



BIULETYN



Sekcji Emerytów i Rencistów ZNP
w Rybniku – październik 2020 r.

115 LAT ZNP!

*„Listku małąkę niesiony wiatrem,
moich myśli i uczuć posłańcu.
Nieś ludziom radość w czasie niełatwym.
Zawiruj z wiatrem w szalonym tańcu.
Uśmiech przyjaźni rozsiej wokół.
Swymi barwami nieś ukojenie.
Muśnięciem w sercu spokój wywołaj.
W radość zamieniaj ból i cierpienie.*

*Wietrze, listkowi bądź przewodnikiem
i nieś go wszędzie, gdzie są pragnienia.
Niech miłość wzbudza swoim dotykiem
i spełnia wszystkie ludzkie marzenia.”*

- / autor nieznany/



Koleżanki i Koledzy! Ten jesienny i refleksyjny wiersz, Zarząd Sekcji Emerytów i Rencistów ZNP dedykuje wszystkim naszym członkom w tym niełatwym dla nas czasie – czasie pandemii groźnego koronawirusa. Ze względu na bezpieczeństwo odwołane zostały nasze spotkania ogólne oraz wszystkie zaplanowane imprezy, ograniczono do minimum spotkania bezpośrednie. Tęsknimy już za Wami i w tym biuletynie chcemy poinformować Was o bieżących sprawach Sekcji i podejmowanych w miarę możliwości naszych działaniach. Pozdrawiamy naszych najstarszych i chorych członków Sekcji. Życzymy wszystkim dużo zdrowia i niegasnącej nadziei na lepsze jutro.

- Przewodnicząca Zarządu Sekcji Emerytów i Rencistów: Maria Rączka



Słowo kol. Prezes Oddziału ZNP w Rybniku

Koleżanki i Koledzy

W codziennym życiu często brakuje czasu na chwilę refleksji i zadumy nad tym, co minęło i co wypełnia naszą teraźniejszość. Cyprian Kamil Norwid powiedział „Aby drogę mierzyć przyszłą, trzeba koniecznie pomnieć skąd się wyszło.” Sięgając do kart historii ZNP poznaliśmy wielu wspaniałych i odważnych działaczy, którzy podjęli walkę o wychowanie młodego pokolenia w duchu polskości oraz utrzymanie tradycji narodowych, co stało się fundamentem dążeń o odzyskanie niepodległej Polski. Działalność naszej organizacji związkowej rozpoczęła się 1 października 1905 w Pilaszkowie, gdzie 35 charyzmatycznych nauczycieli powołało do działania Związek Nauczycieli Ludowych, który w krótkim czasie zwiększył swoją liczebność do 1 tys. członków. Podpisali oni deklarację, że będą nauczać dzieci języka polskiego i w duchu polskim. Spowodowało to represje wobec działaczy Związku ze strony władz carskich, część z nich straciła pracę i została zmuszona do ucieczki do Galicji. Związek Nauczycieli Ludowych działał nielegalnie i w następstwie licznych aresztowań, po kilku tygodniach przestał istnieć. 9 grudnia 1905 roku – powstał Polski Związek Nauczycielski, który wchłonął ocalałych z prześladowań działaczy Związku Nauczycieli Ludowych. W tym samym czasie - 9 grudnia 1905 roku - powołane zostało Stowarzyszenie Nauczycielstwa Polskiego – w swoich szeregach skupiło głównie nauczycieli prywatnych szkół średnich. Statut organizacji został zatwierdzony przez władze carskie dopiero w styczniu 1907 roku. 28 grudnia 1905 roku – w Krakowie odbyło się zebranie 520 delegatów z Galicji, zwane „Ankieta”, podczas którego utworzono Krajowy Związek Nauczycielstwa Ludowego, zrzeszający nauczycieli z różnego typu szkół działających w zaborze austriackim.



Burzliwe początki naszej organizacji związkowej zakończyły się w 1919 roku. W odbudowującej się po wielu latach zaborów Polsce, Polski Związek Nauczycieli i Krajowy Związek Nauczycieli Ludowych utworzył Związek Polskiego Nauczycielstwa Szkół Powszechnych. Od początku swego istnienia przywiązywał on wielką wagę do kształcenia nauczycieli i ciągłego podnoszenia ich kwalifikacji zawodowych.

7 lipca 1930 roku w Krakowie, Związek Polskiego Nauczycielstwa Szkół Powszechnych (założony 12 kwietnia 1919 roku) połączył swoje struktury ze Związkiem Zawodowym Nauczycielstwa Polskich Szkół Średnich (utworzonym w lutym 1919 roku) i wystąpili pod jedną nazwą **Związek Nauczycielstwa Polskiego**.

