



Koleżanki i Koledzy!

Nadeszła kolejna jesień... Czas kalendarzowej jesieni skłania zawsze do zadumy, szczególnie nas będących już w „jesieni” życia. Te obydwie jesienie mogą przecież być piękne, kolorowe, radosne, pełne optymizmu i nadziei. To jednak zależy od nas, naszego sposobu postrzegania świata, od naszej wrażliwości na piękno przyrody i ludzi nas otaczających. Przepiękne są dni jesienne, gdy płyną w uśmiechu i szczęściu, a jeszcze piękniejsze, gdy spędzamy je w towarzystwie dawnych przyjaciół z pracy. Dzisiejsze spotkanie jest taką okazją. Wspomnienia to jedne z najpiękniejszych niematerialnych rzeczy jakie możemy posiadać i ciągle je gromadzić. Dzięki nim miłe i wyjątkowe chwile zostają z nami na całe życie i w każdym momencie możemy do nich wracać. Witamy serdecznie tych, którzy skorzystali z zaproszenia i przybyli na dzisiejsze spotkanie. Cieszy nas Wasza obecność wśród nas, ale też w takich momentach myślimy o tych naszych członkach Sekcji, którzy ze względu na wiek, czy chorobę, być z nami nie mogą. Pozdrawiamy ich serdecznie życząc im dużo dobrego zdrowia.

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

*Jesień obsypuje złotem liście drzew
niebo zachodzącym słońcem urzeka
babie lato pieści jak cudowny sen
by zachwycić się uśmiechem człowieka...*

*A my zmęczeni trudnościami życia
wpadamy w przeróżne uzależnienia
nie potrafimy już magią się zachwycić
i uśmiechać się do piękna, bez znieczulenia...*

*A przecież wystarczy otworzyć swoją duszę
zajrzeć do wnętrza kwiatowego dzwonka
dobrym słowem i czynem złe mury rozkruszać
i wносить w serca bliźnich odrobinę słońca...*

*Unieść się nad łąką jak anioł jak motyl
zapłtać się w ulotność babiego lata
poprosić słońce o promienny dotyk
i emanować ciepłem aż do końca świata...
/I. Porożyńska/*

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

Koleżanki i Koledzy

Jest mi niezmiernie miło oddać w ręce naszych Seniorów kolejny egzemplarz biuletynu związkowego opracowanego przez Przewodniczącą SEiR Koleżankę Marię Rączkę. Trafi on do Państwa w bardzo ważnym dniu – 5 października, który jest Światowym Dniem Nauczyciela obchodzonym w Polsce przez nauczycieli sektora nauki i szkolnictwa wyższego od 1997. Święto to zostało ustanowione w 1994 roku na pamiątkę podpisania w 1966 roku przez UNESCO i Międzynarodową Organizację Pracy „Rekomendacji w sprawie statusu nauczyciela”. Światowy Dzień Nauczyciela jest okazją do podkreślenia wiodącej roli nauczycieli, którzy poprzez swoje działanie, mają największy udział w zapewnieniu najwyższej jakości edukacji. Dzień Nauczyciela jest popularny na całym świecie, ale jego data może być inna. Cemu? Dzieje się tak dlatego, że najczęściej Dzień Nauczyciela związany jest z życiem osoby, która miała istotny wpływ na zmianę edukacji w konkretnym kraju lub istotnego wydarzenia. Z tego powodu w Republice Czeskiej Dzień Nauczyciela obchodzony jest 28 marca w rocznicę urodzin Jana Amosa Komeńskiego (był prekursorem współczesnej dydaktyki oraz twórcą koncepcji jednolitego systemu szkolnictwa); Domingo Faustino Sarmiento walczył z dyktaturą panującą w Argentynie, a po jej upadku stworzył najlepszy system szkolnictwa w ówczesnej Ameryce Łacińskiej. To właśnie w rocznicę jego śmierci – 11 września – Argentyńczycy obchodzą Dzień Nauczyciela; Tajlandia jest bodajże jedynym krajem świata, gdzie Dzień Nauczyciela obchodzony jest dwukrotnie – w czerwcu oraz w styczniu. Tajska nazwa święta nauczyciela – „Wai Khruu” – pochodzi od słów „wai”, oznaczającego składanie rąk w geście szacunku i uznania, oraz „khruu”, będącym odpowiednikiem słowa „nauczyciel”. W tym kraju Dzień Nauczyciela obchodzony jest 16 stycznia na pamiątkę ogłoszenia Ustawy Nauczycielskiej uchwalonej tego dnia w roku 1956. Dzień Nauczyciela w Polsce ma na celu upamiętnienie powstania Komisji Edukacji Narodowej. Instytucja została powołana 14 października 1773 roku, przez Stanisława Augusta Poniatowskiego. Jak pamiętamy Dzień Edukacji Narodowej w Polsce, który dawniej świętowany był pod nazwą Dnia Nauczyciela, przypada 14 października. Dzień Nauczyciela swoich początków sięga 1972 roku. Dokładnie po dziesięciu latach, czyli w 1982 roku, nazwa "Dzień Nauczyciela" została zastąpiona nazwą "Dzień Edukacji Narodowej". Jest to święto, które podkreśla wiodącą rolę nauczycieli, dyrektorów oraz pracowników niepedagogicznych zatrudnionych w placówkach oświatowych.

