

# TOK!

• BIULETYN INFORMACYJNY GMINY NYSA •

• EGZEMPLARZ BEZPŁATNY •

ISSN 2719-8243 • nr 07/2026 • NAKŁAD: 12.000 (ys. egz.)

## WYDARZENIA

### KULINARNY KONKURS



15

## SPORT



### KULISY ZMIANY TRENERA

18

## TEMAT NUMERU

# NYSA PEŁNA GWIAZD

JUŻ 22-23 MAJA DNI NYSY 2026! NA DWÓCH SCENACH – POD HALĄ NYSY I NA RYNKU – WYSTĄPIĄ M.IN. T.LOVE, KASIA KOWALSKA I PALUCH. CZEKAJĄ NAS KONCERTY GWIAZD, POKAZ LASEROWY, WESOŁE MIASTECZKO ORAZ TWIERDZA INFLUENCERÓW. NIE ZABRAKNIE TEŻ JARMARKU PRODUKTÓW LOKALNYCH I RODZINNYCH ATRAKCJI.

BĄDŹCIE TAM Z NAMI!



## WYDARZENIA



### WZMOCNIENIE GOSPODARKI

5

## KULTURA



### POEZJA, KTÓRA RATUJE ŻYCIE

17



### FOTO RELACJA Z TARGÓW

10

REKLAMA



## Ulga zaczyna się tutaj

PROFESJONALNA FIZJOTERAPIA I MASAŻ

Nysa, Osiedle Podzamcze, sektor A, nr budynku 6

Rehabilitacja urazów  
Terapia bólu pleców  
Suche igłowanie  
Masaże terapeutyczne  
Masaże relaksacyjne

503 748 935

PROMEDICA24

# PRACA W OPIECE

NA TERENIE NIEMIEC

NOWE STAWKI! WYŻSZE ZAROBKI!  
ZADZWOŃ! OPOLE TEL. 512 980 979



## FOTO NUMERU



Zdjęcie numeru: Kozioł sarny zaplątany w sznurki na opuszczonej działce, dzięki zgłoszeniu mieszkańców i szybkiej akcji naszych strażników miejskich odzyskał wolność

## FELIETON

## Matura i co dalej po egzaminie „życia”

**Przed nami matury czyli jedno z najważniejszych wydarzeń w życiu młodego człowieka. Poza emocjami i stresem, który udziela się niemal całej rodzinie maturzysty, jest to pierwszy etap wchodzenia w dorosłość i samodzielność. Przed młodymi ludźmi studia i zdobywanie doświadczeń i kompetencji, które będą miały ogromny wpływ na przyszłość.**

Z badań wynika, że większość młodych absolwentów naszych szkół średnich wybiera studia w Wrocławiu, Krakowie i w Nysie. Dla wielu okres studiów to najpiękniejsze wspomnienia z młodości. Poza samą nauką, uczymy się też samodzielności i nabywamy doświadczeń, które stają się fundamentem naszej dorosłości.

### ŻYCZENIA DLA MATURZYSTÓW

Tego samego życzymy naszym młodym. Zdawajcie matury, wybierajcie studia, które będą wyborem serca i pozwolą Wam rozwijać Wasze pasje, talenty i zainteresowania.

### LOKALNY POTENCJAŁ I WSPÓLNA PERSPEKTYWA

Pamiętajcie, że każde zdobyte przez Was doświadczenie w wielkich ośrodkach akademickich to bezcenny kapitał, który w przyszłości może pracować na rzecz rozwoju naszej lokalnej społeczności. Nysa potrzebuje Waszej świeżej energii, innowacyjnych pomysłów i nowoczesnego spojrzenia na świat, które przywieziecie ze sobą po zakończeniu nauki. To tutaj czekają na Was możliwości tworzenia nowych projektów i budowania silnego, dynamicznego



Kordian Kolbiarz  
Burmistrz Nysy

miasta. Niech nadchodzące egzaminy będą dla Was nie tylko sprawdzianem wiedzy, ale przede wszystkim otwarciem drzwi do realizacji najśmielszych marzeń. Jesteśmy z Was dumni i z niecierpliwością czekamy na Wasz powrót, gotowi wspierać Wasze dalsze działania na rodzimym gruncie. Powodzenia na każdej z obranych ścieżek!

### PRZYSZŁOŚĆ W NYSIE

Po studiach wracajcie do nas. Wracajcie do Waszej Nysy, rodziców i dziadków. Przyszłość naszego miasta zależy od Was. Trzymam kciuki za matury!

*Kordian Kolbiarz*

## Powrót multimedialnej fontanny

Światło, muzyka i woda w roli głównej. Na Rynku znów można podziwiać widowiskowe pokazy multimedialnej fontanny, które przyciągają mieszkańców i turystów.

Wraz z nadejściem cieplejszych dni serce miasta ponownie ożyło. Multimedialna fontanna na Rynku znów działa i każdego wieczoru zamienia przestrzeń w plenerową scenę pełną światła, dźwięku i ruchu. Codziennie o godzinie 20:30 odbywają się główne pokazy, które łączą dynamiczne strumienie wody z efektami świetlnymi i starannie dobraną muzyką. O 12.15 odbywa się natomiast krótszy pokaz.

Fontanna szybko ponownie stała się jednym z ulubionych miejsc spotkań mieszkańców. To idealna propozycja na wieczorny spacer, rodzinne wyjście czy chwilę relaksu w centrum miasta.



Nyski Rynek po zmroku tętni kolorami! Multimedialne widowisko przyciąga wzrok i obiektywy aparatów

## WYDARZENIA



Detale, które tworzą klimat. Na sobotnim jarmarku pod Halą Nysa można było znaleźć prawdziwe perełki z duszą

## LICZBA NUMERU

# 4000+

Nysa stolicą kariery! Targi w Hali Nysa przyciągnęły tłumy. Od czołgów Leopard po nowoczesną technologię – ponad cztery tysiące osób szukało drogi zawodowej w mundurze i cywilu. Wydarzenia pokazały ogromny potencjał pracy oraz edukacji w regionie. Więcej na stronie 10-11.

## Komu skarby ze strychu?

Za nami kolejna udana edycja Pchlego Targu - czyli jarmarku rzeczy używanych pod Halą Nysa

W ostatnią sobotę parking przy ul. Sudeckiej ponownie tętnił życiem. Mimo porannych godzin, frekwencja dopisała – na stoiskach królowały antyki, winyle i unikatowa ceramika. Kolekcjonerzy polowali na rzadkie okazy, a mieszkańcy chętnie wybierali przedmioty z „drugą duszą”, od stylowych lamp po stare gry. To wydarzenie na stałe wpisało się w kalendarz Nysy, udowadniając, że moda na recyding i retro ma się świetnie. Jeśli przegapiliście tę edycję, kolejna okazja do łowów już niebawem!

# TOK!

**Wydawca:** Agencja Rozwoju Nysy Sp. z o.o. / ul. Marcinkowskiego 2-4 / 48-300 Nysa, www.arn.nysa.pl / sekretariat@arn.nysa.pl / tel. 505 337 848, tel. 77 44814 91  
**Redaktor naczelny:** Bogdan Wyczałkowski

**Redaguje:** Agencja Rozwoju Nysy Sp. z o.o. / Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej „EKOM” Sp. z o.o. / Miejski Zakład Komunikacji Sp. z o.o. / Nyska Energetyka Ciepła Nysa Sp. z o.o. / Wodociągi i Kanalizacja „AKWA” Sp. z o.o. / Urząd Miejski w Nysie.

**Skład i opracowanie graficzne:** Agencja Rozwoju Nysy. **Druk:** POLSKA PRESS Sp. z o.o.



TEMAT NUMERU  
2025  
Nr 9  
w Nysie

Młodzi artyści będą prezentować swoje talenty na scenie w nyskim Ryнку  
foto: archiwum



Lunapark podczas Dni Nisy będzie dostępny na parkingu Hali Nysa  
foto: archiwum



Jarmark rękodzieła i lokalnych wystawców w Ryнку to kolejna atrakcja tegorocznych Dni Nisy

# Nysa pełna gwiazd

**22 i 23 maja roku Nysa ponownie zamieni się w scenę pełną dźwięku, światła i emocji. Tegoroczne Dni Nisy odbędą się w dwóch przestrzeniach – pod Halą Nysa oraz na Ryнку – łącząc koncerty znanych artystów z programem lokalnym i rodzinną rozrywką.**

## DWIE SCENY, JEDNO MIASTO

Muzyczne centrum wydarzeń stanie przy Hali Nysa. To tu w piątkowy wieczór, 22 maja, o godz. 19:00 wystąpi Paluch, jeden z najbardziej rozpoznawalnych raperów w Polsce. O 21:00 scenę przejmie Kasia Kowalska, której koncert zapowiada się jako jeden z najmocniejszych punktów programu. Po występach zabawa nie zwolni tempa – afterparty potrwa do godz. 00:00.

Sobota, 23 maja, przyniesie kolejną falę muzycznych emocji. O 19:00 publiczność usłyszy Wojciecha Baranowskiego, a o 21:00 – legendę polskiego rocka, zespół T.Love. O 22:15 zaplanowano pokaz laserowy, który rozświetli niebo nad halą, a chwilę później rozpocznie się nocna zabawa taneczna. Program sceniczny poprowadzą prezenterzy radiowi Ola Kot i Kamil Noseł, dbając o tempo i atmosferę wydarzenia.

## STREFY PEŁNE ATRAKCJI

Na terenie przy hali pojawi się wesołe miasteczko, a także rozbudowana strefa ga-

stronomiczna czynna w godz. 15:00–23:00.

Dla najmłodszych i młodzieży powstanie strefa beauty z makijażami, kolorowymi warkoczami i tatuażami brokatowymi. Z kolei „Twierdza Influencerów” przyciągnie miłośników mediów społecznościowych – będzie fotobudka, specjalna ramka „Dni Nisy 2026” oraz konkurs na Instagramie pod hasztagiem #DniNisy2026. Całości dopełni efektowna brama „I Love Nysa”, która z pewnością stanie się jednym z najczęściej fotografowanych punktów imprezy.

## RYNEK – SCENA LOKALNEJ ENERGII

Równoległe przez trzy dni życiem tętnić będzie nyski Rynek. Od 22 do 24 maja będzie trwał jarmark produktów lokalnych – okazja do spróbowania regionalnych specjałów, zakupu rękodzieła i wsparcia lokalnych producentów.

W piątek na scenie zaprezentują się dzieci i młodzież z przedszkoli oraz szkół podsta-

## HALA NYSA

22.05  
(piątek)  
19:00  
Paluch  
21:00  
Kowalska

## HALA NYSA

23.05  
(sobota)  
19:00  
Baranowski  
21:00  
T.Love

wowych. W sobotę wystąpią nyskie grupy amatorskie i senioralne, pokazując, że Dni Nisy to święto wszystkich pokoleń.

## WEEKEND, KTÓRY POŁĄCZY MIASTO

Dni Nisy 2026 to nie tylko koncerty znanych nazwisk, ale także spotkanie mieszkańców, wspólne świętowanie i promocja lokalnej aktywności. Przed nami majowy weekend, podczas którego Nysa pokaże swoją energię – będzie głośno, kolorowo i z rozmachem.

Dni Nisy 2026 to także harmonijne połączenie wiel-

kich widowisk z rodzinną atmosferą. Dzięki podziałowi na dwie strefy – nowoczesną przestrzeń przy Hali Nysa oraz tradycyjny Rynek – każdy znajdzie coś dla siebie. Impreza wykracza poza ramy zwykłego festiwalu muzycznego, stając się platformą integracji pokoleń i promocji lokalnego dziedzictwa. Bogata oferta rozrywkowa, od występów gwiazd po jarmark rękodzieła, gwarantuje, że miasto na ten czas stanie się najważniejszym punktem na kulturalnej mapie regionu.

**Dni Nisy 2026 to harmonijne połączenie wielkich widowisk z rodzinną atmosferą. Dzięki podziałowi na dwie strefy – nowoczesną przestrzeń przy Hali Nysa oraz tradycyjny Rynek – każdy znajdzie coś dla siebie. Impreza wykracza poza ramy zwykłego festiwalu muzycznego, stając się platformą integracji pokoleń i promocji lokalnego dziedzictwa. Bogata oferta rozrywkowa, gwarantuje, że Nysa stanie się najważniejszym najważniejszym centrum kulturalnym regionu.**



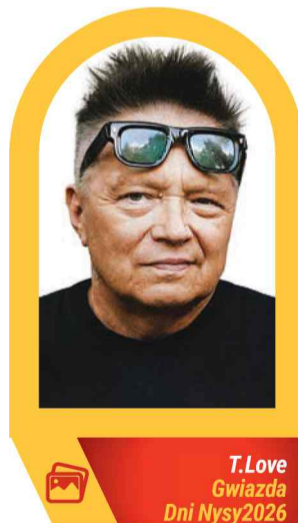
Kasia Kowalska  
Gwiazda  
Dni Nisy 2026

Jedna z najwybitniejszych wokalistek w historii polskiej muzyki rozrywkowej, obecna na scenie od 1994 roku. Jej debiutancki album „Gemini” osiągnął wysoki poziom sprzedaży w Polsce. Jest laureatką Fryderyków i Europejskiej Nagrody MTV. Znana jest z hitów „A to co mam”, „Antidotum” i „Spowiedź”. W swojej karierze sprzedała ponad milion egzemplarzy płyt.



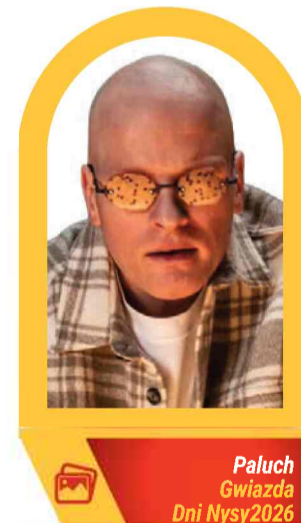
Baranowski  
Gwiazda  
Dni Nisy 2026

Wokalista, kompozytor i multiinstrumentalista, który karierę zaczynał w programie „The Voice of Poland”. Zadebiutował w 2018 roku, błyskawicznie zdobywając popularność takimi utworami jak „Dym”, „Luźno” czy „Czułe miejsce”. Specjalizuje się w nowoczesnym, wysokiej jakości popie z elementami retro, za co otrzymał liczne nominacje do nagrody Fryderyk.



T.Love  
Gwiazda  
Dni Nisy 2026

Legenda polskiego rocka i alternatywy, założona w 1982 roku w Częstochowie przez Muńka Staszczuka. Zespół zdefiniował brzmienie lat 90. takimi przebojami jak „Warszawa”, „King” czy „Wychowanie”. Ich muzyka łączy rockową energię z popową melodyjnością i błyskotliwymi tekstami o polskiej rzeczywistości. T.Love to jedna z najważniejszych grup w historii polskiej muzyki, regularnie koncertująca i wycejając złote płyty.



Paluch  
Gwiazda  
Dni Nisy 2026

Polnański raper i jeden z najbardziej wpływowych twórców polskiego hip-hopu. Właściciel wytwórni B.O.R. Records, znany z bezkompromisowych, autentycznych tekstów i charakterystycznego głosu. Jego dyskografia obejmuje kilkanaście albumów, w tym kultowe pozycje jak „Lepszego życia diler”, „Ostatni krzyk osiedla” czy „Złota owca”, które wielokrotnie pokrywały się platyną.

