



BIULETYN



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

Koleżanki i Koledzy, Drodzy Goście!

Kolejna jesień... i kolejne nasze jesienne spotkanie ogólne członków Sekcji Emerytów ZNP w Rybniku. Witamy wszystkich serdecznie!

Dziękujemy, że przyjęliście nasze zaproszenie, bo warto cieszyć się każdą chwilą wspólnego spotkania, każdą rozmową, uśmiechem i możliwością bycia razem. Niektórzy widzą w jesieni przemijanie, inni dostrzegają najpiękniejszą paletę barw.

Zachwycają się złotem drzew, spokojem poranków i ciepłem wrześniowego czy październikowego słońca.

Podobnie jest z naszą jesienią życia. Można patrzeć na nią przez pryzmat lat zapisanych w metryce, można jednak spojrzeć zupełnie inaczej - jak na czas doświadczenia, wolności, spełnienia i mądrości. Jesień nie jest tylko końcem lata, lecz jest początkiem nowego piękna.

Życzymy wszystkim Wam wielu pięknych rozmów, serdecznych uścisków, radosnych wspomnień oraz poczucia, że tworzymy wyjątkową społeczność ludzi, których połączyło jedno z najpiękniejszych powołań – powołanie nauczyciela. Z okazji takich spotkań, nasze myśli, kierujemy zawsze do tych członków Sekcji, którzy ze względu na podeszły wiek czy stan zdrowia, nie mogą być z nami. Życzymy im jeszcze wielu lat życia w dobrym zdrowiu i serdecznie pozdrawiamy. Ze wzruszeniem wspominamy tych, którzy uczestniczyli w naszych spotkaniach, lecz odeszli do wieczności.

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



Zarząd Oddziałowej Sekcji Emerytów i Rencistów kadencja 2024-2029



Maria Rączka – Przewodnicząca Oddziałowej SEiR ZNP w Rybniku – tel. służbowy: 724241088
Janina Nowakowska
Stefania Adamczyk
Krystyna Florek
Janina Gomola
Anna Pojda



ODESZLI, LECZ POZOSTANĄ W NASZEJ PAMIĘCI



Aniela Ryszka

Nauczycielka Szkoły Podstawowej nr 1 w Rybniku.
Zmarła 10 sierpnia 2026r. w wieku 89 lat.
Była członkiem ZNP od 1955 r.



Elżbieta Szymura

Nauczycielka Szkoły Podstawowej nr 1 w Rybniku.
Zmarła 1 lutego 2026 r. w wieku 84 lat.
Była członkiem ZNP od 1989 r.



Paweł Bonk

Nauczyciel i Wicedyrektor Zespołu Szkół Mechaniczno-Elektrycznych w Rybniku. Zmarł 21 lutego 2026 roku, w wieku 85 lat.
Był członkiem ZNP w Rybniku od 1957 r.



Lidia Szwarc-Rejdych

Nauczycielka Przedszkola nr 7 oraz Wicedyrektorka Przedszkola nr 1 w Rybniku. Zmarła 25 października 2025r. w wieku 81 lat. Była członkiem ZNP od 1963 r.



Szanowne Koleżanki i Szanowni Koledzy

Z okazji kolejnego wydania naszego biuletynu pragnę skierować do Państwa słowa najwyższego uznania i wdzięczności. Wasze nieocenione zaangażowanie w życie sekcji to fundament. Jesteście nie tylko świadkami historii naszego związku, ale przede wszystkim jej aktywnymi twórcami tu i teraz. Aktywność Sekcji Emerytów i Rencistów ZNP udowadnia, że nauczycielskie serce i związkowa solidarność nie przechodzą na emeryturę. Wasze zaangażowanie w życie społeczności lokalnych, kultywowanie tradycji oraz wzajemne wsparcie w trudniejszych momentach życia są wzorem dla młodych kolegów i koleżanek. Pokazujecie, że Związek to nie tylko organizacja – to przede wszystkim wielka, pokoleniowa rodzina.