Z okazji nadchodzącego Dnia Komisji Edukacji Narodowej składam Wszystkim emerytowanym pracownikom oświaty serdeczne podziękowania za lata pracy poświęcone na kształcenie dzieci i młodzieży. Teraz będąc na zasłużonej emeryturze życzę wielu radosnych

chwil upływających w miłym towarzystwie. Realizowania marzeń oraz rozwijania swoich pasji i zainteresowań.

Biuletyn, który czytacie jest ostatnią publikacją wydaną w mijającej dużymi krokami kadencji Oddziału ZNP (2019-2024). W związku z tym składam na łamach tego pisma serdeczne podziękowania Koleżance Marii Rączce - Przewodniczącej Sekcji Emerytów i Rencistów oraz członkiniom Zarządu SEiR: Stefanii Adamczyk, Bożenie Chałubowicz, Krystynie Florek, Janinie Gomoli, Jolancie Kornas, Bogumile Maryańskiej, Teresie Niedzieli, Janinie Nowakowskiej i Annie Pojdzie za ogromne zaangażowanie w realizację planu działania SEiR w naszym Oddziale. Dzięki pracy Koleżanek odbyło się wiele ciekawych wyjazdów, wycieczek oraz spotkań integrujących emerytów i rencistów. Zdjęcia upamiętniające wszystkie wydarzenia opublikowane są na naszej stronie internetowej oraz Facebook-u SEiR. Koleżanki pomagały, wspierały i obdarzały dobrym słowem najbardziej potrzebujących członków, którym choroba uniemożliwiała aktywne włączanie się w życie grupy.

Od listopada 2023 roku w Oddziale ZNP w Rybniku rozpoczniemy przygotowania do konferencji sprawozdawczo-wyborczej. Już dzisiaj zapraszamy wszystkich Członków SEiR na konferencję, podczas której wyłonimy Przewodniczącą i Zarząd sekcji na kolejną kadencję 2024-2029. **Konferencja Sprawozdawczo-Wyborcza Sekcji Emerytów i Rencistów Oddziału ZNP w Rybniku odbędzie się 22 lutego 2024 roku w sali kolumnowej Hotelu Politańskiego o godzinie 11:00 .** Wszystkich serdecznie zapraszam na konferencję, po uprzednim zgłoszeniu chęci udziału w konferencji w biurze ZNP w Rybniku osobiście lub telefonicznie 32 42 22 876.

Prezes Oddziału ZNP w Rybniku
Izabela Faksa-Lerch



NASI JUBILACI 2023

70 LAT PRZYNALEŻNOŚCI DO ZNP - **Wawoczna Łucja, Pawlak Alfred, Majchrzak Elwira**

65 LAT PRZYNALEŻNOŚCI DO ZNP – **Czeremużyńska Maria, Kowalska Helena, Mika Alicja, Klich Łucja**

60 LAT PRZYNALEŻNOŚCI DO ZNP – **Brachman Antonina, Korepta Lidia, Masarczyk Krystyna, Szwarc-Reydych Lidia, Woryna Halina, Zeissel Gizela**

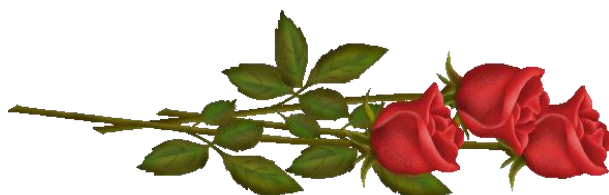
50 LAT PRZYNALEŻNOŚCI DO ZNP – **Florek Krystyna, Olszewska Romana, Piekarz Kazimierz, Rybacka Jadwiga, Ucherek Bożena**

40 LAT PRZYNALEŻNOŚCI DO ZNP - **Rzepa Lidia, Berger Bogusława, Nowak-Pieron Krystyna, Szymura Leszek, Zimoń Kazimiera, Adamczyk Halina**

30 LAT PRZYNALEŻNOŚCI DO ZNP - **Holeczek-Leszczeńska Brygida**

25 LAT PRZYNALEŻNOŚCI DO ZNP - **Przeliorz Irena, Dziwoki Elwira, Leśniak Aurelia, Weczerek Bernadeta, Koch Hanna**

GRATULUJEMY NASZYM JUBILATOM I ŻYCZYMY KOLEJNYCH JUBILEUSZY.



