spółek giełdowych.

"Gdzie „zniknęły” miliardy?” – pytają czytelnicy

W komentarzach pod wcześniejszymi publikacjami na temat JSW oraz w wiadomościach od czytelników regularnie pojawiały się pytania o fundusz stabilizacyjny i certyfikaty FIZ. Część osób próbowała samodzielnie zestawiać

straty wykazywane w sprawozdaniach finansowych JSW z informacjami o stanie środków w funduszu, dochodząc do wniosku, że „brakuje” w nim kilku miliardów złotych. Ponieważ takie wątpliwości pojawiały się wielokrotnie, zwróciliśmy się do spółki z prośbą o wyjaśnienie, jak faktycznie należy interpretować te dane i skąd biorą się różnice między wynikiem finansowym a stanem gotówki. Takie pytania czy też twierdzenia, choć intuicyjne, nie oddają rzeczywistego obrazu sytuacji.

Jak podkreśla JSW, wynik finansowy i stan gotówki to nie to samo. – Przepływy pieniężne podmiotu gospodarczego nie są równe jego wynikowi netto – wyjaśnia spółka, wskazując, że wynik netto opiera się na zasadzie memoriałowej i uwzględnia przychody oraz koszty niezależnie od tego, czy faktycznie doszło do przepływu gotówki. Przepływy pieniężne pokazują natomiast realne zmiany stanu środków pieniężnych.

JSW odsyła przy tym do jednostkowych sprawozdań z przepływów pieniężnych, które – jak podaje – w 2024 i 2025 roku „jednoznacznie wskazują na ujemne przepływy z działalności operacyjnej oraz wysokie wydatki na nabycie rzeczowych aktywów trwałych”.

W praktyce oznacza to, że środki zgromadzone wcześniej w funduszu stabilizacyjnym były stopniowo wykorzystywane na bieżące funkcjonowanie spółki oraz inwestycje. – Środki ze sprzedaży FIZ zostały przeznaczone na pokrycie wydatków operacyjnych i inwestycyjnych nie znajdujących pokrycia we wpływach – tłumaczy JSW.

Spółka zaznacza przy tym, że pełny obraz tego



■ Czy rzeczywiście szykują się masowe odejścia? Co z zatrudnieniem na powierzchni? I czy wypłaty w 2026 roku są bezpieczne? To pytania, które coraz częściej pojawiają się wokół JSW – i które skierowaliśmy wprost do spółki. Na zdj. biuro zarządu JSW. FOT. DAWID LACH/JSW

procesu widoczny jest właśnie w sprawozdaniu z przepływów pieniężnych, które – jak podkreśla – stanowi integralną część jednostkowego sprawozdania finansowego Jastrzębskiej Spółki Węglowej S.A.

Jak JSW doszła do ściany?

Obecny kryzys Jastrzębskiej Spółki Węglowej nie wziął się z jednego zdarzenia ani z ostatnich kilku miesięcy. To efekt kilku nakładających się procesów: rosnących kosztów wydobycia, bardzo rozbudowanego systemu wynagrodzeń i świadczeń pracowniczych oraz decyzji kadrowych i strategicznych podejmowanych w czasie, gdy spółka była w znacznie lepszej kondycji finansowej.

JSW w 2022 roku wypracowała rekordowy zysk, przekraczający 7 mld zł. Był to moment, który dawał spółce realną przestrzeń do przygotowania się na trudniejsze lata. Zamiast głębokiej, wyprzedzającej restrukturyzacji, znaczna część tych środków została jednak przeznaczona na bieżące funkcjonowanie – przede wszystkim na rosnące wynagrodzenia i utrwalenie systemu świad-

czeń, które w kolejnych latach stały się dla spółki dużym obciążeniem.

Na przestrzeni ostatnich lat w JSW podpisano szereg porozumień ze związkami zawodowymi, które zagwarantowały pracownikom m.in. deputat węglowy, dodatki, świadczenia poza-płacowe oraz daleko idące gwarancje zatrudnienia. W jednym z porozumień zapisano nawet dziesięcioletnią gwarancję niezmienności umów o pracę. Równolegle szybko rósł fundusz płac – w ciągu zaledwie kilku lat zwiększył się o kilka miliardów złotych, a przeciętne wynagrodzenia w kopalniach niemal się podwoiły.

Problem polegał na tym, że wzrost kosztów pracy nie był powiązany z poprawą wydajności ani z długofalową sytuacją rynkową. Tymczasem warunki wydobycia w JSW systematycznie się pogarszały. Zasoby węgla koksowego są coraz trudniej dostępne, zalegają na większych głębokościach, w warunkach wysokiej temperatury i zwiększonego zagrożenia metanowego. To wszystko podnosi koszty produkcji, a jednocześnie czyni spółkę szczególnie wrażliwą na spadki cen surowca na światowych rynkach.

które dziś budzą największe emocje.

ół? i pieniądze

Na ten trudny moment nałożyły się zmiany personalne w zarządzie po wyborach parlamentarnych. Nowe władze państwowe zapowiadały „odpolitycznienie” spółek Skarbu Państwa i postawienie na fachowość. W praktyce w JSW oznaczało to powołanie zarządu, który nie miał doświadczenia w górnictwie ani w zarządzaniu dużym podmiotem wydobywczym.

Na jego czele stanął Ryszard Janta – matematyk i doktor nauk ekonomicznych. Jak opisywała „Rzeczpospolita” w artykule JSW na krawędzi bankructwa. Jak dobili ją politycy ze związkowcami, R. Janta wcześniej nie był związany z branżą węgla koksowego, a jego doświadczenie menedżerskie pochodziło z zupełnie innych sektorów. W tym samym czasie o miejsca w zarządzie ubiegali się także menedżerowie z doświadczeniem w JSW i górnictwie, jednak nie zostali wybrani.

Zamiast szybkiej restrukturyzacji prowadzonej własnymi siłami, nowy zarząd zdecydował się na zlecenie przygotowania planu naprawczego zewnętrznemu doradcy. Wybrano firmę A.T. Kearney, która miała opracować Plan Strategicznej Transformacji obejmujący całą grupę kapitałową. Plan zakładał uzyskanie wielomiliardowych oszczędności i został formalnie przyjęty, jednak jego wdrożenie nie przyniosło oczekiwanych efektów. Sama spółka przyznała później, że rezultaty okazały się niewystarczające wobec zmieniającej się sytuacji rynkowej, co wymusiło kolejną rewizję strategii.

Wątpliwości budziły również koszty współpracy z doradcą. Jak opisywała

„Rzeczpospolita”, wartość umów zawartych z firmą A.T. Kearney była liczona w dziesiątkach milionów złotych, a spółka nie ujawniła ich pełnej wysokości, powołując się na tajemnicę przedsiębiorstwa. Dodatkowo – według ustaleń dziennika – pojawiały się pytania o realną znajomość specyfiki węgla koksowego przez zespół pracujący nad planem naprawczym oraz o to, na ile przygotowane rekomendacje odpowiadały rzeczywistym problemom JSW.

Krytycznie o systemowych problemach JSW mówił w rozmowie z dziennikiem były prezes spółki Jarosław Zagórowski, który kierował nią w latach 2007 – 2015 i przeprowadzał ją przez poprzedni kryzys. Zwracał uwagę, że około połowę kosztów kopalni stanowią koszty pracownicze, które nie są powiązane z wydajnością, a sam system płacowy oparty jest na politycznych i historycznych kompromisach, a nie na efektywności ekonomicznej.

W efekcie, gdy koniunktura się pogorszyła, a spółka zaczęła notować wielomiliardowe straty, mechanizmy wypracowane w latach dobrej sytuacji finansowej zaczęły działać przeciwko niej. Dzisiejszy konflikt ze związkami zawodowymi nie jest więc wyłącznie sporem o bieżące oszczędności, ale zderzeniem wieloletnich gwarancji i oczekiwań z realiami rynku.

To z takim bagażem – utrwalonych kosztów, nieudanych decyzji strategicznych i opóźnionej restrukturyzacji – JSW próbuje dziś stabilizować sytuację, negocjując ze stroną społeczną i utrzymać płynność finansową.

Wojciech Żołneczek

Pijany syn uderzył matkę pięścią w twarz

Gehenna kobiety dręczonej przez syna została przerwana. Pod koniec tygodnia policjanci podjęli interwencję w tej sprawie. Mężczyzna za swoje czyny będzie odpowiadał przed sądem.

