



Hotel „Politański” - 05.10.2024 r.

BIULETYN

Sekcji Emerytów i Rencistów
ZNP w Rybniku

„Przyjaźń jest najdelikatniejszym kwiatem, który rozwija się z wzajemnych kontaktów międzyludzkich. Jeżeli nie dbamy o niego cierpliwie i niestrudzenie, więdnie i usycha, zanim otworzy wszystkie swoje pączki” - Cyceon

Koleżanki i Koledzy!

Październik i nasza kolejna senioralna nostalgiczna jesień, która zawsze przywołuje wspomnienia związane z pracą w szkole - z naszymi, uczniami, z gronem pedagogicznym, koleżankami i kolegami. Nie uczestniczymy już w uroczystym rozpoczęciu roku szkolnego i powitaniu uczniów, ale dobrymi myślami rokrocznie jesteśmy z nimi. Jednak jak dawniej świętujemy Dzień Edukacji Narodowej.

Z tej właśnie okazji są nasze coroczne spotkania koleżeńskie emerytowanych nauczycieli i pracowników oświaty. Jak bardzo ważny jest dla nas bezpośredni kontakt, rozmowy koleżeńskie, wspólnie spędzony czas w przyjemnej atmosferze, rozumieją ci, którzy kochali szkołę i pracę pedagogiczną, a teraz są emerytami. Cienimy więc Waszą obecność i mamy nadzieję, że czas spędzony w koleżeńskim gronie dostarczy Wam choć trochę nowej życiowej energii. Pozdrawiamy tych członków naszej Sekcji, którzy ze względu na wiek i stan zdrowia, dziś razem z nami być nie mogą. Myślami jesteśmy z nimi życząc im dużo zdrowia.

Przewodnicząca Sekcji Emerytów i Rencistów przy ZO ZNP w Rybniku – **Maria Rączka**

*Jesień już chodzi opłotkami
maluje drzewom pstre czupryny
wciąż jeszcze ciepłem letnim mamy
lecz policzone już godziny
ubiera w piękno słowa pieśni i stroi
skrzypce z wiatrem w polu
by zagrać coś co duszę pieści
szczyptą nostalgii i kolorów
/W. Galecka/*



INFORMACJE ZWIĄZKOWE

Prezydium Zarządu Oddziału ZNP w Rybniku – kadencja 2024-2029

Prezes Oddziału ZNP w Rybniku

Izabela Faksa-Lerch

tel. 609 480 020 VPN- 200

Sekretariat:

Wioletta Buczkowska-Pakos – Wiceprezes ZO ZNP w Rybniku

tel. 695 441 725 VPN- 1725

Sylwia Koczorowska – Wiceprezes ZO ZNP w Rybniku

Janina Seemann – Wiceprezes ZO ZNP w Rybniku

Tel. 691 741 368 VPN- 409

Agnieszka Kozielska – Księgowa

Maria Rączka – Przewodnicząca Oddziałowej SEiR w Rybniku, tel. służbowy: 724241088



**Wybory nowego Zarządu SEiR Oddziału ZNP w Rybniku,
na kadencję 2024 – 2029, odbyły się w dniu 22 lutego 2024r.**



Zarząd Oddziałowej Sekcji Emerytów i Rencistów- kadencja 2024-2029



Maria Rączka – Przewodnicząca Oddziałowej SEiR ZNP w Rybniku – tel. służbowy: 724241088

Janina Nowakowska

Stefania Adamczyk

Krystyna Florek

Janina Gomola

Anna Pojda

Słowo Prezes Oddziału ZNP w Rybniku

kol. Izabeli Faksy-Lerch



Szanowne Koleżanki i Koledzy

2 kwietnia 2024 rozpoczęła się druga kadencja, gdzie zostałam wybrana do pełnienia funkcji Prezesa Oddziału Związku Nauczycielstwa Polskiego w Rybniku. Korzystając z okazji publikacji biuletynu, który dotrze do każdego członka Sekcji Emerytów i Rencistów działającej przy naszym oddziale, chciałabym serdecznie Wszystkim podziękować za dotychczasową współpracę i zaprosić do dalszego zaangażowania w życie naszej sekcji, do udziału w organizowanych uroczystościach i różnego rodzaju imprezach.

Pełniąc funkcję prezesa oddziału ZNP w Rybniku chcę zapewnić, iż nasza organizacja związkowa podejmowała i nadal będzie podejmować wszelkie działania mające na celu zagwarantowanie naszym emerytowanym Koleżankom i Kolegom wsparcia i pomocy w rozwiązywaniu problemów oraz tworzenia okazji do wspólnego spędzania czasu.

Żaden kraj europejski nie może szczycić się tak heroiczną kartą w swych dziejach edukacji w okresie drugiej wojny światowej jak Polska. W październiku tego roku mija 85 rocznica powstania niezwyklej armii oświatowej, noszącej w latach wojenno-okupacyjnych konspiracyjny kryptonim Tajna Organizacja Nauczycielska („TON”), która odegrała ważną rolę w walce o przetrwanie narodu.