*Lubię jesień.
Nawet jak plucha.
Nostalgia
Gra wtedy w sercu
Swoją sonatę,
A łzy mogą płynąć bezkarnie,
Bo myślą się z kroplami deszczu.*

*Panuje spokój,
Nawet jeśli wichry
Gonią kolorowe liście...
Jesień to piękny czas
I w przyrodzie i w życiu,
Mimo, że zwiastuje zimę
/T. Niedziela/*

POECI SĄ WŚRÓD NAS

Lubimy czytać wiersze, bo wprowadzają nas w stan zamyślenia. Skłaniają do cennych refleksji, pozwalając na moment zagłębić się we własnych myślach i uczuciach. Czasem wystarczy zaledwie kilka dobrze dobranych słów ułożonych w wersy, czy strofy. O tym doskonale wie, już znana poetka z naszej Sekcji – kol. Teresa Niedziela. Skromnie ujawniają się również nasi nowi poeci: kol. Danuta Goździerska-Lazar i kol. Józef Piórecki

*Spadły na ziemię żółędzie
Na mech i na zwiędłe liście
I czekać będą żółędzie
Czy wiosna da im nowe życie*

*I już kiełkują i rosną
Patrząc ukradkiem na siebie
I z każdą nową wiosną
Bliżej im jakoś do siebie*

*Już piękni, bliscy i młodzi,
Stykają się gałązkami
I na wietrzyku majowym
Pieszczą się swymi listkami*

*Z czasem bliskości spragnieni
Łączą gałęzie, konary..
I teraz jak zaślubieni
Ku niebu pną się do pary
/Teresa Niedziela/*

*Modłę się zasluchaniem
W szelest liści na drzewach,
W ptasie trele,
W szum strumienia...*

*Modłę się zachwyceniem
W dmuchawce wśród trawy,
W bluszcz oplatający korę drzewa,
W chmury płynące po niebie...*

*Modłę się zapatrzeniem
W urodę lasu,
W majestat górskich szczytów,
W słońce skrzące się na tafli jeziora...*

*To czasem więcej niż pacierz...
/Teresa Niedziela/*

*SEN
Tęczowe bańki mydlane
Płyną w kalejdoskopie
Wydarzeń...
Ta moja największa
- jestem szczęśliwa –*

ŚWIAT...

*Logos
Wielkiego Kreatora
I stało się...
Jest ogromny i jasny
Dobry i czuły
Ale też
Mały i straszny
Zły i obojętny.*

DZIECKO /NIENARODZONE/

*Jeszcze o mnie nic nie wiesz
Jeszcze nie znasz
Ale
Ja delikatnie, stabiutko
Daję ci sygnał
- jestem-
Więc myśl o mnie stale.*

*W tym stanie nieważkości
Przemieniam się w radosnego ptaka
- szybuję.
Nagle z bezkresów lekkości spadam
w ten rzeczywisty
I to już inny kadr ŻYCIA.*

*Ten
Kwant Makrokosmosu
To mój Światy.
A w nim
-JA-mikrocząsteczka,
Która kocha
I po prostu
Chce być- SZCZĘŚLIWA.*

*Czekam na twoją miłość!
Chcę mieć
- Twoje oczy
-Twoje serce
Twoją duszę
-Czy mi się uda, gdy wejdę w twój
- nasz świat –
MAMO?
/Danuta Goździerska-Lazar/*



*** I znów poranek za oknem wstaje.
Nadzieję nową do życia daje
Słońce już wcześniej wstać zdążyło
I oczy ze snu nam otworzyło
Wiewiórki po drzewach żwawo hasają,
Orzechy dajemy, sójki podkradają.
Zdobywają pokarm, żeby żyć,

Taki ten świat już musi być.
A gdy u ludzi są takie przypadki,
Za pieniądze pośle bliźniego za kratki.
Gdzie uczciwość myślącego człowieka,
Gdy do takich czynów się ucieka..?

*** Gdzieś od zgiełku świata
Dębu konarów gęsta zasłona
Krzyż samotny ramiona rozplata
Broni się... jakby konał.



Są krzyże drewniane, są dębowe,
Są wyrzeźbione i są surowe.
Są i takie, co na straży stoją,
Są zmurszałe i czasu się boją.
Są krzyże, co pięknem oko zachwycają,
I te, co w lasach w ciszy umierają.
Są krzyże człowieka, ludzi pochylają,
Na zewnątrz niewidoczne, lecz przygniatają...
/Józef Piórecki/