Agresor zaatakował matkę

43-letni mężczyzna od ubiegłego roku znęcał się nad swoją matką fizycznie i psychicznie. W miniony czwartek (15.01.) uderzył kobietę pięścią w twarz, co doprowadziło do intensywnego krwotoku z nosa. Około 13:00 policjanci zostali wezwani na osiedle Sikorskiego.

– Zgłoszenie dotyczyło awantury domowej, podczas której mężczyzna

zaatakował swoją matkę. Na miejsce skierowano patrol dzielnicowych – przekazuje oficer prasowy żorskiej policji, st. asp. Marcin Leśniak.

Jak ustalili policjanci, mężczyzna wielokrotnie wulgarnie wyzywał, krzykował oraz zastraszał swoją matkę. Dzięki szybkiej reakcji policjantów sytuacja została opanowana. Kobieta doznała połamania nosa, które nie stanowiło zagrożenia dla jej życia.

Mężczyzna stanie przed sądem

43-latek został niezwłocznie zatrzymany. Wobec mężczyzny zastosowano nakaz opuszczenia mieszkania oraz zakaz zbliżania się i kontakto-

wania z pokrzywdzoną. Mężczyzna odpowie teraz za swoje czyny przed sądem.

Tu znajdziesz pomoc

Policja przypomina, że przemoc domowa jest przestępstwem, a każda osoba jej doświadczająca ma prawo do pomocy i ochrony. W sytuacjach zagrożenia należy niezwłocznie dzwonić pod numer 112. Osoby dotknięte przemocą mogą również skorzystać z bezpłatnych, ogólnopolskich form wsparcia, takich jak Niebieska Linia, a także z pomocy lokalnych instytucji i organizacji wspierających ofiary przemocy w rodzinie.

(sqx)

Ograniczenia odwiedzin w rybnickim szpitalu. Decyzja obowiązuje do odwołania

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny nr 3 w Rybniku wprowadził czasowe ograniczenia dotyczące odwiedzin pacjentów. Ma to związek ze wzrostem zachorowań na choroby infekcyjne.

Ograniczenia odwiedzin od 20 stycznia

Ograniczenia zaczęły obowiązywać od poniedziałku, 20 stycznia 2026 roku, od godziny 13.00 i będą utrzymane do odwołania. Jak informuje

placówka, zasady dotyczą wszystkich oddziałów szpitalnych, bez wyjątków.

Zasady sanitarne obowiązkowe dla odwiedzających

Zgodnie z komunikatem, pacjent może odwiedzić wyłącznie jedna osoba. Odwiedzający nie mogą mieć objawów infekcji, takich jak gorączka, kaszel czy katar. Szpital przypomina także o konieczności bezwzględnej przestrzegania zasad sanitarnych, w

tym dokładnego mycia rąk oraz korzystania z dostępnych płynów antybakteryjnych.

Dodatkowo osoby odwiedzające są zobowiązane do pozostawienia odzieży wierzchniej w szatni, która znajduje się w pawilonie nr 5 na terenie szpitala.

Szpital apeluje o zrozumienie i stosowanie się do wprowadzonych zasad, podkreślając, że mają one na celu ochronę pacjentów oraz personelu medycznego.

Agnieszka Czerw

ROK 2025 W STATYSTYKACH URZĘDU STANU CYWILNEGO

W 2025 roku Urząd Stanu Cywilnego w Żorach odnotował w mieście znaczące zmiany demograficzne – zarówno w liczbie narodzin, jak i zgonów oraz zawartych małżeństw. Dane pokazują tendencje, które wpływają na strukturę mieszkańców naszego miasta.

Narodziny i najczęściej nadawane imiona

W minionym roku w Żorach zarejestrowano 272 urodzenia dzieci, z czego 84 akty stanu cywilnego sporządzono w trybie szczególnym – oznacza to rejestrację narodzin dzieci żorzan urodzonych za granicą.

Najpopularniejsze imiona nadawane nowo narodzonym chłopcom to Franciszek, Nikodem i Kacper, a wśród dziewczynek dominowały imiona Zuzanna, Maja i Wiktoria. Rzadziej nadawane imiona także znalazły się w statystykach, m.in. Aurora, Dalia, Amaya, Radomir, Jeremiasz i Teodor.

Małżeństwa i rozwody

W 2025 roku w żorskim USC zarejestrowano 282 małżeństwa; zdecydowana większość to śluby cywilne, które nadal pozostają popularniejsze od wyznaniowych. Ponadto odnotowano 131 rozwodów, co obrazowało

wyzwania stojące przed związkami mieszkańców.

Zgony i zmiany demograficzne

Statystyki dotyczące zgonów pokazują, że w 2025 roku w Żorach odnotowano 740 zgonów, w tym 18 w trybie szczególnym. Wysoka liczba zgonów przyczyniła się do spadku liczby mieszkańców miasta.

Na koniec roku w Żorach zameldowanych było 57 462 osób, co oznacza spadek o 244 osoby w porównaniu do roku poprzedniego. Choć dane dotyczą tylko mieszkańców zameldowanych, dają obraz zmian demograficznych widocznych w mieście. (fk)

Służba Sąsiedzka zrobiła to, co internet lubi najbardziej – wzbudziła poczucie zagrożenia i karmiła wyobraźnię. Nikt nie zauważył, że wpisy były identyczne.

Służba Sąsiedzka kontra zdrowy rozsądek

Od kilku dni przez facebookowe grupy lokalne przetacza się fala objawień. Objawień w czarnych kurtkach, z poważnym tonem i jeszcze poważniejszą misją. Służba Sąsiedzka. Brzmi jak oddział rezerwowego porządku publicznego albo nowa gałąź harcerstwa dla sfrustrowanych dorosłych. Treść niemal identyczna, najpierw w Czerwionce-Leszczynach, chwilę później w Jastrzębiu-Zdroju, a zaraz potem w kolejnych mniejszych i większych miastach. Zmienione zdjęcie, zmieniona nazwa miasta na kurtce, reszta skopiowana jak paragon z Biedronki. W ciągu jednej doby naliczyłem sześć, może siedem miast. Tempo godne wirusa, tylko że bez objawów fizycznych, za to z pełnym pakietem emocji. Internet zagotował się natychmiast. Jedni chcą wieszać ochotników na la-

tarniach. Inni zapisują się z entuzjazmem godnym rekrutów do Legii Cudzoziemskiej. Komentarze kipią od emocji, teorii spiskowych i przekonania, że oto sąsiad zza ściany już ostrzy obiektyw, by donieść na psa, który zażółca śnieżnobiały puch, lub na sąsiada rzucającego peta na trawnik. Zadziwiająco mało osób zadaje sobie trud sprawdzenia, skąd to się wzięło, kto za tym stoi i dlaczego identyczny wpis pojawia się równolegle w kilku częściach kraju.

Weryfikacja przestała być odruchem. Analiza stała się fanaberią dla maruderów. Wystarczy impuls, zdjęcie, kilka słów o porządku i odpowiedzialności, a reszta robi się sama. Społeczna panika na zamówienie. Potem to samo grono płacze, że ktoś przejął konto, że zdjęcie profilowe zmienione, że z Messengera poszły prośby

o blika. Dramat, oszustwo, zaskoczenie. Winny zawsze jest internet, hakerzy albo złe czasy. Rzadko własna łatwowierność.

Dzieci jeszcze można usprawiedliwić. Uczą się świata metodą prób i błędów. Gorzej z dorosłymi, którzy z dumą deklarują życiowe doświadczenie, a klikają jakby pierwszy raz zobaczyli ekran. Winne jest sito, którego nie nauczono używać sporej części społeczeństwa. Nie wszystkim, ale wystarczająco wielu, by dało się tym grać masowo i skutecznie.

Finlandia potraktowała ten problem poważnie. Tam edukacja medialna i odporność na dezinformację są elementem systemu, a nie dodatkiem dla chętnych. Uczy się dzieci, uczy się młodzież, uczy się dorośli. Nie dlatego, że wszyscy kłamią, tylko dlatego, że kłamstwo rozchodzi się

szybciej niż prawda. Efekty są mierzalne. Społeczeństwo, które nie wpada w histerię po jednym poście, to nie cud, tylko konsekwencja decyzji.

Francis Fukuyama pisał o końcu człowieka jako utracie sensów, wartości i zdolności do odpowiedzialnego działania. Dzisiejszy koniec człowieka bywa bardziej przyziemny. Objawia się bezrefleksyjnym udostępnieniem i świętym oburzeniem pod czymś, co jest oczywistą akcją kopiuj wklej. Rozum przegrywa z reakcją, a myślenie z emocją.

