

GAZETA RYBNICKA

SAMORZĄDOWY
MIESIĘCZNIK
SPOŁECZNO-
KULTURALNY

NR 1/653

STYCZEŃ 2026

**Hej ho, hej ho,
pomagać by się szło!**

ksiądz Marek Noras

zaprasza do krainy Śnieżki i krasnoludków

ISSN 1232-437X

Rybnik



KONCERTY NOWOROCZNE

W RYBNICKICH KOŚCIOŁACH

- 4.01 godz. 18.00** Koncert noworoczny Miejskiej Orkiestry Dętej „Rybnik” z **Anią Karwan**
6.01 godz. 17.00 Koncert noworoczny Miejskiej Orkiestry Dętej „Rybnik” z **Anią Karwan**
11.01 godz. 16.00 Koncert noworoczny Miejskiej Orkiestry Dętej „Rybnik” z **Eweliną Flintą**
11.01 godz. 16.00 Koncert kolęd i pastorałek po góralsku!
11.01 godz. 18.00 Chwałowicki Koncert Noworoczny
18.01 godz. 16.00 Koncert Noworoczny Orkiestry KWK Jankowice
18.01 godz. 18.00 Koncert noworoczny Miejskiej Orkiestry Dętej „Rybnik” z **Eweliną Flintą**
1.02 godz. 11.30 Koncert Noworoczny Orkiestry KWK Jankowice

WIĘCEJ NA RYBNIK.EU

MORZE MOŻLIWOŚCI



M. KOCZY

„Czyńcie ze swojego życia arcydzieło” – podczas niedawnego spotkania w bibliotece reżyser Krzysztof Zanussi nawiązywał do słów Jana Pawła II, przyznając, że pociąga go myśl o tym, że życie może być jak dzieło sztuki.

Koniec roku i znów planujemy „pisać nasze dzieło”. Marzyłaby nam się powieść, a pewnie jak zwykle skończymy na pierwszej kartce.

Warto próbować, bo zmiany, choć niełatwe, są możliwe, co pokazują bohaterzy miejskiego kalendarza.

Zaczynają się od decyzji, drobnego kroku, odwagi, by powiedzieć: „dość”.

Nie zawsze potrzeba rewolucji. Czasem wystarczy drobna korekta, uważność, docenienie tego, co mamy.

Jeśli nie musimy zmieniać siebie, możemy próbować zmieniać świat – na początek zagrać z Wielką Orkiestrą Świątecznej Pomocy, uśmiechnąć się do kierowcy w autobusie...

Nie traćmy czasu. Nie zawsze będziemy na fali, ale próbujmy pływać, bo jest w nas morze możliwości. Pierwsze szkice, które czekają na odważny ruch pędzlem...

W imieniu całej redakcji życzę Państwu Dobrego Nowego Roku.

Aleksander Król

Redaktor Naczelny „Gazety Rybnickiej”

6 priorytetów

Rozmowa z prezydentem Rybnika Piotrem Kuczerą



ZDJ. M. GIBA

Przełom roku to czas podsumowań. Co z minionego cieszy Pana najbardziej?

To pierwszy rok funkcjonowania ustawy o finansach jednostek samorządu terytorialnego, co jest moją największą radością, bo mamy wreszcie stabilizację dochodów samorządowych, powiązanych z wysokością podatków w państwie. Kolejną wielką radością jest to, że powietrze w Rybniku jest coraz czystsze i jesteśmy miastem, które stało się symbolem możliwej zmiany. Wreszcie cieszy mnie Aleja ROW i zakończenie budowy drogi regionalnej na terenie Rybnika. Cieszy mnie też fakt, że ruszyły strefy gospodarcze, tzn. mamy w całości przygotowaną strefę na ul. Sportowej, wyprzedaną strefę przy Elektrowni oraz nowego inwestora na 40 ha w Kłokocinie, które zostały po nieudanej transakcji z Panattoni. Mam też satysfakcję z dokończenia Kwartалу Rzeczna, który stał się fajną publiczną przestrzenią. Poza tym 2025 był rokiem wysypu nagród dla miasta. W różnych statystykach Rybnik jest w pierwszej dziesiątce wśród miast na prawach powiatu, w tym niekwestionowanym liderem, jeżeli chodzi o inwestycje w powietrze i zmiany klimatyczne.

A minusy?

Martwi mnie sytuacja polityczna w Polsce, czyli ta niekończąca się wojenka polsko-polska. Jeśli chodzi o miasto, to minusem w moim odczuciu są zbyt wolno idące zmiany w komunikacji. Chciałbym, by było tutaj większe przyspieszenie, większy nacisk na transport publiczny, by było więcej połączeń, byśmy się chętniej przesiadali z auta do autobusu.

Co jeśli chodzi o budżet będzie najważniejsze w 2026?

Jesteśmy przyzwyczajeni do bardzo dużych inwestycji w Rybniku. I teraz też tak będzie, bo oprócz tego, że kończymy rozpoczęte wcześniej duże budowy, np. hospicjum (mam nadzieję, że po podpisaniu umów z NFZ zacznie funkcjonować) albo sala gimnastyczna przy II LO, to na kolejny rok budżetowy zaplanowaliśmy sześć priorytetów.

Pierwszym jest walka ze smogiem. Może się wydawać, że to już przesada, bo Rybnik dużo w tym temacie zrobił. I rzeczywiście tak jest, ale zasoby miejskie wymagają kolejnych nakładów, a warto wspomnieć, że w 2030 zmieniają się normy czystości powietrza – obecnie dopuszczalne jest 35 dni w roku z przekroczeniami wskaźników smogowych, a za chwilę będzie 18 dni. W 2024 roku takich dni było 21. Oczywiście dużo zależy od pogody, ale alarmy smogowe wskazują, że wpływ na czystość powietrza w 60-70% mają działania, które zmierzają do wymiany kotła. Dlatego kilkadziesiąt milionów zostanie zainwestowanych w szkoły, budynki

OSP, m.in. Orzepowice i Grabownia, oraz budynki ZGM. Nowością w budżecie jest modernizacja infrastruktury rekreacyjno-sportowej. Zrobiliśmy inwentaryzację tego, co należałoby doinwestować, i są to głównie pływalnie, które się zestarzały.

Chcemy też „zamieszkać” w mieście więcej mieszkańców? Na gospodarkę mieszkaniową zaplanowano więcej niż w zeszłym roku.

Chciałbym, aby ZGM oddawał mieszkańcom więcej mieszkań po remontach i do remontu, ale też bardzo zależy mi na tym, by rozwijać TBS. Przygotowujemy się do budowy mieszkań przy ul. Raciborskiej. Oczywiście cały czas patrzymy też na możliwe środki europejskie – w tej chwili akcent został przeniesiony w kierunku inwestycji w bezpieczeństwo.

Miasto wybuduje zbiornik przeciwpowodziowy?

Będziemy analizować, w jaki sposób możemy wykorzystać teren Kencera pod naturalny zbiornik retencyjny, który zabezpieczałby nam domy przy ulicach Partyzantów i Nadbrzeżnej. Chodzi o suchy polder, gdzie woda z rzeki Rudy mogłaby się rozlać i w sposób kontrolowany być przesyłana dalej do drugiego zbiornika retencyjnego, co chroniłoby jeszcze Kuźnię Raciborską.

Wśród rybnickich priorytetów jest też biznes?

Chcemy motywować biznes do tego, aby się w Rybniku rozwijał zarówno poprzez wspomniane strefy gospodarcze, jak i działania miękkie, spotkania, konferencję „Rybnik dla biznesu”, wspieranie młodych przedsiębiorców i start-upów.

Jest też parę rowerowych inwestycji?

Bardzo wyczekiwany zadaniem jest tunel pod Rybnikiem Towarowym. Wszystko na to wskazuje, że w końcu mamy cały pakiet zgód z PKP i możemy ruszać z budową. Cieszę się też na bardzo istotną dla mieszkańców Kłokocina, Gotartowic, Boguszowic, ale przecież też Śródmieścia czy Północy trasę rowerową po śladzie dawnej kolei piaskowej. Skomunikuje nam dzielnice z centrum, bo drogą rowerową z Kłokocina będzie można przyjechać na rynek.

Budżet gotowy, to teraz może Pan zostać krasnoludkiem?

[Śmiech] Spektakle, do udziału w których zaprasza nas ks. Marek Noras, proboszcz Starego Kościoła, stają się powoli rybnicką tradycją. A cel jest szczytny, bo przy okazji będą zbierane pieniądze na hospicjum. Życzę wszystkim dobrego 2026 roku.

Rozmawiał Aleksander Król

O Rybniku mówiła Polska!

TOP 10 tematów z 2025 roku

Rybniczanie, reżyserka Kamila Tarabura i muzyk Kuba Więcek, zostali laureatami Paszportów Polityki



Rybnik tańczył! Prawdziwym fenomenem okazały się letnie dyskoteki na rybnickim rynku

Na tę drogę czekano kilkadziesiąt lat! Aleja ROW, czyli rybnicki fragment drogi regionalnej, gotowa!



Emocje wywołała wystawa fotografii Rybniczanki Daniela Raczyńskiego pt. „hostel NIEINNI” w Galerii Sztuki Rzeczna



Spektakularna metamorfoza Śródmieścia. Skwer z rzeźbą Adolfa Ryszki zakończył ambitny projekt „Kwartał Rzeczna”



Największy na świecie sum żyje w Zalewie Rybnickim (ma 292 cm)



Najważniejszą biografią w Polsce jest książka Beaty Guczalskiej „Konrad Swinarski. Biografia ukryta”, która zdobyła Górnośląską Nagrodę Literacką „Juliusz”



Silesia Rybnik została mistrzem Polski w bejsbolu



W Panu Babci, czyli Michale Froehlichu z rybnickiego Ochojca, zakochała się cała Polska



Żużlowcy przyciągali tłumy na stadion, ale show robili bardziej przed kamerami niż na torze i z hukiem spadli do niższej ligi

Najważniejsze inwestycje 2026

WALKA ZE SMOGIEM ORAZ NISKĄ EMISJĄ

- Budowa mikroinstalacji fotowoltaicznych i magazynów energii w OSP Popielów, OSP Boguszowice Stare, ZS nr 5, bazie Zarządu Dróg Miejskich – **2,7 mln zł (2026 r.)**
- Zwiększenie efektywności energetycznej SP nr 36, SP nr 18 (bud. II) – **10,8 mln zł (2026 r.)**
- Program Zielona energia na terenie Gmin Partnerskich – **67,5 mln zł (2026 r.)**
- Termomodernizacja placówek edukacyjnych – zakończenie robót w P nr 7 i OLRD im. św. Jana Pawła II oraz termomodernizacja P nr 12 – **4,1 mln zł (2026 rok)**
- Termomodernizacja i wymiana źródeł ciepła – zakończenie budynku byłego P nr 36 i OSP Orzepowice oraz OSP Grabownia – **6,3 mln zł (2026 rok)**
- Zespół Szkół nr 5 – termomodernizacja – **7 mln zł (2026 rok)**
- Budowa mikroinstalacji fotowoltaicznych z magazynami energii (P nr 50, ZS-P nr 7, Straży Miejskiej) – **2,1 mln zł (2026 rok)**
- Termomodernizacja budynku przy ul. Słonecznej 10 – **3 mln zł (2026 rok)**

BUDOWNICTWO MIESZKANIOWE

- Dokapitalizowanie TBS „TWÓJ DOM” – przygotowanie dokumentacji projektowej dla budowy budynków mieszkalnych wraz z drogą przy ul. Raciborskiej, dz. Niewiadom – **1 mln zł (2026 rok)**
- Dokończenie remontu budynku mieszkalnego przy ul. Zebrzydowskiej 31 (zmodernizowane 23 mieszkania) – **1,1 mln zł (2026 rok)**
- Przebudowa i zmiana ogrzewania budynku mieszkalnego przy ul. Przemysłowej 27 – **6 mln zł (2026 rok)**
- Modernizacja pustostanów w zasobie mieszkaniowym ZGM – **800 tys. zł (2026 rok)**
- Przebudowa budynku przy ul. gen. Andersa 30 – **2,4 mln zł (2026 rok)**
- Przebudowa budynku przy ul. Mikołowskiej 130 – **2,7 mln zł (2026 rok)**

RYBNIK PRZYJAZNY DLA BIZNESU

- Budowa budynku usługowego przy ul. Mościckiego 3 w Niewiadomiu – **19,9 mln zł (2026 rok)** – [łącznie na lata 2021-2027 – 30,3 mln zł, w tym dofinansowanie 16,1 mln zł i 2,1 mln zł]
- Zwolnienie z podatku od nieruchomości dla nowo wybudowanych budynków na prowadzenie działalności gospodarczej
- Konferencja i Gala „Rybnik dla Biznesu”
- Uruchomienie nowej strefy gospodarczej w Niewiadomiu
- Wspieranie rozwoju inwestycji w strefach w Kłokocinie i przy ul. Ekonomicznej
- Wspieranie transformacji energetycznej i nowych inwestycji na terenie Elektrowni Rybnik

MODERNIZACJA INFRASTRUKTURY REKREACYJNO-SPORTOWEJ

- Trwająca budowa sali gimnastycznej przy II LO – **7,5 mln zł (2026 rok)**
- Budowa Driving Range (Strzelnica Golfowa) wraz z zapleczem w dz. Paruszowiec-Piaski – **880 tys. zł (2026 rok)**
- Modernizacja stadionu przy ul. Gliwickiej (dokumentacja) – **3,4 mln zł (2026 rok)**
- Pływalnia AKWARIUM – modernizacja basenu i przebudowa saun, pływalnia YNTKA – modernizacja basenu, basen RUDA – wymiana źródeł mineralnych w filtrach wodnych.
- Budowa Orlika w Chwałowicach – **4,9 mln zł (2026 rok)**
- Wsparcie sportu dzieci i młodzieży – **7,3 mln zł (2026 rok)**

W. TROSKA



PRZYSTOSOWANIE DO ZMIAN KLIMATU – GOSPODAROWANIE WODAMI

- Zagospodarowanie wód opadowych w rejonie zlewni ul. Rudzkiej od cmentarza do ronda Wawok (Rybnickie rybniki) – **2,5 mln zł (2026 rok)**
- Rozbudowa ul. Rudzkiej poprzez budowę zbiornika retencyjnego w dzielnicy Stodoły – **3,5 mln zł (2026 rok)**

BUDŻET MIASTA RYBNIKA NA ROK 2026

DOCHODY

1.597.923.585,63 zł

WYDATKI

1.856.612.651,91 zł



ZDJĘCIA: UM RYBNIKA



WDRAŻANIE PLANU ZRÓWNOWAŻONEJ MOBILNOŚCI MIEJSKIEJ

ze szczególnym uwzględnieniem ścieżek rowerowych i polityki parkingowej

- Budowa centrum przesiadkowego wraz z parkingiem P&R w Rybniku – **16,4 mln zł (2026 rok)** – [łącznie na lata 2023-2029 – 105 mln zł, w tym dofinansowanie FEEnKS 66,9 mln zł]
- Zakup taboru zeroemisyjnego – **57,7 mln zł (2026 rok)** [w tym dofinansowanie z NFOŚiGW w ramach KPO – 46,9 mln zł]
- Budowa drogi dla pieszych i rowerzystów w śladzie byłej kolei piaskowej – **26,8 mln zł (2026 rok)** – [łącznie na lata 2021-2027 – 54 mln zł, w tym dofinansowanie z EFRR – 21,2 mln zł]
- Rozbudowa tunelu pod stacją Rybnik Towarowy wzdłuż rzeki Nacyny – **5 mln zł (2026 rok)**

WAŻNIEJSZE WYDATKI NA DROGI

- Przebudowa DW nr 925 – ul. Mikołowska **60,5 mln zł (2026 rok)** – [łącznie 2015-2027 – 110,7 mln zł, w tym dofinansowanie z EFRR 87,1 mln zł]
- Budowa łącznika ul. Kominka z ul. Orzepowicką – **4 mln zł (2026 rok)**
- Rozbudowa ul. Za Komendą – **13,5 mln zł (2026 rok)**
- Rozbudowa ul. Grota-Roweckiego – etap I i II – **5,7 mln zł (2026 rok)**
- Przebudowa ul. Wielopolskiej od Nadleśnictwa do skrzyżowania z ul. Mikołowską – **7,5 mln zł (2026 rok)**
- Rozbudowa ul. Klasztornej – **1,5 mln zł (2026 rok)**

INNE WAŻNE BUDOWY

- Dokończenie budowy hospicjum w Niedobczycach – **2,5 mln zł (2026 rok)** – [łącznie nakłady na lata 2021-2026 42,6 mln zł]
- Modernizacja zabytkowego budynku Juliusz byłego Szpitala Miejskiego – **10,9 mln zł (2026 rok)** – [łącznie na lata 2016-2028 – 33 mln zł]
- Utworzenie Miejskiego Żłobka nr 4 przy ul. Winklera 6 – **2,9 mln zł (2026 rok)** – [łącznie lata 2024-2026 – 7 mln zł, w tym z KPO 5,5 mln zł i budżetu państwa – 1,3 mln zł]
- Modernizacja Teatru Ziemi Rybnickiej – **4,2 mln zł (2026 rok)**
- OSP Chwałowice – adaptacja pomieszczeń przybudówki na potrzeby użytkowe – **500 tys zł**
- Rybnik – w kierunku zielonej przyszłości – **5,1 mln zł (2026 rok)** – [dofinansowanie z Unii 4,7 mln oraz budżetu państwa – 519 tys. zł]
- Dotacja dla Klinicznego Szpitala Psychiatrycznego na Centrum Psychiatrii Sądowej oraz utworzenie Centrum Psychiatrii Dzieci i Młodzieży – **11,7 mln zł (2026 rok)**

BUDŻET OBYWATELSKI 2026

- Projekt ogólnomiejski – Sport i rekreacja łączy dzielnice – 3.527.000 zł
 - Projekty dzielnicowe (w 27 dzielnicach) 3.592.711,06 zł
- Łączna suma 7.119.711,06 zł

RADNI POPARLI BUDŻET

Podczas sesji Rady Miasta Rybnika 18 grudnia radni przyjęli przygotowany przez prezydenta Piotra Kuczerę i jego urzędników budżet miasta na 2026 rok. Spośród 25 obecnych na sesji radnych 22 zagłosowało za przyjęciem budżetu, 3 było przeciw. – Niewątpliwie budżet jest odpowiedzialny i prorozwojowy. Świadczą o tym wskazane przez pana prezydenta inwestycje, wszelkie wskaźniki finansowe oraz opinia Regionalnej Izby Obrachunkowej – mówił Łukasz Kłosek, przewodniczący Komisji Finansów i Rozwoju, której budżet uzyskał pozytywną opinię. Dochody określono na poziomie 1.597.923.585,63 zł, a wydatki: 1.856.612.651,91 zł (z tego na wydatki inwestycyjne 551.330.798,22 zł mln, czyli 29,70 proc.). Planowany deficyt wyniesie 258.689.066,28 zł, a indywidualny wskaźnik zadłużenia zaplanowany został na poziomie 3,07 proc. (dopuszczalny poziom to 10,49 proc.).

Będący w opozycji do prezydenta miasta radni PiS poparli budżet, bo – jak podkreślili w swoim stanowisku – „widzą wiele realnych działań inwestycyjnych”, ale przyrównując budżet do plecaka na wędrowkę, podkreślali, że jest zbyt ciężki, dlatego popierają go warunkowo.

– Popieramy, bo chcemy, aby Rybnik szedł do przodu, ale przy takim zadłużeniu i skali inwestycji nie możemy nieść plecaka miasta na wiarę. Wymagamy mapy – planu regularnych raportów z drogi tak, aby każdy mieszkaniec widział, dokąd idziemy i ile ten marsz naprawdę kosztuje – mówił Andrzej Sączek, przewodniczący Klubu Radnych PiS, którzy chcą poznać m.in. plan inwestycyjny dla oświaty czy „minimalny pakiet inwestycyjny dla każdej dzielnicy”.