## WYDARZENIA

# Energetyczny przełom Nysy

**TOKI.** Zakończyła się budowa strategicznego projektu związanego z infrastrukturą energetyczną Polski. Stacja elektroenergetyczna Nysa Polskich Sieci Elektroenergetycznych S.A. 220/110 kV wraz z wprowadzeniem linii 220 kV Ząbkowice – Groszowice została uroczystie otwarta.

**N**owa stacja powstała w miejscowości Hanuszów i stanowi istotne wzmocnienie krajowego systemu przesyłowego. Dzięki niej zwiększy się niezawodność zasilania, a także możliwość przyłączania nowych odbiorców energii, w tym inwestorów działających na terenie Wałbrzyskiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej w Radzikowicach.

- Impulsem od podjęcia działań projektowych i reali-

zacyjnych była decyzja firmy Umicore lokująca swój zakład w naszej Gminie – wspomina Wiceburmistrz Nysy Marek Rymarz, który od początku współpracował przy tym projekcie. – Inwestor oczekiwał zapewnienia znacznej energii, a bez powstania tej stacji byłoby to niemożliwe. Jej budowa zabezpiecza przedsiębiorców działających nie tylko w Radzikowicach, ale za pomocą sieci dystrybucyjnych daje stabilność zasilania



**Nowa stacja elektroenergetyczna „Nysa” w Hanuszowie – kluczowa inwestycja dla stabilności zasilania południowo-zachodniej Opolszczyzny**



**Władysław Mucha  
Wiceprezes PSE**

w południowo-zachodniej Opolszczyźnie.

Wiceprezes Polskich Sieci Elektroenergetycznych Władysław Mucha podkreśla także znaczenie stacji w zakresie wspierania transformacji energetycznej poprzez integrację nowych źródeł OZE. Jednym z kluczowych celów inwestycji było przygotowanie infrastruktury pod rozwój źródeł odnawialnych oraz magazynów energii – mówi Wiceprezes.

Stacja Nysa to zaawansowany technologicznie obiekt o powierzchni 37 tys. m kw. W skład stacji wchodzi m.in.

- rozdzielnia napowietrzna 220 kV,
- rozdzielnia napowietrzna 110 kV,
- dwa autotransformatory 220/110/15 kV o mocy 275 MVA każdy i masie 189 ton,
- budynek technologiczny wyposażony w systemy automatyki zabezpieczeniowej, sterowania i

telekomunikacji.

Do stacji wprowadzono sześć połączeń liniowych, co znacząco zwiększa elastyczność pracy sieci i możliwości dystrybucji energii. Całkowity koszt projektu to około 185 049 187zł brutto, a inwestycja otrzymała dofinansowanie ze środków unijnych. W przyszłości stacja w zależności od zapotrzebowania na energię może być rozbudowywana.

TEKST SPONSOROWANY

## EDUKACJA

# Kierunek: Praktyka

**TOKI.** Studia w PANS w Nysie to nie tylko realizacja programu dydaktycznego, ale również aktywny udział studentów w licznych warsztatach, szkoleniach i wydarzeniach rozwijających kompetencje praktyczne. Uczelnia konsekwentnie stawia na łączenie wiedzy akademickiej z doświadczeniem zdobywanym w działaniu, dzięki czemu studenci mogą rozwijać się w wielu obszarach – od komunikacji po umiejętności techniczne.

**W**ostatnim czasie studenci PANS w Nysie uczestniczyli w szeregu wartościowych inicjatyw.

## BEZPIECZEŃSTWO I EMPATYCZNA KOMUNIKACJA

W ramach kierunku Bezpieczeństwo odbyła się gra terenowa (13.04.2026), która pozwoliła studentom kierunku Bezpieczeństwo wewnętrzne sprawdzić wiedzę w praktycznych, symulacyjnych warunkach oraz rozwijać umiejętność działania w sytuacjach wymagających szybkiego podejmowania decyzji. Z kolei studenci Filolo-

gii wzięli udział w warsztatach „Komunikacja bez przemocy”, zrealizowanych we współpracy z firmą IONWAY (12.04), które koncentrowały się na budowaniu empatycznej i świadomej komunikacji interpersonalnej.

## WSPARCIE DOBROSTANU I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Kolejną propozycją były warsztaty RECOVER – „Wsparcie dobrostanu psychicznego młodzieży” (12-13.12.25), które odbyły się we współpracy z fundacją Zdrowy Kształt w ramach projektu Erasmus+ RECOVER – Youth Wellbeing Re-

covering Kit. W szkoleniu wzięło udział niemal 100 studentów kierunku Pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna. Uczestnicy zdobywali praktyczne narzędzia wspierające zdrowie psychiczne, uczyli się rozpoznawania sygnałów kryzysu oraz budowania odporności psychicznej.

Dużym wydarzeniem była również V edycja Fit Sport Festiwalu, organizowana przez Psychofizyczne kształtowanie człowieka - Trener osobisty. Wydarzenie to pokazało, jak ważną rolę w życiu akademickim odgrywa sport i wspólne działanie.



**Teoria w praktyce! Studenci Bezpieczeństwa sprawdzili siły w grze terenowej. Symulacje i szybkie decyzje – tak w PANS - szkolimy profesjonalistów**

## Studiowanie w PANS w Nysie to proces wielowymiarowy

### SPECJALISTYCZNE KOMPETENCJE ZAWODOWE

W obszarze kształcenia praktycznego studentki Kosmologii uczestniczyły w szkoleniu poświęconym

marce Thalion (26.02), poszerzając wiedzę o standardach pracy w branży beauty. Z kolei studenci Architektury od 8.04.2026 r. biorą udział w intensywnym, 60-godzinnym szkoleniu „Projektowanie 3D w budownictwie”, rozwijającym umiejętności z zakresu nowoczesnych narzędzi projektowych i modelowania przestrzennego.

### PERSPEKTYWY: CO PRZED NAMI?

To nie koniec inicjatyw. Do końca roku akademickiego planowane są m.in.: warsztaty międzykulturowe INTERLAB (5-6.05), szkole-

nia z metodyki Assessment Centre (28.05.2026 r.), warsztaty „Komunikacja bez przemocy” z IONWAY, szkolenia z cyberbezpieczeństwa z OCRG oraz wykłady o zarządzaniu zmianą (18-20.05) w ramach Międzynarodowego Tygodnia Szkoleniowego.

Tak szeroka oferta pokazuje, że studiowanie w PANS w Nysie to proces wielowymiarowy. Regularny udział w tych inicjatywach pozwala studentom nie tylko poszerzać wiedzę, ale również lepiej przygotować się do wejścia na rynek pracy i świadomie kształtować swoją ścieżkę zawodową.

# Wzmocnienie gospodarki

**TOK!** Nysa umacnia swoją pozycję na gospodarczej mapie regionu. Wiceburmistrz Marek Rymarz wszedł w skład Rady Rozwoju Obszaru Gospodarczego przy Wałbrzyskiej Specjalnej Strefie Ekonomicznej. To nie tylko prestiżowe wyróżnienie, ale przede wszystkim szansa na nowe inwestycje i dalszy rozwój naszej gminy.

Uroczystość wręczenia powołań do Rady odbyła się 15 kwietnia 2026 roku w siedzibie Wałbrzyskiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej Invest-Park w Wałbrzychu. Invest-Park powstał blisko 30 lat temu z zadaniem ratowania gospodarki regionu wałbrzyskiego po upadku górnictwa. Dziś swoim działaniem obejmuje 174 gminy w województwach dolnośląskim, opolskim i wielkopolskim. W naszej gminie odpowiadała za zagospodarowanie strefy przy ulicy Karpackiej, a także uczestniczyła w procesie pozyskiwania Inwestorów na obszarze strefy Radzikowice/Goświnowice.

- Powołanie do Rady jego zastępcy Marka Rymarza to duży honor dla wszystkich naszych mieszkańców i docenienie działań w zakresie rozwoju gospodarczego na-

szej Gminy – mówi Burmistrz Nysy Kordian Kolbiarz podkreślając jednocześnie coraz silniejszą pozycję gospodarczą Nysy na Opolszczyźnie. Godnym zauważenia jest fakt, że według danych GUS do Nysy dojeżdża do pracy ponad 7.000 osób, co stawia Nysę na podium zaraz po Opolu, a przed Kędzierzynem.

Rada Rozwoju Gospodarczego to ciało doradcze Zarządu strefy. Do jej zadań należy przede wszystkim opiniowanie kierunków rozwoju gospodarczego obszaru, przedstawianie propozycji działań sprzyjających rozwojowi przedsiębiorczości oraz poprawie warunków prowadzenia działalności gospodarczej a także wzmocnienie konkurencyjności gospodarczej obszaru.

- Powołanie w skład rady traktuję jako zobowiązanie do dalszej pracy na rzecz naszej

gminy – mówi Wiceburmistrz Marek Rymarz. - To możliwość poszukiwania kolejnych wyzwań, które możemy zrealizować wspólnie z Strefą w zakresie przygotowywania nowych terenów inwestycyjnych w Nysie. Dotychczasowe działania przyniosły wymierne efekty w wymiarze gospodarczym, które należy teraz zacząć wykorzystywać w zakresie rozwoju społecznego.

Zadania realizowane przez Nysę przyczyniły się nie tylko do pozyskania nowych Inwestorów, ale dał także impuls także do rozwoju funkcjonujących już firm. Warto wspomnieć, że swoje zakłady w ostatnim czasie rozbudowały Intersnack, Bioagra, ZPC Otmuchów, All Windows czy też Benalu. Także tereny byłej fabryki samochodów zostały zagospodarowane tworząc nowe miejsca pracy.



Od lewej: Marcin Lerner – Prezes WSSE Invest Park, Marek Rymarz – Wiceburmistrz Nysy, Teodor Sępa – Wiceprezes WSSE Invest Park podczas uroczystości powołań do Rady Rozwoju Obszaru Gospodarczego przy Wałbrzyskiej Specjalnej Strefie Ekonomicznej

REKLAMA

**KOKU SUSHI**

PN. - ŚR.  
12.00-16.00

**-30%**

NA ZESTAWY KOKU

**HAPPY HOUR w KOKU!**

**TWOJA SUSHI UCZTA TERAZ W JESZCZE LEPSZEJ CENIE!**

ZESTAWY KOKU z rabatem 30% - na miejscu i na wynos z odbiorem własnym. Zapraszamy!

**KOKU Sushi NYSA, ul. Krzywoustego 1 (Rynek) | tel. 501 343 777**

## ZDROWIE

# Rehabilitacja stacjonarna...

**TOH!** ...dla kogo i kiedy jest najlepszym rozwiązaniem? Kompleksowa opieka i intensywne terapie kluczem do szybszego powrotu do pełnej sprawności

**P**owrót do sprawności po operacji, urazie czy poważnej chorobie często wymaga czegoś więcej niż pojedynczych wizyt u specjalisty. W wielu przypadkach kluczowa okazuje się kompleksowa, intensywna, codzienna terapia prowadzona pod stałą opieką zespołu medycznego. Taką możliwością daje rehabilitacja stacjonarna, która stanowi jeden z filarów działalności Opolskie Centrum Rehabilitacji w Korfantowie.

#### NA CZYM POLEGA POBYT W OŚRODKU?

Rehabilitacja stacjonarna to forma leczenia, w której pacjent przebywa w ośrodku przez określony czas i uczestniczy w regularnych, zaplanowanych zajęciach terapeutycznych. To rozwią-

zanie szczególnie polecane osobom, które wymagają intensywnej pracy nad powrotem do sprawności oraz stałego nadzoru specjalistów.

#### KTO POWINIEN SKORZYSTAĆ Z TEJ FORMY WSPARCIA?

Z takiej formy rehabilitacji najczęściej korzystają pacjenci po zabiegach ortopedycznych – na przykład endoprotezoplastyce stawu biodrowego, kolannowego lub kręgosłupa – a także osoby po urazach, takich jak złamania czy uszkodzenia więzadeł. Rehabilitacja stacjonarna odgrywa również ważną rolę w leczeniu schorzeń neurologicznych, w tym po udarach mózgu, gdzie kluczowe znaczenie ma szybkie rozpoczęcie i odpowiednia intensywność terapii.

#### KOMPLEKSOWOŚĆ I OPIEKA WIELU SPECJALISTÓW

Jedną z największych zalet pobytu stacjonarnego jest jego kompleksowość. Pacjent nie musi samodzielnie organizować wizyt u różnych specjalistów ani martwić się logistyką dojazdów. Cały proces leczenia odbywa się w jednym miejscu i jest koordynowany przez zespół terapeutyczny. Lekarz ocenia i monitoruje stan zdrowia, fizjoterapeuta prowadzi terapię ruchową, personel pielęgniarski dba o bieżącą opiekę i bezpieczeństwo. Dodatkowo świadczone są zajęcia z zakresu neurologopedii, terapii psychologicznej i terapii zajęciowej.

#### SZYBSZE POSTĘPY DZIĘKI INTENSYWNEJ PRACY

Równie istotna jest intensywność rehabilitacji. Re-

**OCR** Opolskie Centrum Rehabilitacji

**Rehabilitacja stacjonarna**  
tel. 77 43 44 044 kom. 511 958 938  
e-mail: operacje@ocr.pl

**Rehabilitacja ambulatoryjna**  
77 43 44 040, 77 43 44 051 kom. 510 076 985  
e-mail: rehdsienna@ocr.pl

**Zabiegi ortopedyczne**  
77 43 44 044 kom. 511 958 938  
e-mail: operacje@ocr.pl

**Terapia osoczem bogatopłytkowym PRP**  
77 43 44 070, 77 43 44 074 kom. 511 958 293  
e-mail: t.slezak@ocr.pl

Opolskie Centrum Rehabilitacji w Korfantowie Sp. z o.o. ul. Wyzwolenia 11, 48-317 Korfantów

gularne, codzienne zajęcia pozwalają szybciej osiągnąć postępy niż sporadyczne wizyty rozłożone w czasie. Terapia jest dostosowana indywidualnie do możliwości pacjenta, a jej zakres może być na bieżąco modyfikowany w zależności od efektów. Dzięki temu leczenie jest nie tylko skuteczne, ale również bezpieczne.

Ważnym elementem jest także środowisko, w którym odbywa się rehabilitacja. Pobyt w ośrodku sprzyja skupieniu się na procesie leczenia, bez rozpraszających obowiązków życia codziennego. Dla wielu pacjentów istotne jest również wspar-

cie psychiczne – kontakt z personelem oraz innymi osobami przechodzącymi podobny proces często pomaga utrzymać motywację i pozytywne nastawienie.

#### PROFILAKTYKA I UNIKANIE POWIKŁAŃ

Rehabilitacja stacjonarna znajduje zastosowanie nie tylko w przypadku poważnych schorzeń. Coraz częściej decydują się na nią także osoby, które chcą jak najszybciej wrócić do pełnej sprawności po przeciążeniach czy mniej skomplikowanych urazach, unikając utrwalenia skutków takich zdarzeń i dalszych powikłań.

Decyzja o wyborze tej formy terapii powinna być poprzedzona konsultacją ze specjalistą, który oceni stan zdrowia i potrzeby pacjenta. W wielu przypadkach okazuje się jednak, że intensywny, dobrze zaplanowany pobyt rehabilitacyjny znacząco skraca czas powrotu do aktywności i poprawia efekty leczenia.

W kolejnej części cyklu pokażemy, jak w praktyce wygląda dzień pacjenta podczas rehabilitacji stacjonarnej od pierwszych zajęć przez codzienną pracę nad odzyskaniem sprawności.

