



BIULETYN



"Przyjaźń to najpiękniejszy prezent, jaki możemy dać sobie nawzajem." - Matka Teresa



Koleżanki i Koledzy!

Za nami kolejny rok naszej emeryckiej podróży przez życie. Przed nami kolejna nostalgiczna jesień i Święto Edukacji Narodowej, które zawsze będzie naszym świętem, bo każdy z nas całe swoje życie zawodowe związał z edukacją - ze szkołą i uczniami. Teraz pozostały tylko wspomnienia, które troskliwie przechowujemy w głębi naszych serc.

Jesień – czas refleksji, wspomnień, a koleżeńskie spotkania są okazją, by je ożywić, by napełnić je radością, ciepłem i poczuciem wspólnoty z przynależności do Związku Nauczycielstwa Polskiego, który dokładnie dzisiaj 1 października 2025r. świętuje 120 rocznicę swojego powstania.

Cieszymy się, że możemy być tutaj razem. Pielęgnowmy naszą przyjaźń, dzielmy się wspomnieniami i refleksjami o życiu, bo one są małą podróżą do przeszłości, która daje nam siłę na przyszłość. W tej podróży przez jesień życia mamy wokół siebie wielu przyjaciół, którzy nas rozumieją i dzielą z nami podobne doświadczenia. Dziękuję, że jesteście i życzę, by dzisiejsze spotkanie przebiegało w miłej atmosferze, sprzyjało integracji oraz dawało radość ze wspólnego bycia razem.

Nasze myśli, kierujemy dziś do tych członków Sekcji, którzy ze względu na podeszły wiek czy stan zdrowia, nie mogą być z nami. Życzymy im jeszcze wielu lat życia w dobrym zdrowiu i serdecznie pozdrawiamy.

Przewodnicząca Sekcji Emerytów i Rencistów ZNP w Rybniku - **Maria Rączka**



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



ODESZLI, LECZ POZOSTANĄ W NASZEJ PAMIĘCI



Rozalia Kiszel

Nauczycielka Przedszkola nr 26 w Rybniku. Zmarła 8 października 2024r, w wieku 72 lata. Była członkiem ZNP w Rybniku od 2018 r.



Elżbieta Mroszczak

Nauczycielka Szkoły Podstawowej nr 5 w Rybniku. Zmarła 13 grudnia 2024 r. w wieku 76 lat. Była członkiem ZNP w Rybniku od 2011 r.



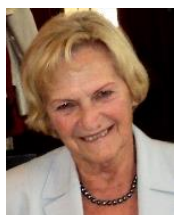
Kornelia Grzenik-Komaniecka

Pracownik administracyjny Szkoły Podstawowej w Jejkowicach. Zginęła w wypadku drogowym w czerwcu 2025, w wieku 68 lat. Była członkiem ZNP w Rybniku od 1995 r. – 30 lat przynależności związkowej.



Leszek Szymura

Emerytowany nauczyciel i wychowawca, wieloletni dyrektor Szkoły Podstawowej nr 10 w Rybniku. Zmarł 15 maja 2025r, w wieku 86 lat. Był członkiem ZNP w Rybniku od 1983 r. – 42 lata przynależności związkowej.



Notburga Podleśna

Emerytowana nauczycielka, zasłużona dla rybnickiej oświaty, działaczka ZNP, 71 lat przynależności do ZNP. Za zasługi dla rybnickiej oświaty otrzymała Srebrny i Złoty Krzyż Zasługi, oraz Medale i Najwyższe Odznaczenia Związkowe. Zmarła w dniu 28 lipca 2025r, w wieku 93 lata.