Nasza Ojczyzna nie cieszyła się długo wolnością i spokojem. Gdy 1 września 1939 roku hitlerowskie Niemcy i 17 września Związek Radziecki dokonali napaści na Polskę, przerwali na 5,5 roku pracę Związku Nauczycielstwa Polskiego.

W końcu października 1939 roku postanowiono, że Związek pod okupacyjnym kryptonimem **Tajna Organizacja Nauczycielska**, prowadzić będzie konspiracyjną działalność w zakresie tajnego nauczania i pomocy nauczycielom, ofiarom wojny. Działacze TON-u ukrywali poszukiwanych przez okupanta przedstawicieli inteligencji, pomagali osadzonym w obozach koncentracyjnych i więzieniach. II wojna światowa jeszcze nie dobiegła końca, na zachodzie ciągle trwały zacięte walki, a w naszej Ojczyźnie tak bardzo poranionej, zniszczonej i udręczonej wznowił działalność Związek Nauczycielstwa Polskiego.

Powojenne dzieje ZNP to ponad 75 lat, które obfitowały w bardzo ważne wydarzenia w historii narodu polskiego, a w tym szkolnictwa i nauki, stanowiąc integralny składnik polskiej oświaty i kultury. W połowie 1980 roku potęgowało się

niezadowolenie społeczne wyrażone w strajkach i protestach robotniczych. Najtrudniejszym momentem dla działaczy związkowych było wprowadzenia stanu wojennego. 13 grudnia 1981 roku Wojskowa Rada Ocalenia Narodowego zawiesiła działalność wszystkich organizacji związkowych, w tym ZNP. Związek wznowił działalność 5 sierpnia 1983 roku po rejestracji statutu ZNP przez Sąd Wojewódzki w Warszawie.

Przełom XX i XXI wieku to bardzo burzliwy okres w pracy wszystkich członków Związku Nauczycielstwa Polskiego. Wprowadzane reformy działały destrukcyjnie na system edukacji i wywołały liczne manifestacje, protesty, strajki. Zmusiły nas do walki o godne warunki pracy i płacy dla wszystkich pracowników oświaty: 28 lutego 1992 r., 22 kwietnia 1993 r., 19 listopada 1999 r., 29 maja 2007 r., 27 maja 2008 r.,

Deforma polskiej oświaty i bardzo niskie zarobki zdeterminowały pracowników szkół i przedszkoli do rozpoczęcia 8 kwietnia 2019 roku bezterminowego, ogólnopolskiego strajku w publicznych jednostkach systemu oświaty, który został zawieszony 25 kwietnia 2019 roku. Był to największy strajk w historii polskiej oświaty od 1993 roku. Obejmował 3/4 polskich szkół i przedszkoli. Rząd próbował wszystkich sposobów, żeby sabotować strajk jeszcze zanim się zaczął. W naszym mieście strajkowało 100% placówek.

Przez 115 lat Związek Nauczycielstwa Polskiego tworzyli i tworzą ludzie, którym przyświecały ideały wychowania i kształcenia młodego pokolenia w duchu polskości w wolnej i niepodległej Polsce.

Od początku swojego istnienia ZNP przywiązywał wielką wagę do coraz lepszego kształcenia nauczycieli i systematycznego podnoszenia ich kwalifikacji zawodowych. Związek Nauczycielstwa Polskiego zetknął się z wieloma problemami natury kulturowej, społecznej i politycznej. Mimo to, upowszechniał postępową myśl pedagogiczną.

Związek Nauczycielstwa Polskiego jest jedną z najstarszych organizacji związkowych na ziemiach polskich, jest dobrowolną, niezależną i samorządną organizacją zawodową pracowników oświaty i wychowania, szkolnictwa wyższego i nauki oraz emerytów i rencistów. Broni zawodowych, ekonomicznych i socjalnych interesów czynnych zawodowo, jak i byłych pracowników. Związek troszczy się o kształtowanie demokratycznego oblicza polskiego szkolnictwa i szerokiej do niego dostępności, wychowania dzieci i młodzieży w duchu tolerancji, poszanowania praw, wolności i godności osobistej.

Koleżanki i Koledzy

Dziękuję za pielęgnowanie tradycji Związku Nauczycielstwa Polskiego, wartości, które kształtowały nowe pokolenia polskich nauczycieli. Dziękuję za Waszą wieloletnią wytrwałość i determinację w podejmowaniu działań budujących autorytet zawodu nauczyciela i szacunek dla wszystkich pracowników oświaty. Dziękuję Wszystkim za współpracę w mijającym roku i zapraszam do jej kontynuowania w kolejnych latach.