INFORMACJE SEKCJI EMERYTÓW I RENCISTÓW ZNP

Aktualny stan osobowy SEiR - 193 członków

Zmarło - 4 członków

Nowo zapisanych – 8 członków

- Przypominamy o opłacaniu składek członkowskich zgodnie z Instrukcją Zarządu Głównego ZNP. Wysokość składki miesięcznej to 0,5 % kwoty pobieranej emerytury lub renty (netto), obliczana na podstawie przedstawionego przez członka ZNP dokumentu potwierdzającego aktualną wysokość otrzymywanego po waloryzacji świadczenia.
- Osoby, które ukończyły 80 rok życia, płacą roczną składkę tak samo, 0,5% wysokości pobieranej emerytury netto, minus zasiłek pielęgnacyjny. Nieuregulowanie składek przez kolejne miesiące skutkuje powiadomieniem pisemnym o możliwości ustania członkostwa w ZNP.
- Członkowie, którzy nie mają uregulowanych składek, nie są upoważnieni do korzystania z oferty ZNP, w tym z zapomóg zdrowotnych, losowych oraz zasiłków statutowych.
- Emeryci należący w okresie czynnej pracy zawodowej do Kasy Zapomogowo-Pożyczkowej i do funduszu Kasy Pośmiertnej, z chwilą przejścia na emeryturę, zgodnie z praktyką Kasy, występowali z Kasy, ale nadal mogli opłacać fundusz

KP. Po wejściu w życie Ustawy o Kasach Zapomogowo-Pożyczkowych z dniem 11 sierpnia 2021, nasza Międzyzakładowa Kasa Zapomogowo-Pożyczkowa musiała ten zwyczaj zmienić. By opłacać nadal fundusz KP, będący składową Kasy, należy być jej członkiem. Minimalna składka miesięczna wkładów wynosi 30 zł i te pieniądze są oszczędnością danej osoby. Wpłata na fundusz KP nie jest zwrotna, wynosi 10 zł miesięcznie i pozwala na wnioskowanie o zasiłek z tytułu śmierci członka Kasy.

Kwoty wypłacane z tytułu uczestnictwa w funduszu KP:

- zgon członka wpłacającego składkę na KP – 2 400 zł;
- zgon współmałżonka ww. osoby – 1 800 zł;
- zgon dziecka na utrzymaniu ww. osoby – 1 400 zł;
- zgon rodziców i teściów ww. osoby – 1 100 zł;
- zgon osób będących na utrzymaniu członka KP o udokumentowanej opiece nad nim – 800 zł.

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

- Nr konta bankowego ZO ZNP w Rybniku, na które można dokonywać przelewu składek członkowskich: **73 1240 4357 1111 0000 5320 8228**
- Zgodnie z uchwałą ZO ZNP w Rybniku z września 2018 roku, z wnioskiem o statutowe zapomogi zdrowotne można występować co 2 lata, po złożeniu wymaganych dokumentów, w tym imiennych faktur. Paragony nie są wliczane do kosztów leczenia!
- Prosimy o zgłaszanie przewodniczącej Sekcji /tel. służbowy: **724 241 088** lub prywatny: **737 477 102**/ osób chorych, czy też znajdujących się w trudnej sytuacji losowej, które wymagają pomocy. Nie mamy innej możliwości rozeznania, liczymy tylko na waszą informację, byśmy takie osoby mogli otoczyć opieką.
- Od października do końca 2022r. przyznano zapomogę zdrowotną 4 naszym członkom na ogólną kwotę 1.550 zł, oprócz tego otrzymano 4 zapomogi z Zarządu Głównego ZNP, na kwotę 2.600 zł. W roku 2023 przyznano 7 zapomóg, na łączną kwotę 3.750 zł. Łączna kwota zapomóg dotychczas wypłaconych z Zarządu Oddziału to 5.300 zł, a łączna kwota zapomóg z ZG ZNP- 8.200 zł. Dla każdej osoby, która złożyła w Biurze ZO ZNP wnioski, wystąpiliśmy do Zarządu Głównego o przyznanie zapomogi z Funduszu Specjalnej Pomocy dla członków ZNP.
- Wypłacono 9 zasiłków statutowych na łączną kwotę 2.250 zł
- Przygotowano 24 paczki dla chorych o wartości 50 zł każda, co stanowi kwotę 1200 zł.
- Delegacja Sekcji uczestniczy zawsze w ostatniej drodze naszych zmarłych członków składając wiązankę pogrzebową – prosimy o informacje o pogrzebie oraz pomoc w zredagowaniu wspomnienia o zmarłych do naszego biuletynu (informacje biograficzne o zmarłych, przebieg kariery zawodowej, zdjęcie).
- Apelujemy nadal o uaktualnienie swoich danych (adres, telefon, adres e-mail), w celu możliwości nawiązania kontaktu z naszymi członkami i usprawnienia działań Sekcji.