Obserwując Waszą pracę, widzę coś co w dzisiejszym świecie bywa bezcenne – bezinteresowną pasję i gotowość do działania. To dzięki Wam wszystkie spotkania tętnią życiem, a sprawy środowiska społecznego są pielęgnowane z należytą powagą. Dziękuję za to, że jesteście, za to, że mimo upływu lat, wciąż chce się Wam chcieć. Życzę Wam przede wszystkim zdrowia, pogody ducha oraz wielu okazji do radości – zarówno tych związanych z naszą organizacją, jak i tych czysto prywatnych i rodzinnych. Niech ten biuletyn będzie dowodem na to, że pamiętamy o Was i głęboko doceniamy Wasz wkład w nasze wspólne dobro.

Dziękuję bardzo.

Prezes Oddziału ZNP w Rybniku
Izabela Faksa-Lerch



NASI JUBILACI 2026

LAT PRZYNALEŻNOŚCI DO ZNP

Jolanta Kornas, Blandyna Płaczek

LAT PRZYNALEŻNOŚCI DO ZNP

Urszula Fajgier, Małgorzata Kiszka, Małgorzata Kowal

LAT PRZYNALEŻNOŚCI DO ZNP

Hannelore Fojcik, Krystyna Kuczera

LAT PRZYNALEŻNOŚCI DO ZNP

*Bogdan Zachemba, Janina Durkalec, Krystyna Grobelny, Halina Klimek,
Jadwiga Szajer, Janina Czaja*

LAT PRZYNALEŻNOŚCI DO ZNP

Mariola Herok

LAT PRZYNALEŻNOŚCI DO ZNP

Urszula Oczachowska-Hajduk, Danuta Panfil

LAT PRZYNALEŻNOŚCI DO ZNP

Krystyna Nowak, Ewa Gatnar, Mariola Smółka

***GRATULUJEMY NASZYM
JUBILATOM I ŻYCZYMY
WYTRWANIA W ZNP DO
KOLEJNYCH JUBILEUSZY***



BEZPIECZEŃSTWA NIGDY DOSYĆ!

Wskazówki , ostrzeżenia dla bezpieczeństwa Seniorów we Współczesnym Świecie

1. Zwiększenie świadomości o współczesnych zagrożeniach.

- **Główna zasada:** „Zaufanie jest dobre, ale ostrożność chroni”.
- **Intencja:** Nie chcemy nikogo straszyć, ale wyposażyć w wiedzę.

2. Zagrożenia telefoniczne i osobiste

- **Metoda „na wnuczka/policjanta/urzędnika”:**
 - Oszust dzwoni z prośbą o pilne pieniądze.
 - Podaje się za bliskiego, funkcjonariusza lub księdza.
 - **Zasada:** Policja nigdy nie żąda pieniędzy przez telefon.
- **Fałszywi akwizytorzy i monterzy:**
 - Niezapowiedziane wizyty w domu (kontrolerzy gazu, administracja).
 - Próby sprzedaży ukrytych abonamentów lub drogich garnków.
 - **Zasada:** Zawsze żądaj legitymacji i potwierdź wizytę w spółdzielni.

3. Zagrożenia w świecie cyfrowym

- **Fałszywe SMS-y (Phishing):**
 - Wiadomości o „odłączonym prądzie” lub „dopłacie do paczki”.
 - Zawierają niebezpieczne linki prowadzące do fałszywych banków.
 - **Zasada:** Nigdy nie klikaj w linki z nieznanych numerów.
- **Oszustwa „na miłość” lub „inwestycje”:**
 - Znajomości z internetu (np. „amerykański żołnierz”, „lekarz”).
 - Szybkie obietnice zysków z akcji orlenu czy kryptowalut.
 - **Zasada:** Nie przelewaj pieniędzy nowo poznanym osobom.

4. Złote zasady bezpieczeństwa – Jak reagować?

- **Zasada 10 sekund:** Rozłącz się, odczekaj chwilę, ochłoń.
 - **Zweryfikuj źródło:** Zadzwoń bezpośrednio do wnuczka lub instytucji.
 - **Chroń dane:** Nie podawaj nikomu nr PESEL ani haseł do banku.
 - **Asertywność:** Masz prawo powiedzieć „NIE” i zamknąć drzwi.
 - **Dobre rady:**
 - **W domu:** Nigdy nie wpuszczaj obcych osób do mieszkania bez sprawdzenia ich tożsamości.
 - Nie trzymaj dużych oszczędności w gotówce w domu.
 - Zawsze potwierdzaj prośby o pieniądze, dzwoniąc osobiście do rodziny.
- **Przez telefon i w Internecie:**
 - Rozłącz się natychmiast, gdy ktoś żąda pieniędzy przez telefon.
 - Nie klikaj w linki z podejrzanych wiadomości SMS.
 - Nie podawaj haseł ani kodów Blik nieznanym.
- **W miejscu publicznym:**
 - Trzymaj torebkę lub portfel zamknięte i blisko ciała.
 - Nie noś dokumentów razem z PIN-em do karty płatniczej.