Z okazji 115 rocznicy powstania Związku Nauczycielstwa Polskiego oraz Dnia Edukacji Narodowej składam wszystkim naszym emerytowanym Członkom serdeczne podziękowania za wieloletni trud i zaangażowanie włożone w pracę na rzecz kształcenia i wychowania dzieci i młodzieży. Życzę, aby kolejne dni upływały w zdrowiu, szczęściu i radości. Życzę radosnego spędzania czasu w rodzinnej atmosferze oraz w gronie przyjaciół, realizowania własnych pasji i zainteresowań.

Izabela Faksa-Lerch
Prezes Oddziału ZNP w Rybniku

ODESZLI LECZ POZOSTANĄ W NASZEJ PAMIĘCI



MIECZYŚLAW KULA 1929 - 2020

Absolwent Wydziału Filozoficzno-Historycznego Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie, zasłużony pedagog, historyk, nauczyciel, instruktor w katowickim Pałacu Młodzieży, inspektor kuratorium oświaty /1962 – 1973/ oraz dyrektor II LO w Rybniku w latach 1974 – 1984. Tłumacz języka niemieckiego i pasjonat skata. Autor wielu wydawnictw związanych z historią szkolnictwa i nauczycielskiego ruchu związkowego w regionie, wielu przekładów poświęconych historii Śląska. W swej książce „W 90 rocznicę powstania na ziemi rybnickiej ruchu społeczno-zawodowego nauczycieli”, „składa hołd Nauczycielom, którzy budując oświatę wzmacniali żywioł polski na Górnym Śląsku.” /słowa Kazimierza Piekarza/. Pod jego redakcją została wydana praca zbiorowa „Z kart historii Związku Nauczycielstwa Polskiego na ziemi rybnicko-wodzisławskiej” ukazująca piękne karty z historii rybnickiej oświaty. Wydawnictwa te, oparte na bogatych źródłach historycznych ocaliły od zapomnienia doniosłe karty historii ludzi i miasta Rybnika. II LO w Rybniku zawdzięcza swojemu Dyrektorowi wychowanie wielu roczników absolwentów w duchu Patriotyzmu, Tradycji i Polskości. Był to człowiek pełen wewnętrznego ciepła, które promieniowało na wszystkich, którzy go otaczali. Jego społecznikowski charakter powodował, że był człowiekiem bardzo aktywnym. Za swą pracę pedagogiczną i działalność społeczną śp. Mieczysław Kula uhonorowany został m.in. Złotą Odznaką ZNP, Medalem Zasłużony dla Rybnickiej Oświaty, Medalem Komisji Edukacji Narodowej, Medalem Zasłużony dla Związku Nauczycielstwa Polskiego, Medalem Zasłużony dla Rybnika, Medalem Mikołaja z Rybnika w Służbie Oświaty oraz Nagrodą Prezydenta Miasta za zasługi w dziedzinie Kultury. Otrzymał również Złotą Odznakę Zasłużony dla Województwa Katowickiego, Srebrny i Złoty Krzyż Zasługi oraz Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski. Nade wszystko interesowała go historia naszego regionu, którą opisywał w artykułach lokalnej prasy i w publikacjach książkowych. Był człowiekiem, którego zawsze cechowała otwartość na ludzi, otwartość na świat i jego sprawy. Gorący patriota, mocno związany ze swoją Małą Ojczyzną - Boguszwicami. Jest autorem wyczerpującej monografii o Boguszwicach, która, jak ocenił dr Adam Dziurok z IPN, „jest efektem połączenia pasji z profesjonalnym warsztatem historyka”. Ten wybitny pedagog był członkiem ZNP od 1952 roku i jego aktywnym działaczem, a od 1984 roku, od przejścia na emeryturę – członkiem naszej Sekcji Emerytów. Człowiek skromny, życzliwy i pogodny. Zmarł w dniu 12 lipca 2020, w wieku 91 lat. Spoczywa na zawsze na cmentarzu w swoich ukochanych Boguszwicach. Pozostanie w naszej pamięci jako niezwykła postać Nauczyciela i wielkiego Patrioty.