TEKST SPONSOROWANY

## ZDROWIE

# Majówka bez presji

**TOH!** Jak odpoczywać, żeby naprawdę się zregenerować, a nie tylko „odhaczyć wolne”

**M**ajówka w teorii ma być czasem odpoczynku. W praktyce coraz częściej staje się projektem do zrealizowania: grill, wyjazd, aktywność, spotkania. Paradoksalnie – im więcej planów, tym mniej realnej regeneracji. A nasz układ nerwowy nie odpoczywa od atrakcji, tylko od nadmiaru bodźców.

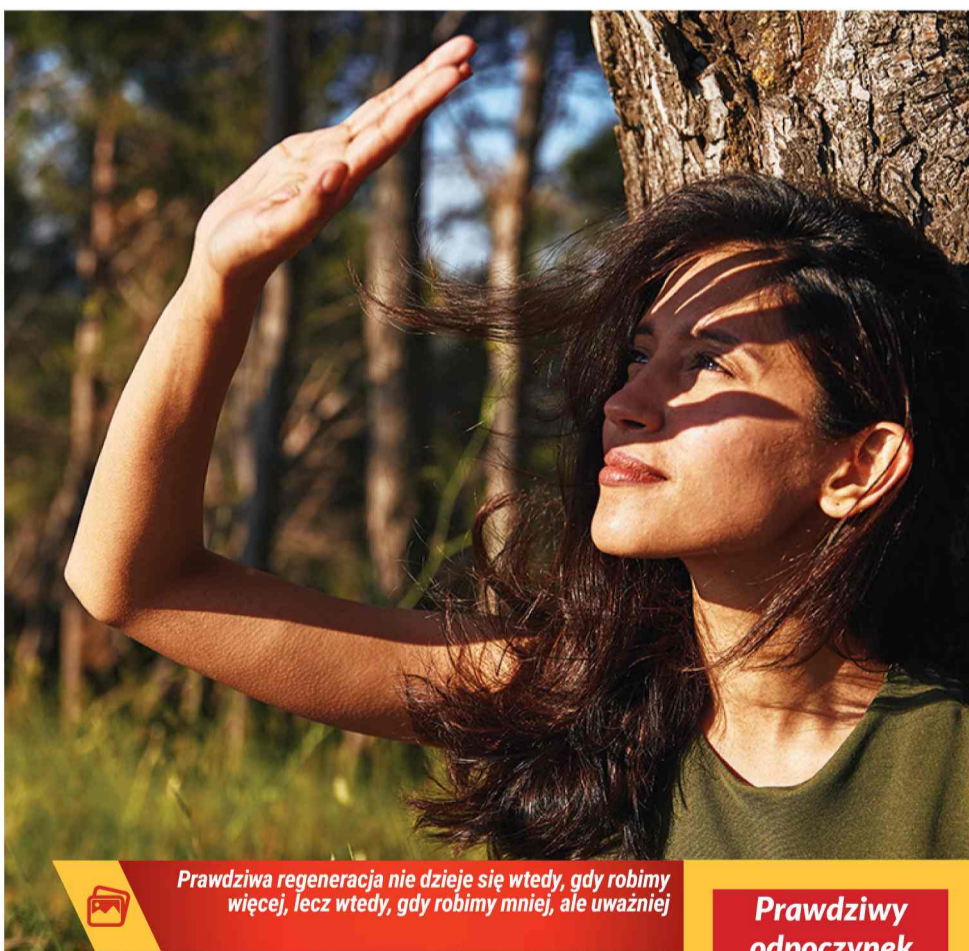
Z perspektywy psychologii i psychodietetyki kluczowe nie jest to, co robimy, ale w jakim stanie to robimy. Można spędzić cały dzień „aktywnie”, a i tak wrócić zmęczonym – bo ciało było w trybie napięcia, kontroli i „powinności”. Aby tegoroczna majówka rzeczywiście nas odświeżyła, warto zwrócić uwagę na trzy kluczowe aspekty.

#### MIKRO-REGULACJA

Jednym z mniej oczywistych, a bardzo skutecznych sposobów na regenerację jest tzw. mikro-regulacja. To krótkie momenty, w których świadomie obniżamy pobudzenie: zwalniamy tempo jedzenia, robimy pauzę przed kolejną aktywnością, siadamy bez telefonu choćby na 3 minuty. To nie brzmi spektakularnie, ale właśnie takie „małe wyhamowania” realnie obniżają poziom stresu.

#### PULAPKA NIEUSTANNEGO PODJADANIA

Drużga rzecz to jedzenie – w majówkę często przechodzi ono w tryb „ciągłego podjadania”. I nie chodzi tu tylko o kalorie, ale o brak sygnału zakończenia. Nasz mózg potrzebuje wyraź-



**Prawdziwa regeneracja nie dzieje się wtedy, gdy robimy więcej, lecz wtedy, gdy robimy mniej, ale uważniej**

nych początków i końców. Dlatego zamiast jeść „cały dzień”, warto wprowadzić choć 2-3 wyraźne momenty posiłków. To daje poczucie sytości nie tylko fizycznej, ale też psychicznej.

#### PRESJA PRZYJEMNOŚCI

Ciekawym, rzadko poruszanym aspektem jest

też presja przeżywania przyjemności. Jeśli „muszę” dobrze się bawić, to zaczynam kontrolować, czy już mi jest dobrze. A to odbiera spontaniczność. Zamiast tego warto pozwolić sobie na zwyczajność. Czasem najlepszy odpoczynek to brak efektu „wow”.

**Prawdziwy odpoczynek wymaga zwolnienia tempa i rezygnacji z presji bycia idealnym, a nie kumulacji atrakcji**



**Katarzyna Smoczyńska-Ogludek**

**K**ilka słów o mnie: Nazywam się Katarzyna Smoczyńska-Ogludek, jestem Psychodietetykiem i Licencjonowanym Promotorem Zdrowia z pasją do zdrowego stylu życia i pomaganiem ludziom w osiągnięciu ich celów żywieniowych. Jako psychodietetyk, nie tylko pomagam w zmianie nawyków żywieniowych, ale również dbam o psychologiczny aspekt jedzenia, pomagając klientom w odkryciu ich motywacji i celów związanych z jedzeniem.

#### MNIJ ZNACZY WIĘCEJ

Majówka nie musi być idealna. Wystarczy, że będzie trochę bardziej świadoma, bo prawdziwa regeneracja nie dzieje się wtedy, gdy robimy więcej – tylko wtedy, gdy robimy mniej... ale uważniej.

WYDARZENIA



Paweł Kostrzewa z Urzędu Miejskiego w Nysie odbiera srebrną odznakę ministerialną „Za opiekę nad zabytkami”

## Odznaka za historię

**Podczas regionalnych obchodów Międzynarodowego Dnia Zabytków na Zamku Książęcym w Niemodlinie wręczono srebrne odznaki „Za opiekę nad zabytkami”. W gronie wyróżnionych znalazł się Paweł Kostrzewa z Urzędu Miejskiego w Nysie.**

**15** kwietnia na Zamku Książęcym w Niemodlinie odbyły się regionalne obchody Międzynarodowego Dnia Zabytków.

### WAGA DZIEDZICTWA

W zabytkowej kaplicy zamkowej spotkali się eksperci – architekci, archeolodzy oraz konserwatorzy – aby wspólnie podkreślić wagę ochrony dziedzictwa kulturowego. Uroczystość była okazją do uhonorowania

osób szczególnie zasłużonych dla ratowania zabytków. Miło nam poinformować, że jedną z sześciu srebrnych odznak ministerialnych „Za opiekę nad zabytkami” otrzymał Paweł Kostrzewa z Wydziału Kultury, Sportu, Turystyki, Kodeksu Krajobrazowego i Ochrony Zabytków Urzędu Miejskiego w Nysie. Serdecznie gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów w misji ratowania historii!

WYDARZENIA

# Wspólny Dzień Strażaka

**2 maja w Nysie odbędą się uroczyste Gminne Obchody Dnia Strażaka – wyjątkowe wydarzenie poświęcone druhom i druhom Ochotniczych Straży Pożarnych z terenu Gminy Nysa. Będzie to dzień pełen podniosłych chwil, podziękowań oraz ważnych wydarzeń dla całej lokalnej społeczności.**

**W** programie obchodów przewidziano szereg uroczystych punktów, które podkreślą rangę tego święta. Jednym z nich będzie Msza Święta w intencji strażaków OSP Gminy Nysa – wyraz wdzięczności za ich służbę, oddanie i gotowość do niesienia pomocy mieszkańcom.

Podczas uroczystości nastąpi również wręczenie medali i odznaczeń dla wyróżniających się druhen i druhow. To symboliczne uhonorowanie ich wieloletniego zaangażowania, odwagi oraz pracy na rzecz bezpieczeństwa naszej gminy.

### NOWOCZESNE WSPARCIE

Szczególnym momentem tegorocznych obchodów będzie uroczyste, oficjalne przekazanie nowych samochodów ratowniczo-gaśniczych dla jednostek OSP z terenu Gminy Nysa. Nowoczesne pojazdy w znaczący sposób wzmocnią potencjał operacyjny jednostek, zwiększając skuteczność działań ratowniczych i poziom bezpieczeństwa mieszkańców.

W programie nie zabraknie także innych elementów ceremoniału strażackiego, wystąpienia okolicznościowych oraz wspólnego świętowania w gronie strażackiej braci i zaproszonych gości.

Serdecznie zapraszamy mieszkańców do udziału!

**GMINNE OBCHODY**

# DNIA STRAŻAKA

**2 maja 2026 r.**  
Plac przed Bazyliką Nyską

**PROGRAM UROCZYSTOŚCI**

- 10:00** Msza Święta w intencji Strażaków OSP Gminy Nysa w Bazylice Mniejszej pw. św. Jakuba i św. Agnieszki z udziałem pocztów sztandarowych i Orkiestry Dętej ze Złotego Stoku.
- 11:00** Uroczysta zbiórka:
  - hymn państwowy
  - okolicznościowe przemówienia,
  - wręczenie medali i odznaczeń,
  - uroczyste oficjalne przekazanie nowych fabrycznie samochodów dla jednostek OSP Gminy Nysa.
- 11:30** Poczęstunek.

**IMPREZY TOWARZYSZĄCE**

- Pokaz sprzętu strażackiego

*Bogu na chwale, ludzkom na ratunek!*

**OGROMNE PODZIĘKOWANIE WSZYSTKIM STRAŻAKOM - OCHOTNIKOM I FUNKCJONARIUSZOM!**

Burmistrz Nysy  
Włodzisław Kallitcz



Tężnia solankowa na Placu Paderewskiego w Nysie cieszy się zainteresowaniem mieszkańców i turystów

ZDROWIE

## Sezon solankowy otwarty

**Na Placu Paderewskiego znowu pachnie solanką. Sezon na tężni trwa.**

**M**ieszkańcy naszej gminy ponownie mogą korzystać z uroków tężni solankowej na Placu Paderewskiego. Obiekt został uruchomiony wraz z nadejściem cieplejszych dni. Powietrze wokół tężni nasycone jest aerozolem solnym, który wspiera drogi oddechowe, może łagodzić objawy alergii oraz wzmacniać odporność. Regularne wizyty sprzyjają również poprawie samopoczucia.

### CENTRUM SPOTKAŃ I RELAKSU

Plac Paderewskiego to jedno z ulubionych miejsc spacerowych mieszkańców – zarówno seniorów, rodzin z dziećmi, jak i osób aktywnych. W sezonie letnim ponownie będą się tu odbywać plenerowe koncerty, które w poprzednich latach cieszyły się bardzo dużym zainteresowaniem.

### JAK DZIAŁA TĘŻNIA?

Tężnia działa na zasadzie rozpylania solanki, która spły-

wając po gałązkach tarniny, tworzy w powietrzu naturalny aerozol bogaty w mikroelementy, takie jak jod, brom czy magnez. Wdychanie tak oczyszczonego powietrza nawilża śluzówkę i pomaga oczyszczać drogi oddechowe z pyłów oraz zanieczyszczeń. Inhalacje są szczególnie zbawienne dla alergików, osób z nadciśnieniem oraz borykających się z nawracającymi infekcjami. To naturalny sposób na relaks i wyciszenie organizmu.



# Młodzi mają głos!

**TOK!** Przedstawiamy ostatnią odsłonę cyklu prezentującego Młodzieżową Radę Miasta Nysa. W poprzednich wydaniach poznaliśmy młodych ludzi, którzy zdecydowali się aktywnie włączyć w życie swojej gminy i reprezentować głos swojego pokolenia. Dziś prezentujemy ostatnią piątkę radnych. To właśnie oni – razem z wcześniej przedstawionymi osobami – tworzą zespół, który chce działać, proponować rozwiązania i realnie wpływać na otaczającą rzeczywistość. Cały cykl pokazuje jedno: młodzież w Gminie Nysa ma pomysły, energię i odwagę, by brać odpowiedzialność za sprawy ważne dla swojej społeczności.

**Oliwier Stępniewicz**

**UCZEŃ  
I LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO  
CAROLINUM  
IM. JANA III SOBIESKIEGO W NYSIE,  
17 LAT**

Oliwier Stępniewicz jest uczniem I Liceum Ogólnokształcącego Carolinum w Nysie. Jego największą pasją jest siatkówka, która uczy go współpracy, systematyczności i zaangażowania.

Do Młodzieżowej Rady zdecydował się kandydować, aby mieć realny wpływ na sprawy młodzieży i aktywnie działać na rzecz lokalnej społeczności. W swojej działalności chce skupić się na rozwijaniu oferty wydarzeń skierowanych do młodych ludzi oraz tworzeniu przestrzeni, w których mogą bezpiecznie spędzać czas i rozwijać swoje pasje.

Za szczególnie istotne uznaje kwestie bezpieczeństwa oraz realnego wpływu młodzieży na decyzje podejmowane w gminie.

Chciałby zostać zapamiętany jako osoba zaangażowana, otwarta na dialog i skuteczna w działaniu.

**Szymon Sajek**

**UCZEŃ  
ZESPOŁU SZKÓŁ ROLNICZYCH  
W NYSIE, KLASA  
MATEMATYCZNO-FIZYCZNA,  
16 LAT**

Szymon Sajek jest uczniem klasy o profilu matematyczno-fizycznym w Zespole Szkół Rolniczych w Nysie. Interesuje się programowaniem oraz szeroko rozumianą informatyką, a wolny czas chętnie spędza aktywnie, m.in. grając w badmintona.

Do Młodzieżowej Rady zdecydował się dołączyć, ponieważ interesują go problemy młodzieży w regionie i chce mieć realny wpływ na ich rozwiązywanie. Szczególną uwagę zwraca na kwestie zdrowia psychicznego młodych ludzi, w tym problem samotności, a także na funkcjonowanie komunikacji miejskiej.

W swojej działalności chce koncentrować się na poprawie tych obszarów, uznając je za kluczowe dla codziennego funkcjonowania młodzieży.

Chciałby zostać zapamiętany jako osoba otwarta na współpracę, która poprzez systematyczną pracę wnosi realną wartość do działań Rady.

**Kamil Szymański**

**UCZEŃ  
ZESPOŁU  
SZKOLNO-PRZEDSZKOLNEGO  
W GOŚWINOWICACH,  
14 LAT**

Kamil Szymański jest uczniem siódmej klasy Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Goświnowicach. Interesuje się informatyką oraz piłką nożną, a inspirację do działania czerpie również z relacji rodzinnych.

Do Młodzieżowej Rady dołączył z chęci pomocy młodym mieszkańcom gminy oraz przekonania, że ich głos powinien być dostrzegany i brany pod uwagę. W swojej działalności chce skupić się na rozwoju przestrzeni dla młodzieży – zarówno miejsc do spotkań, jak i wydarzeń kulturalnych oraz sportowych.