5. Gdzie szukać pomocy?

- **Numery alarmowe:** 112 (Policja).
- **Zgłaszanie SMS-ów:** Darmowy numer 8080 (CERT Polska).
- **Wsparcie:** Zaufany członek rodziny lub sąsiad.

Daty świąt seniorów w 2026 roku

Dzień Seniora obchodzony jest w kilku wariantach na poziomie globalnym i lokalnym:

- **1 października:** Międzynarodowy Dzień Osób Starszych
- **20 października:** Europejski Dzień Seniora
- **14 listopada:** Światowy/Ogólnopolski Dzień Seniora

Wszystkie daty mają jednak wspólny cel – kształtować społeczne postrzeganie osób starszych oraz podejmować wszelkie działania mające na celu zapewnienie im godnego życia.

Do najważniejszych zadań należy więc walka z wykluczeniem osób w podeszłym wieku, ułatwienie dostępu do opieki medycznej, a także do pełnego życia kulturalnego i społecznego. Obchody zwiastują też nieuchronną rewolucję demograficzną.

Obecnie na świecie żyje około 600 milionów osób powyżej 60 roku życia. Szacuje się, że w 2050 roku liczba ta wyniesie 2 miliardy. Znakomita większość z nich zamieszkiwać będzie kraje rozwijające się. Starsi ludzie będą zatem pełnić jeszcze większą rolę wychowawczą, a ponadto będą musieli liczyć się z późniejszym odejściem na emeryturę. Dlatego coraz częściej organizowane są rozmaite formy aktywizacji osób w podeszłym wieku: warsztaty, szkolenia, kursy czy koła zainteresowań. Takie inicjatywy na poziomie lokalnym pomagają seniorom nie tylko się rozwijać, ale również przeżywać drugą młodość.

/Kalbi.pl/

NIE TYLKO POECI ...



W dniu 6 lipca 2026r., w gościnnych progach „Halo Rybnik” odbyło się wyjątkowe spotkanie rybnickich seniorów, połączone z promocją trzeciej książki pt. „Kolory życia” autorstwa naszej koleżanki z Sekcji Emerytów ZNP, **Jadwigi Szlezinger**, która aktywnie działa w grupie Kreatywność Polskich Seniorów.

To w tej grupie, inspirowanej do różnorodnej kreatywności seniorów przez dr inż. Henryka Kaletkę, Jadzia stała się pisarką. W swej książce udowadnia, że jesień życia może być czasem niezwyklej twórczości pisarskiej i dzielenia się życiową mądrością.

Książka „Kolory życia” jest pięknym świadectwem tego, że jesień życia może mieć wszystkie kolory – od nostalgicznych odcieni wspomnień, po jasne barwy nadziei, miłości i wewnętrznego spokoju. Zawarte w książce jej życiowe refleksje uczą dostrzegać piękno codzienności, doceniać każdą chwilę i z wdzięcznością spoglądać zarówno na przeszłość, jak i na przyszłość. Gratulujemy Koleżance osiągnięć literackich i życzymy dalszych sukcesów.

„Złota jesień”

*Piękna jest polska jesień w liściach złotych,
W uśmiechach słońca bladych i łagodnych.
Liść spada cicho jak złocisty motyl:
Wieczór gwiazdzisty jest rzeźwiąco chłodny
Do lasu teraz iść bierze ochota:
Ileż tam teraz z liści żółtych złota.*

*Jesień jest złota, sny bywały złote
I złote włosy, tudzież złote serca,
Teraz sny z zdarzeń bardzo szarych plotę,
Bo chłód jesieni ich urok uśmierca.
Złote zaś serce w samotni łzawi,
A co do włosów złotych – to nie bawi.*