Za budżetem zagłosowali też wszyscy radni KO. – Projekt budżetu potwierdza, że Rybnik w dużej mierze opiera swój rozwój na własnym potencjale gospodarczym, a nie na transferach zewnętrznych. Jednocześnie znaczący udział środków unijnych i krajowych pokazuje skuteczność prezydenta i jego administracji w pozyskiwaniu finansowania na kluczowe projekty rozwojowe – mówił Sebastian Śmieja, przewodniczący klubu radnych KO. Budżet poparli też radni Klubu Wspólnie dla Rybnika, choć jego przewodnicząca Małgorzata Piaskowy w osobistej refleksji przyznała, że ma powody do niezadowolienia, bo znów nie ma środków na przebudowę ul. Teofila Brzozy, zgadzając się jednak z argumentem, że gdyby zamknięto tę drogę w czasie zaplanowanego już remontu Mikołowskiej oraz wiaduktu łączącego Kamień z Leszczynami, groziłoby to paraliżem komunikacyjnym Kamienia.

Przeciwno budżetowi zagłosowało trzech radnych niezależnych. – Pozytywna opinia RIO nie oznacza, że budżet jest dobry dla Rybnika. Oznacza jedynie, że jest on zgodny z przepisami prawa – mówił Damian Twardawa, referując stanowisko radnych niezależnych i dodając, że „projekt budżetu utrwała model stałego, ambitnego, odważnego, ryzykownego zadłużania miasta. Zakłada rekordowy deficyt bez planu jego redukcji, opiera się na optymistycznych założeniach długoterminowych, ogranicza przyszłą samodzielność finansową Rybnika i przenosi ciężar decyzji na kolejne kadencje i mieszkańców”.

Aleksander Król

„Targowanie po rybnicku” z dobrym skutkiem

Nasze targowisko czeka modernizacja. Urząd miasta osiągnął porozumienie z handlarzami w sprawie rozwoju kwartału między ulicami Hallera, Targową, Rzeczną i Młyńską. Co ustalono, pytamy Wojciecha Kijańczyka, wiceprezydenta Rybnika.



Co zakłada kompromis z handlarzami targowiska w sprawie jego przyszłości?

Te rozmowy od początku były dobre i ciekawe, bo osoby, które handlują na targowisku, mają sporo pomysłów na temat tego, w jaki sposób targowisko powinno się rozwijać.

Najważniejsza jest świadomość tego, że nie o dużą przebudowę targowiska, a raczej tylko jego unowocześnienie chodzi. Dlatego że handlowcy boją się czasowego zamknięcia targu. Dla nich najistotniejszy jest remont „małego warzywniaka”, a potem niewielkie modernizacje – kawałek po kawałku, zgodnie z projektem, który zostanie wypracowany w nowym roku. Może pojawić się tam też np. trochę zieleni. Z osobami, które handlują, umówiliśmy się, że w budżecie na 2026 rok będą pieniądze na projekt modernizacji.

Co z parkingami?

Uzgodniliśmy wspólnie, że w ramach projektu wykonana zostanie też analiza liczby miejsc parkingowych na targowisku. Są one bardzo ważne dla osób, które tam handlują.

Co z budową mieszkań TBS w okolicach targowiska?

Uzgodniliśmy razem obszar zmian w MPZP po to, by wzdłuż ulicy Recznej TBS mógł wybudować mieszkania, a zmiany mogą sprzyjać również prywatnym inwestycjom.

Dla wszystkich ważna jest też etapizacja prac – najpierw projekt modernizacji, uporządkowanie stref parkowania i sama modernizacja targowiska oraz budowa mieszkań.

Rozmawiał Aleksander Król

115 pielęgniarskich czepków

– Pielęgniarstwo to misja. To sztuka bycia obok drugiego człowieka wtedy, kiedy najbardziej tego potrzebuje. To umiejętność słuchania, pocieszania i dawania nadziei. Mimo ogromnego postępu technologicznego i cywilizacyjnego nikt i nic nie jest w stanie zastąpić zawodu pielęgniarki – mówiła Violetta Dytko, prodziekan ds. pielęgniarstwa, zwracając się do studentów filii Akademii Śląskiej, którzy 16 grudnia podczas uroczystości w szkole muzycznej odebrali symboliczne białe czepki. – Pielęgniarski czepki to dla mnie symbol odpowiedzialności, zaufania i wejścia w zawód, który opiera się na empatii i służbie drugiemu człowiekowi. Po pierwszym roku studiów jest też potwierdzeniem mojej pracy, wytrwałości i świadomego wyboru drogi zawodowej. To moment dumy, ale i zobowiązanie, by zawsze wykonywać ten zawód z szacunkiem i sercem – mówi Julia



Szweda, jedna ze studentek pielęgniarstwa. Pielęgniarskie czepki założyło 110 studentek i 5 studentów uczących się w Rybniku.

(D)

HOSPICJUM GOTOWE, POTRZEBNY KONTRAKT Z NFZ

Budowa hospicjum przy ul. Barbórki w dzielnicy Niedobczyce praktycznie dobiegła już końca. Trwają procedury odbiorowe i jeśli obejdzie się bez niespodzianek, w styczniu inwestycja zostanie oficjalnie zakończona. Kolejnym etapem będzie umeblowanie placówki i wyposażenie jej w specjalistyczny sprzęt, zatrudnienie kadry i zawarcie kontraktu z NFZ.

Inicjatorem budowy hospicjum stacjonarnego w naszym mieście była powstała latem 2013 roku Fundacja Puls-Med Blisko Ciebie. Powołali ją do życia lekarze i pielęgniarki pracujący w medycznym hospicjum domowym, prowadzonym przez przychodnię Puls-Med, którzy opiekowali się pacjentami w ich domach. W 2016 roku zarząd fundacji rozpoczął starania o wybudowanie w Rybniku hospicjum stacjonarnego, a w połowie lutego 2018 roku rada miasta podjęła uchwałę wyrażającą poparcie dla działań prezydenta Rybnika, zmierzających do budowy hospicjum przy ul. Barbórki. W uzasadnieniu uchwały zapisano, że miasto wybuduje budynek hospicjum, a następnie przekaże go Fundacji Puls-Med Blisko Ciebie, celem prowadzenia w nim hospicjum.

Fundacja, która od dłuższego już czasu na różne sposoby gromadzi fundusze na wyposażenie hospicjum, stoi przed trudnym zadaniem. Musi je umeblować i wyposażać w sprzęt medyczny, a następnie skompletować jego kadrę i formalnie zarejestrować jako placówkę medyczną. Ostatnim etapem będzie podpisanie kontraktu z Narodowym Funduszem Zdrowia, a do tego jeszcze daleka droga.

Najpierw wyposażenie

Pierwszym z trudnych wyzwań stojących przed fundacją jest wyposażenie nowo wybudowanego budynku. Meble to jedno, a sprzęt specjalistyczny – drugie.

– Za jedną wannę z podnośnikiem zapłaciliśmy prawie 65 tys. zł. Według wstępnego kosztorysu same łóżka (30 hospicyjnych + 10 dziennych) będą nas kosztować ponad 500 tys. zł. Z naszych wstępnych wyliczeń wynika, że pełne wyposażenie hospicjum będzie nas kosztować około 3 mln zł – mówi prezes fundacji Puls-Med Blisko Ciebie Sylwia Figura-Kluszczyńska.

Rybnicka Fundacja może oczywiście liczyć na pomoc i wsparcie miasta. W uchwalonym 18 grudnia budżecie miasta na rok 2026 znalazła się dotacja dla fundacji Puls-Med Blisko Ciebie w wysokości 1 miliona 300 tys. zł.

Aktualnie, już po zakupie wspomnianej wanny, na koncie fundacji jest 331 983 zł. Pani prezes podkreśla, że zarząd fundacji ani żadna osoba z nią związana od dziesięciu lat nie pobiera z tego tytułu jakiegokolwiek wynagrodzenia.

– Na początek według ministerialnego rozporządzenia skompletujemy wyposażenie niezbędne, które



UM RYBNIKA

pozwoli nam ubiegać się o kontrakt z NFZ – mówi prezes.

Od lekarza po kucharkę

– Kluczowym zadaniem jest skompletowanie personelu lekarskiego i pielęgniarskiego. Funkcję kierownika hospicjum do spraw medycznych może pełnić wyłącznie lekarz, który ma specjalizację z opieki paliatywno-hospicyjnej, a o takiego łatwo nie będzie. Pielęgniarek potrzebujemy minimum 20. Nie powinno być problemów z zatrudnieniem rehabilitantów, opiekunów czy techników – mówi Sylwia Figura-Kluszczyńska i zauważa, że bardzo trudne będzie negocjowanie wysokości honorariów.

Kontrakt z NFZ to bezpłatny pobyt w placówce

Przy planowaniu tej inwestycji przyjęto założenie, że usługi świadczone przez hospicjum będą refundowane przez NFZ w ramach kontraktu. Dzięki temu sama opieka nad chorym byłaby bezpłatna. Kontrakt z NFZ można uzyskać wyłącznie w drodze konkursu. Na ten moment nie wiadomo, kiedy NFZ go ogłosi, bo hospicjum jeszcze nie istnieje.

– Mam nadzieję, że uda nam się szybko wyposażać w pełni budynek i skompletować kadrę, a następnie podpisać kontrakt z NFZ. Wierzę, że dotychczasowe działania, wysyłane pisma, prowadzone rozmowy i kierowane prośby przyniosą pozytywny efekt. Warto pamiętać też o tym, że w konkursie NFZ mogą wziąć udział także inne hospicja, np. z Gliwic czy z Tychów. Jednak bardzo bym chciała, żeby Rybniczanie mieli swoje hospicjum, po to działamy od wielu lat i mam nadzieję, że tak będzie – mówi prezes fundacji Puls-Med Blisko Ciebie Sylwia Figura-Kluszczyńska.

Wacław Troszka

Rybnicki Pępek Świata

– Zawód wybrała dla mnie mama. Powiedziała, że położnictwo to ogrom szczęścia i cud narodzin. Miała rację – mówi Angela Marszolik, położna w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym nr 3 w Rybniku i założycielka szkoły rodzenia Pępek Świata, która w kończącym się roku świętowała 10-lecie działalności. Rok 2025 był także wyjątkowy dla rybnickiej porodówki. W październiku zakończono remont całego oddziału ginekologiczno-położniczego, a mimo trwających prac przyszło na świat 727 dzieci, o 36 więcej niż w 2024. – To był bardzo intensywny rok. Trzeba było pogodzić remonty z codzienną pracą, ale udało nam się przebić magiczną barierę. To dla nas ogromny dowód zaufania – podkreśla położna.

– Dostałyśmy małe pomieszczenie i od podstaw przygotowaliśmy je same. Wysprzątałyśmy, wyposażyłyśmy salę. Marzyłyśmy, żeby grupy się zapępniały – wspomina początki szkoły rodzenia Angela Marszolik. Niewielka sala zapępniała się szybciej, niż ktokolwiek przypuszczał. – Czasami było tak ciasno, że wychodziliśmy na korytarz, bo się nie mieściliśmy. Na pierwszych zajęciach zapomniałam się nawet przedstawić – śmieje się położna. – Był stres, ale też poczucie, że robimy coś ważnego – dodaje.

To właśnie w Pępku Świata, pod okiem położnych, setki par przygotowują się do jednego z najważniejszych momentów w życiu – narodzin dziecka. Dla wielu przyszłych rodziców szkoła rodzenia jest pierwszym kontaktem ze szpitalem, położnymi i samą porodówką. – Pary mogą zobaczyć oddział, poznać ludzi, oswoić się z tym miejscem. Dzięki temu do porodu przychodzą spokojniejsi – wyjaśnia Angela Marszolik.

Tu rodzi się wiara

Od kilku lat Pępek Świata działa w przestronnej, dobrze wyposażonej sali tuż przy bloku porodowym. Zajęcia odbywają się w kameralnych grupach, tak by każdy miał przestrzeń na pytania i rozmowę. Przyszłe mamy uczą się tu jak przebiega poród, jak oddychać i radzić sobie z bólem, ale też jak odnaleźć się w pierwszych dniach po narodzinach dziecka. Równie ważne jak wiedza są rozmowy – o obawach, oczekiwaniach i wyobrażeniach związanych z porodem. – Rodzice wciąż szukają odpowiedzi na pytanie: „czy ja sobie poradzę?”. Naszą rolą jest pomóc im tę wiarę w sobie odnaleźć – podkreśla Marszolik.

Na zajęciach pary dowiadują się również o możliwościach, jakie daje zmodernizowana rybnicka



D. RAUK

porodówka. W lutym 2024 roku oddano do użytku nowy trakt porodowy i oddział noworodków, a jesienią 2025 roku zakończono kolejne etapy remontów, w tym oddział ginekologiczno-położniczy, w ramach którego funkcjonuje m.in. patologia ciąży, położnictwo i pododdział ginekologii onkologicznej. Dziś pacjentki rodzą w osobnych salach, mogą wybrać poród w wannie, skorzystać ze specjalnego krzesła, lin, piłek i innych udogodnień, które mają ułatwić poród. – Najważniejsza jest jednak intymność i poczucie bezpieczeństwa. To zupełnie inny komfort rodzenia niż jeszcze kilka lat temu, kiedy kobiety rodziły w jednej sali, oddzielonej ścianą i dwoma salami rodzinnymi – tłumaczy.

Sylwester na porodówce

Jest jednak taki dzień w roku, kiedy w tym ciągłym biegu nawet położne zwalniają i z napięciem zerkają na zegarki. Noc sylwestrowa na porodówce rządzi się swoimi prawami. – Jeśli poród zaczyna się przed północą, zawsze trzymamy kciuki, żeby dziecko przyszło na świat już w nowym roku, choć oczywiście natury nie da się zatrzymać – uśmiecha się położna.

Ten symboliczny początek roku to dla zespołu Pępka Świata także wejście w kolejne dziesięciolecie działalności. – Chciałabym, żeby nasza szkoła nadal była miejscem dobrej atmosfery i spokoju. Dlatego życzę zdrowia współpracownikom, aby mogli być w pracy i tworzyć te wszystkie wspaniałe rzeczy. A przyszłym rodzicom życzę, by zaufali sobie i nie bali się swoich wyobrażeń o porodzie – wtedy najpiękniejsze chwile tworzą się same – mówi Angela Marszolik.

Dominika Rauk

Dorsten i Rybnik łączy podobna historia

To nie przypadek, że leżące w Nadrenii Północnej-Westfalii niemieckie Dorsten zostało partnerskim miastem Rybnika. U źródeł trwającej już 31 lat współpracy leży historia, która doświadczyła zarówno Polskę, jak i Niemcy. Społeczności obu miast potrafiły z niej wyciągnąć wnioski, wykorzystując bariery do budowania mostów.



Dorsten było niemieckim centrum wsparcia dla przesiedlonych po wojnie Rybniczanie niemieckiego pochodzenia, którzy po opuszczeniu rodzinnych stron, osiedlili się tu, zakładając swoje stowarzyszenie. Ich obecność wzbudziła zainteresowanie mieszkańców Dorsten Rybnikiem, z którym „rybnikerzy”, choćby ze względów rodzinnych, nadal utrzymywali kontakty. Dążąc do przełamania historycznych zaszczości działacze społeczni, dzięki staraniom Hansa-Joachima Thelena, powołali w Dorsten Koło Przyjaciół Rybnika, mające na celu nawiązanie współpracy w dziedzinie edukacji, kultury czy wymiany szkolnej. Pod koniec 1993 r. władze Dorsten, którym przewodził gorący orędownik pojednania polsko-niemieckiego, pochodzący z Raciborza Heinz Ritter (burmistrz Dorsten w latach 1984-1994), doprowadziły do nadania

oficjalnego charakteru nieformalnym dotąd kontaktom. 15 kwietnia 1994 roku, podczas specjalnej sesji Rady Miasta Rybnika burmistrz Heinz Ritter oraz prezydent Rybnika, Józef Makosz podpisali umowę o partnerstwie obu miast.

W 1999 r. zrodziła się idea powołania w Rybniku organizacji pozarządowej, która byłaby odpowiednikiem Koła Przyjaciół Rybnika w Dorsten. Stowarzyszenie Współpracy Międzynarodowej Rybnik – Europa zostało zarejestrowane 5 sierpnia 1999 r. i od tego momentu działa na rzecz współpracy z prawie wszystkimi miastami partnerskimi Rybnika, a najbardziej aktywne są kontakty z Dorsten. We współpracy i z finansowym wsparciem miasta stowarzyszenie włącza się m.in. w kolejne wizyty mieszkańców Dorsten w Rybniku, a jego członkowie goszczą ich w swoich domach, organizują wycieczki i spotkania integracyjne. Stowarzyszenie, wspólnie z Kołem Przyjaciół Rybnika, jest również współorganizatorem wyjazdów do Dorsten.

Oprac. na podstawie tekstu Wiesławy Różańskiej

Tradycja i nowoczesność

Dorsten, małe hanzeatyckie miasto nad rzeką Lippe, jest uważane za bramę do Zagłębia Ruhry i most do Münsterlandu. Miasto należy do powiatu Recklinghausen i znajduje się w centrum Regionu Metropolitalnego Ruhry. Położenie miasta pomiędzy dwoma regionami kształtuje jego charakter: północ jest wiejska i typowa dla Münsterlandu, na południu widoczne jest przemysłowe dziedzictwo Zagłębia Ruhry. Pomimo tych kontrastów Dorsten zajmujące ponad 170 km kw., to zielone miasto ze ścieżkami rowerowymi i wieloma możliwościami rekreacji. Historyczne centrum Dorsten posiadające prawa miejskie od 1 czerwca 1251 roku jest nadal widoczne na starówce. Chociaż około 80% zabudowy zostało zniszczone podczas II wojny światowej, miasto zostało odbudowane na średniowiecznym planie, co nadaje centrum miasta wyjątkowy charakter. Górnictwo miało ogromny wpływ na Dorsten w XX wieku. Kopalnie węgla Baldur i Fürst Leopold przyniosły rozwój i zmiany. Choć po Baldur nie zachowały się prawie żadne ślady, dawna kopalnia Fürst Leopold w Hervest została przekształcona w tętniącą życiem, artystyczną dzielnicę oferującą gastronomię, sztukę i wydarzenia kulturalne. Zabytkowe osiedle górnicze w Hervest jest również pamiątką z tamtej epoki. Obecnie miasto liczy ok. 75 000 mieszkańców. Sport i wolontariat odgrywają tu ważną rolę. Około 20 000 osób aktywnie działa w ponad 100 klubach – sportowych, kulturalnych i rekreacyjnych. Dorsten prezentuje się jako miasto przyjazne do życia, z historią, społecznością, dobrą infrastrukturą i wysoką jakością życia – miejsce, które z powodzeniem łączy tradycję z nowoczesnością.

Oprac. na podstawie informacji z Urzędu Miasta Dorsten

Włącz się!

Szef Stowarzyszenia Współpracy Międzynarodowej Rybnik – Europa Arkadiusz Skowron zachęca mieszkańców do włączenia się w inicjatywy stowarzyszenia w zakresie organizowania wizyt międzynarodowych. Daje to możliwość poznania innych kultur, nawiązania kontaktów międzynarodowych, rozwoju kompetencji – językowych, kulturalnych. Jesteście zainteresowani? Piszcie: arkadiusz.skowron66@gmail.com

Rybnik szykuje się na 34. finał WOŚP

25 stycznia Rybniczanie zagrają w kolejnym finale Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, tym razem pod hasłem „Zdrowe brzuszki dla naszych dzieci”. Datki zostaną przeznaczone na gastroenterologię dziecięcą, a dokładniej na diagnostykę i leczenie chorób przewodu pokarmowego u najmłodszych pacjentów. Jednak zanim do kolorowej puszek wpadnie pierwsza złotówka, wolontariusze muszą zadbać o każdy, nawet najmniejszy detal. Jak wygląda granie z Orkiestrą od zalepca?