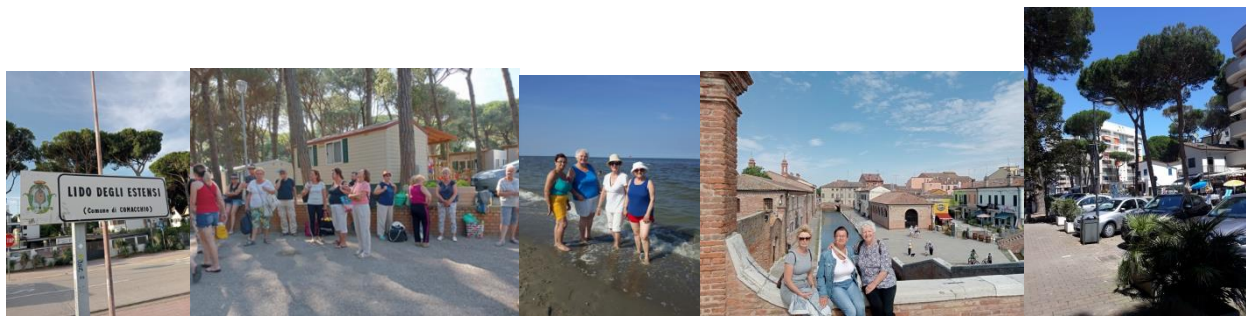
- Od września 2023 r. w biurze ZNP w Rybniku porad prawnych będzie udzielał mecenas Tomasz Kędra w/g harmonogramu: 19.X, 23.XI, 14.XII. Kolejne terminy zostaną podane później. Porady będą udzielane w biurze ZNP w Rybniku, ul. Kościuszki 5 o godzinie 15:00. W celu skorzystania z porady prawnej należy wcześniej zadzwonić do biura na numer telefonu: 32 42 22 876
- Podajemy adres e-mailowy, poprzez który można kontaktować się z Oddziałem ZNP w Rybniku: **rybnik@znp.edu.pl** i zapraszamy do odwiedzania strony internetowej ZO ZNP w Rybniku **www.rybnik.znp.edu.pl** W zakładce SEiR są zamieszczane ogłoszenia i ważniejsze informacje o działalności Sekcji. Z zakładki Dokumenty można pobrać niezbędne formularze:
 - Deklaracja wstąpienia do ZNP
 - Regulamin przyznawania zasiłku statutowego i zapomogi losowej
 - Zasiłek statutowy – wniosek
 - Zapomoga losowa – wniosek
- Zapraszamy do czytania bieżących informacji zamieszczanych na Facebooku /profil Sekcja Emerytów ZNP w Rybniku/
- Informujemy, że nie korzystamy z żadnego dofinansowania ZNP do naszych wyjazdów i organizowanych imprez!
- Dyżur przewodniczącej SEiR: w środę od godz. 11.00 – 13.00 w biurze ZNP.



Z ŻYCIA NASZEJ SEKCJI



Nasze cotygodniowe spotkania w Domu ZNP



Włochy - Mare e Pineta



Busko - Różane Wzgórze



Ogrody Kapias



Sanatorium w Ciechocinku



Planowane wyjazdy organizowane dla członków Sekcji Emerytów i Rencistów ZNP



– odpowiedzialna kol. Anna Pojda /tel. 696510410/:

17-19 październik 2023 – Bukowina – Łopuszna – Zakopane – koszt 520 zł / przejazd, noclegi, wyżywienie, termy indywidualna opłata;

15 listopad – Cieszyn – Teatr A. Mickiewicza – sztuka „Gość oczekiwany” – koszt 90 zł / przejazd, bilet, ubezpieczenie/;

28 listopad – Katowice Teatr im Wyspiańskiego – spektakl Opery Śląskiej w Bytomiu;

Listopad – koncert w NOSPR w Katowicach;

Styczeń 2024 – Cieszyn – „Jasełka”;

Marzec – Bukowina – Zakopane – Białka

Czerwiec – Włochy – Mare e Pineta;

Maj – Majorka – wycieczka samolotowa – 8 dni. Koszt. Ok. 3.500 zł.

Planowane są również krótkie wycieczki jednodniowe: Opole, Rudy Raciborskie, Tarnowskie Góry; Informacje szczegółowe w terminie późniejszym u kol. Anny Pojdy.



Współpraca z Rybnicką Radą Seniorów

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

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



Klub Senior+ Północ - lokalizacja Rybnik ul Orzeszkowa 17

Telefon kontaktowy – 666 643 601

Zajęcia dla seniorów:

poniedziałek 9.00 – 13.00 – zajęcia cyfrowe / komputer/;

wtorek 9.00 – 12.00 – zaj. kulturalne, trening pamięci, 12.00 – 13.00 – makrama

W zajęciach można uczestniczyć po uprzednim zgłoszeniu się telefonicznym!

