



GAZETA

wyborcza

NIE MA WOLNOŚCI BEZ SOLIDARNOŚCI

wyborcza.pl

Środa, 24 czerwca 2026 | Redaktorka prowadząca Alina Janusz | Cena gazety 7,99 zł (w tym 8% VAT) | nr 145.11244, 1

Nakład 33 tys. + 322 tys. prenumerat cyfrowych

Temat dnia

PRODUCENT WODY IDZIE DO SĄDU I KE



• W sądzie w Warszawie i Komisji Europejskiej złożono pozew oraz skargę na działania państwa polskiego. Celem jest zbadanie, dlaczego polski system podatkowy promuje niezdrową żywność ► 4-5

FOT. JAKUB ORZECZOWSKI / AGENCJA WYBORCZA.PL

Gospodarka

Brzoska i spółka

Pod przywództwem Rafała Brzozki i jego Think Tanku The Company powstał program gospodarczy „Polska Przedsiębiorcza”. Co zamierzają najbogatsi Polacy? ► 12

Reportaż

Dwie Oliwie

Cała tragiczna ironia losu polega na tym, że gdyby lekarz w karetce nie zrobił nic, absolutnie nic, to Oliwia byłaby dziś z nami. Ale lekarz postanowił ją „ratować”. I nasza córka nie żyje – mówią rodzice zmarłej 19-latkii ► 20-21

Sport

Neymar podąży za Messim?



FOT. IMAGN IMAGES VIA REUTERS/VINCENT CAROCHETTA

39-letni Leo Messi wciąż wywołuje powszechny zachwyt, a pięć lat młodszy Neymar pełni funkcję piorunochronu, na który spada frustracja kibiców z Brazylii ► 27

Wydaje Wyborcza Sp. z o.o.
nr indeksu 348198

ISSN 0860-908X



26>

9 770860 908136

1 RP

Konferencja na rzecz Odbudowy Ukrainy

Prezydent Zełenski nie przyjedzie

To pierwszy taki przypadek w historii Ukraine Recovery Conference. Na odbywającą się w Gdańsku konferencję mają przyjechać dziesiątki głów państw, zabraknie jednak Wołodymyra Zełenskiego.

Sebastian Ogórek
Justyna Soboluk

– Do Gdańska przyjadą delegacje z szefami rządów kilkunastu państw, do tego unijni komisarze, a także przewodnicząca Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen – mówiła jeszcze kilkanaście dni temu o liście obecności na Ukraine Recovery Conference Eliza Zeidler, wiceminister aktywów państwowych odpowiedzialna za wydarzenie.

Prezydenta zastąpi premierka

Czy ta lista obecności będzie podtrzymana? Wątpliwe. Na teraz wiadomo, że nie przyjedzie Wołodymyr Zełenski. Ukraiński rząd ma reprezentować premier Julija Swyrydenko.

„Będę przewodniczyła ukraińskiej delegacji i ogólnie naszej pracy na Konferencji URC-2026 w Gdańsku. Wiele wydarzeń na różnym szczeblu powinno wzmocnić zarówno Ukrainę, jak i Polskę, wszystkich naszych partnerów i Europę” – poinformowała w serwisie społecznościowym.



• Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski podczas spotkania ministrów obrony w siedzibie NATO w Brukseli. Belgia, 18 czerwca 2026 r.

FOT. REUTERS/STOYAN NENOV

Decyzja Zełenskiego ma związek z konfliktem dyplomatycznym, jaki wybuchł po tym, gdy postanowił nadać tytuł „Bohaterów UPA” jednej z ukraińskich jednostek wojskowych. Dla Polski UPA to jednak symbol wymordowania ponad 100 tys. Polaków na Wołyniu i kolaboracji z nazistow-

skimi Niemcami. Po deklaracji Zełenskiego odebraniem Orderu Orła Białego zagroził prezydent Karol Nawrocki i zrobił to 19 czerwca. W reakcji na to order oddali też byli ukraińscy prezydenci, m.in. Leonid Kuczma i Petro Poroszenko. Sprawa zrobiła się międzynarodowa, pisały o niej media na świecie, a cieszył się z tego Kreml.

Pierwszy taki przypadek

Brak Wołodymyra Zełenskiego na Konferencji Odbudowy Ukrainy to pierwszy taki przypadek w historii. Wydarzenie odbywa się od 2017 r., a zyskało na znaczeniu po wybuchu pełnoskalowej wojny po ataku Rosji. Co roku odbywa się w innym mieście, jej poprzednie edycje miały miejsce m.in. w Rzymie, Berlinie czy Lugano.

Za każdym razem przyjeżdżają na nią nie tylko dygnitarze z różnych państw, ale przede wszystkim przedstawiciele biznesu. W Gdańsku mają być

szefowie największych firm z Europy, którzy liczą na współpracę z Ukrainą. Brak prezydenta Ukrainy znacząco ogranicza rangę wydarzenia.

Co ważne, po polskiej stronie obecny ma być premier Donald Tusk, a nie przedstawiciel Karola Nawrockiego. Polska liczyła też na to, że w Gdańsku podpisane zostanie porozumienie w sprawie budowy drogi od granicy do Lwowa, za którą to odpowiadać mają polskie firmy. Liczymy też na podpisanie umów o współpracy w ukraińsko-polskich projektach dronowych – sektor dual-use, czyli podwójnego, cywilnego i militarnego, zastosowania, po raz pierwszy ma uczestniczyć w Ukraine Recovery Conference właśnie z inicjatywy Warszawy.

Tusk: My robotę wykonamy

Do całej sytuacji odniósł się wczoraj premier Donald Tusk. Zaznaczył, że konferencja w Gdańsku odbędzie się „niezależnie od tego, kto psuje nam robotę w tej chwili w Warszawie i w Kijowie”.

– My swoją robotę wykonamy. Także dlatego, że przygotowaliśmy na konferencję i pomogliśmy przygotować 200 porozumień i umów – podkreślił.

Zaznaczył, że w interesie obu krajów jest to, aby kontynuowana była współpraca, która zacznie się poprzez te umowy i porozumienia, jakie zostaną podpisane w Gdańsku.

– Mówimy o setkach miliardów dolarów i to nie są polskie pieniądze, tylko to będą pieniądze do wydania, także przez polskie firmy w Ukrainie, po zakończeniu wojny – stwierdził Tusk.

Konferencja na rzecz Odbudowy Ukrainy (Ukraine Recovery Conference, czyli URC) ma odbyć się 25 i 26 czerwca w Gdańsku. ●

• Prezydent chce dyskredytować wszystko, co robi rząd ► 6

Konferencja w Gdańsku odbędzie się niezależnie od tego, kto psuje nam robotę w tej chwili w Warszawie i w Kijowie

DONALD TUSK
premier

Michał
Wojtczuk



Politycy znikną ze szpitalnych spółek?

To nie jest kwestia podważania czyjejkolwiek osobistej uczciwości czy kompetencji. To kwestia troski o zaufanie – tak prezydent Warszawy Rafał Trzaskowski uzasadnia wyrzucenie polityków z rad nadzorczych szpitali.

Ruch Trzaskowskiego to próba zakończenia gigantycznego kryzysu wizerunkowego, jaki wybuchł po aferze z Dawidem Kacprzykiem. Ten 28-letni lekarz, jeszcze bez specjalizacji, jako koordynator SOR-u w warszawskim Szpitalu Południowym zarobił w ciągu roku astronomiczne 1,6 mln zł. Oszukiwał, naprawdę nie pracował tyle, za ile wystawił faktury.

A na dodatek, jak zarzucił portal zero.pl, zorganizował w Południowym ścieżkę szybkiego przyjęcia dla wybranych pacjentów. Podobno byli wśród nich działacze KO. Kacprzyk też był działaczem (zmuszono go do oddania legitymacji). Prezydent Warszawy potrzebował gestu, który odpowiedziałby na publiczne oburzenie. Najpierw zdymisjonował wicedyrektorkę szpitala, która akceptowała faktury 28-letniego

lekarza. Potem zwolnił także prezeskę szpitala. Później wymienił całą radę nadzorczą Południowego, usuwając z niej m.in. burmistrza Ursynowa z KO oraz swoją własną zastępczynię. A na koniec zapowiedział, że z rad wszystkich miejskich szpitali znikną politycy.

Otwarte pozostaje pytanie, czy politycy znikną też ze szpitali podlegających samorządowi województwa

Wczoraj Trzaskowski zameldował w portalach społecznościowych: „W Radach Nadzorczych miejskich spółek medycznych w Warszawie nie zasiadają już politycy. Kilka dni temu zapowiadałem, że tak się stanie. Dziś dopięte zostały wszystkie formalności”.

Otwarte pozostaje pytanie, czy politycy znikną też ze szpitali podlegających samorządowi województwa. Bo tamtejsze rady nadzorcze są pełne działaczy KO lokowanych na zasadzie krzyżowej wzajemności: warszawscy działacze łądają w mazowieckich spółkach, a mazowieccy – w warszawskich. Ta zasada nie dotyczy zresztą tylko spółek szpitalnych – wiele (większość?) samorządowych spółek służy jako rezerwuuar posad dla działaczy.

