WTOREK, 27 STYCZNIA 2026 r. cena 6 zł (5% VAT)

nowiny WODZISŁAWSKIE

Rok XXVII

Nr indeksu 323942 | ISSN 1508 – 8820 | www.nowiny.pl | nw@nowiny.pl | Nr 4 (1314)

ISSN 1508-8820

Koncert Skolima w Rydułtowach powodem wielkiego oburzenia o limitowane wejściówki

Strona 2

Tragiczny pożar na Osiedlu Piastów.

Tragedia uwypukliła problem braku dróg pożarowych

Czytaj więcej na stronie 3

W sobotni wieczór Osiedlem Piastów wstrząsnął tragiczny pożar w budynku przy ul. Przemysława, który wybuchł w mieszkaniu na 7. piętrze. Ogień rozprzestrzenił się bardzo szybko. W wyniku pożaru życie stracił 63-letni mężczyzna, a poszkodowani zostali również inni lokatorzy, w tym dzieci. Choć akcja ratownicza została przeprowadzona bardzo sprawnie, pożar spowodował wznowienie dyskusji na temat zapchanych dróg pożarowych i utrudnionego dojazdu do tej części osiedla ciężkiego sprzętu, np. samochodu z drabiną hydrauliczną. Mieszkańcy postulowali już zmiany w tej kwestii kilka lat temu, ale do dziś problem nie został rozwiązany.

W Pszowie po raz pierwszy obradowała Młodzieżowa Rada Miasta

Strona 4

WIELKA ORKIESTRA ŚWIĄTECZNEJ POMOCY zagrała po raz 34.

Strona 7

Magiczne widowisko na niebie. Zorza polarna zachwyciła obserwatorów

Strona 6

Temat płonących hałd powróci na sesji rady powiatu. Mieszkańcy Pszowa i Radlina chcą merytorycznej dyskusji

Strona 4

PULS SENIORA
27 stycznia 2026 roku
ZDROWIE / ROZRYWKA / WYPOCZYNEK / KULTURA / PRAWO
CZYTAJ NA STRONACH 9 – 28

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

REKLAMA

RADIO VANESSA FM
RACIBORZ 100,3 FM KRAPKOWICE 95,8 FM OLESNO 94,9 FM

eprasa.pl 8d86d59f8a

Na wstępie

Szymon Kamczyk
Redaktor
Naczelny Nowin Wodzisławskich

Zajmijcie się poważnymi sprawami

Na wstępie tego komentarza chciałem przekazać najlepsze życzenia dla wszystkich babć i dziadków, którzy w minionym tygodniu obchodzili swoje święta. Droga babciu, tak jak obiecałem, również w tym miejscu życzę Ci dużo zdrowia i nieustającego uśmiechu!

Ale muszę się odnieść do tego, czego byłem świadkiem na ostatniej sesji rady miejskiej. Wiedziałem od początku, że próba odwołania wiceprzewodniczącego będzie miała charakter politycznej ustawki, ale nie spodziewałem się aż tak żenującego spektaklu. Powiem wprost, że mam poczucie straty dwóch godzin z życia na słuchaniu jałowej dyskusji o „odbytach", o tym co dla jednych jest obsceniczną wypowiedzią godzącą w powagę rady, dla innych jest piętnowaniem internetowego hejtu… Mówiąc wprost, w mojej ocenie radni zamiast zajmować się poważnymi i realnymi problemami, po prostu zrobili sobie cyrk, z którego i tak nic nie wyszło. Na sam koniec wiceprzewodniczący Nowak sam jeszcze dolał oliwy do ognia, mówiąc o przekazaniu środków na fundację promującą leczenie raka jelita. Po co? Naprawdę granice żenady i dobrego smaku zostały mocno przekroczone. I nawet jeśli przytoczenie na wcześniejszej sesji wypowiedzi internetowych miało jakiś wyższy cel – walkę z hejtem, to sprawy przybrały zupełnie niewłaściwy obrót. A, że od razu temat wykorzystano politycznie, tu zupełnie mnie nie dziwi. Ale to chyba pokazuje, że radnym się zwyczajnie nudzi. Bo poważne tematy, jak choćby temat oświaty w mieście, jakoś mogą poczekać.

Bitwa o bezpłatne wejściówki na koncert Skolima. Porządku pilnowała Straż Miejska

RYDUŁTOWY We wtorek 20 stycznia od godz. 15.00 w Rydułtowskim Centrum Kultury wydawane były bezpłatne wejściówki na koncert Skolima – wydarzenie, które zostało wybrane do realizacji w tegorocznym budżecie obywatelskim. Niestety koncert, który miał odbyć się w plenerze, zaplanowano w sali RCK, co spowodowało ograniczenie liczby uczestników. Niektórzy na bezpłatne wejściówki czekali już od rana.

Już przed 10.00 zaczęły pojawiać się pierwsze osoby, które były zdeterminowane, aby poczekać kilka godzin na to, aby na pewno zdobyć bezpłatną wejściówkę na koncert. Kolejka powiększała się z godziny na godzinę, a kiedy już kasa kina została otwarta, w korytarzu zebrał się ogromny tłum. Nie brakowało też emocji, dlatego aby nie doszło do incydentów, na miejscu pojawili się strażnicy miejscy, którzy zadbali o porządek.

Osoby wchodzące do budynku RCK nie kryły rozżalenia zaistniałą sytuacją. – To chore, żeby nie dało się jakoś inaczej tego ogarnąć. Nie wiem, czy uda mi się zdobyć wejściówki, a chciałam się wybrać z rodziną – mówiła nam przy wejściu pani Renata z Rydułtów. Niektórzy, widząc zebrany tłum, poddawali się już na wstępie. – Chyba jednak damy sobie spokój, posłuchamy Skolima na Youtube – wyjaśniły naszemu dziennikarzowi dwie nastolatki, które tylko zerknęły przez drzwi i od razu obróciły się na pięcie.

W kolejce po bezpłatne wejściówki ustawił się tłum mieszkańców. Niestety nie wszystkim udało się zdobyć bilety.

Za mało pieniędzy, aby koncert był w plenerze

Skąd taki obrót spraw? O odpowiedź poprosiliśmy dyrektor Rydułtowskiego Centrum Kultury.

– Rydułtowskie Centrum Kultury „Feniks" jest wyłącznie realizatorem koncertu wyłonionego w ramach Budżetu Obywatelskiego. Warunki techniczne, organizacyjne i finansowe projektu nie były konsultowane z RCK na etapie jego zgłaszania czy oceny. Projekt zakładał koncert plenerowy, jednak środki zaplanowane przez wnioskodawcę okazały się niewystarczające na realizację wydarzenia w tej formule. Koszt koncertu to nie tylko honorarium artysty, ale także rider techniczny i socjalny, infrastruktura techniczna, prądowa, sanitarna, ochrona i zabezpieczenie medyczne. Żeby koncert mógł się odbyć, został przeniesiony do sali widowiskowej RCK „Feniks", która zgodnie z przepisami ma ograniczoną pojemność – zaznacza Katarzyna Chwałek-Bednarczyk, dyrektor RCK „Feniks". Sala widowiskowa domu kultury mieści 290 osób i tyle też przygotowano wejściówek na koncert.

– Wprowadzenie bezpłatnych wejściówek było wyłącznie narzędziem organizacyjnym, służącym bezpieczeństwu i kontroli liczby uczestników. RCK realizuje wydarzenie od strony merytorycznej i technicznej, udostępniając salę bezpłatnie; pracownicy, w tym techniczni, nie pobierają dodatkowego wynagrodzenia. Jest nam przykro, że nie wszyscy chętni mieszkańcy będą mogli być na koncercie, ale nie mieliśmy na to żadnego wpływu – dodaje Katarzyna Chwałek-Bednarczyk.

Budżet z hakerami

Jak się dowiedzieliśmy, niestety nie dla wszystkich wystarczyło wejściówek, więc część osób z ogromnej kolejki odeszła z kwitkiem.

Przypomnijmy, że koncert Skolima został wybrany do realizacji w Rydułtowskim Budżecie Obywatelskim, choć jak wspomniała dyrektor RCK projekt zakładał koncert plenerowy. Warto dodać, że samo głosowanie nad RBO nie obyło się bez kontrowersji, bo największą liczbę głosów uzyskał inny projekt, jednak miasto zgłosiło sprawę Policji, bo liczba uzyskanych głosów wskazywała na nielegalne działania hakerskie, łącznie z wyciekiem danych osobowych. Dlatego też urzędnicy zdecydowali o wyborze projektu z „drugiego miejsca", jakim był właśnie koncert Skolima o wartości 50 tys. zł. Wydarzenie odbędzie się 15 lutego 2026 r. o godzinie 18:00 w sali teatralnej Rydułtowskiego Centrum Kultury „Feniks", ul. Strzelców Bytomskich 9a. Koncert Skolima będzie poprzedzony supportem zespołu WonerS.

Szymon Kamczyk

OGŁOSZENIE

INFORMACJA O WYWIESZENIU WYKAZÓW NIERUCHOMOŚCI PRZEZNACZONYCH DO SPRZEDAŻY W TRYBIE PRZETARGÓW USTNYCH NIEOGRANICZONYCH

Wójt Gminy Mszana działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1145) informuje, że na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy w Mszanie oraz na stronie internetowej www.mszana.ug.gov.pl w zakładce „DLA PRZEDSIĘBIORCY/NIERUCHOMOŚCI/WYKAZ NIERUCHOMOŚCI" od dnia 27.01.2026 r. na okres 21 dni wywieszone zostają wykazy nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży w trybie przetargów ustnych nieograniczonych:

1. Część nieruchomości gruntowej uregulowanej w księdze wieczystej nr GL1W/00016156/4 stanowiącej własność Gminy Mszana położona w Gminie Mszana, obrębie ewidencyjnym Mszana oznaczonej jako działka ewidencyjna nr 2028/2 o pow. 0,0935 ha
2. Część nieruchomości gruntowej uregulowanej w księdze wieczystej nr GL1W/00016156/4 stanowiącej własność Gminy Mszana położona w Gminie Mszana, obrębie ewidencyjnym Mszana oznaczonej jako działka ewidencyjna nr 2028/3 o pow. 0,0935 ha

REKLAMA

eprasa.pl 8d86d59f8a

Tragiczny pożar przy Przemysława. Nie żyje jedna osoba

WODZISŁAW ŚL. W sobotę (24.01.) doszło do pożaru mieszkania w bloku przy ulicy Przemysława. Niestety, po kilkudziesięciu minutach akcji, służby przekazały tragiczne informacje o śmierci jednej osoby.