*Jeszcze została tylko złota jesień.
Pogodne niebo wrześnieowym wieczorem;
Po latach złudzeń, wiosny i uniesień
Liść żółty z ziemi jak skarb cenny biorę,
Ten zachód życia dziwnie mnie rozmarza,
Cóż jest u diabła... czyżbym się zestarzał?*

/Konstanty Źwierk/

„Wspomnienia”

*Kartki z kalendarza znikają jedna po drugiej
Znów wschód słońca skrócił noc o kilka
minut
Kosy pomyliły miesiące
i gwiazdzą już przed świtem
Czas z uporem biegnie zamiast iść
Nie można go dogonić...
I tylko pamięć puchnie od wspomnień
Obrazy jak żywe stają przed oczami:
Tu w białych podkolanówkach i z tornistrem
tu na studniówce z różą przypiętą do białej
bluzki
tu tuż po ślubie w zielonej sukience
a tu trzymam syna do chrztu
I tak pojawiają się te obrazy i znikają
wystarczy się zadumać
zamknąć powieki
Tylko lustro nie daje się wspomnieniom
Bezlitośnie rejestruje każdą zmarszczkę
i fałdkę
A oczy...
oczy ciągle młode
i ciekawe jakie dzisiejszy dzień
wyprodukuje wspomnienia...*

/Teresa Niedziela/



„Jesień jak gdyby na niby”

*Jeszcze parki się mienią barwą pomarańczy
pomieszanej z cytryną, maliną i wiśnią,
liści z koron zdartych mnóstwo w niebie tańczy,
dzikie wino na murze zczerwieniało, przyschło.*

*Kasztany po alejkach toczą się jak życie,
jedne słabo, leniwie, drugie bardziej żwawo,
szarych chmur przybywa na nieba błękitcie,
wyjębione ręce grzeje kubek z kawą.*

*Parasole, płaszcze, rękawiczki, szale
wyrastają w parkach jak po deszczu grzyby,
a ja nie chcę z latem rozstawać się wcale
i wierzę, że jest jesień jak gdyby na niby.*

/Mariusz Parlicki/



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

/Teresa Niedziela/





1. Zdrowie i opieka medyczna

Zdrowie jest priorytetem dla współczesnych seniorów. Starzenie się organizmu naturalnie wiąże się z większym ryzykiem wystąpienia problemów zdrowotnych, dlatego regularne wizyty u lekarza, badania kontrolne oraz dostęp do specjalistycznej opieki medycznej są kluczowe. Współczesny senior potrzebuje:

- Opieki geriatrycznej – opieka specjalistyczna dostosowana do potrzeb osób starszych.
- Profilaktyki zdrowotnej – regularne badania i diagnostyka pozwalają wcześniej wykryć ewentualne schorzenia.
- Rehabilitacji – pomoc w powrocie do sprawności po urazach, operacjach czy chorobach przewlekłych.
- Dostępu do leków – programy takie jak „Leki 75+” oferują seniorom bezpłatne leki na receptę, co znacznie ułatwia dbanie o zdrowie.

2. Aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna to klucz do długowieczności i utrzymania dobrej kondycji. Współczesny senior potrzebuje regularnych ćwiczeń, które dostosowane są do jego możliwości fizycznych. Najpopularniejsze formy aktywności wśród seniorów to:

- Spacerowanie – codzienne spacerowanie pomagają utrzymać sprawność i wzmacniają układ krążenia.
- Nordic walking – forma aktywności fizycznej, która angażuje całe ciało, poprawiając kondycję i koordynację.
- Ćwiczenia w klubach seniora – kluby seniora oferują zajęcia sportowe, takie jak gimnastyka czy joga, które wspierają zdrowie i dobre samopoczucie.

3. Wsparcie technologiczne

Nowoczesne technologie odgrywają coraz większą rolę w życiu współczesnych seniorów. W miarę postępu cyfryzacji, seniorzy potrzebują wsparcia w korzystaniu z nowych technologii, które mogą ułatwiać codzienne życie. Oto, czego seniorzy oczekują w tym zakresie:

- Nauka korzystania z urządzeń mobilnych – tablety i smartfony ułatwiają kontakt z rodziną, dostęp do informacji oraz korzystanie z usług, takich jak telemedycyna.
- Bezpieczeństwo w sieci – seniorzy potrzebują wsparcia w nauce bezpiecznego korzystania z internetu, aby unikać oszustw i zagrożeń online.
- Udogodnienia domowe – urządzenia smart home, jak inteligentne oświetlenie czy systemy alarmowe, mogą wspierać seniorów w codziennym funkcjonowaniu i poprawiać bezpieczeństwo w domu.