Po pierwsze planowanie

Kiedy my dopijamy poświęconą kawę, w rybnickim sztabie WOŚP telefony dzwonią niemal bez przerwy. To właśnie teraz trwa najgorętszy okres przygotowań, choć machina organizacyjna ruszyła znacznie wcześniej. – Zaczynamy tak naprawdę już w październiku, od założenia sztabu. Musimy skoordynować działania 15-osobowego zespołu, zweryfikować tożsamość wszystkich chętnych i dopiąć kwestie techniczne. Puszki przychodzą do nas „na płasko”, więc zazwyczaj dzień przed finałem, wspólnie z wolontariuszami, ręcznie je składamy, oklejamy banderolami i ewentualnie dodatkowo zabezpieczamy, żeby żadna nie rozpadła się pod ciężarem monet. Do tego dochodzi jeszcze wycinanie serduszek – mówi Arkadiusz Klimczak, szef rybnickiego sztabu WOŚP, który kieruje akcją nieprzerwanie od 2013 roku. – Do obowiązków sztabu należy również przygotowanie koncertu w Kampusie – trzeba zaprosić artystów, zadbać o scenę, nagłośnienie i bezpieczeństwo uczestników. Kluczowa jest też dobra współpraca z miastem oraz pozyskanie sponsorów wydarzenia – dodaje.

Po drugie wspólne granie

Rankiem 25 stycznia wolontariusze z puszkami ruszą w miasto. Czerwone serduszka na ulicach Rybnika i powiatu rozdawać będzie ponad 300 osób. Najmłodszy z nich w dniu finału będzie miał zaledwie 5 miesięcy, z kolei najstarsi kwestujący są już po sześćdziesiątce. Niektórzy, aby przyciągnąć uwagę darczyńców, stawiają na kreatywność. – Podczas mojego pierwszego kwestowania bardzo podobało mi

się to, że towarzyszyli mi ludzie przebrani za żołnierzy. W zeszłym roku sama postanowiłam się wyróżnić i zbierałam pieniądze w stroju minionka. Teraz również planuję się przebrać, choć jeszcze nie zdecydowałam, za jaką postać – mówi 11-letnia Wiktoria Klimczak, która gra dla Orkiestry od 4 lat.

Ponieważ 25 stycznia to niedziela handlowa, kwestujących spotkamy nie tylko na rynku, w parkach czy przed kościołami, ale też przy galeriach handlowych i marketach. Zbiórka odbędzie się także w Kampusie, gdzie zaplanowano finałową imprezę, którą tradycyjnie zakończy „światelko do nieba”, tym razem w postaci cichego pokazu sztucznych ogni. Tegoroczne koncertowe granie wystartuje punktualnie o 14.00. Na scenie zaprezentują się Kordan, Kingska, Ale Babki oraz Kolina i Rastafajrant. Muzycznym występom towarzyszyć będą dodatkowe atrakcje, m.in. pokazy żonglerki ogniem oraz ratownictwa drogowego w wykonaniu OSP Kamień. Z kolei miłośnicy motoryzacji mogą udać się na Kampus już dzień wcześniej, bo 24 stycznia zjadą tam sportowe bryki. Grać z Orkiestrą można również online – na licytacji trafiły już pierwsze dary od mieszkańców, w tym słodki e-book z przepisami rybnickich cukierników.

Po trzecie liczenie

Kiedy w Kampusie trwają jeszcze koncerty, a mieszkańcy bawią się pod sceną, w bibliotece – siedzibie sztabu – zaczyna się najmniej medialna część finału: liczenie zebranych pieniędzy. – Najpierw każdą puszkę trzeba otworzyć, wysypać zawartość i wyłowić nietypowe przedmioty, bo co jakiś czas trafiają się niespodzianki. Znajdujemy obrączki, naszyjniki, a nawet złote zęby. Zdarzają się też liściki kierowane do nas – wylicza Arkadiusz Klimczak. Po raz pierwszy w siedzibie sztabu pracować będą nie tylko wolontariusze WOŚP, ale i ekipa telewizji internetowej NaMaxaTV, która będzie transmitować specjalny program finałowy.

W zeszłym roku Rybniczanie i mieszkańcy powiatu wrzucili do puszek 384 194,07 zł, a łączna suma zebrana przez sztab – wliczając aukcje i e-skarbonki – wyniosła 434 031,07 zł. Czy podczas 34. finału WOŚP padnie kolejny rekord? W rybnickim sztabie wszyscy mocno trzymają za to kciuki. Jednak bez względu na wynik zbiórki wolontariusze podkreślają, że są gotowi grać z Orkiestrą do końca świata i o jeden dzień dłużej.

Dominika Rauk



W. TROSKA



Rekord w Czapce św. Mikołaja

– Nie spodziewaliśmy się aż takiego wyniku – mówi Paweł Pałasz, przewodniczący Młodzieżowej Rady Miasta Rybnika o 24. Czapce św. Mikołaja, charytatywnej świątecznej akcji, w czasie której młodzi rybniczanie zebrali aż 33.725,01 zł i towar o szacunkowej wartości około 20 tys. zł, co pozwoliło na przygotowanie aż 314 paczek dla potrzebujących – rodzin z dziećmi i seniorów oraz podopiecznych Wspólnego Stołu. 19 grudnia paczki dotarły do obdarowanych. (S)

W paczce szlachetniej

– Cieszymy się, że udało się pomóc wszystkim potrzebującym – mówi Izabela Macionczyk, liderka Szlachetnej Paczki Rybnik Południe. W czasie Weekendu Cudów, czyli finału tej charytatywnej akcji, paczki dotarły do 66 rodzin z dziećmi, seniorów, osób samotnych, chorych i niepełnosprawnych z Rybnika i okolic.

– To cudowne rodziny, które próbują sobie jakoś radzić... Potrzebujących zgłaszają nam osoby prywatne, przedszkola, szkoły i różne inne instytucje. Nasi wolontariusze odwiedzają wytypowane osoby w celu weryfikacji, i po dwóch spotkaniach podejmowana jest decyzja, czy rodzina zostanie włączona do akcji, czy też nie – wyjaśnia Izabela Macionczyk. W zależności od potrzeb danej rodziny do paczki dorzuca się od kilku do kilkudziesięciu osób, a prezenty przygotowują wspólnie również pracownicy firm, urzędów czy placówek edukacyjnych. Wśród darczyńców był również poseł Bolesław Piecha z żoną Ireną, którzy przygotowali paczkę dla 71-letniej właścicielki dwóch kotów. – Rodziny z dziećmi zawsze chwytają za serce, więc są chętniej

wyberane, dlatego my postanowiliśmy obdarować panią, która jest sama – opowiada Irena Piecha, która wspólnie z mężem po raz pierwszy włączyła się do Szlachetnej Paczki, w której darczyńcy z internetowej bazy wybierają osoby potrzebujące wsparcia i spełniają ich konkretne prośby i marzenia. – Piec typu koza i tona pelletu drzewnego, oprócz tego również artykuły spożywcze, ubrania i środki czystości, koc, ręczniki, poszewki świąteczne na poduszki, perfumy i kremy oraz oczywiście coś dla kotów. Ta pani lubi malować, dlatego kupiliśmy również paletę farb i inne akcesoria plastyczne, tak by mogła realizować swoją pasję – opowiada pani Irena.

W tegoroczną Szlachetną Paczkę zaangażowało się mniej, bo tylko 27 wolontariuszy. – Ale mają taką energię i zapał, że potrafiliby odwiedzić o wiele więcej niż 66 rodzin – mówi z uśmiechem Izabela Macionczyk. A pomoc w rozwożeniu darów wszystkim potrzebującym zaoferowali strażacy ochotnicy oraz pracownicy rybnickich Wodociągów.

(S)

Śnieżka i krasnoludki o wielkich sercach

„Hej ho, hej ho, do pracy by się szło” – śpiewa kilku panów trochę jeszcze niemrawo i nie tak naturalnie jak przy goleniu, bo z kartki, ale z każdą próbą widać, że praca na scenie wciąga ich coraz bardziej, że może by który nawet chciał odwiesić na hak garnitur, który krępuje go w urzędzie czy kopalni i zamienić się z jakimś pierwszoplanowym aktorem?

– Chodź, chodź, poznaj moje krasnoludki – zachęca mnie ksiądz Marek Noras, dziekan dekanatu, proboszcz Starego Kościoła i reżyser „Królowny Śnieżki i siedmiu rybnickich krasnoludków”. Chopy wybuchają śmiechem, bo wiedzą, że w niczym nie przypominają wesołych ludzików znanych z bajek dla dzieci. Może gdyby mieli choć czerwone czapeczki? Ale to później – stroje ksiądz przywiezie dopiero za kilka dni. Boże drogi – czy te chopy się do nich wcisną? Wiara czyni cuda.

Przynajmniej Apsik z rozmiarem kubraczka nie powinien mieć problemu. Kamraty dźwigają go dziarsko i niosą do miski, bo Królowna Śnieżka chce, by krasnoludki się umyły, a Apsik trochę uparty.

– Ale dlaczego to mam być ja? – pyta niesiony już w stronę kąpieli wiceprezydent Rybnika Arkadiusz Marcol, podejmując jeszcze bardziej wesołą niż rozpaczliwą próbę lekkiej zmiany



scenariusza. – Bo jesteś z nas najłżejszy – rzuca Gapcio, czyli ksiądz, reżyser i aktor w jednym, co wzbudza największą radość u tych, którzy z rad dietyki raczej nie korzystają.

Cóż robić, Apsik dla dobra sprawy (a sprawa jest wyjątkowo dobra!) musi się poświęcić, co robi z entuzjazmem. Zresztą publiczności, gdyby tylko znajdowała się w sali chwałowickiego domu kultury, gdzie odbyły się pierwsze próby spektaklu – też nie uszłoby na sucho. Zimny prysznik nikomu jeszcze nie zaszkodził, a wodą święconą to już na pewno.

Czysty teatr

– Gdzie się podział kurz?! – woła któryś z krasnoludków, przyglądając się deskom w podłodze na kolanach.

– W teatrze nigdy nie było tak czysto – odpowiada wzburzony Nieśmiałek, czyli Michał Wojaczek, dyrektor rzeczoności teatru, do którego z Chwałowic przeniosły się już bardziej zaawansowane próby. Dobrze, że Śnieżka wysprzątała izdebkę, bo wiceprezydent na próbę do teatru przyjechał prosto z jakiegoś przedświątecznego spotkania w garniturze zamiast w dresie.

Tu już jest piękna scenografia, ktoś puszcza muzykę (podczas premiery na żywo będzie grał Carrantuohill), a na scenie, ale też pod nią i między krzesłami biega sporo dzieci, które w lesie krasnoludków zagrają słodkie zwierzątka.

6-letnia Ola będzie zającem, a jej o rok starszy brat lisem. – Wystraszę się niedźwiedzia – zdradza dziewczynka. – Bo to niedźwiedź na diecie! – mówi chłopak. Mali aktorzy nie mają tremy, dla nich to nie pierwszyna, wszak w przedszkolu grają teraz w jasełkach, i to nie zwierzątka, a anioły, i nie przed byle tam jakąś teatralną publicznością, tylko babciami i dziadkami.

Zdecydowanie bardziej stresują się dorośli, czego nie zmienia nawet sceniczne doświadczenie. – Trochę wprawy mam, bo od kilku lat sam prowadzę gwarki, ale stres jest – przyznaje Łukasz Małek, dyrektor kopalni Chwałowice, który po godzinach zamienia się teraz w Gburka. Był już kiedyś krasnalem, bo jak koledzy z kopalni dowiedzieli się, że zagra w przedstawieniu u księdza Norasa, to na gwarki sprezentowali mu czapkę krasnoludka. Zresztą w każdej bajce krasnale to górnicy. Kto wie, czy reżyser nie poprosi dyrektora kopalni, żeby przywiózł z grubą parę prawdziwych kilofów? Trudno będzie mu odmówić, wszak ksiądz zawsze w Barbórkę współprowadzi nabożeństwo w kopalnianej cechowni, a potem ramieniem z górnikami maszeruje do kościoła za familokami w Chwałowicach. Na szczęście na razie reżyser każe yno godać dyrektorowi po śląsku i się nerwuje jak zamiast „wongiel” powie „węgiel”. Na pytanie, czy jego górnicy też podśpiewują sobie jeszcze „hej ho, hej ho, do pracy by się szło”, dyrektor kopalni zamyśla się bardzo i rzuca tylko „że kiedyś inaczej się pracowało.”

Może od Gburka bardziej pasowałoby mu imię Mędretek? Przynajmniej tak twierdzi żona dyrektora Gabriela Małek, która także gra w przedstawieniu – Elfa. – Lubi mędrkować ze względu na swój

zawód, ale w sumie Gburek też mu trochę pasuje – śmieje się pani Gabriela, dodając, że „chyba każdy potrafi odnaleźć w sobie jakąś cechę u każdego z krasnali”. Zanim Elfka została nauczycielem, uczyła się w szkole krawieckiej, dlatego na stole w krasnoludzkiej chacie będzie leżała jej narzuta. – Ksiądz zaproponował, bym uszyła jeszcze poduszki, ale było ich ciut za dużo na moje możliwości. Ile? 200!

Ksiądz ma dar

Cały ksiądz Marek! Gdyby Krzysztof Zanussi, który akurat gościł w bibliotece, zajrzał po sąsiedzku do teatru byłby pod wrażeniem reżysera-duchownego. Gestykuluje, biega, poprawia, ale i słucha aktorów, na przykład kreatywnego Apsika, który „zamienia” zwykłą wodę w misce w „święconą”. I to podoba się reżyserowi. „Śnieżka i siedmiu rybnickich krasnoludków”, to nie pierwsza sztuka księdza Norasa – dwa lata temu wyreżyserował już „Rybnicką Opowieść Wigilijną”, o czym mówiło się wszędzie. Nic dziwnego, skoro odważny reżyser w roli grabarza obsadza... prezydenta miasta Piotra Kuczerę. Ten też musi mieć talent, bo znów dostał jedną z głównych ról, mimo że na próby chodzi rzadko.

Gdy pytam księdza Norasa o aktorów – czy są tu jakieś oskarowe role, uśmiecha się szeroko: Panie redaktorze, jakby to powiedzieć, no Gapcio, Gapcio – to tak. Zaraz, kto gra Gapcia? A, ja – śmieje się duchowny. – A tak na serio, to wszyscy jesteśmy amatorami, ale myślę, że jak każdy włoży w to swoje serce, będzie to naprawdę dobre przedstawienie. Przede wszystkim trzeba pokazać radość – mówi ksiądz Noras, którego jak mało kogo cieszy teatr. W przedstawieniach grał, odkąd pamięta – w szkole, w seminarium... – Myślę, że to jest dar od Pana Boga... Ta moja pogoda ducha. Jako człowiek radosny postanowiłem ubogacić rok jubileuszowy Starego Kościoła – 225. rocznicę jego poświęcenia – czymś wesołym. No, a kogo nie bawią prawdziwe bajki? Nie te japońskie czy tam nie wiadomo skąd, ale takie nasze. Kto z nas nie zna przegód Królowny Śnieżki i siedmiu małych krasnoludków? – uśmiecha się ksiądz Marek. A to wyjątkowo dobra bajka. Bo Śnieżka i krasnoludki będą zbierać też pieniądze na wyposażenie rybnickiego hospicjum.

Aleksander Król



A. KRÓL

Od lewej:
Gburek – Łukasz Małek,
Śpioszek – Przemysław Grycman,
Apsik – Arkadiusz Marcol,
Gapcio – ks. Marek Noras,
Mędretek – Roman Kurzeja

**JARMARK
U ANTONICZKA**

Takiego jarmarku w Rybniku jeszcze nie było! Zamiast na rynku stoiska pełne rękodzieła i smakołyków pojawiły się na placu Kościelnym, a największe wrażenie robił wyświetlany na fasadzie bazyliki efektowny mapping. Do miasta przyjechało to zobaczyć chyba pół Śląska!

D. GAJDA





W. TROSKA

80-LECIE DOMU KULTURY W NIEDOB CZYCHACH

5 grudnia w Domu Kultury w Niedobczycach odbył się koncert z okazji 80-lecia placówki. – Już przed ostatnią wojną działała w Niedobczycach świetlica, w której rozwijał się działający do dzisiaj chór Mickiewicz i ćwiczyła orkiestra dęta kopalni Rymer – mówił dyrektor Marian Wolny. Wystąpili w nim wokaliści związani z nią na różne sposoby: Monika Marcol, Wirginia Chlebowska, Łukasz Kozik i Sabina Jeszka. Poprowadzili zaś pochodzący z Niedobczyc dziennikarze telewizyjni Wojciech Zawioła i Adam Giza.



W. TROSKA

MUZYCZNA RODZINA W ANTONICZKU

6 grudnia wieczorem w tak obleganej w weekend bazylice św. Antoniego odbył się kolejny niezwykle koncert – „Muzyczna Rodzina Nocnej Orkiestry Eksperymentalnej”. Tym razem znany już rybnicki kompozytor Piotr Kotas, twórca i szef NOE, zaprosił do wspólnego koncertu młodych i bardzo młodych instrumentalistów i wokalistów, którzy zagrali i zaśpiewali z Nocną Orkiestrą Eksperymentalną jako soliści.

D. RAUK



KARTKA RYBNICKIEGO ARTYSTY

W bibliotece odbył się finał akcji „Kartka rybnickiego artysty”. Przy dźwiękach muzyki Anny Dreniok i w otoczeniu zimowych pejzaży Rybnika fundacja Rakowi-Stop zbierała środki na poprawę komfortu pacjentów oddziału onkologicznego. Goście mogli nie tylko zobaczyć oryginalne obrazy wykonane przez rybnickich artystów, ale też zakupić ich reprodukcje wydane w formie pocztówek.

S. HORZELA-PISKULA



RYBNIK Z PIERNIKA

Młodzi cukiernicy i piekarze – uczniowie Branżowej Szkoły I Stopnia Izby Rzemieślniczej w Rybniku – stworzyli z piernika ponad 20 rybnickich obiektów, m.in. bazylikę, Stary Kościół, okrągłak, kościół ewangelicki, budynek urzędu i dworca PKP. To efekt konkursu „Miasto z piernika. Rybnik w świątecznej miniaturze”, organizowanego przez branżową szkołę i rybnickie muzeum, gdzie do 4 stycznia można oglądać wystawę piernikowych budynków. A w konkursie zwyciężyły trzecioklasistki: Anna Kozłowska i Emilia Rżok, nagrodzone za piernikową wersję budynku TBS-u przy ul. Hallera.

S. HORZELA-PISKULA



OBLICZA ZESPOŁU MALARSKIEGO

10 grudnia w Teatrze Ziemi Rybnickiej otwarto wystawę „Panorama spojrzeń” autorstwa członkiń i członków Zespołu Malarstwa „Oblicza”, przygotowaną z okazji 45-lecia grupy, którą założył Marian Rak, a obecnie prowadzi Barbara Budka. Wernisaż uświetnił występ kwartetu saksofonowego PSM I i II st. pod dyktando Artura Motyki.

W. TROSKA



KAPLICA W CECHOWNI NA BARBÓRKĘ

W barbórkowy poranek w kopalni Chwałowice obchody święta górników rozpoczęły się od krótkiej modlitwy w kopalnianej cechowni, gdzie poświęcono nową kaplicę św. Barbary w formie kopalnianego chodnika. Następnie prowadzeni przez kopalnianą orkiestrę dętą górnicy i goście przeszli w pochodzie na mszę do kościoła pod wezwaniem św. Teresy od Dzieciątka Jezus.

Karnawałowa bołła gospodyń z Popielowa i Radziejowa

– Noworoczne winszowanie z akordeonem i gitarą rozpoczynaliśmy po północy, a kończyliśmy rano – wspomina Maria Mańka z Radziejowa. – Jako dziecko zawsze z niecierpliwością czekałam na Nowy Rok – dodaje jej córka Grażyna Jarząbek. Z członkiniami Koła Gospodyń Wiejskich Popielów-Radziejów, które w 2025 roku świętowało 80-lecie istnienia, rozmawiamy o winszowaniu „szczyńsio, zdrowio na tyn nowy rok”, karnawałowych przysmakach i zabawach do białego rana.