Służba Sąsiedzka nie jest tu najważniejsza. Ważniejsze jest to, jak łatwo dajemy się ograć i jak bardzo lubimy proste narracje o porządku świata. Internet nie jest winny. Brak nawyku myślenia już tak. Bez tego nawet najlepiej brzmiąca inicjatywa zamienia się w



■ Kilka zdjęć, kilka słów o porządku i poczuciu misji – i wystarczyło. Służba Sąsiedzka rozlała się po lokalnych grupach szybciej niż wirus. Dopiero później ktoś zapytał: czy to w ogóle istnieje? FOT. FACEBOOK.COM / SPOTTED JASTRZĘBIE-ZDRÓJ, SPOTTED CZERWIONKA-LESZCZYN, SPOTTED SIEMIANOWICE-ŚLĄSKIE

farsę, a dorośli ludzie zachowują się jak dzieci, które najpierw krzyczą, a dopiero potem próbują zrozumieć, co właściwie zobaczyły.

Mirosław Górka

Urząd Miasta Żory ostrzega mieszkańców Kleszczowa. Chodzi o wizyty związane z „bilansowaniem energii”

Mieszkańcy dzielnicy Kleszczów zgłaszają wizyty osób powołujących się na miejskie projekty energetyczne. Prezydent Miasta Żory wydał oświadczenie, w którym jednoznacznie odnosi się do tych sygnałów.

Brak działań terenowych i zbierania danych

W oświadczeniu prezydent miasta wskazuje, że Urząd Miasta Żory ani żadne podmioty działające na jego zlecenie lub we współpracy z miastem – w tym w ramach Żorskiego Klastra Energii – nie prowadzą obecnie żadnych działań polegających na bezpośrednim zbieraniu danych od mieszkańców.

Dotyczy to w szczególności informacji o zużyciu energii elektrycznej, warunkach technicznych nieruchomości

ści czy możliwościach montażu instalacji odnawialnych źródeł energii.

Miasto nie upoważniało żadnych przedstawicieli

Jak podkreślono w komunikacie, Miasto Żory nie upoważniało żadnych osób, firm ani organizacji do odwiedzania mieszkańców dzielnicy Kleszczów w celu pozyskiwania danych na potrzeby tworzenia spółdzielni energetycznej, klastra energii ani innych projektów energetycznych.

Wskazano również, że w 2025 roku nie są prowadzone ani planowane żadne oficjalne spotkania informacyjne ani działania terenowe w tej tematyce, o których mieszkańcy nie zostaliby wcześniej poinformowani w sposób oficjalny.

Oficjalne kanały

komunikacji

Urząd Miasta Żory zaznacza, że wszelkie inicjatywy dotyczące projektów energetycznych, odnawialnych źródeł energii lub współpracy z mieszkańcami są komunikowane wyłącznie za pośrednictwem oficjalnych kanałów.

Są to: strona internetowa urzędu, Biuletyn Informacji Publicznej, oficjalne profile miasta w mediach społecznościowych oraz bezpośredni kontakt z właściwymi wydziałami urzędu.

Apel o ostrożność

W komunikacie znalazł się również apel do mieszkańców o zachowanie szczególnej ostrożności w kontaktach z osobami lub podmiotami, które powołują się na współpracę z miastem bez okazania wiarygodnych dokumentów, żądają przekazywania

danych dotyczących zużycia energii lub danych osobowych, a także sugerują udział w „projektach miejskich” bez oficjalnego potwierdzenia ze strony urzędu.

W przypadku wątpliwości co do charakteru takich wizyt lub podejrzenia działań komercyjnych bądź nieuprawnionych, mieszkańcy proszeni są o kontakt z Urzędem Miasta Żory lub – w uzasadnionych sytuacjach – z odpowiednimi służbami.

Transparentność działań

Urząd Miasta Żory podkreśla, że wszystkie działania realizowane z udziałem mieszkańców są prowadzone w sposób transparentny, zapowiadany z wyprzedzeniem i wyłącznie za pośrednictwem oficjalnych kanałów komunikacji.

(umz) (ż)

KOBIETA NIE MOGŁA WJECHAĆ NA PARKING. ŚWIADEK POSTANOWIŁ JEJ „POMÓC”...

Chociaż cel osiągnął i dzięki jego „interwencji” kobieta wjechała na parking, to jednak sposób w jaki tego dokonał naraził go na konsekwencje karne. O zdarzeniu, do którego doszło 17 stycznia informuje żorska komenda policji.

Miał dobre zamiary, ale sięgnął po rozwiązanie, z którego będzie się tłumaczył przed sądem. 41-letni mieszkaniec Żor, przechodząc obok jednego z ośrodków zdrowia, zauważył kobietę, która miała problem ze szlabanem. Urządzenie nie chciało zadziałać, dlatego kierująca nie była w stanie wjechać na

parking. Mężczyzna po prostu... wyłamał szlaban powodując tym straty w wysokości 4 tysięcy złotych. Na miejsce wezwano policjantów, którzy zatrzymali mężczyznę. 41-latek ze swojego postępowania będzie tłumaczył się przed prokuratorem i sądem.

(sqx)

PULS

27 stycznia 2026 roku

SENIORA

ZDROWIE / ROZRYWKA / WYPOCZYNEK / KULTURA / PRAWO

nowiny
RACIBORSKIE

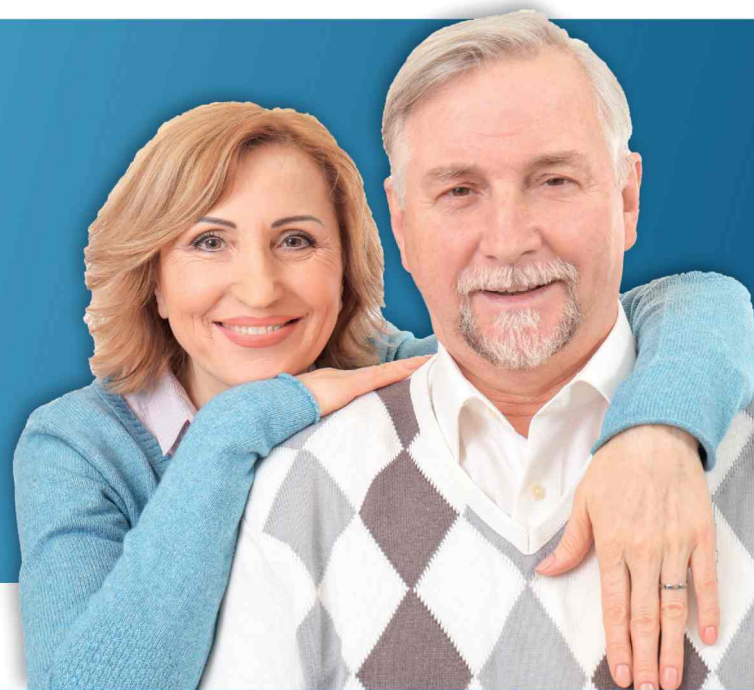
nowiny
WODZISŁAWSKIE

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.

Pobyt w placówce jest odpłatny. Szczegółowe zasady ponoszenia odpłatności



■ Podczas zajęć plastycznych seniorzy wykonują maski karnawałowe

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



■ Panie, pod okiem fizjoterapeuty Mirosława Bąka wykonują ćwiczenia na rozciąganie

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 Fryszak, kierowniczka DDPS-u i dodaje, że podopieczni placówki bardzo lubią kino domowe, któremu towarzyszy degustacja przygotowa-

nego 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 Nieśłyszących 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 przeglądarki internetowej, bezpieczeństwa i rozrywki w internecie oraz poznali internet jako codzienne wsparcie. Niektórzy byli bardzo zaskoczeni jakie to daje możliwości – mówi Monika Fryszak.

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

Albina Leonardowa-Kaczorowa

PRZYCHODNIA PROFIMED

pedicure leczniczy, odciski,
wrastające paznokcie, brodawki wirusowe

ul. Bronisława Czecha 1
Jastrzębie-Zdrój

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



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 Fre-

und. 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 ciągle. 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 codzien-

nego 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, kochanki, 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

OPERACJE ZAĆMY I KOREKCJE DIOPTRII W CZESKIM CIESZYNIE



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

NeoVize klinika okulistyczna

Hlavní Třída 28, Český Cieszyn

Tel. +48 883 893 988

E-mail: info@neovize.pl

www.neovize.pl



NeoVize

LEPSZY WZROK LEPSZE ŻYCIE



PRACOWNIA ENDOSKOPII Badania gastrokopii 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,
ciężka nadgarstka, palec zatrzasujący

32 415 41 13 | 887 601 000

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



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



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 Ziąja - 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-Ziája - 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 Przeciężenia narządu ruchu - jak im zapobiegać**
dr n. o zdr. Paulina Jarząb - specjalista fizjoterapii stomatologicznej i ortopedycznej

ŁaźniaMoszczenica | Carbonarium
www.lazniamoszczenica.pl



CARBONARIUM





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 kon-



sekwencji 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

Dla zdrowia. Dla energii. Dla Ciebie.

