

nowiny

JASTRZĘBSKIE

www.nowiny.pl | ISSN 2720-510X | portal@nowiny.pl | Rok VII | Nr 1 (63)



WOŚP w Jastrzębiu-Zdroju zebrała prawie 150 tys. zł

STRONA 2

ROZMOWY W JSW NA OSTRZU NOŻA

Przyjechał nawet marszałek sejmu



MARIAN ZMARZŁY
wiceminister energii



WŁODZIMIERZ CZARZASTY
Marszałek Sejmu RP

Trwają trudne negocjacje pomiędzy zarządem Jastrzębskiej Spółki Węglowej, stroną społeczną oraz Ministerstwem Aktywów Państwowych. Na szali położono dalsze funkcjonowanie spółki, bo jak przyznają politycy, sytuacja jest katastrofalna. – Wierzę w to, że wspólnie stworzymy warunki dla rozwiązania problemów JSW. Obecnie sytuacja jest naprawdę poważna i wymaga decyzji, które będą dobre dla pracowników i społeczności – mówił w ostatni wtorek Marian Zmarzły, wiceminister energii. Wtórował mu Marszałek Sejmu RP Włodzimierz Czarzasty, który także odwiedził Jastrzębie-Zdrój, aby poznać stan rozmów i zainteresować szerzej problemem JSW rząd koalicyjny.

CZYTAJ WIĘCEJ NA STRONACH 3 i 4

Orszaki Trzech Króli przeszły przez Jastrzębie

STR. 2



Stowarzyszenie „Niezależni” bez miejskiej dotacji na działalność

STRONA 3

Wspólne spotkania łączą młodzież i seniorów w ZS9



STRONA 29

Seniorzy w Jastrzębiu nie muszą się nudzić!



STRONA 13



FOT. F. B. GRZEGORZ MATUSIAK

Na zdj. Prezydent Michał Urgoł oraz poseł Grzegorz Matusiak

Posel Matusiak chce być konkurencją dla Owsiaika i zrobił własną zbiórkę

STR. 8

PULS STRONY 11 - 30
28 stycznia 2026 roku

SENIORA

ZDROWIE / ROZRYWKA / WYPOCZYNEK / KULTURA / PRAWO

nowiny nowiny nowiny nowiny nowiny nowiny.pl

Na wstępie



Katarzyna Barczyńska-Lukasik
Redaktor prowadząca
Nowin Jastrzębskich

Choć zima przypominała o sobie i zaserwowała nam minusowe temperatury, Jastrzębianie pokazali, że nawet w styczniu może być ciepło – ciepło płynące z ludzkiej życzliwości, współpracy i solidarności. Miniony miesiąc obfitował w wydarzenia, które udowodniły, że w naszym mieście potrafimy działać razem, gdy cel jest ważny. Najpierw Orszak Trzech Króli, który 6 stycznia przeszedł ulicami Jastrzębia-Zdroju w nowej formule – trzy pochody, trzy trasy, jeden cel. Kolorowe korony, śpiew kolęd i rodzinna atmosfera sprawiły, że to święto stało się prawdziwym festywnym wspólnotą. W orszakach maszerowały całe rodziny, a na trasach nie brakowało uśmiechów, rozmów i gestów życzliwości. To był dzień, który pokazał, że tradycja może być radosna i otwarta. Potem 34. Finał WOŚP, który jak co roku połączył mieszkańców i wolontariuszy. Koncerty, morsowanie, belgijka, sportowe akcenty i spotkania z ciekawymi ludźmi – wszystko po to, by wesprzeć dziecięcą diagnostykę i leczenie. Każda złotówka wrzucona do puszek to realna pomoc, z której korzystają lokalne szpitale. Wspólne tańce, muzyka i energia udowodniły, że kiedy cel jest szczytny, podziały nie istnieją, a ludzie tworzą lokalną wspólnotę. Warto dodać, że finał WOŚP to nie tylko zbiórka – to także edukacja, integracja i pokaz siły naszej społeczności. Były też inne inicjatywy – zbiórka dla Wojtki Wawreczki w ramach akcji „Wielka Orkiestra Uczciwej Pomocy” oraz wyjątkowe spotkanie „Razem Łatwiej”, gdzie młodzież i seniorzy bawili się, rozmawiali i udowodnili, że różnice pokoleniowe nie dzielą, lecz zbliżają. Wspólne śpiewy, zajęcia i rozmowy stworzyły wyjątkową atmosferę, w której każdy czuł się potrzebny. Styczeń w Jastrzębiu-Zdroju był dowodem, że gdy robi się zimno, serca potrafią grzać najmocniej. Wspólne działanie, bezinteresowna pomoc i radość bycia razem – to nasza lokalna siła. A jeśli tak wygląda początek roku, możemy wierzyć, że kolejne miesiące przyniosą jeszcze więcej dobra i wspólnych chwil.



■ Występ zespołu Pilsko Żywiec w kościele pw. Podwyższenia Krzyża Świętego. FOT. KABA



■ Orszak Trzech Króli przejechał ulicami miasta. FOT. KABA

TRZY ORSZAKI, JEDNO MIASTO

Jastrzębskie Orszaki Trzech Króli

Jastrzębie-Zdrój po raz kolejny udowodniło, że potrafi świętować wspólnotowo i z rozmachem. Tegoroczny Orszak Trzech Króli, zorganizowany 6 stycznia, przyciągnął tłumy mieszkańców, tym razem w nowej formule. Zamiast jednego pochodu – trzy, zamiast jednej trasy – trzy różne drogi prowadzące do jednego celu.

Trzy drogi, jeden finał

Pierwszy orszak ruszył z Moszczenicy, spod kościoła pw. Matki Bożej Różańcowej. Drugi – spod kościoła pw. NMP Matki Kościoła, wraz z wiernymi Parafii Ewangelicko-Augsburskiej. Trzeci tworzyli parafianie z Miłosierdzia Bożego.

Choć każdy szedł inną trasą, wszystkie pochody łączyła radosna atmosfera: śpiew kolęd, kolorowe koro-

ny i klimat bardziej rodzinnego festynu niż zimowego spaceru. Maszerowały całe rodziny, a symboliczne papierowe korony przypominały, że Objawienie dotyczy każdego.

Spotkanie pod Krzyżem

Kulminacja nastąpiła przy kościele pw. Podwyższenia Krzyża Świętego. Gdy trzy orszaki połączyły się w je-

den tłum, plac i świątynia wypełniły się po brzegi. Na uczestników czekała gorąca herbata i drobny poczęstunek – prosty, ale potrzebny gest w styczniowym chłdzie. Niespodzianką była orkiestra górnicza grająca kolędy. Szczególne emocje wzbudził występ zespołu Pilsko Żywiec. Góralski folklor to już jastrzębska tradycja, a publiczność dała się porwać do wspólnego śpie-

wu. Kolędy brzmiały tak mocno, że można było odnieść wrażenie, iż świąteczny czas wciąż trwa. Widać, że jastrzębianie mają słabość do góralskiej muzyki, a goście z Żywca dobrze czują się w naszym mieście.

Tegoroczny Orszak Trzech Króli pokazał, że zmiana formuły może stać się impulsem do jeszcze większej integracji. Trzy różne trasy, trzy wspólnoty, a jedno doświadczenie – radości, wiary i bycia razem.

Za inicjatywą stali organizatorzy – przede wszystkim Fundacja IMPULS Fabryka Kreatywności oraz: Parafia Podwyższenia Krzyża Świętego, Parafia Matki Bożej Różańcowej, Parafia Miłosierdzia Bożego, Parafia NMP Matki Kościoła i Parafia Ewangelicko-Augsburska. To dzięki ich współpracy miasto zamieniło się w barwną, rozśpiewaną przestrzeń spotkania. W organizację przedsięwzięcia włączył się także Miejski Ośrodek Kultury w Jastrzębiu-Zdroju.

Katarzyna Barczyńska-Lukasik

I zagrała orkiestra, czyli gorące serca w środku zimy

Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy rozbrzmiał w całej Polsce, a Jastrzębie-Zdrój pokazało, że potrafi grać z sercem. Choć styczeń przywitał nas mrozem, w mieście było naprawdę gorąco – od energii ludzi, którzy przyszli pomagać, bawić się i wspólnie tworzyć coś wyjątkowego.

Tegoroczna odsłona WOŚP w Jastrzębiu miała mocny akcent sportowy. II Rodzinny Bieg i Marsz Nordic Walking przyciągnął zarówno zaprawionych biegaczy, jak i całe rodziny. Każdy otrzymał medal, ale najważniejszy był cel – wsparcie chorych dzieci. A żeby nikt nie marzył, czekały gorące serca, kawa, herbata, czekolada i zupa pomidorowa.