A z tym akordeonem to było tak... – Szło się od sąsiada do sąsiada, potem jeszcze do rodziny w Jankowicach, stamtąd do krewnych i znajomych w Chwałowicach, a na koniec oczywiście do Radziejowa. Całą drogę śpiewaliśmy i graliśmy, nie raz brodząc w półmetrowym śniegu. Sąsiedzi, szczególnie ci, do których zaglądało się rzadko, z wdzięczności za powinszowanie wyciągali z barku najchętniej gorzółka na poczęstunek – wspomina z uśmiechem Maria Mańka. Do KGW Popielów-Radziejów dołączyła w 1987 roku – miała chęci, czas i sąsiadki, które ją zapisały. 11 lat temu, mimo obaw, została przewodniczącą koła. – Wciąż słyszę słowa córki: „Nie bój się, pomogę ci” – wspomina. I córka pomogła – 11 lat temu Grażyna Jarząbek dołączyła do koła i dziś jest szefową zespołu śpiewaczego i sekretarzem w kole skupiającym ponad 40 gospodyń z obu dzielnic. – Podoba mi się ta nasza chęć integracji – mówi pani Grażyna, a jej 9-letnia córka już podpatruje mamę i babcię i mówi o sobie „gospodynka”.

KARNAWAŁ W POPIELOWIE

A z tym sylwestrem to było tak... – Niczego nie zauważyliśmy – mówi pani Maria o pewnym pamiętnym noworocznym poranku, kiedy okazało się, że zniknęła furtka z ich bramy. – Jak rano szliśmy do kościoła, to w co drugim domu nie było furtek. Naszą nieznaną dowcipnisie powiesili wysoko na drzewach, nie wiemy, jak im się to udało, ale przy jej ściąganiu śmiechu było co niemiara. Tak to z radością witało się kiedyś nowy rok. Człowiek czasem żałuje tamtych czasów... – opowiada o dawnych sylwestrowych żartach. Grażyna jako dziecko też czekała na Nowy Rok. – Pamiętam jedną z sąsiadek, która za winszowanie zawsze dziękowała nam jakimś drobiazgami, które przygotowywała już jesienią: torebką suszonych jabłek czy orzeszków – wspomina. Maria Mańka bywała też na zabawach sylwestrowych i karnawałowych, które odbywały się w tamtejszej remizie, a przygrywał na nich m.in. kościelny organista. – To są cudowne wspomnienia... Każdy przynosił z domu to, co miał: swojskie wędliny i ciasta, pomidory spod folii... Na stołach było tyle pyszności, że dzisiejsze cateringi mogą się schować. Często w czasie zabaw karnawałowych losowano też fanty, które najpierw trzeba było zdobyć. Jeździło się więc na przykład do Silesii po garce, a na koniec karnawału trzeba było gdzieś załatwić śledzie. Ach, jak one smakowały... – wspomina z nostalgią pani Maria. A gospodynie z Popielowa i Radziejowa

na smakach i gotowaniu znają się jak mało kto. Mają na koncie sporo nagród, w tym „Złoto blacha kołoca” i trzy kulinarne „Perły” prestiżowego ogólnopolskiego konkursu „Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów”.

KARNAWAŁOWE SMAKOWITOŚCI

A z tą perłą to było tak... Gospodynie wróciły z nią z Poznania, nagrodzone za przygotowanie bołli – wykwintnego napoju alkoholowego, który swoją nazwę zawdzięcza kulistej wazie, w jakiej jest podawany. Przepisy na dawne rybnicko-śląskie specjały



wyszukuje Grażyna Jarząbek, podobnie było z bołą, którą schłodzoną podawano dawniej roztańczonym gościom imprez sylwestrowych i karnawałowych. – Kiedy byłam dzieckiem, pamiętam, że na jednym weselu na stołach też stała boła – wspomina pani Grażyna. Do jej zrobienia potrzebne są owoce, wino, czasem też alkohol (przepis obok). – Kolor biało-złoty lub czerwono-różowy zależy od owoców i rodzaju wina. Nasza alkoholowa boła zrobiła furorę na Smakach Regionów w Poznaniu, a degustujący opuszczali nasze stoisko chwiejnym krokiem – śmieje się pani Maria, która lubi piec i gotować, a słynie m.in. z kopertowych kołaczyków. Wspólnie z innymi gospodyniami na karnawałowy turniej kół gospodyń wiejskich piekła już faworki, serowe pączki czy karnawałowe róże. – Chcemy wpisać na ministerialną listę produktów tradycyjnych część naszych produktów. Oprócz bołi również futermeloki, czyli odpustową krajankę piernikową, a potem kolejne specjały – zapowiada Grażyna Jarząbek, która w nowym roku ma jeszcze jedno marzenie – wydanie płyty zespołu śpiewaczego KGW Popielów-Radziejów. – W 2025 nasze koło świętowało 80-lecie, ale ten rok też zapowiada się wyjątkowo – w ramach budżetu obywatelskiego zapraszamy na warsztaty wielkanocne, lawendowe i adwentowe – planuje. A oprócz tego gospodynie nadal będą kulać kluski z przed-szkołakami, uczyć dzieci ślonskiej godki, klachać, śpiewać i gotować, no i rozprawiać o tym swoim rodzinnym Popielowie i Radziejowie.

Sabina Horzela-Piskula

Boła popielowsko- radziejowskich gospodyń

Składniki:

- 70 dag owoców (truskawki, maliny, poziomki, brzoskwinie, morele)
- 1 butelka wina pół-słodkiego (białego lub czerwonego)
- 1 butelka szampana (wina musującego)
- część syropu z owoców
- 1 litr wody mineralnej

Przygotowanie: świeże owoce na noc zasypać cukrem, aby puściły sok. Następnego dnia pokroić wszystkie owoce w dużą kostkę, przełożyć do szklanej większej wazy, tzw. bołli, dodać wodę mineralną, wino, syrop z owoców. Delikatnie wymieszać. Schłodzić, a przed podaniem wlać szampana i ponownie wymieszać. Nalewać chochlą do szklanki, najlepiej o grubym dnie. Dodać kostki lodu.



P. OCHMAN



W. TROSKA



Rybnik

RYBNIK.EU

**RYBNICKIE
KONCERTY
NOWOROCZNE**

EWELINA FLINTA

FOT. WOJTEK OLSZANKA

KULTURALNY STYCZEŃ

■ Muzeum: Warsztaty i lekcje muzealne (szczegóły: muzeum.rybnik.pl)

3.01 SOBOTA

16.00 Dom Kultury w Niedobczycach: „Miłość zaczyna się w Betlejem” – koncert kolęd w wykonaniu scholki „Małe Serca”.

17.00 Galeria Rzeczna: „W gabinecie krzywych luster” – wystawa plakatu Darii Simon.

4.01 NIEDZIELA

Ok. 18.00 Kościół Najświętszego Serca Pana Jezusa: Koncert noworoczny MOD „Rybnik” z Anią Karwan (po mszy o 17.00).

5.01 PONIEDZIAŁEK

16.00 Halo! Rybnik: Wernisaż wystawy malarstwa Joanny Stachor z UTW.

16.00 i 19.00 Teatr: „Królewna Śnieżka i Siedmiu Rybnickich Krasnoludków” – spektakl wg pomysłu i w reżyserii ks. Marka Norasa. Bilety: 30 zł (Kolejne: 6.01 o 16.00 i 19.00).

17.00 Biblioteka: Biblioteczny Klub Planszówkowy.

6.01 WTOREK

ok. **17.00** Kościół Wniebowzięcia NMP w Rybnickiej Kuźni: Koncert noworoczny MOD „Rybnik” z Anią Karwan (po mszy o 16.00).

7.01 ŚRODA

10.00 Galeria Rzeczna: Dzień dobry Galerio! – warsztaty dla dzieci 0-2 lat i ich opiekunów (bilety: 20 zł dziecko + opiekun). Kolejne 21.01.

15.30 Galeria Rzeczna: Tu Sztuka! – warsztaty dla dzieci 3-6 lat i opiekunów (bilety: 20 zł dziecko + opiekun). Kolejne: 21.01.

8.01 CZWARTEK

10.00 Biblioteka: Tu czytamy – zajęcia dla dzieci 0-2 (kolejne: 12.01 o 17.00) * 17.00 – dla dzieci 3-6 lat (kolejne: 10.01 o 10.00 i 15.01 o 17.00).

9.01 PIĄTEK

10.00 Biblioteka, Filia nr 7: Hej kolęda, kolęda! – rodzinne kolędowanie.

17.15 i 20.30 Teatr: „Boeing, Boeing” – spektakl komediowy (bilety: od 90 zł).

18.00 DK w Boguszowicach: Filmowy Zefir – bezpłatny film.

19.00 Klub Odyseja: „Ostatnie testy do Roastu Gimpera” – komediowe show (bilety: od 40 zł).

10.01 SOBOTA

7.00-14.00 Deptak: Jarmark staroci i rękodzieła.

9.00 Halo! Rybnik: Spotkanie numizmatyków.

10.00 DK w Boguszowicach: Poranek z Zefirkim – bezpłatny film dla dzieci.

11.30 Galeria Rzeczna: ArchiMłodziaki – zajęcia dla dzieci (7-10 lat, wstęp: 20 zł). Kolejne: 24.01.

11.30 Biblioteka: Tu Czytamy – zajęcia dla dzieci 6+.

12.00 Politechnika Śląska: „Stres na wesoło – warsztaty praktycznego podejścia do stresu” – darmowe wykłady dla seniorów Filii WSBiNoZ (bezpłatne, zapisy: 504 203 917).

13.30 Galeria Rzeczna: Klub Młodych Architektów – dla młodzieży 11-15 lat (wstęp: 20 zł). Kolejne: 24.01.

18.00 Klub Harcówka: „A z nami kolęda” – koncert kolęd (Rybnicki Chór Kameralny Autograph, zespół wokalny „6na6” i goście). Bilety: 25 zł.

19.00 DK Niedobczyce: XXIII Bezałkoholowy Bal Charytatywny (występ zespołu góralskiego Jetelinka, Anny Pawliczek, licytacje. Bilety: 280 zł/para, rezerwacje: 500 255 534, 504 961 455).

11.01 NIEDZIELA

9.00-13.00 Biblioteka: Vinyl Swap – giełda płyt winylowych.

15.00 Halo! Rybnik: Coś z niczego – warsztaty z Czesławą Brańską (upominki dla babci i dziadka).

16.00 Parafia Bożego Ciała i św. Barbary w Niewiadomiu: Koncert kolęd i pastorałek po góralsku zespołu Beskidzkie Zboje.

16.00 Teatr: „André Rieu. Wesołych Świąt!” – retransmisja koncertu bożonarodzeniowo-noworocznego z Maastricht. Bilety: 40 zł.

ok. **16.00** Kościół św. Brata Alberta w Kamieniu: Koncert noworoczny MOD „Rybnik” z Ewelina Flintą (po mszy o 15.00).

18.00 Kościół w Chwałowicach: Chwałowicki Koncert Noworoczny.

12.01 PONIEDZIAŁEK

11.00 Biblioteka: wyprzedaż książek z magazynów biblioteki.

16.30 Halo! Rybnik: Spotkanie w sprawie szkolenia dronami.

13.01 WTOREK

13.00 Teatr: Akademia Pogodnego Umysłu – zajęcia z klaunem Dyziem dla seniorów, łączące ćwiczenia umysłu i technikę relaksacji (wstęp: 15 zł).

15.00 Biblioteka, Filia nr 15: Klub Miłośników Rękodzieła.

18.00 Biblioteka: spotkanie z dziennikarzem Adamem Zadwornym, autorem książki „Heweliusz. Tajemnica katastrofy na Bałtyku”.

14.01 ŚRODA

18.00 Biblioteka: Koncert chóru schola „Dei Gloria” z parafii na Paruszowcu.

19.00 Teatr: Koncert fortepianowy w wykonaniu Aleksandra Starego (muzyka Ludovica Einaudiego, bilety: 119 zł).

15.01 CZWARTEK

16.30 Halo! Rybnik: Spotkanie podróżnicze – „In Via – Wandrusy”.

16.01 PIĄTEK

16.00 Biblioteka, Filia nr 15: Warsztaty tworzenia prezentów dla babci i dziadka.

16.30 Halo! Rybnik: „Śpiewaj razem z nami” – wielokulturowe kolędowanie (Drei Linden i Karolina Świerczek Violin Show).

17.00 DK w Boguszowicach: wernisaż prac uczestników Pracowni Rzeźby i Rysunku.

17.30 i 20.00 Teatr: „Porwanie” – spektakl komediowy w reżyserii Artura Barcisia (bilety: od 90 zł).

18.00 Biblioteka: „Gra o lepsze życie, czyli jak żyć z lękiem?” – Marcin Matych, czyli dr Nerwica.

18.00 Galeria Rieczna: Koncert – Nocna Orkiestra Eksperymentalna.

18.00 DK w Chwałowicach: „Cabaret w operetce” – Michał Musioł (tenor), Joanna Wojtaszewska (sopran), Kamil Roch Karolczuk (tenor) i kameraliści pod kierownictwem Tomasza Marcola. Bilety: 80 zł.

17.01 SOBOTA

16.00 DK w Boguszowicach: „Miłość zaczyna się w Betlejem” – koncert scholki „Małe Serca”.

18.00 Teatr: Koncert Edyty Geppert z zespołem (bilety: od 140 zł).

18.00 DK w Chwałowicach: „Wszystko dobrze” – stand-up Mieszko Minkiewicza (bilety: 60 zł, tylko w internecie).

19.00 DK w Niedobczycach: Zabawa karna-wałowa Rybnickiej Akademii Mażorettek Enigma (Bilety: 380 zł/para).

19.00 Klub Schron: „Wyjście z cienia” – industrialno-metalowy koncert (wystąpią: SLPWK, Starless Void, Hasselhoff Messerschmitt i Illumo). Wstęp: 30 zł.

18.01 NIEDZIELA

11.00 DK w Chwałowicach: „Łapacze smoków” – spektakl Teatru Lalek Marka Żyły (bilety: 30 zł i 20 zł. Zniżka z kartą „Rybka”).

16.00 Parafia pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa w Boguszowicach Starych: Koncert nowo-rocny Orkiestry KWK Jankowice.

17.00 Teatr: „Kaj wejrzyś familoki” – koncert z okazji 35-lecia występów w kabarecie Grzegorza Poloczka (bilety: 70 zł).

ok. **18.00** Kościół w Popielowie: Koncert nowo-rocny MOD „Rybnik” z Ewelina Flintą (po mszy o 17.00).

20.01 WTOREK

18.00 Biblioteka: Spotkanie z Edytą Świętek, autorką serii „Niepołomice” czy „Saga Krynicka”.

21.01 ŚRODA

16.30 Halo! Rybnik: Turystyczna Środa za PTTK.

18.00 Biblioteka: Spotkanie dla dziadków i wnucząt z Panem Babcią, czyli Michałem Froehlichem i Jadwigą Spywą z kabaretu Antyki.

19.00 Klub Odyseja: Stand-up: Jacek Stramik (bilety: od 55 zł).

22.01 CZWARTEK

18.00 Biblioteka: Spotkanie z Katarzyną Butowtt, autorką książki „Oddycham, odkąd moi rodzice umarli”.

19.00 Teatr: „Marzeniami do sukcesu” – koncert Teresy Werner (bilety: 130 zł).

23.01 PIĄTEK

19.00 Teatr: „To tylko sex” – spektakl (bilety: od 90 zł).

24.01 SOBOTA

11.00 DK w Boguszowicach: Scena Małego Widza – „Stuk Puk” – spektakl dla najmłodszych (0–4 lata). Bilety: 30 zł (dziecko + opiekun).

16.00 DK w Chwałowicach: Koncerty przy świecach (kolejne o 18.00 i 20.00, bilety na can-dlelivemusic.pl).

17.00 Kopalnia Ignacy: „Szopka Śląska, czyli Kacper, Melchior i... tego trzeciego mi brakuje!” – spektakl dla dzieci i dorosłych teatru Marka Żyły (bilety: 25 zł i 15 zł).

17.00 i 20.00 Teatr: Kabaret Młodych Panów „20-lecie – z żartami nie ma żartów”. Bilety: od 120

zł. Kolejny: 25.01 o 16.00 i 19.00.

18.00 DK w Boguszowicach: Koncert NOE – Nocnej Orkiestry Eksperymentalnej.

18.00 Klub Odyseja: Koncert zespołu Tester Gier (bilety: od 60 zł).

26.01 PONIEDZIAŁEK

11.00 Halo! Rybnik: „Czy mogę Pani/Panu w czymś pomóc? NOWA.RADna – Aleksandra Nowara zaprasza do rozmów o Rybniku.

16.30 Halo! Rybnik: POGADAJmy o historii... – cykl Rafała Łodzińskiego dla pasjonatów historii.

27.01 WTOREK

18.00 Biblioteka: „Literatura to życie” – spotkanie z Marcinem Wilkiem, dziennikarzem i autorem książek biograficznych.

18.30 Biblioteka: Weź głęboki oddech! z Lidą Białecką.

28.01 ŚRODA

10.00 Galeria Rieczna: Podróże po kulturze – spotkanie z Kazimierzem Drewniok przy kawie dla osób 60+.

16.00 Halo! Rybnik: „Głodne emocje” – warsztat poprowadzi Mirela Koch, pasjonatka zdrowego stylu życia.

17.00 Biblioteka: Dyskusyjny Klub Książki – „Ziemia obiecana” Reymonta.

29.01 CZWARTEK

16.00 Biblioteka, Filia nr 2: Dyskusyjny Klub Książki – „Saga rodu Górniaków z Sibicy” Władysława Magiery.

17.00 Biblioteka: „O językach mniejszości: perspektywa Wilamowianina” – spotkanie z dr. Tymoteuszem Królem.

17.00 Biblioteka: „Tu kino” – seans rodzinny.

19.00 DK w Chwałowicach: Stand-up – Adam Van Bender w programie „Ultimatum” (bilety: 90 zł w internecie).

30.01 PIĄTEK

16.00 Biblioteka, Filia nr 15: Pokaz bajek z rzutnika (zapisy).

18.00 DK w Boguszowicach: „O sztuce na poważnie” z Karolem Husakiem.

18.00 DK w Chwałowicach: Plejada Fajnych Filmów – bezpłatny seans.

19.00 Teatr: Leszek Możdżer solo – koncert (bilety: od 220 zł).

19.00 Klub Odyseja: „Kryzys wieku każdego” – stand-up Romana Kosteckiego i Bartosza Młynarskiego (bilety: 50 zł).

Szczegóły w kalendarium na

rybnicka.eu

KINO (nie tylko) dla SENIORA TZR, poniedziałki, 15.30

■ „W innym świecie” (12.01), ■ „Ministranci” (19.01), ■ „Zamach na Papieża” (26.01).

DKF „Ekran” TZR, poniedziałki 19.00

■ „Norymberga” (12.01), ■ „Zgini kochanie” (19.01), ■ „Wysokie i niskie tony” (26.01).

Styczeń w Riecznej

Nowy rok w Riecznej rozpocznie się nową wystawą. 3 stycznia o 17.00 w holu galerii otworzymy ekspozycję plakatów rybniczanki Darii Simon, która traktuje plakat jako narzędzie do stawiania ważnych pytań.

Ekspozycja „W gabinecie krzywych luster” to opowieść o świecie odbitym i komentowanym z wrażliwością kogoś, kto równie dobrze czuje słowo, jak i graficzną formę. Wystawiła na Bulwarach Wiślanych w Warszawie, w Tarnowie podczas Festiwalu ArtFest czy w Bośni i Hercegowinie, a w Rybniku pokaże swoje prace będące podsumowaniem jej interdyscyplinarnej drogi twórczej. 16 stycznia zapraszamy na koncert organizowany przez znanego Rybniczankom kompozytora Piotra Kotasa – „Interaktywna przestrzeń muzycznej manipulacji Nocną Orkiestrą Eksperymentalną” rozpocznie się o 18.00 (wstęp wolny). 28 stycznia o 10.00 w ramach cyklu „Podróże po kulturze”, kierowanego do osób 60+ oraz osób głuchych, gościnią będzie Kazimiera Drewniok, rybnicka malarka i ilustratorka.