PiS stara się politycznie wydoić aferę ze Szpitalem Południowym. Jakoś nie przeszkadzało tej partii, gdy w podwarszawskim Otwocku prezeską Powiatowego Centrum Zdrowia została Marzena Małek z PiS, była ministra dwutygodniowego rządu Mateusza Morawieckiego. Po odsunięciu PiS od władzy wyładowała najpierw na dyrektorskim stanowisku w szpitalu podlegającym powiatowi, w którym rządzi PiS, a potem w spółce zarządzającej basenem w Otwocku. W którym prezydent Jarosław Margielski pozostaje w ścisłych związkach z PiS, choć legitymację złożył. Podobne przypadki zdarzały się także w innych samorządach kontrolowanych przez PiS.

Czy kryzys ze Szpitalem Południowym spowoduje odpolitycznienie samorządowych spółek? Nie ludźmy się: jeśli w ogóle, to tylko w niektórych szpitalach w Warszawie, a i to zapewne tylko na krótki czas. ●



Wydajemy setki miliardów dolarów, żeby chronić ich [Europę] przed Rosją, a kiedy chcemy małej pomocy, mówią, że raczej nie pomogą. My też możemy im tak powiedzieć i być może to zrobimy

DONALD TRUMP
prezydent USA

Francja Temperatury bliskie rekordu



FOT. REUTERS / ABDUL SABOR

Wysokie temperatury Francja notuje od 12 czerwca. Prognozy na najbliższe dni przewidują nawet 44 st. C. Władze Paryża udostępniły w godz. 16-20 fragment kanału Saint-Martin (wpada do Sekwany), by mieszkańcy mogli się schłodzić po pracy. Paryż, 22 czerwca 2026 r.

Brytyjczycy chcą do UE

60

PROC.
Tyłu Brytyjczyków między 18. a 28. rokiem życia zgłoszonołoby za wejściem Wielkiej Brytanii do Unii, 9 proc. byłoby przeciwko – poinformował dziennik „Guardian”, powołując się na badanie sondażowe. W referendum w 2016 roku 51,9 proc. osób opowiedziało się za wyjściem z UE.
Więcej ► next.gazeta.pl

Konkurs „Dwa Teatry”

Dziennikarze „Wyborczej” nagrodzeni za „Himalaje”



• **Dariusz Kortko i Marcin Pietraszewski**
FOT. DAWID ZUCHOWICZ / AGENCJA WYBORCZA.PL

Dariusz Kortko i Marcin Pietraszewski zostali docenieni za słuchowisko „Himalaje”, które zrealizowało Radio Katowice na podstawie ich biografii Jerzego Kukuczki.

Festiwal Teatru Polskiego Radia i Teatru Telewizji „Dwa Teatry” od kilkunastu lat odbywa się w Sopocie. Jego głównym wydarzeniem jest konkurs słuchowisk radiowych i spektakli telewizyjnych, które miały premierę na antenie w roku poprzedzającym edycję festiwalu. Jurorzy przyznają Grand Prix za najlepsze słuchowisko Teatru Polskiego Radia i najlepszy spektakl Teatru Telewizji, a także nagrody aktorskie, za reżyserię, scenariusz, muzykę oryginalną i opracowanie muzyczne, realizację akustyczną, zdjęcia, scenografię, montaż oraz za twórczą realizację telewizyjną przedstawienia teatralnego.

Słuchowisko „Himalaje” powstało na podstawie spektaklu Teatru Śląskiego inspirowanego biografią legendarnego himalaisty Jerzego Kukuczki autorstwa Dariusza Kortki i Marcina Pietraszewskiego z „Gazety Wyborczej”. Książkę wydało wydawnictwo Agora.

W poniedziałek odbyła się uroczysta gala festiwalu. Nagroda publiczno-

ści Dwóch Teatrów trafiła do Kortki i Pietraszewskiego. „Himalaje” otrzymały także nagrodę zespołową dla producenta słuchowiska.

Nagroda trafiła także do rapera Miuosha, autora muzyki do słuchowiska o Kukuczce.

W słuchowisku „Himalaje” wystąpili wybitni śląscy aktorzy.

Teatralny spektakl w reżyserii Roberta Talarczyka był oniryczną podróżą przez życie i śmierć, miłość i samotność oraz pasję, która pcha człowieka wyżej, niż pozwala rozum.

Jego radiowa wersja jest wypełniona emocjami i dźwiękami. Autorzy zabrali słuchaczy w podróż tam, gdzie ludzkie pragnienia mierzą się z potęgą natury.

Realizatorem dźwięku jest Jacek Kurowski, jego producentką Ewa Niewiadomska z Radia Katowice.

W tytułową rolę zdobywcy Korony Himalajów wcielił się Dariusz Chojnacki.

W słuchowisku można usłyszeć również między innymi Agnieszkę Radzikowską, Grażynę Bulkę, Barbarę Lubos, Marcina Szaforza czy Marcina Gawła. ●

Beata Żurek

KSIĄŻKI

Szalai po Bookerze:
CIAŁO NAS ŁĄCZY.
WSZYSTKICH.
BEZ WYJĄTKU.

Kto wynosił nocnik
lepiej
Najładniejsza
w całym internecie

W SPRZEDAŻY,
RÓWNIEŻ Z DOSTAWĄ
DO PACZKOMATU

Zamów magazyn
z darmową dostawą na:
Prenumerata24.pl
Więcej na:
Wyborcza.pl/ksiazki

W SPRZEDAŻY



Faworyci turnieju: Kylian Mbappe,
Lamine Yamal, Harry Kane, Leo Messi

Korespondencje z USA
„Za pięć dwunasta”

Rozmowy z Janem Urbanem
i Jackiem Laskowskim

Sylwetka Szymona Marciniaka

Program transmisji w TV

Magazyn do nabycia w punktach sprzedaży prasy, m.in: w salonach EMPIK, na stacjach benzynowych, w salonikach Media Relay, w sklepach sieci Żabka i LIDL oraz w innych dobrych punktach sprzedaży prasy.
Zamówienia w internecie: **Prenumerata24.pl** (dostawa bezpłatna) lub **KulturalnySklep.pl**.

Bezprecedensowy pozew przeciwko Polsce



FOT. JAKUB ORZECZOWSKI / AGENCJA WYBORCZA.PL

Producent wody idzie do sądu

W sądzie w Warszawie i Komisji Europejskiej złożono pozew oraz skargę na działania państwa polskiego. Celem jest zbadanie, dlaczego polski system podatkowy promuje niezdrową żywność.

Dominika Maciejasz

Wojsko: Za wschodnią granicą dochodzi do aktów hydroterrorystyki, celowanych uderzeń w infrastrukturę zaopatrującą w wodę pitną. W Polsce także podejmowano takie próby. Woda to zasób krytyczny.

Rządowa Agencja Rezerw Strategicznych: Woda butelkowana jest wpisana do rezerw strategicznych. Państwo musi mieć jej zapasy, by być przygotowanym na scenariusze zatrucia ujęć wody pitnej.

Rząd: Niech każdy obywatel ma w domu trzy litry wody butelkowanej na osobę, na co najmniej trzy dni, w plecaku ewakuacyjnym.

Też rząd: Tę wodę obciążymy największym możliwym podatkiem. Zapłacą obywatele.

Przedstawiciele Senatu: To jest oburzające, woda jest traktowana na równi z alkoholem. Zerowy podatek na piwo bezalkoholowe, cydry i drinki? Wpychamy naszym dzieciom to, co niezdrowe, a mamy kryzys demograficzny.

Katedra Polityki Zdrowotnej, Narodowy Instytut Onkologii: Otyłość Polaków jest związana z tym, co pijemy. Podatki powinny skłaniać do kupowania zdrowszych napojów, szczególnie wody.

Już nie tylko posłowie i państwowe instytuty pytają rząd, dlaczego polski system podatkowy promuje niezdrową żywność. Chodzi o ulgi dla słodzonych napojów gazowanych, energetyków i wód smakowych, podczas gdy czysta woda mineralna i źródłana takich preferencji nie ma.

Także w Brukseli postanowili sprawdzić, dlaczego w skali europejskiej jesteście, obok Węgier, wyjątkiem. Dlaczego woda jest u nas towarem luksusowym, obłożonym najwyższym możliwym podatkiem, podczas gdy gros krajów Wspólnoty traktuje ją jako produkt pierwszej potrzeby?

Jak dowiedziała się Wyborcza.biz, te pytania Komisja Europejska w ostatnich dniach zadała polskiemu rządowi. Powód? Bruksela przyjęła do rozpoznania skargę polskiej firmy, spółki Nałęczów Zdrój, producenta wody mineralnej Cisowianka, na bezprawną pomoc publiczną. Chodzi o faworyzowanie w polityce fiskalnej państwa dosładzanych napojów względem butelkowanej wody mineralnej.

Tłumaczyć się rząd będzie musiał także przed Sądem Okręgowym w Warszawie, bo tam również pozwano go o kilkumilionowe odszkodowanie. I tu chodzi o wodę, a raczej o szkodę, którą prawnicy określa-

ją „deliktem legislacyjnym”, a potocznie mówi się na to prawny bubel. Ten bubel to tarcza antynflacyjna 2.0., obejmująca zerową stawkę podatku VAT dla sztucznie dosładzanych napojów. I także ten pozew został przez warszawski sąd przyjęty na wokandę.