Hasło tegorocznej zbiórki – „Zdrowe brzuszki naszych dzieci” – wybrzmiało także

Wszyscy świetnie się bawili. FOT. KABA



w sali koncertowej Państwowej Szkoły Muzycznej im. Józefa Świdra. W południe zabrzmiały dźwięki w wykonaniu młodych instrumentalistów i wokalistów. Gościem specjalnym była Joanna Smajdor, znana z programu The Voice of Poland. Wstęp był wolny, a każda wrzutka do puszek miała realne znaczenie.

Na Placu Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy działo się jak co roku – koncerty, licytacje, tańce i śpiew. Nie zabrakło kultowej belgijki, która zjedno-

czyła jastrzębian w różnym wieku. „Uwielbiam tę atmosferę – można się świetnie bawić i jednocześnie pomagać” – mówi pan Krzysztof, który tańczył w rytm muzyki. Mróz? Był, ale serca grzały najmocniej. „WOŚP to świetna sprawa – pokazuje, że razem możemy zrobić coś dobrego” – dodaje pani Ewa.

WOŚP w Jastrzębiu to nie tylko scena i biegi. W galerii „Jastrzębie” dzieci mogły pomalować buzie, zapleść warkoczyki, kolorować i brać udział w konkursach.



Jak widać po minach – dobre humory dopisywały. FOT. KABA

„Moje dzieciaki były zachwycone – tyle atrakcji w jednym miejscu!” – mówi mama dwójki maluchów. Na placu – strefa gastronomiczna: gofry, ciasta, chleb ze smalcem, grill, zupa od KOKU Sushi, kawa i herbata od OSP Górne. Wszystko za wrzut do puszek. Były też amerykańskie samochody, policja, straż pożarna i kącik gadżetów pod czerwonym namiotem WOŚP. Niemałe zainteresowanie wzbudził pokaz, jak reanimować psa, wykonany przez Rafała Grzybka.

W ubiegłym roku Jastrzębie zebrało ponad 245 tys. zł. Organizatorzy liczą, że i tym razem mieszkańcy pokażą, na co ich stać. „Każda złotówka ma znaczenie – warto pomagać, bo sprzęt ratuje życie” – podkreśla wolontariuszka Ola. Czy kolejny rekord zbiórki jest aż taki ważny? Z pewnością cieszy, ale istotne jest niesienie pomocy i realny sprzęt medyczny, który zostanie zakupiony. Nie statystyka gra tu pierwsze skrzypce. Chodzi o coś więcej.

Katarzyna Barczyńska-Lukasik

Stowarzyszenie „Niezależni” bez dotacji na kulturę w Jastrzębiu-Zdroju



„Niezależni” od dziesięcioleci fotograficznie dokumentują historię miasta. FOT. ARCH. JKF NIEZALEŻNI

Po ogłoszeniu wyników konkursu ofert na dofinansowanie zadań z zakresu kultury zabrakło na liście Stowarzyszenia Jastrzębski Klub Fotograficzny „Niezależni”. To zaskoczenie, bo pasjonaci fotografii od lat skutecznie aplikowali o środki. Tym razem nie dostali ani złotówki.

„Decyzją Pani Ewy Gutowskiej – Naczelnik Wydziału Kultury – nie otrzymaliśmy środków na działalność stowarzyszenia na 2026 rok” – poinformowali Niezależni w mediach społecznościowych. Miasto przyznało łącznie 440 tys. zł na realizację 8 inicjatyw, ale żadna oferta Niezależnych nie została uwzględniona, mimo że w puli konkursowej było 600 tys. zł. 160 tys. zł pozostało niewykorzystane.

„Niezależni” to utytułowany klub wpisujący się w historię miasta

Klub działa od 1972 roku, dokumentując życie miasta i realizując projekty edukacyjne. W tym roku planowano m.in. Jastrzębską Szkołę Fotografii Dokumentalnej – cenioną w całej Polsce, Jastrzębski Maraton Fotograficzny, warsztaty z uznanymi fotografami oraz dokumentację życia miasta. Wszystkie oferty odrzucono na etapie formalnym, bez oceny merytorycznej.

„Odrzucenie naszej oferty na etapie formalnym oznacza, że nikt nie ocenił jej wartości ani efektów wypracowanych przez lata. Stworzyliśmy rozpoznawalne, wartościowe projekty, które chcieliśmy kontynuować” – podkreśla Maciej Kanik, prezes stowarzyszenia.

Decyzja ta spotkała się jednak z ostrą reakcją środowiska skupionego wokół „Niezależnych”. Członkowie i sympatycy Stowarzyszenia z całej Polski nie kryją zaskoczenia i rozczarowania. W ich ocenie, po

wielu latach pracy na rzecz miasta oraz realizacji działań w ścisłej współpracy z Wydziałem Kultury, obecna sytuacja budzi poczucie nierzetelnego i niesprawiedliwego potraktowania.

Urzednicy podkreślają, że klub nie spełnił wymagań formalnych

Urząd Miasta tłumaczy, że oferta była niezgodna z regulaminem: „Informacje w rozdziale III ‘Opis zadania’ nie odpowiadały treści ‘Planu i harmonogramu działań’. Konkurs nie przewidywał możliwości łączenia kilku zadań w jednej ofercie” – wyjaśnia Barbara Więckowska, Naczelnik Wydziału Dialogu Społecznego. Dodaje, że tylko Niezależni złożyli jedną ofertę obejmującą kilka zadań, podczas gdy pozostałe organizacje składały osobne wnioski.

Kontrowersje potęguje fakt, że Wydział Kultury kilkukrotnie – jeszcze przed

ogłoszeniem konkursu – pytał Stowarzyszenie o plany na 2026 r., a Niezależni jasno deklarowali chęć kontynuacji dotychczasowych projektów. W ocenie środowiska fotograficznego formalne odrzucenie oferty, bez wcześniejszego dialogu i bez dopuszczenia jej do oceny merytorycznej, stoi w sprzeczności z dotychczasową praktyką współpracy.

Szymon Kamczyk

Marszałek Czarzasty pod JSW: Chciałem poznać sytuację spółki i ją poznałem

We wtorek 27 stycznia przed KWK Borynia odbyła się krótka konferencja prasowa z marszałkiem Sejmu RP Włodzimierzem Czarzastym oraz wiceministrem energii Marianem Zmarzłym. Konferencja była podsumowaniem wizyty marszałka w JSW, gdzie trwają rozmowy ze stroną społeczną.

Włodzimierz Czarzasty odwiedził Jastrzębie-Zdrój, aby, jak sam zaznaczył, poznać sytuację w spółce i przenieść ten temat na rozmowy koalicyjne.

– Zdobyłem podstawową wiedzę, która daje mi możliwość zajęcia w tej sprawie stanowiska i po to tak naprawdę przyjechałem – stwierdził marszałek Czarzasty, podkreślając, że na obecną sytuację spółki miało wpływ złe zarządzanie. – Musi nastąpić przyspieszenie w dyskusji i podejmowaniu decyzji – dodał marszałek. Zapytany przez naszą redakcję o to, na ile ustępstwa strony społecznej w rozmowach negocjacyjnych mogą mieć wpływ na wyjście z kryzysu, marszałek odpowiedział wymijająco, że negocjacje to kwestia Ministerstwa Energii. – Z tego, co wiem, w przeciągu 2-3 dni powinny one się zakończyć albo podpisaniem porozumienia, albo nie, ale będę mieć już swoje zdanie na ten temat – odpowiedział Włodzimierz Czarzasty.

Ustawa o funkcjonowaniu górnictwa wprowadza zabezpieczenia

Z kolei wiceminister Marian Zmarzły podkreślił, że to czas podjęcia ważnych

decyzji w stosunku do JSW. – Jesteśmy w jednym z najtrudniejszych momentów w historii JSW, gdzie trzeba podjąć bardzo ważne decyzje. Muszą być to decyzje krótkoterminowe, ale także długofalowe, jeśli chodzi o funkcjonowanie spółki i doprowadzenie jej do stabilizacji oraz dalszego rozwoju. Jako wiceminister energii jestem związany z branżą górniczą od 30 lat. Pracowałem w kopalniach JSW, zarówno kopalni Borynia-Zofiówka oraz kopalni Pniówek i znam realia oraz mam doświadczenie, jak trudne jest prowadzenie takiej firmy. Dzisiaj, jako wiceminister energii, zajmuję się głównie legislacją. Przez to procedowana przeze mnie pod koniec roku ustawa o funkcjonowaniu górnictwa, gdzie włączona została także Jastrzębska Spółka Węglowa SA, jest ustawą pomocową, gdzie pracownicy mogą skorzystać z jednorazowych odpraw pieniężnych oraz urlopów górniczych. Także pracownicy zakładów przeróbki mechanicznej węgla mogą skorzystać z urlopów. Pozwała to na obniżenie kosztów funkcjonowania spółki i zmniejszenie zatrudnienia, głównie w działach administracji – mówił Marian Zmarzły. (ska)

AUTOPROMOCJA

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

Kryzys w Jastrzębskiej Spółce Węglowej. Sporów ciąg dalszy

Koniec stycznia i początek lutego to czas, kiedy decyduje się przyszłość Jastrzębskiej Spółki Węglowej. Zarząd firmy informuje, że jest ona na granicy utraty płynności finansowej i konieczne są ostre cięcia kosztów, które umożliwią uratowanie spółki. Rozmowy związków zawodowych i kierownictwa JSW ciągle trwają i wywołują gorące emocje.