*„Ludzie są jak wiatr.
Jedni lekko przechodzą przez życie
I nic po nich nie zostaje,*

*Drudzy dmą jak wichry /.../
A inni wieją jak trzeba
I po tych zostaje piękno naszego świata /.../
/Krystyna Siesicka/*



HELENA ZERSON 1938 - 2020

Urodzona w 1938 roku. Ukończyła Liceum Pedagogiczne w Częstochowie, a następnie pomaturalne 2-letnie Studium Wychowania Przedszkolnego i od 1956 roku z nakazu pracy podjęła pracę w Przedszkolu nr 11 w Rybniku-Chwałowicach. Podjęcie pracy łączyło się z wstąpieniem do ZNP. W latach 1975- 1992 pracowała w SP 11 na Maroku. Przeszła na emeryturę od dnia 1 września 1993 r. zostając członkiem SEiR. Była osobą niezwykle towarzyską, lubianą i oddaną pracy z dziećmi. Będzie nam jej bardzo brakować na organizowanych przez Sekcję wyjazdach – jej uśmiechu i życzliwości. Mile będziemy ją wspominać. Żegnaj, Helenko!



IRENA WOŹNIAK 1927 - 2020

W latach 1945-1946 – uczęszczała do Gimnazjum w Wieluniu. 1949-1950 do Liceum Powstańców Śląskich w Rybniku i zdała maturę w klasie humanistycznej. 1950-1951 – ukończyła Kurs Nauczycielski w Chorzowie. 1951-1952 podjęła pracę w Szkole Podstawowej w Zebrzydowicach. W latach 1952-1953 ukończyła Wyższy Kurs Nauczycielski w Rybniku, kierunek filologia polska i rosyjska. Od roku 1968 do 1979 pracowała jako nauczycielka języka polskiego w Szkole Podstawowej nr 2 w Rybniku. 1 września 1979 r. przeszła na emeryturę i jako emerytka w latach 1979-1995 pracowała w świetlicy Szkoły Podstawowej nr 2. Za swą pracę nauczycielską otrzymała: Złoty Krzyż Zasługi /1975r./, Złotą Odznakę ZNP /1998r./ oraz Odznakę za 50 lat przynależności do ZNP /2005r./. Pozostanie w naszych wspomnieniach.



EUGENIA MODLICH

Ukończyła Liceum Pedagogiczne w Raciborzu, a następnie SN w Gliwicach. Podjęła pracę w Szkole Podstawowej nr 10 w Rybniku w lutym 1948 roku i wstąpiła do ZNP. Przeszła na emeryturę 1 lipca 1978 r. i przynależność związkową kontynuowała w Sekcji Emerytów ZNP. Za pracę pedagogiczną otrzymała: Złoty Krzyż Zasługi /1975 r./, Odznakę za 50 lat przynależności do ZNP. Zmarła 2 maja 2020r. Pozostanie w naszej pamięci.



HELENA SIERNA 1922 - 2020

20 kwietnia 2020 roku, w czasie pandemii, zmarła Pani Profesor - wieloletni nauczyciel popularnego „Tygla”, wychowawca wielu pokoleń młodzieży, mentor młodych nauczycieli, człowiek niezwykle skromny, o dużej kulturze i wielkim sercu. Urodziła się 23 maja 1922 roku w Rybniku-Zamysławie jako córka maszynisty PKP Augustyna i Anny z Wałachów. Po ukończeniu szkoły podstawowej (1934) wstąpiła do Prywatnego Gimnazjum Żeńskiego w Bielsku, a następnie (1938) do Państwowego Liceum Pedagogicznego w Krakowie. W okresie okupacji została wywieziona na przymusowe roboty do Wrocławia (Breslau), gdzie pracowała w fabryce zbrojeniowej Ardelet Werke, produkującej silniki do U-bootów i samolotów Luftwaffe. Wraz z końcem wojny, w czasie ewakuacji przydzielono ją do opieki nad dziećmi, sierotami wojennymi, z którymi pozostała do 1945 roku. Po powrocie do Rybnika ukończyła Liceum Pedagogiczne w Gliwicach, następnie uzyskała dodatkowe kwalifikacje na Wyższym Kursie Nauczycielskim (geograficzno–przyrodnicze), na Państwowym Kursie Przysposobienia Zawodowego Nauczycieli Szkół Średnich w Łodzi (historia) oraz na Zaocznym Studium przy PWSP w Warszawie. Wraz z podnoszeniem swoich kwalifikacji kolejno podejmowała pracę w rybnickich placówkach oświatowych: Szkole Podstawowej nr1 (1946-1951), Technikum Ekonomicznym (1951-1953), Technikum Budowy Maszyn Górniczych (1953-1957), Technikum Górniczym MGİE (do 1987 roku). Łącznie, jako nauczyciel, przepracowała 41 lat. W swojej pracy zawodowej osiągała bardzo dobre wyniki nauczania, młodzież pod jej opieką zdobywała pierwsze miejsca zespołowo i indywidualnie na szczeblu powiatu, województwa w licznych konkursach historycznych oraz olimpiadach wiedzy o Polsce i świecie współczesnym. W pracy wykazywała się wielką kreatywnością w stosowanych metodach nauczania, na bieżąco aktualizowała swoją wiedzę, by w przystępny i ciekawy sposób zaszczerpić ją uczniom. To co wyróżniało Panią Helenę, to wyjątkowe, jak na ówczesne czasy pomysły, np.: szerokie wykorzystanie pomocy naukowych, zorganizowanie w szkole cennego księgozbioru historycznego. Gabinet historyczny zorganizowany przez nią, później modernizowany służy kolejnym pokoleniom po dzień dzisiejszy. Helena Sierna była inicjatorką ruchu spółdzielczego wśród młodzieży, opiekowała się przez 20 lat Spółdzielnią Uczniowską, za co została wyróżniona odznaką Zasłużony Działacz Ruchu Spółdzielczego (1976). Jako nauczyciel i wychowawca stała się dla wielu pokoleń młodzieży szkolnej autorytetem, wzorem zaangażowania i poświęcenia, była przykładem wzorowego obywatela, który niezależnie od biegu historii naszego państwa, zawsze przyjmowała postawę pełną wrażliwości na ludzkie potrzeby, postawę pełną wartości godnych naśladowania przez kolejne pokolenia.