Zwraca również uwagę na potrzebę lepszego informowania młodych o inicjatywach w gminie oraz wspierania ich własnych pomysłów. Za najważniejsze uznaje bezpieczeństwo, zdrowie psychiczne oraz możliwość rozwijania pasji.

Chciałby być postrzegany jako osoba koleżeńska, pomocna i realnie wpływająca na poprawę jakości życia młodzieży.

**Aleksander Wolak**

**UCZEŃ  
NIEPUBLICZNEJ SZKOŁY  
PODSTAWOWEJ IM. JERZEGO  
KOZARZEWSKIEGO W NYSIE,  
15 LAT**

Aleksander Wolak jest uczniem ósmej klasy Niepublicznej Szkoły Podstawowej w Nysie. Interesuje się językami obcymi, automatyzacją oraz tematyką popularnonaukową, co świadczy o jego ciekawości świata i otwartości na nowe rozwiązania.

Do Młodzieżowej Rady dołączył z inicjatywy szkoły, dostrzegając w tym szansę na zdobycie doświadczenia oraz możliwość wpływania na kierunek rozwoju gminy. W swoich działaniach zwraca uwagę na potrzebę myślenia o przyszłości miasta oraz jego mieszkańców.

Podkreśla znaczenie takich obszarów jak edukacja praktyczna, przygotowanie młodych ludzi do wejścia w dorosłość, a także kwestie związane z rynkiem pracy i dostępnością mieszkań.

Chciałby zostać zapamiętany jako osoba odpowiedzialna, której można powierzyć ważne zadania.

**Aleksander Baj**

**UCZEŃ  
SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 3  
IM. JANUSZA KORCZAKA  
W NYSIE,  
14 LAT**

Aleksander Baj jest uczniem klasy siódmej o profilu siatkarskim. Jego największą pasją jest siatkówka – rozwija ją zarówno jako zawodnik Akademii Stali Nysa, jak i wolontariusz podczas meczów seniorskiej drużyny.

Do Młodzieżowej Rady zdecydował się kandydować, ponieważ chce, aby młodzi ludzie mieli realny wpływ na rozwój miasta. Podkreśla, że samo wskazywanie problemów nie wystarczy – potrzebne są konkretne działania i rozwiązania.

Wśród swoich priorytetów wskazuje m.in. wprowadzenie możliwości płatności kartą i telefonem w komunikacji miejskiej oraz tworzenie nowoczesnych przestrzeni do odpoczynku i integracji, takich jak strefy relaksu w Parku Miejskim.

Chciałby przyczynić się do tego, aby Nysa była miejscem nowoczesnym, otwartym i odpowiadającym na potrzeby młodych.

*Zakończyliśmy prezentację wszystkich członków Młodzieżowej Rady Miasta Nysa. Przez ostatnie wydania mieliśmy okazję poznać młodych ludzi o różnych pasjach, doświadczeniach i pomysłach, których łączy jedno – chęć działania na rzecz swojej gminy. To ważny głos młodego pokolenia, który pokazuje, że Nysa ma aktywną, świadomą i zaangażowaną młodzież. Teraz czas na działanie i realizację pomysłów, które mogą realnie wpłynąć na życie mieszkańców.*

SPORT

# Srebro w karate

**Wicemistrzostwo Polski dla Oli Rajkowskiej. Sukces nyskiego klubu Tora Kyokushin**

Z krajowych aren karate napłynęły znakomite wiadomości dla lokalnych kibiców sportów walki. Ola Rajkowska wywalczyła tytuł wicemistrzyni Polski w kumite, potwierdzając swoją przynależność do ścisłej krajowej czołówki. Reprezentantka Klub Karate Kyokushin Tora sięgnęła po srebrny medal po serii wymagających i emocjonujących pojedynków.

Sukces Rajkowskiej to efekt wielu miesięcy systematycznych treningów, wyrzeczeń i konsekwentnej pracy nad formą fizyczną oraz przygotowaniem mentalnym. Na macie imponowała dynamiką, precyzją techniczną i opanowaniem w kluczowych momentach walk. Jej występ był nie tylko pokazem sportowych umiejętności, ale także charakteru, który w karate odgrywa rolę równie istotną jak siła i szybkość.

W mistrzostwach wystartowali również inni zawodnicy Tora Kyokushin, udowadniając, że klub może pochwalić się szerokim i ambitnym składem. Jędrzej Gełgut stoczył bardzo dobrą walkę i był o krok od podium. Ostatecznie, po niejednoznacznej decyzji sędziów, zakończył rywalizację tuż poza strefą medalową, pozostawiając jednak po sobie bardzo dobre wrażenie.



Ola Rajkowska prezentuje puchar i dyplom wicemistrzyni Polski

Nowe wyzwania podjęła Martyna Maj, która zadebiutowała w wyższej kategorii wiekowej i wagowej. Choć tym razem bez medalu, zdobyte doświadczenie z pewnością zapoczątkuje w kolejnych startach. Z kolei najmłodsza w drużynie Karolina Niemas pokazała wyraźny postęp – z każdą walką prezentowała coraz większą pewność siebie i coraz dojrzsze decyzje taktyczne.

Występ całej ekipy to dowód na systematyczny rozwój klubu i skuteczność szkolenia młodych talentów. Zawodnicy nie tylko walczyli ambitnie, ale również

godnie reprezentowali swój klub i region, budując jego sportową markę na arenie ogólnopolskiej.

Sukcesy te nie byłyby możliwe bez wsparcia trenerów, rodziców i opiekunów, którzy każdego dnia współtworzą fundament pod takie osiągnięcia. Zaangażowanie całego środowiska sprawia, że przyszłość Tora Kyokushin rysuje się w bardzo obiecujących barwach.

Gratulacje należą się wszystkim zawodnikom – zarówno medalistom, jak i tym, którzy dopiero zbierają turniejowe doświadczenie.

Osu!



Filip Czechowski mistrzem województwa

# Spektakularny bieg

**Filip Czechowski mistrzem województwa podczas Finału Wojewódzkich Igrzysk Dzieci w Biegach Przełajowych**

To był dzień, który na długo zapisze się w sportowej historii szkoły i całego regionu. 21 kwietnia 2026 roku w Turawie podczas Indywidualnego Finału Wojewódzkich Igrzysk Dzieci w Biegach Przełajowych (rocznik 2015) Filip Czechowski ze Szkoły Podstawowej nr 3 w Nysie sięgnął po tytuł mistrza województwa, nie pozostawiając rywalom żadnych złudzeń.

Młody zawodnik od startu narzucił mocne tempo, a z każdym kolejnym metrem powiększał przewagę nad stawką. Na mecie zameldował się z przewagą ponad 110 metrów nad drugim za-

wodnikiem. To rzadko spotykana różnica na tym poziomie rywalizacji – prawdziwa demonstracja siły, wytrzymałości i doskonałego przygotowania.

Biegi przełajowe wymagają nie tylko szybkości, ale i odporności psychicznej. Trasa w Turawie, prowadząca leśnymi ścieżkami, weryfikuje formę zawodników i nie wybacza błędów. Filip poradził sobie z nią znakomicie, kontrolując sytuację od początku do końca.

Za sukcesem młodego mistrza stoi nie tylko talent, ale także codzienna praca i wsparcie najbliższych. Ogromne znaczenie ma zaangażowanie rodziców, którzy

towarzyszą mu w sportowej drodze, motywują i pomagają rozwijać pasję.

Powody do dumy ma również Piotr Stolarczyk, który w tym samym finale zajął bardzo wysokie, 11. miejsce w województwie. Co istotne, na finiszu wciąż prezentował dobrą dyspozycję, co może być znakomitą prognostyką przed kolejnymi startami.

Triumf Filipa Czechowskiego to dowód na to, że młode talenty z naszego regionu potrafią rywalizować na najwyższym poziomie. Jeśli utrzyma obecną formę i determinację, przed nim jeszcze wiele sportowych sukcesów.

KULTURA

# Sukces wokalistki

**Olga Kamińska z I miejscem w ogólnopolskim festiwalu**

Wielki sukces młodej mieszkanki Nysy! Olga Kamińska, uczennica klasy trzeciej Szkoły Podstawowej nr 5 w Nysie, zdobyła I miejsce w XXXI Ogólnopolskim Festiwalu Piosenki Religijnej i Refleksyjnej, który odbył się w Syców.

Młoda wokalistka zachwyciła jury swoją wrażliwością muzyczną, dojrzałością interpretacji oraz sceniczną swobodą. Do konkursu przygotowywała się pod kierunkiem Dariusza Orłowskiego, którego wsparcie i doświadczenie pomogły jej w osiągnięciu tego prestiżowego wyróżnienia.

Zwycięstwo w ogólnopolskim festiwalu to ogromne osiągnięcie. Oldze serdecznie gratulujemy i życzymy kolejnych muzycznych sukcesów!



Olga Kamińska zdobyła I miejsce w XXXI Ogólnopolskim Festiwalu Piosenki Religijnej i Refleksyjnej

SPORT

# Trójka w finale

**Młodzi siatkarze ze Szkoły Podstawowej nr 3 w Nysie, reprezentujący Akademię Siatkówki Stal Nysa, nie dali szans rywalom, wygrywając półfinał wojewódzki prestiżowych rozgrywek Kinder Joy of moving w kategorii „trójek”.**

NYSKA SZKOŁA SIATKÓWKI GÓRA

Turniej w Paczkowie zgromadził najlepsze zespoły z regionu, jednak to ekipa AS Stal SP3 Nysa 1 od początku uchodziła za faworyta. Zespół w składzie: Alan Surmiński, Adam Osiadły oraz Jakub Zelent, zaprezentował siatkówkę na poziomie, który wykraczał poza ramy rozgrywek młodzieżowych. Ich zgranie, dynamika i chłodna głowa w decydujących akcjach okazały się kluczem do końcowego triumfu.

DROGA PO ZŁOTO: EMOCJE DO OSTATNIEGO PUNKTU

Faza pucharowa była pokazem siły nyskiej akademii. W półfinale doszło do wewnętrznej starcia z kolegami z drugiego zespołu SP3 Nysa. Drużyna Alana, Adama i Jakuba pewnie wygrała to spotkanie 21:10, pokazując doskonałą formę serwisową i obronę z kontratakami.

Prawdziwy dreszczowiec czekał na kibiców w wielkim finale. Przeciwnicy z Volley Kluczbork zawiesili poprzeczkę bardzo wysoko, walcząc o każdą piłkę. Jednak w kluczowych momentach to doświadczenie Jakuba Zelenta i Alana Surmińskiego (uczestników konsultacji regionalnych PZPS) oraz precyzyjne dogrania Adama Osiadłego przeważały szalę na korzyść Nysy. Mecz zakończył się zwycięstwem nysan 21:19, co wywołało euforię na trybunach.

Dzięki tej wygranej chłopcy zameldowali się w ścisłym Finale Wojewódzkim, gdzie powalczą o miano najlepszej drużyny na Opolszczyźnie i przepustkę do wielkiego finału ogólnopolskiego.



Od lewej: Alan Surmiński, Adam Osiadły i Jakub Zelent

## WYDARZENIA

# Nysa - stolica kariery i munduru



Potencjał  
zawodowy  
nyskiego  
regionu jest  
ogromny

Targi w Hali Nysa przyciągnęły tłumy i pokazały ogromny potencjał pracy oraz edukacji w regionie

**TOKI.** Nysa stolicą kariery i munduru - rekord wystawców na targach, które odbyły się w Hali Nysa. Od czołgu Leopard po wirtualną rzeczywistość – za nami dwa intensywne wydarzenia, które przyciągnęły tysiące osób szukających swojej drogi zawodowej.



Szybkie „szkolenie” z obsługi broni podczas targów „wojskowych” w Hali Nysa

**K**wiecień w Nysie upłynął pod znakiem planowania przyszłości. Hala Nysa stała się centrum regionalnego rynku pracy, goszcząc dwa kluczowe wydarzenia: ogólnopolskie Wojskowe Targi Służby i Pracy oraz Targi Pracy i Edukacji PARTNER 2026. Oba przedsięwzięcia udowodniły, że potencjał zawodowy regionu jest ogromny.

#### WOJSKO WZYWA NYSE

W połowie miesiąca (17–18 kwietnia) Nysa stała się jednym z szesnastu miast w Polsce, w których Ministerstwo Obrony Narodowej zorganizowało swoje targi. Gości witał płk Rafał Wojciechowski, Szef Ośrodka Zamiejscowego CWCR, wraz z przedstawicielami lokalnych władz: wiceburmistrzem Markiem Rymarzem oraz starostą Danielem Palimąką.

Przed halą stanęły „stalowe giganty” – czołg Leopard oraz wyrzutnia Langusta, które budziły podziw nie tylko najmłodszych. We-

wnątrz na kandydatów czekały punkty rekrutacyjne do różnych rodzajów sił zbrojnych, w tym Wojsk Obrony Terytorialnej. Poza rozmowami o karierze, uczestnicy mogli sprawdzić się na wirtualnej strzelnicy, zobaczyć pokazy walki wręcz czy skosztować legendarnej wojskowej grochówki.

#### PARTNERSTWO DLA PRZYSZŁOŚCI

Niespełna tydzień później, 24 kwietnia, Hala Nysa ponownie wypełniła się po brzegi podczas Targów Pracy i Edukacji PARTNER 2026. Organizatorzy – Starostwo Powiatowe oraz Powiatowy Urząd Pracy w Nysie – przygotowali ofertę, która przyciągnęła blisko 2000 odwiedzających.

Oficjalnego otwarcia dokonał starosta Daniel Palimąka w towarzystwie Marka Rymarza (Wiceburmistrz Nysy), Macieja Skalskiego (Dyrektora WUP) oraz Tomasza Wróbla (Dyrektora PUP). Swoją ofertę

zaprezentowało około 100 wystawców, w tym lokalni pracodawcy i szkoły.

#### NOWOCZESNE TECHNOLOGIE I WSPARCIE EKSPERTÓW

Współczesny rynek pracy to nie tylko oferty na papierze. Uczestnicy targów finansowanych ze środków Unii Europejskiej mogli testować nowoczesne technologie, takie jak VR (wirtualna rzeczywistość) i AI (sztuczna inteligencja). Eksperti pomagali w konsultacjach dokumentów aplikacyjnych, a liczne staże i oferty pracy bezpośrednio łączyły poszukujących zatrudnienia z firmami.

Dwa wydarzenia, jeden cel: pokazać mieszkańcom Nysy i powiatu, że ich zawodowa przyszłość – czy to w mundurze, czy w sektorze cywilnym – zaczyna się tutaj. #CzasNaEmocje w Hali Nysa na długo pozostanie w pamięci uczestników jako kluczowy pomost łączący edukację z rynkiem pracy.