KOMORA NORMOBARYCZNA KOMNATA SZUNGITOWA
 KAPSUŁA BALANSUJĄCA

47-430 Rudy, ul. Rybnicka 22 tel. 666 072 411



www.sarwa.pl



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

Paw-Optyk
Twój optyk

ul. Słowackiego 13
47-400 Racibórz
tel. 691 128 783



W terminie
27.01-14.02
Zapraszamy!

Zadbaj o wzrok w dobrym momencie

20% RABATU
na soczewki progresywne

Badanie wzroku

Bogaty wybór opraw

Naprawa i regulacja okularów

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 Zdro-

jowym, 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”, spacerzy nordic walking z gorącą czekoladą oraz wycieczki (np. do Tyskich Browarów Książęcych). To również spacerzy 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.

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. Znaj-

dują 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)

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



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

w 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

nej 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.

PODARUJ NAM 1.5% PODATKU

STOWARZYSZENIE PRZYJACIÓŁ CHORYCH "HOSPICIUM IM. JANA PAWŁA II"

ROZLICZAJĄC SWÓJ PIT WPISZ NASZ NUMER

KRS 0000159454

Nasza opieka jest bezpłatna. Dzięki Twojej pomocy możemy coraz lepiej pomagać innym. Dziękujemy za Twoje wsparcie.

Bank Spółdzielczy Żory

02 8456 0009 2001 0025 3174 0001

www.hospicjumzory.pl

44-240 Żory, ul. Promienna 4 tel.: (32) 435 04 66

MASAŻE, KTÓRE PRZYNOSZĄ ULGĘ I SPOKÓJ

GABINET AYURVEDA RYBNIK

CZY ODCZUWASZ:

- bóle pleców lub karku?
- napięcie i sztywność mięśni?
- zmęczenie, stres, problemy ze snem?

W gabinecie Ayurveda w Rybniku oferujemy bezpieczne masaże, dostosowane do potrzeb osób dojrzałych.

Pracujemy spokojnie, uważnie i z szacunkiem do ciała.

Każdy zabieg poprzedzony jest rozmową i dopasowaniem masażu do Twojego samopoczucia

Gabinet Ayurveda Rybnik
ul. Łony 7a, Rybnik
tel. 780 008 895
rej. telefoniczna

KUPON RABATOWY -30 zł NA WYBRANY MASAŻ
Ważny do 30.10.2026 r.

Zadbaj o swoje zdrowie i dobre samopoczucie!

Kupon uprawnia do zniżki 30 zł na dowolny masaż w Gabinet Ayurveda Rybnik. Kupon należy okazać przed zabiegiem.

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

Aktywność nie ma wieku. Przykład Stefanii Storki z Bukowa

młodszy. – Najbardziej lubię wspólne gotowanie, pieczenie tradycyjnych potraw i przygotowywanie się do różnych uroczystości. Cieszę się, że mogę przekazywać młodszy swoje doświadczenie, stare przepisy i zwyczaje, które wyniosłam z domu. To dla mnie wielka satysfakcja, że nasze tradycje są dalej pielęgnowane – podkreśla Stefania Storka.

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



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

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 porozma-

wiać, 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 młodszy. 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 Kameczyk

REKLAMA

bezpłatne badania słuchu

Lidia Jabłońska-Porzuczek
Ambasadorka firmy Audiofon

audiofon
35 lat pomagamy słyszeć lepiej

- 📍 Racibórz, ul. Opawska 34
885 553 212 | 32 415 47 17
- 📍 Rybnik, ul. Byłych Więźniów Politycznych 3
723 889 165
- 📍 Rybnik, ul. Łony 12
32 422 13 90
- 📍 Żory, ul. Dolne Przedmieście 5
32 470 40 44
- 📍 Wodzisław Śląski, ul. ks. płk. W. Kubsza 28
725 331 295
- 📍 Wodzisław Śląski, ul. 26 Marca 164
723 333 809 | 32 456 39 31
- 📍 Jastrzębie-Zdrój, ul. Wrocławska 12A
885 779 632

🌐 www.audiofon.com.pl 📞 Bezpłatna infolinia: 800 806 900



WYCIEZKI BEZ NOCNYCH PRZEJAZDÓW RENOMOWANE BIURO PODRÓŻY

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

SUPER PROMOCJA!
NA HASŁO
„NOWINY”
GWARANCJA
NIEMIENNOŚCI CENY

SKANDYNAWIA



SZWECJA - FINLANDIA - 6 dni

Ekskluzywne promy przez Bałtyk:
Sztokholm – Turku: VIKING LINE
Helsinki – Sztokholm: SILJA LINE

**NÖRKÖPING - 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 OSŁO - 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, ubezpiec.
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., ubezpiec.
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, ubezpiec. 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 - Avignon - 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, ubezpiec.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Żory

HOLANDIA



HIT

OGRODY TULIPANÓW KEUKENHOF i słynna PARADA KWIATÓW

**AMSTERDAM - ROTTERDAM - HAGA - GOUDA, SKANSEN
WIATRÓW, 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. Szkołerskie - 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

REKLAMA

WŁOCHY

TOSKANIA - 8 dni

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

HIT



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”

CZEŚKI KRUMLOV - SALZBURG - POCIĄG „BERNINA
EXPRESS” - JEZ. GENEWSKIE: ZAMEK CHATEAU DE
CHILLON, VEVEY, MONTREUX, EVIAN, GENEWA -
ZURYCH - WODOSPAD RHEIFALL - STEIN N/RENEM
- WYSPA KWIATÓW MAINAU NA JEZ. BODENSKIM -
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

ŁODOWCOWY „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

Mieczysław Puk zna receptę na długowieczność

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

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

Zawodowe życie spędził w ZEW-ie (dzisiaj Tokai-Cobex). – Różne rzeczy tam robiłem. Byłem na dziale zatrudnienia i płac, a póź-



niej 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 cie-

szę, że właśnie tutaj się tak dobrze zdomowiłem 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 spłam? W sumie to tak, spać idę wcześniej, zawsze o go-

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

dzinie 21.00. Czuję się już wtedy zmęczony dniem, funkcjonowaniem. A wstaje o 7.00, o 8.00 – opowiadał pan Puk.

Ciekawiło nas, czy długowieczność zapewnia jakąś wyjątkową dietę? – Żadnej konkretnej diety nie stosuję. Razem z córką jem, 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)

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 żyłaków kończyn dolnych z zastosowaniem lasera wewnątrznaczyniowego
2. Leczenie pajączków żylnych i żył siatkowatych oraz naczynek laserem kosmetycznym i skleroterapią
3. Niebolesne zabiegi likwidujące hemoroidy (technika Barrona, skleroterapia, laser). Leczenie zabiegowe szczelin odbytu
4. Operacje stulejki, wodniaka jądra, żyłaków 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 żyłne, 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 ultrasonografia
14. Podawanie osocza bogatopłytkowego w celach leczniczych i kosmetycznych

tel. 32 419 08 88

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 wliczone 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, ta-

kich 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 dostęp-

ny 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 wniosku USP i pojawia nam się wniosek USP, który już jest częściowo wypełniony naszymi danymi osobowymi, może-

my je edytować, jeśli coś się zmieniło, a także pola do wypełnienia. Po sprawdzeniu poprawności wniosku i zapisaniu, wysyłamy go elektronicznie do ZUS poprzez 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)



REZYDENCJA
DLA SENIORÓW



REZYDENCJA
dla Seniorów



REZYDENCJA DLA SENIORÓW

Rezydencja dla Seniorów w Zabelkowie to miejsce stworzone z myślą o seniorach i ich bliskich. Zapewniamy całodobową, profesjonalną opiekę oraz komfortowe warunki pobytu. Troskliwy personel z zaangażowaniem dba o codzienne bezpieczeństwo i spokój Twoich najbliższych.

WOLNE POKOJE



+48 600 990 641



<https://seniorenresidenz.pl/>

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.

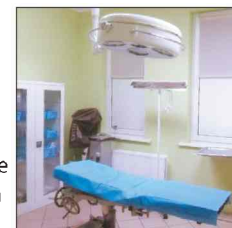
Zakład świadczy usługi w ramach kontraktu z NFZ.