Jej starania i dorobek zostały wyróżnione nagrodami i odznaczeniami państwowymi, (Złoty Krzyż Zasługi, Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski), oświatowymi (Nagroda Ministra Oświaty I stopnia), samorządowymi (Medal Mikołaja) i związkowymi (Złota Odznaka ZNP, Odznaka za 50 lat przynależności do ZNP).

„Non omnis moriar” - ta pełna nadziei sentencja odnosi się do wszystkich ludzi, którzy całe życie służyli innym. Pani Profesor - „non omnis moriar”, bo poprzez swoją życiową postugę, pozostajesz w pamięci wielu swoich uczniów, którzy często Ciebie odwiedzali.



INFORMACJE SEKCJI EMERYTÓW I RENCISTÓW ZNP

Aktualny stan osobowy SEiR - 264 członków

Zmarło - 5 członków

Nowo zapisanych – 4 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 świadczenia.
- Osoby, które ukończyły 80 rok życia, płacą roczną składkę w wysokości 12 zł rocznie /1zł/mies./.
- Nieuregulowanie składek przez kolejne miesiące skutkuje powiadomieniem o możliwości ustania członkostwa w ZNP. W tym roku zaległości w płaceniu składek zwiększyły się, co spowodowane jest pandemią, więc nie podejmujemy decyzji o skreśleniu z listy członków, mając nadzieję na uregulowanie ich terminie późniejszym.
- Członkowie, którzy nie mają uregulowanych składek, nie są upoważnieni do korzystania z oferty ZNP.
- Nr konta ZO ZNP w Rybniku, na które można przelewać składki członkowskie:
73 1240 4357 1111 0000 5320 8228
- Zgodnie z uchwałą ZO ZNP w Rybniku z września ubiegłego roku, z wnioskiem o statutowe zapomogi zdrowotne można występować co 2 lata.
- Prosimy o zgłaszanie przewodniczącej Sekcji osób, które wymagają pomocy. Nie mamy innej możliwości, jak tylko liczyć na waszą pomoc, byśmy takie osoby mogli otoczyć opieką.
- W 2020 roku przyznano zapomogę losową 9 członkom SEiR, na ogólną kwotę 3350 zł oraz zasiłki statutowe 11 naszym członkom na ogólną kwotę 2000 zł.; zapomogi otrzymane z ZG ZNP w kwocie 2900 zł.
- Przygotowano 26 paczek dla chorych, po 50 zł każda = 1300 zł.
- Nie zapalamy zniczy na grobach zmarłych członków SEiR z okazji Dnia Edukacji Narodowej lecz z tej okazji została zamówiona w rybnickiej bazylice msza za wszystkich żyjących i zmarłych członków naszej sekcji.

- Delegacja Sekcji uczestniczy zawsze w ostatniej drodze naszych zmarłych członków składając wiązaną pogrzebową – prosimy o informacje o pogrzebach.
- Apelujemy nadal o uzupełnienie danych (aktualny adres, telefon, adres e-mail), w celu możliwości nawiązania kontaktu z naszymi członkami i usprawnienia działań Sekcji.
- Porady prawników po uprzednim zgłoszeniu w biurze ZNP, tel. 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 ZNP w Rybniku **www.rybnik.znp.edu.pl**. W zakładce SEiR będą zamieszczane ogłoszenia i ważniejsze informacje o działalności Sekcji.
- Założony został profil na Facebooku „Sekcja Emerytów ZNP Rybnik” – informacje i komunikaty dla członków sekcji.