Mieszkanie w wyniku pożaru zostało doszczętnie zniszczone. Poszkodowane zostały także lokale obok i powyżej

Ciasny zakręt, który uniemożliwia łatwe dotarcie w pobliże bloków na Przemysława ciężkiego sprzętu ratowniczego

Zgłoszenie o zdarzeniu dotarło do służb w sobotę (24.01.) o 21:53. Na Osiedle Piastów w Wodzisławiu Śląskim natychmiast zadysponowano liczne zastępy strażaków, a także pogotowie ratunkowe i policję. – Z okna mieszkania wydobywały się płomienie. Nie wiadomo, czy ktoś był w środku, mamy nadzieję, że nie – powiedziała naszej reporterce mieszkanka osiedla. Jak przekazywali nam świadkowie, na dachu budynku znajdowali się ludzie, którzy mieli ewakuować się z mieszkań. Szczegółową informację na temat prowadzonych działań przekazał nam rzecznik wodzisławskiej PSP st. kpt. Sebastian Bauer. – Po przybyciu na miejsce zdarzenia ustalono, że pali się mieszkanie na 7. piętrze budynku wielorodzinnego. Z okna mieszkania wydobywały się ogień i gęsty dym. Strażacy ewakuowali 4 osoby z dachu budynku. Dwie osoby doznały obrażeń i zostały przekazane pod opiekę zespołów ratownictwa medycznego. W wyniku zdarzenia jedna osoba poniosła śmierć – mówi st. kpt. S. Bauer.

W związku z intensywnym zadymieniem, czwórka dzieci z sąsiedniego mieszkania, w wieku od 2 do 8 lat, została zabrana przez zespoły ratownictwa medycznego do szpitala celem wykluczenia zatrucia gazami pożarowymi. W działaniach brały udział jednostki z JRG Wodzisław Śląski, JRG Rydułtowy oraz jednostki OSP z terenu miasta Wodzisławia Śląskiego. Dyżurny KP PSP zaalarmował też inne jednostki OSP w celu zabezpieczenia rejonu. Akcja była bardzo skomplikowana ze względu na wysokość, zadymienie oraz mróz. Strażacy pracowali w aparatach powietrznych.

Tragiczne wieści

W pożarze życie stracił 63-letni mężczyzna, sześć innych osób – w tym 4 dzieci – zostało poszkodowanych głównie z powodu ekspozycji na gazy pożarowe. Jedna osoba odniosła ogólne delikatne poparzenia. Jak przekazał nam dyżurny powiatowego stanowiska kierowania wodzisławskiej straży pożarnej, na razie nie jest znana przyczyna pojawienia się ognia. Łącznie w akcję zaangażowano 43 strażaków. Mieszkanie, w którym wybuchł pożar zostało całkowicie zniszczone. Uszkodzony został także lokal znajdujący się bezpośrednio nad nim. Generalnego remontu wymagają także lokale sąsiadujące.

Pożar wzbudził dyskusję o drodze pożarowej

Sobotnie zdarzenie przyniosło po raz kolejny dyskusję o zbyt wąskich drogach pożarowych. – Tam powinni zrobić jeden wspólny dojazd pożarowy na plac przed przychodnią zdrowia, żeby można operować drabiną po drugiej stronie bloku. W przypadkach, jak ten wczorajszy pożar, może to uratować komuś życie. Natomiast dojazd pod budynki 4 i 6 powinien być poszerzony, miasto obiecało to już w 2021 roku, ale nadal nic w tym zakresie nie wykonano – mówi nam jeden z mieszkańców ul. Przemysława. Przypomnijmy, że podobny problem występował już podczas pożaru dachu budynku przy Przemysława 4, kiedy wozy gaśnicze stały nawet kilkaset metrów od budynku.

Sprawa ciągnie się od lat

W odpowiedzi na pismo rady miejskiej, Zarząd Dróg Miejskich już z początkiem 2022 roku zapewniał o podjętych działaniach, zmierzających do udrożnienia dojazdu.

„Zarząd Dróg Miejskich w Wodzisławiu Śląskim informuje, że na wniosek Spółdzielni Mieszkaniowej „ROW" z siedzibą przy ul. Kard. St. Wyszyńskiego 43, 44-300 Wodzisław Śląski, decyzją ADZ.7234.230.2020 z dnia 26.11.2020 r. udzielono zezwolenia na lokalizację zjazdu z drogi publicznej ul. Mieszka (droga nr 3300758) w Wodzisławiu Śląskim działka nr 3099/283 stanowiącej własność Gminy Miasto Wodzisław Śląski na działkę nr 3103/252. Zjazd zlokalizowany będzie w obrębie skrzyżowania z ul. Kokoszycką. Z informacji uzyskanych w Spółdzielni Mieszkaniowej ROW przedmiotowy zjazd będzie wykonywany w roku bieżącym. Jego wykonanie odciąży ruch na drodze dojazdowej do parkingu wzdłuż bloków 2a-2e, 4ab (działka nr 3117/283). Jednocześnie informujemy, że samo poszerzenie wjazdu od ul. Mieszka nie rozwiąże problemu dojazdu. Jedynym skutecznym rozwiązaniem udrożnienia ruchu na dojeździe do osiedla (działka nr 3116/283) rejon bloków 4-6, 8a jest przebudowa i poszerzenie drogi, co wiąże się z opracowaniem dokumentacji projektowej przebudowy drogi gminnej." – czytamy w dokumencie podpisanym przez Grzegorza Połomskiego, dyrektora Zarządu Dróg Miejskich w Wodzisławiu Śląskim.

W tym miejscu należy zadać pytanie, czy musi dojść do kolejnej tragedii, aby usprawnić możliwość działania służb ratowniczych? Niestety sporym utrudnieniem jest brak odpowiedniej liczby miejsc parkingowych, dlatego samochody pozostają zaparkowane na poboczach i w miejscach utrudniających dojazd. Być może warto wrócić też do tematu parkingu wielopoziomowego, który strategicznie mógłby rozwiązać kilka problemów mieszkańców. Do sprawy wrócimy po uzyskaniu informacji z Urzędu Miasta Wodzisławia Śląskiego oraz Spółdzielni Mieszkaniowej „ROW".

Zbiórki dla poszkodowanych

W sieci pojawiła się zbiórka założona przez wodzisławską radną Izabelę Grelę, która prosi o pomoc dla poszkodowanych. – Wspólnymi działaniami pokażmy, że jako wodzisławska społeczność, i nie tylko, możemy wspierać się nawzajem w najtrudniejszych chwilach. Razem możemy więcej. Możemy dać nadzieję, że nawet w tak tragicznych okolicznościach nikt nie pozostaje sam – zachęca do wsparcia. Drugą zbiórkę założyła Iwona Jureczko. Internetowe zbiórki dla poszkodowanych w pożarze można znaleźć w portalu Zrzutka.pl pod linkami: zrzutka.pl/39pcgd oraz zrzutka.pl/kjerz7.

Z apelem o wsparcie zbiórek włączył się również poseł Roman Fritz, a dyrektor jego biura poselskiego – radny Alan Szatyło – wystosował do prezydenta miasta interwencję w celu zapewnienia poszkodowanym zasiłków celowych, zapewnienie tymczasowego zakwaterowania oraz wskazanie koordynatora działań pomocowych w MOPS. – W przypadku gdy skala zdarzenia wymagać będzie dodatkowych rozstrzygnięć budżetowych, zasadnym jest rozważenie przez Prezydenta Miasta wystąpienia z wnioskiem o zwołanie sesji nadzwyczajnej Rady Miasta, celem podjęcia niezbędnych decyzji finansowych bez zbędnej zwłoki – napisał radny w piśmie do prezydenta.

Już w niedzielę po pożarze prezydent Mieczysław Kieca zapewnił, że służby zarządzania kryzysowego od razu zostały zaangażowane w akcję. – Nasze miejskie służby były na miejscu od pierwszych chwil i jako miasto byliśmy od razu gotowi do zabezpieczenia miejsc ewakuacji dla Wodzisławian. Z tej formy pomocy mieszkańcy nie skorzystali – wszyscy udali się do swoich rodzin, bliskich – przekazał prezydent.

(ska), (FK), AgaKa

Wyniki ekspertyzy

Decyzją inspektora budowlanego, piętro segmentu, a także mieszkania znajdujące się bezpośrednio nad i pod mieszkaniem, w którym wybuchł pożar, zostały wyłączone z użytkowania. Ewakuowani lokatorzy znaleźli tymczasowe schronienie u rodzin i znajomych. Mieszkanie, w którym doszło do zdarzenia, zostało doszczętnie spalone.

– W niedzielę zostały przeprowadzone oględziny z udziałem biegłego sądowego z zakresu pożarnictwa, policjantów oraz prokuratora. Wstępnie, jako prawdopodobną przyczynę pożaru, biegły wskazał zaprószenie ognia - przekazuje rzecznik asp. sztab. Małgorzata Koniarska. Wykluczono, by doszło do zwarcia instalacji elektrycznej.

eprasa.pl 8d86d59f8a

Powiatowa sesja o hałdach. „Mamy nadzieję, że będzie to konkretna, merytoryczna debata”

PSZÓW, RADLIN Na listopadowej sesji rady powiatu pojawili się mieszkańcy z Radlina i Pszowa, którzy przedstawili problemy związane z hałdą w Pszowie. Ustalono, że tematyce hałd w powiecie będzie poświęcona dodatkowa sesja.

W czwartek, 27 listopada odbyła się sesja rady powiatu wodzisławskiego, na której mieszkańcy przedstawili radnym problemy z pszowską hałdą. Jedną z osób, która wystąpiła na sesji była Anita Domes-Kowalewska, mieszkanka Radlina, której dom położony jest niedaleko pszowskiej hałdy. Jak zaznaczyła na wstępie swojego wystąpienia, problem pszowskiej hałdy dotyczy trzech miast w powiecie wodzisławskim. Uciążliwości związane z hałdą występują bowiem nie tylko w Pszowie, ale też w Radlinie i Rydułtowach. W sesji uczestniczyli również mieszkańcy Pszowa. Mieszkańcy powołali również stowarzyszenie Hałdom STOP. 17 grudnia, w Miejskim Ośrodku Kultury w Pszowie odbyło się spotkanie z mieszkańcami zorganizowane przez Spółkę Restrukturyzacji Kopalń w sprawie rekultywacji hałdy „Wrzosy I”. Działania te budzą obawy mieszkańców. Na listopadowej sesji ustalono, że tematyce hałd zostanie poświęcona osobna sesja rady.

Stowarzyszenie Hałdom STOP otrzymało odpowiedź od przewodniczącego rady powiatu Tadeusza Chrószcza, z której wynika, że sesja odbędzie się w czwartek, 29 stycznia 2026 roku. O komentarz poprosiliśmy Marcina Tretalskiego – prezesa stowarzyszenia.