W JSW może zabraknąć pieniędzy na wypłaty

Jastrzębska Spółka Węglowa (JSW), największy producent węgla koksowego w Unii Europejskiej, znalazła się w dramatycznej sytuacji finansowej. Zarząd ostrzega przed utratą płynności i ryzykiem niewypłacalności, a w tle pojawia się groźba masowych zwolnień. Aby uniknąć najczarniejszego scenariusza, spółka proponuje radykalne cięcia w świadczeniach pracowniczych – co wywołało burzę wśród związków zawodowych.



■ Związkowcy protestują przeciwko temu, aby pracownicy ponosili koszty restrukturyzacji JSW. FOT. JSW

Propozycje zarządu – szczegóły ograniczeń

Projekt porozumienia, ujawniony przez związki zawodowe, przewiduje czasowe zawieszenie kluczowych elementów górniczego systemu wynagrodzeń na lata 2026 – 2028:

- **14. pensja** – całkowite zawieszenie wypłat za lata 2025 – 2027 (§2).
- **Nagroda barbórkowa**: za rok 2026 – ograniczenie do 30% należnej kwoty (§3 ust. 1), za lata 2027 – 2028 – całkowite wstrzymanie wypłat (§3 ust. 2).
- **Deputat węglowy** – pełne zawieszenie (§4 pkt 2).

Inne przywileje: zawieszenie gwarancji niezmienności warunków zatrudnienia (§4 pkt 1), likwidacja biletów z Karty Górnika (§4 pkt 3), zawieszenie premii za poprawę BHP (§4 pkt 4), zmiany zasad naliczania wynagrodzeń za chorobę i urlop – powrót do minimum z Kodeksu pracy (§4 pkt 5 – 6), modyfikacja zasad wynagradzania za pracę w dni wolne i wartości posiłków (§5 – §6).

W praktyce oznacza to trzy lata głębokiego ograniczenia świadczeń, które od dekad stanowią fundament górniczego systemu płac.

Dlaczego cięcia są konieczne? Spółce grozi upadłość

W preambule dokumentu zarząd JSW wskazuje na: zagrożenie płynności finansowej, ryzyko utraty zdolności do wypłaty wynagrodzeń, konieczność uniknięcia „masowej redukcji zatrudnienia”. Porozumienie ma być warunkiem uzyskania pożyczki 2,9 mld zł z Funduszu Reprywatyzacji do końca lutego 2026 r. (§1 pkt 3). Bez tych środków spółce grozi restrukturyza-

cja lub upadłość.

Projekt przewiduje mechanizm skrócenia okresu obowiązywania i wypłatę zawieszonych świadczeń (bez odsetek), jeśli nastąpi „istotna poprawa sytuacji finansowej” (§7).

Reakcja związków zawodowych – od ostrej krytyki po negocjacje

Pierwsze stanowiska związków były jednoznaczne: „Straciliście wzrok i rozum – to ponury żart!”. Organizacje zarzucały zarządowi: przerzucanie kosztów kryzysu na pracowników, brak odpowiedzialności właściciela (Skarb Państwa), błędy w zarządzaniu i brak reakcji na wcześniejsze ostrzeżenia.

Związkowcy podkreślają, że propozycje oznaczają „3 lata obniżania dochodów i osłabienia ochrony socjalnej” bez gwarancji zwrotu i „bez twardych zapisów zabezpieczających załogę”.

Jednak ton rozmów zaczął się zmieniać. 19 stycznia odbyło się spotkanie z udziałem wiceministra aktywów państwowych Grzegorza Wróny. Dyskusja była rzeczowa, choć bez poro-



■ Zarząd JSW i związki zawodowe prowadzą rozmowy na temat restrukturyzacji spółki. FOT. JSW

zumienia. Strony zgodziły się kontynuować negocjacje, których kolejne rundy trwają.

Co dalej?

Zarząd JSW stoi na stanowisku, że bez porozumienia nie będzie możliwe pozyskanie finansowania,

a brak środków oznacza restrukturyzację. Związki zawodowe domagają się pełnej informacji dla pracowników i rozwiązań, które nie odbiorą załogę podstawowych świadczeń.

Spór o świadczenia w JSW to nie tylko kwestia wynagrodzeń – to walka o

przyszłość spółki i bezpieczeństwo socjalne ponad 30 tysięcy pracowników. Najbliższe dni pokażą, czy uda się wypracować kompromis, który uratuje JSW przed upadłością, nie obciążając nadmiernie załogi.

Wojciech Żołneczek, Katarzyna Barczyńska-Lukasik



■ W Jastrzębskiej Spółce Węglowej pracuje ok. 30 tys. ludzi – mieszkańców regionu. FOT. JSW

MIASTO NA KREDYT: KOLESIOSTWO I NEPOTYZM ZA RZĄDÓW PREZYDENTA MICHAŁA URGOŁA

Bilans roku 2025 prezydenta Urgoła wyszedł na minus. Spójrzmy na fakty.

1. Kolesiostwo i nepotyzm

Stanowiska dla swoich to główny cel prezydenta Urgoła i obecnie współrządzącej koalicji? (PiS, Nowe Jastrzębie oraz niezależnych radnych Markiewicza i Gałuszki)

- Na stanowisku naczelnika wydziału drogowego zatrudniony został człowiek powiązany rodzinie z prezydentem Michałem Urgołem.
- Na stanowisko dyrektora Muzeum Miejskiego powołano bez konkursu Jędrzeja Lipskiego, byłego redaktora Dziennika Zachodniego za czasów PiS, startującego później w wyborach z list PiS.
- W TBS „Daszek” utworzono nowe stanowisko, (którego wcześniej nie było) dla Bartosza Matusiaka, który został dyrektorem ds. technicznych. To syn obecnego zastępcy prezydenta miasta.
- W JZWiK (Wodociągi) utworzono dwa nowe stanowiska dyrektorskie, jedno z nich otrzymał Damian Gałuszka, radny popierający obecnego prezydenta.

Rodzina na swoim czy rodzina plus?

Powiązania:

- Grzegorz Matusiak (poseł z ramienia PiS)
- Andrzej Matusiak (zastępca prezydenta miasta z ramienia PiS, obecnie Nowe Jastrzębie)
- Bartosz Matusiak (syn Andrzeja Matusiaka) – dyrektor ds. technicznych w TBS
- Marcin Matusiak (syn Andrzeja Matusiaka) – firma Manus Company wykonująca roboty budowlane w Jastrzębiu-Zdroju na zlecenie Prezydenta Miasta lub jednostek podległych prezydentowi.

Zamówienia publiczne dot. Jastrzębia-Zdroju udzielone firmie MANUS COMPANY Marcin Matusiak opublikowane w Biuletynie Zamówień Publicznych

– łączna kwota 2 044 451,89 zł.

Przedruk z www.przetargi.gospodarka.pl

| | | |
|--|--|-----------------|
| Jastrzębie-Zdrój JASTRZĘBSKI ZAKŁAD KOMUNALNY | Roboty budowlane Budowa traktów komunikacyjnych na terenie Parku Zdrojowego im. M. Witczaka w Jastrzębiu-Zdroju | 732 886,88 zł |
| Jastrzębie-Zdrój Miasto Jastrzębie-Zdrój | Roboty budowlane „Przebudowa chodnika przy ul. Solidarności w Jastrzębiu-Zdroju” | 97 363,87 zł |
| Jastrzębie-Zdrój Miasto Jastrzębie-Zdrój | Roboty budowlane Remont chodnika przy ul. Arki Bożka i deptaka ul. Wrzosowa w Jastrzębiu-Zdroju | 142 240,79 zł |
| Jastrzębie-Zdrój JASTRZĘBSKI ZAKŁAD KOMUNALNY | Roboty budowlane Budowa parkingu w Parku Zdrojowym im. M. Witczaka w Jastrzębiu-Zdroju | 1 071 960,35 zł |

Podstawą prezentowanych informacji są dane publikowane przez UZP w Biuletynie Zamówień Publicznych

2. Zadłużenie miasta

Liczby mówią same za siebie. **Dług rośnie** konsekwentnie i bez zahamowań z 23 mln w roku 2023 **do 220 mln w 2027 r.** do górnej granicy bezpieczeństwa finansowego. To najgorszy możliwy scenariusz.