Pilaszków – miejsce narodzin Związku Nauczycielstwa Polskiego

1 października 1905 r. w małej, wiejskiej szkółce w **Pilaszkowie** koło Łowicza odbył się tajny zjazd delegatów nauczycieli z całego Królestwa Polskiego, który dał początki przyszłemu Związkowi Nauczycielstwa Polskiego. W niewielkiej izbie szkolnej zebrało się ponad 100 postępowych nauczycieli i działaczy oświatowych, walczących o język polski w szkole. Wśród nich byli: **Stefania Sempołowska, Zygmunt Nowicki, Karol Klimek, Wacław Sieroszewski, S. Najmoła, Zygmunt Sokół, Teofil Kurczak.**

Związek Nauczycielstwa Polskiego wywodzi swoje korzenie od zjazdu w Pilaszkowie, choć jego geneza obejmuje również inne, powstałe w 1905 r. organizacje nauczycielskie, a mianowicie:

- a) Związek Nauczycieli Ludowych (nielegalny) z Zygmuntem Nowickim jako prezesem, powołany na tajnym zjeździe w Pilaszkowie koło Łowicza 1 października 1905 r.,
- b) Polski Związek Nauczycielski (legalny), z prezesem Stanisławem Kalinowskim, utworzony w Warszawie 9 grudnia 1905 r.; w PZN istniała Sekcja Nauczycieli Szkół Początkowych,
- c) Stowarzyszenie Nauczycielstwa Polskiego (legalne) z prezesem Mieczysławem Brzezińskim, utworzone także 9 grudnia 1905 r. w Warszawie; w SNP istniała Sekcja Nauczycieli Szkół Elementarnych,
- d) Krajowy Związek Nauczycielstwa Ludowego w Galicji utworzony w Krakowie 28 grudnia 1905 r. z prezesem Stanisławem Nowakiem; KZNLwG zmienił – po wystąpieniu z niego w 1913 r. nauczycieli Ukraińców – nazwę na Związek Polskich Nauczycieli Ludowych w Galicji.

Z członków Sekcji wymienionych w pkt b) i c) oraz Centralnego Biura Szkolnego kierowanego przez Ksawerego Praussa, a koordynującego działalność ponad 20 organizacji nauczycielskich (lokalnych), staraniem Karola Klimka zostało utworzone na zjeździe w Radomiu w dniach 28 – 30 grudnia 1916 r. Zrzeszenie Nauczycielstwa Polskich Szkół Początkowych z prezesem K. Klimkiem.

Z części członków Polskiego Związku Nauczycielskiego ze St. Kalinowskim, która przeszła 2 stycznia 1917 r. do SNP został 2 lutego 1919 r. utworzony Związek Zawodowy Nauczycielstwa Polskich Szkół Średnich z prezesem St. Kalinowskim.

W przeddzień Sejmu Nauczycielskiego, tj. 12 kwietnia 1919 r. nastąpiło połączenie współpracujących ze sobą galicyjskiego Związku Polskich Nauczycieli Ludowych ze Zrzeszeniem Nauczycielstwa Polskich Szkół Początkowych z ziem byłego Królestwa Polskiego w jeden wspólny Związek Polskiego Nauczycielstwa Szkół Powszechnych z prezesem St. Nowakiem na czele. Współpraca z Związku Polskiego Nauczycielstwa Szkół Powszechnych i Związku Zawodowego Nauczycielstwa Polskich Szkół Średnich w latach dwudziestych XX wieku doprowadziła do ich połączenia w Związek Nauczycielstwa Polskiego, co nastąpiło 2 lipca 1930 r. w Krakowie. Prezesem ZNP wybrany został St. Nowak. Połączenie ZPNSP ze ZZNPS – co podkreślano w 1930 roku – nastąpiło w 25-lecie istnienia Związku, kolejną rocznicę jego 50-lecia obchodzono bardzo uroczyście w 1955 r. Każde kolejne tzw. okrągłe rocznice (75-lecie i następne) akcentowane były przez ZNP w prasie związkowej i nauczycielskiej.

Związek Nauczycielstwa Polskiego jest jednym z najstarszych związków w Polsce, posiada ciągłość historyczną: osobową (Stanisław Nowak był prezesem od 1905 r. do 1935 r., Zygmunt Nowicki, Karol Klimek, Ksawery Prauss, Julian Smulikowski, Stanisław Kalinowski – wiceprezesami do 1934 r. a nawet do 1944 r.), organizacyjną (wyrażającą się w wypracowanych i sprawdzonych w praktyce stuletnich dziejów strukturach – ognisko, oddział, okręg i Zarząd Główny) oraz programową (być rzecznikiem interesów dziecka, szkoły i nauczyciela, postępu i tolerancji w demokratycznym systemie oświatowym obywatelskiego państwa). 95 lat po zjeździe w Pilaszkowie budynek, w którym odbył się ten zjazd został, dzięki

życzliwości władz gminy Łowicz, przejęty przez Związek, wyremontowany i przeznaczony na siedzibę Muzeum ZNP.