– Cieszę się, że głos mieszkańców został wreszcie usłyszany i że dojdzie do dodatkowej sesji poświęconej hałdzie Wrzosy. Mamy nadzieję, że będzie to konkretna, merytoryczna debata oparta na faktach, a nie na bagatelizowaniu zagrożeń. Dla nas najważniejsze jest zdrowie i życie mieszkańców, szczególnie dzieci oraz osób mieszkających w bezpośrednim sąsiedztwie hałdy. Oczekujemy rzetelnej oceny oddziaływania na środowisko i realnych konsultacji społecznych. Tylko transparentne działania i dialog mogą sprawić, że mieszkańcy Pszowa będą czuli się bezpiecznie, a ryzyko katastrofy ekologicznej zostanie skutecznie ograniczone – mówi Nowinom Marcin Tretalski, prezes Stowarzyszenia **Hałdom STOP**. Na sesji będzie też poruszany temat hałd w Radlinie i Rydułtowach. Mieszkańcy tych miast również zapowiadają swój udział w sesji.

FOTO: A. KAŹMIERCZAK

Problem hałdy Wrzosy I w Pszowie dotyczy mieszkańców Pszowa, Rydułtów i Radlina.

Warto dodać, że przetarg Spółki Restrukturyzacji Kopalń na rekultywację terenu hałdy Wrzosy I nadal jest w toku. Po otwarciu kopert najkorzystniejszą finansowo ofertę złożyła spółka „Barosz-Gwimet” za 68 988 070,56 zł. W aukcji elektronicznej, niższą o 100 tys. zł cenę niż „Barosz-Gwimet” zaproponowała spółka MT-ECO Sp. z o.o. – 44 288 000 zł.

(FK), (ska)

Młodzieżowa Rada Miasta w Pszowie obradowała po raz pierwszy

PSZÓW Nowo powołana w Pszowie Młodzieżowa Rada Miasta swoje pierwsze posiedzenie zorganizowała w środę 21 stycznia. Podczas sesji wybrano przewodniczącego i wiceprzewodniczącego rady.

Podczas pierwszego posiedzenia rady dokonano wyboru przewodniczącego i wiceprzewodniczącego Młodzieżowej Rady Miasta Pszowa. Przewodniczącym został Adam Miś, znany ze swojego zaangażowania w różne inicjatywy w mieście. Wiceprzewodniczącym został Robert Janczur – Dziony. W pierwszym posiedzeniu rady uczestniczyli również Marcin Grzenia – przewodniczący rady miejskiej, Czesław Krzystała – wiceprzewodniczący rady miasta, a także burmistrz Piotr Kowol i sekretarz Urzędu Miasta Pszowa Krzysztof Jaroch.

FOTO: UM PSZOWA

Pierwsze posiedzenie nowej rady odbyło sie w środę 21 stycznia.

– Dziś to dla mnie naprawdę wyjątkowy dzień, zostałem wybrany na Przewodniczącego Młodzieżowej Rady Miasta Pszów i jestem za to ogromnie wdzięczny. Dziękuję wszystkim, którzy oddali na mnie głos, koleżankom i kolegom z rady – mówi Nowinom Adam Miś.

– Mamy już konkretne plany i pomysły, które chcemy wprowadzać w życie ale na razie nie będę zdradzał szczegółów, bo nie chcę zapeszyć. Powiem tylko, że bardzo mocno myślimy o tym, żeby Pszów był jeszcze lepszym miejscem dla młodych ludzi, zarówno pod kątem spędzania wolnego czasu, rozwijania pasji, jak i realnego wpływu na decyzje dotyczące naszego miasta. Bardzo liczymy na bliską i otwartą współpracę z Panem Burmistrzem, Radą Miasta, urzędem i wszystkimi, którzy działają na rzecz Pszowa. Jesteśmy przekonani, że tylko razem możemy zrobić coś naprawdę fajnego i trwałego. To dopiero początek, ale idziemy z dużą energią i determinacją. Efekty mam nadzieję, będzie widać już niedługo. Jeszcze raz dziękuję za zaufanie, bierzemy się do roboty! – dodaje nowy przewodniczący Młodzieżowej Rady Miasta Pszowa.

Dodajmy, że w skład młodzieżowego gremium oprócz Adama Misia i Roberta Janczur-Dzionego weszli również: Ewa Chowaniec, Emilia Drzeniek, Dominik Frajhajt, Oliwia Kucjas oraz Karolina Palkij. Kadencję MRM zaplanowAno na lata 2025-2027.

(ska)

OGŁOSZENIE

BURMISTRZ MIASTA PSZÓW

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tj. z 2024 r. Dz.U. poz. 1145 ze zm.)

informuje, że w dniu 22 stycznia 2026 r. na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Pszów, a także na stronie internetowej www.pszow.pl został zamieszczony wykaz nieruchomości obejmującej lokal mieszkalny położony w Pszowie przy ul. Boh. Westerplatte 21/4 o pow. 43,95 m² wraz z udziałem w nieruchomości wspólnej, przeznaczonej do zbycia.
Wykaz podlega wywieszeniu na okres 21 dni.

eprasa.pl 8d86d59f8a

Wiceprzewodniczący Nowak pozostaje w prezydium rady. Poszło o obsceniczne wypowiedzi na temat hejtu

Podczas styczniowej sesji rady miejskiej procedowano wniosek o odwołanie wiceprzewodniczącego rady Mirosława Krzysztofa Nowaka. Nie zabrakło dyskusji na temat języka polskiego, słownikowej definicji słowa „odbyt", które miało wywołać efekt braku dobrego smaku na publicznych obradach oraz przepychanek słownych między radnymi. Głosowanie w sprawie odwołania odbyło się w sposób tajny z wynikiem 11 radnych przeciw i 10 radnych za.

Podczas sesji uzasadnienie do wniosku o odwołanie wiceprzewodniczącego przeczytał radny Jakub Elsner. - Podczas publicznej wypowiedzi na sesji Rady Miejskiej radny Mirosław Nowak używał sformułowań skrajnie niestosownych i wulgarnych, w tym o charakterze jednoznacznie obscenicznym. Tego rodzaju wypowiedzi są nieakceptowalne w oficjalnych wystąpieniach organu samorządu terytorialnego i całkowicie nie licujące z powagą pełnionej funkcji Wiceprzewodniczącego Rady Miejskiej, która z racji swojej roli i znaczenia powinna dawać przykład kultury oraz odpowiedzialności - czytał radny Elsner.

Z kolei radna Barbara Połednik przedstawiła oświadczenie klubu radnych Koalicji Obywatelskiej, do którego należy również Mirosław Krzysztof Nowak. - Zabieramy dziś głos nie po to, aby eskalować konflikt, ale przywrócić mu właściwe proporcje. Sprawa, którą nam przedstawiono, ma bowiem charakter w istocie formalny, lecz została obudowana narracją emocjonalną, przesadną i pozwolę sobie użyć tego słowa świadomie - nieprzekonującą. Nie kwestionujemy prawa grupy radnych do złożenia wniosku o odwołanie wiceprzewodniczącego rady. To prawo wynika wprost z ustawy i mieści się w ramach demokracji lokalnej. Ale demokracja to nie tylko procedura, demokracja to także odpowiedzialność za słowo, umiar w ocenie oraz zdolność odróżniania realnych naruszeń od politycznej niechęci. W przedstawionym uzasadnieniu uderza przede wszystkim brak konkretu. Mamy do czynienia z rozbudowanym katalogiem ocen, odczuć i sformułowań wartościujących. Natomiast próżno szukać precyzyjnego wykazania, w jaki sposób działalność wiceprzewodniczącego rady miejskiej została sparaliżowana, zdeformowana czy skompromitowana - mówiła radna Barbara Połednik, odnosząc się do formalnych podstaw do odwołania wiceprzewodniczącego.

W głosowaniu nad odwołaniem wiceprzewodniczącego Nowaka głosowało 21 radnych.

Rynsztokowe porównania

Po przeczytaniu uzasadnienia oraz oświadczenia klubu radnych zawiązała się dyskusja. Radna Lidia Ptak stwierdziła, że słowa, jakie padły na ostatniej sesji były haniebne, a wiceprzewodniczący powinien panować nad emocjami. Radny Stefan Grzybacz pytał Jakuba Elsnera, którego punktu art. 19. ust. 2. ustawy o samorządzie gminnym nie spełnia wiceprzewodniczący Nowak. Radny Elsner wyjaśnił, że zgodnie z przytoczonym artykułem do wyłącznych obowiązków przewodniczącego należy organizowanie obrad. - Natomiast cytowanie tak niewłaściwych naszym zdaniem treści już absolutnie do jego obowiązków nie należy - stwierdził radny Elsner, a radny Alan Szatyło przytoczył przykład własnego odwołania z funkcji wiceprzewodniczącego, kiedy również powoływano się na zapisy ustawy o samorządzie gminnym, a rzecz rozbijała się o słowa "hańba" wypowiedziane przez Szatyłę po uchwaleniu stawek podatkowych. - Dochodzimy do rynsztokowego porównania, co jest gorsze „hańba" czy „odbyt" - stwierdził Alan Szatyło.

Radna Izabela Grela pouczyła natomiast radnych słownikową definicję słowa "odbyt", które przytoczone w jednym z przykładów hejterskich komentarzy wobec wiceprzewodniczącego rady podczas ostatniej sesji, stało się przyczynkiem do utworzenia wniosku o odwołanie. - Czy radny Mirosław Nowak jest idealnym wiceprzewodniczącym? Nie! Czy jest mistrzem mowy polskiej? Nie! Ale na tej sali padło o wiele więcej gorszych słów o znaczeniu pejoratywnym albo też szkalującym - zaznaczyła Izabela Grela.

- Mnie ekspresja pana Nowaka w żaden sposób nie dotknęła. Oczywiście pan radny mógł powiedzieć, że ludzie w internecie hejtują go za orientację seksualną, ale powiedział, że „zaglądają mu do odbytu". To jest jego ekspresja, ja do tego nic nie mam, prowadziłem nawet dyskusje z niektórymi radnymi na ten temat. Wolność słowa według mnie jest tutaj ponad wszystko. Natomiast z pewnością powinno to przeszkadzać tym radnym, którzy pozbyli się ze stanowiska radnego Szatyły właśnie z uwagi na brak kultury - skomentował radny Łukasz Chrząszcz.

Do dyskusji i słów radnego Chrząszcza odniósł się Mirosław Krzysztof Nowak. - Liczyłem na to, że ta współpraca otworzy się na nowo właśnie dlatego, że jak pani radna Grela powiedziała, nie jestem idealnym przewodniczącym. Natomiast co do pierwszej kwestii ja nie wiem dlaczego pan z jakichś powodów próbuje zrzucić ten dyskurs na tory mojej seksualności. Ja ani razu nie mówiłem o mojej seksualności, a mówiłem o rodzaju komentarzy, które się pojawiały na moim Facebooku. Tylko i wyłącznie o tym. A to, że jestem „lewak", bo już sam użyłem tego niefajnego słowa, to już jakby sprowadza na wszystkie tęczowe tematy te komentarze - podkreślił radny Nowak.

Kulisy zmian w klubie KO

Ciekawa dyskusja o politycznym tle wywiązała się także pomiędzy radną Anną Piotrowską, która do niedawna była członkinią klubu KO, a wiceprzewodniczącym Nowakiem.