4. Relacje społeczne i integracja

Samotność to problem, który dotyka wielu seniorów. Relacje społeczne odgrywają kluczową rolę w zachowaniu dobrej kondycji psychicznej i zapobieganiu depresji. Współczesny senior

potrzebuje aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym. Oto, jakie formy integracji mogą być szczególnie wartościowe:

- Kluby seniora – miejsca, gdzie osoby starsze mogą spotkać się z rówieśnikami, uczestniczyć w zajęciach kulturalnych i edukacyjnych.
- Wolontariat – angażowanie się w pomoc innym to nie tylko sposób na aktywność społeczną, ale również na poczucie satysfakcji i sensu życia.
- Rodzina i bliscy – regularny kontakt z rodziną i bliskimi wspiera zdrowie psychiczne seniorów, pomagając w utrzymaniu więzi międzyludzkich.

5. Bezpieczeństwo finansowe

Bezpieczeństwo finansowe to kluczowa kwestia dla każdego seniora. Seniorzy często zmagają się z wyzwaniem finansowymi, takimi jak niskie emerytury czy rosnące koszty życia. Dlatego współczesny senior potrzebuje:

- Wysokości emerytury – zabezpieczenia finansowego w postaci emerytury, która pozwala na pokrycie codziennych wydatków, opłaty za leki czy koszty leczenia.
- Programów wsparcia finansowego – takich jak 13 i 14 emerytura, które dodatkowo zasilają budżet seniora.
- Doradztwa finansowego – seniorzy potrzebują porad dotyczących zarządzania swoim majątkiem, w tym planowania wydatków, oszczędzania oraz możliwości uzyskania wsparcia finansowego.

6. Zdrowie psychiczne i wsparcie emocjonalne

Zdrowie psychiczne seniorów jest równie ważne jak ich kondycja fizyczna. W miarę starzenia się, wiele osób starszych zmagają się z problemami psychicznymi, takimi jak depresja, lęki czy samotność. Współczesny senior potrzebuje:

- Wsparcia psychologicznego – regularny kontakt z psychologiem lub terapeutą może pomóc w radzeniu sobie z trudnościami emocjonalnymi.
- Grup wsparcia – seniorzy mogą korzystać z grup wsparcia, gdzie mogą dzielić się swoimi doświadczeniami i problemami z innymi osobami w podobnej sytuacji.
- Udziału w zajęciach kulturalnych i społecznych – aktywność społeczna i kulturalna pomaga w zachowaniu zdrowia psychicznego i przeciwdziałaniu izolacji społecznej.

7. Dostosowanie środowiska życia

Dostosowanie środowiska życia do potrzeb seniora ma kluczowe znaczenie dla jego bezpieczeństwa i komfortu. Współczesny senior potrzebuje:

- Przystosowanego mieszkania – bariery architektoniczne, takie jak wysokie schody, brak poręczy czy trudności w poruszaniu się, mogą stanowić zagrożenie. Adaptacja mieszkania, np. montaż uchwytów czy specjalistycznych sprzętów, znacznie poprawia bezpieczeństwo.
- Wsparcia w codziennych czynnościach – niektórzy seniorzy wymagają pomocy w codziennych zadaniach, takich jak robienie zakupów, sprzątanie czy gotowanie. Programy opieki domowej mogą im w tym pomóc.
- Opieki medycznej w domu – dla seniorów, którzy mają ograniczoną mobilność, dostęp do opieki zdrowotnej w domu jest nieocenioną pomocą.

Podsumowanie

Współczesny senior potrzebuje wszechstronnego wsparcia, obejmującego zdrowie fizyczne i psychiczne, bezpieczeństwo finansowe, relacje społeczne oraz dostosowane środowisko życia. Dzięki odpowiednim programom wsparcia i nowoczesnym technologiom seniorzy mogą prowadzić aktywne, zdrowe i satysfakcjonujące życie, niezależnie od wieku. Kluczowe jest zapewnienie seniorom dostępu do opieki zdrowotnej, wsparcia emocjonalnego, bezpiecznych warunków życia oraz możliwości uczestnictwa w życiu społecznym i kulturalnym. Współczesny senior, dzięki odpowiednim programom, technologiom i usługom, ma szansę na aktywne starzenie się, co wpływa na jakość i długość życia.