Dziś w Muzeum ZNP można oglądać wiele dokumentów i eksponatów związanych z całą, niemal 100-letnią, historią Związku, od zarania jego dziejów, sięgających roku 1905 i lat wcześniejszych, poprzez Tajną Organizację Nauczycielską, aż po czasy współczesne. Ekspozycja prezentowana jest w pięciu salach. W dwóch salach przedstawione są dzieje Związku: powstanie i pierwsze lata działalności (lata 1905 – 1939) oraz działalność w konspiracji i po wyzwoleniu (od 1939 r. do współczesności). Dwie następne przeznaczone są na prezentację dorobku poszczególnych okręgów ZNP. Obecnie można obejrzeć niezwykle bogatą wystawę przygotowaną przez Okręg Śląski ZNP, obejmującą nie tylko dzieje Związku na Śląsku lecz także eksponaty związane z tym regionem. W jednej z sal odtworzona została izba szkolna z okresu przedwojennego.

Muzeum ZNP staje się miejscem spotkań związkowców z całej Polski, nie tylko z okazji kolejnych jubileuszy ZNP, m.in. równo w 98 rocznicę zjazdu pilaszkowskiego (1 października br.) w Muzeum odbyło się uroczyste spotkanie kierownictwa ZNP, Komisji ds. Historii, Kultury, Sportu i Turystyki ZG ZNP oraz władz miasta, gminy i powiatu łowickiego.

Zachęcamy wszystkich do odwiedzenia „kolebki” Związku (kontakt z Oddziałem ZNP w Łowiczu, tel. 46/837 37 81 lub z opiekunką Muzeum ZNP p. Alicją Wojciechowską, tel. 46/837 14 32). / Informacja ze strony ZO ZNP w Rybniku/

Słowo Prezes Oddziału ZNP w Rybniku kol. Izabeli Faksy-Lerch

Rok 2025 to wyjątkowy czas dla całej społeczności nauczycielskiej, ponieważ obchodzimy **120-lecie powstania Związku Nauczycielstwa Polskiego**. To ważna rocznica, która skłania do refleksji nad bogatą historią, tradycją i misją naszej organizacji. ZNP od samego początku swojego istnienia był nie tylko reprezentantem nauczycieli, lecz także głosem środowiska oświatowego w walce o godne warunki pracy, sprawiedliwe wynagrodzenia i powszechny dostęp do edukacji. Dziś możemy z dumą podkreślić, że dorobek wielu pokoleń członków Związku przyczynił się do rozwoju polskiej szkoły i podniesienia prestiżu zawodu nauczyciela.

Jubileusz to także okazja do przypomnienia, że siła ZNP zawsze tkwiła w jedności, solidarności i wzajemnym wsparciu. Właśnie dlatego tak ważnym wydarzeniem jest tradycyjne **jesienne spotkanie seniorów ZNP**, które odbywa się w serdecznej i uroczystej atmosferze.

Spotkanie seniorów ma wymiar szczególny – to czas, kiedy nauczyciele emeryci i renciści mogą ponownie spotkać się w gronie przyjaciół, powrócić pamięcią do lat swojej pracy zawodowej i podzielić się doświadczeniem z młodszymi pokoleniami. Każde spotkanie, to także czas na wspomnienia, wzruszenia, ale także radość i uśmiech. Dla seniorów, to okazja by porozmawiać o codziennych sprawach, opowiedzieć o swoich pasjach, a także wysłuchać słów uznania i podziękowań za lata poświęcone pracy w szkole.