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





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 GABINECIE DENTAL MED

oferujemy pacjentom pełny zakres usług stomatologicznych:

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



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

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



Medhouse – Jastrzębie Zdrój, ul. Harcerska 1b, galeria „Gwarek”

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, Markłowicach 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 długość, 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 częścią 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 zwróć 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 wspominałem. 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
centrum medyczne

Jastrzębie-Zdrój

44-335 Jastrzębie-Zdrój
ul. Harcerska 1b

Wodzisław Śląski

44-300 Wodzisław Śląski
ul. Radlińska 68

Markłowice

44-321 Markłowice
ul. Wyzwolenia 73

32 459 10 15

www.medhouse.pl

sasto

www.sasto.pl

✓ **CATERING OKOLICZNOŚCIOWY**
✓ **JUBILEUSZE I UROCZYSTOŚCI**
✓ **POSIŁKI DLA SENIORÓW**



32 746 74 74

Gospodynią – członkinią koła pani Krystia 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 najśłynniejszych 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, górale – 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. Robiliśmy „zbijaczkę”, słynne krepki, które tutaj były wymieniane i które robimy do dzisiaj na słynny Bal Krepkowy. Kulturowaliśmy też inne tradycje, jak świnobicie. To było na sali w GOK-u w Tworkowie. Oczywiście świnie zabiłiśmy 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. Miałymy bardzo dobrą współpracę między wszystkimi kołami gminy Krzyżanowice. Wszystkie przewodniczące współdziałały.

ły; była rywalizacja, ale taka zdrowa i życzliwa. Wymienialiśmy się doświadczeniami i pracowało nam się w tym kole bardzo dobrze.

– Gmina Krzyżanowice zdaje się być wzorcowa, jeżeli chodzi o funkcjonowanie kół gospodyń. Dawniej było ich

więcej wszędzie, a jak to dzisiaj wygląda?

– 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. Podobają 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 wchodzi w buty takiej młodziutkiej Krysti – 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 człowiek 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



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



Centrum Opieki i Rehabilitacji
Ostojka
Gizela Lesko

Dotknij nas, a wszystko się zmieni.

Pomysł powstania Centrum Opieki i Rehabilitacji „Ostojka” powstał z myślą o osobach starszych, niepełnosprawnych, wymagających stałej opieki a także rehabilitacji. W Ostoi zapewniamy stałą, całodobową opiekę dla osób starszych, niesamodzielnych i chorych wraz z wyżywieniem. Ponadto prowadzimy rehabilitację usprawniającą oraz zajęcia terapeutyczne. Nasi podopieczni mają również zapewniony dostęp do opieki medycznej lekarza POZ. W niedzielę dla osób wierzących zapewniona jest wizyta duszpasterska, a bardziej sprawne osoby mają możliwość uczestniczenia w Mszach Świętych i wszelkich uroczystościach religijnych w kościele w Biadaczowie (50 m obok). Oferujemy również możliwość skorzystania z usług fryzjerki, kosmetyczki.

LANDZMIERZ
UL. BIADACZÓW 34
47-253 CISEK

OstojkaDomOpieki
www.dom-opieki-ostoja.pl

+48 696 415 783
gizela.lesko@gmail.com

Centrum Ostoja posiada miejsca całodobowej opieki:

- dla osób starszych niesamodzielnych i chorych, ale nie leżących. Osoby te zamieszkują w pokojach 3-osobowych o powierzchni 30 m² o podwyższonym standardzie. W każdym z pokoi mieści się łazienka dostosowana dla osób niepełnosprawnych i aneks kuchenny.
- dla osób starszych wymagających profesjonalnej opieki medycznej po pobytach szpitalnych (usługa skierowana dla osób starszych po przebytych zabiegach medycznych, udarach lub złamaniach kończyn, które uniemożliwiają stałe lub tymczasowe, samodzielne funkcjonowanie, a rodzina nie ma możliwości i warunków opieki domowej nad swoim bliskim. Ośrodek posiada też łóżka rehabilitacyjne oraz sprzęt medyczny ułatwiający powrót do sprawności.



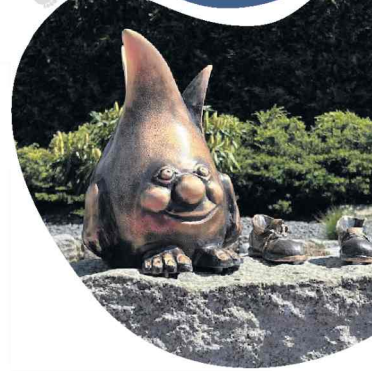


Sekret zdrowych stóp?
Znajdziesz go w Żorach

Zadzwoń i umów wizytę

CENTRUM PODOLOGII
CYRULIK

ul. Św. Stanisława 17, 44-240 Żory
ul. A. Puchały 6/6, 40-668 Katowice
gabinet@podologiczny.pl
730 110 112



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.

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 przyznana 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

Seniorzy dostawali zaniżone emerytury. Wprowadzono zmiany w naliczaniu świadczeń



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

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 ustawnie 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 uprawnieni się kończą

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 zmarli w czerwcu w latach 2009 – 2019, ale nie zdążyli złożyć wniosku o emeryturę lub nie miały ustalonego prawa do tego świadczenia. (d)

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 pobrania 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.

CENTRUM OPIEKI NAD PACJENTEM I SENIOREM



AnnaMed
PROFESJONALNA OPIEKA PIELĘGNIARSKA

**GABINET
PIELĘGNIARSKI**

PUNKT POBRAŃ KRWI

**MOBILNA
PIELĘGNIARKA**

Wizyty domowe realizujemy na terenie:
Rydułtów, Wodzisławia Śląskiego,
Rybnika, Raciborza, Jastrzębia-Zdroju,
Żor, Pszowa i Radlina
– oraz w pobliskich miejscowościach.

Rydułtowy os. Orłowiec 24-26
(w pasażu Biedronki)



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

Tel. 571 791 090
www.annamed.com.pl

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.

Czytelniki 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.

Czytanie dla osób niewidomych i słabowidzących

Biblioteka bliżej seniorów. Usługi, z których warto skorzystać



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

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 słuchawkę. 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 najbliższego 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@biblirac.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 przesyłki 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)

Działaj z kredytem konsolidacyjnym!

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

RRSO 12,67%¹

Nowe plany?
Działaj już dziś.



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

¹Dla kredytu konsolidacyjnego oferowanego przez Santander Consumer Bank S.A. z siedzibą we Wrocławiu, wyliczenia na podstawie przykładowego 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 Finance S.A. lub AIG Bank Polska S.A. wyłącznie umowa kredytu ratowego. 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.



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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

A photograph of two women in a modern office setting. One woman is seated, holding a smartphone, while the other stands beside her, looking at the screen. A large blue circle is overlaid on the image, partially obscuring the seated woman's face. In the bottom right corner, there is a blue circular graphic containing the text 'BEZ skierowania' in white.

BEZ
skierowania

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



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. Wahań 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 blisterze 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 lo-

dówce 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 blisterów. 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 wyrzucamy 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 wymieniamy te przeterminowane.



WSPIERAJMY SENIORÓW W ZACHOWANIU ZDROWIA I SPRAWNOŚCI!

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

– 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 dotyczą 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 zaparcia nie działa dieta bogatobłonniwa, o której ciągle słyszymy. Wręcz przeciwnie, stosowanie jej tylko pogłębia problem. W moim gabinecie stosuję zupełnie inne sposoby, które pomagają w bezbolesnym



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

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.

Niezmiennie od zgłaszanych dolegliwości edukuję pacjentów w tematach osteoporozy oraz sarkopenii. A dokładniej, jak dbać o ko-

ści 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 jeśli, 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 Łańcuchach natomiast przeprowadziłam serię wykładów. Wszystkie dotyczyły problemów dotyczących 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

Możliwość negocjacji cen!



TomOgraf



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

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

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

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 Koziarski, 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. Kumpi mam w wieku 30-40 lat i to pomaga być aktywnym, młodym. To się czuje – mówił o sobie Krzysztof 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 społecznikow-

ska – 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 –



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

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 Koziarski 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, ogłądałam – powiedziała przed występem w TVP2. Prezentowała utwór Maanam – „Bez ciebie umieram”.

– Czyściutko, fajna dykcja – wymieniali się uwagami Janowski i Piaseczny. Oni odwrócili fotele jako pierwsi. Przy drugim refrenie przyciski wcisnęły rów-

nocześnie Majka Jeżowska i Alicja Majewska. – Małgoszka, wyglądasz jak siostra Michała Wiśniewskiego (Ich Troje) – powiedziała Majka Jeżowska. – On ma inny odcień. Ja mam taki konkretny, a on taki już wypłukany – odpowiedziała Raciborzanina.