Deficyt budżetu w 2023 – 82 mln, w 2026 roku – ponad 128 mln

To jest **bieżąca odpowiedzialność władzy.**

3. Podatki i opłaty w górę

Prezydent przyszedł z hasłem: stop dojeniu mieszkańców, stop podwyżkom podatków, a fakty mówią coś innego o jego działaniach.

FAKTY

Na 2025 rok **podwyżka podatków o 2,7%**

Na 2026 rok **podwyżka podatków o 4,3%**

Wyższe opłaty targowe

Wyższe ceny biletów wejścia na obiekty miejskie

Dodatkowy **płatny parking** przy Parku Zdrojowym

4. Podwyżka pensji prezydenta

Od 2025 roku prezydent pobiera **maksymalne wynagrodzenie zasadnicze oraz dodatki:** funkcyjny i specjalny, czyli łącznie **20 692 zł brutto.** Kosztem podwyżki podatków i opłat?

5. Administrowanie zamiast zarządzania miastem – brak własnej wizji rozwoju

Skutecznie realizowane są inwestycje i plany przygotowane przez poprzedników. Wszystko co zostało zapisane w strategii rozwoju miasta do roku 2030 jest obecnie realizowane. Brak zupełnie nowych autorskich pomysłów. Gdzie obiecwana wizja rozwoju?

6. Propaganda zamiast rzetelnej narracji

Oczywiście, narracja jest dopracowana. Są posty, są konferencje, są hasła o odpowiedzialności i porządkowaniu finansów. Problem w tym, że rzeczywistość pokazuje coś innego. Słyszymy powtarzaną narrację o „trudnym dziedzictwie”, widzimy ostrożność graniczącą z paraliżem decyzyjnym, obserwujemy przesuwanie odpowiedzialności zamiast jej przejęcia. Polityka propagandowa działa sprawnie. Polityka rozwoju – już niekoniecznie.

To był rok, w którym Jastrzębie-Zdrój nie zrobiło kroku w przód, ale za to wykonało kilka pewnych kroków w stronę finansowego ograniczenia przyszłych możliwości rozwoju miasta.

Miasto potrzebuje dziś prawdziwego przywódcy, a nie administratora wykonującego polecenia i oczekiwania zaplecza pisowskiego.

BILANS OGÓLNY 2025 ROKU

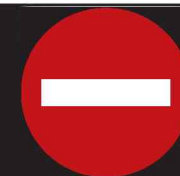
PLUSY

- ✓ stabilność administracyjna
- ✓ kontynuacja projektów



MINUSY

1. kolesiostwo
2. nepotyzm
3. rosnące zadłużenie
4. rosnące podatki
5. podwyżka pensji prezydenta
6. brak własnej wizji rozwoju miasta
7. administrowanie zamiast zarządzania
8. propaganda prezydenta



Klub Radnych Koalicja Samorządowa

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.



Z Wojewodą Śląskim M. Wójcikiem i Komendantem Miejskim PSP w Jastrzębiu-Zdroju J. Cepielem

Skoro mowa o górnikach, w tym roku udało się rozwiązać ważną kwestię pracowników JSW. Był pan sprawozdawcą tego projektu ustawy.

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. Dla mnie, jako posła z Jastrzębia, było to najważniejsze zadanie. Wiedziałem, że muszę tego dopilnować.

Mówił pan o zabezpieczeniu 90 mln zł na budowę nowej siedziby Komendy Miejskiej Policji w Jastrzębiu-Zdroju. Skąd mają pochodzić te pieniądze?

Program Modernizacji Służb Mundurowych na lata 2026–2029 to przemyślany wieloletni program skierowany do Policji, Straży Granicznej i Straży Pożarnej. Czekaliśmy na uruchomienie prac nad ustawą wprowadzającą ten program. Przecież od wielu lat w Jastrzębiu-Zdroju trwa tylko dyskusja i obietnice budowy nowej komendy miejskiej policji. Wszyscy widzimy, że w naszym

mieście to budynek z lat 60-tych, wciśnięty w środek osiedla, bez odpowiedniej infrastruktury i zaplecza. I taki obraz tej komendy przedstawiłem Ministrowi Spraw Wewnętrznych i Administracji Marcinowi Kierwińskiemu, Wojewodzie Śląskiemu oraz Marszałkowi Województwa Śląskiego. Pojawiła się decyzja: będziemy budować, ale miasto musi przekazać tereny pod jej budowę. Wiedziałem, że miasto jednoznacznie nie wskazało takiej działki i dyskusja na ten temat przedłuży się o kilka miesięcy. Wymyśliłem więc projekt uchwały Rady Miasta zobowiązujący prezydenta do przekazania terenów pod budowę nowej komendy. Przekazałem ją na ręce radnych Koalicji Samorządowej, którzy przedstawili ją na posiedzeniu Rady Miasta. Uchwała została przyjęta przez Radę, następnie przekazałem ją Ministrowi MSWiA. Dzięki temu mamy zabezpieczone 90 mln zł na budowę nowej komendy. W międzyczasie odbyłem już kilka spotkań z Komendantem Wojewódzkimi Policji w Katowicach. Dziś czekam na przekazanie na ten cel konkretnego terenu przez prezydenta i Radę Miasta. Po tym rozpocznie się projektowanie i budowa. Mam nadzieję, że w tym roku będziemy mieć gotowy projekt.



Z Ministrem Kierwińskim o KMP w Jastrzębiu-Zdroju

Często w mediach widzimy pana przy Państwowej Straży Pożarnej w Jastrzębiu-Zdroju.

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 Jastrzębiu, ale również w Wodzisławiu Śląskim, Rybniku, czy Żorach. Wspieram nie tylko państwowe straże pożarne, ale również strażaków-ochotników.

W ubiegłym roku rząd uruchomił a Sejm uchwalili wielomiliardowy i wieloletni program Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej. Na województwo śląskie w ubiegłym roku przypadło ponad 500 mln zł, a w tym roku budżet programu również przekroczy tę kwotę. Dzięki tym pieniądzom m.in. straże pożarne w naszym regionie zostaną doposażone w wozy bojowe oraz w niezbędny sprzęt do zadań ratowniczych. To środki również na rozwój infrastruktury, czego najlepszym przykładem jest nowo powstały magazyn przy



Z dyrekcją WSS2 w Ministerstwie Zdrowia

Działania posła Krzysztofa Gadowskiego przyniosły wymierne efekty dla regionu

12 mln dla WSS 2 w Jastrzębiu-Zdroju z KPO na modernizację oddziałów chirurgii onkologicznej, urologii i ginekologii

9 mln na cyfryzację WSS nr 2 w Jastrzębiu-Zdroju z KPO

6 241 689 z Województwa Śląskiego dla WSS 2 w Jastrzębiu-Zdroju na modernizację oddziału neurologii

PSP w Jastrzębiu-Zdroju, czy zakup nowoczesnego sprzętu dla jednostki. W sumie do naszego miasta trafiło już ponad 15 mln zł. Również pozostałe jednostki otrzymały milionowe dofinansowanie. Program ten umożliwił również zakup dwóch karet dla Szpitala w Wodzisławiu Śląskim. Walczę, aby jak najwięcej środków z tego programu trafiło do naszego subregionu. Przed nami kolejny etap, kolejne zadania i wnioski, które składam, ale póki co nie chcę zapeszać. To wszystko dla bezpieczeństwa mieszkańców naszego subregionu.

Panie pośle, trudno nie zapytać o powrót kolei do Jastrzębia-Zdroju, na który miasto czeka od lat. Rok 2025 przyniósł konkretne postępy w programie Kolej Plus. Na jakim etapie jesteście?

Robimy, nie gadamy! Od początku kadencji odbyłem szereg spotkań, zarówno na poziomie ministerialnym – z wiceministrem Maciejem Laskiem i wiceministrem Piotrem Malepszakiem (z którym objechaliśmy część tras podczas roboczej wizyty w Jastrzębiu i w Żorach), jak i na poziomie regionalnym z wojewodą Markiem Wójcikiem oraz Marszałkiem Województwa Śląskiego Wojciechem Saługą. Nie można w tym miejscu zapomnieć również o zaangażowaniu 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, o wartości blisko pół miliarda

złotych, ma zapewnić stabilne finansowanie, co jest wynikiem moich skutecznych starań w Warszawie.

Moim zadaniem w Sejmie jest pilnowanie harmonogramu prac, aby mieszkańcy Jastrzębia mogli realnie wsiąść do pociągu w zapowiadanych terminach, bo to nie tylko wygoda transportowa, to impuls rozwojowy dla całego regionu, który zyskuje bezpośrednie połączenie z Katowicami i z Beskidami (np. do Wisły). Ostatnio mieszkańcy pytają mnie o CPK – tak na naszym odcinku od granicy państwa również jest już projektowana. Część tego połączenia zmieniła trasę, ale nie wpłynie to na jej powstanie.