Spotkanie jesienne, to również chwila, by podkreślić, że działalność seniorów nie kończy się wraz z zakończeniem kariery zawodowej. Wielu wciąż aktywnie wspiera lokalne środowisko, uczestniczy w życiu naszej organizacji i służy cennymi radami. Ich obecność stanowi fundament, na którym kolejne pokolenia nauczycieli mogą budować swoją przyszłość.

Obchody 120-lecia ZNP i spotkanie seniorów to nie tylko powrót do historii, ale także spojrzenie w przyszłość. Wspólnota nauczycielska pokazuje, że mimo zmieniających się czasów i wyzwań, wartości takie jak solidarność, troska o ucznia i odpowiedzialność za przyszłość edukacji pozostają niezmiennie.

Jubileusz i spotkanie to piękne świadectwo tego, że ZNP to nie tylko organizacja, lecz prawdziwa wspólnota ludzi oddanych swojej misji i wierzących w siłę edukacji.



*Koniec lata się zbliża ogromnymi krokami, ranki mgłą witają i zimną rosą,
tylko ptaki jeszcze śpiewają najpiękniejsze swe trele,
a ja czując pod stopami mokrą trawę pragnę pobiec, na łąkę
by zatańczyć z wiatrem i ze słońcem, być może po raz ostatni walca,
w zwiewnej sukience nim mnie oplecie, srebrną nicią pajęczyna babiego lata,
z cichą zadumą usiądę pod jarzębiną,
wtedy cicho zanucę piosenkę dobrze mi znaną;
a mnie jest szkoda lata i letnich pięknych wspomnień,
niech mówią co chcą o mnie, a mnie jest żal... /autor nieznany/*

NASI JUBILACI 2025

70 LAT PRZYNALEŻNOŚCI DO ZNP - **Aniela Ryszka**

65 LAT PRZYNALEŻNOŚCI DO ZNP – **Julia Rzytki**

60 LAT PRZYNALEŻNOŚCI DO ZNP – **Kornelia Markowska**
Elżbieta Gibowska-Potępa
Irma Pająk,
Jadwiga Szlezinger

50 LAT PRZYNALEŻNOŚCI DO ZNP – **Teresa Cichoń**
Iwona Pol
Eulalia Tannebaum

40 LAT PRZYNALEŻNOŚCI DO ZNP - **Ewa Jaszek**
Daniela Zimny

30 LAT PRZYNALEŻNOŚCI DO ZNP - **Barbara Kucyniak**

25 LAT PRZYNALEŻNOŚCI DO ZNP - **Irena Duda**

**GRATULUJEMY NASZYM JUBILATOM I ŻYCZYMY
KOLEJNYCH JUBILEUSZY**



CHWYTAJ CHWILĘ

chwytaj chwilę
bo nie będzie jej za chwilę
zanim otrzesz łzy
chwilą możesz stać się ty
jedna chwila
to całe życie motyla

by ocalić motylka
by ocalić człowieka
nim zamknie się powieka
nie marnujmy chwil
bo może właśnie my
będziemy potrzebowali chwili żebyśmy
jeszcze chwilę pobyli

/Janusz Kyć/



„Śpieszmy się kochać ludzi...” /ks. J. Twardowski/



PĘDZĄCY CZAS

Czas biegnie szybkimi krokami,
Zostawia za sobą marzenia i ludzi
Tak wieki kręci istnieniami,
A pojedynczy człowiek go nie obchodzi.
Tka bez przerwy dywan historii,
Układa zdarzenia w nieskończonym
szeregu.
W tym swoim szale wiktorii
Zatraca się w historycznym biegu.
Nie pomogą ludzkie wołania,
Zwolnij! Choćby na chwilę
Nic nie obchodzi go te błagania,
Ma wpisane w siebie programy zawile.
Odświeża ciągle ludzkie stworzenia,
Mija nowe pokolenia po drodze.
Choć sam nie ma nic do stracenia, Trzyma
nad ludźmi straszną władzę.
To niezależny trybun bez serca.
Patrzy tylko ciągle do przodu.
Dlaczego tak szybko nas uśmierca?
Nikt nie potrafi podać powodu. Nie
oczekujemy od niego litości.
Nie ujrzysz w jego oku współczucia.
Ktoś stworzył go bez miłości,
Czas po prostu nie ma ludzkiego uczucia.