Szanowne Koleżanki i Koledzy życzę Wam, abyście w pamięci wielu pokoleń Polaków pozostali jako ci niezapomniani, ukochani, ciepło wspominani przez wszystkie lata. Życzę Wam wiele zdrowia i sił w pokonywaniu trudności dnia codziennego oraz zapraszam i zachęcam do aktywnego udziału w działalności związkowej i społecznej. Realizujcie swoje marzenia i pasje życiowe z pożytkiem dla własnej rodziny i całego społeczeństwa.

Prezes Oddziału ZNP w Rybniku
Izabela Faksa-Lerch



NASI JUBILACI 2024

70 LAT PRZYNALEŻNOŚCI DO ZNP

Aniela Bywalec, Marian Bywalec, Lilia Godula, Notburga Podleśny,
Danuta Goździerska – Lazar

65 LAT PRZYNALEŻNOŚCI DO ZNP

Edyta Korepta, Dorota Rzymanek

60 LAT PRZYNALEŻNOŚCI DO ZNP

Irena Bełtowska, Krystyna Błaszczuk, Ewa Hajost – Staszczyszyn,
Czesława Sopicka, Jadwiga Zwierzyńska

50 LAT PRZYNALEŻNOŚCI DO ZNP

Grażyna Kubik, Janina Gomola, Barbara Polok, Maria Rączka,
Anna Zachemba

40 LAT PRZYNALEŻNOŚCI DO ZNP

Maria Rajnhold

30 LAT PRZYNALEŻNOŚCI DO ZNP

Franciszek Kieś



**GRATULUJEMY
NASZYM JUBILATOM
I ŻYCZYMY KOLEJNYCH
JUBILEUSZY**

Czas nieubłagane przewraca kartki z kalendarza,
 młodość przemija i nie powraca, jak wszystko.
 Drugi raz się nie zdarza lecz pozostają wspomnienia
 tych wspólnych chwil, które po latach szczególnego nabierają znaczenia.
 Bo w życiu tak to już bywa, że przeszłość na przyszłość wpływa.
 Możesz udawać, że jest inaczej lecz tak naprawdę wspomnieniami się raczysz
 i nieważne ile teraz masz lat.
 W pamięci na zawsze już zostanie niezatarty młodości twej ślad i te chwile niezapomniane ze szkolnych
 lat, i twoi przyjaciele oddani, których dzisiaj może już brak...
 Cudowne i sercu tak bliskie są nasze szkolne wspomnienia
 więc zróbmy dla nich wszystko i ocalmy je od zapomnienia.

/autor nieznany/



ODESZŁY, LECZ POZOSTANĄ W NASZEJ PAMIĘCI



STANISŁAWA ZIMON

Nauczycielka SP 21 w Rybniku, zmarła 15 stycznia 2024 r. Odznaczona: Srebrna Odznaka Zasłużony w Rozwoju Województwa Katowickiego/1967/, Złoty Krzyż Zasługi /1975/, Zasłużony dla Rybnika /1983/, Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski /1985/.



URSZULA MOTYKA

Nauczycielka SP 11 w Rybniku, zmarła 10.06.2024 r., przeżyła 84 lata, w tym 62 lata przynależności do ZNP. Zasłużony Członek Miłośników Rybnika, słuchacz i prelegent UTW.



KOWALSKA HELENA

Nauczycielka SP 3 i SP 4 w Rybniku, gdzie pracowała w latach 1958 – 1989, uczyła plastyki i w klasach I-III, Przeżyła 85 lat, w tym 66 lat przynależności do ZNP. Zmarła 31.07.2024 r. Odznaczenia: Złoty Krzyż Zasługi /1979/, Zasłużony dla Rybnika /1983/, Złota Odznaka ZNP /1987/, Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski /1990/.

„Ludzie żyją, dopóki są pamiętani.” – Isaac Asimov



Te trochę zmarszczek, co dał nam los,
 ten los...co włosy nam pobelił...
 Sprawił, że ciężcy dziś od zwykłych trosk
 ciągle kręcimy się na życia karuzeli...
 A dookoła jest piękny świat,
 zieleń i tylu młodych ludzi...
 A karuzela pędzi , pędzi wciąż....
 Czy z tej starości nas obudzi ?

Jesteśmy pionkiem w życia grze,
 bo nikt nie lubi starych twarzy...
 A czas ucieka coraz prędzej...
 Na karuzeli życia marzysz....
 By znów rozjaśnić czyjeś oczy,
 by przykrych słów nie mówił nikt,
 by ktoś się tobą zauroczył,
 by przyszły nowe, lepsze dni...