- Pan, panie radny Nowak przede wszystkim powinien mieć odporność psychiczną, a pan tego nie ma, to jest największy problem - skomentowała radna Piotrowska.

- Pani, jak na osobę, która ogłasza się na lewo i prawo, że pomaga osobom słabszym, z tą uwagą jakby sama siebie dyskredytuje. Ja rozumiem, że pani mnie nie lubi, pani mnie nie będzie nieustannie lubić. Z pewnością za to, że osobiście zawnioskowałem o usunięcie pani z klubu Koalicji Obywatelskiej. To z kolei wynikało z tego, że poza naszymi plecami próbowała pani dokonać przewrotu w tej radzie w sposób, który nam się ewidentnie nie podobał. Dlatego nie będę brał pani opinii pod uwagę - odpowiedział Mirosław Krzysztof Nowak.

- Usunęłam się z Koalicji Obywatelskiej sama i jestem przeszczęśliwa z tego powodu, widząc co się dzieje dzisiaj na tej sali. Natomiast informuję pana, że zastanowię się nad pozwem sądowym w stosunku do pana o ochronę dóbr osobistych - zaznaczyła Anna Piotrowska.

Wiceprzewodniczący rady stwierdził, że radna dostarczyła informację o tym, że sama się wypisuje, co jednak odebrane zostało jako wybieg, aby radna nie mogła być oficjalnie usunięta z klubu KO. Podczas wewnętrznego posiedzenia klubowego odbyła się jednak dyskusja na temat radnej Piotrowskiej i głosowanie wotywne. - Jako radna ma pani różne możliwości, proszę się zastanowić oczywiście. Proszę też mieć na uwadze swoją odporność psychiczną - podsumował Nowak.

- Tylko poinformuję pana tak prawniczo, że materiał dowodowy nagrywa się właśnie sam - dorzuciła radna Piotrowska.

10 za, 11 przeciw

Po dyskusji przystąpiono do głosowania tajnego, do którego wcześniej powołano komisję skrutacyjną. Po przeliczeniu głosów wskazano, że 11 radnych było przeciw odwołaniu, a 10 zagłosowało za. Przypomnijmy, że wniosek o odwołanie podpisało 7 radnych.

Po głosowaniu sprawę skomentował jeszcze wiceprzewodniczący. - Bardzo dziękuję wszystkim, którzy zagłosowali za utrzymaniem się mojej osoby na stanowisku wiceprzewodniczącego. Jest mi niestety przykro, że nie jestem w stanie większej grupy radnych przekonać do siebie. Powiem jeszcze jedną rzecz, co zwróciło w całej naszej rozmowie moją uwagę. My niepotrzebnie wzbraniamy się przed jakimiś słowami albo tematami, które czasami nad wyraz tworzą takie tabu w naszych społecznościach. Ta refleksja przekonała mnie do tego, abym zasilił fundację, to moja drobna inicjatywa, która szerzy w Polsce informacje o pierwszych objawach raka jelita grubego, bo uważam, że powinno się o takich rzeczach też rozmawiać - podsumował radny Nowak.

Szymon Kamczyk

eprasa.pl 8d86d59f8a

Zbiórka dla Maksa. „Wyciskał życie jak cytrynę”, ale nowotwór zmienił wszystko

WODZISŁAW ŚL.
21-letni Maks z Wodzisławia Śląskiego zmaga się z nowotworem mózgu. Po trzech operacjach i sepsie potrzebuje długiej rehabilitacji oraz leczenia specjalistycznego. Rodzina uruchomiła zbiórkę, w której – jak podkreśla – liczy się każda wpłata.

Choroba, która zatrzymała codzienność

W informacjach przekazanych przez rodzinę Maksa czytamy, że 31 października 2025 r., późnym wieczorem, w wyniku pogorszenia stanu zdrowia wykonano tomografię głowy, która wykazała guza mózgu oraz zagrażające życiu wodogłowie. Chorobę poprzedzały silne bóle głowy i wymioty, które przez wiele tygodni były leczone objawowo.

Seria operacji i walka o życie

Maks trafił do szpitala, gdzie 5 listopada przeprowadzono pilną operację usunięcia guza. Stan młodego mieszkańca Wodzisławia Śląskiego ponownie się pogorszył w połowie listopada. Konieczna była kolejna interwencja chirurgiczna, a następnie walka z zakażeniem gronkowcem. 13 grudnia chłopak obchodził swoje 21. urodziny, jednak następnego dnia doszło do wstrząsu septycznego.

Rodzina wskazuje, że po trzech operacjach stan Maksa uległ znacznemu pogorszeniu. Obecnie chłopak nie mówi, nie chodzi i nie wykonuje samodzielnych ruchów, co oznacza pełną zależność od opiekunów oraz personelu medycznego. Występuje niedowład prawej strony ciała oraz cechy zespołu zamknięcia – zaburzenia, w których pacjent zachowuje świadomość i rozumie otoczenie, jednak ma bardzo ograniczoną możliwość reagowania i komunikowania się z innymi.

FOTO: SIEPOMAGA.PL

Kilka miesięcy temu był aktywnym studentem. Dziś walczy o podstawowe funkcje życiowe. Rodzina prosi o pomoc.

Maks wymaga żywienia medycznego poprzez PEG, czyli specjalną przetokę prowadzącą bezpośrednio do żołądka, oraz posiada cystostomię, która umożliwia odprowadzanie moczu przez cewnik wprowadzony przez ścianę brzucha. To oznacza konieczność stałej opieki medycznej i rehabilitacji neurologicznej.

Kim był Maks przed chorobą?

W opisie zbiórki rodzina wspomina, że jeszcze kilka miesięcy temu Maks studiował marketing i sprzedaż, otrzymał stypendium, pracował na umowę zlecenie, trenował, wspinał się, zdobywał góry i angażował społecznie. Kochał zwierzęta, sport i kontakt z ludźmi.

Koszty leczenia i rehabilitacji

Rodzina podkreśla, że dalsza walka będzie długa i kosztowna. Wymieniono rehabilitację neurologiczną, logopedyczną, pobyty w ośrodkach specjalistycznych oraz dostosowanie mieszkania. Koszt prywatnych turnusów rehabilitacyjnych może sięgać kilkudziesięciu tysięcy złotych miesięcznie. Nie wykluczono dalszego leczenia poza granicami kraju.

Zbiórka na leczenie i rehabilitację

Zbiórkę prowadzi Fundacja Siepomaga. Na dzień przekazania informacji udało się zebrać 139 669 zł, co stanowi 37,51 proc. zakładanej kwoty. Brakuje 232 671 zł. Zbiórkę wsparło ponad dwa tysiące osób. Rodzina apeluje o wsparcie: **https://www.siepomaga.pl/maks-halada** **(żet)**

Pijana kobieta wtargnęła pod ciężarówkę

WODZISŁAW ŚL. Zignorowała czerwone światło i wtargnęła na przejście tuż pod nadjeżdżający samochód ciężarowy. Okazało się, że kobieta była pijana.

Do groźnego zdarzenia doszło w poniedziałek (19.01.) około 12:30 na przejściu dla pieszych przy skrzyżowaniu ulic Pszowskiej i Bogumińskiej w Wodzisławiu Śląskim. Skierowani na miejsce policjanci ustalili, że 63-letnia kobieta, będąca pod wpływem alkoholu, postanowiła przejść przez jezdnię na czerwonym świetle. W tym samym czasie kierujący pojazdem ciężarowym ruszył, mając zielone światło. W efekcie kobieta odbiła się od tylnej części naczepy, a następnie przewróciła się na chodnik. Kierujący pojazdem ciężarowym 49-latek natychmiast zatrzymał swój pojazd, udzielił kobiecie pomocy i wezwał służby.

Kobieta miała prawie promil alkoholu w organizmie, została przetransportowana do szpitala w Wodzisławiu Śląskim, jej obrażenia nie okazały się poważne. Za wtargnięcie na przejście na czerwonym świetle została ukarana mandatem w wysokości 200 złotych.

Policjanci apelują o rozwagę i odpowiedzialne zachowanie. – To zdarzenie pokazuje, jak niewiele potrzeba, by doszło do tragedii. Natomiast zachowanie kierującego pojazdem ciężarowym to przykład właściwej reakcji w sytuacji zagrożenia życia i zdrowia drugiego człowieka – podkreśla oficer prasowa wodzisławskiej komendy, asp. sztab. Małgorzata Koniarska.

Oprac. (sqx), źr. KPP Wodzisław Śląski

FOTO: KPP WODZISŁAW ŚLĄSKI

Wodzisławska policja stawia za wzór zachowanie kierowcy, który w sytuacji zagrożenia natychmiast zareagował.

Światła na niebie nad regionem.
Widowiskowa zorza polarna rozjaśniła niebo

WODZISŁAW ŚL. Widowiskowa zorza polarna pojawiła się na północnym niebie około godziny 22.00 w poniedziałek 19 stycznia. Zjawisko było dostrzegalne gołym okiem jako rozjaśniona zielonkawa i czerwona poświata.

Zorzę polarną (aurora borealis) łatwo można było sfotografować nawet smartfonem w trybie zdjęć nocnych z długim czasem naświetlania. Zorza była efektem rozbłysku słonecznego z koronalnym wyrzutem masy. Cząstki wyrzucone zostały ze Słońca bezpośrednio w stronę ziemi i dotarły do atmosfery około godziny 20.00. Wywołało to potężną burzę magnetyczną kategorii G4 lub wyższej, co poskutkowało widoczną nad całą Polską zorzą polarną.

FOTO: SZYMON KAMCZYK

Zorza polarna nad regionem pojawiła się wieczorem 19 stycznia.

Widowisko również można było obserwować nad północnym niebem naszego regionu. Warto było skierować w tę stronę obiektywy aparatów i telefonów, aby uchwycić nietypowe dla naszej szerokości geograficznej zjawisko na niebie. **(ska)**

eprasa.pl 8d86d59f8a

Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy zagrała po raz 34.

WODZISŁAW ŚL., PSZÓW Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy zagrała w niedzielę 25 stycznia na swój 34. finał. W powiecie wodzisławskich sztaby zorganizowano m.in. w Wodzisławiu Śląskim, Rydułtowach i Pszowie. W akcję, jak co roku, zaangażowały się setki wolontariuszy, których można było spotkać w różnych częściach miejscowości.

W Pszowie centrum sztabu zlokalizowane było w Miejskim Ośrodku Kultury. Na scenie odbywały się licytacje oraz liczne występy artystyczne. Podczas finału można było oglądać m.in. pokaz sztuk walki w wykonaniu uczniów szkoły Konsek FIGHT CLUB, prezentacje taneczne formacji TORNADO, pokazy tańca liniowego SILESIAN LINE DANCE oraz występ wokalny Emi Franicy, a także popisy iluzjonisty Dawida Jasińskiego, który również dał wyjątkowy pokaz fireshow na zakończenie wieczoru. Wyjątkową atrakcją była licytacja Złotej Karty nr 91. Wsparcie muzyczne zapewnił tego dnia DJ Miłosz, a licytacje poprowadzili szef sztabu Jakub Burek wraz ze swoją zastępczynią Michaliną Sulską.