/Henryk Kaletka/

- "Przyjaźń to najpiękniejsza opowieść, jaką możemy napisać w księdze naszego życia." - Oscar Wilde
- "Przyjaźń to jeden z najpiękniejszych kwiatów, które można zasadzić w ogrodzie życia." - Francis Bacon
- "Przyjaźń to jedyna rzecz, której nie możemy mieć w nadmiarze." - Henry Ford
- "Przyjaźń to najpiękniejszy prezent, jaki możemy dać sobie nawzajem." - Mother Teresa



W Polsce istnieją trzy główne święta obchodzone w związku z Dniem Seniora w 2025:

- 1 października 2025 r. – **Międzynarodowy Dzień Ludzi Starszych**
- 20 października 2025 r. – **Europejski Dzień Seniora.**
- 14 listopada 2025 r. – **Światowy Dzień Seniora.**

Wszystkie te daty mają wspólny cel – kształtować społeczne postrzeganie osób starszych oraz podejmować wszelkie działania mające na celu zapewnienie im godnego życia. Do najważniejszych zadań należy więc walka z wykluczeniem osób w podeszłym wieku, ułatwienie dostępu do opieki medycznej, a także do pełnego życia kulturalnego i społecznego. Obchody zwiastują też nieuchronną rewolucję demograficzną. **Obecnie na świecie żyje około 600 milionów osób powyżej 60 roku życia. Szacuje się, że w 2050 roku liczba ta wyniesie 2 miliardy.** Znakomita większość z nich zamieszkiwać będzie kraje rozwijające się. Starsi ludzie będą zatem pełnić jeszcze większą rolę wychowawczą, a ponadto będą musieli liczyć się z późniejszym odejściem na emeryturę. Dlatego coraz częściej organizowane są rozmaite formy aktywizacji osób w podeszłym wieku: warsztaty, szkolenia, kursy czy koła zainteresowań. Takie inicjatywy na poziomie lokalnym pomagają seniorom nie tylko się rozwijać, ale również przeżywać drugą młodość. /www.kalbi.pl/

INFORMACJE SEKCJI EMERYTÓW I RENCISTÓW ZNP

Aktualny stan osobowy SEiR - 162 członków

Zmarło - 5 członków

Nowo zapisanych – 3 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. (Statut ZNP Art. 15, ust.1, pkt. 4)
- 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 ZKZP:

- 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.

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.

Ważna informacja:

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.
- Informujemy, że tylko spotkania organizowane przez ZNP są 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 wiązaną pogrzebową – prosimy o informacje o pogrzebie oraz pomoc w zredagowaniu wspomnienia o zmarłym do naszego biuletynu (informacje biograficzne o zmarłym, 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 2025 r. porady prawne będą udzielane telefonicznie. W celu skorzystania z porady prawnej należy wcześniej zadzwonić do biura na numery telefonu:**

Wiceprezesi Zarządu Oddziału ZNP w Rybniku:

Wioletta Buczkowska – Pakos - 695 441 725,
Janina Seemann - 691 741 368,
Sylwia Koczorowska - 725 561 425

Informujemy, że telefon stacjonarny ma uszkodzoną linię.

- 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 (zwanych 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

2025 rok - nr polisy: WA50/000400/17/A/000943



Ochrona prawna 24h / 7 dni w tygodniu

Będąc członkiem ZNP możesz skorzystać z ochrony prawnej CDO24.

Koszt 60 zł do 31 marca 2026r.