Środa 15.00 – 19.00 – zaj. twórcze, rękodzieło;

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

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

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

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

NAU – Nauczycielska Agencja Ubezpieczeniowa

Agentem ubezpieczeniowym w Oddziale ZNP w Rybniku jest koleżanka Bożena Ucherek, tel. kontaktowy: 509 925 066, adres e-mail: bozenaucher@wp.pl

Członkowie ZNP są objęci związkowym ubezpieczeniem NNW

2023 rok - nr polisy [WA50/000400/17/A/000119](#)

ODESZLI LECZ POZOSTANĄ W NASZEJ PAMIĘCI



JAN HELIOSZ 1937 - 2023



W dniu 18 lutego 2023 r. odszedł z naszej związkowej rodziny, w wieku 86 lat, śp. kol. Jan Heliosz. Był jednym z tych naszych członków, którzy w bieżącym roku mieli świętować Jubileusz 70-lecia przynależności do ZNP. Jan Heliosz był absolwentem WSP w Katowicach. W latach 1977 –2006 cenionym i szanowanym nauczycielem historii i wiedzy o społeczeństwie w I LO im. Powstańców Śląskich w Rybniku. W latach 1969-1977 pełnił funkcję koordynatora i wizytatora-metodyka zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych przy Wydziale Oświaty i Wychowania w Rybniku oraz przy Kuratorium Oświaty i Wychowania w Katowicach. Był autorem wielu metodycznych materiałów dla nauczycieli. Dał się poznać jako bardzo aktywny działacz związkowy, pasjonata, od 1953 roku gorliwy propagator sportu szachowego, któremu udało się skupić wokół siebie liczne rzesze sympatyków tej gry. Wspaniały organizator olimpiad szachowych, Międzynarodowych Turniejów Szachowych. Mistrzostw Polski w Szachach Nauczycieli. Sędzia szachowy klasy państwowej. Działacz społeczny, 15 lat pełnił funkcję prezesa Ogniska ZNP przy I LO w Rybniku, udzielał się w ZHP, SKP oraz w Polskim Towarzystwie Historycznym. Za swoją pracę i twórczą postawę nauczyciela i działacza, otrzymał wiele nagród i odznaczeń, w tym: Złoty Krzyż Zasługi, Order Odrodzenia Polski, Medal Komisji Edukacji Narodowej, Medal Mikołaja z Rybnika, Złota Odznaka za Zasługi dla Sportu i Turystyki RP, Zasłużony Organizator Kultury, Sportu i Turystyki ZNP, Zasłużony Sędzia Szachowy, Zasłużony dla Województwa Śląskiego.



CECYLIA BENDZEL 1933 – 2023



26 lipca 2023 zmarła Cecylia Bendzel, emerytowana nauczycielka Przedszkola nr 19 w Rybniku. Pierwszą jej placówką było sanatorium dla dzieci z chorobami serca w Sokolnikach koło Łodzi. Po ukończeniu Liceum Pedagogicznego w Piotrkowie Trybunalskim, pracowała w tym sanatorium jako nauczyciel i wychowawca. W roku 1962 przyjechała „za chlebem” na Śląsk i zamieszkała w Jankowicach, a później w Boguszowicach Osiedlu. Tu rozpoczęła pracę, jako nauczyciel przedszkola nr 19, gdzie pracowała do 1982 roku, czyli do osiągnięcia wieku emerytalnego. Była wspaniałym nauczycielem, uwielbianym przez dzieci.



TERESA PYTLIK – 1949 - 2023

-pracownik administracji i obsługi SP 18 w Rybniku

AURELIA LEŚNIAK – 1954 – 2023

- nauczycielka ZSP 15 w Rybniku



ANIELA ROJEK – 1932 – 2023

- nauczycielka SOSW w Rybniku



"Zmarli przyjaciele nie spoczywają w ziemi, ale żyją w naszych sercach: tak Bóg chciał, abyśmy nigdy nie byli sami"

- Aleksander Dumas, "Hrabia Monte Christo"



Sentencje i refleksje o jesieni życia

"Jesień życia to czas, gdy liście przeszłości nabierają najpiękniejszych barw."

"Jesień życia to czas, kiedy nasze historie stają się cenniejsze od wszelkich skarbów."

"Jesień życia to czas, aby dzielić się mądrością, jaką niesie ze sobą wiek."