NASI JUBILACI 2020

75 LAT PRZYNALEŻNOŚCI DO ZNP – kol. Aniela Karklis, kol. Teodozja Kadzidło

65 LAT PRZYNALEŻNOŚCI DO ZNP - kol. Aniela Ryszka

60 LAT PRZYNALEŻNOŚCI DO ZNP – kol. Julia Rzytki

50 LAT PRZYNALEŻNOŚCI DO ZNP - kol. Lidia Polywka, kol. Irena Słomka, kol. Krystyna Pawlaszczyk, kol. Danuta Kowalewska, kol. Marian Kotyrba

GRATULUJEMY NASZYM JUBILATOM I ŻYCZYMY KOLEJNYCH JUBILEUSZY.



Wymienieni Jubilaci byli zaproszeni na uroczystość okolicznościową 115 rocznicy powstania ZNP, która odbyła się w Hotelu „Politański” w Rybniku, 15 października o godzinie 16:30, zostały im uroczyście wręczone odznaczenia związkowe oraz listy gratulacyjne.



DZIAŁANIA NA RZECZ CZŁONKÓW W CZASIE PANDEMII:

- Zamieszczanie informacji i ostrzeżeń w związku z koronawirusem na stronie SEiR i na profilu facebookowym, rozsyłanie ich drogą mailową i sms-ami.
- Kontakt telefoniczny z osobami samotnymi – propozycja zorganizowania pomocy doraźnej przez biuro ZO ZNP;
- Informacje o zgonach i pogrzebach naszych członków zamieszczane na Facebooku za zgodą rodziny. Uczestniczenie delegacji SEiR w pogrzebach.
- Rozesłanie informacji o wakacyjnych terminach pracy biura ZNP, sposobach kontaktowania się z biurem.
- Odwołanie rezerwacji lokalu „Politański” na wiosenne spotkanie ogólne SEiR, oraz rezerwacji biletów do opery i teatru.
- Szkolenia on-line prowadzone przez prawnika dla Przewodniczących Zarządu;
- Szkolenie w zakresie korzystania z platformy Teams do zdalnej komunikacji z członkami Zarządu.
- Rozesłanie drogą mailową instrukcji i deklaracji w sprawie sposobu i trybu regulowania składek członkowskich, monitorowanie dokonywanych wpłat składek.
- Zamówienie mszy z okazji Dnia Edukacji Narodowej w intencji wszystkich zmarłych i czynnych członków ZNP, w dniu 11.10.2020r., o godz. 10.30 w Bazylice św. Antoniego w Rybniku.



Wykaz planowanych imprez, wycieczek, koncertów, spektakli, które z powodu pandemii nie odbyły się, zostały odwołane mimo wpłaconych zaliczek:

7 marca	„Okno na parlament” Zabrze
8 kwietnia	Koncert wiedeński NOSPR
19 kwietnia	„Prawda” Andrzej Duda-Gracz, Teatr Wyspiańskiego
23 kwietnia	„Nerwica natręctw” Teatr Korez
17 do 19 maja	Wycieczka – Bukowina Tatr. I Słowacja
13 do 23 marca	Wczasy – Świnoujście
24 marca do 6 kwietnia	Wczasy – Świnoujście
29 kwietnia do 3 maja	Wczasy – Trójmiasto
16 maja	Wycieczka – Kanał Gliwicki i Kolejkowo
30 maja do 10 czerwca	Wczasy – Pineta Włochy
15 do 28 września	Sanatorium Pobierowo
13 do 26 października	Wczasy Świnoujście z Porąbką
27 czerwca do 4 lipca	Wycieczka – Gruzja
19 do 27 września	Wycieczka Grecja

NOWE ZASADY PREFERENCJI DLA CZŁONKÓW ZNP:

- obowiązują od 21.09.2020 r. do 31.12.2020 r.
- każdy członek ZNP korzystający z bazy noclegowej następujących obiektów: Augustów, Gdańsk, Ustroń Jaszowiec, Lublin, Suwałki, Szklarska Poręba, Ustka, Warszawa, NCWR Zakopane otrzyma dopłatę w wysokości:
- 50 zł w przypadku pobytu dwudniowego
- 100 zł w przypadku pobytu trzydniowego (i dłuższego).