/Barbara Leszczyńska/

POECI SĄ WŚRÓD NAS

Jesienne wiersze kol. Teresy Niedzieli

Teresa, to poetka znana w rybnickim środowisku miłośników poezji. Debiutowała na łamach naszego biuletynu. Jej poezja jest bardzo uczuciowa, kobieca, wzruszająca i piękna. W swoim dorobku poetyckim ma już dwa tomiki swoich wierszy oraz sukcesy w konkursach poetyckich. Pory roku są dla niej poetycką inspiracją. Oto jej jesienne wiersze:

Lubię jesień.

Nawet jak plucha.
Nostalgia
Gra wtedy w sercu
Swoją sonatę,
A łzy mogą płynąć bezkarnie,
Bo myślą się z kroplami deszczu.
Panuje spokój,
Nawet jeśli wichry
Gonią kolorowe liście...
Jesień to piękny czas
I w przyrodzie i w życiu,
Mimo, że zwiastuje zimę

Koniec lata

Zapłatałam się w babie lato
Jego niteczki błyszczą w słońcu
Jak srebrne włosy
Na głowę nałożyłam wianek z rudych liści
Zawiesiłam na szyi korale z kasztanów
Otuliłam się wrzosami jak liliową peleryną
Teraz pójde
po dywanie schnących traw
przez ścierniska
posypane rozsypanymi
dla polnych myszy
ziarenkami żyta
w stronę jesieni...



Za progiem znów stanęła pani jesień

Jeszcze nie puka głośno w lata drzwi
Ale się zbliża szybkim krokiem wrzesień
A wciąż zielony liść na drzewie drży
W sadach królują śliwy i jabłonie
W polu usycha ziemniaczana nać
Astrów bukietik chwycę mocno w dłonie
Żeby go tobie, mój kochany dać
Już lada dzień zrudzieje nam las cały
Już sejmik ptasi okupuje druty
Czas już zamieniać wygodne sandały
Na mniej dziurawe wodoszczelne buty

W stoikach pysznią się lata owoce
Z leszczyny hojnie sypią się orzeszki
My już wietrzymy miękkie ciepłe kocy
Z głów już znikają nasze letnie grzeszki

Lecz póki lato jeszcze ciepłem darzy
Słońce nam ciągle produkuje piegi
Chłońmy więc zieleń z uśmiechem na twarzy
Niech nam nie w głowie jeszcze pierwsze śniegi

Modlitwa

Modłę się zasłuchaniem
W szelest liści na drzewach
W ptasie trele
W szum strumienia...
Modłę się zachwyceniem w
W dmuchawce wśród trawy
W bluszcz oplatający korę drzewa
W chmury płynące po niebie...
Modłę się zapażeniem w urodę lasu
W majestat górskich szczytów
W słońce skrzące się na tafli jeziora...
To czasem więcej niż pacierz.

INFORMACJE SEKCJI EMERYTÓW I RENCISTÓW ZNP

Aktualny stan osobowy SEiR - 174 członków (stan na 30.09.2024 r.)

Zmarło - 2 członków

Nowo zapisanych – 8 członków

- Przypominamy o opłacaniu składek członkowskich zgodnie z Instrukcją Zarządu Głównego ZNP. Wysokość składki miesięcznej to 0,5 % kwoty pobieranej emerytury lub renty (netto), obliczana na podstawie przedstawionego przez członka ZNP dokumentu potwierdzającego aktualną wysokość otrzymywanego po waloryzacji świadczenia.
- Osoby, które ukończyły 80 rok życia, płacą roczną składkę tak samo, 0,5% wysokości pobieranej emerytury netto, minus zasiłek pielęgnacyjny. Nieuregulowanie składek przez kolejne miesiące skutkuje powiadomieniem pisemnym o możliwości ustania członkostwa w ZNP.
- Członkowie, którzy nie mają uregulowanych składek, nie są upoważnieni do korzystania z oferty ZNP, w tym z zapomóg zdrowotnych, losowych oraz zasiłków statutowych.
- Emeryci należący w okresie czynnej pracy zawodowej do Kasy Zapomogowo-Pożyczkowej i do funduszu Kasy Pośmiertnej, z chwilą przejścia na emeryturę, zgodnie z praktyką Kasy, występowali z Kasy, ale nadal mogli opłacać fundusz KP. Po wejściu w życie Ustawy o Kasach Zapomogowo-Pożyczkowych z dniem 11 sierpnia 2021 r., nasza Międzyzakładowa Kasa Zapomogowo-Pożyczkowa musiała ten zwyczaj zmienić. By opłacać nadal fundusz KP, będący składową Kasy, należy być jej członkiem. Minimalna składka miesięczna wkładów wynosi 30 zł i te pieniądze są oszczędnością danej osoby. Wpłata na fundusz KP nie jest zwrotna, wynosi 10 zł miesięcznie i pozwala na wnioskowanie o zasiłek z tytułu śmierci członka Kasy.