Drugim kluczowym wyzwaniem dla miasta jest zagospodarowanie terenów po KWK Jastrzębie.

Tereny po byłej kopalni Jastrzębie to serce miasta, które musi zacząć bić na nowo w zupełnie innym, nowym gospodarczym rytmie. W 2025 roku rozpoczęła się realna sprzedaż tych terenów pod działalność gospodarczą. Spółka Restrukturyzacji Kopalń sprzedała już kilkanaście hektarów przedsiębiorcom z Jastrzębia. Obecnie przygotowywany jest kolejny przetarg, który ma objąć nie tylko tereny należące do SRK, ale również tereny na-



O kolei z Wiceministrami Laskiem i Malepszakiem

leżące do JSW. Zawsze uważałem, że ten teren powinien trafić w ręce Katowickiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej, która ma doświadczenie, kompetencje, odpowiednich fachowców, którzy wielokrotnie zarządzali taki-



Z Wiceministrem Malepszakiem na trasie kolei do Jastrzębia

mi terenami. Będę zabiegał o to, aby zarządcą tych terenów była KSSE, która będzie rozliczana na bieżąco ze swoich działań przed odpowiednie instytucje. To również do Strefy będzie należało wytyczenie odpowiednich ciągów komunikacyjnych i dostosowanie terenów pod preferencje inwestorów.

Uczestniczyłem już w licznych rozmowach między resortem aktywów państwowych, jak i ministerstwem finansów, a władzami Jastrzębia-Zdroju, aby te tereny trafiły do miasta na preferencyjnych warunkach pod nowe inwestycje.

Co konkretnie zyska miasto na tej inwestycji?

Wizja rozwoju strefy inwestycyjnej to przede wszystkim funkcje biznesowe, nowoczesne miejsca

pracy, które mają przyciągnąć tu młodych ludzi. Moim celem jest, aby ta przestrzeń stała się symbolem udanej transformacji: z kopalni wydobywającej węgiel w nowoczesny ośrodek biznesowy.

Omówiliśmy kilka kluczowych kwestii poza jedną – zdrowiem mieszkańców miasta.

Nie będę ukrywał, że Wojewódzki Szpital Specjalistyczny nr 2 w Jastrzębiu to moje „oczko w głowie” już od czasów pełnienia funkcji wiceprezydenta Jastrzębia-Zdroju. Nawet w niesprzyjających okolicznościach, jakimi dla polityka opozycji była poprzednia kadencja, pozyskałem dla szpitala środki w wysokości 10 mln zł. W bieżącej kadencji również podejmuję szereg działań, czy to w Ministerstwie Zdrowia, czy u Marszałka Województwa Śląskiego, mających ułatwić pozyskiwanie środków przez WSS w Jastrzębiu. Pozyskane środki m.in. z Krajowego Planu Odbudowy w wysokości prawie 12 mln oraz prawie 4 mln z dotacji budżetu Województwa Śląskiego pozwoliły na moder-

nizację infrastruktury i wyposażenia, poprawę jakości udzielanych świadczeń oraz wdrażanie nowoczesnych form leczenia pacjentów. Ale to jeszcze nie moje ostatnie słowo w tym temacie. Na horyzoncie są kolejne środki z KPO do pozyskania.

W Jastrzębiu-Zdroju rządzi PiS, a pan jest posłem z ramienia Koalicji Obywatelskiej. Czy to utrudnia angażowanie się w sprawy miasta?

Jestem posłem z Jastrzębia-Zdroju i zależy mi na tym, aby nasze miasto się rozwijało niezależnie od tego, kto rządzi. To dla mnie oczywiste i jestem to winny swoim wyborcom. Nie wyobrażam sobie, żebym nie wspierał także projektów, które są składane przez obecnego prezydenta, jeśli są dobrze przygotowane. Od choćby ostatnio projekt pn. „Nowa Akademia Przedszkolaka” – wsparcie edukacji przedszkolnej w publicznych przedszkolach nr 17,19 i 26, potwierdzony przez marszałka województwa z Koalicji Obywatelskiej. Sam nawet inicjuję pewne działania zapraszając prezydenta do wspólnych projektów, jak choćby w przypadku budowy nowego lodowiska w Zespole Szkół Mistrzostwa Sportowego. Jeśli tylko jest okazja, zgodnie z prawem wykorzystuję wszelkie swoje możliwości do tego, by działania były skierowane na rozwój Jastrzębia-Zdroju czy regionu.

Red. Dziękuję za rozmowę i życzę owocnej pracy w 2026 roku.

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

Środki unijne dla Jastrzębia-Zdroju



Z Ministrem Sportu Jakubem Rutnickim

Centrum przesiadkowe na Arki Bożka – 14 mln środków unijnych

Ponad 40 mln na 8 węzłów przesiadkowych na obrzeżach miasta

1 231 000 na modernizację ul. Jagiełły z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg

Modernizacja lodowiska dofinansowanie ze środków unijnych – 16 072 577,67 zł

Ponad 7 mln na projekt „Pod skrzydłami Jastrzębia”, realizowany przez Stowarzyszenie EBI

Okolo 20 mln na wsparcie edukacji w Jastrzębiu-Zdroju

W Jastrzębiu zorganizowano zbiórkę – „Wielkiej Orkiestry Uczciwej Pomocy”



Zorganizowana w niedzielę 18 stycznia zbiórka dla Wojtka Wawreczki z Jastrzębia-Zdroju w ramach promowanej przez posła PiS Grzegorza Matusiaka akcji „Wielka Orkiestra Uczciwej Pomocy” dobiegła końca. Na razie zebrana kwota nie jest znana.

■ Prezydent Michał Urgoń oraz poseł Grzegorz Matusiak podczas zbiórki pieniężnej. FOT. FB/GRZEGORZ MATUSIAK

Jeszcze nie wiadomo, ile zebrano

Zbiórka Cicha Noc – „Wielka Orkiestra Uczciwej Pomocy” w Jastrzębiu zakończona, ale kwotę dopiero poznamy

Jak informuje poseł Grzegorz Matusiak, zapieczętowane puszki z pieniędzmi wraz ze sprawozdaniem z akcji pojechały do siedziby Fundacji Cicha Noc. – Puszki dotarły do Warszawy i w najbliższym czasie komisyjnie zostaną otwarte i przeliczone – przekazuje poseł z Jastrzębia-Zdroju.

Zbiórce patronowała Fundacja Cicha Noc

Jastrzębska zbiórka była lokalnym elementem ogólnopolskiej akcji Fundacji Cicha Noc. Podobne zbiórki odbywały się w wielu miastach w kraju, ale każ-

da miała odrębny lokalny cel. W przypadku Jastrzębia-Zdroju zbierano pieniądze dla harcerza Wojtka Wawreczki. – Pragniemy podziękować naszym wolontariuszom, którzy mimo dużego mrozu uczestniczyli w tej zbiórce, a także mieszkańcom Jastrzębia-Zdroju, którzy bardzo ciepło przyjęli naszą działalność na rzecz Wojtka – podziękował poseł po zakończonej zbiórce. – Dziękujemy, że otwarliście serce dla Wojtka – dodaje Joanna Rduch-Kaszuba, radna powiatu wodzisławskiego, która także włączyła się w akcję.

Puszki z pieniędzmi mają zostać komisyjnie otwarte i przeliczone w siedzibie fundacji. Ostatecznie zebrana kwota zostanie podana do publicznej wiadomości.

Szymon Kamczyk

REKLAMA



BANK SPÓŁDZIELCZY
W JASTRZĘBIU-ZDRÓJU
ZAŁOŻONY W 1897

KREDYT SAMOCHODOWY

DO 250 000 ZŁ

BEZ WKŁADU WŁASNEGO

NA AUTA NOWE I UŻYWANE



RRSO 9,45%

Sprawdź na bsjastrzebie.pl



ORYGINALNE WZORNICTWO,
INDYWIDUALNE ZAMÓWIENIA



ZŁOTNIK KŁOS
UL. 1 MAJA 23
JASTRZĘBIE-ZDRÓJ

PULS

28 stycznia 2026 roku

SENIORA

ZDROWIE / ROZRYWKA / WYPOCZYNEK / KULTURA / PRAWO

nowiny
RACIBORSKIE

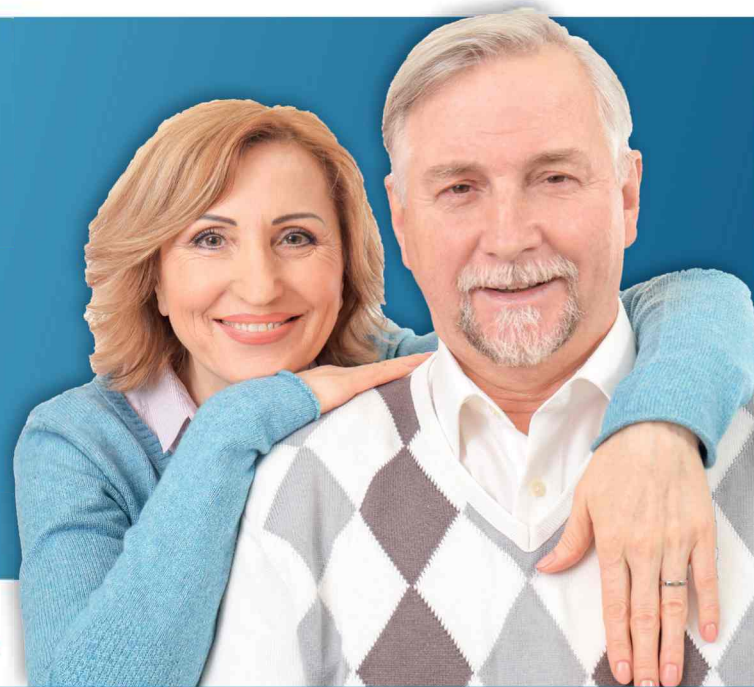
nowiny
WODZISŁAWSKIE

nowiny
JASTRZĘBSKIE

nowiny
ZORSKIE

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



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

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

szerszy 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 Ziemiaka 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-Kozłowska