Robert Gwiazdowski, profesor Uczelni Łazarskiego, adwokat, doradca podatkowy, były prezydent centrum Adama Smitha: – Z wielkim zainteresowaniem przeczytam odpowiedź Skarbu Państwa na ten pozew i polecam to też każdemu Polakowi. Sytuacja, w której państwo daje przywileje fiskalne na jeden rodzaj napoju kosztem drugiego, jest sprzeczna z ustawodawstwem europejskim i orzecznictwem TSUE. Zgodnie z nim, jeśli konsument spodziewa się tego samego produktu, stawka tych, które ma do wyboru, nie może być różna.

Zatem jeśli klient chce zaspokoić pragnienie, to pojawia się pytanie: czy on rzeczywiście chce coś słodkiego?

Jak państwo wytłumaczy, że napój słodzony sokiem zagęszczonym jest uprzywilejowany względem niesłodzonego? Albo to, że w czasie pandemii napoje słodkie były na stawce zerowej, a woda na 23-procentowej? – pyta profesor.

Piwo bezalkoholowe „pierwszą potrzebą”?

Nazywa się go królem podatków. VAT, podatek od towarów i usług, stanowi aż 40 proc. finansów zasilających państwową kieszę. Wpływy z tej daniny współutrzy-

mują polskie szkoły, urzędy, ministerstwa, współfinansują służby, budowę dróg. Rocznie VAT dostarcza naszemu skarbcowi 341,5 mld zł, deklasując akcyzę (wpływy o ponad jedną trzecią mniejsze), o podatkach CIT (dochodowy od osób prawnych) czy PIT (od osób fizycznych) nie wspominając (kilkadziesiąt miliardów rocznie).

Zrzuca się na niego wszyscy, robiąc zakupy w marketach, drogeriach, osiedlowych sklepikach, korzystając z usług fryzjera, kierowcy czy kosmetyczki. Podatnikiem jest konsument, ale do fiskusa danię odprowadza sprzedawca, dlatego to on musi go wliczyć w cenę towaru i nas za niego skasować. Im wyższy jest VAT, tym wyższa musi być cena, a jego progi różnią się diametralnie:

- 23 proc. – stawka podstawowa, stosowana do większości towarów i usług w Polsce, jak elektronika, odzież, usługi budowlane, samochody. Jest nią objęta także luksusowa żywność, do której fiskus zaliczył krewetki, homary (te niegdyś były na stawce 5 proc.), kawior, trufle, mleko roślinne, alkohol i wodę mineralną.
- 8 proc. – m.in. przy usługach gastronomicznych, zakwaterowaniu w hotelach, związanych z kulturą i sportem, budownictwem objętym społecznym programem mieszkaniowym, fryzjerskich, kosmetycznych, a obecnie też benzyny czy oleju napędowego (obniżka tymczasowa w związku z bieżącą sytuacją na świecie).
- 5 proc. – stawka preferencyjna, ma obejmować głównie podstawowe produkty żywnościowe. Fiskus zalicza do nich pieczywo, nabiał, mięso i – uwaga – tuńczyka błękitnopłetwego. Na liście produktów pierwszej potrzeby są też bezalkoholowe piwo i wino, napoje energetyzujące, jak Red Bull, smakowa woda butelkowana, napoje gazowane.
- 0 proc. – ta stawka obowiązuje głównie w handlu międzynarodowym (eksport poza UE i sprzedaż wewnątrz Unii). To właśnie ta ulga napędza tzw. mafie vatowską – przestępcy wyludniają od państwa zwroty podatku na podstawie fikcyjnych, papierowych transakcji zagranicznych.

W kraju zerowy VAT przysługuje z zasady produktom ratującym życie lub specjalnego przeznaczenia (np. usługom szpitalnym czy pomocy humanitarnej). Wyjątek zrobiono w pandemii, gdy rząd objął stawką 0 proc. m.in. podstawową żywność i bezalkoholowe zamienniki trunków. Co ciekawe, wodę butelkowaną, dostarczaną wtedy dla pacjentów do szpitali, pozostawiono na najwyższej stawce 23 proc.

– Działanie państwa w tej sprawie jest rażąco sprzeczne z prawem i nie da się go w żaden sposób uzasadnić. Przyznanie wąskiej grupie przedsiębiorców tak zauważalnej preferencji podatkowej narusza wprost przepisy unijnej dyrektywy VAT, przepisy krajowej ustawy o VAT, przepisy unijnych traktatów, ale i Konstytucję RP – wyliczają przedstawiciele spółki Nałęczów Zdrój, która złożyła skargę do Komisji Europejskiej i pozew odszkodowawczy do Sądu Okręgowego w Warszawie przeciwko Skarbowi Państwa.

Jak argumentują, „wprowadzanie w życie przez państwo jakichkolwiek obniżonych stawek VAT musi mieć szczególnie wyjątkowy charakter i przede wszystkim dotyczyć wyłącznie dóbr pierwszej potrzeby”.

Autorzy pozwu punktują absurd w działaniach państwa: system podatkowy promuje niezdrowe, słodzone napoje stawką 5 proc. VAT, a zdrową wodę mineralną – towar pierwszej potrzeby i zasób krytyczny – obciąża maksymalnym, 23-proc. podatkiem. Ta dyskryminująca polityka nie tylko psuje rynek, ale też napędza spożycie cukru. W efekcie budżet państwa najpierw

Bezprecedensowy pozew przeciwko Polsce

dotuje niezdrowe nawyki, a potem wyda-
je 660 mln zł rocznie na programy walki
z ich skutkami: otyłością, cukrzycą i nad-
ciśnieniem – słyszymy od autorów pozwu.

Interes rolnika polską racją stanu

VAT-em rządzi polityka, a jej bezpośred-
nie przełożenie na biznes widać w matry-
cy stawek VAT – dokumencie, który przy-
pisuje podatki do konkretnych produktów.
Matrycę przygotowuje Ministerstwo Finan-
sów, a uchwała parlament. Ostatnia szansa
na naprawę systemu, czyli obniżenie podat-
ku na wodę i podniesienie na słodkie napo-
je, pojawiła się w 2019 roku. Resort finan-
sów ugiął się jednak pod naciskiem silnego
lobbingu producentów. – Dobrze pamiętam,
co się wtedy działo. Nazwałem to wówczas
matrycą głupoty – wspomina prof. Robert
Gwiazdowski.

Projekt nowej matrycy stawek VAT,
zgodnie z którą podatek na napoje za-
wierające co najmniej 20 proc. soku owo-
cowego lub warzywnego miał wzrosnąć
z 5 do 23 proc. (czyli soki określane jako
„bez dodatku cukru”, woda smakowa oraz
wszystkie napoje gazowane, także ener-
getyki z dodatkiem 20-proc. soku owocowe-
go lub warzywnego zawierające taurynę
i kofeinę) Ministerstwo Finansów opubli-
kowało z końcem 2018 roku. To spowodowa-
ło natychmiastową reakcję środowisk
rolniczych, sadowniczych, ogrodniczych
i zrzeszeń przedsiębiorców.

Ówczesny minister rolnictwa Krzysz-
tof Ardanowski (w odpowiedzi na interpe-
lację poselską): podnoszenie podatku VAT
na niegazowane napoje bezalkoholowe jest
nieuzasadnione. Uderzyłoby to w krajowe
rolnictwo, zwłaszcza w producentów pol-
skich jabłek, z których nadprodukcją zma-
gamy się na rynku.

Mimo narastającego widma wysypa-
nych jabłek, na Wiejskiej premier Mate-
usz Morawiecki wniósł projekt do Sejmu,
ale wówczas odezwali się członkowie Ko-
misji ds. Rolnictwa i Rozwoju Wsi, Krajo-
wa Unia Producentów Soków, Związek Rze-
miosła Polskiego, Związek Przedsiębior-
ców i Pracodawców, Konfederacja Lewia-
tan. Domagali się debat sejmowych, wysy-
łali negatywne opinie do projektu.

Konfederacja Lewiatan wysłała do pre-
miera i rządu serię pism, domagając się
utrzymania niskiego VAT-u wyłącznie na
napoje zawierające minimum 20 proc. so-
ku owocowego lub warzywnego. Organiza-
cja ostro skrytykowała projekt ustawy, ale
jej uwagi broniły tylko tej konkretnej bran-
ży. Dlaczego Lewiatan walczył akurat o te
produkty i całkowicie pominął wodę mi-
neralną? Zapytaliśmy o to samą Konfede-
rację. Ta odesłała nas do swojego eksperta
podatkowego, jednak ten cały czas nie od-
bierał telefonu.

Poprawka, która pojawia się i znika

Jedną z niewielu osób walczących o tańszą
wodę była Magdalena Osińska z Polskiej Fe-
deracji Producentów Żywności. Podczas
prac nad ustawą w 2019 roku przekonywa-
ła, że wysoki podatek na wodę jest irracjo-
nalny, a jego obniżka wsparłaby Narodowy
Program Zdrowia. Jej wystąpienie przerwał
jednak przewodniczący komisji, poseł An-
drzej Szlachta z PiS, ucinając temat stwier-
dzeniem, że taka obniżka została już wpro-
wadzona w poprawce.