Kwoty wypłacane z tytułu uczestnictwa w funduszu KP:

- zgon członka wpłacającego składkę na KP – 2.400 zł;
- zgon współmałżonka ww. osoby – 1.800 zł;
- zgon dziecka na utrzymaniu ww. osoby – 1.400 zł;
- zgon rodziców i teściów ww. osoby – 1.100 zł;
- zgon osób będących na utrzymaniu członka KP o udokumentowanej opiece nad nim – 800 zł.

Ważna informacja:

Jeśli decyzją osoby przechodzącej na emeryturę, jest całkowite wybranie swoich wkładów i rezygnacja z uczestnictwa w MKZP, to później nie może już wnioskować o powtórne przyjęcie w poczet członków.

- Nr konta bankowego ZO ZNP w Rybniku, na które można dokonywać przelewu składek członkowskich: **73 1240 4357 1111 0000 5320 8228**
- Zgodnie z uchwałą ZO ZNP w Rybniku z września 2018 roku, z wnioskiem o statutowe zapomogi zdrowotne można występować co 2 lata, po złożeniu wymaganych dokumentów, w tym imiennych faktur. Paragony nie są wliczane do kosztów leczenia!
- Prosimy o zgłaszanie przewodniczącej Sekcji /tel. służbowy: **724 241 088** osób chorych, czy też znajdujących się w trudnej sytuacji losowej, które wymagają pomocy. Nie mamy innej możliwości rozeznania, liczymy tylko na waszą informację, byśmy takie osoby mogli otoczyć opieką.



Fragment sprawozdania finansowego SEiR za minioną kadencję 2019 – 2024

Chorym członkom oraz znajdującym się w trudnej sytuacji życiowej, Zarząd Oddziału przyznał zapomogi zdrowotne/losowe, a także skierował wnioski do Zarządu Głównego ZNP w Warszawie, skąd nasi członkowie również otrzymali zapomogi. Przez ZO ZNP były również wypłacane Zasiłki Statutowe.

W okresie minionej kadencji ta sytuacja wyglądała następująco:

- w roku **2019** – z Zarządu Oddziału 12 członków SEiR otrzymało zapomogę zdrowotną na łączną kwotę 4.500 zł, 14 zasiłków statutowych – 3.300 zł, ZG – 0;
- w roku **2020** – ZO ZNP – 10 zapomóg na kwotę 3.050 zł, 8 zasiłków statutowych – 2.100 zł, ZG ZNP – 2 zapomogi na kwotę 1.800 zł;
- w roku **2021** – ZO ZNP 13 zapomóg na kwotę 4.800 zł, 15 zasiłków statutowych - 3.700 zł, ZG ZNP – 1os. zapomoga – 1.000 zł;
- w roku **2022** – ZO ZNP 16 zapomóg – 6.400 zł, 10 zasiłków statutowych – 2.450 zł, ZG ZNP – 14 zapomóg – 13.000 zł;
- w roku **2023** – ZO ZNP – 13 zapomóg – 6.750 zł, 8 zasiłków statutowych – 1.900 zł, ZG ZNP – 13 zapomóg – 14.700 zł
- Łączna kwota zapomóg z **ZO ZNP – 25.500 zł**
- Łączna kwota zapomóg z **ZG ZNP – 30.500 zł**
- Łączna kwota zasiłków statutowych – **13.350 zł**

Koszty ogólnych spotkań jesiennych:

- Cieszyn 2019, 3 autokary uczestników, obiad, muzeum – koszt **6.902 zł**
- spotkanie w „Politańskim” 2022 - 100 osób – **3.325 zł**
- spotkanie w „Politańskim” 2023 – 92 osoby – **3.873 zł**

Koszt upominków w czasie pandemii:

Wielkanocne i bożonarodzeniowe upominki i życzenia łączna kwota 218 upominków w grudniu 2020 wyniosła około **9.000 zł** oraz 215 upominków w marcu i 214 w grudniu 2021 r. wyniosła **9.223 zł**.

Koszt upominków dla Jubilatów:

Rok 2021 – 2.860 zł, rok 2022 – 2.095 zł, rok 2023 – 2.497 zł – **razem 7.452 zł**.

Paczki dla chorych: o wartości 50 zł:

2019 – 53 paczki, 2020 – 27 paczek, 2021 – 26 paczek, 2022 – 24 paczki, 2023 – 24 paczki po 60 zł. **Łącznie 154 paczki, na kwotę 7.940 zł**.

„Biuletyn SEiR ZNP w Rybniku” – koszt wydruku:

W marcu 2021 r. – za 221 szt. – koszt - **733 zł**, w październiku 2021 r. – za 200 szt. – **1.278 zł**, w październiku 2022 r. – za 200 szt. – **1.328 zł**, w październiku 2023 r. - za 150 szt. – **1.695 zł**.