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 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 przerosło 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-

ego 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
- + pozbać 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, Czeski 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, cieśń nadgarstka, palec zatrzasujący

32 415 41 13 | 887 601 000

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



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 Przeciążenia 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-Kucharzewska 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

we 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 specjalistycz-

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.

Hospicjum im. Jana Pawła II w Żorach

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 PRZYNOŚĄ 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 Gabciecie 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 młodszemu 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 młodszymi. W tym wieku to wielka wartość – widzieć, że to, co się umie i pamięta, wciąż ma znaczenie i jest komuś potrzebne – dodaje pani Storka.

Dla KGW to prawdziwy skarb

Wśród gospodyń pani Stefania cieszy się ogromnym szacunkiem i sympatią. Jest postrzegana jako osoba, która łączy pokolenia i pielęgnuje tradycję. – Pani Stefania w naszym Kole Gospodyń Wiejskich w Bukowie to dla nas prawdziwy skarb. Jest osobą niezwykle ciepłą, zaangażowaną i zawsze chętną do pomocy.

Swoją obecnością wnosi spokój, mądrość i ogromne doświadczenie, z którego młodsze pokolenia mogą czerpać pełnymi garściami. Bardzo cenimy jej wiedzę o dawnych tradycjach, potrawach i zwyczajach – to dzięki takim osobom nasze koło zachowuje swoją tożsamość i ciągłość pokoleń. Zawsze służy dobrą radą, a jej historie i wspomnienia są dla nas inspiracją i ważną lekcją. Jest też pięknym przykładem na to, że aktywność i zaangażowanie nie mają wieku. Pokazuje, że warto działać, spotykać się z ludźmi i być częścią wspólnoty – niezależnie od lat. Dla całego KGW Buków jest ogromnym autorytetem i sercem naszego koła – mówi Aleksandra Cmok, przewodnicząca KGW Buków. **Fryderyk Kamczyk**

REKLAMA

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 Bezplatna 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

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

17.08 - 22.08 / 07.09 - 12.09 Cena od 4260 zł

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

SZWECJA - DANIA - 5 dni

Prom Stena Line przez Bałtyk z Gdyni do Szwecji i mostem Oresund z Kopenhagi do Malmo

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

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

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



NORWEGIA - KRAINA FIORDÓW - 7 dni

KARLSKRONA 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

GIVERYN - 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, ubezpiecz.
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., ubezpiecz.
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, ubezpiecz. 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 Msana 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, ubezpiecz.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Żory

HOLANDIA



HIT

OGRODY TULIPANÓW KEUKENHOF i słynna PARADA KWIATÓW

AMSTERDAM - ROTTERDAM - HAGA - GOUDA, SKANSEN
WIATRĄKÓW, 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. Szkołarskie - 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

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 zł
+ 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 - SIEDLECIN - 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”

CZEKI 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-

szą, że właśnie tutaj się tak dobrze zadomowiłem i teraz obecnie czuję się wciąż umysłowo bardzo dobrze. Sklerozy nie mam, głupio nie gadam – mówił nam w restauracji „Raciborska”.

Jak dożyć tak sędziwego

wieku? – Proszę pana, zawsze mam takie pytania. I odpowiadam jak zawsze, że nic szczególnego nie robię. Żyję tak jak inni, normalni ludzie. Że może długo sypiam? W sumie to tak, spać idę 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 wstaję 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 jemy, co jest, jak leci – przyznał senior. – I tak jest od początku, jak od młodości tak do teraz, ja niczego rygorystycznego nie przestrzegam. Jem wszystko po kolei – dodał nasz rozmówca.

– A pańska rodzina też jest taka długowieczna?

Rodzice długo żyli? – dopytywałem. 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

WRaciborzu, 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 ultrasonogra
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 pokazujemy listę różnego rodzaju dokumentów, wniosków, w pustym polu 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 obowiązują wnioski 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 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 Rydułtówach 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.

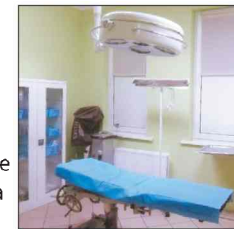
Praktyka Chirurgiczna poszerzyła swoją siedzibę o budynek byłego Przyrodolecznictwa w Rydułtówach przy Strzelców Bytomskich 9 – mieszczą się tam prywatne gabinety

- 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

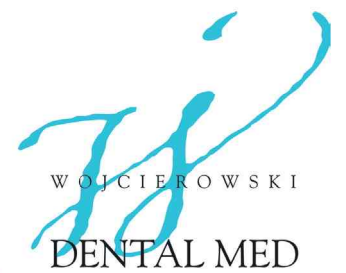
Rejestracja telefoniczna: 32 45 76 437



W GABINECIE DENTAL MED

oferujemy pacjentom pełny zakres usług stomatologicznych:

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



NOWOCZESNA DIAGNOSTYKA W JEDNYM MIEJSCU

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



W NASZEJ PRZYCHODNI STOSUJEMY DWA SYSTEMY IMPLANTOLOGICZNE:

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

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

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

Avicenum PHLEBO 140



KOMFORTOWE
WYROBY
POŃCZOSZNICZE

w pierwszej
klasie kompresji

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

REKLAMA



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 zwrócę uwagę, że badania tomografii komputerowej, jak i rezonansu magnetycznego to nie tylko wykonanie badania, ale także opis tego wyniku.

Więc wyraźnie widać, że szybkość wykonania badania to nie możliwość umówienia się na to badanie, ale termin w którym otrzymamy kompletny wynik. W Medhouse Diagnostyka udaje nam się dotrzymać terminów wykonania opisu do 10 dni. Zupełnie inną kwestią jest podejście do osób starszych; w rejestracji, w gabinecie podczas badania. Seniorzy mają często za sobą już długotrwałą terapię. Mają też swoje ograniczenia, potrzebują przez to więcej czasu, żeby przygotować się do badania. Staramy się, aby każdy nasz pracownik był tego świadomy; resztę „robi empatia” i szkolenia...

– W tej sytuacji proszę opowiedzieć w jaki sposób Medhouse wspiera seniorów na przykład

podczas badań rezonansem lub tomografem?


– To, co można odczytywać jako wsparcie, to przede wszystkim usunięcie wszystkich barier, które mogą utrudnić osobom starszym skorzystanie z usług medycznych. Chodzi zarówno o brak barier fizycznych (nie ma schodów), ale przede wszystkim, chodzi o pomoc i wsparcie udzielane na każdym etapie kontaktu z naszą firmą. Już podczas rejestracji zapewniamy starszym pacjentom odpowiednią ilość czasu, aby przygotować niezbędne dokumenty. Asystujemy podczas wypełniania ankiet. Bywają przypadki, że skierowanie od lekarza wymaga doprecyzowania. W takiej sytuacji pracownik rejestracji lub lekarz nadzorujący stara się uzgodnić z lekarzem

kierującym niezbędne kwestie. Podczas przygotowania do badania oraz w trakcie samego badania asystuje nasz personel; pomaga przy wejściu i zejściu ze stołu oraz podczas innych czynności. Dla osób czujących obawę przed badaniem tomografem lub rezonansem, oferujemy możliwość zobaczenia warunków badania nawet kilka dni wcześniej. Można nawet położyć się na stole bez fizycznego badania. To dla wielu pacjentów jest bardzo ważne. No i na koniec to, o czym już wcześniej 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

 32 459 10 15

Wodzisław Śląski

44-300 Wodzisław Śląski
ul. Radlińska 68

 www.medhouse.pl

Markłowice

44-321 Markłowice
ul. Wyzwolenia 73

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 najślynniejszych 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. Kultywowaliśmy 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 współdziała-

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

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



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

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. Podoba im się to, jak im pokazujemy tradycje, bo one wcześniej w tym nie uczestniczyły i nie wiedziały, jak to wygląda. Mi się wydaje, że to powstanie na nowo.