Przed domem kultury swoje stoisko z grillem i grochówką mieli członkowie klubu motocyklowego Hanysy Pszów. Stanowisko promujące działalność strzelecką przygotowało także Stowarzyszenie "Kaliber". W MOK można było również nabyć rękodzieło, pluszaki, ciasteczka, herbatę i popcorn, skorzystać z plecenia warkoczyków oraz brokatowych tatuaży, tworzonych przez wolontariuszy "Misja Pszów". W organizację finału włączyły się pszowskie organizacje.

Stanowisko Stowarzyszenia „Kaliber" podczas finału WOŚP w Pszowie

Koncert South Silesian Brass Band na finale w Wodzisławiu Śląskim

Kwota deklarowana pszowskiego sztabu WOŚP na zakończenie niedzielnych wydarzeń 25 stycznia to 79 201, 61 zł. Trwają jeszcze jednak licytacje i zbiórki internetowe, które zapewne dadzą ostatecznie jeszcze lepszy wynik.

W Wodzisławiu dwa sztaby

Wodzisław Śląski zagrał z wielką mocą podczas finału WOŚP, łącząc pomaganie z doskonałą muzyką na żywo na miejskiej scenie. Niedzielne koncerty rozpoczął jazzowy duet Górska & Brzoza, a po nich rockowo-bluesową energię zaserwował zespół The Farsk. Wielki finał o 17:45 należał do formacji South Silesian Brass Band, która swoim brzmieniem instrumentów dętych inspirowała mieszkańców do wspólnego świętowania. Tradycyjnie w Wodzisławiu Śląskim w ramach finału WOŚP odbył się także bieg „Policz się z cukrzycą", którego areną był Rodzinny Park Rozrywki „Trzy Wzgórza". Sztab WOŚP w Wodzisławiu zebrał 97 378,25 zł, drugi wodzisławski sztab w Zespole Szkół Ekonomicznych zebrał 50 919,70 zł (+ środki w obcej walucie). Te kwoty dały łącznie 148 297, 95 zł.

Warto dodać, że sztaby działały również w Radlinie (udało się zebrać 45 723,87 zł) i Rydułtowach, gdzie udało się zebrać 64 578,94 zł.

(ska), (zibi)

REKLAMA

eprasa.pl 8d86d59f8a

SPÓŁDZIELNIA W TRAKCIE ZMIAN

Jak dziś działa SM „Marcel” w Radlinie

Otwartość na mieszkańców, konsekwentne inwestycje oraz nowoczesne podejście do zarządzania to dziś znaki rozpoznawcze Spółdzielni Mieszkaniowej „Marcel” w Radlinie. Od początku 2020 roku, kiedy funkcję prezesa objął Jarosław Ligas, spółdzielnia systematycznie przechodzi proces zmian, które realnie przekładają się na komfort życia lokatorów oraz sprawne funkcjonowanie całej organizacji. Jak podkreśla prezes, wprowadzane działania nie były gwałtowną rewolucją, lecz dobrze zaplanowaną i konsekwentnie realizowaną strategią rozwoju.

Zmiany, które odczuwają mieszkańcy

Największą wartością ostatnich lat jest zauważalna poprawa codziennego funkcjonowania spółdzielni. Mieszkańcy coraz częściej zwracają uwagę na większą przejrzystość działań, sprawniejszą obsługę oraz lepszą komunikację. Zdaniem Jarosława Ligasa kluczowe okazało się całościowe podejście do zarządzania i budowanie relacji z lokatorami.

Nie ma dziś w spółdzielni poważnych kryzysów. Oczywiście pojawiają się bieżące sprawy techniczne czy sąsiedzkie, co przy tak dużych zasobach jest naturalne. Najważniejsze jednak, że spółdzielnia działa stabilnie, a mieszkańcy widzą poprawę jakości obsługi i organizacji pracy.

Od początku kadencji prezes stawia na dostępność i dialog z mieszkańcami. Każdy lokator może uzyskać rzetelną informację dotyczącą opłat, inwestycji czy decyzji zarządu, co buduje zaufanie i poczucie współodpowiedzialności za wspólne mienie.

Nowoczesna komunikacja i oszczędne rozwiązania

SM „Marcel” konsekwentnie rozwija nowoczesne formy komunikacji. Coraz większą rolę odgrywa kontakt elektroniczny oraz dedykowany portal dla mieszkańców, który zapewnia szybki dostęp do uchwał, decyzji zarządu oraz informacji o opłatach.

Cyfryzacja usprawnia obsługę mieszkańców, zwiększa przejrzystość i jednocześnie pozwala ograniczać koszty funkcjonowania spółdzielni. Również zmiana systemu obsługi płatności na rozwiązanie zewnętrzne przyniosła wymierne oszczędności, zachowując przy tym wygodę dla lokatorów.

Inwestycje w efektywność energetyczną

Jednym z priorytetów spółdzielni są inwestycje, które realnie wpływają na wysokość opłat ponoszonych przez mieszkańców. Największe środki kierowane są na poprawę efektywności energetycznej budynków oraz modernizację systemów grzewczych.

Termomodernizacje, wymiana źródeł ciepła oraz stopniowe odchodzenie od węgla to działania, które przynoszą długofalowe korzyści. Przykładem jest kompleksowa modernizacja budynku przy ulicy Orkana 7, która znacząco poprawiła zarówno estetykę, jak i parametry energetyczne obiektu.

Kolejne projekty obejmują wymianę kotłowni węglowych na gazowe na terenie Radlina oraz w Wodzisławiu Śląskim. Spółdzielnia skutecznie sięga po zewnętrzne źródła finansowania, w tym środki Banku Gospodarstwa Krajowego oraz tak zwane białe certyfikaty, co pozwala ograniczać obciążenia finansowe mieszkańców.

Zespół Spółdzielni Mieszkaniowej „Marcel” podczas spotkania w siedzibie spółdzielni. W takich naradach omawiane są bieżące sprawy organizacyjne, inwestycyjne i techniczne.

Bezpieczeństwo i troska o jakość życia

Obok dużych inwestycji spółdzielnia realizuje również działania, które bezpośrednio wpływają na bezpieczeństwo lokatorów. Wśród nich znalazła się między innymi akcja wyposażenia mieszkańców w czujniki czadu, którą spółdzielnia planuje kontynuować.

Dbałość o bezpieczeństwo, estetykę otoczenia i sprawność techniczną budynków stanowi ważny element codziennej działalności SM „Marcel”.

Unikalne Centrum Integracji Społecznej

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Marcel” wyróżnia się na skalę ogólnopolską prowadzeniem Centrum Integracji Społecznej. Projekt o wartości blisko 4 milionów złotych realizowany jest przy wsparciu środków zewnętrznych i skierowany do osób zagrożonych wykluczeniem społecznym.

Uczestnicy programu zdobywają nowe kwalifikacje, wracają na rynek pracy i wykonują prace porządkowe oraz remontowe na terenach należących do spółdzielni. To rozwiązanie, które łączy wymiar społeczny z racjonalnym gospodarowaniem zasobami.

Wykwalifikowana kadra i stabilne zarządzanie

Jednym z filarów działalności spółdzielni jest doświadczony i dobrze przygotowany zespół pracowników. Działy techniczne, administracyjne, rozliczeniowe i czynszowe zapewniają sprawną obsługę mieszkańców oraz właściwe zarządzanie nieruchomościami. Spółdzielnia regularnie inwestuje w szkolenia kadry, dostosowując się do dynamicznie zmieniających się przepisów prawa i wymagań technicznych.

Dobra współpraca z Radą Nadzorczą oraz jasne zasady wynikające z nowelizacji ustawy o spółdzielniach mieszkaniowych dodatkowo wzmacniają stabilność i transparentność funkcjonowania SM „Marcel”.

Wspólna odpowiedzialność i partnerskie relacje

Jak podkreśla prezes Jarosław Ligas, spółdzielnia to wspólna przestrzeń i wspólne pieniądze mieszkańców. Otwartość na pytania, jasna komunikacja i partnerskie relacje z lokatorami budują atmosferę zaufania i współpracy.

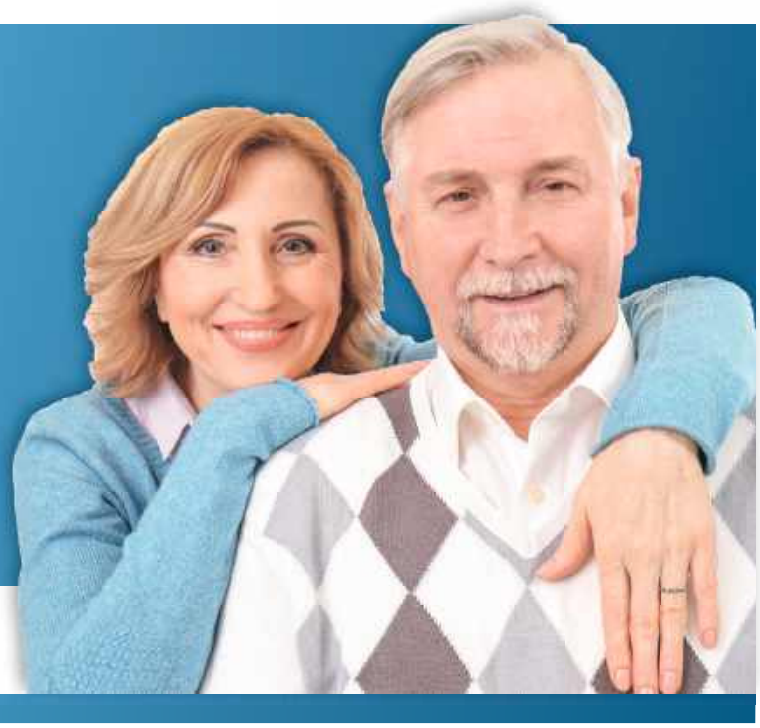
Efektem tych działań jest spółdzielnia nowoczesna, stabilna finansowo i nastawiona na realne potrzeby mieszkańców, która konsekwentnie podnosi standard życia na swoich osiedlach.

Kotłownia należąca do zasobów Spółdzielni Mieszkaniowej „Marcel”. Spółdzielnia stopniowo modernizuje instalacje grzewcze w swoich budynkach.