- Informujemy, że tylko spotkania organizowane przez ZNP były dofinansowane przez Zarząd Oddziału. Spotkania, imprezy wyjazdowe i towarzyskie organizowane przez Koleżankę Annę Pojędę nie mogą być dofinansowywane przez ZNP.
Zachęcamy do udziału w imprezach organizowanych przez nasz związek. Wszystkie informacje znajdują się na stronie: <https://rybnik.znp.edu.pl/>
- Delegacja Sekcji uczestniczy zawsze w ostatniej drodze naszych zmarłych członków składając wiązanekę pogrzebową – prosimy o informacje o pogrzebie oraz pomoc w zredagowaniu

wspomnienia o zmarłych do naszego biuletynu (informacje biograficzne o zmarłych, przebieg kariery zawodowej, zdjęcie).

- Apelujemy nadal o uaktualnienie swoich danych (adres, telefon, adres e-mail), w celu możliwości nawiązania kontaktu z naszymi członkami i usprawnienia działań Sekcji.
- Od września 2024 r. porady prawne będą udzielane telefonicznie. W celu skorzystania z porady prawnej należy wcześniej zadzwonić do biura na numer telefonu: **32 42 22 876**
- Podajemy adres e-mailowy, poprzez który można kontaktować się z Oddziałem ZNP w Rybniku: **rybnik@znp.edu.pl** i zapraszamy do odwiedzania strony internetowej ZO ZNP w Rybniku **www.rybnik.znp.edu.pl** W zakładce SEiR są zamieszczane ogłoszenia i ważniejsze informacje o działalności Sekcji.
Z zakładki Dokumenty można pobrać niezbędne formularze:
 - Deklaracja wstąpienia do ZNP
 - Regulamin przyznawania zasiłku statutowego i zapomogi losowej
 - Zasiłek statutowy – wniosek
 - Zapomoga losowa – wniosek
- Zapraszamy do czytania bieżących informacji zamieszczanych na Facebooku /profil Sekcja Emerytów ZNP w Rybniku/
- Dyżur przewodniczącej SEiR: w środę od godz. 11.00 – 13.00 w biurze ZNP.



Karty rabatowe na paliwo dla wszystkich członków ZNP

Karty rabatowe uprawniają Użytkowników do otrzymania w danym miesiącu kalendarzowym opustu cenowego. Opusty cenowe będą udzielane na stacjach paliw opatrzonych znakami towarowymi ORLEN, BLISKA, PETROCHEMIA i CPN oznaczone logo Biznestank (zwanymi dalej Stacjami Paliw).

Użytkownik za zakupione paliwo będzie uprawniony do otrzymania, w chwili zakupu, opustu od ceny detalicznej brutto paliwa na Stacjach paliw, zgodnie z warunkami określonymi w umowie pomiędzy PKN ORLEN S.A. i OPZZ.

Zniżki są następujące:

16 gr/l na paliwa premium

12 gr/l na paliwa standard (diesel, benzyna, LPG)

15% myjnia

10% oleje i płyny

10% stop cafe



NAU – Nauczycielska Agencja Ubezpieczeniowa

Agentem ubezpieczeniowym w Oddziale ZNP w Rybniku jest koleżanka Bożena Ucherek,

tel. kontaktowy: 509 925 066, adres e-mail: bozenaucher@wp.pl

Członkowie ZNP są objęci związkowym ubezpieczeniem NNW

2024 rok - nr polisy: WA50/000400/17/A/000843

Planowane wyjazdy organizowane dla członków Sekcji Emerytów i Rencistów ZNP Ciechocinek

Od 25 maja do 8 czerwca 2025 r. – Sanatorium ZNP w Ciechocinku

GRUPA – pobyt z wyżywieniem, zabiegami i dojazdem.

WYJAZD 10:00 – parking Ekonomik ul. Św. Józefa, Rybnik.

Do dyspozycji: 10 pokoi jednoosobowych, 22 – dwuosobowe i 2 – trzyosobowe.

Cena:

- pokój **3-osobowy**: członek ZNP 2770,00 zł/os., osoba towarzysząca 3258,50 zł/os.;
- pokój **2-osobowy**: członek ZNP 3279,00 zł/os., osoba towarzysząca 3857,00 zł/os.;
- pokój **1-osobowy**: członek ZNP 3957,00 zł/os. osoba nie należąca do ZNP – 4655,00 zł.

Dodatkowy koszt – 250 zł za autokar (dowóz i powrót pensjonariuszy). Zastrzegamy, że w przypadku wzrostu kosztów paliwa ceny mogą ulegać zmianie!

W cenie: autokar, nocleg zgodnie z rezerwacją, 3 zabiegi lecznicze dziennie od poniedziałku do soboty z wyjątkiem niedziel i dni świątecznych, pełne wyżywienie (śniadania i kolacje w postaci bufetu szwedzkiego), całodobową opiekę pielęgniarską i lekarską.

Aby zarezerwować miejsce na turnusie, należy zgłosić się w biurze Zarządu Oddziału ZNP w Rybniku oraz dokonać wpłaty zaliczki w wysokości 800,00 zł do 15 stycznia 2025 r. Resztę kosztów pensjonariusz opłaca na miejscu. Na miejscu obowiązuje też regionalna opłata klimatyczna Ciechocinka.