Jesień życia, czyli okres senioralny, jest czasem życia, który niesie ze sobą wiele refleksji, zarówno dla samych seniorów, jak i dla społeczeństwa jako całości. Oto kilka refleksji na ten temat:

1. **Doświadczenie i mądrość:** Seniorzy są skarbnicą doświadczenia i mądrości. Przeżyli wiele lat, przejrzeni wiele sytuacji i zdobyli cenne umiejętności życiowe. Ich refleksje i rady mogą być niezwykle cenne dla młodszych pokoleń.
2. **Zdrowie i starzenie się:** Jesień życia często wiąże się z wyzwaniami zdrowotnymi. Seniorzy muszą dbać o swoje zdrowie i dostosowywać się do zmian, które niesie ze sobą starzenie się. To czas refleksji nad tym, jak ważne jest utrzymanie zdrowego stylu życia przez całe życie.
3. **Rodzina i relacje:** W senioralnym wieku wielu ludzi przestawia się na emeryturę, co może oznaczać więcej czasu na spędzanie z rodziną i bliskimi. To okazja do refleksji nad relacjami z bliskimi i doceniania tych więzi.
4. **Aktywność społeczna:** Aktywność społeczna jest ważna na każdym etapie życia, ale w wieku senioralnym może być szczególnie istotna. Działalność w klubach senioralnych, wolontariat czy udział w różnego rodzaju spotkaniach społecznych może przynieść wiele radości i satysfakcji.
5. **Samorozwój:** Jesień życia nie musi oznaczać zakończenia rozwoju osobistego. To doskonały moment na naukę nowych rzeczy, czytanie książek, podróżowanie i rozwijanie swoich zainteresowań.

6. **Dziedzictwo i spuścizna:** Seniorzy często zaczynają rozważać, jaki ślad chcą zostawić po sobie. To okres, w którym mogą skupić się na przekazywaniu swojej mądrości i wartości młodszemu pokoleniu oraz na tworzeniu swojego dziedzictwa, zarówno w rodzinie, jak i społeczności.
7. **Akceptacja zmian:** Starzenie się to nieunikniona część życia. Refleksja nad tym, jak akceptować i adaptować się do zmian w swoim ciele i życiu może pomóc w utrzymaniu psychicznej równowagi i zadowolenia.

Jesień życia to ważny okres, który może przynosić zarówno wyzwania, jak i wiele radości i satysfakcji. Refleksje w tym okresie mogą pomóc w zrozumieniu własnych priorytetów, wartości i celów, a także w czerpaniu pełni z życia. /senior.pl/



Zadbaj o zdrowie jesienią



Jesienna aura nie sprzyja optymistycznemu myśleniu, niedostatek słońca, a w konsekwencji również witaminy D, powoduje spadek energii. Natomiast deszcze i chłodne dni sprzyjają przeziębieniom. Najbliższe miesiące nie będą dla nas łatwe. Nadeszła więc pora, by aktywnie zadbać o siebie i swoje zdrowie. Zdrowe odżywianie oraz aktywność fizyczna to dwie najlepsze rzeczy, które można zrobić dla swojego organizmu. Warto pamiętać, że jesień to nie tylko szare dni i smutki, ale także idealna pora na rozpoczęcie zdrowego trybu życia.

Jesienny jadłospis

W jesieni również można się zakochać. Aby się o tym przekonać, wystarczy dostosować swój jadłospis do warzyw i owoców, które oferuje nam matka natura o tej porze roku.

- Jedz dużo czosnku. Posiada liczne właściwości lecznicze, dlatego bywa wykorzystywany do leczenia różnego rodzaju dolegliwości, w tym przeziębień.
- Pij orzeźwiające soki z cytrusów. Zawierają dużo witaminy C, która obroni twój organizm przed zarazkami i jesiennym przeziębieniem.
- Jedz orzechy. Bogate w potas i magnez pozwolą ci cieszyć się wyśmienitym wzrokiem przez długie lata.
- Pokochaj pomarańcze i grapefruity. Zawarta w nich rutyna i beta-karoten spowalniają produkcję wolnych rodników podczas przemian metabolicznych i sprawiają, że twoja skóra wygląda lepiej.
- Zrezygnuj z ostrych potraw. Płuca w okresie jesiennym są szczególnie wrażliwe, a ostre potrawy mogą je podrażnić.
- Jedz mniej warzyw letnich i przejdź na warzywa jesienne, takie jak dynia, kalafior czy brokuły. Wybieraj warzywa bogate w potas, magnez i żelazo, np. seler, fasola szparagowa, pomidor, kukurydza.

Nie trać formy

Jesienią dobrze jest znaleźć chwilę na ruch, bowiem wysiłek fizyczny jest niezbędny dla naszego zdrowia. Chociaż pogoda za oknem może nie zachęcać do wyjścia z domu, dobrze jest zrobić jej na przekór i jak najwięcej spacerować. Poza tym szkoda siedzieć w domu, gdy na zewnątrz jest chociaż trochę ładnie, bo takich dni będzie teraz coraz mniej. Warto przed zimą nałapać jak najwięcej słońca, a przy okazji pooddychać pełną piersią.^[SEP] Na nasze ciało znakomicie wpływa także regularne chodzenie na basen, fitness czy jogging. Ważne jest, by ćwiczenia były

wykonywane systematycznie i by sprawiały nam przyjemność. Pomysłów na jesienną aktywność jest naprawdę wiele, a ich wybór zależy tylko od nas. Poza tym wysiłek fizyczny powoduje wzrost stężenia endorfin nazywanych hormonami szczęścia, które skutecznie odstraszą jesienną depresję.