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 zaskoczona 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.

Raciborzanina 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

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 „przepracować” bodziec
- praca w tempie, które wspiera regulację tkanek
- pelen 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

Metoda jest bezpieczna i odpowiednia dla dorosłych, kobiet w ciąży, dzieci, seniorów oraz osób 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

Pieniądze na Żorską Akademię Tenisa

Miasto pozyskało ponad 2,3 mln zł dofinansowania na budowę całorocznej hali tenisowej przy ul. Folwareckiej w Żorach.

Dofinansowanie z dwóch źródeł

Z informacji przekazanych przez Urząd Miasta Żory wynika, że Gmina Miejska Żory otrzymała wsparcie finansowe na realizację zadania pn. „Żorska Akademia Tenisa – budowa hali do tenisa ziemnego wraz z zapleczem szatniowym przy ul. Folwareckiej w Żorach”. Projekt jest współfinansowany ze środków Budżetu Województwa Śląskiego oraz Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej Minister-

stwo Sportu i Turystyki.

Całkowita wartość inwestycji wynosi 5 106 392,99 zł. W ramach umowy dotacji celowej zawartej 3 listopada 2025 roku z Województwem Śląskim miastu przyznano 1 186 040,00 zł. Kolejne 1 186 040,00 zł pochodzi z umowy podpisanej 4 grudnia 2025 roku ze Skarbem Państwa – Ministrem Sportu i Turystyki.

Trzy korty i zaplecze techniczne

W ramach przedsięwzięcia powstają trzy kryte korty

tenisowe zlokalizowane w hali o konstrukcji stalowej z dachem łukowym. Integralną częścią inwestycji będzie budynek zaplecza, w którym zaplanowano m.in.:

- dwie szatnie dla zawodników z węzłami sanitarnymi,
- ogólnodostępne toalety,
- pomieszczenia biurowe,
- punkt medyczny,
- magazyn oraz zaplecze techniczne.

Obiekt do całorocznego użytkowania

Nowa hala tenisowa została zaprojektowana jako obiekt całoroczny. Umożliwi to prowadzenie treningów i zajęć sportowych

również w okresie jesienno-zimowym, niezależnie od warunków pogodowych.

Inicjatywa z budżetu obywatelskiego

Jak podaje Urząd Miasta Żory, inwestycja została zainicjowana przez Andrzeja Mazura, który zgłosił projekt do Żorskiego Budżetu Obywatelskiego.

Realizacja zadania ma wzmocnić lokalną infrastrukturę sportową i stworzyć warunki do dalszego rozwoju tenisa ziemnego w mieście. (ż)



■ Wizualizacja hali przy ul. Folwareckiej. FOT. UM ŻORY

Demografia naszych miast

Demografia jest jednym z najgorętszych tematów ostatnich miesięcy, jeśli nie lat. W najprostszym ujęciu wygląda to dziś tak: w wielu polskich rodzinach jest więcej dziadków niż wnuków. Pokolenie wchodzące w wiek senioralny jest liczne, a to, które powinno je zastępować, wyraźnie się kurczy. Trudno się temu dziwić, skoro liczba urodzeń od dłuższego czasu bije kolejne niechlubne rekordy, najniższe od czasów II wojny światowej.

W 2024 roku przeciętna liczba urodzeń w przeliczeniu na kobietę w Polsce nie sięgnęła nawet poziomu 1,1. Mówiąc bez statystycznych skrótów: na każde 100 kobiet przypada dziś w ciągu ich całego życia około 110 urodzonych dzieci. Dla porównania, aby liczba ludności się nie zmniejszała, ta sama grupa kobiet musiałaby łącznie urodzić około 210 dzieci. Ta różnica nie jest akademicką ciekawostką, lecz punktem wyjścia do bardzo konkretnych konsekwencji widocznych w skali kraju, regionów i pojedynczych miast.

Ten makroobraz coraz

częściej próbuje się tłumaczyć prostymi hasłami, najlepiej mieszczącymi się w komentarzu pod postem. Tymczasem demografia rzadko bywa prosta. Dobrym punktem wyjścia są twarde dane, choćby zestawienie najszybciej wydłużających się miast w Polsce opublikowane przez portal polskawliczbach.pl na podstawie danych GUS. Już pierwsza dziesiątka pokazuje, że za spadkiem liczby mieszkańców nie zawsze stoi ten sam mechanizm.

Weźmy Hel. Miasto, w którym w sezonie letnim nie ma gdzie włożyć stopy, a ostatnich pociągów do Trójmiasta i porządku na peronach pilnują funkcjonariusze Policji i SOK. Wyludnianie się Helu nie ma wiele wspólnego z brakiem atrakcyjności miejsca. Wręcz przeciwnie. Z jednej strony była jednostka wojskowa, z drugiej ekstremalnie drogie mieszkania, z trzeciej Nadmorski Park Krajobrazowy skutecznie blokujący dalszą rozbudowę. Efekt jest prosty. Miejsce żyje intensywnie, ale coraz mniej ludzi może w nim mieszkać na stałe. Przykład ten celowo wystrzam, by studiować zapał interneto-

wych socjologów, którzy z równą łatwością ferują wyroki, jak rzadko sięgają do materiałów źródłowych.

Duże miasta w regionie

Skala mikro jest kluczowa. Każda gmina ma własną historię oraz własny zestaw czynników, które wpływają na to, ilu mieszkańców zyskuje lub traci. Wystarczy spojrzeć na województwo śląskie, często opisywane jako jeden demograficzny organizm, choć w rzeczywistości jest to mozaika bardzo różnych procesów. W internetowych komentarzach regularnie pojawia się teza, że Rybniczanie masowo uciekają do Katowic i Gliwic. Tymczasem dane temu przeczą. W rankingu najszybciej wydłużających się miast Rybnik znajduje się na 517 miejscu. Katowice są na pozycji 239, a Gliwice na 156, czyli wyraźnie wyżej w zestawieniu. Gdyby rzeczywiście mieliśmy do czynienia z prostym transferem mieszkańców między tymi miastami, proporcje wyglądałyby zupełnie inaczej.

Ubywa w Kuźni Raciborskiej

Wodzisław Śląski zajmuje w tym rankingu miejsce 450 i nie należy go mylić z miastem Wodzisław w województwie świętokrzyskim, które znajduje się w niechlubnej krajowej czołówce najszybciej wydłużających się miast. To rozróżnienie jest o tyle istotne, że w debacie publicznej i internetowych komentarzach nazwa „Wodzisław” bardzo często używana jest skrótowo właśnie w odniesieniu do Wodzisławia Śląskiego, co prowadzi do powielania błędnych ocen i uproszczeń, niemających wiele wspólnego z rzeczywistością. Na tym tle szczególnie zaskakuje Kuźnia Raciborska, która znalazła się aż na 48 pozycji. W ciągu 22 lat ubyło tam 20,4 procent mieszkańców, czyli 1172 osoby. To już nie jest kosmetyczna zmiana, lecz poważne przetasowanie lokalnej struktury społecznej. Pytanie o przyczyny takiego tempa wyludniania rzadko przebija się do publicznej dyskusji, choć odpowiedź z pewnością nie mieści się w jednym zdaniu ani w jednym prostym wyjaśnieniu.

Żory plasują się na pozycji 776, co oznacza relatywnie niewielki spadek liczby mieszkańców. Radlin zajmuje miejsce 692, Pszów 527, Czerwionka-Leszczy-

ny 511, Rydułtowy 502, Jastrzębie-Zdrój 185, a Racibórz na 152. Kolejność ta pokazuje, że w regionie proces wyludniania przebiega nierównomiernie i nie da się go sprowadzić do prostego schematu „większe miasta tracą mniej, mniejsze więcej”. Każde miejsce ma własną dynamikę, wynikającą z połączenia czynników ekonomicznych, społecznych i aspiracyjnych mieszkańców.

Migracja i 500 plus

Trudno będzie ten trend zatrzymać. Wynika on z nakładania się procesów strukturalnych, starzenia się społeczeństwa, migracji wewnętrznych, zmiany modelu rodziny i aspiracji życiowych. Z perspektywy socjologicznej nie są to jednak wyłącznie decyzje podejmowane w próżni, lecz efekt długofalowych przemian społecznych i kulturowych. Migracje coraz częściej mają charakter selektywny: wyjeżdżają przede wszystkim ludzie młodszy, bardziej mobilni, poszukujący stabilniejszej pracy, lepszych usług publicznych lub po prostu większego poczucia sprawczości w codziennym życiu. Jednocześnie słabnie przywiązanie do miejsca jako trwałego punktu odniesie-

nia, a wybór tego, gdzie się mieszka, staje się elementem elastycznej strategii życiowej, a nie decyzją na całe życie.