Co się stało z tą poprawką? Dlaczego upa-
dła? Pytamy o to posła Szlachtę. Na odpo-
wiedź wciąż czekamy.

Ostatecznie resort wycofał się całkowi-
cie z forsowania przepisów o podwyższe-
niu VAT na napoje z zawartością soku wa-

rzywno-owocowego, w tym nie tylko nek-
tary, ale i energetyki, bezalkoholowe odpo-
wiedniki drinków, zostawiając je na prefe-
rencyjnej stawce 5 proc.

Dlaczego resort wycofał się z poprawek
podwyżki VAT na energetyki i słodkie napo-
je? Ministerstwo: „Utrzymanie status quo
miało związek ze zgłaszanymi uwagami”.

Na pytanie o wodę i jej 23-procentową
stawkę słyszymy: „Podstawowym założe-
niem wprowadzanych zmian był neutral-
ny ich wpływ na budżet państwa”.

Taka piękna idea

Co te urzędnicze formułki oznaczają w prak-
tyce? Pokazało to wiosenne posiedzenie par-
lamentarnego zespołu ds. kardiologii. Za-
pytana o stawki VAT Katarzyna Nowicka
z Ministerstwa Finansów postawiła sprawę
jasno: – Zgadzam się, że zdrowe pro-
dukty powinny mieć niższy podatek, a te
mniej zdrowe – wyższy. Tyle że to piękna
teoria, a rzeczywistość skrzeczy. Proszę mi
wierzyć, podniesienie jakiegokolwiek staw-
ki to droga przez mękę. Przekonaaliśmy się
o tym boleśnie właśnie przy okazji podat-
ków na napoje.

Nowicka przyznaje, że w 2019 roku re-
sort chciał od nowa poukładać podatki na
napoje, opierając się na kryteriach zdro-
wotnych. Pomysł jednak przepadł przez to-
talny opór – także w samym parlamencie.

– Doskonale wiemy, jak ważna jest wo-
da, ale na drodze do obniżenia VAT-u stoi
jeden twardy problem: pieniądze. Zjazd do
stawki 8 proc. to dla budżetu strata 1,4 mld
zł, a do 5 proc. – aż 1,7 mld. Mówiąc wprost:
w najbliższych latach państwa na to nie stać,
bo Polska jest objęta unijną procedurą nad-
miernego deficytu. Efekt? Wciąż tkwimy
w stawkach sprzed 30 lat. Rok temu pró-
bowaliśmy podnieść VAT na wino i piwo
bezalkoholowe, ale te przepisy też utknęły
w martwym punkcie – kwituje urzędniczka.

Woda jeszcze źródło

Dziś już wiadomo, że tamte przepisy nie
utknęły na stałe. Od 1 lipca wchodzi w ży-
cie zmiany: najwyższą, 23-procentową staw-
ką VAT zostaną objęte energetyki (napoje
z kofeiną lub tauryną) oraz bezalkoholowe
odpowiedniki trunków, takie jak piwa czy
wina 0 proc. Na tym jednak koniec podat-
kowych roszad, stawka na wodę mineral-
ną pozostaje bez zmian.

Pytamy szefową tej komisji, lekarkę i se-
natorkę Agnieszkę Gorgoń-Komor, o al-
ternatywę, czyli wodę z kranu. Ta jest na
8-procentowym Vacie. – Ona nie jest zale-
cana do picia dzieciom. Mamy kryzys de-
mograficzny, chcemy jeszcze dzieci wpę-
dzać w otyłość i cukrzycę? Woda butelko-
wana powinna być dostępna i tania. Jeśli
budżetu nie stać na obniżkę VAT-u na wo-
dę, niech zbiorą te pieniądze choćby w opła-
cie cukrowej.

Tyle że z opłaty cukrowej zwolnione są
napoje gazowane oraz niegazowane, któ-
re zawierają co najmniej 20 proc. soku i do
5 g cukru na 100 ml. Dlaczego? Resort fi-
nansów: Przewiduje to ustawa o zdrowiu
publicznym.

Wpływy z opłaty są niższe, niż mogłyby
być, i rocznie wynoszą ok. 52 mln zł.

Jak to jest z sokami, które reklamuje się
jako zdrowe zamienniki bez cukru? Raport
naukowy w czasopiśmie „Nutrients” (wy-
dawnictwa MDPI) obala ten mit. Wyciska-
nie owoców i warzyw pozbawia je błonni-
ka, przez co sok jest znacznie gorszy dla
organizmu niż cały owoc. Brak błonnika
uderza w metabolizm, odporność, a nawet
zdrowie psychiczne.

Co gorsza, zawarte w sokach frukto-
za i glukoza powodują gwałtowny skok,
a potem szybki spadek insuliny, co potęgu-

**Działania państwa doprowadziły do
tego, że obserwatorzy życia politycznego
zachodzą w głowę: co skłoniło resort
finansów do takiego uprzywilejowania
jednych wobec drugich? Producentów
rzeczy zdrowych względem niezdrowych?
Ja przepraszam, ale nie mam innego
wyjaśnienia, poza działaniami
korupcyjnymi**

ROBERT GWIAZDOWSKI

profesor Uczelni Łazarskiego, doradca podatkowy

je głód i ochotę na podjadanie. Z tego po-
wodu soki nie są zalecane dzieciom – za-
miast gasić pragnienie, działają jak kalo-
ryczna przekąska.

Jeśli sok jest dodany do wody, mecha-
nizm jest ten sam – zaopatruje ją w dodat-
kowe kalorie.

Nasze portfolio jest tajne

A co z wyliczeniami podawanymi przez
resort finansów? Czy podwyżką VAT-u na
napoje z dodatkiem soku dałoby się uzu-
pełnić obniżkę na wodę?

Zapytaliśmy Maspex, producenta m.in.
popularnego Kubusia, którego przedstawi-
ciele w 2019 roku ostro walczyli w Sejmie
o niski VAT na napoje z sokiem, o struktu-
rę ich sprzedaży. Chcieliśmy wiedzieć, ile
w ich ofercie zajmują napoje słodzone i wo-
dy smakowe, a ile czysta woda mineralna
oraz dlaczego nie lobbowali za obniżeniem
podatku na tę ostatnią. Firma ucięła temat
krótko: „Takich informacji o naszym por-
tfolio nie udzielamy”.

Oficjalna strona Maspex Vending nie po-
zostawia jednak złudzeń, bez ogródek za-
chwalając jeden z produktów: „oryginalny
smak i słodczy napoje zawdzięczają recep-
turze zawierającej 20 proc. soku owocowe-
go, co niesie za sobą kolejną zaletę, tj. niż-
szą stawkę VAT”.

Z debat prowadzonych wokół matrycy
VAT w 2019 roku wynika jednak, że budżet
państwa zyskałby ok. miliarda złotych na
podwyżce VAT-u na dosładzane napoje.

Komisja Europejska, do której trafiła
skarga od producenta wody mineralnej
Nałęczów Zdrój, będzie teraz badać m.in.:
• Czy obecny, niski VAT (5 proc.) na wody
smakowe dyskryminuje producentów zwy-
klej wody mineralnej i źródlanej? Według
prawa polskiego i unijnego to łamanie za-
sad uczciwej konkurencji oraz niedozwolo-
na pomoc publiczna dla wybranych firm?
I czy z tego powodu na Polskę powinna zo-
stać nałożona kara finansowa?

• Czy podobne złamanie prawa miało miej-
sce w czasie pandemii? Wtedy wody sma-
kowe objęto zerową stawką VAT, co rów-
nież uderzyło w producentów czystej wody.
Czy konsekwencje finansowe dla budżetu
państwa powinny być takie same jak wyżej?
• Czy zwolnienie wód smakowych z opłaty
cukrowej (jeśli mają mniej niż 5 g cukru na
100 ml) jest całkowicie bezprawne? Napo-
je te wciąż zawierają fruktozę, dlatego po-
winny być opodatkowane tak jak inne sło-
dzone produkty.

Prawnicy spółki Nałęczów Zdrój argu-
mentują wprost: tworząc matrycę VAT
i przepisy pandemiczne, państwo całkowi-
cie zignorowało zdrowie obywateli. Wody
smakowe, w przeciwieństwie do mineral-
nych, nie mają nic wspólnego ze zdrowiem.

Przez zawarty w nich cukier z soków po-
garszają stan zdrowia publicznego, a rządy,
zamiast to ograniczać, ułatwiły ich sprze-
daż za pomocą niskich podatków.

Bruksela na pewno też sprawdzi VAT
na wodę butelkowaną w innych krajach
Wspólnoty. A te kształtują się tak:

- Luksemburg: 3 proc.
- Francja: 5,5 proc.
- Belgia: 6 proc.
- Holandia: 6 proc.
- Hiszpania: 10 proc.
- Grecja: 13 proc.
- Portugalia: 13 proc.
- Polska: 23 proc.
- Węgry: 27 proc.
- Pozostałe państwa mają jednolitą staw-
kę VAT.

Jeśli Komisja Europejska potwierdzi te
zarzuty, może nakazać Polsce odzyskanie
nielegalnie przyznanych pieniędzy od pro-
ducentów słodzonych napojów. Gdyby pol-
ski rząd odmówił, sprawa trafi do Trybu-
nału Sprawiedliwości UE (TSUE), który ma
prawo nałożyć na nasz kraj wielomiliono-
we kary finansowe.