Dbanie o zdrowie, aktywność fizyczną, relacje międzyludzkie oraz bezpieczeństwo finansowe to fundamenty, na których opiera się życie seniorów. Warto, aby zarówno seniorzy, jak i ich bliscy byli świadomi dostępnych możliwości wsparcia i korzystali z nich, aby zapewnić jak najlepsze warunki do godnego i pełnego życia na emeryturze.

Autor artykułu: Kamila Walczak mgr fizjoterapii,
Uniwersytet Medyczny w Łodzi Specjalista ds. Fizjoterapii



INFORMACJE SEKCJI EMERYTÓW I RENCISTÓW ZNP

Aktualny stan osobowy SEiR - 142 członków

Zmarło – 4 członków

Nowo zapisanych – 1 członek

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

- 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 obowiązującym Regulaminem przyznawania zasiłków statutowych i zapomóg w Oddziale ZNP w Rybniku, z wnioskiem o zapomogi zdrowotne można występować co 2 lata, po złożeniu wymaganych dokumentów, w tym imiennych faktur. **Paragony nie są wliczane do kosztów leczenia!**
- Prosimy o zgłaszanie przewodniczącej Sekcji /tel. służbowy: **724 241 088** osób chorych, czy też znajdujących się w trudnej sytuacji losowej, które wymagają pomocy. Nie mamy innej możliwości rozeznania, liczymy tylko na waszą informację, byśmy takie osoby mogli otoczyć opieką.
- Informujemy, że tylko spotkania organizowane przez ZNP są dofinansowane przez Zarząd Oddziału. Spotkania, imprezy wyjazdowe i towarzyskie organizowane przez Koleżankę Annę Pojędę nie mogą być dofinansowywane przez ZNP. Zachęcamy do udziału w imprezach organizowanych przez nasz związek. Wszystkie informacje znajdują się na stronie: <https://rybnik.znp.edu.pl/>
- Delegacja Sekcji uczestniczy zawsze w ostatniej drodze naszych zmarłych członków składając 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 2026 r. porady prawne będą udzielane telefonicznie. W celu skorzystania z porady prawnej należy wcześniej zadzwonić do biura na numer telefonu: **32 42 22 876**

- Podajemy adres e-mailowy, poprzez który można kontaktować się z Oddziałem ZNP w Rybniku: **rybnik@znp.edu.pl** i zapraszamy do odwiedzania strony internetowej ZO ZNP w Rybniku www.rybnik.znp.edu.pl. W zakładce SEiR są zamieszczane ogłoszenia i ważniejsze informacje o działalności Sekcji.

Z zakładki Dokumenty można pobrać niezbędne formularze:

- [Regulamin przyznawania zasiłku statutowego i zapomogi losowej](#)
- [Zasiłek statutowy – wniosek](#)
- [Zapomoga losowa – wniosek](#)
- Zapraszamy do czytania bieżących informacji zamieszczanych na Facebooku /profil Sekcja Emerytów ZNP w Rybniku/
- Dyżur przewodniczącej SEiR: w środę od godz. 11.00 – 13.00 w biurze ZNP.



Wyjazdy SEiR z kol. Anną Pojdą

- 15 - 17 września – **Bukoina Tatrzańska - Białka Tatrzańska - Zakopane** – koszt 600 zł /termy opłata indywidualna/
- 19 września/sobota/- **Katowice Teatr Śląski** – „Hamlet po naszymu”- koszt 100 zł.
- 3 – 5 października – **Poznań- Gniezno – Kórnik** – koszt 890 zł
- 9 – 11 listopada – **Przemyśl – Krasiczyn – Kalwaria Paławska** - koszt 890 zł.
- **Styczeń 2027 – Jasieńka w Cieszynie** - Teatr A. Mickiewicza
- 6 lutego/sobota/ - **Katowice – NOSPR** -koncert – 4 sonaty Beethowena- solista Igor Levit - koszt 150 zł – /opłaty do października 2026 – wyjazd 17.30.
- 17 -24 lutego – **MAROKO – Marakesz – Góry Atlas – Sahara – Fez- Rabat – Casablanca** – wycieczka samolotowa – koszt – 4.500 zł + 85 euro
- Czerwiec – **Włochy – Camping Mare e Pineta** – koszt ... zł

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

Podane ceny zawierają koszt transportu, ubezpieczenie, bilety wstępu, przy wycieczkach wielodniowych nocleg i wyżywienie.