– Czyli trochę wchodzi w buty takiej młodziutkiej Krysi – wtedy jeszcze nie Lamczyk – która tak samo przyszła, zainteresowała się i została na ponad pół wieku. – Tak, tak. Imnie to bardzo cieszy, że to zostaje, że te wszystkie tradycje, które zaczęłam robić – czy to skubanie pierza, czy później kiszienie kapusty – nadal trwają. Panie się tym interesują, w tym roku też

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

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

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

Rozmawiał Mariusz Weidner



Centrum Opieki i Rehabilitacji
Ostojka
Gizela Lesko

Doświadczenie w opiece nad osobami starszymi.

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 fryzjerskiej, kosmetyczki.

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.


















LANDZMIERZ
UL. BIADACZÓW 34
47-253 CISEK

www.dom-opieki-ostoja.pl



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



**Sekret zdrowych stóp?
Znajdziesz go w Żorach**

Zadzwoń i umów wizytę



**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 ustawy przewidują wypłaty wyrównania świadczenia za okres przypadający przed 1 stycznia 2026 roku.

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

je decyzja lub orzeczenie sądu – dodaje rzeczniczka.

Emerytury były ustalane na niekorzystnych zasadach

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

31 marca 2026 r.

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

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 praktyczną 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



GABINET
PIELĘGNIARSKI

PUNKT POBRAŃ KRWI

MOBILNA
PIELĘGNIARKA

Wizyty domowe realizujemy na terenie:
Rydułtów, Wodzisławia Śląskiego,
Rybnika, Raciborza, Jastrzębia-Zdroju,
Żor, Pszowa i Radłina
– 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 wypożyczenie 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@bibliac.pl lub bezpośrednio w Wypożyczalni Głównej, ul. Jana Kasprowicza 12 w godzinach jej otwarcia. Sprowadzone materiały biblioteczne udostępnia się wyłącznie na miejscu. Czytelnik pokrywa koszty przesyłek sprowadzonych materiałów bibliotecznych oraz koszty korespondencji.

Usługi kserograficzne

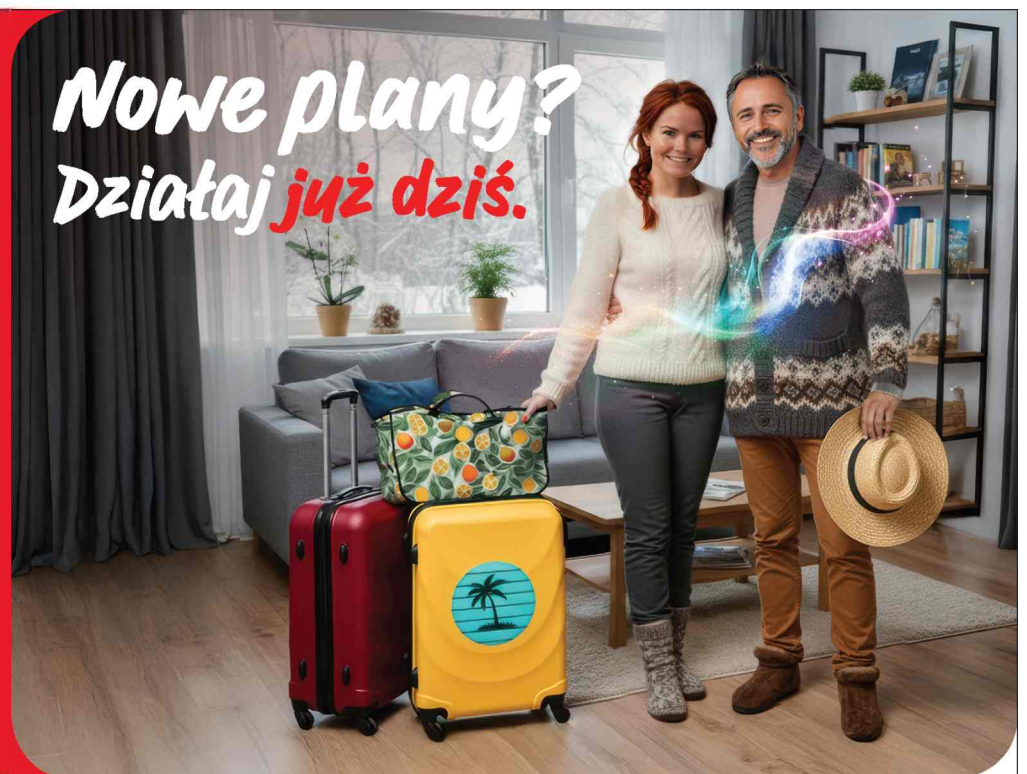
Usługa realizowana jest w Wypożyczalni Głównej przy ul. Kasprowicza 12 i na Stacji Młodych (budynek Dworca PKP w Raciborzu). Biblioteka wykonuje odbitki kserograficzne w formatach A4 i A3 (czarno-białe i kolor).

(mipbpwr)

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.

REKLAMA

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



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 26 utworzą rozwiązanie.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|



Otaczamy Ciebie i Twój słuch wyjątkową opieką

BEZ skierowania

Nie domyślaj się słów. Usłysz je.

Lubisz to uczucie, gdy wpisujesz brakujące słowo w krzyżówce i wszystko nagle pasuje?
 Tak samo powinien działać Twój słuch. Bez zgadywania, bez domyślania się z kontekstu i bez męczącego wysiłku, by zrozumieć sens zdania.
 Umów się na **bezpłatne badanie słuchu** w najbliższym Centrum Słuchu Audika.

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



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

Gdzie przechowywać leki

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

Nie powinno się trzymać leków w łazience i kuchni. Wahania temperatur i wysoka wilgotność powietrza wpływają negatywnie na związki chemiczne zawarte w tabletkach, syropach,

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

Większość żywych kultur bakterii w probiotykach zaczyna umierać w temperaturach powyżej 25°C, a przy 35°C może stracić do 90% swojej żywotności w ciągu kilku godzin. Powinniśmy

więc pamiętać o tym, by szafka na leki nie znajdowała się blisko kaloryfera.

Leki, które wymagają przechowywania w 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 blistrów. Nawet jeśli z opakowania zużyliśmy większość tabletek to wycinanie z blistra tych, które

będą nam potrzebne może naruszyć folię zabezpieczającą leki i doprowadzić do sytuacji, że usunięta zostanie również data ważności leku. Niedopuszczalne jest też mieszanie różnych leków w jednym opakowaniu, bo może być to przyczyną tragicznej w skutkach pomyłki.

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



REKLAMA

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 dotykają seniorów, są to w dużej mierze zaparcia spastyczne. Spowodowane są one stosowanymi lekami, stresem, mniejszą ilością wypijanej wody czy leżącym trybem życia. Na ten rodzaj zaparcia nie działa dieta bogatoresztkowa, o której ciągle słyszymy. Wręcz przeciwnie, stosowanie jej tylko pogłębia problem. W moim gabinecie stosuję zupełnie inne sposoby, które pomagają w bezbolesnym



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 jeść, by szybciej wyjść ze szpitala. Przekazuję seniorom informacje o najlepszych źródłach białka, aby wzmocnić swoją masę mięśniową, zachowując na długie lata dobrą formę. Jak w przypadku osteoporozy dotyczy to szczególnie kobiet.

Oprócz pracy w gabinecie mam ogromną przyjemność prowadzić warsztaty z seniorami. W ubiegłym roku w Klubie Senior Plus w Rybniku rozmawialiśmy o jelitach. W Klubie Seniora w Łańcach natomiast przeprowadziłam serię wykładów. Wszystkie dotyczyły problemów dotykających seniorów. Nie zabrakło wykładu o sarkopenii, czyli utracie masy mięśniowej, osteoporozie, która nie boli oraz o cukrzycy. Na ostatnim spotkaniu przeniosłyśmy się do kuchni i przygotowowałyśmy 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



Lasero- 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 krzepności 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. Kłosa 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 Koziarskiego, popularnego w Raciborzu prezentera (m.in. na Gwiazdce Serc) i organizatora potańcówki. – Chcę się przekonać, czy to co robię ma jakąś wartość artystyczną – powiedział w TVP2 Raciborzanin.

Jest w nim „społecznikowska pasja”

„Jej portret” namalowany

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

– Podobno jestem seniorem, ale mentalnie zatrzymałem się w latach 90. Kumpli mam w wieku 30-40 lat i to pomaga być aktywnym, młodym. To się czuje – mówił o sobie Krzysztof Koziarski przed występem. – W Raciborzu sporo osób mnie zna, na takim poziomie małomiasteczkowym i to jest miłe. Rozspiewuję 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 gdyby były 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 byłam” 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. Będzie my 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 podjął się współpracy. – 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-Koźła. 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. – Małgoska, wyglądasz jak siostra Michała Wiśniewskiego (Ich Troje) – powiedziała Majka Jeżowska. – On ma inny odcień. Ja mam taki konkretny, a on taki już wypukany – odpowiedziała Raciborzanka.