Miejsce na domysły

Blizniacze zarzuty znalazły się w pozwie,
który producent Cisowianki wytoczył Skar-
bowi Państwa przed Sądem Okręgowym
w Warszawie. Firma wprost oskarża urzę-
dników o stworzenie przepisów, które dały
wąskiej grupie firm (producentom słodzo-
nych napojów i wód smakowych) przywilej
w postaci VAT 0 proc.

Spółka Nałęczów Zdrój domaga się od
Skarbu Państwa ponad 5 mln zł odszko-
dowania za straty wywołane – ich zda-
niem – dyskryminującymi przepisami
podatkowymi.

Reprezentujący Nałęczów Zdrój w tym
procesie adwokaci Piotr Schramm oraz Ma-
ciej Michalak z Kancelarii GESSEL podkre-
ślają, że: „równie ważne jest wskazanie są-
dowi, że parlament i rząd nie działały w in-
teresie społecznym.

Ich decyzje służyły wyłącznie przyzna-
niu niedozwolonej pomocy publicznej wą-
skiej grupie producentów.

Jej efektem jest destrukcyjnie oddziały-
wanie organów władzy państwowej na inne
obszary aktywności państwa, m.in. na re-
alizację polityki zdrowia publicznego, opar-
tej o budowanie w społeczeństwie prozdro-
wotnych postaw, w tym nawyku zdrowego
odżywiania” – przekonują.

Prawnicy wskazują na sprzeczność
w działaniach administracji rządowej. Mi-
nisterstwo Finansów, utrzymując obecne
stawki podatkowe, działa wbrew rządowej
polityce zdrowia publicznego. W rezultacie
utrudnia się obywatelom dostęp do zdro-
wych produktów, a ułatwia zakup tych, któ-
rych szkodliwy wpływ na organizm został
udokumentowany.

Pozew trafił do Prokuratury Generalnej,
która reprezentuje Skarb Państwa w klu-
czowych sprawach majątkowych. Instytu-
cja nie przygotowała jeszcze odpowiedzi
na pismo, ponieważ termin na jej złożenie
mija w połowie lipca. – Będziemy w niej
wnioskować o oddalenie pozwu w cało-
ści – informuje mec. Wojciech Murawski
z Prokuratury.

Robert Gwiazdowski: – Działania pań-
stwa doprowadziły do tego, że obserwato-
rzy życia politycznego zachodzą w głowę: co
skłoniło resort finansów do takiego uprzy-
wilejowania jednych wobec drugich? Pro-
ducentów rzeczy zdrowych względem nie-
zdrowych? Ja przepraszam, ale nie mam
innego wyjaśnienia, poza działaniami ko-
rupcyjnymi. Gdyby resort był sprawiedli-
wy, takich domysłów o niedozwolony lob-
bing by nie było. ●

Nawrocki chce dyskredytować wszystko, co robi rząd

Naród Ukrainy walczy z rosyjskim wrogiem i postrzega UPA jako oddziały, które do początku lat pięćdziesiątych – konspiracyjnie w podziemiu walczyły z sowiecką władzą. Ten antysowietyzm jest dla Ukraińców rozstrzygający – mówi Adam Daniel Rotfeld.

ROZMOWA Z
ADAMEM DANIELEM ROTFELDEM*
byłym szefem MSZ

AGNIESZKA KUBLIK: Spodziewał się pan, że Karol Nawrocki odbierze prezydentowi Zelenskiemu Order Orła Białego?

PROF. ADAM DANIEL ROTFELD: Rzecz w tym, że obaj prezydenci motywowani są sprawami wewnętrznymi, a nie zewnętrznymi.

Tu nie idzie o spór między Polską a Ukrainą, tylko o konflikty wewnątrz tych państw. Zelenski nadał wojskowej jednostce imię bohaterów UPA, bo chciał zdobyć sympatię nacjonalistycznej części społeczeństwa ukraińskiego. O reakcji polskiego prezydenta zdecydował taki sam motyw – pozyskanie tej grupy społeczeństwa, która odwołuje się głównie do nastrojów nacjonalistycznych i ksenofobicznych.

Był moment, kiedy wydawało się, że ten niepotrzebny konflikt można było rozwiązać. Wystarczyło z decyzji Zelenskiego usunąć słowo „UPA”, a zostawić „bohaterów Ukrainy”. Problem byłby rozwiązany.

Jednak to motyw wewnętrzny, a nie zewnętrzny, były decydujące. W efekcie cała sprawa przyniosła korzyść jedynie Rosji. Dodajmy do tego brak profesjonalizmu u obu adversarzy. Sprawy trzeciorzędne spychają na plan dalszy problemy priorytetowe.

Zagrały emocje, a nie racjonalne przywództwo.

Po obu stronach?

– Tak, obydwaj przywódcy doprowadzili do niebezpiecznej eskalacji. I to w obliczu wspólnego zagrożenia ze strony Rosji.

Od przywódców powinno się oczekiwać racjonalnego podejścia, a w trudnych momentach korzystania z dyskretnej dyplomacji. Żaden z prezydentów z tego nie skorzystał.

Próby były. Na początku czerwca do Polski przyjechał gen. Kyryło Budanow, szef kancelarii prezydenta Wołodymyra Zelenskiego.

– Przypuszczam, że intencją Budanowa było wyjaśnienie motywów decyzji prezydenta Ukrainy. Ale to nie był czas na analizę motywów, tylko na podjęcie decyzji, czyli wprowadzenia przez Ukrainę korekty w nazwie.

W Polsce jest duże wyczulenie na sprawy godnościowe, ale w Ukrainie ono jest jeszcze większe. Ukraina broni się, walczy, doświadcza na co dzień wyniszczających



• **19.12.2025 roku, Warszawa, Pałac Prezydencki. Prezydent RP Karol Nawrocki z prezydentem Ukrainy Wołodymyrem Zelenskim, podczas jego wizyty oficjalnej w Polsce**

FOT. SEAWOMIR
KAMIŃSKI / AGENCJA
WYBORCZA.PL

ataków ze strony Rosji. Polska nie jest wrogiem Ukrainy, ani Ukraina – Polski.

Mamy tu i teraz wspólnego wroga, a bierzemy się o przeszłość.

– Tak i wydawałoby się, że takie racjonalne, chłodne podejście pozwoli wykorzystać różne instrumenty dyskretnej dyplomacji. Jednak z tego nie skorzystano.

Premier Donald Tusk w czwartek sprawiał wrażenie, że z Zelenskim się dogaduje.

– Zapewne tak było. Zelenski z całą pewnością nie jest osobą, która miała wyobrażenie jak delikatna jest ta sprawa dla polskiego społeczeństwa. Ukraiński prezydent pochodzi z tej części swego kraju, w której UPA w sowieckim systemie edukacji była prezentowana jako godne potępienia „kolaboracyjne formacje hitlerowskich okupantów”.

A przecież nikt nie podejrzewa Zelenskiego o to, że jest skrajnym nacjonalistą. Sam fakt, że jednak zdecydował się na tę decyzję, był zapewne podyktowany tym, że w czasie prowadzonej obecnie wojny na Ukrainie nastąpiły istotne zmiany w postawach społeczeństwa.

Naród Ukrainy dzisiaj walczy z rosyjskim wrogiem i postrzega UPA jako oddziały, które w wiele lat po wojnie – do początku lat pięćdziesiątych – konspira-

cyjnie w podziemiu walczyły z sowiecką władzą. Ten antysowietyzm jest dla Ukraińców rozstrzygający.

W okresie PRL-u ludobójcze zbrodnie UPA na Wołyniu i w całej Galicji wschodniej, były również w Polsce przemilczane. Nie chciano drażnić stosunków z Ukraińcami. Przy tym uważano, że Ukraińcy rozumują takimi samymi kategoriami jak my. A tak nie było i nie jest.

I to był błąd.

– Fundamentalny błąd. Dla Rosji to jest największy prezent, jaki mogli zrobić obaj prezydenci.

Nawrocki chciał zrobić Putinowi taki prezent?

– Zanim został prezydentem, był prezesem IPN i musiał wiedzieć, co to znaczy dla Putina – oto Polska i Ukraina toczą bój o order.

W przypadku Zelenskiego, który urodził się w 1978 roku – wynika to z jego wieku. Pewnie jego wiedza o UPA nie jest dokładna, bo przejęta z radzieckich podręczników.

W jego części Ukrainy UPA była „kolaboracyjną faszystowską formacją hitlerowskich Niemiec”. Ten kontekst jest istotny.

Jednak powtarzam: obaj prezydenci kierowali się motywami wewnętrznymi.

Jaki scenariusz pan przewiduje?

– Kiedy doszło do rozmowy między premierem Tuskiem i prezydentem Zelenskim, to mieli możliwość wyjaśnienia sobie, że sprawa ma charakter wewnętrzny, a nie jest skierowana przeciwko Ukrainie.

Tusk po rozmowie z prezydentem Ukrainy tłumaczył, że Zelenski mówił, iż nie miał najmniejszych intencji, aby w jakikolwiek sposób obrazić Polskę, Polaków czy narazić na szwank nasze relacje. Ale to było kilka godzin przed ogłoszeniem decyzji Nawrockiego.