Korzystaj z ochrony prawnej
CDO24
Już dzisiaj – *TO TAKIE PROSTE!*



SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE ZAMIESZCZONE SĄ NA STRONIE ZNP

<https://rybnik.znp.edu.pl/cdo-24/>

MOŻNA TAKŻE KONTAKTOWAĆ SIĘ Z BIUREM ZNP W RYBNIKU



Wyjazdy SEiR z kol. Anną Pojdą

- 1 - 4 września – Warmia -Mazury – koszt 950 zł
- 14 września – Bytom – Opera Śląska „AIDA” – koszt 150zł
- 22-24 września – Bukowina Tatrzańska – termy - koszt: 575 zł
- 25 września – Kościółki drewniane ziemi rybnicko-wodzisławsko-raciborskiej – koszt 90 zł
- 27września – 5 października – TUNEZJA - wycieczka samolotowa - koszt 3300 zł
- 10 -12 października – Przemyśl – Krasiczyn – koszt ...?
- 16 października – Kraków - wystawa obrazów Chełmońskiego – Tyniec - Klasztor Benedyktynów - koszt 120 zł
- 26 października - NOSPR Katowice – koncert symfoniczny - koszt 100 zł
- 16 listopada – Teatr Śląski w Katowicach – „TKOCZE” – koszt 80 zł
- 22 listopada NOSPR- koncert orkiestry AUKSO – koszt 90 zł
- Styczeń 2025 – Jasieńka w Cieszynie - Teatr A. Mickiewicza
- Czerwiec – Włochy – Camping Mare e Pineta – koszt 2000 zł

Planowane też są wyjazdy na inne koncerty NOSPR w Katowicach i do Filharmonii. Informacje szczegółowe dotyczące wyjazdów będą zamieszczane na bieżąco na naszym profilu Facebooka.

Podane ceny zawierają koszt transportu, ubezpieczenie, bilety wstępu, a przy wycieczkach wielodniowych również wyżywienie. 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), nowością są organizowane w Bibliotece potańcówki dla seniorów (szczegóły na stronie: rada.seniorow@miastorybnik.pl)
- Ogólnopolskie Karty Seniora – wydawane są na spotkaniach poniedziałkowych w Bibliotece Miejskiej. 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).
- W dniu 2 października RRS zaprasza seniorów do Teatru Ziemi Rybnickiej, na godzinę 15.00. Odbędzie się tam niezwykle pokazy mody dla seniorów przy muzyce włoskiej.
- Zaproszenie na Dni Seniora w Rybniku, pod patronatem RRS- program obchodów będzie podany w terminie późniejszym.
- Prośba RRS, w dniach od 29 września do 5 października, głosować na Budżet Obywatelski dla seniorów.

Klub Senior+ Północ - lokalizacja Rybnik, ul. Orzeszkowej 17

Telefon kontaktowy – 666 643 601

Zajęcia dla seniorów: komputerowe, kulturalne, trening pamięci, makrama, rękodzieło, gimnastyka, relaksacja. Regulamin korzystania z zajęć oraz tygodniowy harmonogram zajęć w siedzibie Klubu Seniora.

W soboty i niedziele nieczynne!

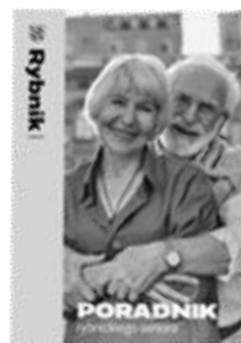
OPASKA DLA SENIORA Z LOKALIZACJĄ I FUNKCJĄ S.O.S.

Natychmiastowa pomoc zdalna! Zainteresowane opaską osoby uzyskają szczegółowe informacje w Ośrodku Opieki Społecznej w Rybniku, ul. Żużłowa 25, tel. 32 43 99 306

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**.



POECI SĄ WŚRÓD NAS – wiersze Teresy i Józefa

Nic się nie dzieje bez przyczyny.
Żaden świt i żaden zmierzch
nie rodzą się bez powodu
Żaden człowiek nie staje
na naszej drodze o tak sobie
Nie ma przypadkowych spotkań
Nie ma planowanych uczuć...
Co by się stało
gdybyśmy
tacy jacy jesteśmy
urodzili się w innym miejscu?
Czy mielibyśmy innych przyjaciół
Inne świty i zmierzchy
Inne miłości?
/Teresa Niedziela/

Pamiętasz ?

A pamiętasz...
Ten księżyc w pełni
kiedy serca nam tłukły się w piersiach
I kochały tak mocno tak pięknie
że blask jego przybladł i ściemniał
A pamiętasz tą kawiarenkę
wina ciemną rubinową czerwień
gdzie trzymaliśmy się za ręce
i badali swych oczu głębię
.....