Warto też przypomnieć historię programu 500 plus. Miał on przyczynić się do wzrostu liczby urodzeń i przez krótki czas dawał taką nadzieję. Zapomniano jednak o drugim filarze, czyli realnej rozbudowie żłobków i przedszkoli. Europejskie statystyki są tu bezlitosne. Kraje, w których wysoka aktywność zawodowa kobiet idzie w parze z dostępnością pomocy instytucjonalnej, radzą sobie demograficznie wyraźnie lepiej. Kobieta nie jest niewolnikiem domu, a wyjście do pracy bywa elementarną higieną psychiczną i społeczną. Udawanie, że jest inaczej, nie zmieni ani decyzji prokreacyjnych, ani twardych liczb.

Podsumowanie nie będzie optymistyczne, ale powinno być uczciwe. Spadek liczby mieszkańców miast to nie jeden proces, lecz setki lokalnych historii. Bez rzetelnych danych, bez kontekstu i bez odejścia od publicystycznych uproszczeń będziemy kręcić się w kółko. Demografia nie znosi skrótów myślowych, za to szybko wystawia rachunek za ich nadużywanie.

Miroslaw Górka

Porodówki znikają mimo wzrostu wydatków na zdrowie

Wydatki na ochronę zdrowia w regionie rosną, ale sytuacja w poszczególnych szpitalach wygląda różnie. W Rybniku oddział porodowy zyskuje na sile i przyciąga coraz więcej przyszłych rodziców, podczas gdy w innych miejscach, jak Żory, dostęp do niektórych świadczeń wciąż bywa ograniczony. Jak prezentuje się bilans wydatków na zdrowie w naszym regionie i co to oznacza dla pacjentów?

Wydatki na ochronę zdrowia w Polsce rosną co roku – według Głównego Urzędu Statystycznego wstępne szacunki pokazują, że w 2024 r. bieżące wydatki na ochronę zdrowia wyniosły ok. 293,6 mld zł i stanowiły 8,1 proc. PKB. To wzrost o około 47 mld zł w porównaniu z 2023 r. i przejaw większego zaangażowania zarówno środków publicznych, jak i prywatnych w opiekę zdrowotną.

Jednak trend ten niewystarczająco chroni się porodówek – te maleją licznie, a wiele szpitali w

całej Polsce, w tym w województwie śląskim, decyduje się na wygaszanie lub zamykanie oddziałów ginekologiczno-położniczych z powodu spadku liczby porodów i nierentowności. W 2024 r. w skali kraju zlikwidowano 585 łóżek na oddziałach położniczych i neonatologicznych.

Dlaczego tak się dzieje?

Główny czynnik to demografia: mniej urodzeń przekłada się bezpośrednio na mniejszą liczbę porodów w pojedynczych szpitalach, co z kolei powoduje, że dyżury i obsada pozostają kosztowne, a NFZ rozlicza głównie wykonane świadczenia (porody). W rezultacie oddziały, które operują na „małej liczbie porodów”, są nierentowne – szpitale płacą za gotowość personelu i sprzęt, ale wpływy za porody są zbyt niskie, by to zbilansować. GUS i resort zdrowia odnotowują ten trend w statystykach urodzeń i zasobów łóżkowych.

Drugi czynnik to koncentracja usług: system preferuje duże, wyspecja-

lizowane ośrodki z pełną ofertą neonatologiczną i ginekologiczną. Gdy pacjentek jest coraz mniej, łatwiej jest skupić porodówkę w jednym miejscu i wygasić mniejsze oddziały. W praktyce oznacza to dłuższe dojazdy dla mieszkanki mniejszych miast i większe obciążenie szpitali przyjmujących.

Co robi rząd i resort zdrowia?

Ministerstwo Zdrowia proponowało mechanizmy, które mają złagodzić problem dostępu tam, gdzie porodówek już nie ma. W miejscach bez pełnego oddziału położniczego ma powstawać tzw. izba porodowa – doraźne miejsce w izbie przyjęć lub SOR-ze, gdzie położna, ewentualnie we współpracy z zespołem ratownictwa, może przyjąć nagły poród i zorganizować szybki transport do najbliższej porodówki. Resort argumentuje, że takie rozwiązania dotyczą rzadkich, incydentalnych sytuacji (kilka porodów „na miejscu” rocznie), i że chodzi o bezpieczeństwo

kobiet w miejscach oddalonych od pełnych oddziałów. Pomyśl ten spotyka się jednak z krytyką organizacji zawodowych i ruchów społecznych, które obawiają się przerzucenia odpowiedzialności na pojedyncze położne bez solidnego finansowania i wsparcia systemowego.

Co to znaczy dla pacjentek z naszego regionu?

Dla mieszkanki Żor decyzja szpitala oznacza konieczność kierowania się do placówek poza miastem – w praktyce do szpitali w sąsiednich powiatach. W regionie mamy szpitale dysponujące porodówkami, ale każde zamknięcie lokalnej jednostki zwiększa ryzyko przeciążenia tych większych ośrodków i komplikuje logistykę dojazdu, transportu sanitarnego i opieki poporodowej. Sytuacja w Żorach jest sygnałem, że podobne decyzje mogą pojawić się w innych mniejszych szpitalach regionu, jeśli demografia i finansowanie nie ulegną zmianie.

Warto przy tym zaznaczyć, że w Rybniku oddział ginekologiczno-położniczy funkcjonuje normalnie i ma się coraz lepiej. Porodówka w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym nr 3 w Rybniku – Orzepowicach przeszła w ostatnich latach modernizację, obejmującą m.in. trakt porodowy i zaplecze neonatologiczne. Placówka przyjmuje pacjentki, zatrudnia specjalistów i dysponuje pełnym zapleczem położniczym oraz neonatologicznym. Jak wynika z miejskich danych, liczba urodzeń w Rybniku zaczęła ponownie rosnąć, a coraz więcej rodzin decyduje się na poród właśnie w tej placówce.

Pieniądze są – ale idą inaczej niż myślimy

Paradoks polega na tym, że choć łączna kwota wydatków na ochronę zdrowia rośnie (nakłady publiczne w 2024 r. wykonane na poziomie 210,6 mld zł, czyli 6,85% PKB według informacji sygnałnej za 2022 – 2024), to nie wszystkie środki idą na utrzymanie małych od-

działów czy na „ryczałt za gotowość”, dzięki któremu szpital mógłby pokrywać stałe koszty oddziału przy niewielkiej liczbie porodów. System rozliczeń NFZ nadal premiuje aktywność (świadczenia wykonane), co sprawia, że placówki z niską liczbą porodów ekonomicznie się nie bronią. To jeden z powodów, dla których dyrektorzy szpitali decydują się na wygaszanie oddziałów.

Krótki rachunek faktów

GUS pokazuje, że w 2024 r. nastąpił wyraźny spadek łóżek ginekologiczno-położniczych i neonatologicznych, mimo że wydatki publiczne na zdrowie rosną. W praktyce na Śląsku efekt ten już widzimy: zamknięcie porodówki w Żorach jest przykładem, jak demografia i finanse przekładają się na dostępność usług. Resort proponuje rozwiązania doraźne, ale bez solidnego finansowania i systemowego podejścia zmiany te będą odczuwalne głównie przez pacjentki i lokalne społeczności.

(ACZ)

ZGŁOSZENIE O PRZEMOCY DOMOWEJ ZAKOŃCZYŁO SIĘ POŚCIGIEM.

Poszukiwana para wpadła w ręce policji

Mundurowi pojawili się na osiedlu Sikorskiego w Żorach w związku ze zgłoszeniem awantury i przemocy domowej. Sytuacja szybko przybrała nieoczekiwany obrót. Mężczyzna boso uciekał przed policjantami.

Poszukiwana para

Zgłoszenie przemocy wobec kobiety dotarło do

żorskich mundurowych we wtorek (13.01.). Gdy policjanci dotarli na osiedle Sikorskiego, przed wejściem do klatki spotkali parę, której miała dotyczyć sprawa. Gdy wspólnie znaleźli się przed drzwiami mieszkania, mężczyzna nagle odwrócił się i bez butów rozpoczął ucieczkę w kierunku ulicy Okrężnej.