Krzysztof Kaletka

WYSTAWY

- Teatr: „Panorama spojrzeń” – prace zespołu malarskiego Oblicza (do 18.01).
- Muzeum: „Podróże wycinanek” (od 16.01).
- Galeria Rieczna: „W gabinecie krzywych luster”, „Ballad of the Lost Mile”, „Ko-lekcja wspólnoty”, „Punkt zbiegu”, „Sztuka uważności”.
- Halo! Rybnik: Malarstwo Joanny Stachoń (do 22.01).
- Biblioteka: „Mały Książę” – kolekcja z prywatnych zbiorów Beaty Podgórnjej.

UTW RYBNIK

- 8.01, godz. 11.00 – „Warmia” (Ewa Gatnar)
- 15.01, godz. 11.00 – „Przyrodniczo-kulturowa podróż do norweskiej krainy Oppland – majestatycznego królestwa Króla Gór” (Agnieszka Kępska)

■ 22.01, godz. 11.00 – „Wojny punickie” (Marek Niesobski)

■ 29.01, godz. 11.00-11.45 – „Przezroczysty problem – przymoc ekonomiczna”; 11.45-12.30 „Przemoc fizyczna i psychiczna” (Agnieszka Waclawczyk-Karkut)

Zapraszamy na wernisaż wystawy Joanny Stachoń 5.01, godz. 16.00 w Halo! Rybnik.

Wykłady odbywają się w sali 106 w budynku A na Kampusie, ul. Rudzka 13.

Harmonogram zajęć: www.rkutw.miastorybnik.pl/

SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE: TEL. 32 755 79 90.

Kobiety babskiego combra

Teresa Szulc, mistrzyni monologu, Michaela Szczansny, specjalistka od scenografii i kostiumów, oraz Barbara Zielińska, przewodnicząca Wysokiego, a w Sprawach Babskich Nigdy Nieomylnego Prezydium – to między innymi one stoją za sukcesem niedobczyckiego babskiego combra, choć słowo sukces nie jest tu odpowiednie. Bo to prawdziwy socjologiczny fenomen, którego skala zaskakuje nawet samych organizatorów – w tym roku na 16 combrach bawić się będzie już ponad 3200 kobiet! Pierwszy wieczór 23 stycznia.

Dziś nikogo już nie dziwią podjeżdżające pod Dom Kultury w Niedobczycach autobusy pełne kobiet, a bawią się tu panie z Warszawy, Bielska-Białej, Nowego Sącza... – Kupują hurtowo po 50-100 biletów, nic dziwnego, że te znikają w tempie kabaretowego Ryjka – opowiadają rybniczanki Michaela Szczansny i Teresa Szulc, które od lat są w ekipie dbającej, by każda edycja combrow, wzorowanych na górniczych gwarkach, była niezapomnianym przeżyciem. I nie może być inaczej, skoro panie bawiły się już w Paryżu i na greckim Olimpie, w cygańskim taborze i na Dzikim Zachodzie, były świadkami lądowania kosmitów czy rywalizacji diabłów



Teresa, Basia i Michaela

z aniołami. I tak od 1997 roku. Przed nami 28. edycja, która, nie zdradzając zbyt dużo, będzie miała teatralno-telewizyjny scenariusz i Szwecję w tle.

Teśka – mistrzyni stand-upu

– Zawsze mam tremę, ostatnio musiałam nawet wpleść do monologu coś o moich trzęsących się szlapiach, bo nie mogłam tego ukryć – przyznaje Teresa Szulc z Grabowni, choć ma spore doświadczenie sceniczne. W latach 90. z sukcesami prezentowała swoje śląskie teksty w kilku edycjach Regionalnego Przeglądu Gawędziarzy i Wodzisławskich Spotkań z Folklorem. W 1994 roku została Mistrzem Humoru Śląskiego

i kilkakrotnie była w półfinale konkursu Ślązak Roku, a zaczynała od wiców opowiadanych na barbórce emerytom kopalni Szczygłowice, gdzie pracowała całe zawodowe życie. Najlepsze tematy na śląskie gawędy podsuwa jej życie, tak było choćby z pamiętną strzelnicą sportową w pobliżu jej domu. – Zamiast strzelać od chałup w strona lasa, strzelali z lasa na chałupy. Kulki furgały nom po całym placu, a rybiorze, co tu ryby chytali, uciekali z okrzykiem: padnij! – wciąż pamięta tekst, który dał jej pierwszą poważną nagrodę, ale konkursy przyniosły jej też coś więcej. – Poznałam wielu wspaniałych ludzi, bo osoby startujące w gawędziarskich konkursach naprawdę są wyjątkowe – mówi. Tak poznała Czesława Żymłę i Aleksandrę Harazim-Bąk, wodzirejów niedobczyckich babskich combrów, do których dołączyła w 2009 roku. Najpierw była podstolina i opowiadała dowcipy, dziś bez jej monologów zwyczajnie nie ma combrów. – Najbardziej podobała mi się piekielno-niebiańska edycja, bo miałam piękny strój aniołka, choć nie było mi do śmiechu, jak mi te skrzydła wiertali – opowiada. Była już krasnoludkiem z bajki i lokalną Magdą Gessler, a pierwszy monolog wygłosiła w combrze „pod paragrafem”. Dziś dopracowuje kolejny. – Ale usłyszymy go dopiero na premierze combru, nigdy wcześniej – zdradza Michaela Sczansny.

Michasia – ekspertka od dekoracji i kostiumów

– Kiedy pada temat kolejnego combru, od razu wiem, co będzie miała ubrane Teresa, w jakim sklepie widziałam coś, co na pewno mi się przyda i co włoży Ola, która nie ma żadnych oporów i włoży wszystko, co wymyślę. Czasami Marian Wolny łapie się za głowę, słysząc o moich pomysłach na dekoracje – śmieje się Michaela Sczansny. Tak było choćby z chatką z piernika, z komina której wydobywał się dym, ale Michasia stoi za wszystkimi kreatywnymi pomysłami – pięknymi amforami w edycji greckiej czy palmami i spódniczkami z trawy w tej afrykańskiej. A wszystko zaczęło się, gdy miała 9 lat i stanęła przed wystawą domu towarowego. – Była zima, a ja z czołem przyklejonym do szyby przglądałam się, jak dekoratorki ubierają

manekiny i ozdabiają witrynę. Kiedy mama mnie znalazła, nie potrafiłam oderwać czoła przymarznietego do szyby – wspomina ze śmiechem. Tamto marzenie o byciu dekoratorem wystaw sklepowych udało się jej zrealizować – w zawodzie, który dziś już nie istnieje, pracowała siedem lat. Potem była plastykiem-dekoratorem w klubie Empik, a następnie w DK w Niedobczycach. Kiedy ruszył babski comber, w holu placówki przygotowała skromną wystawę o roli kobiety w ówczesnym męskim świecie, a dziś realizuje z rozmachem kolejne scenografie. To ona wymyśliła wenecki balkon dla Julii, który misternie wycinała w styropianie, i piętrowy dziób statku „Dar Combra”, a na „paryskim” słupie ogłoszeniowym jej projektu zawisły oryginalne plakaty przywiezione z Francji. – Długie na pięć metrów banery maluję na kolanach – opowiada o dekoracji combrowej sceny. Od kilku lat jest na emeryturze, ale bezczynność nie jest dla niej – tworzy artystyczne kompozycje i maluje obrazy. „Znów jesteś brudna od farby” – często słyszy od męża. – Jestem brudna, ale szczęśliwa – odpowiada. I co roku w okolicach października rozpoczyna pracę przy combrze. – Mam tyle pomysłów, że mogłabym zrobić dwie scenografie – mówi. Pracy nie kończy się w dniu premiery, bo zdarza się jej zasiadać w wysokim prezydium tuż obok Barbary Zielińskiej.

Basia – mistrzyni drugiego planu

200 rywalizujących ze sobą kobiet w jednym miejscu? To się nie może udać – tak pomyślała, gdy usłyszała o babskim combrze. Do wysokiego prezydium trafiła na zastępstwo i została na 15 lat – w tej edycji będzie przewodniczącą aż 16 weekendowych babskich wieczorów. – Bawią się z nami różne kobiety, w różnym wieku. W ubiegłym roku wnuczka poprosiła o „Sto lat” dla 80-letniej babci, z którą przyszła. Babski comber integruje, to prawdziwe kobiece święto – mówi Barbara Zielińska, wieloletnia dyrektorka MDK-u, dla której siłą combrów są też organizatorzy. – Spotkałam tu ludzi bezinteresownych, zaangażowanych i serdecznych, którzy są jak rodzina. Czekamy cały rok, żeby znów się spotkać i przeżyć razem coś fajnego – mówi.

Sabina Horzela-Piskula



W. TROSKA

Zaplanowali dobry rok

– Pomysłów na 2026 rok mamy aż nadto – mówi Stefania Forreiter, przewodnicząca Rybnickiej Rady Seniorów. W nowym roku nie zabraknie ulubionych senioralnych potańcówek, a w planach jest też pokaz mody seniorów z wnukami oraz wydanie bajek autorstwa Grażyny Kowalskiej z ilustracjami członków Zespołu Malarskiego Oblicza. Seniorzy będą mogli też skorzystać z nowej wersji „Poradnika rybnickiego seniora” i z pomocy Senioralnej Złotej Rączki.

Jeszcze w grudniu przedstawicielki Rybnickiej Rady Seniorów wzięły udział w świąteczno-noworocznym spotkaniu, które dla najstarszych mieszkańców Orzepowic zorganizowała tamtejsza rada dzielnicy (na zdj.). Każdy z uczestników otrzymał



RADA DZIELNICY ORZEPOWICE

w prezencie kalendarz na nowy rok, który rybnicka rada powoli zapełnia. – Będziemy kontynuować comiesięczne piątkowe potańcówki, w których może wziąć udział tylko 70 osób, ale chętnych jest dużo więcej. Pierwszą karnawałową potańcówkę planujemy 30 stycznia o 16.00 – zapowiada Stefania Forreiter. W 2026 roku ma się ukazać zaktualizowana wersja „Poradnika rybnickiego seniora”, a seniorzy będą mogli skorzystać z kolejnych prelekcji, dotyczących m.in. bezpieczeństwa. Radni RRS będą też gotować we Wspólnym Stole. – Raz w miesiącu gotujemy tam z produktów, które kupujemy z własnych oszczędności. Chcemy też ponownie zorganizować gotowanie seniorów z przedszkolakami – planuje przewodnicząca RRS, która chce też skorzystać z ministerialnego programu na rzecz Osób Starszych „Aktywni Seniorzy – ASY”. W każdy poniedziałek RRS będzie też dyżurować w bibliotece i wydawać karty seniora. Seniorzy będą też czytać dzieciom, być może również bajki napisane przez Grażynę Kowalską, leśniczkę z wykształcenia, która kiedyś pracowała w księgowności, a dziś jest radną RRS. – Bajki pisałam dla swoich dzieci, gdy były małe. Dzieci wyrosły, a opowieści zostały. To 11 krótkich bajek, sześć z nich z cyklu „Opowieści Zielonego Jeziora” dotyczy zwierząt, pozostałe „Zerówkowe dzieci” adresowane są do dzieci, które zaczynają edukację – opowiada radna. Być może te bajki uda się wydać, a zilustrują je członkowie Zespołu Malarskiego „Oblicza”. Rybnicka Rada Seniorów planuje też kolejny pokaz mody, tym razem w duetach z wnukami. (S)

Senioralna Złota Rączka

Jesteś seniorem i nie radzisz sobie z wymianą żarówek i gniazdek, montażem półek czy podłączeniem pralki lub zmywarki? Na szczęście jest „Rybnicka Złota Rączka dla Seniora”, czyli program realizowany przez rybnicki Ośrodek Pomocy Społecznej.

Program przeznaczony jest dla mieszkających w Rybniku seniorek 60+ i seniorów 65+, którzy ze względów zdrowotnych nie są w stanie samodzielnie wykonać drobnych napraw, jak wymiana żarówki, uszczelnienie kranów, regulacja drzwi i okien, montaż karniszy i klamek, odpowietrzenie kaloryfera czy podłączenie pralki. Usługa jest bezpłatna, a senior pokrywa jedynie koszt części i materiałów. Potrzebę naprawy można zgłaszać (raz w miesiącu) telefonicznie: 32 43 99 306, 32 43 99 307, mailowo: dpp@opsrybnik.pl lub osobiście.

Program ruszył w listopadzie, a do połowy grudnia seniorzy zgłosili 10 napraw, pięć z nich zrealizowano. – Obecnie

program ma charakter pilotażowy, chcemy poznać potrzeby seniorów w tym zakresie. Usługa adresowana jest do tych seniorów, którzy sami nie są w stanie poradzić sobie z drobnymi naprawami lub znaleźć kogoś, kto by im w tym pomógł. Ważne jest, aby seniorzy czuli się komfortowo i bezpiecznie w swoich domach, a zdarza się, że senior, któremu zepsuł się odpływ w zlewie, miesiącami używa miski do mycia. Kładziemy też nacisk na to, żeby seniorzy korzystali z pomocy rodziny i otoczenia, żeby nauczyli się prosić o pomoc członków rodziny. Nie możemy też zapominać o zwykłej ludzkiej życzliwości i trosce o drugiego człowieka, dlatego warto rozejrzeć się, czy wokół nas nie ma kogoś, komu można pomóc w takich drobiazgach – mówi Anna Sowik-Złotoś, dyrektorka Ośrodka Pomocy Społecznej w Rybniku.

Program finansowany jest ze środków OPS-u i będzie realizowany do 30 czerwca. Regulamin na stronie opsrybnik.pl.

Z NOWYM ROKIEM NOWE NAZWISKO



Małgorzata Płoszaj

Zbliżał się koniec grudnia 1938 r. a Aronstammowie nadal nie mieli w rękach decyzji Ministerstwa Sprawiedliwości o wyrażeniu zgody na zmianę nazwiska. Ogłoszenie z życzeniami noworocznymi w sylwestrowym wydaniu lokalnej gazety było nadal podpisane „E. Aronstamm”. Pismo z Warszawy dotarło krótko po Nowym Roku i zaraz w styczniu 1939 r. Elżbieta i Rudolf poinformowali klientelę, że noszą nazwisko Arnowski i dotychczasowe brzmienie firmy „E. Aronstamm” zostało zmienione na „E. Arnowska”.



KATHOLISCHE
VOLKSZEITUNG,
1939, NR 8

S k l e p y
Elżbiety mieściły się w dwóch rybnickich kamienicach przy ul. Sobieskiego i od lat zaopatrywały się w nich Rybniczanki, szukając np. materia-

łów na sukienkę ślubną. Historia Elżbiety i Rudolfa to przykład, jak skomplikowane są losy ludzkie, a karty rozdaje wielka polityka i historia, choć z pozoru wydaje nam się, że to my jesteśmy rozgrywanymi. Tych dwoje połączyła miłość krótko po zakończeniu I wojny. On był rosyjskim jeńcem wojennym, który prawdopodobnie po wzięciu do niemieckiej niewoli został zmuszony do pracy w Römer-Grube. Był z urodzenia Żydem z miasta Nikołajew (obecnie Ukraina). Ożenek z mieszkanką Niedobczyc w 1919 r. na pewno ratował go przed powrotem do Rosji, która już wtedy była czerwona. Na pewno nie był komunistą, pochodził z kupieckiej rodziny i w rodzinne strony nie zamierzał wracać. Wtedy w Rybniku, nazywano go przechrztą, gdyż zmienił wyznanie i gdy żenił się z ciężarną Ślązaczką, był już katolikiem. Może to był wymóg rodziny panny młodej, a może Rudolf był po prostu pragmatyczny i realnie ocenił otaczającą go rzeczywistość. Z Rybnikiem wiązał swe dalsze życie, więc wolał się zbytnio nie wyróżniać. Już wystarczającym balastem było to, że pochodził z Rosji.

Gdy po 3 miesiącach od ślubu urodził się Lotar, jego tata szykował się do otwarcia swego pierwszego sklepu przy ul. Łony. Był to skład z cygarami, papierosami i tabaką. W 1924 r. zmienił adres i przeniósł się w lepsze miejsce – na róg ulic Gliwickiej i ówczesnej Żorskiej. Zmienił też branżę. Kilku „zaniepokojo-nych obywateli” napisało list do „Gońca Śląskiego” przypominając, że to dawniejszy rosyjski Żyd, u którego cygara kupowali polscy patrioci, a teraz będą zaopatrywać się Polki. Oczywiście był to sarkazm

i wyraźne upomnienie dla klientów sklepu, którzy miast kupować u synów tej ziemi, dawali zarobić Żydowi z Rosji. Myślę, że to był powód, dla którego od 1924 r. oficjalną właścicielką składu z bławatami była Elżbieta, a nie jej mąż. Ciężko i solidnie pracowali, regularnie się reklamowali, pamiętali o życzeniach „Do Siego Roku”, brali udział w rybnickich targach, więc wnet dorobili się dobrej pozycji na tutejszym rynku kupieckim. Od 1924 r. nie znalazłam już żadnych paszkwili na ich temat, a często wręcz podkreślano uczciwość Aronstamma. Syn wykazywał talenty muzyczne, więc u Szafranków uczył się muzyki, a w 1937 r. ukończył tutejsze gimnazjum. Zamierzał studiować.

Prowadzili sklep przy Sobieskiego 26, gdzie mieszkali, a od 1935 r. otwarli drugi dom mody – przy Sobieskiego 22. Oficjalną właścicielką obydwu biznesów była żona. Pod koniec 1938 r., poprzez tutejszy sąd, małżonkowie wystąpili o zmianę nazwiska, by ostatecznie wymazać żydowskie korzenie. Zmianę nazwy firmy „Monitor Polski” opublikował krótko przed wybuchem wojny.

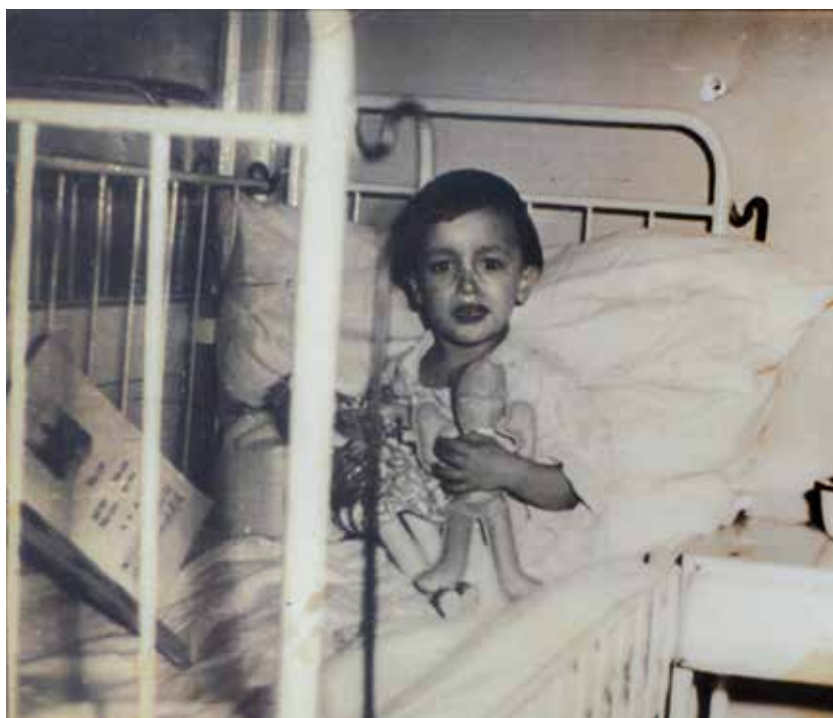
Po 1 września 1939 r. posiadanie męża Żyda było niebezpieczne. Zmiana wyznania nie miała znaczenia w świetle prawa III Rzeszy. Zapewne Elżbiecie groziła konfiskata majątku, ale taki fakt nie zaistniał. Domy mody E. Arnowskiej nadal polecały sukienki, płaszcze i stroje ślubne. Chyba ratunkiem był rozwód, który orzeczono w połowie 1940 r. Do takich rozwodów wtedy zmuszano, ale znam przypadki, gdy mimo grożącego niebezpieczeństwa jeden ze współmałżonków odmawiał rozwiązania małżeństwa.