Odpowiednia dieta połączona z aktywnością fizyczną sprawi, że będziemy w lepszej formie, a nasze samopoczucie znacznie się poprawi.

Senior.pl



W 2023 roku **Europejski Dzień Seniora** przypada na **20 października** (piątek).

Europejski Dzień Seniora podobnie jak **Międzynarodowy Dzień Osób Starszych** jest świętem osób w podeszłym wieku. W tym dniu szczególną uwagę zwraca się na problemy seniorów w różnych dziedzinach życia.

Według szacunków, na kontynencie europejskim starsze osoby stanowią już około 20% liczby wszystkich mieszkańców. Zauważalny proces starzenia demograficznego przyczynia się do powstawania nowych problemów, które wymagają opracowania odpowiednich rozwiązań. To nie tylko problemy zdrowotne, ale również ekonomiczne i społeczne. Nadal zdarzają się sytuacje, gdy osoby starsze są marginalizowane przez resztę społeczeństwa i traktowane jako niepotrzebny oraz ciężki balast. A to seniorzy są skarbnicą wiedzy i doświadczenia, które wpływają na kształtowanie i funkcjonowanie społeczeństwa. To osoby starsze nieraz poświęciły swoją młodość oraz siły na wychowywanie dzisiejszego pokolenia. Również seniorzy są ostoją kultury i dawnych tradycji, które świadczą o niematerialnym dorobku danego społeczeństwa.

W Europie szczególnie doceniany jest potencjał osób starszych, na co wskazuje Karta Praw Podstawowych, w której istnieje zapis mówiący, że: „Unia uznaje i szanuje prawo osób w podeszłym wieku do godnego i niezależnego życia oraz do uczestniczenia w życiu społecznym i kulturalnym”. A jak wygląda sytuacja osób starszych w Polsce? W prowadzonym rankingu ONZ Global Age Watch (GAW) i rankingu Międzynarodowego Forum Ekonomicznego Human Capital Index (HCI), pod względem jakości życia seniorów Polska jest na ostatnim miejscu w UE i plasuje się na podobnym poziomie, co Sri Lanka i Urugwaj. W Polsce osoby starsze narażone są na dyskryminację oraz samotność ze strony społeczeństwa. Niestety, często osoby starsze mają ograniczony dostęp do usług zdrowotnych oraz miejsc publicznych. Nieprzystosowana infrastruktura miast i uprzedzenia stają się powodem do zamykania seniorów w czterech ścianach. A to osoby starsze potrzebują szczególnej opieki ze strony młodszego pokolenia. Zwłaszcza, że starość jest ostatnim etapem życia, w którym niezbędne jest godnego traktowanie.

<https://bimkal.pl/kalendarz>



Księga życia

*Zanim spadnie ostatni liść
nim umilknie symfonia letnich wspomnień
otworzę po raz kolejny
księgę Twojego życia
by uczyć się mądrości
której nie znajdę w bibliotecznych szafach
za ciasnych na Twoją Miłość
której nie musisz nazywać słowem
jej imię wypisujesz każdego dnia
odchodzącego wraz z szelestem spadających
liści*

*i niewypowiedzianych wdzięczności
od których pęcznieje księga Twojego życia
otwarta codziennie dla niej, dla niego,
dla mnie, dla nas
rozdajesz te kartki za darmo
choć kolejny dzień
przynosi dziwne prezenty
dwie łzy błyszczące
spojrzenie znane tylko tym co zawsze kochają
i szeptem wypowiedane dziękuję
/Barbara Wójcik/*

Koleżanki i Koledzy!

Jesień to nie tylko czas spadających liści i chłodniejszych dni, ale również okres, który przynosi nam wiele okazji do wspólnego spędzenia czasu. To pora roku, która uczy doceniać piękno zmieniającej się przyrody i skłania do refleksji nad minionym czasem. Bardzo dziękujemy Wam za udział w dzisiejszym spotkaniu i dedykujemy każdemu z Was takie refleksyjne życzenia:

Życzę Ci...

*„ ... aby w jesieni życia
drzewo Twoich osiągnięć
było brzemienne w mnogość owoców;
których kwiatom pozwoliłeś zakwitnąć
w samym środku Twej drogi.
Czy myślisz czasami o tym,
że nasz dzisiejszy dzień
już jutro stanie się dniem wczorajszym?”*

(Knud Eike Buchmann)

15 października 2023 zapraszamy na msze św. w Bazylice za żyjących i zmarłych członków ZNP na godzinę 10:30

Przewodnicząca Sekcji Emerytów i Rencistów ZNP w Rybniku
Maria Rączka