OFERTA SPECJALNA DLA SENIORÓW I CZŁONKÓW ZNP

Dom Wypoczynkowy „Nauczyciel” Ustroń Jaszowiec

KOSZT TURNUSU 7 dni – 530,00 zł - 100 zł dodatkowy rabat z ZG rozliczany przez strukturę ZNP z ZG (6 noclegów, 6 śniadań i 6 obiadokolacji) **430 zł**

Oferta ważna do 31 grudnia 2020 rok

Opłata uzdrowskowa w Ustroniu : 3,50 zł / dzień - osoba dorosła

Serdecznie zapraszamy ! Rezerwacje:

VPN 527, +48 695 672 743

Recepcja DW Nauczyciel tel: 33 854 22 27,

POECI SĄ WŚRÓD NAS

Nasza koleżanka, poetka, Teresa Niedziela świętowała razem z nami wydanie swojego pierwszego tomiku wierszy, pt. „Małe tęsknoty”. Z tej okazji w dniu 6 października 2020r., zorganizowaliśmy w „DOMU ZNP” przy ul. Orzeszkowej spotkanie poetyckie, w którym uczestniczyło tylko 13 naszych członków, ze względu na reżim sanitarny wymuszony pandemią, a chętnych byłoby wielu. W spotkaniu uczestniczyła Prezes UTW w Rybniku, pani Maria Białek oraz Prezes Oddziału ZNP – kol. Izabela Faksa-Lerch. Wydanie tomiku było możliwe dzięki współpracy z UTW oraz z Super Fundacją, w ramach realizowanego projektu dla seniorów. Wszyscy uczestnicy spotkania otrzymali darmowy egzemplarz wydanego tomiku wierszy z dedykacją od autorki. Spotkanie upłynęło w miłej atmosferze.

Teresa Niedziela dedykuje wszystkim swój wiersz o jesieni:

Październik

*Kropłe rosy na pajęczynie
Układają się w błyszczący różaniec.
Wiatr – listonosz przynosi
I rzuca pod nasze stopy
Kolorowe, kłonowe listy.
Zapisane na nich letnie historie
Trochę się rozmazały.
Spóźniona stokrotka
Próbuje udawać
Że jeszcze nie czas
Na jesień...*

*Ruda szeleszcząca ścieżką
Prowadzi nas w stronę
Szarości ozdobionej
Światłami pamięci
Otoczonymi chryzantemami,
I cichymi rozmowami
Chcących pamiętać.
A za nimi widać już tylko
Szare, płaczące płuchami
Listopadowe niebo*

*Październik 2019
/T. Niedziela/*



Z życia naszej Sekcji - wspomnienia



Współpraca z Rybnicką Radą Seniorów

Przewodnicząca RRS – Stefania Forreiter, telefon - 502 301 178

Dyżury: zostaną wznowione od dnia 06 października 2020 roku, w każdy wtorek od godz. 10,00 do godz. 12,00, Urząd Miasta Rybnika, pokój 213, II piętro.
rada.seniorow@miastorybnik.pl

Klub Senior + Północ - lokalizacja Rybnik ul Orzeszkowa 17

Telefon kontaktowy – 666 643 601

Zajęcia : fizykoterapia, rękodzieło, kultura, turystyka i inne. Zajęcia w są bezpłatne
Spotkania klubowiczów zostały wznowione od miesiąca lipca br.

- | | | | |
|----------------|---------------|------------|---------------|
| - poniedziałek | 9,00 – 12,00 | - czwartek | 9,00 – 12,00 |
| - wtorek | 9,00 – 12,00 | - piątek | 11,00 - 16,00 |
| - środa | 15,00 – 18,00 | | |

Ze względu na pandemię istnieją ograniczenia dotyczące ilości osób na poszczególnych zajęciach.

Rybnicki Telefon Seniora



Ułatwia osobom starszym udział w życiu społecznym. Przeciwdziała osamotnieniu poprzez rozmowy telefoniczne. **Telefon kontaktowy – 327847874**

- czynny od poniedziałku do piątku od godz. 10,00 do godz. 14,00.

Złota Rączka dla Seniora

Świadczenie jednorazowej pomocy przy drobnych awariach i naprawach domowych.

Telefon kontaktowy – 729 284 727 czynny od poniedziałku do piątku od godz. 8,30 do godz. 14,30

Wsparcie dla seniorów w czasie kwarantanny / Ośrodek Pomocy Społecznej/

Ułatwia seniorom zaopatrzenie w środki żywności i leki.