– Dzielnicy natychmiast podjęli pościg. Po krótkim biegu jeden z policjantów dogonił i obezwładnił uciekiniera. Mężczyzna zachowywał się agresywnie wobec interweniujące-

go policjanta, a w trakcie czynności zaczął zgłaszać omamy, co mogło świadczyć o tym, że znajduje się pod wpływem substancji psychoaktywnych – relacjonuje oficer prasowy żorskiej komendy, st. asp. Marcin Leśniak.

Z danych w policyjnych systemach wykazało, że 33-latek był poszukiwany do odbycia 1,5 roku zasądzonej kary pozbawienia wolności. Z uwagi na jego stan, przed osadzeniem mężczyzna otrzymał specjalistyczną pomoc lekarską.

Policjanci ustalili, że poszukiwana była również 36-letnia partnerka mężczyzny, obecna na miejscu interwencji. W jej przypadku chodziło o kilka dni zastępczej kary aresztu za niezapłacone grzywny.

Puszysty kamuflaż

Tego samego dnia żorscy policjanci zatrzymali także poszukiwaną 50-latkę, która liczyła, że przechytry mundurowych. W czasie działań prowadzonych na osiedlu Powstańców Śląskich, kryminalni udali się do jednego z mieszkań, w

którym – jak podejrzewali – ukrywa się kobieta poszukiwana listem gończym. Lokatorzy otworzyli po dłuższej chwili. Przeszukanie lokalu szybko zakończyło się zatrzymaniem.

– W jednym z pokoi policjanci znaleźli 50-letnią kobietę, leżącą na łóżku i szczelnie przykrytą kocem. Najwyraźniej liczyła na to, że taka forma „kamuflażu” pozwoli jej pozostać niezauważoną – stwierdza oficer prasowy policji z Żor, st. asp. Marcin Leśniak.

Chwilę później kobieta została zatrzymana i prze-

wieziona do policyjnej jednostki, a następnie do zakładu karnego, gdzie spędzi 9 miesięcy.

Tylko w tym roku, w ręce żorskich mundurowych wpadło 18 poszukiwanych, w tym aż 5 na podstawie listów gończych. – Dzięki determinacji i konsekwentnym działaniom żorskich kryminalnych kolejna osoba poszukiwana została doprowadzona przed wymiar sprawiedliwości – podkreśla rzecznik tutejszej jednostki.

(kmpż) (sqx)

PARAFIE W ŻORACH, RYBNIKU I WODZISŁAWIU.

Tu trafią diakoni na staż

Za kilka tygodni zamienią seminaryjne mury na codzienność parafii. Dla przyszłych kapłanów to moment szczególnie – pierwszy tak bezpośredni kontakt z duszpasterstwem, odpowiedzialnością i życiem wspólnot, którym w przyszłości mają służyć.

Staż duszpasterski diakonów i akolitów rozpocznie się 22 lutego. Sześciu diakonów będzie pełnić posługę w parafiach do 7 maja, tuż przed rekolekcjami przygotowującymi do święceń prezbiteratu. Z kolei staż

sześciu akolitów potrwa dłużej – do 26 czerwca.

– To moment, by zrobić pierwszy krok ku takiej służbie, która wynika z naszego uczniostwa wobec Jezusa i czas na poznanie rzeczywistości, która kiedyś czeka po święceniach kapłańskich: w służbie ludziom, w konkretnych parafiach – mówi abp Andrzej Przybylski, wręczając alumnom dekrety kierujące ich na staż.

Gdzie będą posługiwać diakoni?

Staż duszpasterski diakonów odbędzie się w następujących parafiach:

- dk. Kacper Frukacz – parafia Wniebowzięcia NMP

w Wodzisławiu Śląskim

- dk. Bartosz Morawski – parafia św. Antoniego w Rybniku

- dk. Franciszek Parzyk – parafia MB Częstochowskiej w Knurowie

- dk. Mateusz Raczek – parafia Chrystusa Króla w Katowicach

- dk. Krystian Salewski – parafia św. Barbary w Górze

- dk. Karol Skura – parafia św. Stanisława w Żorach

Parafie stażowe akolitów

Na staż duszpasterski akolici zostali skierowani do następujących parafii:

- Wojciech Krawiec – pa-

rafia MB Nieustającej Pomocy i św. Rozalii w Chorzowie-Maciejkowicach

- Kamil Kuna – parafia św. Michała Archanioła w Siemianowicach Śląskich -Michałkowicach

- Tomasz Matuszek – parafia bł. Karoliny w Tychach

- Piotr Sidor – parafia Jezusa Chrystusa Dobrego Pasterza w Chorzowie Batorem

- Sebastian Stuchlik – parafia MB Różańcowej w Świętochłowicach-Chropaczowie

- Grzegorz Szpila – parafia NSPJ w Chorzowie Batorem

(Kuria)

Kierowca z Azerbejdżanu zatrzymany w Żorach. Co miał na sumieniu?

Mężczyzna został zatrzymany po kontroli drogowej. Okazało się, że popełnił przestępstwo.

W poniedziałek (19.01.) około 19:00 na na ulicy Rybnickiej w Żorach policjanci ruchu drogowego zatrzymali do kontroli samochód dostawczy. Za kierownicą siedział 39-letni obywatel Azerbejdżanu. Jak się okazało, mężczyzna kierował pojazdem mimo cofniętych uprawnień do kierowania.

– 39-latek nie stosował się do decyzji właściwego organu o cofnięciu uprawnień do kierowania pojaz-

dami. Takie zachowanie stanowi przestępstwo – wyjaśnia oficer prasowy żorskiej komendy, st. asp. Marcin Leśniak.

Mężczyzna przyznał się do winy i dobrowolnie poddał się karze. Prowadzenie pojazdu tłumaczył „pilną sytuacją rodzinną”.

Za kierowanie pojazdem mechanicznym pomimo cofniętych uprawnień grozi grzywna, kara ograniczenia wolności albo kara pozbawienia wolności do 2 lat.

(sqx)

Radio Żory

MIEJSKIE RADIO INTERNETOWE

Miejskie radio internetowe działające przy Miejskiej Bibliotece Publicznej w Żorach.

Przestrzeń gdzie odnajdują się ludzie z pasją, determinacją, otwartością i mający coś do przekazania.

www.radiozory.pl
fb/radiozory

 HELIOS



Przyjdź!
KINO chce
Cię obejrzeć

Twoje miasto, Twoje kino

www.helios.pl

Nowa Kia Sportage.

Teraz z wyświetlaczem typu „Head-up Display”.



KIA
Movement that inspires

Nowa Kia Sportage. Nowa stylistyka, szczególnie widoczna w przedniej części nadwozia oraz odświeżone wnętrze z nowoczesnym zestawem wskaźników i funkcji. Już od 28 lat jesteśmy w Polsce. Zobacz, jak się zmieniliśmy. Zapraszamy.

ETRANS

ul. Leśna 1, 43-170 Łaziska Górne

T: 32 32 57 412 | E: sprzedaz.etrans@kiamotors.pl | www.etrans.pl

Gwarancja Kia obejmuje okres 7 lat od daty pierwszej rejestracji lub 150 000 km, w zależności od tego, co nastąpi wcześniej. Obowiązuje na terenie Rzeczypospolitej Polskiej, w krajach Europejskiego Obszaru Gospodarczego (EOG) oraz w Szwajcarii. Szczegółowe okresy gwarancji oraz jej warunki (np. dotyczące akumulatorów, powłoki lakierowej lub wyposażenia) określone są w książce gwarancyjnej. Więcej o 7-letniej gwarancji Kia na stronie www.kia.pl. Zużycie paliwa 6,8-7,9 l/100 km, emisja CO₂ 155-180 g/km. Wartości zużycia paliwa i emisji CO₂ (cykl mieszany WLTP) wynikają z wersji/wariantu pojazdu oraz z jego wyposażenia. Dane mają charakter porównawczy i zostały uzyskane na stanowisku pomiarowym zgodnie z wymaganiami Rozporządzenia (WE) 715/2007, uzupełnionego Rozporządzeniem Komisji 2017/1151. Wartości rzeczywiste mogą być inne w zależności od warunków i stylu jazdy.



RADIO VANESSA FM



95.8 FM

100.3 FM

94.9 FM

 CHERY | CITY CAR

POZNAJ RODZINĘ CHERY

**TIGGO****CSH**
CHERY SUPER HYBRID

CHERY – od ponad 20 lat numer 1 w eksporcie samochodów z Chin.
Sprawdzeni na rynkach całego świata. Teraz w Polsce.

City Car – Gliwice | ul. Łabędzka 26 | tel. 32 332 44 44 | www.citycar.com.pl

Zużycie paliwa/energii i emisja CO₂ wg WLTP. Szczegóły u dealerów Chery.