Gdy w sanatorium dzień się zaczyna,
Zabiegi, masaże się roją,
Kartę zabiegów każdy zabiera
i w kolejce z nią stoi.
Masaże „soluxy” i różne SPA
Obowiązki, godziny, terminy...
Czasem ucieknie ci godzina ta,
często nie z własnej winy.
Gdy wieczór nadejdzie upragniony,
odpocząć nareszcie trzeba,
I każdy dzwoni do męża lub żony,
ile na kolacji dali im chleba.
Gdy w parku na ławce spędzałem wieczory,
A pogoda mi sprzyjała,
Siedziałem nieraz do późnej pory,
gdyż inspiracja natchnienie do malowania
mi dała.
Obiekty sakralne, zabytkowe, stały się mą
radością,
Po raz pierwszy odkryłem w sobie,
Że można coś robić z przyjemnością.

Jak do Urszulki Kochanowski
w rozpaczy pisał treny swe,
.....

A masz w swojej pamięci chabry
te co rosły na tamtej łące
I tą czułość uścisk nieskromny
i podglądające nas słońce

A muzyka czy w duszy ci śpiewa?
Te melodie wiesz te nasze piękne
Dźwięki kołyszące jak szum drzewa
Czy w nas jeszcze tkwi nieba błękit?

A pamiętasz te deszczowe łezki
co siadały na rzęsach i twarzy
I parasol - parawan niebieski
Pocałunki zachłanne o jakich się marzy...

A co jeśli mgła zapomnienia
nasze piękne wspomnienia zastłoni?
Czy za mgłą znikną radości wzruszenia
czy raz jeszcze się niebo otworzy?
/Teresa Niedziela/

.....
Tak ja, zwykły człowiek z wioski
refleksje wierszowane naszyły mnie.
Czy można ująć ból w jakieś ramy...
Na to sposobu nie mamy.
Miernik taki jeszcze nie stworzony,
Choć pilnie na taki czekamy.

.....
Gdy rozum masz, ręce i chęci,
A natchnienie do czegoś cię kręci,
Weź sprawy w ręce swoje
– Odwagi! Zdobywaj podboje.
Każdy talent ukryty ma,
jeśli zechce upust mu da.
Natchnienie i odwaga w tym wielce pomaga.
Do jutra nie czekaj i więcej nie zwlekaj,
Uruchom swe ukryte siły,
do boju, przyjacielu miły!
Nie ma granicy ludzkiego cierpienia,
Jednakowych przypadków na świecie nie ma.
Cielesne przypadki w szpitalach się roją,
Na łózkach, na wózkach inni ledwo stoją.

/ Józef Piórecki/

10 złodziei energii życiowej wg Dalajlamy

Nie każdy dzień układa się nam tak, jakbyśmy tego oczekiwali, więc czasem trzeba zaakceptować pojawiające się spadki nastroju i energii. Jednak gdy coraz częściej cierpimy z powodu braku sił do funkcjonowania, dopada nas smutek i nie potrafimy się zrelaksować, więc warto przyjrzeć się przyczynom takiego stanu. Niekiedy brak energii może tkwić w przyczynach zewnętrznych. Może to wynikać z relacji z innymi ludźmi lub sytuacji, w których się znaleźliśmy. Warto wiedzieć, co nam szkodzi i pozbyć się tego z życia.

Dalajlama, buddyjski nauczyciel, określił 10 rzeczy, które po cichu, niezauważalnie, okradają nas z energii życiowej. Aby żyć lepiej, trzeba się w porę zorientować, z czym mamy do czynienia i wystrzegać tego, co szkodzi.