Budynek mieszkalny przy ulicy Orkana po przeprowadzonej termomodernizacji.

eprasa.pl 8d86d59f8a

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



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

Aktywni seniorzy żyją dłużej

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

Podczas zajęć plastycznych seniorzy wykonują maski karnawałowe

Panie, pod okiem fizjoterapeuty Mirosława Bąka wykonują ćwiczenia na rozciąganie

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

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

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

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

Katarzyna Gruchot

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

REKLAMA

eprasa.pl 8d86d59f8a

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

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

Zdrowie, rozmowa i wspólnota przy jednym stole

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

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

Czym jest UTW i kto może dołączyć

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

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

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

To miejsce daje impuls, żeby wyjść z domu

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

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

Dostałam drugie życie

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

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

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

Babcia czasem schodzi w cień

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

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

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

Pierwsze razy po sześćdziesiątce

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

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

Agnieszka Czerw

REKLAMA

OPERACJE ZAĆMY I KOREKCJE DIOPTRII W CZESKIM CIESZYNIE

NFZ REFUNDACJA

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

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

NeoVize
LEPSZY WZROK LEPSZE ŻYCIE

szpital Bema

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

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

32 415 41 13 | 887 601 000

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

eprasa.pl 8d86d59f8a

REKLAMA

DPS Złota Jesień

Stać Cię na pobyt u nas!

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

To najlepszy wybór w Powiecie Raciborskim!

Zaopiekujemy się każdą potrzebującą osobą

ZADZWOŃ i ZAPYTAJ
o szczegóły naszych pracowników!

powiat raciborski
zielona oaza kultur

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

LazniaMoszczenica | Carbonarium
www.lazniamoszczenica.pl

ŁAŹNIA MOSZCZENICA CARBONARIUM Jastrzębie-Zdrój

eprasa.pl 8d86d59f8a

REKLAMA

DERMA-PARK

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

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

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

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

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

– Jak zmienia się skóra wraz z wiekiem?

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

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

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

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

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

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

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

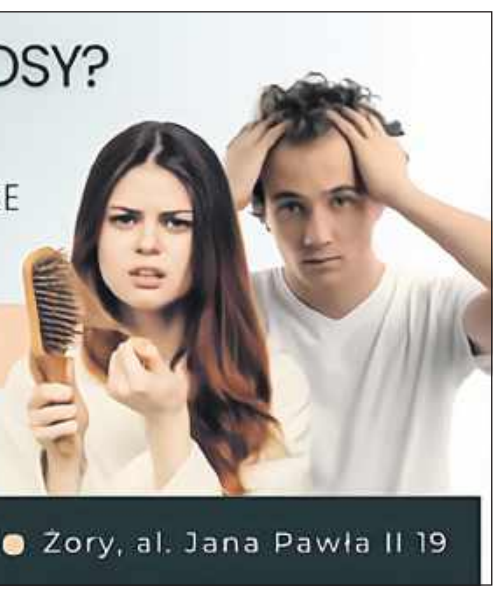
Rozmowę przeprowadził Dawid Machecki.

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

REKLAMA

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

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



eprasa.pl 8d86d59f8a

REKLAMA

Senior nie musi się nudzić w Jastrzębiu-Zdroju

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

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

Senior w terenie

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

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

Klub Seniora

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

(ska)

eprasa.pl 8d86d59f8a

Korpus Wsparcia Seniora czyli program, który zapewnia bezpieczeństwo

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

Kto może skorzystać z programu

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

Jak działa opaska ratująca życie

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

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

Czym jest pomoc sąsiedzka

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

REKLAMA

eprasa.pl 8d86d59f8a

Aktywność nie ma wieku. Przykład Stefanii Storki z Bukowa

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

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

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

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

Nie bójcie się wyjść z domu

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

Dla KGW to prawdziwy skarb

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

Fryderyk Kamczyk

REKLAMA

eprasa.pl 8d86d59f8a

REKLAMA

34 lata tradycji
TOUROPERATOR ARION Senior

WYCIECZKI BEZ NOCNYCH PRZEJAZDÓW
RENOMOWANE BIURO PODRÓŻY

SUPER PROMOCJA!
NA HASŁO „NOWINY”
GWARANCJA NIEZMIENNOŚCI CENY

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

SKANDYNAWIA

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

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

17.08 - 22.08 / 07.09 - 12.09 Cena od 4260 zł

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

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

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

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

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

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

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

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

FRANCJA

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

15.05 - 24.05 / 05.09 - 12.09
Cena od 5.290 zł

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

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

25.06 - 01.07 Cena od: 4290 zł

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

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

18.04 - 24.04 / 03.10 - 09.10 Cena od 4390 zł

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

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

09.06 - 14.06 Cena: 3.880 zł

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

BELGIA

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

11.08 - 16.08 Cena od 3640 zł

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

KONCERT FILHARMONIKÓW WIEDEŃSKICH
w ogrodach Pałacu Schonbrunn
Wycieczka 3 dni

WIEDEŃ - HEILIGENKREUZ - MAYERLING - SCHALLABURG

19.06 - 21.06 Cena 1530 zł w cenie przejazd autobusem

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

HOLANDIA

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

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

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

BAŁKANY-CZARNOGÓRA
wypoczynek i zwiedzanie 10 dni

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

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

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

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

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

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

10.09 – 17.09.2026 Cena od 3760 zł

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

eprasa.pl 8d86d59f8a

REKLAMA

WŁOCHY

TOSKANIA - 8 dni

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

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

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

LOMBARDIA - WŁOCHY PÓŁNOCNE - 7 dni

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

18.09 - 24.09 Cena od 3190 zł

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

WYPOCZYNEK I WCZASY NAD BAŁTYKIEM

Z DOJAZDEM AUTOKAREM!

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

JAROSŁAWIEC

100 m od morza i słynna Plaża DUBAJ/ 11 dni

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

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

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

MIELNO-UNIEŚCIE OW „BAŁTYK"

50 m od morza / kryty basen

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

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

ŁEBA OW „Chemar" / 11 dni

200 m od morza

17.08 - 27.08 Cena: 3.080 zł

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

NIEMCY

PERŁY BAWARII - 7 dni

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

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

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

KRAJOZNAWCZE WYCIECZKI W POLSCE 4-5 DNI

MAZURY 5 dni

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

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

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

SUDETY 4 dni

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

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

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

PODLASIE wielokulturowość 4 dni

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

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

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

POCIĄGIEM PRZEZ ALPY

4 kraje w 5 dni

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

od 3050 zł + 500 zł bilet na Bernina Ex.

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

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

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

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

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

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

LODOWCOWY „GLACIER EXPRESS" SZWAJCARIA-LIECHTENSTEIN

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

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

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

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

eprasa.pl 8d86d59f8a

Mieczysław Puk zna receptę na długowieczność

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

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

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

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

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

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

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

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

REKLAMA

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

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

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

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

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

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

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

Racibórz
ul. Chodkiewicza 23

PRYWATNIE WYKONYWANE ZABIEGI

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

tel. 32 419 08 88

eprasa.pl 8d86d59f8a

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

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

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

Co będzie wliczane do stażu pracy?

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

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

Kiedy ZUS wyda zaświadczenie?

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

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

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

Okresy sprzed 1999 roku

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

REKLAMA

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

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

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

Rejestracja telefoniczna: 32 72 94 068, 32 72 94 933

W tym samym budynku znajdują się pracownie:
radiologiczna, EKG, USG, spirometryczna, audiometryczna, laboratorium, fizjoterapia oraz poradnia psychologiczna.
Stanowi to znaczne ułatwienie dla pacjenta, często zagubionego wśród skierowań wydanych przez swojego lekarza, gdyż w jednym budynku może zostać skonsultowany przez specjalistę, wykonać badania diagnostyczne, a nawet zostać zoperowany w Oddziale Chirurgii Krótkoterminowej.

W tym samym budynku znajduje się Specjalistyczna Praktyka Chirurgiczna:
Oddział Chirurgii Krótkoterminowej oraz Poradnia Chirurgiczna.
Zakład świadczy usługi w ramach kontraktu z NFZ.
Praktyka Chirurgiczna poszerzyła swoją siedzibę o budynek byłego Przyrodolecznictwa w Rydułtowach przy Strzelców Bytomskich 9 – mieszczą się tam prywatne gabinety
- lekarskie: urologiczny, chirurgiczny, medycyny estetycznej, dermatologii, reumatologiczny, neurologiczny, nefrologiczny **oraz w ramach kontraktu NFZ poradnia diabetologiczna, rejestracja pod tel. 500 105 742**
- gabinety diagnostyczne : USG, USG Doppler

Rejestracja telefoniczna: 32 45 76 437

eprasa.pl 8d86d59f8a

REKLAMA

W GABINECIE DENTAL MED

oferujemy pacjentom pełny zakres usług stomatologicznych:

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

WOJCIEŁOWSKI DENTAL MED

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.

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.

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

Aries MEDICAL PRODUCTS

... dla łatwiejszego życia!

amplifon

Zapraszamy na bezpłatne:

- badania słuchu i rozumienia mowy
- konsultacje z protetykiem słuchu

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

amplifon.com.pl

eprasa.pl 8d86d59f8a

Blisko pacjenta od 15 lat – Centrum Medyczne Medhouse

Rozmowa z Dariuszem Graczykiem, Prezesem Zarządu Centrum Medycznego Medhouse

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

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

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

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

– W jakim miejscu znajduje się obecnie Medhouse jako organizacja?

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

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl 8d86d59f8a

Gospodynią – członkinią koła pani Krysia jest już 6 dekad

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

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

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

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

– Tak, i tak było. Poznałam bardzo dużo słynnych ludzi: aktorów, kucharzy. Prawie z wszystkimi kucharzami, którzy byli wtedy znani, gotowałam. A największym przebojem było, kiedy dostałam zaproszenie od znanej podróżniczki Beaty Pawlikowskiej. Zostaliśmy zaproszeni do hotelu Radisson w Warszawie na gotowanie kolacji wigilijnej. Był tam Śląsk, Kujawy, 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. Robiłyśmy „zbijaczkę", słynne kreple, które tutaj były wymieniane i które robimy do dzisiaj na słynny Bal Kreplowy. Kultywowałyśmy też inne tradycje, jak świnobicie. To było na sali w GOK-u w Tworkowie. Oczywiście świnie zabijaliśmy w domu, ale tam na miejscu przygotowywało się wszystkie przyprawy i wyroby. Był z nami zawsze pan Raczek, który był co prawda z Krzyżanowic, ale jako gmina działaliśmy razem. Wspólnie z wszystkimi paniami współpracowałyśmy – to nie był tylko Tworków. Miałyśmy bardzo dobrą współpracę między wszystkimi kołami gminy Krzyżanowice. Wszystkie przewodniczące współdziałały; była rywalizacja, ale taka zdrowa i życzliwa. Wymieniałyśmy się doświadczeniami i pracowało nam się w tym kole bardzo dobrze.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Rozmawiał Mariusz Weidner

REKLAMA

eprasa.pl 8d86d59f8a

Seniorzy dostawali zaniżone emerytury. Wprowadzono zmiany w naliczaniu świadczeń

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

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

Emerytury czerwcowe do przeliczenia

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

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

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

Emerytury były ustalane na niekorzystnych zasadach

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

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

REKLAMA

Pielęgniarska opieka domowa i stacjonarna

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

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

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

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

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

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

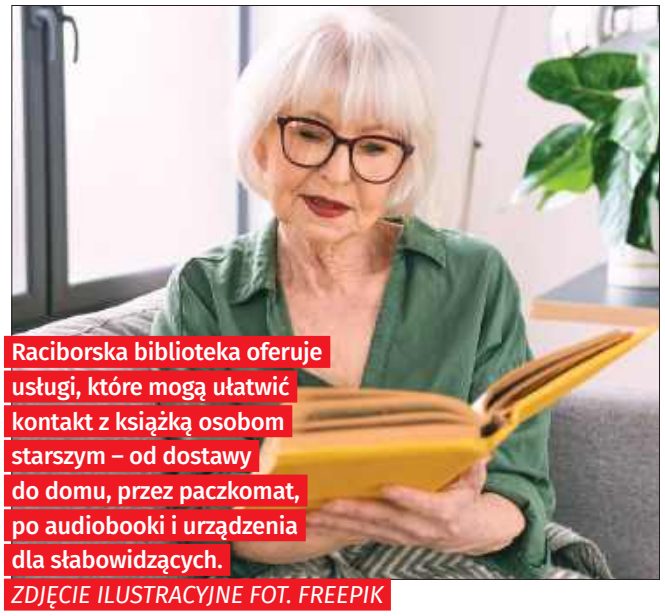
Kontakt i informacje organizacyjne: **tel. +48 571 791 090 | www.annamed.com.pl**
Czynne: pon.-czw.: 9:00-17:00 lub 9:00-20:00, pt.: 9:00-20:00, sob.: 08:00-13:00

eprasa.pl 8d86d59f8a

Biblioteka bliżej seniorów.