Telefon kontaktowy 517 824 097

Nordic walking: idealny sport dla seniora

Aby cieszyć się dobrą kondycją i zdrowiem, nie trzeba wcale intensywnie ćwiczyć. Wystarczy szybki marsz na świeżym powietrzu lub coraz popularniejsze nordic walking. Co daje nordic walking i dlaczego warto go uprawiać będąc seniorem?

Nordic walking to sport bezpieczny dla kręgosłupa

Czy wiesz, że średnio co drugi Polak po pięćdziesiątce cierpi na bóle kręgosłupa? Natura stworzyła nasz organizm do ruchu, a nie do siedzącego trybu życia. Z wiekiem dolegliwości narastają, dlatego warto ćwiczyć. A najlepiej łączyć przyjemne z pożytecznym.

Nordic walking można uprawiać w każdym wieku. Jest bezpieczny dla seniorów i bardziej wskazany niż na przykład jogging, który obciąża stawy. Szybki marsz wzmacnia mięśnie i serce. Zwalcza także negatywne skutki stresu, ponieważ neutralizuje obecną we krwi adrenalinę.

Prawidłowa technika

Nordic walking wymaga prostą postawę, która zostaje nam też po treningu. Dzięki kijom polepsza się rotacja górnej części tułowia i klatki piersiowej wokół kręgosłupa. Lepiej pracują barki i łopatki.

Kiedy ręka z kijem zostanie z tyłu, powinniśmy się wyraźnie odepchnąć i przenieść ciężar ciała na kij. Rękę staramy się trzymać wyprostowaną w łokciu.

W momencie odepchnięcia otwieramy dłoń.

Energiczne odepchnięcie się za pomocą nogi zakrocznej.

Kijki są skierowane ukośnie w tył przez cały czas marszu, kijek wbijamy pod kątem 60 stopni, tak aby znajdował się on nie dalej niż na wysokości pięty nogi wykroczonej.



Nordic walking wspomaga także system odpornościowy. Dotleniony dzięki ruchowi organizm ma lepsze możliwości obronne białych krwinek. Dobry system odpornościowy rozpoznaje lepiej i skuteczniej pozbywa się komórek nowotworowych.

Marsze z kijami mają jeszcze jedną zaletę. Aby zacząć uprawiać ten sport nie trzeba wielkich nakładów finansowych. Kijki można kupić w niskiej cenie, a nauka nordic walking jest przyjemna i prosta

Zdrowe ciało – zdrowy duch!



Koleżanki i Koledzy! Jest taki moment w życiu, kiedy uświadamiamy sobie, że jesteśmy tylko chwilą..., lecącym liściem na wietrze..., i wtedy ogarnia nas strach..., i groźne myśli, co teraz będzie! - Jest taki moment, kiedy musimy stanąć twarzą w twarz z prawdą... Taki czas teraz wszyscy przeżywamy – to czas pandemii groźnego koronawirusa Covid-19, który sparaliżował działalność SEiR, bo zagraża głównie życiu seniorów. Przestrzegajmy wszelkich zasad bezpieczeństwa i chrońmy siebie i naszych bliskich. W czasie zamkniętych drzwi, izolacji społecznej, panującego strachu, braku możliwości swobodnego wyjścia z domu na spacer, czy na spotkanie z przyjaciółmi, czujemy się źle.

Samotność stała się globalną epidemią. Pozostają nam rozmowy telefoniczne oraz korzystanie z komunikatorów internetowych. Pamiętajmy, że życie choć trudne jest, zawsze ma sens. Doceniajmy każdą chwilę, każdy gest życzliwości drugiego człowieka, piękno jesieni za oknem i śpiew ptaków. W małych rzeczach starajmy się odnajdywać szczęście: w muzyce spokój, w poezji natchnienie, w obrazie inspirację. Nigdy nie zapominajmy najpiękniejszych dni swojego życia! Wracajmy do nich ilekroć w naszym życiu zaczyna się coś walić! Nie wolno nam utracić nadziei i wiary w to, że ten trudny czas minie i jak dawniej będziemy spotykać się w gronie naszych związkowych przyjaciół. Życzymy wszystkim dobrego zdrowia, cierpliwości i wytrwałości.

*„... Choćby Ci zabrano wszystko, a Twe szczęście wiatr rozwieje,
nie zabierze Ci wszystkiego - pozostawi Ci nadzieję.
Zawsze miej nadzieję na to, że w ciemności pośród gwiazd
i dla Ciebie błysnie światło, które ześle lepszy czas.”*

/fragment piosenki „Nadzieja” /

W imieniu Sekcji Emerytów i Rencistów ZNP w Rybniku
- przewodnicząca Maria Rączka