Oto 10 złodziei energii życiowej wg Dalajlamy:

1. Osoby, które ciągle narzekają. Jeśli możemy, starajmy się ich unikać.
2. Długi i kredyty to nic innego jak ogromne obciążenia także psychiczne. One ograbiają nas ze spokoju, dlatego lepiej płacić swoje rachunki na czas.
3. Nie dotrzymywanie słowa to kolejny złodziej energii. Nie obiecujmy nikomu tego, czego nie jesteśmy pewni, że będziemy w stanie spełnić.
4. Podejmowanie się zadań, których nie lubimy. Zgadzanie się dla tzw. świętego spokoju. Prędzej czy później wyjdzie na jaw nasza niechęć i wróci do nas rykoszetem brak asertywności.
5. Brak czasu na odpoczynek i regenerację, kiedy go potrzebujemy. W ten sposób w bardzo szybki sposób tracimy energię i pozbawiamy się możliwości, by ją odzyskać.
6. Chaos i zbyt duża ilość rzeczy potrafią bardzo skutecznie drenować życiową energię. By jej nie tracić, warto pozbyć się zbędnych rzeczy i starać się żyć w uporządkowanym otoczeniu.
7. Brak czasu na uprawianie sportu i zdrowe odżywianie, które źle wpływają na nasze zdrowie to jeden z największych złodziei naszej energii. Dbanie o odpowiednią dawkę ruchu i zdrowe jedzenie to nasz obowiązek i przywilej.
8. Unikanie trudnych sytuacji konfrontacji z nimi także nam nie służy. Starajmy się w miarę na bieżąco takie sprawy rozwiązywać.
9. Brak akceptacji spraw i sytuacji, na które nie mamy wpływu to nawyk, który może rozładowywać nasze baterie z energią życiową. Zmieńmy to, a pocujemy wzrost życiowej energii.
10. Brak wybaczenia i odpuszczenia w bardzo szybki sposób prowadzą do utraty sił życiowych. Utrzymywanie urazy szkodzi nie tylko nam, ale nas pozbawia sił i chęci do życia, dlatego warto jak najszybciej z niej zrezygnować. Spróbujmy na początek wybaczyć jednej osobie, gdy zrobimy to z głębi serca, praktycznie od razu pocujemy ulgę, jaką to przynosi i może uda nam się odpuścić resztę spraw z przeszłości odzyskać naszą energię do życia w pełni.

/"Ofeminin"/



***Jest tyle pięknych chwil, dla których warto żyć.
Jest tyle wspaniałych osób, o których warto śnić.
Jest tyle uśmiechu, który warto dawać.
Jest tyle ciepła, które warto dostawać.
Jest tyle życzliwości, którą trzeba mieć.
Jest tyle uprzejmości, wystarczy tylko chcieć.***

/Cytaty bliskie sercu Fb /



Koleżanki i Koledzy!

Dzisiejsze spotkanie jest wyjątkowe – nie tylko dlatego, że odbywa się w pięknej jesiennej scenerii Ośrodka Sportowo-Rekreacyjnego w Kamieniu, ale symbolicznie, w dniu Jubileuszu 120-lecia powstania ZNP. Wasza obecność jest dowodem na to, że Związek Nauczycielstwa Polskiego to nie tylko organizacja, ale wspólnota ludzi, którzy przez lata tworzyli fundament polskiej oświaty, a teraz chcą kontynuować i umacniać koleżeńskie więzi, które nas łączą. Serdecznie dziękujemy za to, że jesteście, za wszystkie słowa życzliwości, uśmiechy, przyjacielskie rozmowy, wspomnienia - za wspólnie spędzony czas.

Jesień kojarzy się z barwami, spokojem i dojrzałością i właśnie te wartości, mamy nadzieję, udało nam się dziś odnaleźć. Życzymy wszystkim dobrego zdrowia i jeszcze wielu kolejnych pełnych radości spotkań. Do zobaczenia!

- Przewodnicząca Sekcji Emerytów i Rencistów ZNP w Rybniku
– Maria Rączka



Z ŻYCIA NASZEJ SEKCJI



**Spotkania
na
Orzeszkowej**



Wigilia w „Magnolii”



**Spotkanie
w
„Politańskim”
2024**



**Bukowina
Tatrzańska**



**Opole -
Muzeum
Polskiej
Piosenki i rejs
po Odrze**



**Wiśnicz
i Dobczyce**



Cypr



Pilaszków