Strona sanatorium: <http://znpciechocinek.pl/>

Wyjazdy z kol. Anną Pojdą

- 28 września – Katowice – Teatr Wyspiańskiego – spektakl „Wojna i pokój”. Koszt 85 zł / przejazd, bilet, ubezpieczenie/
- 19 października – Katowice – Teatr Wyspiańskiego – spektakl Orwella „Folwark zwierzęcy”. Koszt: 85 zł / przejazd, bilet, ubezpieczenie/
- 21-23 październik – Bukowina Tatrzańska – termy. Koszt: 570 zł
- Styczeń 2025 – Jasieńka w Cieszyń
- Styczeń 2025 – EGIPET - Mara Asalam. Koszt: 2780 zł. /7 noclegów, 3 posiłki/
- Luty 2025 – Kulig w Beskidach

Planowane są wyjazdy na koncerty NOSPR w Katowicach i do Filharmonii. Informacje szczegółowe dotyczące wyjazdów będą zamieszczane na bieżąco.

Odpowiedzialną za wyjazdy jest kol. Ania Pojda /**tel. 696510410/** i do niej kierować wszelkie pytania dotyczące wyjazdów.



Współpraca z Rybnicką Radą Seniorów

Przewodnicząca RRS – Stefania Foreiter, telefon 502 301 178
rada.seniorow@miastorybnik.pl

- W każdy poniedziałek, w godzinach od 11.00 do 12.30, Rybnicka Rada Seniorów zaprasza seniorów na spotkania w Powiatowej i Miejskiej Bibliotece Publicznej w Rybniku (ul. Szafranka 7)
- 17 kwietnia 2023 roku Rybnicka Rada Seniorów zakończyła wydawanie Ogólnopolskiej Karty Seniora - Miasto Rybnik, z uwagi na wyczerpanie ich nakładu. Wszystkie dotychczas wydane karty pozostają ważne (karty zostały wydane na czas nieokreślony). Jednocześnie przypominamy, że z ulg proponowanych w ramach programu „Rybnik przyjazny Seniorom” od 24 czerwca 2021 roku mieszkańcy Rybnika mogą korzystać na podstawie dokumentu ze zdjęciem tj.: dowodu osobistego, paszportu lub prawo jazdy (nie jest wymagane posiadanie karty).
- Co Rybnik oferuje najstarszym mieszkańcom? Z jakich form wsparcia mogą korzystać seniorzy? W jaki sposób osoby w wieku 60+ mogą twórczo spędzać czas i rozwijać pasje? Na te i inne pytania odpowiada **Poradnik rybnickiego seniora**.



Klub Senior+ Północ - lokalizacja Rybnik ul Orzeszkowej 17

Telefon kontaktowy – 666 643 601

Zajęcia dla seniorów:

poniedziałek 9.00 – 13.00 – zajęcia cyfrowe / komputer/;

wtorek 9.00 – 12.00 – zaj. kulturalne, trening pamięci, 12.00 – 13.00 – makrama. W zajęciach można uczestniczyć po uprzednim zgłoszeniu się telefonicznym!

Środa 15.00 – 19.00 – zaj. twórcze, rękodzieło;

czwartek 9.00-13.00 zaj. rozwojowe, 10.30 – 13.00 terapia sztuką;

piątek 9.00 – 13.00 – zaj. muzyczne, gimnastyka (I i II grupa) – ostatnie piątki miesiąca relaksacja, w soboty i niedziele nieczynne!

OPASKA DLA SENIORA Z LOKALIZACJĄ I FUNKCJĄ S.O.S.

To praktyczne urządzenie może ocalić życie seniora potrzebującego pomocy w razie nagłego pogorszenia się stanu zdrowia. Natychmiastowa pomoc zdalna! Zainteresowane opaską osoby uzyskają szczegółowe informacje w Ośrodku Opieki Społecznej w Rybniku, ul. Żużłowa 25, tel. **32 43 99 306**



Dobre pomysły na jesień życia

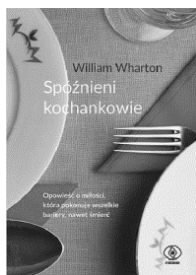
Sędziwy wiek to szczególnie czas dla każdego człowieka. Okres wytchnienia po kilkudziesięciu latach zawodowej pracy. Statystyki wskazują, że średnia długość życia w naszym kraju zauważalnie się zwiększa. Seniorzy to szczególna grupa społeczna, która wymaga wyjątkowej troski i pielęgnacji. Bardzo ważną rzeczą jest zapewnienie odpowiedniej opieki ze strony lekarza i zachowanie jak najlepszego zdrowia, zarówno tego fizycznego, jak i psychicznego.