– Nawrocki kieruje się swoją logiką, chce dyskredytować wszystko, co robi rząd.

Niestety, ta konfrontacja posunęła się za daleko. To, co jeszcze do niedawna było nie do wyobrażenia, dzisiaj jest rzeczywistością.

Nieprzyzwoita.

– Bardzo, ale to bardzo nieprzyzwoita. Cechuje się ona brakiem elementarnych zasad przyzwoitości, poszanowania godności narodu i brakiem zrozumienia, że wróg Polski i Ukrainy jest wspólny.

Co tu rozumieć, jak to jest namacalne.

– Odczuwamy to na co dzień. Najwyraźniej do tych ludzi to, co my odczuwamy, nie dociera. Władza przesłania im rozumienie rzeczywistości.

Niech pani zwróci uwagę na to, w jaki sposób Trump, który jest prezydentem największego państwa świata, które odgrywało i nadal odgrywa fundamentalną rolę w kształtowaniu wspólnoty demokratycznych państw, odniósł się do pani premier Włoch. Publicznie mówił, że „błagała go o wspólne zdjęcie”.

Meloni poczuła się głęboko dotknięta, urażona tymi słowami. Odpowiedziała, że „naród włoski nikogo nie błaga, ona sama też nie błaga”. W jaki sposób można określić takie zachowanie prezydenta Trumpa?

Zachowaniem infantylnego bachora?

– Tak wygląda rozmowa dzieci w piaskownicy. Wszystko polega na tym, że prezydent Trump nie ma świadomości niestosowności użytych słów. Stosuje zwroty, które adresowane są do jego wyborców. A ci wyborcy mają swój styl, swój poziom.

Powiedzmy sobie szczerze i otwarcie – z takimi zjawiskami mamy do czynienia w każdym kraju. Jest bardzo dużo dowodów, że dzisiaj racjonalizm i przyzwoitość zostały zepchnięte na plan dalszy, a górę biorą głównie emocje. I te emocje bardzo często są infantylne.

Zacytuję panu fragment z uzasadnienia Nawrockiego: „Prezydent Rzeczypospolitej jest wielkim mistrzem Orderu Orła Białego i ma obowiązek stać na straży honoru tego najwyższego odznaczenia państwowego”.

– Wszystkie racjonalne argumenty są dzisiaj ignorowane. We wspomnianej książce moją intencją było pokazanie, że najważniejszym elementem strategii polskiego państwa powinna być siła wewnętrzna: ustrój oparty na demokratycznych zasadach, na modernizacji systemu sprawowania władzy, na nauce i nowoczesnych technologiach, na życzliwym podejściu do sąsiadów oraz realistycznej ocenie ryzyka i zagrożeń związanych z agresywną polityką Rosji.

Przeczą temu zarówno brak przyzwoitości, jak też kultury i cywilizowanego języka dyplomatycznego, również politycznego. Przeczy też temu nierespektowanie wartości demokratycznego świata oraz praw człowieka. Dzisiaj te wartości są traktowane często jak frazes, fasada, jak coś, co kompletnie nie ma znaczenia. ●

Rozmawiała Agnieszka Kublik

Prof. Adam Daniel Rotfeld: był dyrektorem Sztokholmskiego Międzynarodowego Instytutu Badań nad Pokojem (SIPRI), był szefem MSZ (2005). Uczestnik wielu międzynarodowych gremiów dla wypracowania strategii ONZ, NATO i OBWE. Pracuje na Wydziale Artes Liberales UW.



Obydwaj przywódcy doprowadzili do niebezpiecznej eskalacji. I to w obliczu wspólnego zagrożenia ze strony Rosji

ADAM DANIEL ROTFELD

Potrzeba konkretów, a nie deklaracji



• 23.06.2026 roku, Warszawa. Briefing prasowy „Polska musi zwiększyć finansowanie i wzmocnić naukę i szkolnictwo wyższe”
FOT. ROBERT KOWA-LEWSKI / AGENCJA WYBORCZA.PL

Rektorzy po raz kolejny zaapelowali do polityków o zwiększenie finansowania nauki i szkolnictwa wyższego.

Alicja Gardulska

„Nie da się oczekiwać od polskiej nauki światowego poziomu, jeżeli nie zapewnią się jej warunków umożliwiających skuteczną konkurencję z najlepszymi” – napisali rektorzy 110 uczelni, zrzeszeni w Konferencji Rektorów Akademickich Szkół Polskich.

Po raz kolejny zaapelowali do polityków o zwiększenie finansowania nauki i szkolnictwa wyższego. I poprosili o konkrety a nie deklaracje.

Apel rektorów do polityków

Swoją apel napisali niemal miesiąc po proteście naukowców w Warszawie. Kilka tysięcy osób przyszło wówczas przed Sejm, domagając się zdecydowanych działań, które w ciągu czterech lat zwiększą nakłady na naukę do 3 proc. PKB. Dziś wydajemy na ten cel – nie tylko z budżetu państwa, ale także z prywatnych źródeł – 1,41 proc. PKB.

„Świat inwestuje, Polska debatuje”, „Kraj bez nauki jest montownią”, „Skłodowska znów by wyjechała” – można było przeczytać na transparentach, które przynieśli.

Petycję, która towarzyszyła protestowi podpisało na dziś ponad 30 tys. osób.

– Ten spontaniczny, oddolny ruch powinien być początkiem poważnej rozmowy na temat stanu nauki i szkolnictwa wyższego – mówiła we wtorek 23 czerwca podczas konferencji prasowej prof. Bogumiła Kaniewska, rektorka Uniwersytetu Adama Mickiewicza w Poznaniu i przewodnicząca KRASP.

– Jeśli chcemy się rozwijać, musimy inwestować w naukę – dodał prof. Piotr Wachowiak, rektor Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie.

Rektorzy podkreślali, że potrzebne jest ponadpolityczne i międzyresortowe porozumienie.

– Kiedy trwał protest przed Sejmem, sprawa finansowania nauki

stała się na moment przedmiotem burzliwej politycznej debaty. A my nie chcemy być przedmiotem burzliwej debaty. Potrzebujemy strategii, która pokaże, jak będą rosły nakłady na naukę, bo na razie realnie maleją – podkreślała prof. Kaniewska.

Od 20 lat wydatki budżetowe na naukę i szkolnictwo wyższe nieprzerwanie spadają. W 2005 r. Polska wydawała na ten cel 1,27 proc. PKB, dziś zaledwie 1,02 proc.

Rektorzy swój apel zaadresowali do prezydenta, marszałków Sejmu i Senatu, premiera oraz wszystkich środowisk politycznych reprezentowanych w Parlamencie.

Oczekują „konkretnych decyzji: budżetowych, legislacyjnych i organizacyjnych”. Plan poprawy sytuacji polskich naukowców, studentów oraz doktorantów powinien – ich zdaniem – obejmować m.in.: ścieżkę zwiększania nakładów na naukę i szkolnictwo wyższe, powiązaną ze wzrostem PKB, harmonogram dojścia do 3 proc. PKB na ten cel oraz powiązanie wynagrodzeń pracowników uczelni i instytucji nauki ze wskaźnikami gospodarczymi.

Apel naukowców poparły Konferencja Rektorów Publicznych Uczelni Zawodowych i Konferencja Rektorów Zawodowych Szkół Polskich, Rada Główna Nauki i Szkolnictwa Wyższego, Parlament Studentów RP, Krajowa Reprezentacja Doktorantów, Forum Administracji Akademickiej, Polskie Stowarzyszenie Menedżerów i Administratorów Badań i Projektów Naukowych PolARMA oraz Polskie Forum Akademicko-Gospodarcze.

– Niedofinansowanie nauki nie jest problemem wyłącznie uczelni i instytucji naukowych, to także my studenci ponosimy cenę – mówiła Julia Bednarska-Leśniak, przewodnicząca PSRP.

I dodała: – Widać to nie tylko w dostępności do akademików czy stypen-

dów, ale też w jakości kształcenia, np. liczebności grup studenckich, dostępności kadry i warunkach odbywania zajęć i praktyk.

– Od lat obserwujemy odpływ doktorantów. To, że stypendium doktoranckie jest znacznie poniżej płacy minimalnej, mówi wszystko o tym, jakie mamy podejście do młodych naukowców – tłumaczył Paweł Marczak, wiceprzewodniczący KRDP.

Bez odpowiedzi rządzących

Rektorzy przyznają, że na razie, poza deklaracjami, nie usłyszeli konkretnych odpowiedzi.

Czekają też organizatorzy protestu, którzy odliczają dni oczekiwania na spełnienie ich postulatów. Dziś wybiło 28 dni bez odpowiedzi rządzących.

Na razie wiadomo tylko to, co politycy deklarowali pod koniec maja. Minister finansów Andrzej Domański przyznał, że dodatkowe środki na naukę są potrzebne. A minister nauki Marcin Kulasek zapewniał, że w ciągu pięciu lat jesteśmy w stanie osiągnąć w Polsce unijną średnią wydatków na badania i rozwój, czyli 2,2 proc. PKB.