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



Karty rabatowe na paliwo dla wszystkich członków ZNP

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

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

Zniżki są następujące: 16 gr/l na paliwa premium, 12 gr/l na paliwa standard (diesel, benzyna, LPG), 15% myjnia, 10% oleje i płyny, 10% stop cafe.



NAU – Nauczycielska Agencja Ubezpieczeniowa

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

Członkowie ZNP są objęci związkowym ubezpieczeniem NNW **2026 rok** -
nr polisy: **WA50/000400/17/A/001057**



Humorystyczne wspomnienia emerytowanych nauczycieli

„Ach, ta nasza szkoła...”

Mówią, że nauczyciel nigdy nie przechodzi na emeryturę. Zmienia się tylko miejsce pracy – z pokoju nauczycielskiego na ławkę w parku, a zamiast dzwonka szkolnego budzi go... budzik nastawiony na przyjęcie porannych leków.

Kiedy spotykamy się po latach, wspominamy nie tylko uczniów, ale i siebie nawzajem. Bo szkołę tworzyli ludzie – z ich pasjami, przyzwyczajeniami i różnymi słabościami.

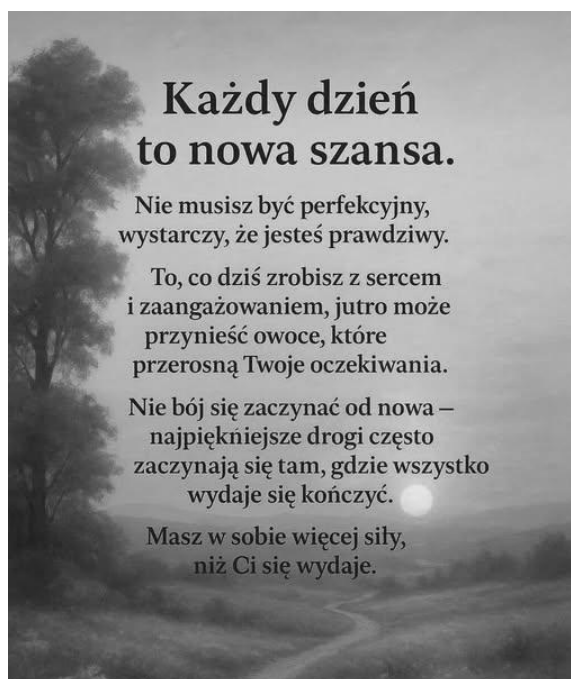
Pamiętacie naszego kolegę od matematyki? Potrafił jednym spojrzeniem uciszyć całą klasę. Dziś wnuki mówią do niego: „Dziadku, nie patrz tak na nas, bo aż nam się odejmowanie przypomina!” A pani od języka polskiego? Gdy ktoś powiedział „poszłem”, dostawała niemal duszności. Dziś z uśmiechem przyznaje, że najbardziej cierpliwości nauczyły ją... własne wnuki. Nasz wuefista uważał, że każdą chorobę można wyleczyć przebieżką wokół boiska. Teraz sam liczy kroki spacerując z kijkami nordic walking i twierdzi, że to też lekcja wychowania fizycznego. A uczniowie? Och, oni byli niewyczerpanym źródłem niespodzianek i zapamiętanych anegdot. Podobnie wywiady dla rodziców, te były często też rozrywkowe. Jeden z ojców zapewniał: – W domu syn jest bardzo spokojny. Na co wychowawczyni: – To musi być zupełnie inny chłopiec niż ten, którego codziennie spotykam na lekcji. Pamiętamy także pokój nauczycielski. Tam rodziły się najlepsze pomysły, najgłośniejsze śmiechy, najskuteczniejsze sposoby na przetrwanie do końca semestru. Kawa była mocniejsza niż niejeden argument ucznia. Ksero miało status świętości. Gdy się zepsuło, w pokoju nauczycielskim panowała żaloba narodowa. Dyżur na korytarzu przypominał czasem pracę kontrolera lotów – tylko samoloty były mniejsze i biegały znacznie szybciej.