Usługi, z których warto skorzystać

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



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

ZDJĘCIE ILUSTRACYJNE FOT. FREEPIK

Czyteniki e-booków

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

Czytak dla osób niewidomych i słabowidzących

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

Książka na telefon

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

Książkomat w każdej dzielnicy

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

Wypożyczenia międzybiblioteczne

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

Usługi kserograficzne

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

(mipbpwr)

REKLAMA

Działaj z kredytem konsolidacyjnym!
• weź gotówkę z 0% prowizji
• połącz swoje raty w 1

RRSO 12,67%[1]

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

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

Przyjdź do oddziału i sprawdź naszą propozycję a otrzymasz upominek

Zapytaj doradcę w oddziale

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

Santander Consumer Bank

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

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

eprasa.pl 8d86d59f8a

REKLAMA

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/oddziały

Audika

eprasa.pl 8d86d59f8a

ABC domowej apteczki

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

Gdzie przechowywać leki

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

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

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

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

Jak przechowywać leki

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

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

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

REKLAMA

WSPIERAJMY SENIORÓW W ZACHOWANIU ZDROWIA I SPRAWNOŚCI!

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

– Jakimi seniorami się zajmuję?
Tymi, którzy są już dotknięci chorobami (również nowotworowymi), ale również zdrowymi seniorami chcącymi zadbać o swój organizm w ramach profilaktyki.
W moim gabinecie w Rybniku przyjmuję osoby indywidualne skarżące się na problemy z układem pokarmowym. Najczęstszymi problemami, z którymi borykają się seniorzy, są zaparcia stolca. Niestety jest to w dalszym ciągu temat tabu i odbiera radość życia. Mało kto wie jak tak naprawdę sobie z nimi radzić.
Drodzy Państwo, zaparcia, które dotykają seniorów, są to w dużej mierze zaparcia spastyczne. Spowodowane są one stosowanymi lekami, stresem, mniejszą ilością wypijanej wody czy leżącym trybem życia. Na ten rodzaj zaparć nie działa dieta bogatoresztkowa, o której ciągle słyszymy. Wręcz przeciwnie, stosowanie jej tylko pogłębia problem. W moim gabinecie stosuję zupełnie inne sposoby, które pomagają w bezbolesnym i przyjemnym wypróżnianiu. Można by rzec, że przywrócenie systematyczności robienia kupy przywraca radość życia.
Zgłaszają się też do mnie seniorzy z cukrzycą, wysokim cholesterolem, przewlekłymi biegunkami, niegojącymi się ranami lub w trakcie leczenia onkologicznego.
Niezmienne od zgłaszanych dolegliwości edukuję pacjentów w tematach osteoporozy oraz sarkopenii. A dokładniej, jak dbać o kości i mięśnie. Uczę co zrobić, aby wzmocnić masę kostną, aby upadek z własnej wysokości nie skończył się połamaniem szyjki kości udowej. A kiedy już do tego dojdzie, co jeść, by szybciej wyjść ze szpitala. Przekazuję seniorom informacje o najlepszych źródłach białka, aby wzmocnić swoją masę mięśniową, zachowując na długie lata dobrą formę. Jak w przypadku osteoporozy dotyczy to szczególnie kobiet.
Oprócz pracy w gabinecie mam ogromną przyjemność prowadzić warsztaty z seniorami. W ubiegłym roku w Klubie Senior Plus w Rybniku rozmawialiśmy o jelitach. W Klubie Seniora w Łańcach natomiast przeprowadziłam serię wykładów. Wszystkie dotyczyły problemów dotykających seniorów. Nie zabrakło wykładu o sarkopenii, czyli utracie masy mięśniowej, osteoporozie, która nie boli oraz o cukrzycy. Na ostatnim spotkaniu przeniosłyśmy się do kuchni i przygotowywałyśmy posiłki wzmacniane białkiem. Było pysznie i zdrowo. Na wykładach oraz warsztatach, które prowadzę, tłumaczę zasady zdrowego odżywiania, pokazuję praktyczne rozwiązania i obalam dietetyczne mity.

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

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

NOWY REZONANS MAGNETYCZNY

Służymy najnowszą technologią diagnostyki obrazowej

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

eprasa.pl 8d86d59f8a

REKLAMA

Laserowe usunięcie prostaty HoLEP

INFORMACJA DLA PACJENTÓW

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

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

PRZEPROWADZILIŚMY JUŻ PONAD

1000 zabiegów HoLEP

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

klinika nova

klinika z sercem

Wykonujemy również

Zabiegi zaćmy

w ramach kontraktu z NFZ

Szczegółowe informacje otrzymają Państwo na wizycie konsultacyjnej.

Rejestracja: 77 70 70 100

Nowoczesna medycyna blisko Ciebie!

Kędzierzyn-Koźle, ul. Kłosowa 7

www.klinikanova.pl

eprasa.pl 8d86d59f8a

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

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

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

Jest w nim „społecznikowska pasja"

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

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

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

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

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

Ciepła, romantyczna barwa głosu

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

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

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

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

Śpiewała w zespole Venus

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

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

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

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

Przyszłam spełnić swoje marzenie

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

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

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

Dykcja, barwa i zrozumienie

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

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

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

REKLAMA

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

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

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

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

BOWEN Karolina Witkowska – manualna terapia Bowena

GABINET W RACIBORZU 791 366 819

TECHNIKA **BOWENA**

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

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl 8d86d59f8a

Spotkanie noworoczne stowarzyszenia Razem dla Śląska

PSZÓW W poniedziałek (19.01) w siedzibie stowarzyszenia Razem dla Śląska odbyło się spotkanie noworoczne członków, sympatyków oraz zaproszonych gości.

Rok 2025 był dla stowarzyszenia Razem dla Śląska czasem intensywnej pracy, rozwoju oraz budowania więzi społecznych poprzez kulturę, zdrowie i wspólne działania mieszkańców. Bogaty kalendarz wydarzeń pokazuje, jak różnorodna i konsekwentna była aktywność stowarzyszenia na rzecz lokalnej społeczności Pszowa i regionu.

Lokalne zmiany

Gości powitała prezes Ewa Gawęda, która przedstawiła również działalność organizacji oraz zaprezentowała inicjatywy podjęte przez stowarzyszenie w ostatnim roku.

- Bardzo się cieszę, że możemy dziś być razem. To dla mnie ogromna radość widzieć w jednym miejscu ludzi, którym chce się chcieć, ludzi którzy nie stoją z boku, nie narzekają, ale działają. Dzisiejsze Spotkanie Noworoczne to coś więcej niż symboliczne rozpoczęcie kolejnego roku. To dowód na to, że w Pszowie mamy prawdziwą wspólnotę. Miniony rok był czasem intensywnej pracy, rozmów, wyzwań i - nie ukrywajmy - czasem także trudnych momentów. Ale był to również rok współpracy, solidarności i wzajemnego wsparcia. Każda inicjatywa, każde wydarzenie, każda pomocna dłoń pokazują, jak wielką siłę mają organizacje pozarządowe i aktywni mieszkańcy naszego miasta. Jako stowarzyszenie Razem dla Śląska od początku wierzymy, że zmiana zaczyna się lokalnie, tu, gdzie się znamy, gdzie spotykamy się na ulicy, w sklepie, na wydarzeniach kulturalnych i społecznych. Wierzymy, że Śląsk to nie tylko historia i tradycja, ale przede wszystkim ludzie: ich zaangażowanie, empatia i gotowość do działania. Dzisiejsze spotkanie jest też zaproszeniem do dalszej współpracy. Bo tylko razem możemy robić rzeczy ważne, potrzebne i trwałe. Nowy rok to nowa energia, nowe pomysły i nowe szanse. Życzę nam wszystkim odwagi w realizowaniu marzeń, wytrwałości w działaniu i wiary w to, że nawet najmniejsze inicjatywy mają ogromne znaczenie. Niech to będzie rok dialogu, współpracy i wzajemnego szacunku. Dziękuję każdemu z Was za obecność, za zaufanie i za to, co robicie dla Pszowa i dla naszego regionu. Cieszę się, że możemy zaczynać ten rok razem - bo razem naprawdę możemy więcej zdziałać. Życzę nam wszystkim dobrego, spokojnego i pełnego dobrych ludzi Nowego Roku - mówiła Ewa Gawęda.

W 2025 roku Stowarzyszenie „Razem dla Śląska" w Pszowie prowadziło szeroką działalność na rzecz integracji i aktywizacji lokalnej społeczności, stawiając na działania kulturalne, zdrowotne, sportowe i społeczne.

Aktywny rok dla stowarzyszenia

W 2025 roku Stowarzyszenie „Razem dla Śląska" w Pszowie prowadziło szeroką działalność na rzecz integracji i aktywizacji lokalnej społeczności, stawiając na działania kulturalne, zdrowotne, sportowe i społeczne. Organizacja realizowała projekty promujące zdrowy styl życia, w tym zajęcia fitness i inicjatywy sportowe dla mieszkańców, a także prowadziła warsztaty artystyczne i rękodzielnicze z elementami kultury śląskiej.

Stowarzyszenie angażowało mieszkańców poprzez bezpłatne warsztaty, obecność na lokalnych wydarzeniach, jarmarki staroci i rękodzieła oraz jarmark świąteczny, co sprzyjało budowaniu relacji i poczucia wspólnoty. Regularne działania obejmowały również projekty prozdrowotne, działania wolontariackie oraz współpracę z innymi organizacjami i harcerzami.