Uważam, że Elżbieta postąpiła słusznie, bo dzięki temu zachowała sklepy, ale i być może przez to uratował się zarówno Rudolf, jak i ich syn. Jak i gdzie – nie wiem. Gdy skończyła się okupacja niemiecka, problemy nie ustały. Kiedy pod koniec sierpnia 1945 r. Rudolf Arnowski składał kwestionariusz dotyczący rejestracji szkód wojennych, podał informację, że jest rozwiedziony i mieszka przy Sobieskiego 26. Jego byłej żony z nim nie było. Elżbieta została aresztowana i znalazła się w obozie Zgoda w Świętochłowicach. Na szczęście przeżyła i nie podzieliła losu innych osadzonych tam Ślązaków i Niemców. Szybko opuściła Polskę i wyjechała do Niemiec z synem. W 1948 r. została prawomocnie pozbawiona obywatelstwa polskiego. Zmarła w wieku 92 lat w Monachium. W 2005 r. pochowano w jej grobie syna, a potem, pochodzącą z Rybnika, synową.

A rosyjski Żyd? Rudolf na pewno był w Polsce do ok. 1966 r. KW MO dla miasta Krakowa założył mu teczkę, gdyż od 1963 r. starał się o wyjazd za granicę, co wskazuje, że opuścił Rybnik i mieszkał w Krakowie. Czy potem wyjechał do byłej żony i syna? Może ktoś z czytelników zna odpowiedź na to pytanie. Ja jego dalszych losów nie znam.

Leczenie przez golenie

W 2026 roku przypada 155-lecie działalności Szpitala Juliusz w Rybniku, który rozpoczął leczenie w 1871 roku i jako instytucja medyczna przetrwał do 2000 roku. Ów rok 1871 był ważny, bo odtąd ludzie w Rybniku i w całym powiecie powszechnie mogli liczyć na profesjonalną pomoc, a domowe sposoby leczenia powoli odchodziły w zapomnienie. A jakie były te dawne domowe czy ludowe sposoby leczenia?



Jak leczenie „sokiem z fajki” albo przez „golenie glistow” nie pomagało, to zawsze od 1871 roku można było udać się do Szpitala Juliusz w Rybniku. Unikalne zdjęcie dziecka leczonego w Juliuszu, w około 1930 roku



Marek Szoltysek

Dzisiaj słyszy się jeszcze, jak to można leczyć gripę czy bardziej przeziębienie, robiąc sobie herbatki lipowe albo inne ziołowe napary z dodatkiem czosnku, miodu i cytryny. Ale przecież z poważną infekcją idziemy do lekarza i oczekujemy „mocniejszych” leków. Natomiast już tylko dowcipną ciekawostką są opowieści, jak to dawniej Rybniczanie wyrwali bójące zęby u kowala na Dworku, albo leczyli się uniwersalną nalewką „kura-min”, kupowaną na targu od „króla zdrowia”. Żaden by też nie chciał dziś takiej opieki medycznej, jaka w Rybniku była przykładowo w XVII i XVIII wieku w formie lazaretu, czyli szpitalika przy kaplicy św. Jana Chrzyciela. A ta instytucja zlokalizowana kiedyś niedaleko dzisiejszej ulicy św. Jana była w praktyce hospicjum dla nieuleczalnie chorych, którym oferowano w zasadzie tylko posiłek, podstawową pielęgnację, opiekę duchową i godną śmierć pod dachem. Zatem do zajęcia się dawnymi sposobami leczenia zainspirowała mnie nie tylko owa 155. rocznica uruchomienia Szpitala Juliusz, ale też niezwykle ciekawa gawęda, jaką w Turzy Śląskiej na Przeglądzie Twórczości Ludowej wygłosiła przed miesiącem Maria Musioł. O dawnych sposobach leczenia – czy może lepiej powiedzieć – o leczniczych przesądach wie ona dużo, bo przed laty pracowała jako pielęgniarka i niejednego się dowiedziała. A co udało mi się wynotować i zapamiętać z jej gawędy: „Gruźlicę leczono codzienną gorącą kąpielą w wodzie z rozmoznaczonym chlebem /.../; Aby dzieci miały zdrową skórę, wodę po ich kąpeli trzeba było wylewać na trawę, a nie na gnój /.../; Bójące oczy leczono przez ich wylizywanie,

co często robiła lokalna znachorka /.../; Brodawki zwane też kurzajkami można było zlikwidować przez ich obmywanie w potoku, ale tylko w czasie gdy na kościele były dzwony informujące, że we wsi ktoś zmarł. Podczas tego obmywania należało wypowiedzieć formułę: Umrzitymu dzwoniom – jo brodowki zgoniom! /.../; Innym sposobem na likwidację brodawek było zawiązanie na węzeł czarnej nici nad brodawką, a potem tę nić należało zakopać w ziemi, a po czasie – jak mawiano – jak nić zgnije, to brodawka nity żyje /.../; Na pozbycie się glist i owsików należało jeść pestki dyni albo robiło się maść z wody i żytniej mąki, którą smarowało się twarz i brzuch. Gdy to wyschło i stwardniało, to wszystko zdrapywało się tępą stroną noża. Ten sposób likwidacji pasożytów nazywano „golyniym glistow” /.../; Bóle żołądkowe likwidowano przez posmarowanie brzucha „sokiem z fajki”, czyli rozcieńczonym wodą osadem tytoniowym z fajki /.../. Tyle z tej gawędy zapamiętałem, ale cenne w niej jest to, że opowieść pochodzi nie z pradawnych czasów, ale to treści zasłyszane zaledwie pół wieku temu w okolicach Turzy, 16 km od Rybnika, w dawnym powiecie rybnickim. I to mnie wcale nie dziwi, bo podczas moich studiów kolega ze Skrzyszowa (20 km od Rybnika) polecał mi na bóle gardła polewanie całego ciała przez miesiąc lodowatą wodą. Choć może by to pomogło, ale w obawie o życie nie skorzystałem z metody. Nie można jednak wykluczyć, że niektóre pomysły dawnej medycyny ludowej są naprawdę skuteczne. A wyznaczenie jakichś stare lecznicze śląskie opowieści? Napiszcie!

Juliusz odzyskuje pamięć

Poszukiwany, poszukiwana! Muzeum im. o. Emila Drobrego w Rybniku zachęca osoby związane z dawnym Szpitalem Juliusz – niegdyśszych pacjentów i personel – do wzięcia udziału w projekcie badawczym „Pamięć Juliusza”, który rusza już od stycznia 2026 roku.

Trwają prace zmierzające do dalszej adaptacji kompleksu dawnego rybnickiego Szpitala Juliusz na potrzeby działalności edukacyjnej i kulturalnej, prowadzonej przez nowego gospodarza obiektu – Muzeum im. o. Emila Drobrego w Rybniku, które od 2022 r. prowadzi w pawilonie „Rafał” Edukatorium Juliusz. I chociaż „szpitalny” rozdział Juliusza zakończył się w 2000 roku, wraz z przeniesieniem placówki do struktury Szpitala Wojewódzkiego w Orzepowicach, rybnickie muzeum pragnie udokumentować i zachować w zbiorowej pamięci mieszkańców miasta historię tego miejsca. Dlatego od stycznia 2026 roku rozpoczyna projekt badawczy „Pamięć Juliusza”, w ramach którego zamierza zebrać historie osób, których koleje losu zaprowadziły za próg szpitala.

Jak przeczytać można w założeniach projektu:

Zmiana przeznaczenia budynków zespołu „Juliusz” w Rybniku [...] wymaga nie tylko architektonicznej adaptacji budynków. Zmiana dokonuje się bowiem również w samej symbolicznej tkance miasta, która niczym blizna przerasta i zastępuje historyczne miejsce na mapie Rybnika innym, zdolnym do tworzenia nowych treści i znaczeń. Aby do zmiany tej doszło w sposób, który nie umniejsza znaczeniu dawnego szpitala, Muzeum w Rybniku – jako spadkobierca – podejmuje działania mające na celu upamiętnienie „Juliusza” i pokazanie, że nie był to wyłącznie budynek [...]. Projekt zakłada, że na organizm szpitala nie składa się wyłącznie tkanka architektoniczna, ale przede wszystkim ludzie, których indywidualne historie w ten czy inny sposób przecięły się z historią „Juliusza”, pozostawiając w sobie nawzajem ślad.

Mowa tu z jednej strony o dawnych pracownikach szpitala – lekarzach, pielęgniarkach, personelu niemedycznym, a z drugiej – o pacjentach, którzy korzystali z usług szpitalnych. Podążając tym tropem, projekt ma na celu odkrycie obrazu Juliusza takim, jakim zapisał się w pamięci osób związanych z nim niegdyś zawodowo czy przez losową sytuację zdrowotną.

Dyrektorka Muzeum Aleksandra Matuszczyk zachęca więc i zaprasza osoby, które związane były z Juliuszem jako pracownicy, ale również pacjenci czy rodziny pacjentów, do zgłaszania się i współtworzenia projektu. Uczestnictwo w nim polegać będzie przede wszystkim na udzieleniu wywiadu, a także – jeżeli to możliwe – udostępnieniu ewentualnych materiałów archiwalnych, w szczególności zdjęć dotyczących dawnego szpitala. Wywiady mogą stanowić bazę do dalszego tworzenia tzw. repozytorium historii mówionych w Muzeum w Rybniku, ale także służyć instytucji podczas tworzenia nowych ekspozycji czy publikacji.

Wspomnienia związane z czasem w Juliuszu wysłuchiwać, zbierać i opracowywać będzie Marta Paszko – Rybniczanka, etnografka, muzealniczka i badaczka regionu. W przeszłości podobne badania prowadziła wśród pracowników Huty Silesia, czego efektem była wystawa i publikacja zatytułowane „Huta Silesia Design”.

Wszystkich, którzy chcieliby się podzielić swoją historią, zachęcamy do kontaktu z Muzeum w Rybniku – albo w siedzibie w ratuszu, albo za pośrednictwem maila (projekt@muzeum.rybnik.pl) czy pod numerem telefonu: 507 735 688.

Pomóżcie wspólnie napisać biografię Juliusza!



FOTOGRAFIE ZE ZBIORÓW MUZEUM W RYBNIKU



100. urodziny Berty Babilas z Boguszowic

15 grudnia 100. urodziny obchodziła Berta Babilas z domu Mandel z Boguszowic Starych. Jubilatka ciesząca się dobrym zdrowiem mieszka w domu, który wybudowała wspólnie ze swoim mężem kilkadziesiąt metrów od swego domu rodzinnego, w którym przyszła na świat.



W. TROSKA

Jej rodzice prowadzili całkiem spore gospodarstwo rolne. Swego o rok młodszego przyszłego męża – Serafina z Rownia, poznała pasąc krowę w pobliżu ścieżki, którą ów młodzian przechodził. Po półrocznym narzeczeństwie pobraли się 11 listopada 1949 roku i zamieszkali w jej domu rodzinnym. Pięć lat później przeprowadzili się tuż obok, do niedużego domu, który wybudowali na działce подарowanej przez jej rodziców.

– Wybudowaliśmy go właściwie sami; potrzebowaliśmy tylko murarza. Jak mój chop szło do roboty na drugo zmiana, to mi zrobił miszung i ja sama klepała te kamienie – wspomina Berta Babilas własną produkcję popularnych wtedy „hasioków”, czyli żużlowo-betonowych bloków zastępujących cegły. Serafin pracował na kopalni Jankowice w oddziale szybowym, a potem, ze względu na ubytek słuchu, w kopalnianej lampowni. W domu się nie przelewało, więc gdy przestał pracować na dole, Berta

poszła do pracy w znanej piekarni Jerzego Króla. Domownikom i krewnym zawsze najbardziej smakował jej makowiec, który piekla co roku na Wszystkich Świętych, bo wtedy zjeżdżała się do nich cała rodzina.

Z Serafinem, z którym przeżyła 66 lat, wychowali trzy córki i syna. Dzisiaj ma jeszcze ośmioro wnuków i dwoje prawnuków – trzyletnią Laurę i czteroletniego Wiktora.

Stulotka korzysta z pomocy swoich najbliższych, ale wciąż jest bardzo samodzielna. – Jakbyśmy się spóźniły, to mama sama by sobie umyła okna na święta – mówi córka Urszula i wspomina, że mama zawsze wszystko umiała zrobić sama łącznie z szyciem i sztrykowaniem.

Z życzeniami Bertę Babilas odwiedził prezydent Rybnika Piotr Kuczera. – Mom takie tabletki – odpowiedziała z uśmiechem, gdy zapytał o jej receptę na długowieczność.

(WaT)

Agata Pietrzak, stulotka z humorem

Agata Pietrzak, mieszkająca w jednym z bloków przy ul. Grunwaldzkiej w dzielnicy Maroko-Nowiny, 100. urodziny obchodziła 16 grudnia.

To Rybniczanka „z importu”, bo większość swego życia spędziła w swoich rodzinnych Świerklanach Górnych. Do Rybnika przeprowadziła się w roku 2004, by zamieszkać ze swoją siostrzenicą Marią, dla której była drugą matką.

Agata Pietrzak z domu Błatoń to osoba obdarzona dużym poczuciem humoru. W latach swej młodości chętnie brała udział w zabawach i potańcówkach. Swego przyszłego męża, o rok starszego Edwarda z Szerokiej, który był piekarzem, poznała prawdopodobnie na jednej z takich zabaw. Ich ślub odbył się w roku 1954; wspólnie przeżyli 32 lata, bo jej mąż zmarł w roku 1986.

Nasza stulotka należy do pokolenia

kobiet, które musiały być zaradne i w dużym stopniu samowystarczalne. Szyła więc na maszynie, sztrykowała i heklowała.

Obecnie razem ze swą siostrzenicą Marią żyją w dobrej komitywie z sąsiadami z góry – Kornelią i Janem, którzy w dniu jej 100. urodzin zjawili się z życzeniami. Złożył je również prezydent Rybnika Piotr Kuczera, życząc 100-latce z niewielkim rybnickim stażem zdrowia i spokoju oraz kolejnych pięknych rocznic.

– Ciocia jest kobietą twardą i zahartowaną, ale gdy rano składałam jej życzenia urodzinowe, wzruszyła się i popłakała – opowiada Patrycja Jonderko, córka siostrzenicy stulatki, i wspomina, że to właśnie ciocia, przed laty, nauczyła ją posługiwać się zegarkiem.

(WaT)



W. TROSKA

Medale z różą dla rybnickich par

25 listopada w siedzibie zespołu Przygoda 19 kolejnych rybnickich par świętowało Złote Gody, czyli jubileusze 50-lecia małżeństwa.

Podczas uroczystości przygotowanej przez rybnicki Urząd Stanu Cywilnego jubilaci otrzymali pamiątkowe medale za długoletnie życie nadane im przez prezydenta RP, które wręczył prezydent miasta Piotr Kuczera. Na awersie tego medalu widnieją dwie splecione srebrzone róże, które symbolizują miłość i nierozzerwalność związku. – Trzeba się szanować, wspierać, dbać jeden o drugiego. Po prostu się kochać... – radzą, jak zbudować szczęśliwy i trwały związek państwo Natalia i Stanisław Szczepankowie z Kamienia. (S)



Jubilaci (od lewej): Gabriela i Wincenty Smółkowie, Teresa i Janusz Starzec, Agnieszka i Jan Szymałowie, Natalia i Stanisław Szczepankowie, Barbara i Emil Zorembowie, Bożena i Kazimierz Ropiakowie. Na zdjęciu również prezydent miasta Piotr Kuczera i kierownik Urzędu Stanu Cywilnego w Rybniku Janina Grabowska



ZDJĘCIA W. TROSKA

Złoci jubilaci (od lewej): Grażyna i Zdzisław Kupisowie, Gabriela i Jan Langnerowie, Teresa i Tadeusz Moczkwie, Agnieszka i Bolesław Rojkwie, Teresa i Jan Pęczkowie



Jubilaci (od lewej): Maria Dukąła (mąż Stanisław nieobecny), Zuzanna i Mirosław Gębzykowie, Krystyna i Kazimierz Grzechnikowie, Anna i Antoni Grzywoczowie, Jadwiga i Grzegorz Juzkowie, Danuta i Czesław Janużykowie. Na zdjęciu też kierownik USC i prezydent, obok którego stoi kolejny jubilat – Henryk Gołąbek (żona Barbara nie wzięła udziału w uroczystości)

Gruba zmiana

Robicie postanowienia noworoczne? „Zrzucę parę kilogramów” jest pewnie wysoko na liście. – Warto to zrobić dla zdrowia i lepszego samopoczucia – przekonuje rybniczanka Dorota Zygmunt. Kiedyś ważyła 123 kilogramy, dziś ze swoimi 77 kg inspiruje innych do działania. Mówi: Ty też możesz! Zmieniła swoje życie na zdrowsze i została jedną z twarzy kalendarza „Jestem z Rybnika”, którego tematem jest właśnie zmiana. Autorką zdjęć jest Ola Kubica, która zaprosiła Dorotę również do innego projektu – „Rybnickie kobiety”.

– Warto przejść na zdrową stronę życia – mówi Rybniczanka, której się udało, bo była zdeterminowana, konsekwentna i świadoma. Łatwo nie było i wciąż nie jest. – Otyłość cały czas mieszka w głowie, to choroba przewlekła i podstępna. U mnie w remisji, bo jej pilnuję. I nie, nie jestem aniołkiem, zdarza mi się zjeść ciacho czy wypić piwko, ale kiedy patrzę na siebie w lustrze, pamiętam, jaka byłam i wiem, ile osiągnęłam i już nie chcę wrócić tam, gdzie byłam jeszcze kilka lat temu – mówi Dorota. Odchudzała się całe swoje dorosłe życie, przerebiła większość znanych i mniej znanych diet. – W teorii wiedziałam wszystko, czytałam książki o odchudzaniu, liczyłam kalorie, ćwiczyłam, byłam aktywna... – wspomina. A jednak tyła. I chudła. Chudła i tyła.

Jednostka E66

Nie potrafiła nadążyć za dziećmi, swobodnie się schylić, wejść szybko po schodach... – Wiedziałam, że jak zostanę przy wadze, którą mam, i która cały czas rosla, to za chwilę będę niesprawna i zamiast towarzyszyć moim dzieciom w ich życiu, będę dla nich ciężarem. A do tego byłam świadoma wszystkich tych konsekwencji zdrowotnych i tego, jak trudno pracuje się moim otłuszczone organom. Otyłość to nie jest defekt kosmetyczny, ale jednostka chorobowa E66 – mówi. Leczenie zaczęła 9 lat temu, ważąc 123 kilogramy. Nadzieję dała znajoma: – To się leczy, i to skutecznie! – usłyszała.

2026 rok z ambasadorami zmiany

Od utraty pracy do dobrze prosperującej firmy cateringowej, od nagrody do medalu mistrzostw Polski, od rodziny z trójką dzieci do rodziny zastępczej, w której wychowała się ich ponad setka. Zmiana może być inspirująca, stąd pomysł, by w ósmej edycji miejskiego kalendarza „Jestem z Rybnika” pokazać mieszkańców, którzy postanowili zmienić swoje życie. To z nimi spędzimy 12 miesięcy roku 2026.