Janowski spytał ją, co czuła, kiedy jurorzy na początku nie odwracali się do niej. – Ja tu przyszłam spełnić swoje marzenie, ja niczego nie oczekuję. Lepiej być tak mile 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.

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

REKLAMA



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

f BOWEN Karolina Witkowska – manualna terapia Bowena
GABINET W RACIBORZU 791 366 819

TECHNIKA BOWENA

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

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

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

JAK DZIAŁA TECHNIKA BOWENA?

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

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

PRZEBIEG SESJI

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

WSKAZANIA DO TERAPII BOWENA:

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

„RAZEM ŁATWIEJ”.

Spotkanie pokoleń



■ Seniorzy zostali ciepło przyjęci w ZS 9. FOT. KABA



■ Czas na wspólne zajęcia i rozmowę jest bezcenny. FOT. KABA

Młodzież i seniorzy bawili się w rytmie karnawałowych przebojów, uczestniczyli w ciekawych zajęciach, rozmawiali i śmiali się razem. Ten wieczór pokazał, że różnice pokoleniowe – jeśli nawet istnieją – nie dzielą, a wspólne przeżywanie chwil naprawdę zbliża ludzi.

W murach Zespołu Szkół Specjalnych nr 9 im. doktora Mikołaja Witczaka odbyło się wyjątkowe spotkanie pod hasłem „Razem łatwiej”. Seniorzy z Uniwersytetu Trzeciego Wieku, młodzież z I Liceum Ogólnokształcącego im. Stanisława Staszica oraz uczniowie i nauczyciele ZS nr 9 stworzyli przestrzeń pełną energii, kreatywności i wzajemnej życzliwości. To był wieczór, który udowodnił, że integracja międzypokoleniowa może być nie tylko wartościowa, ale i radosna.



■ Nie zabrakło chętnych na warsztaty fryzjerskie. FOT. KABA

Aktywności, które łączyły

Organizatorzy zadbałi o bogaty program zajęć, w których każdy mógł znaleźć coś dla siebie. Seniorzy uczestniczyli w warsztatach decoupage prowadzonych przez Dorotę Piątek, Dorotę Zdankowską i Roksanę Cieślę, poznali tajniki terapii bilateralnej dzięki Mai Ucher, skorzystali z porad fryzjerskich przygotowanych przez Beatę Choher, a także wzięli udział w warsztatach wokalnych prowadzonych przez Karinę Kuśnierz. Nad całością organizacji czuwały Marta Korol i Barbara Kraus, które dopilnowały, by każdy szczegół był dopięty na ostatni guzik.

Muzyka, która porusza serca Nie zabrakło też akcentów muzycznych. Wieczór rozpoczęła Olga Partyka z ZS nr 9, wprowadzając wszystkich w karnawa-

łowy nastrój utworem „Sway” Michaela Bublé – pełnym energii, rytmu i latynoskiego temperamentu. Później na scenie pojawiła się grupa „Avengersi” z I Liceum Ogólnokształcącego w składzie: Mateusz Rychel, Leonia Gałań, Franek Barański, Ania Michalczyk, Maja Jasiówka, Kuba Kiełb. W ich wykonaniu zabrzmiały m.in. „Last Christmas” i „Can’t Help Falling in Love”, ale prawdziwą owacją zdobyła piosenka „Don’t Worry, Be Happy”. Ten utwór – prosty w przesłaniu, pełen optymizmu – idealnie trafił w serca seniorów, przypominając, że szczęście jest w małych rzeczach, a uśmiech to najlepszy lek na troski.

Barbara Dzierżawa, przewodnicząca samorządu Uniwersytetu III Wieku, podkreślała: – Jestem wdzięczna obydwu szkołom za inicjatywę i organizację tak pięknego spotkania. Zostaliśmy bardzo miło przyjęci w Zespole Szkół Nr 9. Wzięliśmy udział w ciekawych zajęciach. Był czas na trochę ruchu, muzyki, śpiewu. To był bardzo udany wieczór. Takie integrujące spotkania, które łączą przedstawicieli różnych pokoleń, powinny odbywać się jak najczęściej – mówiła.

Młodzież również nie kryła radości: występ przed seniorami był dla nich przyjemnością i okazją, by sprawić innym chwile szczęścia.

Na zakończenie wicedyrektor ZS Nr 9, Bogusława Wojakiewicz, zwróciła się do gości: – Z pewnością nie będzie to nasze ostatnie spotkanie. Jeszcze zobaczymy się w murach naszej szkoły na wielu ciekawych przedsięwzięciach. Nasi wychowankowie pokazali dziś swoją kreatywność i chętnie wystąpią ponownie.

Razem naprawdę łatwiej

Spotkanie w ZS Nr 9 było czymś więcej niż tylko wydarzeniem – to dowód, że wspólne działanie, rozmowa i muzyka potrafią zbliżyć ludzi niezależnie od wieku. W świecie, który często dzieli, takie inicjatywy pokazują, że warto budować mosty między pokoleniami. Bo kiedy jesteśmy razem, naprawdę jest łatwiej.

Katarzyna Barczyńska-Łukasik

Tu znajdziesz nowiny JASTRZĘBSKIE

| L.p. | Nazwa firmy/obiektu | Adres |
|------|---|---|
| 1. | „Sławek” Sklep & Serwis Rowerowy | ul. Krokusów 7 44-335 Jastrzębie-Zdrój |
| 2. | Centrum Wędkarskie WABIK | al. Józefa Piłsudskiego 25 44-335 Jastrzębie-Zdrój |
| 3. | Komenda Miejska Państwowej Straży Pożarnej | ul. Jagiełły 4 Jastrzębie-Zdrój |
| 4. | Parafia pw. Podwyższenia Krzyża Świętego | ul. Kusocińskiego 45 Jastrzębie-Zdrój |
| 5. | ANIMALS Sklep zoologiczno-wędkarski | ul. Warszawska 5 44-335 Jastrzębie-Zdrój |
| 6. | Hurtownia Papiernicza KARTA | ul. Mazowiecka 10 44-335 Jastrzębie-Zdrój |
| 7. | FemFit3d – Strefa Kształtowania Kobiecej Sylwetki | ul. Piłsudskiego 28 Jastrzębie-Zdrój |
| 8. | Art-Chem Farby i Lakiery | ul. Astrów 17 44-335 Jastrzębie-Zdrój |
| 9. | Royal Garage Jakub Król – warsztat samochodowy | ul. Spółdzielcza 20 Jastrzębie-Zdrój |
| 10. | Explozja Tańca | ul. Opolska 1, Jastrzębie-Zdrój |
| 11. | Bajkolandia | ul. Opolska 1, Jastrzębie-Zdrój |
| 12. | Terapeutyczny Punkt Przedszkolny Słoneczna Kraina | ul. Turystyczna 36 Jastrzębie-Zdrój |
| 13. | | ul. Krokusów 3 Jastrzębie-Zdrój |
| 14. | Delfin. Centrum usług pralniczych | ul. Podhalańska 26, Jastrzębie-Zdrój |
| 15. | Humistrefa – Sprzedaż i serwis komputerów | ul. Katowicka 24 Jastrzębie-Zdrój |
| 16. | Niepubliczny Zakład Rehabilitacji Leczniczej „REHMED” | ul. Turystyczna 3a Jastrzębie-Zdrój |
| 17. | | ul. Kusocińskiego 22 Jastrzębie-Zdrój |
| 18. | BestSeler – Warzywa i Owoce | ul. Turystyczna 14A Jastrzębie-Zdrój |
| 19. | Atrakcyjnewakacje.pl – Biuro podróży Alltour | ul. Harcerska 1b Jastrzębie-Zdrój |
| 20. | Bank Spółdzielczy | ul. 1 Maja 10 Jastrzębie-Zdrój |
| 21. | Wyrwigrosz | ul. Łowicka 19 Jastrzębie-Zdrój |
| 22. | Pub Lider | ul. Mazowiecka 73 Jastrzębie-Zdrój |
| 23. | Lewiatan | ul. Stawowa 2 Jastrzębie-Zdrój |
| 24. | Blachy Fox | Armii Krajowej 64 Jastrzębie-Zdrój |

**FUNDACJA IMPULS
FABRYKA KREATYWNOCI**
Wesprzyj wolontariuszy
w niesieniu pomocy

impuls
www.impuls-fs.pl

 CHERY | CITY CAR

POZNAJ RODZINĘ
CHERY



7 LAT
GWARANCJI

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.