Istotnym elementem działalności były spotkania i przestrzenie integracyjne, które umożliwiały mieszkańcom wspólne spędzanie czasu, rozmowy i aktywność bez formalnej oprawy. Stowarzyszenie starało się aktywizować różne grupy wiekowe – od dzieci po seniorów – oraz pokazywać Pszów jako miejsce, które żyje dzięki inicjatywom oddolnym i zaangażowaniu lokalnej społeczności.

W spotkaniu uczestniczyli też członkowie innych stowarzyszeń działających w Pszowie, głos zabrał między innym ks. prof. Jerzy Szymik, który przeczytał jeden ze swoich wierszy, który napisał wiele lat temu. Głos zabrał też Kazimierz Nawrat, który mówił o historii samorządności Pszowa oraz Marek Dzierżęga ze stowarzyszenia Piękny Region. **FK)**

REKLAMA

PRACOWNIA OPRAWY Obrazów

Nowiny art

Już 15 lat na rynku!

WYKONUJEMY:
Profesjonalne oprawy obrazów
Renowacje
Oprawy zdjęć weselnych i jubileuszowych

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

eprasa.pl 8d86d59f8a

Helenka Kowalska urodziła się 19.01. o godz. 6.35. Dziewczynka ważyła 2950g i mierzyła 50cm. Jej rodzicami zostali Sandra i Tomasz z Jankowic Rudzkich.

Teodor Fojcik urodził się 22.01. o godz. 10.16. Chłopczyk ważył 4020g i mierzył 56cm. Jego rodzicami zostali Julia i Jakub z Wodzisławia Śląskiego. W domu na Teodora czeka siostra Zosia.

Oskar Florek urodził się 21.01. o godz. 10.34. Chłopczyk ważył 3880g i mierzył 56cm. Jego rodzicami zostali Kasia i Wojtek z Rybnika. W domu na Oskarka czeka siostra Julka.

Łucja Zniszczoł urodziła się 22.01. o godz. 11.23. Dziewczynka ważyła 3040g i mierzyła 54cm. Jej rodzicami zostali Karolina i Aleksander z Marklowic. W domu na Łucję czeka brat Wojtek i siostra Magda.

Kornelia Czyż urodziła się 22.01. o godz. 16.23. Dziewczynka ważyła 3800g i mierzyła 57cm. Jej rodzicami zostali Ania i Adrian z Wodzisławia Śląskiego. W domu na Kornelię czekają bracia Gabryś i Kajtek.

Pola Szczuka urodziła się 23.01. o godz. 12.01. Dziewczynka ważyła 2980g i mierzyła 54cm. Jej rodzicami zostali Roksana i Rafał z miejscowości Szczerbice.

Hania Sadłocha urodziła się 23.01. o godz. 10.00. Dziewczynka ważyła 2680g i mierzyła 52cm. Jej rodzicami zostali Karolina i Mateusz Wodzisławia Śląskiego. Hania ma starszą siostrę Weronikę.

Rodziłaś w szpitalu w Wodzisławiu? Wypełnij anonimową ankietę

Oddział położniczy wodzisławskiego szpitala prosi pacjentki o anonimowe wypełnienie ankiety satysfakcji. Jak to zrobić? Ankietę można pobrać w wersji papierowej na oddziale (pacjentka otrzymuje ją w trakcie pobytu w szpitalu od położnej). Wypełnioną ankietę należy wrzucić do skrzynki, która znajduje się na korytarzu oddziału położniczego. Ankietę można także wypełnić elektronicznie pod adresem https://forms.gle/jJAJ76v8jt8i5XPW6.

Ominęła cię wizyta naszej fotograf na oddziale? Nic straconego. Wyślij 2 zdjęcia dziecka (1 w pionie, 1 w poziomie) wraz z opisem: imię i nazwisko dziecka, data urodzenia, godzina urodzenia, waga, wzrost, imiona rodziców, miejsce zamieszkania oraz (jeśli są) imiona rodzeństwa na adres e- mail noworodkinowiny@gmail.com. Dołożymy zdjęcia do naszej galerii. O dacie publikacji poinformujemy w e- mailu zwrotnym.

Odwiedziny na oddziale położniczym odbywają się codziennie w godzinach 15.00– 18.00.

eprasa.pl 8d86d59f8a

MOTORYZACJA

KUPIĘ

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

MASZYNY ROLNICZE

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

USŁUGI

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

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

USŁUGI REM.-BUD.

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

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

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

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

ZDROWIE

KARDIOLOGIA

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

ADOPTUJ PRZYJACIELA
www.owczarki.eu

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

CENNIK OGŁOSZEŃ DROBNYCH*

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

* Ogłoszenie drobne do 15 słów

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

za 5 złotych wyróżnij drobne ogłoszenie

POGRUBIENIE*

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

Czcionka pogrubiona, kolor czarny

RAMKA*

• Kupię kota w butach (czerwone kozaki).

Czcionka czarna, ramka czarna

KONTRA*

• Poszukuję towarzysza spacerów. Czerwony Kapturek.

Czcionka biała, tło czarne

APLA*

• Dam pracę Krasnoludkom. Królewna Śnieżka.

Czcionka czarna, tło niebieskie

KOLOR*

• Wynajmę amfibię. Atrakcyjne rabaty. Pan Samochodzik.

* Czcionka niebieska

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

AUTOPROMOCJA

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

~~45,90 zł~~ 20,90 | ~~59,90 zł~~ 20,40 | ~~29,90 zł~~ 19,85 | ~~40,90 zł~~ 19,85 | ~~18,90 zł~~ 10,40 | ~~79,90 zł~~ 69,90 | 47,00 zł | ~~34,90 zł~~ 24,90

nowiny WODZISŁAWSKIE

Adres redakcji: 47-400 Racibórz, ul. Kościuszki 32 A, tel. 32 415 47 27
Nakład: 4000 egz.; e-mail: nw@nowiny.pl; http://nowiny.pl
Redaktor naczelny: Szymon Kamczyk – s.kamczyk@nowiny.pl, tel. 662 059 171
Reklama: Ewa Węgrzyn – e.koczwara@nowiny.pl, tel. 662 058 475

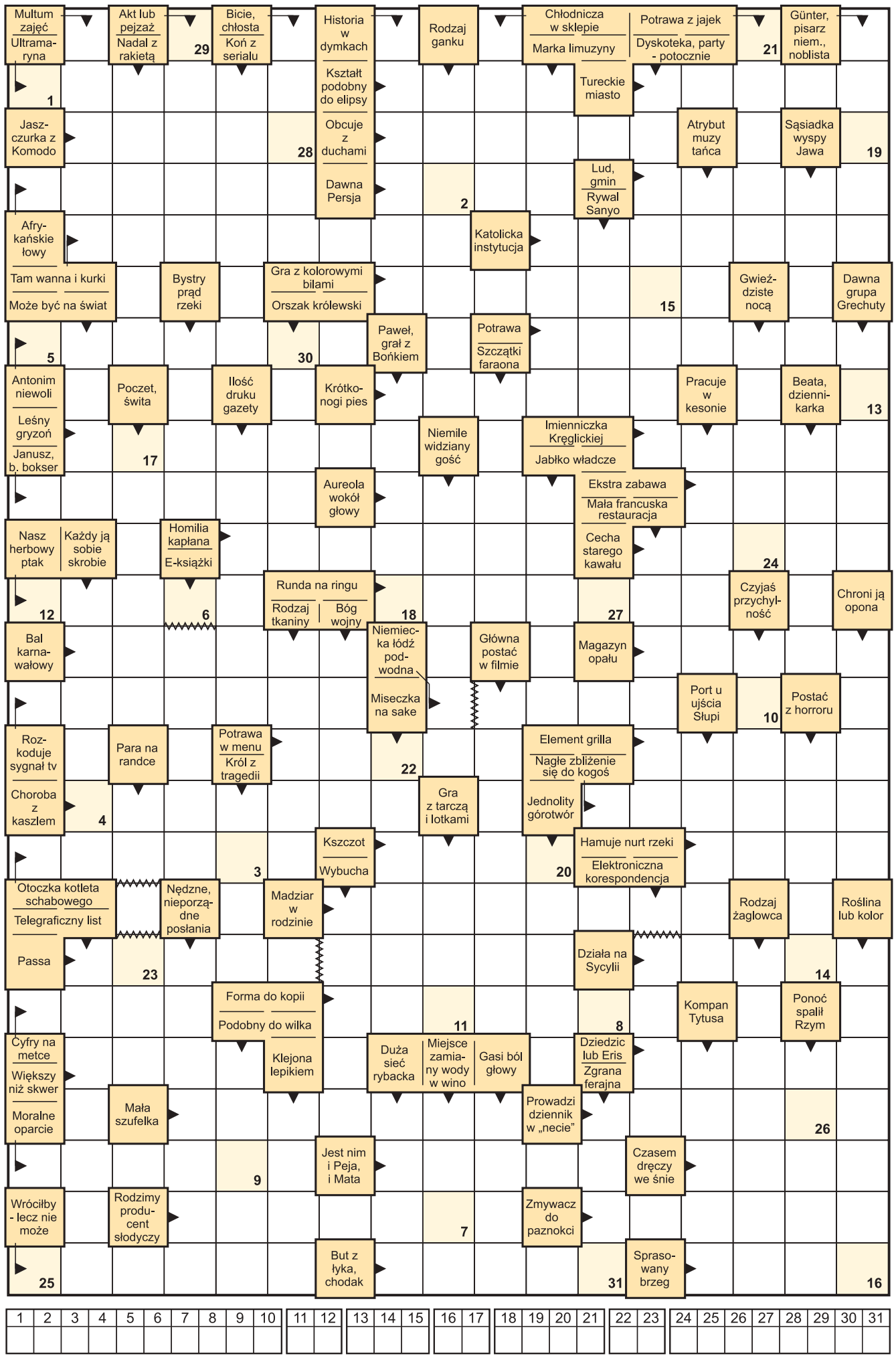
Dziennikarze:
Fryderyk Kamczyk – tel. 516 210 535, e-mail: f.kamczyk@nowiny.pl,
Justyna Koniszewska – tel. 660 489 672, e-mail: j.koniszewska@nowiny.pl.

Redakcja techniczna: Piotr Palik – p.palik@nowiny.pl
Portal nowiny.pl: Wojciech Żołneczko, portal@nowiny.pl
Wydawca: Wydawnictwo Nowiny Sp. z o.o.
Dyrektor Wydawnictwa Prasowego: Katarzyna Gruchot

Izba Wydawców Prasy
Stowarzyszenie Gazet Lokalnych
Druk: Drukarnia Polskapresse Sp. z o.o., Sosnowiec

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

eprasa.pl 8d86d59f8a



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	27	28	29	30	31

HOROSKOP

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

opracowała Margita • www.wrozbyonline.pl

HUMOR

☺☻☺

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

☺☻☺

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

☺☻☺

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

☺☻☺

eprasa.pl 8d86d59f8a