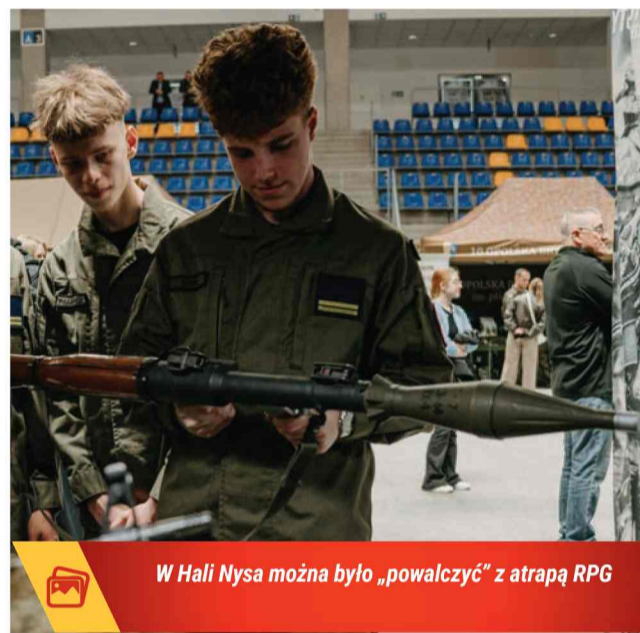
Najmłodszy również tłumnie odwiedzali stoiska wojskowe



Elektroniczne strzelnice z broni krótkiej i długiej cieszyły się dużą popularnością



Czołg „Leopard”, który stanął w asyście kilkunastu pojazdów zmechanizowanych - na parkingu HALI NYSA - przeżył prawdziwe oblężenie



W Hali Nysa można było „powalczyć” z atrapą RPG



Oficjalnego otwarcia targów PARTNER 2026 dokonali: (od lewej) Daniel Palimąka (Starosta Nyski), Tomasz Wróbel (Dyrektor PUP Nysa), Marek Rymarz (Wiceburmistrz Nysy) oraz Maciej Skalski (Dyrektor WUP Opole)



Na targach nie mogło zabraknąć stanowiska Powiatowego Urzędu Pracy w Nysie



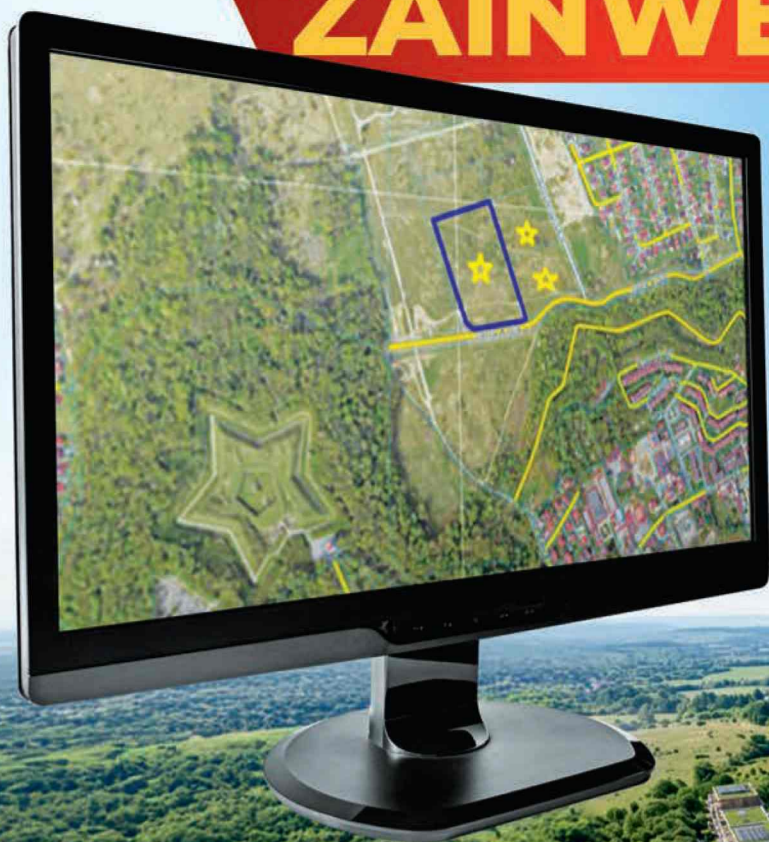
W połowie miesiąca Nysa stała się jednym z szesnastu miast w Polsce, w których Ministerstwo Obrony Narodowej zorganizowało swoje targi



Rekrutacja do policji trwa!



# ZAINWESTUJ W NYSIE



## NYSZA: NOWY ADRES INWESTYCYJNY

Wyjątkowe tereny pod zabudowę wielorodzinną

- **Obręb:** Radoszyn – spokojna okolica, pełna infrastruktura drogowa
- **3 atrakcyjne działki o powierzchniach:** 2,8 ha | 1,4 ha | 1,4 ha
- **Przeznaczenie:** Zabudowa mieszkaniowa wielorodzinną + usługi
- **Bliskość natury:** Sąsiedztwo terenów zielonych i nowej zabudowy



UWAGA: Zdjęcie ma charakter poglądowy

Dane kontaktowe:  
Urząd Miejski w Nysie | [www.nysa.eu](http://www.nysa.eu) | tel. +48 77 40 80 500  
Szczegóły w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Nysa



**SOSNOWA KORONA**  
— OŚRODEK WYPOCZYNKOWY —



BAZA NOCLEGOWA

BLISKOŚĆ NATURY

**SALA**  
KONFERENCYJNO - BANKIETOWA

KUCHNIA NA NAJWYŻSZYM POZIOMIE

**WESELA IMPREZY OKOLICZNOŚCIOWE KONFERENCJE BANKIETY BIZNESOWE**

📍 Jezioro Nyskie - Skorochów 200A 📞 669 550 222 🌐 [sosnowakorona.pl](http://sosnowakorona.pl)



**Obchody 235.  
rocznicy uchwalenia**

# Konstytucji 3 Maja

## i Dnia Flagi Rzeczypospolitej Polskiej

**2 maja**

2026 r.  
/ sobota /  
godz. 9:00

### Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej

przed budynkiem Urzędu Miejskiego w Nysie przy ul. Kolejowej 15

Program uroczystości:

- rys historyczny,
- występ artystyczny uczniów z Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Niwnicy,
- występ artystyczny grupy „Tygryski” z Przedszkola nr 1 w Nysie,
- hymn państwowy,
- podniesienie flagi na maszt w wykonaniu Straży Miejskiej w Nysie.

**3 maja**

2026 r.  
/ niedziela /  
godz. 10:00

### Uroczyste obchody 235. rocznicy uchwalenia Konstytucji 3 Maja

godz. 10:00 - uroczysta Msza Święta w intencji Ojczyzny w Bazylice Mniejszej św. Jakuba i św. Agnieszki w Nysie z udziałem pocztów sztandarowych

ok. godz. 11:00 (po Mszy Świętej) przy Pomniku Patriotom Polskim, Plac Kopernika w Nysie

Program uroczystości:

- hymn państwowy,
- rys historyczny,
- występy artystyczne,
- złożenie wieńców, kwiatów,
- „Mazurek Trzeciego Maja” w wykonaniu Orkiestry Dętej z Łowkowic,
- wyprowadzenie pocztów sztandarowych.

### Wydarzenia towarzyszące

**2 maja**

2026 r.  
/ sobota /  
godz. 10:00

#### Gminne Obchody Dnia Strażaka

Plac przed Bazyliką Mniejszą w Nysie

**6 maja**

2026 r.  
/ środa /  
godz. 16:00

#### Turniej szachowy z okazji święta uchwalenia Konstytucji 3 Maja

Nyski Dom Kultury  
Organizator: UKS GEKON NYSA

**7 maja**

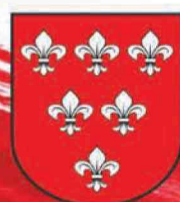
2026 r.  
/ czwartek /  
godz. 13:00

#### Open turniej hokeja na trawie z okazji „Święta 3-go Maja”

Szkoła Podstawowa nr 2 z Oddziałami Mistrzostwa Sportowego im. Powstańców Śląskich w Nysie

Organizator: Uczniowski Klub Sportowy „Plejada”

Szczegółowe informacje u Organizatorów.



**1-3 maja  
wywieś flagę**



## OBRONA CYWILNA

# Zwierzęta w kryzysie

**TOPI** W sytuacji kryzysowej oprócz zadbania o swoje bezpieczeństwo oraz bliskich, należy pamiętać także o zwierzętach, którymi się opiekujemy. Dotyczy to zarówno zwierząt domowych jak i gospodarskich

**W** sytuacjach kryzysowych, obok zapewnienia bezpieczeństwa ludziom, kluczowe jest przygotowanie planu ewakuacji i opieki dla zwierząt domowych i gospodarskich. Właściciele powinni zadbać o dokumentację, zapasy karmy i wody, sprzęt transportowy oraz oznakowanie zwierząt, a także znać procedury obowiązujące w ich gminie.

**JEŻELI POSIADASZ ZWIERZĘTA DOMOWE:**

Jeżeli posiadasz zwierzęta domowe:

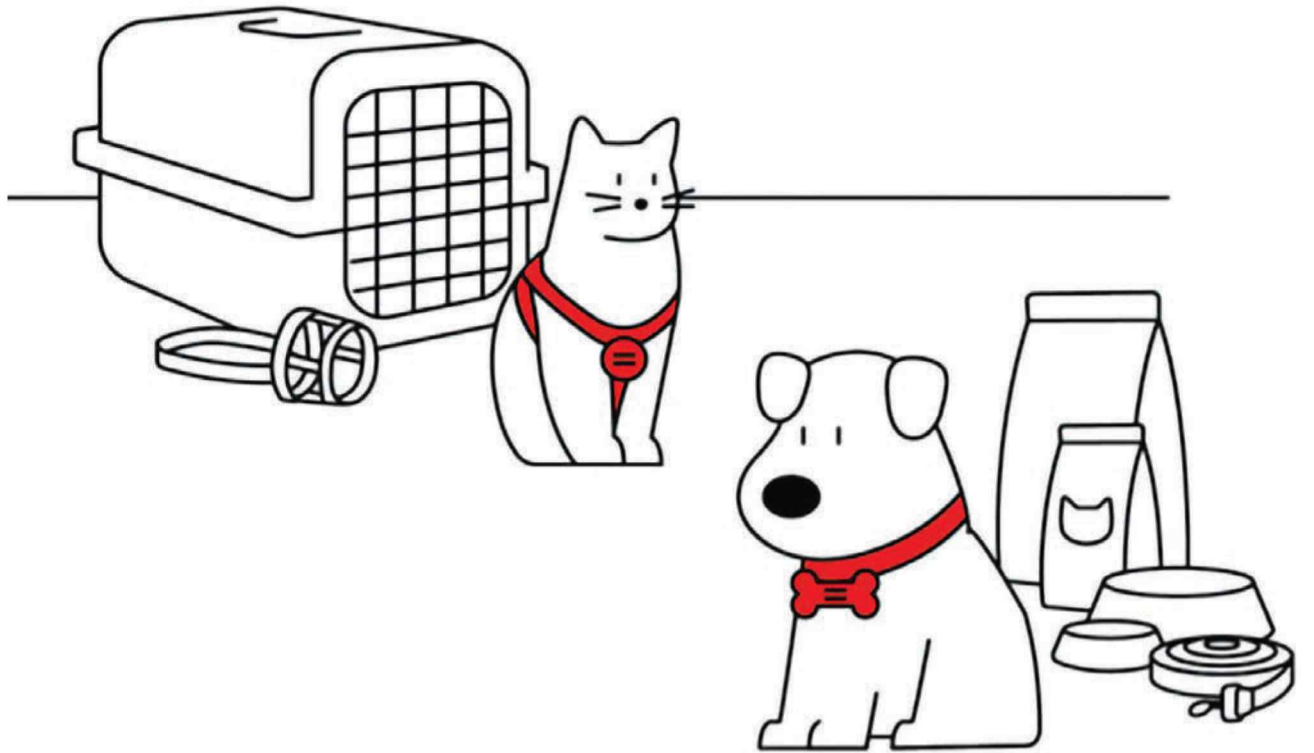
- Przechowuj w jednym miejscu dokumentację zdrowotną zwierzęcia, potwierdzenia szczepień i informację o lekach.
- Przygotuj odpowiedni sprzęt do transportu: kaganiec, obrożę, szelki, smycz, transporter lub klatkę.
- Przygotuj zapas karmy, wody pitnej i leków na kilka dni.
- Zaczepij i zarejestruj swoje zwierzę w ogólnodostępnej bazie.
- Umieść przy obroży lub

szelkach dane kontaktowe właściciela.

**JEŻELI POSIADASZ ZWIERZĘTA GOSPODARSKIE:**

- Przygotuj zapas paszy i wody na 14 dni. Zainstaluj zbiorniki na deszczówkę.
- Sprawdź, czy budynki gospodarskie i ogrodzenia są odporne na warunki atmosferyczne. Zgromadź materiały do ich naprawy.
- Oznakuj zwierzęta, np. za pomocą kolczyków. W sytuacji awaryjnej namaluj na zwierzęciu znak farbą.
- Przygotuj zwierzęta do transportu natychmiast po ogłoszeniu przez służby nakazu ewakuacji.
- Jeśli ewakuacja nie jest możliwa, poinformuj służby ratownicze o pozostawionych zwierzętach.

Za ewakuację zwierząt odpowiada ich właściciel, a koordynację prowadzi lokalne centrum zarządzania kryzysowego. Po dokładnej informacji o sposobie ewakuacji zwierząt w Twojej okolicy zgłoś się do urzędu gminy.



*W obliczu zagrożenia nie zostawiamy nikogo w tyle. Twoje przygotowanie to ich jedyna szansa na bezpieczeństwo*

OGŁOSZENIE



## SYSTEM WCZESNEGO OSTRZEGANIA KRYZYSOWEGO MIESZKAŃCÓW GMINY NYSZA

Dzięki Alert Nysa każdy zainteresowany może w czasie rzeczywistym otrzymywać pilne komunikaty.



Zeskanuj kod i zapisz się do bazy wiadomości sms

**ALERT NYSZA**

OGŁOSZENIE

**WYDARZENIA**

## W obliczu wyzwań

**TOPI** W obliczu współczesnych wyzwań, kluczem do bezpieczeństwa mieszkańców jest sprawna współpraca

**W** nyskim magistracie sołtysi i urzędnicy szkolili się, jak reagować w sytuacjach zagrożenia bezpieczeństwa państwa.

17 kwietnia w Urzędzie Miejskim w Nysie odbyło się szkolenie zainaugurowane przez burmistrza Kordiana Kolbiarza. W spotkaniu z przedstawicielem Wojskowego Centrum Rekrutacji w Brzegu wzięli udział sołtysi, sztab kryzysowy oraz zespół ds. ewakuacji. Celem było wzmocnienie odporności lokalnych struktur na sytuacje ekstremalne.



Prelekcję poprowadził przedstawiciel Wojskowego Centrum Rekrutacji w Brzegu, którego przywitał Kordian Kolbierz - burmistrz Nysy

**ADMINISTRACJA W CZASIE KRYZYSU**

Omawiano kluczowe aspekty funkcjonowania gminy: od ciągłości pracy urzędu i łączności, przez zabezpieczenie dostaw wody, żywności i energii, po logistykę transportu i re-

agowanie na masowe migracje. Tego typu warsztaty nie tylko porządkują wiedzę teoretyczną, ale przede wszystkim budują realną odporność lokalnych społeczności, przygotowując liderów sołectw do roli łączników w sytuacjach kryzysowych.

**SCHRONISKO W KONRADOWEJ****PSIAKI DO ADOPCJI!**

### Poznajcie Sabę!

**S**aba to 7-letnia, wesoła sunia w typie owczarka niemieckiego. Jest pełna energii, uwielbia zabawę i bardzo szybko uczy się nowych rzeczy. Ma świetny kontakt z człowiekiem - lubi bliskość, wspólne aktywności i chętnie współpracuje. Jak przystało na owczarka, Saba ceni sobie własny teren i dobrze odnajduje się w

domu, gdzie będzie mogła go pilnować i czuć się bezpiecznie. Szuka odpowiedzialnego opiekuna, który zapewni jej ruch, uwagę i stabilność.

Saba marzy o domu, w którym stanie się prawdziwym członkiem rodziny. Może właśnie u Ciebie znaleźć swoje miejsce?