Emerytura, jako czas odpoczynku

Moment przejścia na emeryturę to pierwszy etap, w którym nasze życie z dnia na dzień gwałtownie zwalnia. Brak konieczności rannego wstawania do pracy. Znacznie mniej obowiązków i zadań. Wolny czas to zarówno błogosławieństwo, jak i zagrożenie dla seniora. Istnieje jednak kilka pomysłów, aby jesień życia przebiegła pogodnie. W tym czasie warto zwrócić uwagę na takie rzeczy jak:

- **aktywność fizyczna** – brak obowiązków zawodowych bardzo często prowadzi do tego, że dana osoba ogranicza swoją aktywność ruchową jedynie do czynności niezbędnych, np. robienie zakupów. Jest to zasadniczy błąd, który może się przyczynić do obniżonej sprawności motorycznej i wielu problemów natury zdrowotnej. W takich okolicznościach zaleca się codzienną gimnastykę, która pobudza pracę całego organizmu. Świetnym pomysłem jest na przykład uprawianie Nordic Walking, czyli popularnego chodzenia z kijkami;
- **aktywność towarzyska** – dobrym rozwiązaniem może być skorzystanie z grupowych zajęć, jakie organizują domy i kluby seniora, np. w postaci różnych zajęć o charakterze manualnym i artystycznym;
- **aktywność umysłowa** – oprócz typowego rozwiązywania krzyżówek i sudoku warto wspomnieć o coraz popularniejszych w różnych miastach Uniwersytetach III wieku. Wbrew stereotypom osoby starsze mają olbrzymie możliwości rozwojowe. Uczęszczanie na zajęcia to znakomity sposób na utrzymanie sprawności intelektualnej i możliwość poznania nowych ludzi.

<https://www.domsenioraawsercumaj.pl/blog>



Książki o seniorach dla seniorów!

Uwaga! Wybierając dla siebie lekturę pamiętajcie, że czytanie doskonale wpływa na zdrowie i samopoczucie. Już 6 minut lektury pozwala na obniżenie ciśnienia i redukcję hormonów stresu aż o 68%. Wzmacnia pamięć, poprawia zdolność koncentracji, spowalnia proces starzenia się mózgu i może wydłużyć życie aż o 2 lata. Dziś proponujemy:

William Wharton, *Spóźnieni kochankowie*, 1991

Jack – amerykański biznesmen – porzuca świat interesów, aby na powrót odkryć swoje życie, malując ulice Paryża i żyjąc jak kłoszard. Spotkanie z Mirabelle, niewidomą siedemdziesięcioletnią kobietą, odmienia całe jego życie. Związek, który się między nimi rodzi, okazuje się zaskakujący: potężny, niewinny, a jednocześnie głęboko erotyczny. *Spóźnieni kochankowie* to cudownie ciepła opowieść o miłości, która pokonuje wszelkie bariery, nawet barierę śmierci.

“Dzieło Whartona przypomina nam o tym, że prawdziwie cenne jest nie to, co myślą inni, ale to, co robimy. Spóźnieni kochankowie opowiadają o miłości i śmierci, ciemności i świetle, ważności pracy. Jeżeli ta piękna książka niesie z sobą jakiś morał, to brzmi ON następująco: nikt nie jest tak ślepy, by pewnego dnia nie przejrzeć na oczy” – Richard Burns, “Independent”

SAMOTNOŚĆ W WIEKU SENIORALNYM

dla wielu osób jest przytłaczająca. Czasami jest ona świadomym wyborem danego człowieka, a w innym przypadku odpowiada za nią okoliczności. Nie zawsze jest równoważna z brakiem kontaktu z ludźmi. Każdy odczuwa potrzebę bycia wśród innych w różny sposób. Jak zmniejszyć poczucie osamotnienia i sprawić seniorowi odrobinę radości?

SAMOTNOŚĆ – SKĄD SIĘ BIERZE

Każdy człowiek pełni w społeczeństwie różne role, tworzy więzi, a na swojej drodze życiowej spotyka wielu ludzi. Samotność u seniorów często staje się uciążliwa po śmierci współmałżonka, wyprowadzce dzieci z domu, czy przejściu na emeryturę. Zarówno w przypadku kobiet jak i mężczyzn zdarza się sytuacja, która sprawia, że senior buduje wokół siebie mur. Szczególna opieka rodziny, empatia i wspólne spędzanie czasu pomagają zmniejszyć poczucie osamotnienia. W szczególnych sytuacjach, ciepłe słowo i bliskość innych pozwala seniorowi szybciej uporać się z emocjami.

Samotność wśród seniorów może mieć kilka przyczyn. Wiele zależy od samego seniora, jego charakteru i nastawienia do drugiego człowieka. Niektórzy boją się kontaktów z drugą osobą, inni świetnie czują się w towarzystwie bliskich i nie potrzebują kontaktów z ludźmi w podobnym wieku. Wielu seniorów samotnie poczuło się właśnie w trakcie pandemii, kiedy kontakt twarzą w twarz był bardzo utrudniony. Warto zapewnić wsparcie i nie naciskać na „wyjście z domu”.