– To edycja ambasadorów zmiany i rozwoju, czyli osób, które zmieniły swoje życie i udowodniły, że drzemie w nich ogromna siła, determinacja i wrażliwość – mówiła Agnieszka Skupień, naczelniczka Wydziału Informacji, Kultury i Promocji UM Rybnika, podczas premiery miejskiego kalendarza w Domu Kultury w Chwałowicach. Wśród 12 bohaterów roku 2026 jest m.in. refleksolożka, trener biegania, DJ i konferansjer oraz emerytka kształcąca się na kierunku terapeuta zajęciowy. Jest i Konrad Kulig, który kiedyś korzystał z pomocy Wspólnego Stołu, kuchni społecznej dla potrzebujących, a dziś jest szefem kuchni i wolontariuszem. – Przychodziłem żeby

zjeść posiłek, ale zacząłem pomagać i gotować, i z każdą chwilą coraz lepiej mi to wychodzi – mówi Konrad, z którym spędzimy kwiecień. Sławomir Strzelczyk po trudnych doświadczeniach choroby i życiowego zagubienia zaczął jeździć na rowerze, a dziś jest asystentem zdrowienia w Klinicznym Szpitalu Psychiatrycznym: – Zaczęło się kilka lat temu od roweru, którym jeździłem po ulicach Rybnika jako kurier. Rower pomógł mi w rozładowaniu stresu i frustracji. Wtedy pierwszy raz w życiu posłuchałem lekarzy i poszedłem po pomoc do pewnej pani psycholog, której bardzo dużo zawdzięczam. Tak rozpoczęła się moja terapia z samym sobą, z przeszłością oraz z koniecznością poukładania przyszłości. Ta psycholog zadała mi pytanie, co chcę robić w życiu. Powiedziałem jej wtedy, że chcę pracować w klinicznym szpitalu psychiatrycznym i chcę pomagać – mówił. Wszystkich bohaterów sfotografowała rybnicka portrecistka Ola Kubica. – Uwielbiam ludzi i ich historie, a niektóre były poruszające, motywujące, a czasem niewiarygodne. Osoby, które przechodzą jakąś zmianę, nie zawsze chcą o tym głośno mówić, a nasi bohaterowie mieli odwagę i siłę, by podzielić się z nami swoimi historiami – mówi Ola Kubica. (S)



W. TROSKA



– Jeżeli człowiek wyciąga z szafy coś tak monstrualnego, ma świadomość, w jakim miejscu swojego życia się znajduje. Dlatego nie potrzebuje ocen, ale potrzebuje wsparcia – mówi Dorota Zygmunt.

Efekty przyniosła jej determinacja i skoordynowana opieka psychodietetyka, trenera i chirurga bariatrycznego. Rybniczanka została zakwalifikowana do chirurgicznego leczenia otyłości na NFZ. – Bałam się ogromnie, ale miałam wsparcie męża, który widział tę moją bezsensowną walkę z wiatrakami. Bałam się, ale tydzień przeplakałam ze szczęścia, bo wiedziałam, że w końcu skończy się ta moja bezradność. Człowiek otyły czuje się beznadziejny, bo próbuje i nie daje rady. Pamiętam, jak wybudzili mnie po operacji i wtedy pomyślałam sobie: to jest mój ostatni gruby dzień w życiu, teraz będę już tylko chudsza – wspomina.

Łyzeczka po łyżeczce

Proces zrzucania kilogramów trwał około roku. I nie było tak prosto, jak mogłoby się wydawać. – To sinusoida: waga spada i zatrzymuje się, czasami nawet na miesiąc. Trzeba więc przetrwać wszystkie mentalne kryzysy. To skomplikowany proces – uczysz się jedzenia na nowo, bo zaczynasz od papek i płynów, niczym sześciomiesięczne dziecko, a potem każdy stały pokarm musisz dobrze przeżuć, żeby przeszedł przez ten zoperowany żołądek, więc nie ma mowy o jedzeniu łapczywym, w biegu, na szybko. Teraz każdy mój posiłek jest mały i celobrowany – wyjaśnia. Mówi, że operacja nie jest drogą na skróty i że istnieje wiele różnych sposobów walki

z otyłością. – Operacja bariatryczna jest ostatecznością. To nie jest wizyta u kosmetyczki, bo to nie jest zabieg estetyczny, tylko bardzo poważna ingerencja w układ pokarmowy. A dzisiejsza medycyna oferuje sporo narzędzi – farmakologiczne leczenie otyłości czy programy wspierające, jak Kos-bar, zapewniający skoordynowaną multidyscyplinarną opiekę lekarzy specjalistów. Inna jest też dzisiejsza dietetyka, bo dietetyk – nie ChatGPT! – przepisuje pożywne i dobre posiłki z ulubionych produktów, więc dieta może być przyjemna. Nawet aktywność można wybrać taką, jaką się lubi – nie trzeba się katować na znienawidzonej siłowni, można zacząć od spacerów, tak jak ja – mówi. Miała jeden poważny kryzys – w pandemii przytyła 20 kg i dobiła do 100 kg, ale wróciła do intensywniejszych ćwiczeń i kontroli talerza, i znów to zrobiła.

Dobra zmiana

Dorota przekonuje, że każdy dzień na zmianę jest dobry. – Po prostu to zrobmy! Nie szukajmy wymówek, nie mówmy: jutro, od poniedziałku, od 1 stycznia. Najważniejszy jest pierwszy krok – przekonuje. Radzi też, by znaleźć kogoś, kto będzie wsparciem. – Osoba otyła czuje się żenująco, wie, jak wygląda, ile waży i ma świadomość tego bagażu oraz zna metody rozwiązań, ale nie potrafi zacząć, albo, tak jak ja, wielokrotnie próbowała, ale bez efektów, co jeszcze bardziej potęguje

uczucie bezradności, dlatego warto otaczać się ludźmi wspierającymi, którzy będą motywować osobę otyłą i powiedzą: Nie jesteś sam! – mówi Dorota. Wie, jakie to ważne, dlatego dzieli się swoimi doświadczeniami z innymi – była ambasadorką kampanii „W nowym kształcie” i aktywnie działa w fundacji „Otyłość. To się leczy”. Czasem lekarze podsyłają jej swoich pacjentów na szczerą rozmowę, bo przecież ona wie, jak to jest. – Najgorzej, kiedy słyszysz od lekarza: Powinna pani schudnąć. Osoba otyła doskonale o tym wie i gdyby było to takie proste, już dawno by to zrobiła – mówi. Rybniczanka prowadzi też blog #Nienazarty – szczery i bez tabu. I często słyszy: dziękuję za odcinek twojego webinaru, dzięki tobie schudłem 30 kg, dobrze, że jesteś... – Uważam, że warto, choćby tylko dla jednej osoby, która przejdzie na zdrową stronę życia. Tu nie chodzi o efekt wizualny, ale o zdrowie, bo wachlarz powikłań otyłości jest bardzo szeroki – mówi. Sama wciąż tego doświadcza, ale dziś jest optymistką. – Leczenie to nie słabość, ale akt odwagi! Jednak nic nie dzieje się samo, to jest codzienna praca i codzienne wybory, ale można i warto! Dzisiaj czuję się o 10 lat młodsza niż w dniu operacji – mówi Dorota Zygmunt, specjalistka od zdrowszego życia i marketingu w Domu Kultury w Boguszowicach.

Sabina Horzela-Piskula

Nie musimy uciekać przed tygrysem. Trzeba ćwiczyć!

Skoro już postanowiliśmy, że w nowym roku będziemy ćwiczyć i schudniemy, warto zapytać, jak to zrobić, prawdziwego Ninję, czyli Igora Fojcika, zwycięzcę programu Ninja Warrior z Rybnika.

Jednym z najczęstszych postanowień noworocznych są ćwiczenia. Od czego zacząć jeśli dotąd ćwiczyło się tylko siedzenie przed telewizorem?

Fajnie, gdy pojawia się jakiś bodziec do tego, by zacząć ćwiczyć. Można to zrobić zawsze, ale Nowy Rok jest dobrym argumentem. Pytanie, co zrobić, by nie skończyło się w połowie stycznia, tylko trwało dłużej. Na początku zawsze motywacja jest wysoka – chcemy coś zmienić, działać i to nas kręci. Ale potrenujemy raz, drugi i pojawia się kryzys. Dlatego odpowiedź na pytanie, co zrobić, by utrzymać to postanowienie przez cały rok i dłużej, trzeba sobie ułożyć jeszcze zanim faktycznie się zacznie. Trzeba zastanowić się, jaką aktywność mogę wykonywać w dłuższej perspektywie czasu. Ona powinna być naszym celem. Nie musi być bardzo skomplikowana. Często ktoś ma jakąś „zajawkę”, konkretny cel – np. maraton, więc ostro się do niego przygotowuje, a potem coś się wydarza, np. łapie kontuzję i przestaje robić cokolwiek. Dlatego narzucanie sobie 42-kilometrowego biegu jest trochę szalonym pomysłem, który niekoniecznie się uda. Lepszym celem jest znalezienie czegoś, co mogę robić do końca życia: chcę się dobrze czuć, mieć kondycję, więcej energii, a przez to lepsze relacje społeczne... Ten dobrostan psychofizyczny, jest moim celem.

Skoro nie maraton, to co?

Zacznijmy od początku, czyli spaceru. To jedna z lepszych aktywności, którą może wykonywać każdy, a jest bardzo niedoceniana, bo wydaje się, że chodzenie nic nam nie da. A ono może dać bardzo wiele, tylko trzeba spacerować regularnie, nawet gdy trochę się nie chce. Spacer podkręca ilość wydatku energetycznego, czyli kalorii, które spalę w ciągu dnia. W perspektywie miesiąca mamy większą szansę zredukować nadmierną masę ciała, co wiele osób stawia sobie za cel w postanowieniu noworocznym. Nie powinno się dążyć szybko do jego osiągnięcia, bo odbije się to w postaci efektu jo-jo. Spacerując spalimy więcej kalorii niż gdybyśmy siedzieli przed telewizorem. A ruch zadziała motywująco, pobudzi nas, będziemy lepiej się czuć i... nabierzemy ochoty na trening siłowy.

Ćwiczenie prawie dla każdego?

Takim ćwiczeniem może być przysiad. Jeżeli ktoś nie jest w stanie zmobilizować ciała do tego, by zrobić pełny przysiad, to może złapać się czegoś, podeprzeć na czymś i do tego przysiadu doprowadzić. Jeżeli ktoś jest po operacji np. kolana, to mogą być czynniki, które go wykluczą, trzeba to rozpatrywać indywidualnie, ale zwykle nawet osoby w wieku 80 lat jakiś zakres przysiadu mogą osiągnąć. To świetne ćwiczenie, które można modyfikować w zależności od sprawności i zaawansowania. Osoby trenujące

regularnie mogą ten przysiad obciążać, zrobić pauzę na samym dole... Tak jest z wieloma ćwiczeniami. Dla jednego drążek w drzwiach służy do podciągania, a ktoś inny może zrobić na nim zwis. Wiele nie trzeba, a wzmocnimy w ten sposób m.in. obręcz barkową i przedramiona. Nawet z takich bardzo prostych ćwiczeń benefitów jest wiele. Drugim, bardzo ważnym elementem ćwiczeń, gdy nie ma przeciwwskazań lekarskich, jest podniesienie poziomu tętna. Dziś rzadko musimy uciekać przed tygrysem albo gonić potencjalny obiad, dlatego w inny sposób musimy dbać o nasz układ oddechowy i sercowo-naczyniowy, by zwiększać jego maksymalne możliwości. Podniesienie tętna pozwala też dbać o dobrostan psychofizyczny. Co zatem robić? Coś intensywnego – dla jednej osoby to będzie skakanie na skakance, dla innej pójście do lasu i zrobienie podbiegów, a dla osoby w wieku 70 lat może to być marsz w miejscu, nawet przed telewizorem. Chodzi o to, by zrobić coś bardziej intensywnego niż to, co robimy na co dzień. Cenna jest pomoc kogoś doświadczonego. Bo można samemu chodzić na siłownię i robić np. elementy cardio, co też będzie przynosiło efekty, ale korzystnie jest ubrać to w jakiś najbardziej sensowny plan treningowy. Nawet jeżeli ktoś nie chce stałej współpracy z trenerem, to warto z nim zacząć, nauczyć się podstawowych ćwiczeń, które wynikają ze wzorców ruchowych, bo z tą bazą będzie potem łatwiej wykonywać ćwiczenia.

Czym zajmuje się Ninja w spoczynku?

Na co dzień jestem trenerem personalnym. Prowadzę treningi z jedną osobą lub w małych grupach, dla osób, które szukają kameralnego, prywatnego miejsca dla siebie, a jednocześnie chcą, by ktoś „zaopiekował” się procesem treningowym i dobrał najlepsze rozwiązania, kierował obciążeniami, intensywnością i objętością. To jakościowy trening, który ma dać długoterminowe zdrowie, sprawność, kondycję, no i też lepszą sylwetkę.

Żuźłowcy ROW-u będą gotowi do sezonu?

Rzeczywiście oprócz treningów z osobami indywidualnymi pracuję też ze sportowcami, w tym z żuźłowcami. Odpowiadam za ich przygotowanie motoryczne, czyli moim zadaniem jest to, by chłopaki mieli lepszą kondycję, lepiej znosili treningi na torze i w efekcie lepiej jeździli. Zaczynamy treningi w grudniu i praktycznie codziennie trenujemy aż do końca lutego. Pod względem motorycznym będą gotowi...

Jak to się stało, że zostałeś Ninją?

Ta przygoda zaczęła się od wspinaczki sportowej, która dała mi bazę, jeśli chodzi o siłę i wytrzymałość górnej części ciała. Zaczynałem w wieku 12 lat. Najpierw wspiniałem



ARCH. PRYW.

się w byłej cechowni po kopalni Rymer w Niedobczycach. Mając 14 lat byłem już na mistrzostwa świata w Austrii, gdzie poznałem cały wspinaczkowy świat. Widziałem, że ludzie z tego świata biorą udział w zawodach typu Ninja Warrior w USA, Australii... Wtedy jeszcze nie było tego programu w Polsce. Na pierwszą edycję nawet nie aplikowałem, potem aplikowałem, ale nie dostałem żadnej odpowiedzi. W końcu dostałem zaproszenie do 4. edycji. Miałem dobre podstawy, bo oprócz wspinania na pewnym etapie zająłem się też przygotowaniem motorycznym, treningiem siłowym. I to było genialne połączenie, bo na wszystkich przeszkodach, które angażowały górną część ciała, miałem wypracowaną siłę ze wspinaczki, a tam, gdzie trzeba było skakać, pokonywać równoważnie albo wbiegać na rampę, przydała się ogólna sprawność i kondycja. To przyniosło efekty. Inni wspinacze dobrze radzili sobie z drążkami itp., ale odpadali na równoważniach czy przeskokach.

Czy wystąpisz jeszcze w kolejnych edycjach Ninja Warrior?

Nie planuję kolejnego startu, bo udział w programie wymaga bardzo intensywnych przygotowań. Każdy start kosztował mnie bardzo dużo energii, emocji i czasu. Za każdym razem realizowałem 6-miesięczny plan nastawiony na to, by wygrać. I się udawało. Dlatego jeśli chodzi o program, czuję się spełniony. Nie chciałbym startować, nie będąc w 100 proc. przygotowanym do tego, by wygrać.

Rozmawiał Aleksander Król

RYBNICZANIE WYGRALI 21. BIEG BARBÓRKOWY

885 biegaczy i biegaczek wystartowało 7 grudnia w samo południe, przy iście wiosennej pogodzie, w 21. Biegu Barbórkowym zorganizowanym przez rybnicki MOSiR. Było wśród nich 339 Rybniczian, a wśród nich jego zwycięzczyń i zwycięzca.

Pierwszy na mecie, zgodnie z przewidywaniami, zameldował się górnik-biegacz Mateusz Mrówka, któremu pokonanie 10-kilometrowej trasy zajęło 30 min i 30 s. To jego szóste (!) zwycięstwo w Biegu Barbórkowym. Przed rokiem przybiegł na metę za znanym rybnickim długodystansowcem Dawidem Maliną, który w tegorocznym biegu nie wziął udziału. Na mecie Mateusz Mrówka wręcz wykrzyczał swoją radość. – Czas nie był dzisiaj najważniejszy, liczyło się przede wszystkim zwycięstwo. Na kilka dni przed startem dopadło mnie zatrucie pokarmowe i nie trenowałem tak, jak powinienem. Gdyby nie to, postarałbym się pobiec poniżej 30 minut. W końcówce brakowało mi już sił, ale wygrałem! – powiedział nam po biegu. Na czwartym miejscu finiszował Marcin Cieplak (czas: 32:33), który tym samym zwyciężył po raz kolejny w Biegowym Grand Prix Rybnika, bo Barbórkowy był ostatnim biegiem tegorocznego cyklu. – Jestem zadowolony, bo pobiegłem dzisiaj na 110 proc. Początek jeszcze spokojnie, ale potem był już ogień. W czołówce biegu nie było dzisiaj grupek; wszyscy biegli sami.

Próbowałem dopaść trzeciego, już go prawie miałem, ale był po prostu lepszy – mówił Marcin Cieplak. Jako 31. zameldowała się na mecie najszybsza z kobiet, doświadczona Joanna Griman (na zdj.) z czasem 37:41.

Wcześniej wygrywała już klasyfikację Rybniczankę, ale w kategorii open Bieg Barbórkowy wygrała po raz pierwszy. Ona również, podobnie jak Marcin Cieplak, zwyciężyła w Biegowym Grand Prix Rybnika. To już 6. zwycięstwo tej pary w Biegowym GP, a 4. z rzędu. Bieg Barbórkowy jak chyba wszystkie biegi organizowane przez nasz MOSiR ma swoją niepowtarzalną atmosferę, którą współtworzą m.in. górnicy i ratownicy górniczy biegnący w swoich kopalnianych ubraniach roboczych oraz górnicza orkiestra dęta. Tym razem byli to muzycy-górnicy z jastrzębskiej kopalni Jas-Mos, którzy biegaczom i ich kibicom zagrali na mecie (w tym samym miejscu był również start) i śląską „Karinę”, i kilka standardów muzyki rozrywkowej. (WaT)



W. TROSKA

Powrót Julii

Julia Kowalczyk, 28-letnia, doświadczona już dżudoczka Polonii Rybnik, jesienią wróciła na matę po długiej przerwie spowodowanej operacją wyniszczonego barku, który doskwierał jej od dłuższego już czasu.

Powrót był udany, bo w październiku na mistrzostwach Polski w Poznaniu zdobyła swój trzeci tytuł mistrzyni Polski. Pierwsze mistrzostwo (w kategorii 57 kg) Rybniczanka zdobyła w roku 2016, a drugi tytuł cztery lata później. Pierwszy po przerwie start na arenie międzynarodowej też był dla Julii udany. We włoskim Conegliano w turnieju cyklu European Open wywalczyła trzecie miejsce. To był jej pierwszy udany start w międzynarodowym turnieju od września roku 2024, kiedy to w Podgoricy zwyciężyła w Pucharze Europy. A takich znaczących sukcesów Rybniczanka ma na swoim koncie znacznie więcej, by przypomnieć tylko brąz mistrzostw świata wywalczony w roku 2019 czy tytuł mistrzyni Europy do lat 23 z roku 2018.

Nie chciała grać na fortepianie

Dzudo zaczęła uprawiać w drugiej klasie podstawówki za sprawą o pięć lat starszego brata Rafała. Drugoklasistkę, jak sama opowiada, zafascynowały jego częste wyjazdy na zawody czy obozy. Wcześniej za sprawą rodziców, szukających dla córki jakiegoś odpowiedniego, dodatkowego zajęcia, chodziła na zajęcia plastyczne, na tańce i do szkoły muzycznej, ale żadna z tych „dziewczęcych” aktywności nie przypadła jej do gustu. Któregoś dnia zapytała więc tatę Juliusza Kowalczyka, prowadzącego już wtedy klub dżudo Polonię Rybnik, czy może przyjść na trening. Swojego pierwszego startu w zawodach nie pamięta, ale z opowiadań mamy wie, że był to turniej w Gliwicach, zorganizowany z okazji Dnia Dziecka. Trenująca dżudo od kilku miesięcy Julka z Rybnika zajęła tam drugie miejsce. – Wiele doświadczonych zawodniczek i zawodników odczuwa po latach kariery znużenie, coś w rodzaju sportowego wypalenia zawodowego. U mnie wręcz przeciwnie. Dżudo wciąż sprawia mi przyjemność i pozytywnie na mnie wpływa, dodając życiowej energii – mówi Julia Kowalczyk.