**Zadzwoń 571 928 811**

lub napisz do naszego schroniska i umów się na poznanie pieska, który czeka na nową szansę!

WYDARZENIA



Pierwsze miejsce zdobyło Koło Gospodyń Wiejskich „Kępniczanki”. Na zdjęciu laureatki wraz z m.in. wiceburmistrzem Nysy Markiem Rymarzem, wiceprzewodniczącym Rady Miejskiej Sebastianem Jankowiczem oraz burmistrzem Nysy Kordianem Kolbierzem



Reprezentacja KGW Biała Nyska



Gospodarze konkursu - KGW Konradowa



Przedstawicielki KGW Domaszkowice



Delegatki KGW Jędrzychów

# Kulinarny konkurs

**TOK!** Emocje, aromaty i kulinarna rywalizacja na najwyższym poziomie!

**23** kwietnia 2026 r. w Świetlicy Wiejskiej w Konradowej odbył się wyjątkowy konkurs kulinarny dla Kół Gospodyń Wiejskich.

Tegoroczna edycja wydarzenia przebiegała pod hasłem „Wariacje na temat wieprzowiny” i zgromadziła uczestników z kilku miejscowości, którzy zaprezentowali swoje umiejętności kulinarne, kreatywność oraz przywiązanie do tradycji regionalnej kuchni.

**TRADYCJA W NOWOCZESNYM WYDANIU**

Świetlica Wiejska w Konradowej na czas konkursu

zamieniła się w prawdziwe centrum polskiej gastronomii. Na stołach pojawiły się potrawy oparte na wieprzowinie, przygotowane w różnorodnych, zaskakujących odsłonach.

Komisja konkursowa oceniała nie tylko smak dań, ale również ich estetykę, pomysłowość oraz nawiązanie do lokalnych tradycji kulinarnych.

**ZASŁUŻONE ZWYCIĘSTWO KĘPNICZANEK**

Pierwsze miejsce zdobyło Koło Gospodyń Wiejskich „Kępniczanki” z Kępnicy, uzyskując najwyższą liczbę punktów od jury.

Organizatorzy serdecznie pogratulowali zwycięzcom oraz podziękowali wszystkim uczestnikom za zaangażowanie i wysoki poziom przygotowanych potraw.

W konkursie udział wzięły Koła Gospodyń Wiejskich z Jędrzychowa, Kępnicy, Hajduk Nyskich, Konradowej, Sistrzechów, Domaszkowic, Białej Nyskiej oraz Wierzbic.

Wszystkie drużyny zaprezentowały imponujące umiejętności kulinarne, a ich potrawy spotkały się z uznaniem zarówno komisji, jak i zgromadzonych gości.

**WIĘCEJ NIŻ TYLKO GOTOWANIE**

Wydarzenie obfitowało w pozytywne emocje, aromatyczne potrawy i zdrową rywalizację. Podkreślano ogromną pasję, talent oraz zaangażowanie uczestniczek, które po raz kolejny udowodniły, że Koła Gospodyń Wiejskich odgrywają ważną rolę w pielęgnowaniu lokalnej kultury i tradycji kulinarnej.

Organizatorzy dziękują wszystkim uczestnikom i gościom za stworzenie wyjątkowej atmosfery i już dziś zapraszają na kolejną edycję konkursu w przyszłym roku.

# Radcy prawni radzą

**TOK!** Nie daj się oszukać dwa razy. Jak bezpiecznie dochodzić swoich praw?

**D**o podzielenia się z Czytelnikami tą historią nakłoniła nas sprawa pana Czesława (imię zmienione), 75-letniego emeryta aktywnie korzystającego z internetu.

**PUŁAPKA NA „MAKLERA” I SZYBKIE ZYSK**

Pewnego dnia telefonicznie skontaktował się z nim mężczyzna podający się za maklera, proponując bezpieczne pomnożenie oszczędności na giełdzie. Celem uwiarygodnienia swojej osoby, oszust przesłał emerytowi zdjęcia dowodu osobistego, licencji maklera papierów

wartościowych, a także link do strony internetowej, na której miała działać giełda. Senior, pozostając pod presją rzekomego maklera i kierując się jego wskazówkami, poinformował pracownika banku, że przekazuje pieniądze członkowi rodziny mieszkającemu na Malcie. Po wykonaniu przelewu kontakt z maklerem się urwał, a strona internetowa zniknęła.

**FALSZYWA POMOC, CZYLI KOLEJNE ROZCZAROWANIE**

Senior, który utracił oszczędności, po kilku dniach zgłosił sprawę na policję oraz wyszukał w internecie kancelarię prawną-dekretystyczną reklamującą się wysoką skutecznością w ściganiu oszustów. Pan Cze-

ślaw, zapewniony o możliwości odzyskania środków, zlecił odpłatne sporządzenie raportu, który okazał się bezużyteczny dla organów ścigania. Podczas kolejnej wizyty na policji senior został poinformowany, że wynajęta przez niego osoba nie posiada uprawnień do jego reprezentacji, gdyż nie jest radcą prawnym ani adwokatem, a jakiegokolwiek składane przez nią pisma pozostaną w aktach bez rozpoznania.

**TYLKO PROFESJONALNY PEŁNOMOCNIK MA REALNY WPŁYW NA SPRAWĘ**

Zgodnie z przepisami wyłącznie radcy prawni oraz adwokaci mogą być pełnomocnikami osób fizycznych w postępowaniu

karnym. Pokrzywdzonemu, jak i profesjonalnemu pełnomocnikowi, działającemu w imieniu i na rzecz klienta, przysługuje szereg uprawnień procesowych, w tym prawo do składania wniosków dowodowych, udziału w czynnościach postępowania, przesłuchaniach, przeglądania akt sprawy, zaskarżania decyzji organów ścigania, a także złożenia wniosku o naprawienie szkody wyrządzonej przestępstwem. Dlatego warto zwrócić się o pomoc do osób z odpowiednimi uprawnieniami.

Zgodnie z przepisami wyłącznie radcy prawni oraz adwokaci mogą być pełnomocnikami osób fizycznych w postępowaniu karnym.



Karol Drewniak  
Radca prawny



Martin Długosz  
Radca prawny



Ania Trytko - laureatka ogólnopolskich konkursów wokalnych

## Głos Nysy zachwyca

**TOK!** Młoda wokalistka z Nysy coraz śmiej zaznacza swoją obecność na krajowej scenie muzycznej.

Ania Trytko, reprezentująca Nyskie Studio Piosenki, ma za sobą kolejne znaczące sukcesy w ogólnopolskich konkursach wokalnych. Artystka zdobyła I miejsce w Ogólnopolskim Konkursie Piosenki „Oddech, który niesie”, organizowanym przez Laboratorium Dźwięków. Jury doceniło jej dojrzałość interpretacyjną, swobodę sceniczną oraz wrażliwość muzyczną, która – mimo młodego wieku – wyróżnia ją na tle rówieśników.

To jednak nie jedyny powód do dumy. Ania sięgnęła również po II miejsce w Ogólnopolskim Konkursie Wokalnym „Czas na Vocal”, potwierdzając swoją wszechstronność i rosnącą formę. Dwa prestiżowe laury w krótkim czasie pokazują, że jej rozwój nie jest dzie-

łem przypadku, lecz efektem konsekwentnej pracy.

Na sukces młodej wokalistki składają się nie tylko talent i naturalna muzyczność, ale także codzienny trening. Swoje umiejętności rozwija w Nyskim Domu Kultury, gdzie pod okiem instruktora Dariusza Orłowskiego doskonali warsztat wokalny i instrumentalny. To właśnie tam powstają kolejne interpretacje i sceniczne projekty, które pozwalają jej z powodzeniem rywalizować na szczeblu ogólnopolskim.

Wszystko wskazuje na to, że o Ani Trytko jeszcze nieraz będzie głośno – nie tylko w Nysie. Jej sceniczna dojrzałość i konsekwencja w działaniu pozwalają przypuszczać, że to dopiero początek muzycznej drogi, która może zaprowadzić ją na jeszcze większe sceny.

## Męskie brzmienia

**TOK!** 26 kwietnia 2026 r. w Nyskim Domu Kultury odbył się wyjątkowy koncert formacji Męskie Brzmienia, który przyciągnął liczną publiczność spragnioną niebanalnych muzycznych doznań



Na scenie NDK zaprezentował się pierwszy w Polsce profesjonalny męski chór rozrywkowy, składający się z ponad dwudziestu utalentowanych artystów – wokalistów, aktorów oraz absolwentów uczelni muzycznych i teatralnych

**W** ydarzenie okazało się prawdziwą uczcą dla miłośników różnorodnych gatunków – od rocka, przez pop, aż po muzykę filmową i klasyczne ballady.

### PROFESJONALIŚCI NA SCENIE

Na scenie zaprezentował się pierwszy w Polsce profesjonalny męski chór rozrywkowy, składający się z ponad dwudziestu utalentowanych artystów – wokalistów, aktorów oraz absolwentów uczelni muzycznych i teatralnych. Ich występ był nie tylko pokazem

znakomitych umiejętności wokalnych, ale także dopracowanym widowiskiem scenicznym, pełnym emocji i ekspresji.

### OD POLSKICH KLASYKÓW PO ŚWIATOWE HITY

Publiczność miała okazję usłyszeć znane i lubiane utwory w zupełnie nowych aranżacjach. W repertuarze znalazły się zarówno polskie klasyki, takie jak „Jaskółka uwięziona”, „Krakowski spleen” czy „Mamona”, jak i światowe przeboje, m.in. „It’s a Man’s World”, „I Don’t Wanna Miss a Thing” czy „Be-

liever”. Nie zabrakło również akcentów filmowych i musicalowych, które dodatkowo wzbogaciły koncert o różnorodne brzmienia i nastroje.

### NOWE ŻYCIE ZNANYCH UTWORÓW

Męskie Brzmienia udowodniły, że siła wielogłosu potrafi nadać znanym utworom zupełnie nowy charakter. Artyści z powodzeniem łączyli dynamiczne, rockowe energie z subtelnymi, lirycznymi momentami, tworząc spójną i angażującą opowieść muzyczną. Każdy utwór był

starannie opracowany, a wykonania wyróżniały się świeżością i oryginalnością.

### OWACJENA STOJĄCO W NYSIE

Koncert w Nysie spotkał się z entuzjastycznym przyjęciem publiczności, która nagradzała artystów gromkimi brawami. Wydarzenie na długo pozostanie w pamięci uczestników jako przykład wyjątkowego wydarzenia artystycznego oraz dowód na to, że muzyka w nowoczesnej, chóralnej odsłonie wciąż potrafi zachwycać i poruszać publiczność.

NYSKI DOM KULTURY  
ZAPRASZA NA SPACER  
PO NYSIE Z PRZEWODNIKIEM

**SZLAKIEM MIEJSKIM  
Z OKAZJI DNI NYSY**

22 MAJA 2026 | GODZ. 17:00

Udział bezpłatny  
Zapisy w Punkcie Informacji Turystycznej  
tel. 602 654 128, pit@ndk.nysa.pl  
Zbiórka: Bazylika św. Jakuba i św. Agnieszki  
(przy Rynku, Nysa)

NYSKI DOM KULTURY ZAPRASZA NA

**FESTIWAL  
MUZYKI I TAŃCA**

**10.05.2026  
GODZ. 17:00**  
WSTĘP WOLNY

WYSTĄPIĄ ZESPOŁY DZIAŁAJĄCE  
W NYSKIM DOMU KULTURY:

- STOKROTKI
- STOKROTKI 50+
- VIDA DE SALSA
- NASHITA BELLYDANCE
- TANIEC NOWOCZESNY DLA DZIECI
- KREATYWNA AKADEMIA TAŃCA
- ZESPÓŁ PIEŚNI I TAŃCA NYSZA
- NYSKIE STUDIO PIOSENKI
- CHÓR CAUDEAMUS

NAJPIĘKNIEJSZE PIEŚNI

**LEONARDA  
COHENA**  
PRZY ŚWIECACH

Yanistan

Janusz Kasprzowicz  
wokół, gitara, bas

Stanisław Marinczenko  
gitara, pianino, wokal

Bogdan Bińczak  
instrumenty perkusyjne, melodyka, wokal

**8.05**  
GODZ. 19:00

Nyski  
Dom  
Kultury

www.yanistan.pl

BILETY 60 zł

LITERATURA



Tomasz Jastrun na spotkaniu w nyskiej bibliotece

# Poezja, która ratuje życie

**Literacki dzień z Tomaszem Jastrunem w Nysie – jednym z najbardziej wyrazistych współczesnych polskich literatów, cenionym poetą, prozaikiem, felietonistą oraz dziennikarzem**

**16** kwietnia Nysa na chwilę zwolniła bieg, by zrobić miejsce na rozmowę o literaturze, która staje się lustrem dla każdego z nas. Gościem specjalnym był Tomasz Jastrun – jeden z najbardziej wyrazistych współczesnych polskich literatów, ceniony poeta, prozaik, felietonista oraz dziennikarz. To autor o wyjątkowej wrażliwości, który o sprawach najtrudniejszych potrafi mówić z rzadko spotykaną prostotą, ironią i czułością.

W swoim bogatym dorobku literackim, za który otrzymał m.in. prestiżową Nagrodę Fundacji im. Kościelskich, wielokrotnie udowodnił, że poezja może być skutecznym narzędziem do opisywania skomplikowanej polskiej rzeczywistości. Jako wnikliwy obserwator życia, nie boi się również dotykać tematów osobistych, z odwagą i humorem dzieląc się z czytelnikami własnym doświadczeniem oraz literacką pasją.

Wizyta autora miała dwuetapowy charakter, a oba spotkania poprowadziła z dużą uważnością lokalna poetka, Małgorzata Bobak-Końcowa.

**LEKCJA WOLNOŚCI W CAROLINUM**

Dzień rozpoczął się od wizyty w murach I Liceum Ogólnokształcącego im. Jana III Sobieskiego (Carolinum).

Dla młodzieży była to wyjątkowa okazja do spotkania z twórcą, który nie jest jedynie nazwiskiem z okładki podręcznika. Rozmowa toczyła się wokół odpowiedzialności za słowo, sensu prowadzenia dzienników oraz wartości wolności i demokracji. Uczniowie z uwagą chłonili refleksje gościa, który podkreślał, jak ważne w dzisiejszym świecie jest krytyczne myślenie i autentyczność.

**DOM, KTÓRY „ZJADAŁY KSIĄŻKI”**

Wieczorem, o godzinie 18:00, literackie centrum Nysy przeniosło się do Miejskiej i Gminnej Biblioteki Publicznej. Wypełniona po brzegi sala stała

się świadkiem intymnej podróży do przeszłości. Jastrun wspominał swoje dzieciństwo w specyficznym domu pisarzy, który – jak barwnie ujął – „zjadały książki”.

Autor nie unikał trudnych tematów. Opowiadał o doświadczeniach kształtujących jego wrażliwość oraz o zmaganiach z depresją, wyznając, że to właśnie wiersz – niejednokrotnie stawał się dla niego ratunkiem. Mimo refleksyjnego tonu, wieczór obfitował w humor. Pisarz dzielił się anegdotami z codzienności, wspominając m.in. swoją zniszczoną maszynę do pisania – symboliczny rekwizyt jego twórczej drogi.

**MIEDZY IRONIA A CZUŁOŚCIĄ**

Kulminacyjnym punktem spotkania była lektura utworów. Wiersze „Koperek” i „Bokser” wywołały wśród słuchaczy salwy śmiechu, udowadniając, że twórczość Jastruna jest niezwykle bliska codziennemu doświadczeniu. Teksty te, dotykające relacji damsko-męskich i życiowych „pęknięć”, rezonowały z publicznością, która po zakończeniu oficjalnej części długo jeszcze czekała na autografy i indywidualną rozmowę.