WALKA Z SAMOTNOŚCIĄ

Jeżeli senior skarży się na samotność to warto rozejrzeć się za aktywnościami, które pomogą znaleźć znajomych i przyjaciół w podobnym wieku. Dobrym rozwiązaniem może okazać się Uniwersytet Trzeciego Wieku. W takich miejscach można znaleźć szereg ciekawych zajęć, które mogą przypaść do gustu osobom starszym. Wspólne rozwijanie pasji w towarzystwie innych seniorów sprawia, że łatwiej im nawiązać znajomości. Przy odpowiednim wsparciu rodziny z pewnością łatwiej będzie przełamać lody. Kontakt z rodziną również zapewnia dom spokojnej starości. Dzięki stanowiskom komputerowym z dostępem do Internetu każdy podopieczny może skorzystać z komunikatora i zadzwonić do rodziny z drugiego końca świata. Dzięki wifii zamieszczonym w całym domu opieki można korzystać z tabletu czy telefonu w pokoju. Domy opieki dolnośląskie, takie jak Rezydencja Senioralna „Słowik” zadbała również o kontakt z innymi seniorami – w przestrzeni wspólnej podopieczni mogą się spotkać, porozmawiać czy pograć na przykład w szachy. Emocje z pewnością wzbudzi również nauka tańca czy gra w bule pod okiem opiekuna.

Jeżeli senior chce poznawać nowe rzeczy to warto rozważyć naukę korzystania z komputera. Dzięki temu może rozwijać swoje zainteresowania, poczytać ciekawe artykuły i wymieniać zdania na różnych portalach. Jest to komfortowe rozwiązanie dla osób, które nie lubią nawiązywać kontaktów „na żywo”. W Internecie można swobodnie rozmawiać bez konieczności pokazywania twarzy. Z pomocą najbliższych można pokazać seniorowi wartościowe strony, dzięki którym będą mogli porozmawiać o swojej pasji z innymi użytkownikami.

<https://www.rezydencja-senioralna.pl/>





***Przyjaźń jest najpiękniejszym ze wszystkich
prezentów, jakimi możemy zostać obdarowani,
aby szczęśliwie ukształtować swoje życie
/Epikur/***

Koleżanki i Koledzy!

Dziękujemy za udział w dzisiejszym koleżeńskim spotkaniu. Mamy nadzieję, że dostarczyło wszystkim miłych przeżyć, było okazją do wspomnień i dzielenia się z przyjaciółmi pięknymi chwilami i życiowymi refleksjami. Utwierdziło nas, że w tej podróży przez jesień życia nie jesteśmy sami, bo mamy przyjaciół. Pielęgnowmy ten dar przyjaźni, bo:

„Nie ma większego daru, jaki możemy dać drugiemu człowiekowi, jak czas. A dać drugiemu człowiekowi czas, to znaczy starać się go wysłuchać, zrozumieć go, pomóc mu – stać się uczestnikiem jego życia. I jak miarą mądrości człowieka jest organizowanie swego czasu, tak miarą miłości jest dawanie swojego czasu drugiemu człowiekowi.” /ks. M. Maliński/

**13 października o godz. 10.30. zapraszamy na mszę św. w Bazylice za żyjących
i zmarłych członków ZNP**

Przewodnicząca Sekcji Emerytów i Rencistów ZNP w Rybniku Maria Rączka



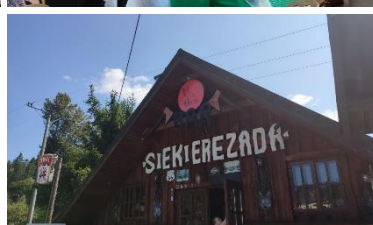
Z ŻYCIA NASZEJ SEKCJI



NASZE SPOTKANIA ŚRODOWE



BIESZCZADY



ŁAŃCUT



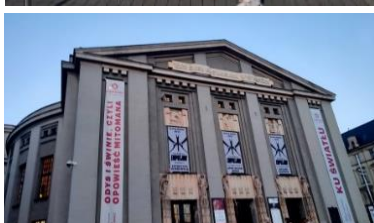
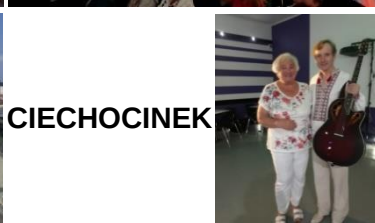
NYSA I JEZIORO NYSKIE



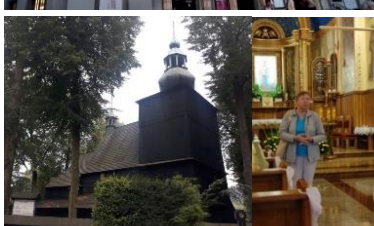
TEATR I OPERA



WYSTAWA MULTIMEDIALNA KAPLICA SYKSTYŃSKA



SZLAKIEM ZABYTEKÓW SAKRALNYCH



CIECHOCINEK