Dumna olimpijka

Za swój największy sukces uważa udział w Igrzyskach Olimpijskich w Tokio, latem 2021 roku, gdzie po dwóch wygranych walkach została sklasyfikowana na 7. miejscu. – Start na igrzyskach olimpijskich to ogromne wyróżnienie i powód do dumy. Kiedy myślę o Tokio, jestem z siebie dumna, że w tak młodym wieku zdołałam zakwalifikować się na igrzyska, zwłaszcza że kwalifikacje olimpijskie trwały blisko dwa lata i były bardzo wyczerpujące, również

psychicznie. Dla mnie był to symbol i zwieńczenie lat ciężkiej pracy, poświęceń oraz wielu życiowych wyborów. W Tokio walczyłam na 200 procent. Zostawiłam na macie całe serce. Za każdym razem biłam się do samego końca. Wychodziłam na matę z odwagą i wiarą, że mogę zwyciężyć. I właśnie z tego jestem najbardziej zadowolona: ze swojej postawy, zawziętości i waleczności. Siódme miejsce to bardzo dobry wynik, z którego jestem dumna – mówi Julia Kowalczyk.

Na ubiegłoroczne igrzyska w Paryżu nie zdołała się zakwalifikować. Kolejne odbędą się w roku 2028 w Los Angeles, a olimpijskie kwalifikacje dla dżudoków rozpoczną się już niebawem.

– Bardzo chciałabym raz jeszcze wystartować na igrzyskach, ale na razie skupiam się na tym, by na dobre wrócić na arenę międzynarodową i zdobywać medale w najważniejszych turniejach, np. mistrzostwach Europy. Moim atutem jest już niemałe doświadczenie, które pomaga mi przede wszystkim w przygotowaniach do najważniejszych startów. Jeszcze do niedawna nie wyobrażałam sobie, że mogłabym nie pójść na trening. Dzisiaj już wiem, że czasem warto odpuścić. Ukończyłam też studia z fizjoterapii i ta wiedza bardzo mi się przydaje – mówi Julia Kowalczyk.

Pani szeregową

W październiku ubiegłego roku Julia Kowalczyk przeszła operację uszkodzonego prawego barku, który doskwierał jej od kilku lat.

– Powrót na matę zajął mi więcej czasu, niż zakładałam, bo blisko rok, ale dzisiaj wszystko jest już w najlepszym porządku – zapewnia. Cieszy ją też fakt, że po igrzyskach w Paryżu Międzynarodowa Federacja Judo zmieniła przepisy i może znów stosować swoją ulubioną technikę nazywaną „Koreanką” (rodzaj rzutu), która od igrzysk w Tokio była zabroniona.

Julia Kowalczyk z Polonii Rybnik, podobnie jak nasz olimpijczyk Piotr Kuczera z Kejsa Team, jest też żołnierzem Centralnego Wojskowego Zespołu Sportowego. Co ciekawe, Julia jest szeregową, a Arleta Podolak, którą pokonała w finale październikowych mistrzostw Polski, ma stopień podoficerski. Najważniejsze, że poza matą zawodniczek są dobrymi koleżankami.

Wacław Troszka



Julia Kowalczyk z Polonii Rybnik, olimpijka z Tokio i trzykrotna mistrzyni Polski

Studenci z Filii Politechniki Śląskiej w Rybniku odgrywają kluczową rolę w projekcie „Go green, go digital”. Wnoszą oni do niego nie tylko swoje umiejętności, ale również wiedzę z zakresu technologii i ekologii. Ich wielkie zaangażowanie w działania proekologiczne i cyfrowe jest bardzo istotne w procesie kształtowania się przyszłości regionu oraz społeczności.

Studenci uczestniczą nie tylko w różnorodnych warsztatach, ale także w interesujących prelekcjach, które prowadzone są przez ekspertów, takich jak prof. PŚ czy dr hab. inż. Jarosław Brodny, który podejmuje tematykę dotyczącą m.in. czwartej rewolucji przemysłowej. Dzięki takim działaniom młodzi ludzie mają szansę na zdobycie wiedzy oraz praktycznych umiejętności, które będą przydatne w ich przyszłej karierze zawodowej.

Co więcej, studenci aktywnie angażują się w tworzenie treści do podcastów oraz układają pytania, które następnie mogą zadawać ekspertom. Poprzez takie działania mają możliwość bezpośredniej interakcji z profesjonalistami. W ten sposób ćwiczą oni umiejętności komunikacyjne oraz rozwijają zdolności krytycznego myślenia. Uczestnictwo w projekcie daje studentom szansę na wykazanie się inicjatywą i kreatywnością, która jest istotną cechą w dzisiejszym świecie.

Ich wkład w projekt „Go green, go digital” jest jednak znacznie większy niż tylko udział w zajęciach. Jako młodzi innowatorzy, studenci mają możliwość wprowadzania nowych pomysłów i rozwiązań, które mogą przyczynić się do zrównoważonego rozwoju. Dzięki aktywności w projekcie stają się liderami zmian, które są niezbędne w obliczu globalnych wyzwań.

Działanie w ramach projektu pozwala studentom na rozwijanie umiejętności, które będą kluczowe w ich przyszłej karierze. Zyskują oni bowiem nie tylko wiedzę teoretyczną, ale zdobywają także praktyczne umiejętności, które później będą w stanie wykorzystać w swojej pracy zawodowej. Uczestnictwo w „Go green, go digital” to dla nich nie tylko nauka, ale przede wszystkim szansa na aktywne kształtowanie przyszłości w duchu zrównoważonego rozwoju.

Autorzy: Natalia Miler, Małgorzata Dobrowolska, Zygmunt Łukaszczyk

Studenci z Filii Politechniki Śląskiej w Działaniach na rzecz Zrównoważonej i kluczowych transformacji w regionie

Rybnik przez dekady kojarzony był z przemysłem opartym na węglu. Dziś miasto wchodzi w nową erę – erę czystej energii i nowoczesnych technologii. Transformacja energetyczna to dla Rybnika ogromna szansa. Dzięki inwestycjom w odnawialne źródła i technologie wodorowe budujemy tożsamość miasta przyszłości – zdolnego do konkurencyjności w Europie, a jednocześnie troszczącego się o zdrowie mieszkańców i klimat. Polska – mimo węglowej przeszłości – może stać się jednym z liderów zielonego wodoru w Europie. Stwarza to wiele możliwości na rynku pracy. Jednakże poprzez ilość zmian i ich dynamikę na rynku zatrudnienia nieraz czujemy się przytłoczeni. Tym samym jest to spory stres dla młodych ludzi.

Czy wiesz, czym jest gospodarka wodorowa?

To system produkcji, magazynowania i wykorzystania wodoru jako czystego źródła energii – szczególnie w transporcie i przemyśle. Wodór, spalając się, nie emituje CO₂ – jedynym „produktem ubocznym” jest para wodna. To technologia, która może zastąpić paliwa kopalne w wielu obszarach.

CIEKAWOSTKA:

W Rybniku testowane są już autobusy wodorowe, a w regionie planuje się budowę punktów tankowania wodoru.

Dyrektor Filii Politechniki Śląskiej w Rybniku prof. dr hab. Zygmunt ŁUKASZCZYK:

Przejście „od paliw kopalnych do technologii wodorowych” to istotny element globalnej transformacji energetycznej w kierunku gospodarki niskoemisyjnej i zrównoważonej. Strategia miasta Rybnika jest w tym zakresie bardzo dobrym przykładem.

Warto zatem zadać podstawowe pytanie: dlaczego odchodzimy od paliw kopalnych?

Paliwa kopalne (węgiel, ropa naftowa, gaz ziemny) dominują w światowej energetyce, ale ich spalanie emituje ogromne ilości CO₂, które przyczynia się do zmian klimatu, powoduje zanieczyszczenie powietrza, opiera się na ograniczonych, wyczerpywalnych zasobach oraz wiąże się z geopolitycznymi napięciami i uzależnieniem energetycznym.



Z kolei technologie wodorowe wykorzystują wodór jako nośnik energii, który może być stosowany:

- Jako paliwo w ogniwach paliwowych do zasilania pojazdów i budynków.
- Jako magazyn energii z OZE (np. w postaci zielonego wodoru).
- W przemyśle (np. stalownictwo, chemia).
- Jako alternatywa dla paliw kopalnych.

Do głównych korzyści technologii wodorowych możemy zaliczyć:

- Brak emisji spalin – wodór spalany lub

wykorzystywany w ogniwach paliwowych emituje jedynie parę wodną.

- Możliwość dekarbonizacji trudnych sektorów (transport ciężki, przemysł).
- Magazynowanie energii z OZE w okresach nadprodukcji.

Przed technologią wodorową stoi szereg wyzwań takich jak:

- Wysoki koszt produkcji zielonego wodoru.
- Wymagająca infrastruktura (transport, magazynowanie).
- Niska efektywność niektórych procesów (np. elektroliza – sprężanie – konwersja z powrotem w energię).

Proces transformacji nie polega jedynie na całkowitej zamianie paliw kopalnych na wodór, ale opiera się na stworzeniu zrównoważonego, zdywersyfikowanego systemu energetycznego, w którym wodór pełni istotną rolę obok innych źródeł (OZE, energia jądrowa).



Jesteś to Innowatorzy Złotego Rozwoju Pracowni. Szansa na rynku pracy!



**Jak znaleźć dobrą pracę, gdy masz 18 lat i nie wiesz,
co wybrać dla siebie w gąszczu możliwości,
jakie daje transformacja energetyczna i cyfrowa?**

**Prof. Politechniki
Śląskiej dr hab.
Małgorzata
DOBROWOLSKA:**



Kiedy masz 18 lat, nie musisz wiedzieć, co chcesz robić przez resztę życia. Nie musisz od razu być pewnym co do tego, czym będziesz zajmować się przez kolejne 40 lat. Nie musisz znać swojej jedynej pasji. I powiem Ci więcej – jeśli tego nie wiesz, nie oznacza to, że jesteś w tyle albo powinieneś się martwić. To całkowicie normalne, że czujesz się zagubiony.

Zamiast martwić się i ulegać społecznej presji, potraktuj ten etap Twojego życia jako czas eksploracji. Stwórz listę na przykład dziesięciu punktów, w których wymienisz, co chciałbyś robić. Może to być praca w nieruchomościach, praca na uczelni, a może w bankowości lub konsultingu – cokolwiek, co przeszło przez Twoją głowę i w jakiś sposób Cię zaciekawiło. Poszperaj w Internecie – przejrzyj kalejdoskop zawodów, wpisz: praca marzeń, praca dająca duże zarobki – kilka haseł z tej serii. Zrób „szeroką” listę.

Następnie zastosuj coś, co nazywa się szybkim prototypowaniem. Jak się to robi?

- Znajdź ludzi, którzy wykonują zawody, które Cię zainteresowały.
- Spędź z nimi czas, umów się na godzinną rozmowę.
- Jeśli to możliwe, zobacz, jak wygląda ich dzień albo porozmawiaj z nimi o tym.
- Jeśli możesz, zrób staż w niektórych z tych zawodów.

Traktuj pierwsze lata swojej kariery jako czas intensywnego uczenia się i odkrywania tego, co daje Ci energię. W ten sposób zdejmiesz z siebie presję, która podpowiada Ci, że pierwsza praca po studiach musi być tą, którą będziesz wykonywać przez kolejne 40 lat. Że studia, które wybrałeś

czy wybierzesz, to jak gwóźdź do trumny – iż zawsze będziesz skazany na to, co wybrałeś i pracę w tym zawodzie, w którym się uczysz.

I koniecznie pamiętaj: każda praca, którą wybierzesz, powinna mieć dwie wartości, o których mówimy w psychologii pracy i organizacji: wartość instrumentalną, czyli – co oczywiste – praca powinna dawać, nam pieniądze do realizacji różnych naszych celów, bowiem pracujemy dla pieniędzy i to zupełnie normalne. Tak samo ważna jest druga wartość: autoteliczna. Pracujemy dla samej pracy, przyjemności, którą daje, pasji, którą doświadczamy, satysfakcji z tego, co w niej robimy. Poszukuj w zawodzie tych dwóch wartości – instrumentalnej i autotelicznej, ponieważ profesja, która człowieka jedynie męczy i jest wyłącznie źródłem utrzymania, nie przynosi żadnych korzyści. A praca, którą się lubi, daje efekty faktycznie, jak w tym chińskim, popularnym przysłowiu: „Znajdź pracę, którą będziesz kochał, to nigdy nie będziesz miał poczucia, że pracujesz”.

I tego Ci z głębi serca życzę!

Powodzenia!

Celem projektu jest nabycie pozytywnej postawy i aktywizacja do aktywnego uczestnictwa w procesie sprawiedliwej transformacji w okresie od września 2024 do czerwca 2026 przez 270 młodych osób uczących się w rybnickim podregionie górniczym z 3 grup pokoleniowych: klas podstawowych, klas szkoły średniej, studentów Politechniki Śląskiej z rybnickiej filii poprzez kompleksowy program wsparcia „Go green, go digital” włączający w aktywności społeczne i przygotowujący do akceptacji procesu transformacji i zmiany klimatycznej. Program „Go green, go digital” to 4 działania

1. Działania służące poprawie jakości życia, rozwoju aktywności społecznej i akceptacji dla procesu transformacji i zmiany klimatycznej
2. Działania edukacyjne i świadomościowe z zakresu zielonej gospodarki, ekologii oraz transformacji regionu związanej z przejściem na gospodarkę neutralną dla klimatu
3. Inicjatywy lokalne oddolne
4. Wizyty studyjne oraz klubowe jego efekty, którymi jest 9 inicjatyw lokalnych.

Grupa docelowa zgodnie z regulaminem to osoby młode do 29. roku życia uczące się, z podregionu rybnickiego. Projekt co do zasady jest skierowany do 3 mikropokoleń osób młodych:

1. dzieci uczących się w klasach podstawowych (w RUD)
 2. młodzieży uczącej się w szkołach średnich (w ALO)
 3. studentów Politechniki Śląskiej
- Takie 3 mikropokoleniowe założenie łącznie grup młodych stanowi cel sam w sobie kompleksowego przygotowania na transformację woj. śląskiego poprzez adekwatne i atrakcyjne działania dla młodzieży oraz integrowanie środowisk młodych ludzi, którzy stanowią kluczowy kapitał społeczny naszego regionu w przyszłości.

Projekt jest wartościową inicjatywą nie tylko na rzecz młodych ludzi, procesu transformacji kluczowych obszarów energetyki i przemysłu, ale również bardzo ważną inicjatywą lokalną.

Zapraszamy do śledzenia losów projektu na naszej stronie internetowej: <https://go-green-go-digital.pl>

**Chcesz więcej takich treści? Odwiedź naszą stronę internetową:
<https://go-green-go-digital.pl> Tam zamieszczamy wiele ciekawych wiadomości.**

Pomysł na artykuł zawdzięczamy grupom docelowym projektu: studentom Filii Politechniki Śląskiej w Rybniku, uczniom Akademickiego Liceum Ogólnokształcącego Politechniki Śląskiej oraz uczestnikom Rybnickiego Uniwersytetu Dziecięcego.

Projekt „Go green, go digital” nr projektu: FESL.10.24-IZ.01-06E3/23 współfinansowany jest ze środków Unii Europejskiej, realizowany w ramach Fundusze Europejskie dla Śląskiego 2021-2027 (Fundusz na rzecz Sprawiedliwej Transformacji) dla Priorytetu: FESL.10.00-Fundusze Europejskie na transformację dla Działania: FESL.10.24-Włączenie społeczne – wzmocnienie procesu sprawiedliwej transformacji.



Fundusze Europejskie dla Śląskiego



Rzeczpospolita Polska

Dofinansowane przez Unię Europejską



Artykuł sponsorowany

Zwycięska niespodzianka siatkarzy Volleya Rybnik

II-ligowi siatkarze Volleya Rybnik sprawiają swym kibicom nie lada niespodziankę. W I rundzie rozgrywek wygrali wszystkie 11 meczów, a w pierwszych trzech meczach rundy rewanżowej też odnieśli zwycięstwa. Takiej serii w historii klubu jeszcze nie było.



W. TROSKA

Drużyna Volley'a Rybnik po ostatnim meczu 2025 roku

W I rundzie podopieczni trenera Mariusza Syguły, który prowadzi zespół drugi sezon, 7 meczów wygrali 3:0, 2 – 3:1, a kolejne 2, wyjazdowe pojedynki w Kętach i Sędziszowie Małopolskim po tie-breakach (3:2). Ta seria zwycięstw na pewno nie jest efektem spektakularnych transferów, bo przed sezonem zespół wzmocnił jedynie doświadczony już rozgrywający Maciej Borzęcki.

– Udało nam się ustabilizować skład, a to rzecz niezwykle ważna. Mamy zgrany zespół. Ci zawodnicy dobrze się ze sobą czują na boisku i dobrze funkcjonują. To widać też na treningach i w oczywisty sposób wpływa na nasze wyniki. W tym sezonie wykorzystujemy potencjał, który tkwi w naszym zespole – mówi Mariusz Syguła.

W styczniu siatkarze Volleya zagrają w swojej hali przy ul. Grunwaldzkiej dwa mecze: 17 stycznia o 17 z AT Jastrzębskiego Węgla, a 31 stycznia o 17 z AZS-em AGH Kraków.

(WaT)

ODESZLI

2 grudnia w wieku 96 lat zmarł Adolf Siemaszkiewicz, wielki propagator strzelectwa.

Urodził się w 1929 r. w miejscowości Krzywicze (obecnie teren Białorusi). W 1953 roku na Politechnice Wrocławskiej zdobył tytuł inżyniera lotnika. W 1957 roku przyjechał na Śląsk i pracował w kopalni Siemianowice. W 1970 roku rozpoczął pracę w Okręgowym Urzędzie Górniczym w Rybniku i tu się przeprowadził. Przez wiele lat był prezesem Miejskiego Klubu Strzeleckiego Ligi Obrony Kraju w Rybniku. Był też członkiem grupy inicjatywnej, która reaktywowała powstałe w 1924 roku Bractwo Kurkowe miasta Rybnika. Potem działał w jego zarządzie.



Pogotowie stomatologiczne,
czynne 7 dni w tygodniu oraz święta

 **32 440 22 12**



GAZETA RYBNICKA

REDAKCJA:

Aleksander Król – redaktor naczelny, dziennikarze: Sabina Horzela-Piskula (S), Wacław Troszka (WaT), Dominika Rauk (D), Edyta Szymaszek-Górczyńska (red. techniczna), stali współpracownicy: Marek Szołtysek, Daniel Bożyński (korekta)

WYDAWCA:

Powiatowa i Miejska Biblioteka
Publiczna w Rybniku
nakład 25.000

ADRES REDAKCJI:

44-200 Rybnik, ul. J. Szafranka 7
tel. 32 42 28 825
e-mail: gazeta@miastorybnik.pl
FB: Jeżech z Rybnika

DRUK:

Drukarnia Kolumb, ul. Kaliny 7
41-506 Chorzów
www.drukarniakolumb.pl

BIURO OGŁOSZEŃ:

44-200 Rybnik, ul. Józefa Szafranka 7
tel. 32 42 60 070
e-mail: gazeta@miastorybnik.pl
cennik: www.rybnicka.eu

RYBNICKA.eu

MASZ PROBLEMY ZE SŁUCHEM?

J. SZWEDA - DYPLOMOWANI PROTETYCY SŁUCHU

Nie rozumiesz mowy, a domownicy skarżą się na Twój głośny telewizor? Odwiedź nas!

BEZPŁATNIE ZBADAMY CI SŁUCH!

Umożliwimy wypróbowanie aparatu słuchowego.

Doradzimy, jak uzyskać dofinansowanie

do jego zakupu (nawet do 100%).

Prowadzimy sprzedaż, serwis

aparatów słuchowych

i ciśnieniomierzy wiodących firm.



www.aparatyszweda.pl

tel. 32 426 00 88

Czynne od 8.30 do 15.00

Możliwość dojazdu do domu pacjenta

Rybnik, ul. Wiejska 1



Rybnik

RYBNIK.EU

DZIAŁKI NA SPRZEDAŻ W NOWEJ STREFIE GOSPODARCZEJ



UL. SPORTOWA, RYBNIK-NIEWIADOM

WIĘCEJ NA: RYBNIK.EU



Dobrygowski
Rybnik

NOWA TOYOTA AYGO X



**DOSTĘPNA W SALONIE
TOYOTA DOBRYGOWSKI RYBNIK**



Toyota Dobrygowski Rybnik
ul. Prosta 110, 44-203 Rybnik



Umów jazdę testową
+48 32 446 17 90