Zapowiedział też, że powstanie zespół ds. rozwoju nauki, w którym będą pracować ministrowie finansów, nauki, cyfryzacji i obrony narodowej razem z przedstawicielami środowiska. Pracom – według ministra Kulaska – ma przewodniczyć premier.

Swoją projekt ustawy, zakładający 3 proc. PKB na naukę w ciągu ośmiu lat, złożył w Sejmie PiS. Poseł tej partii Łukasz Schreiber postawił, że nakłady na ten cel miałyby wzrosnąć o 0,3 proc. PKB w pierwszym roku po wejściu przepisów w życie. Potem, w ciągu kolejnych czterech lat, miałyby dojść do europejskiej średniej.

„Protest środowiska akademickiego i naukowego należy traktować jako sygnał ostrzegawczy, a nie kłopot wizerunkowy. Jego przesłanie jest konstruktywne: środowisko nie domaga się przywilejów, lecz warunków umożliwiających wykonywanie pracy, której państwo oczekuje” – napisali rektorzy.

A naukowcy już planują kolejne protesty, do których ma dojść jesienią. ●

Naukowcy planują kolejne protesty, do których ma dojść jesienią

www.nekrologi.wyborcza.pl/34440506

Z wielkim żalem zawiadamiamy, że 20 czerwca 2026 roku, zmarła w wieku 87 lat Nasza Kochana

ŚP
Alicja Polak

tworząc wielką pustkę wokół nas odeszła po krótkiej ale i dramatycznej chorobie

Msza święta pogrzebowa zostanie odprawiona
27 czerwca 2026 (sobota) o godzinie 13.30
w kościele pw. Najświętszej Maryi Panny Matki Kościoła w Sulejówku
przy ulicy Żeromskiego 18,
po czym nastąpi wyprowadzenie na cmentarz parafialny w Sulejówku
w Miłośnie przy ulicy Łukaszyńskiego.

Pogrążone w wielkim smutku i żalu
rodziny Dziekońskich i Polak

Twój Roman, Łukasz i Sofiia z Adasiem, Agnieszka i Mateusz

OGŁOSZENIE WŁASNE WYDAWCY

34440528

ODESZLI.pl

Dziel się wspomnieniami o bliskich
Wejdź na serwis odeszli.pl

OGŁOSZENIE PŁATNE

Kraj/34440410



Słupsk

WYBIERAM SŁUPSK!

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Prezydent Miasta Słupska
ogłasza przetarg na sprzedaż części nieruchomości
stanowiącej własność Miasta Słupska

I nieograniczony przetarg ustny na sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 2 o pow. użytkowej 102,51 m² wraz z pomieszczeniami przynależnymi (trzy piwnice) o powierzchni 24,78 m² składający się z 4 pokoi, 2 kuchni, 2 przedpokoi, 2 wc+łazienka i wc położonego na parterze (I kondygnacji) w budynku przy ul. Szarych Szeregów 5 w Słupsku wraz z udziałem 1324/10000 we własności części wspólnych budynku i w prawie własności działki gruntu oznaczonej nr 729/2 o powierzchni 718 m² w obrębie nr 0006 miasta Słupska, dla której Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW nr SL15/00090388/9.

Cena wywoławcza wynosi 560 000,00 zł, wadium 56 000,00 zł

Sprzedaż zwolniona od podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2025 r. poz. 775). Nieruchomość położona jest na terenie, dla którego obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego „Śródmieście A” na terenie o funkcji: tereny zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej, tereny zabudowy usługowej - 10.33.MW,U (ZZ). Budynek przy ul. Szarych Szeregów 5 nie jest wpisany do Rejestru Zabytków, natomiast figuruje w Gminnej Ewidencji Zabytków Miasta Słupska jako inny zabytek nieruchomy znajdujący się w wojewódzkiej ewidencji zabytków Województwa Pomorskiego. W związku z tym podlega uwarunkowaniom zgodnym z zapisami obowiązującego na tym terenie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego „Śródmieście A”.

Przetarg odbędzie się w dniu 02.09.2026r. o godz. 11⁰⁰ w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II piętro).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia 27.08.2026r. na konto: Miasto Słupsk mBank SA nr 08 1140 1153 0000 2175 4200 1011.

Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 13.08.2026r. o godz. 14:30 Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku obok pok. 215, opublikowana na stronie internetowej www.slupsk.pl oraz w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.slupsk.pl.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu uzyskać można w Urzędzie Miejskim w Słupsku Plac Zwycięstwa 3, w Wydziale Zarządzania Nieruchomościami pokój 215, pod nr tel.59 8488332

Prezydent Miasta Słupska zastrzega sobie prawo do odwołania przetargu z uzasadnionej przyczyny w trybie właściwym dla ogłoszenia.

OGŁOSZENIE PŁATNE

Kraj/34440413



Słupsk

WYBIERAM SŁUPSK!

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Prezydent Miasta Słupska
ogłasza przetarg na sprzedaż części nieruchomości stanowiącej własność
Miasta Słupska

I nieograniczony przetarg ustny na sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 3 o pow. użytkowej 111,54 m² wraz z pomieszczeniami przynależnymi (dwie piwnice) o powierzchni 21,97 m² składający się z 4 pokoi, kuchni, przedpokoiu, łazienki z wc, spiżarni i pomieszczenia gospodarczego położonego na I piętrze (II kondygnacji) w budynku przy ul. Ludwika Solskiego 19 w Słupsku wraz z udziałem 100/1000 we własności części wspólnych budynku i w prawie własności działki gruntu oznaczonej nr 450/5 o powierzchni 544 m² w obrębie nr 0006 miasta Słupska, dla której Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW nr SL15/00058829/7.

Cena wywoławcza wynosi 480 000,00 zł, wadium 48 000,00 zł

Sprzedaż zwolniona od podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2025 r. poz. 775). Nieruchomość położona jest na terenie, dla którego obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego „Mickiewicza” na terenie o funkcji: tereny adaptowanej zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej z usługami wbudowanymi. Usługi: handlu, gastronomii, administracji, turystyki, kultury oraz inne nieuciążliwe (9.1.MWU). Budynek przy ul. Ludwika Solskiego 19 jest ujęty w Gminnej Ewidencji Zabytków Miasta Słupska jako inny zabytek nieruchomy wpisany do wojewódzkiej ewidencji Województwa Pomorskiego. W związku z tym podlega uwarunkowaniom zgodnym z zapisami obowiązującego na tym terenie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego „Mickiewicza”.

Przetarg odbędzie się w dniu 02.09.2026 r. o godz. 12⁰⁰ w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II piętro).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia 27.08.2026 r. na konto: Miasto Słupsk mBank SA nr 08 1140 1153 0000 2175 4200 1011.

Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 12.08.2026 r. o godz. 14:30 Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku obok pok. 215, opublikowana na stronie internetowej www.slupsk.pl oraz w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.slupsk.pl.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu uzyskać można w Urzędzie Miejskim w Słupsku Plac Zwycięstwa 3, w Wydziale Zarządzania Nieruchomościami pokój 215, pod nr tel.59 8488332

Prezydent Miasta Słupska zastrzega sobie prawo do odwołania przetargu z uzasadnionej przyczyny w trybie właściwym dla ogłoszenia.

Rozwój i bezpieczeństwo

Rekrutacyjna lawina w cieniu wojny

Wojna w Ukrainie i miliardowe nakłady na modernizację armii uruchomiły w polskiej zbrojeniówce rekrutacyjną lawinę. Dla inżynierów, programistów i rzemieślników to unikalna szansa na pracę przy najnowocześniejszym uzbrojeniu – zarówno rodzimej produkcji, jak i legendarnym sprzęcie z importu, od czołgów Abrams po śmigłowce Apache.

Dorota Roman

Polski przemysł zbrojeniowy przeżywa największy boom kadrowy od dekad. Rekordowe krajowe wydatki na obronność na poziomie 4,8 procent PKB, uruchomienie unijnego programu SAFE o wartości blisko 44 mld euro na dozbrojenie i wzmocnienie narodowych zdolności obronnych oraz lawinowo podpisywane kontrakty na zakupy uzbrojenia sprawiły, że krajowe zakłady zamieniły się w jednych z najbardziej dynamicznych pracodawców na rynku.

Ta transformacja to bezpośredni skutek wybuchu wojny w Ukrainie, która zmusiła Polskę do błyskawicznego przyspieszenia zakupów i modernizacji armii. A nagle zmiana profilu poszukiwanych pracowników zmusza polskie zakłady obronne do bezpośredniej walki o talenty z sektorem cywilnym oraz globalnymi korporacjami technologicznymi.

Sektor zbrojeniowy przestał być kojarzony z tradycyjną produkcją ciężką, stając się miejscem rywalizacji o wysokiej klasy inżynierów, programistów i wyspecjalizowanych rzemieślników. Możliwość pracy przy najnowocześniejszych wojskowych programach technologicznych, dokształcanie się w bezpośrednim kontakcie z zagranicznymi ekspertami oraz gwarancja stabilnego rozwoju opartego na wieloletnich, strategicznych kontraktach państwowych – to atuty, obok których trudno przejść obojętnie.

Praca przy projektach zbrojeniowych – często objętych klauzulą tajności – pozwala zdobyć unikalne kompetencje, które podnoszą wartość pracownika na rynku.