Ciepła i swobodna atmosfera sprawiła, że ten dzień w Nysie stał się czymś więcej niż tylko wydarzeniem kulturalnym. Był to dowód na to, że poezja wciąż potrafi gromadzić ludzi i budować silną wspólnotę wokół autentycznych emocji.



Wizyta Tomasza Jastruna miała dwuetapowy charakter, a oba spotkania poprowadziła z dużą uważnością lokalna poetka, Małgorzata Bobak-Końcowa - na zdjęciu podczas spotkania z uczniami nyskiego Carolinum

LITERATURA



Urodzony w Bielsku-Białej, poeta, tłumacz, pedagog, recenzent. Wydał tomiki poezji „Wyznawca skóry” i „Wydmuszka”. Jest redaktorem i autorem tłumaczeń antologii poezji i prozy autorów polsko-amerykańskich „Koncert w domu Chopina”. W jego tłumaczeniu ukazał się zbiór sonetów Lee Slonimskiego „Zakochany Pitagoras” oraz „Pitagoras i zwierzęta”. Jest obecny w antologiach poezji, publikuje między innymi w prasie, najczęściej w miesięczniku „Śląsk”, na portalach literackich, również za granicą czy w „Kalendarzu Beskidzkim”. Współpracuje z pismem literacko-artystycznym „Wytrych”.



Henryk Cierniak

**PAJĄCZKI**

widzę czego ty może nie dostrzegasz  
w powietrzu w otwartych  
oknach dnia lata  
po rozpiętych sznurach pajęczyn  
płyną ciała  
splukanych mężczyzn  
na ramionach wiatru lecą  
do skraju nocy i drzew  
w stronę pokątnych dziupli  
tylko przez chwilę przysiadając  
między plastrami bloków  
gdzie słońce wygrzewa dachy  
i dalej dalej  
do obrzeży miasta  
ciągną pajęczki  
swoich chudych ciał  
aż miękko opadną  
w ciemną głębię dziupli  
która jest jak przyjazny  
kształt flaszki  
strzepują kurz dnia  
z marynarek

\* \* \*

złota jesień jest koloru magii tombaku i miedzi  
naszego życia w zeszlętych liściach wspomnień  
sypiących się z rękawów odwiecznych dębów

złota jesień jest koloru rozlanego do szkieł piwa  
w gospodzie z widokiem na arabskie hurysy  
piękne jak perski dywan z liści pod stopami

dywan który wbrew i na przekór uniesie nas  
znad ziemi kryjąc pod czapką nieba

dobrze bo innej pory roku już nie będzie

**CZANTORIA**

już mnie nie posiądziesz  
ironicznie uśmiecha się do mnie góra

więc dobrze  
rano nie wyjdę  
przed siebie drogą  
więcej nie spotkam się z brzozą  
spoczonego czoła nie oprę  
o chłodny pień buka  
tylko czemu mi to robisz  
moje życie mój Boże

popękały włókna w moich stopach  
a pod szczytem już śnieg pierwszy  
jarzy się srebrnie-złoto

śnieżnej piersi jej zbocza  
przestać nie potrafię  
pożądać



Z poetkimi, serdecznymi pozdrowieniami Małgorzata A. Bobak-Końcowa



## PIŁKA NOŻNA

# Kulisy zmiany trenera

**Zmiana trenera to moment, który zawsze budzi emocje – zarówno w klubie, jak i wśród kibiców. W przypadku KS Polonii Nysa nie jest inaczej. Ostatnie tygodnie przyniosły serię słabszych wyników, które sprawiły, że zespół znalazł się w trudnym położeniu, a zarząd zdecydował się na roszadę na ławce trenerskiej.**

To jednak nie tylko historia decyzji i tabeli. To również opowieść o pracy, ambicjach, relacjach i odpowiedzialności – z jednej strony trenera, który budował zespół i przeżył z nim awans, z drugiej – nowego szkoleniowca, który wchodzi do szatni w wymagającym momencie i ma jeden jasno określony cel: utrzymać drużynę w lidze.

Oddajemy głos obu stronom. Najpierw były trener, który podsumowuje swoją pracę, kulisy rozstania i zostawia po sobie ważny przekaz. Następnie aktualny szkoleniowiec, który mówi o wyzwaniach, diagnozie sytuacji i planie na najbliższe tygodnie. Dwa spojrzenia, jedna drużyna i wspólny cel – przyszłość Polonii Nysa.

## „TO BYŁA PRZYGODA MOJEGO ŻYCIA”

Rozmowa z Adrianem Klaklą, byłym trenerem Polonii Nysa

**Jak z perspektywy czasu oceniasz swoją pracę w Polonii?**

Trenersko to był chyba najlepszy czas w moim życiu. Zaczęło się jeszcze w czwartej lidze, później przyszły baraże – niesamowita przygoda i emocje. W półfinale z Syrena Zbąszynek było bardzo nerwowo, przy 0:0 obroniony rzut karny, mecz mógł się przechylić w każdą stronę. Udało się wygrać i wejść do finału. W finale mało kto w nas wierzył. Rywal był bardzo mocny – duże pieniądze, zawodnicy z przeszłością ekstraklasową. A my zagraлиśmy świetnie taktycznie i wygraliśmy. Początek trzeciej ligi też był bardzo dobry – wyniki, forma zawodników, skuteczna gra z kontrataku. To rozbudziło apetyty. Później przyszły kontuzje i problemy kadrowe, co odbiło się na wynikach. Mimo wszystko to była przygoda mojego życia i wspominam ją bardzo pozytywnie.

**Największy sukces?**

Zdecydowanie awans. Wiele osób nie dawało nam szans. Tymczasem pokonałiśmy bardzo silny zespół. Do tego dochodzi najlepszy dorobek punktowy Polonii w trzeciej lidze po rundzie jesiennej i kilka naprawdę bardzo dobrych meczów.

**A gdzie czujesz niedosyt?**

W transferach. Możliwe, że nie wszystkie decyzje były



Adrian Klakła  
Były trener  
KS Polonia Nysa

trafione, choć podejmowaliśmy je wspólnie ze sztabem i zarządem. Wchodząc z czwartej do trzeciej ligi, nie mieliśmy pełnej wiedzy, jakiego poziomu się spodziewać i gdzie dokładnie potrzebne są wzmocnienia. Był też pech – kontuzje kluczowych zawodników, jak Tomasz Mikinić czy Deniss Rakels. To sytuacje, których nie dało się przewidzieć. Mimo to w wielu meczach potrafiłiśmy grać jak równy z równym, a nawet dominować.

**Co było największym problemem drużyny?**

Pewność siebie. To działa jak kula śniegowa – złe wyniki wpływają na psychikę, a ta przekłada się na kolejne mecze. Brakowało tej ulgi po zwycięstwie. Mimo że gra często wyglądała dobrze, brakowało punktów.

**Z jaką drużyną się żegnasz?**

Z bardzo dobrze poukładaną. To był zdrowy zespół mentalnie, z kolektywem i dobrą atmosferą. Do dziś mam kontakt z zawodnikami, dostaję od nich wiadomości – to dla mnie ważne. Dlatego bolą mnie opinie, że coś było nie tak w szatni. To nieprawda. To był dla mnie priorytet.

**Decyzja o rozstaniu była dla Ciebie zaskoczeniem?**

Nie zgadzam się z nią, ale ją rozumiem. Tak wygląda ten zawód – gdy nie ma wyników, najłatwiej zmienić trenera. Rozmowa z zarządem była trudna dla obu stron. Jesteśmy ze sobą związani od lat, więc to nie była łatwa decyzja. Uważam, że sezon można było jeszcze uratować, ale szanuję to, co postanowiono.

**Jak wyglądało pożegnanie z zespołem?**

Krótko i konkretnie. Nie chciałem robić z tego dramatycznej sytuacji. Kilkanaście minut rozmowy, podanie ręki i tyle. Wciąż jesteśmy jedną drużyną. Będę chodził na mecze Polonii i jej całym sercem kibicował.

**Co teraz jest kluczowe dla zawodników?**

Spokój i skuteczność. W ostatnich meczach tworzyliśmy dużo sytuacji, ale brakowało wykończenia. Tego nie da się wymusić – trzeba dać zawodnikom luz. Ważne, że Maksymilian Podgóski znów strzela. Jeśli wróci skuteczność, wyniki też przyjdą.

**Nadal czujesz się związany z klubem?**

Oczywiście. To moja drużyna i moje miasto. Prowadzenie Polonii było spełnieniem marzeń. Ten rozdział nie musi być zamknięty na zawsze.

**Jakie masz teraz plany?**

Daję sobie czas na przemyślenie. Pojawiły się już pierwsze kontakty, ale decyzji jeszcze nie podjąłem. Na pewno chcę dalej pracować jako trener.

**Co chciałbyś przekazać zawodnikom i kibicom?**

Zawodnikom: żeby wierzyli do końca. Mają potencjał, żeby utrzymać drużynę. Najgorsze to stracić wiarę. Kibicom: wsparcie naprawdę ma znaczenie. Fajnie byłoby, gdyby atmosfera na stadionie była jeszcze bardziej zaangażowana. Wspólnie – drużyna i kibice – można osiągnąć więcej.

**„NIE MAM PLANU B. JEST TYLKO PLAN A”**

Rozmowa z Krzysztofem Mordakiem, nowym trenerem Polonii Nysa

**Kim jesteś prywatnie, a kim zawodowo?**

Zacznę od pracy. Jestem trenerem od ponad 10 lat. Ostatnie projekty to piłka seniorska: analityk w ekstraklasowym Widzewie Łódź, asystent w Stomilu Olsztyn i pierwszy trener rezerw Cracovii. Wcześniej pracowałem w piłce dziecięcej, głównie w Łodzi i okolicach. Prywatnie jestem normalnym facetem, który żyje z pracy jako trener.

**Jak wyglądała Twoja droga do piłki i trenerstwa?**

To dość typowa historia dla mojego pokolenia – całe dni na podwórku z piłką. Naturalnym krokiem była gra

w klubach i próba zostania piłkarzem. Już w liceum zakładałem jednak, że jeśli się nie uda, zostanę trenerem. I tak się stało – kariery piłkarskiej nie było, ale chciałem zostać w tym środowisku w innej roli.

**Co daje Ci radość w pracy trenerskiej?**

Wygrywanie – to podstawa. Bez tego nie ma sensu być trenerem. Równie ważna jest praca z ludźmi. Zarządzam około 30 osobami, z ich problemami i ambicjami, to wyzwanie, ale lubię to.

**A co Cię irytuje?**

Porażki – to oczywiste. Jednak najbardziej brak szczerości. Nie lubię półprawd i kombinowania. Wolę trudną prawdę niż wygodne kłamstwo i staram się zawsze być w porządku wobec ludzi.

**Trafiasz do Polonii Nysa w trudnym momencie. Dlaczego podjąłeś to wyzwanie?**

Sytuacja jest wymagająca – zespół był w strefie spadkowej. Przeanalizowałem terminarz, ligę i możliwe scenariusze, ze spadkami z 2 ligi włącznie. Wykorzystałem też swoje kontakty, m.in. z kursu UEFA Elite Youth. Po zebraniu informacji uznałem, że plusów jest więcej niż minusów.

**Jakie opinie słyszałeś o Polonii?**

Pozytywne i co ważne spójne. Mówiono o dobrym środowisku, infrastrukturze i możliwościach rozwoju.

**A opinie o zespole?**

Również dobre – że to drużyna nie na spadek. Po kilku dniach mogę dodać, że w klubie jest profesjonalne podejście i duże zaangażowanie wielu osób, także tych spoza struktur.

**Jak oceniasz drużynę po pierwszym tygodniu?**

Pozytywnie. To zdrowa szatnia – są liderzy i młodszy zawodnicy, każdy zna swoją rolę. Nie widzę konfliktów, relacje są dobre.

**Czy potencjał zespołu jest wyższy niż miejsce w tabeli?**

Uważam, że tak. Polonia ma potencjał większy niż strefa spadkowa. Kluczowa będzie systematyczna praca, żeby przełożyć to na wyniki i spokojne miejsce w tabeli. Najpierw utrzymanie, potem dalsze cele.

**Jakie zmiany planujesz?**

Już wprowadzamy zmiany sportowe i taktyczne – to priorytet. Zawodnicy dostają jasne informacje i wsparcie.

Działamy pod presją czasu – trzy mecze w osiem dni – więc skupiamy się na najważniejszym. Będą też zmiany organizacyjne w sztabie, ale nie rewolucja. Szanujemy to, co zastaliśmy.

**A zmiany długofalowe?**

Rozmawiałem z dyrektorami o drużynie rezerwy, żeby zawodnicy, którzy nie grają, mieli regularne mecze. Trening nie zastąpi gry, a przy szerokiej kadrze to konieczne.

**Mylisz o transferach?**

Na razie nie. Okno transferowe jest zamknięte, więc transfery to temat na przyszły sezon.

**Jakie jest największe wyzwanie zespołu – taktyka, fizyczność, mental?**

Najprościej – wyniki. Chcemy, żeby były efektem poukładanej, systematycznej pracy. Zespół ma być powtarzalny i świadomy w grze, a nie oparty na przypadku. W szczególności nie wchodzę – nie chcę ułatwiać pracy rywalom.

**Jako kibice widzimy czasem dobry atak, ale problemy z powrotem do obrony. Zgadzasz się?**

Masz prawo tak to widzieć. Natomiast to zawsze jest wypadkowa wielu czynników – taktycznych, fizycznych i mentalnych. Tak, znaleźliśmy pewne elementy do poprawy – indywidualne, grupowe czy formacyjne, wdrażamy je w procesie treningowym – ale ponownie szczegóły pozostawię dla siebie.

**Twoje przesłanie dla całego klubu?**

Chcę, żeby ta pozytywna atmosfera się utrzymała mimo trudności. Ona bardzo pomaga w pracy. Liczę na zaangażowanie, ofiarność i jedność, bo sytuacja jest wymagająca – ale nie beznadziejna. Nie przyjechałem tu na „mission impossible”. Wierzę, że codzienna praca i dobre nastawienie pozwolą utrzymać Polonię i stworzyć fundamenty pod kolejny sezon.

**Jak spędzasz wolny czas?**

**Masz go w ogóle?**

Niewiele. Piłka wypełnia praktycznie całe moje życie – nawet w wolnym czasie. Oglądam mecze, śledzę ligi, zaglądam na inne drużyny Polonii. To nadal kręci się wokół futbolu.

**Grasz jeszcze?**

Nie – raczej już tylko jako obserwator i kibic.

**Komu kibicujesz?**

Teraz Polonia Nysa jest na pierwszym miejscu. Natomiast przez charakter pracy „wyprałem się” z kibicowskich sympatii.

**Czyli kibicujesz tym, którzy wygrywają?**

Raczej szukam inspiracji niż kibicuję. Interesują mnie style gry, sposoby zarządzania i rozwiązania, które mogą być wykorzystane.

**Jak trener ogląda mecz?**

Trudno całkowicie wyłączyć analizę – widzi się struktury, ustawienia, błędy. Jednak potrafię też oglądać



Krzysztof Mordak  
Obecny trener  
KS Polonia Nysa

jak kibic i czerpać przyjemność, tylko z „wstawkami” trenerskimi.