Dziś, gdy jesteśmy na emeryturze, już nikt nie pyta nas o sprawdziany, rady pedagogiczne czy arkusze ocen. Za to często słyszymy: – Dzień dobry, pani profesor! Pamięta mnie pani? I choć nie zawsze pamięć jest już tak doskonała, odpowiadamy z uśmiechem:

– Oczywiście! Przecież was wszystkich pamięta moje serce. Bo nauczyciel może

zapomnieć nazwisko, numer klasy czy rok ukończenia szkoły, ale nigdy nie zapomina ludzi. A kiedy spotykamy dawnych kolegów i koleżanki z pracy, wystarczy jedno wspomnienie, jedna anegdota, jedno „Pamiętasz?“, by znów poczuć się jak podczas przerwy między lekcjami. I dochodzimy do zgodnego wniosku, że choć dzienniki papierowe zastąpiły komputery, kredę – tablice multimedialne, a telefony uczniów są mądrzejsze od dawnych encyklopedii, to jedno się nie zmieniło: szkoła zawsze była miejscem pełnym śmiechu, wzruszeń i ludzi, których warto pamiętać. Bo emerytowany nauczyciel to nie były nauczyciel. To nauczyciel z ogromnym bagażem wspomnień... i z niekończącym się zapasem anegdot.

/tekst znaleziony w Internecie/



Každy dzień to nowa szansa.

Nie musisz być perfekcyjny,
wystarczy, że jesteś prawdziwy.

To, co dziś zrobisz z sercem
i zaangażowaniem, jutro może
przynieść owoce, które
przerosną Twoje oczekiwania.

Nie bój się zaczynać od nowa –
najpiękniejsze drogi często
zaczynają się tam, gdzie wszystko
wydaje się kończyć.

Masz w sobie więcej siły,
niż Ci się wydaje.

*Radości w smutku
Uśmiechu w żalu
W zwątpieniu nadziei
W człowieku, człowieka
Dobra w niedoli
Ulgi w bólu
W deszczu pogody
W człowieku, człowieka
Koloru w czerni
Wiary w niewierze
W sercu otuchy
W człowieku, człowieka.*

/Teresa Wojtasik/

Koleżanki i Koledzy, Drodzy Goście! Dziękujemy za udział w dzisiejszym jesiennym spotkaniu. Jest ono dowodem na to, że więzi zbudowane przez lata są silniejsze niż upływający czas. Spotykamy się, bo chcemy, bo jesteśmy sobie potrzebni. Mamy nadzieję, że spotkanie dostarczyło wszystkim miłych przeżyć i było okazją do wspomnień. Dziękujemy Gościom, którzy swoją obecnością zaszczytili to spotkanie, za ich życzliwość i wsparcie okazywane naszej Sekcji. To utwierdza nas, że w tej podróży przez jesień życia nie jesteśmy sami, bo mamy przyjaciół.

Pielęgnowmy więc ten dar przyjaźni, bo: „Człowiek jest wielki nie przez to, co posiada, lecz przez to, kim jest; nie przez to, co ma, lecz przez to, czym dzieli się z innymi.” - słowa św. Jana Pawła II. Wszystkim życzymy dużo dobrego zdrowia i pozostajemy z nadzieją na najbliższe spotkanie, bo takie bardziej kameralne spotkania naszych członków SEiR ZNP, odbywają się w każdą środę, nawet w czasie wakacji, w „Domu ZNP” w Rybniku przy ulicy Orzeszkowej. Zapraszamy - Zarząd Sekcji Emerytów i Rencistów ZNP w Rybniku

Przewodnicząca Sekcji Emerytów ZNP w Rybniku
Maria Rączka



Spotkania na Orzeszkowej



Wigilia w „Politańskim”



Spotkanie Jesienne w „Olimpii” 2025



**Związkowy Dzień
Edukacji Narodowej
Spotkanie Jubilatów**



**Muzeum Narodowe
w Krakowie
Wystawa obrazów
Chelmońskiego**



**TYNIEC
Opactwo
Benedyktynów**



Wyjazd do Włoch