**Zdarza się, że po obejrzanym meczu coś przenosisz do swojego zespołu?**

Tak, ale zwykle analizuję konkretne drużyny, bo wiem czego szukam, co mnie interesuje. Rzadko inspiracja pochodzi z przypadkowego meczu.

**Masz trenera, który Cię inspiruje?**

Niejednego. Inspiracje są różne – zależnie od obszaru pracy.

**Gdyby stworzyć „idealnego trenera” z kilku?**

Zarządzanie szatnią Carlo Ancelotti, idea gry Pepa Guardioli, bronienie Diego Simeone. Ale opcji jest wiele i taki składak zależy od preferencji każdego trenera.

**Gdyby nie piłka?**

Trudno sobie to wyobrazić. Piłka daje skrajne emocje – euforię i trudne momenty. W tych drugich pojawiają się myśli o zmianie, ale...

**...plan B?**

Nie istnieje. Jest tylko plan A. Analizuję błędy, wyciągamy wnioski i idę dalej. Nie widzę siebie w pracy w godzinach 8–16 w innej branży.

**Co robisz poza boiskiem, żeby się wyciszyć?**

Lubię pracę fizyczną – coś naprawić, zrobić w domu, podzielać samemu. To forma resetu i wynika też z wychowania.

**Byłeś już na spacerze w Nysie?**

Tak, krótki spacer po rynku. Powoli się odnajduję – nawet bez nawigacji.

**Rozumiem, że już bez nawigacji docierasz na boisko Polonii Nysa?**

Zdecydowanie już sobie z tym tematem radzę.

Dwie różne perspektywy, jeden wspólny cel – dobro drużyny. Byłemu trenerowi dziękujemy za pracę, emocje i historię, którą zapisał w klubie, życząc powodzenia w dalszej drodze zawodowej. Nowemu szkoleniowcowi życzymy trafnych decyzji, spokoju w pracy i przede wszystkim realizacji celu, jakim jest utrzymanie zespołu. Niech przed KS Polonią Nysa będą już tylko lepsze tygodnie.

**Z trenerami rozmawiał Łukasz Bogdanowski**



Determinacja i walka o każdy centymetr boiska

## Nowy rozdział

**TOKI.** Zmiana trenera, przełamanie, bolesna lekcja i walka o każdy punkt. W Nysie nie ma już miejsca na kalkulacje – zaczęło się siedem finałów o utrzymanie.

### NOWE ROZDANIE NA LAWCE

15 kwietnia klub ogłosił zakończenie współpracy z trenerem Adrianem Klaklą. Szkoleniowiec zapisał się jednak w historii Polonii awansem do III ligi i rozwojem zespołu. Już dzień później stery przejął Krzysztof Mordak. Nowy trener od początku jasno określił priorytety:

– „Liga była absolutnym priorytetem w momencie dołączenia do klubu i tak też to traktujemy” – podkreśla szkoleniowiec. Kadre wzmocnił także Szymon Mroczko, 25-letni obrońca z doświadczeniem na poziomie II ligi.

### PRZEŁAMANIE, KTÓRE BYŁO POTRZEBNE

Wyjazd do Pawłowic przyniósł to, na co w Nysie wszyscy czekali. Pewne zwycięstwo 3:0 nie tylko zakończyło złą passę, ale dało drużynie impuls.

– „Dobra organizacja w obronie sprawiła, że rywal nie stworzył realnej szansy na zdobycie gola” – ocenił po meczu trener Mordak. – „Jedynym mankamentem była skuteczność, bo ten mecz powinniśmy zamknąć wcześniej.”

Na boisku było też miejsce na historię pisaną przez klubową akademię. W pierwszym składzie zadebiutował Norbert Matyjasik.

– „W drugą połowę weszliśmy zdecydowanie lepiej i wykorzystaliśmy to, co mieliśmy” – mówił młody zawodnik. – „Po pierwszym golu mecz był już pod nasze dyktando.”

Nowy nabytek Polonii również nie krył zadowolenia: – „Nasza konsekwencja w działaniach przyniosła efekt w postaci trzech bramek” – podsumował Szymon Mroczko.

### PUCHAROWY CIOS I NIEDOSYT

Kilka dni później przyszła bolesna lekcja. W półfinale Pucharu Polski Polonia przegrała 2:3 ze Starościnem, choć prowadziła już 2:0.

– „Nie udało nam się właściwie zarządzać tym wynikiem” – przyznał trener Mordak. – „W prosty sposób nadziewaliśmy się na szybkie ataki przeciwnika.”

Zawodnicy również nie ukrywali rozczarowania: – „Tym, czego nam zabrakło, było utrzymanie dyscypliny taktycznej przez cały mecz” – mówił Patryk Perkowski. – „Niestety to rywal wykorzystał więcej sytuacji i musieliśmy przełknąć gorycz porażki” – dodał Maciej Pisula.

### PUNKT, KTÓRY NIE DAJE SPOKOJU

Bezbramkowy remis ze Słowianinem Wolibórz pozostawił w Nysie mieszane uczucia. Z jednej strony – drugie czyste konto z rzędu. Z drugiej – niedosyt. – „Kontrolowaliśmy przebieg gry poprzez posiadanie piłki, ale wykreowaliśmy mniej sytuacji, niż byśmy chcieli” – ocenił trener Mordak.

Głos z szatni był jeszcze bardziej bezpośredni: – „Czujemy niedosyt, bo wiedzieliśmy, jak bardzo potrzebujemy trzech punktów” – powiedział Mikołaj Kuc. – „Przed nami siedem decydujących spotkań i musimy walczyć w każdym meczu.”

### TERAZ POTRZEBNA JEST NYSA

Sytuacja w tabeli jest wciąż otwarta. Polonia pozostaje w grze, ale margines błędu praktycznie nie istnieje. Już 1 maja do Nysy przyjedzie Skra Częstochowa. To kolejny mecz, który może mieć ogromne znaczenie. Drużyna zaczyna wyglądać coraz lepiej – jest organizacja, jest walka, jest charakter. Teraz potrzebne jest jeszcze jedno ogniwo.

## PIŁKA NOŻNA

# Teraz liczą się tylko punkty

**TOKI.** Polonia Nysa przechodzi jeden z trudniejszych momentów w ostatnich latach. Po dobrym początku sezonu przyszła seria słabszych wyników, która zmusiła władze klubu do podjęcia ważnych decyzji, w tym zmiany trenera. O kulisach funkcjonowania klubu, połączeniu ze Stalą Nysa, aktualnej sytuacji sportowej, planach na przyszłość i nieco o sobie opowiada Marek Byrski – dyrektor organizacyjny sekcji piłki nożnej.

### KULISY CODZIENNEJ PRACY KLUBU

Wcześniej Polonia miała krótkie epizody w trzeciej lidze. Co się zmieniło?

Wtedy nie mieliśmy stadionu i graliśmy mecze na wyjazdach. Teraz mamy piękny obiekt, gramy u siebie, często wieczorami przyświatłach. To zupełnie inne widowisko dla kibiców i zawodników. Dlatego naszym głównym celem jest utrzymanie i stabilizacja na tym poziomie.

**Kibic widzi tylko 90 minut meczu. Jak wygląda Wasza praca na co dzień?**

Za sekcję piłki nożnej odpowiadamy razem z Mackiem Świdzikowskim – on jako dyrektor sportowy, ja jako organizacyjny. Zajmujemy się wszystkim: transferami, harmonogramami treningów, organizacją meczów. To nie jest łatwe, bo mamy 21 drużyn i około 360 zawodników. Trzeba to wszystko spiąć tak, żeby nic się nie nakładało. To duże wyzwanie, tym bardziej że infrastruktura wciąż jest niewystarczająca.

**Jak wygląda trening zawodników?**

Pierwsza drużyna trenuje 4–5 razy w tygodniu, młodzieżowe zespoły 2–4 razy. Do tego dochodzą mecze i turnieje. Starsze drużyny grają w ligach, a młodsze – od Orlika w dół – jeżdżą na turnieje po całej Polsce.

### KRYZYS I DECYZJA O ZMIANIE TRENERA

Ostatnie tygodnie nie należą do najłatwiejszych – kilka porażek i „szuranie” po dole tabeli. Jak z Twojej perspektywy wygląda teraz sytuacja?

No cóż, tak jak powiedziałeś – zaczęło się to „szuranie po dole” i ciężko z tego wyjść. Stąd też podjęliśmy decyzję o zmianie trenera – nowa miotła, inne spojrzenie na drużynę. Robimy wszystko, co możemy, żeby ratować trzecią ligę dla Nysy, bo na dziś nie wygląda to kolorowo. Cały czas walczyliśmy i mamy nadzieję, że uda się zażegnać kryzys i utrzymać trzecią ligę w Nysie. **Co Twoim zdaniem było przyczyną tego, że po dobrym początku przyszła seria słabszych wyników?**

Ciężko powiedzieć. Piłka nożna jest taka, że nie zawsze wygrywa lepszy. Mieliśmy kilka naprawdę dobrych meczów, ale brakowało szczęścia czy skuteczności. Przykładem

może być mecz z Polkowicami – byliśmy lepsi przez większość spotkania, tracimy bramkę i przegrywamy. Każdy może to interpretować inaczej, trudno wskazać jedną konkretną przyczynę. Myślę, że trenerzy wyciągną wnioski i znajdą rozwiązania, które pozwolą wyjść z kryzysu.

**Jak doszło do wyboru nowego trenera?**

Analizowaliśmy kilku szkoleniowców. Ostatecznie zdecydowaliśmy się na trenera Krzysztofa, bo spośród dostępnych kandydatów najlepiej pasował do naszej wizji i filozofii.

**Czego oczekujecie od nowego trenera?**

Walczyliśmy o utrzymanie. Zawodnicy mogą grać brzydko – ważne, żeby punktowali. W tej chwili liczą się tylko punkty i oddalenie się od strefy spadkowej. Styl gry schodzi na drugi plan.

### NOWY IMPULS I WALKA O UTRZYMANIE

**Jak wygląda sytuacja w szatni?**

Myślę, że zawodnicy dostali nowy impuls. Zmiana trenera zawsze powoduje, że wszyscy zaczynają od zera. Ci, którzy grali mniej, dostają nową szansę. Każdy trener ma swoją wizję i oczekiwania wobec zawodników. Widać było w szatni mobilizację i nową energię. Liczę, że to przełoży się na wyniki.

**Czy zmiany dotyczą tylko trenera, czy również funkcjonowania zespołu i klubu?**

Każdy trener pracuje inaczej i ma swoje wymagania. Naszą rolą jest stworzyć mu jak najlepsze warunki do pracy i pomóc w realizacji celu.

**Jak wyglądało pożegnanie z trenerem Adrianem Klaklą?**

To nie były łatwe rozmowy. Bardzo żał było się rozstawać, bo uważamy go za dobrego fachowca. Liczyliśmy, że będzie trenerem na lata – zrobił awans, wykonał dużo dobrej pracy. Natomiast wyniki nie były satysfakcjonujące i znaleźliśmy się w trudnej sytuacji. Długo się zastanawialiśmy nad zmianą, ale ostatecznie podjęliśmy tę decyzję po analizach.

**Jaki jest cel?**

Utrzymanie w trzeciej lidze. To jest najważniejsze. Nieważne w jakim stylu – liczą się punkty. Wierzę, że uda się utrzymać zespół na tym poziomie.

### AKADEMIA

**– FUNDAMENT PRZYSZŁOŚCI**

**Jesteś dumny z Akademii?**

Bardzo. Gdy zaczynaliśmy 9–10 lat temu, były trzy drużyny i około 70 zawodników. Dziś to zupełnie inna skala. To było nasze oczko w głowie. Wielu zawodników od nas odchodzi do większych akademii, ale to naturalne – niech się rozwijają. Będziemy dumni, jeśli zrobią karierę.

**Akademia jest wysoko w rankingach. To duży sukces?**

Tak, według ostatnich rankingów jesteśmy na 58. miejscu w Polsce i drugą siłą w województwie. To pokazuje, jaką drogę przeszliśmy.

**Co jest siłą Akademii?**

Ludzie – trenerzy, działacze, pracownicy. Każdy robi swoją pracę najlepiej, jak potrafi. To jeden organizm. Do tego dochodzi dobra atmosfera i zaangażowanie.

**Czy Akademia może się jeszcze rozwijać?**

Na dziś jesteśmy blisko maksimum, głównie przez ograniczenia infrastrukturalne. Brakuje boisk i przestrzeni treningowej. Mamy dużo chętnych, ale nie jesteśmy w stanie wszystkich przyjąć.

### WIZJA NA KOLEJNE LATA

**Jak widzisz Polskę za 3–5 lat?**

Chciałbym, żeby pierwsza drużyna grała w drugiej lidze. Marzy mi się też, żeby więcej drużyn grało w Centralnej Lidze Juniorów – dziś mamy jedną. To bardzo wysoki poziom. No i centrum treningowe z kilkoma boiskami – to byłby ogromny krok do przodu.

### PIŁKA OD ZAWSZE – DRÓGA MARKA BYRSKIEGO

**Skoro mowa o Tobie – co byś robił, gdyby nie piłka?**

Interesuję się sportem ogólnie. Może narty, bo sam jeżdżę, ale nie mam jednej ulubionej dyscypliny poza piłką. **Jak spędzasz wolny czas?**

Z rodziną, na wycieczkach, na nartach.

**Skąd Twoja droga do Polonii?**

Mieszkam w Nysie od 18 lat, trafiłem tu z Krakowa. Jestem wychowankiem Wisły Kraków, grałem tam od 8. do 18. roku życia. Później grałem m.in. w Garbarni, Wawelu Kraków i Błękitnych Kielce. Karierę zakończyłem w wieku 38 lat i zostałem trenerem. Gdy zaczęły się



Marek Byrski  
Dyrektor  
KS Polonia Nysa

zmiany w Polonii, zostałem poproszony o pomoc i tak się tu znalazłem.

**Masz doświadczenie piłkarskie – zdarza Ci się ingerować w pracę trenerów?**

Nie. Wymieniamy się doświadczeniami, ale trener jest odpowiedzialny za drużynę i podejmuje decyzje. My pomagamy, podpowiadamy, ale się nie wtrącamy.

**Grasz jeszcze w piłkę?**

Rzadko. Teraz raczej siłownia, narty, rower. Swoje już na boisku zrobiłem.

**Ulubiony klub?**

Wisła Kraków – od zawsze.

**Gdyby Wisła zagrała z Polonią?**

Kibicowałbym Polonii Nysa – tu pracuję i jestem zaangażowany.

**A na świecie?**

Nie mam jednego klubu. Lubię piłkę hiszpańską, kibicuję Polakom grającym za granicą.

**Na koniec – miałeś piłkarskich idoli?**

Oczywiście. Diego Maradona, Marco van Basten, Ruud Gullit, Jean-Pierre Papin. Z Polaków Zbigniew Boniek czy Euzebiusz Smolarek. Maradona nawet wisił u mnie na plakacie.

**Dziękuję za rozmowę.**

Polonia Nysa stoi dziś przed dużym wyzwaniem, ale jak podkreśla Marek Byrski – w klubie nie brakuje wiary ani determinacji. Przed zespołem kluczowe tygodnie, które zdecydują o przyszłości na trzecioligowych boiskach. Jedno jest pewne: zarówno na poziomie pierwszej drużyny, jak i akademii, fundamenty pod dalszy rozwój zostały już solidnie zbudowane.

**Z dyrektorem rozmawiał  
Łukasz Bogdanowski**



# ZAPRASZA

*Czas na:  
wiosenne  
zakupy :)*



NYSA, ul. Wolności 2 | [www.dekadanyisa.pl](http://www.dekadanyisa.pl)