W czasach, gdy sektor Big Tech oraz cywilne korporacje zmagają się z falami zwolnień podyktowanych koniunkturą, polska zbrojeniówka oferuje unikalną na dzisiejszym rynku pracy stabilność. Wieloletnie kontrakty na modernizację armii, zabezpieczone rekordowym finansowaniem, gwarantują pewność zatrudnienia na dekady.

Dla wielu kandydatów magnesem stają się nie tylko miliardowe budżety na innowacje, ale również poczucie narodowej misji. Co ważne, w przeciwieństwie do tradycyjnych korporacji, gdzie na awans do kluczowych przedsięwzięć czeka się latami, młodzi inżynierowie i programiści w sektorze obronnym bardzo szybko otrzymują możliwość natychmiastowego współtworzenia strategicznych, zaawansowanych technologicznie projektów. Stanowi to dla nich potężny impuls do rozwoju zawodowego.

Polski przemysł zbrojeniowy

Czym w praktyce jest polski przemysł zbrojeniowy i co to pojęcie oznacza w rzeczywistości? To sieć około 60 państwowych i prywatnych fabryk, ośrodków badawczych oraz stoczní, które produkują sprzęt wojskowy oraz tworzą dla niego oprogramowanie – większość z nich wchodzi w skład państwowej Polskiej Grupy Zbrojeniowej.

– Miejsca pracy czekają w całym kraju – od fabryk amunicji, przez zakłady elektroniczne, aż po branżę morską – mówił w rozmowie z „Wyborczą” Konrad Gołota, wiceminister aktywów państwowych.

Dodając, że polskie stocznie zbrojeniowe (państwowa PGZ Stocznia Wojenna, i zakłady prywatne) realizują historyczne kontrakty, takie jak program Miecznik czy budowa niszczycieli min Kormoran II. Współczesny okręt wojenny to „pływająca baza technologiczna”, dlatego branża poszukuje nie tylko pracowników produkcyjnych, ale przede wszystkim inżynierów okrętowych, projektantów CAD [inżynierowie konstrukcji, którzy tworzą cyfrowe modele 2D i 3D maszyn, pojazdów, budynków lub części], specjalistów ds. automatyki oraz programistów systemów walki.

– PGZ Stocznia Wojenna to doskonały przykład zbrojeniowego pracodawcy – wskazuje Gołota. – Jeszcze trzy lata temu zakład był w rękach syndyka i zatrudniał zaledwie 300 osób. Dziś stocznia jest miejscem, gdzie budujemy nowoczesne okręty dla Marynarki Wojennej. Zatrudnia prawie 1000 specjalistów, a jeszcze w tym roku przyjmie kolejne 300 osób.

– Pracownicy, którzy kiedyś nie widzieli przyszłości w swoich zakładach, dziś „poculi wiatr w żaglach” – uważa wiceminister aktywów państwowych. – Doświadczona kadra odzyskuje pasję, a w jej ślady do zbrojeniówki masowo przychodzą nowi, zdolni specjaliści.

Dla gospodarki rozwój zbrojeniówki przekłada się na trzy kluczowe obszary:

• **Silne zaplecze produkcyjne:** W krajowych zakładach powstają flagowe produkty obronne – np. kołowe transportery opancerzone Rosomak, przeciwlotnicze zestawy rakietowe Piorun oraz nowoczesny karabinek automatyczny Grot.

• **Tysiące specjalistycznych miejsc pracy:** Masowo poszukiwani są inżynierowie, mechanicy, programiści oraz wykwalifikowani pracownicy produkcyjni.



• **Innowacje technologiczne:** Sektor zbrojeniowy napędza rozwój nowoczesnych systemów łączności, radarowych, technologii bezzalagowych.

PGZ – największy pracodawca polskiej zbrojeniówki

W polskiej zbrojeniówce pracuje ponad 50 tys. osób, z czego niemal połowę zatrudnia Polska Grupa Zbrojeniowa. Jako lider branży, państwowy koncern gwarantuje pracownikom stabilizację. Potężna skala działania holdingu sprawia, że PGZ de facto dyktuje warunki gry na rynku pracy, a strategia kadrowa giganta bezpośrednio kształtuje trendy płacowe w całym kraju.

Jak wynika z ustaleń „Wyborczej”, Polska Grupa Zbrojeniowa zatrudnia obecnie ponad 23 300 osób. Wszystko wskazuje na to, że te liczby szybko pójdą w górę – szacuje się, że do końca roku państwowy holding przyjmie jeszcze około tysiąca nowych pracowników. Na stronie internetowej koncernu w zakładce „Kariera” aktywnych jest obecnie aż 224 ogłoszeń o pracę.

Z informacji przesłanych „Wyborczej” wynika, że wachlarz stanowisk, na które rekrutują spółki PGZ, pokazuje, że nowoczesny przemysł obronny potrzebuje dziś ekspertów o skrajnie różnych kompetencjach. Poszukiwani są pracownicy do następujących obszarów:

• **Produkcja i technika:** operatorzy CNC, tokarze, frezerzy, technolodzy, spawacze, ślusarze, mechanicy oraz monterzy (w tym elektrycy i elektromechanicy).

• **Inżynieria i R&D:** konstruktorzy, inżynierowie projektów oraz architektki systemów.

• **IT i cyberbezpieczeństwo:** programiści, specjaliści ds. cyberbezpieczeństwa, administratorzy sieci oraz analitycy SAP.

• **Zarządzanie i logistyka:** kierownicy projektów, koordynatorzy, specjaliści ds. logistyki oraz magazynierzy.

• **Administracja i wsparcie:** prawnicy, finansisci, eksperci od HR, zakupów, compliance, audytu, inspektorzy budowlani oraz laboranci.

Gdzie najłatwiej o zatrudnienie w PGZ?

Rekrutacyjnym liderem holdingu jest obecnie PIT-RADWAR S.A., który szuka około 80 pracowników w związku z rozbudową siedziby w podwarszawskiej Kobyłce.

Na drugim miejscu jest Jelcz z około 60 wakatami – spółka nie tylko rozbudo-

wuje zakład macierzysty, ale też lokuje część produkcji w Raciborzu.

Trzecią pozycję zajmuje PGZ Stocznia Wojenna (ok. 40 ofert) – kluczowym motorem rekrutacji jest budowa nowoczesnych okrętów w ramach projektów Miecznik oraz Ratownik.

Listę najbardziej aktywnych pracodawców zamykają Huta Stalowa Wola wraz z oddziałem HSW Autosan (ok. 20 ofert) oraz ROSOMAK S.A., który poszukuje obecnie około 10 nowych specjalistów.

W pozostałych zakładach, takich jak Zakłady Mechaniczne Tarnów, MESKO (z lokalizacjami zakładów w Skarżysku, Pionkach i Kraśniku) oraz w innych spółkach aktywnych jest obecnie 60 ofert pracy.

Zarobki w polskiej zbrojeniówce

Z analiz rynku pracy, w tym raportów płacowych i danych branżowych z 2026 roku, wynika, że zarobki w polskim przemyśle zbrojeniowym rosną i stają się coraz bardziej konkurencyjne wobec sektora cywilnego. W przypadku kluczowych specjalistów regularnie przekraczają próg 10 tys. zł brutto miesięcznie.

Według danych przekazanych „Wyborczej” przez Wojskowe Zakłady Lotnicze Nr 1, od zeszłego roku w firmie obowiązuje nowy system wynagradzania, który – poza stałą pensją – obejmuje premię roczną wypłacaną w transzach kwartalnych. Zmodernizowana polityka płacowa uwzględnia również dodatki za udział w kluczowych projektach oraz gratyfikacje za unikalne kompetencje, co pozwala spółce oferować konkurencyjne stawki adekwatne do zakresu odpowiedzialności.

W walce o wybitnych specjalistów spółki PGZ kuszą kandydatów nie tylko konkurencyjnymi zarobkami, ale również rozbudowanym pakietem benefitów i unikalnymi przywilejami socjalnymi.

Jednak to nie świadczenia są magnesem przyciągającym kandydatów do pracy w Grupie PGZ, a stabilność zatrudnienia (średni czas zatrudnienia wynosi 12 lat) i praca na rzecz dynamicznie rozwijającego się polskiego przemysłu obronnego.

Zbrojeniówka i tajemnica państwowa

Praca w zbrojeniówce wiąże się ze specyficznymi wymogami. W spółkach PGZ kryteria bezpieczeństwa są kluczowym elementem weryfikacji kandydatów. Najbardziej re-

Rozwój i bezpieczeństwo



• **28.04.2026 roku, Gdynia, PGZ Stocznia Wojenna. Uroczystość palenia blach pod trzecią fregatę programu Miecznik**

FOT. MICHAŁ RYŃIAK /
AGENCJA WYBORCZA.PL

strykcyjne procedury obowiązują w obszarach objętych koncesją wojskową. Standardem są obostrzenia niespotykane w innych branżach: od zaświadczenia o niekaralności, przez pozytywną opinię policji opartą na wywiadzie środowiskowym, aż po specjalistyczne badania psychologiczne i psychiatryczne.

W zależności od specyfiki stanowiska, komplet tych dokumentów należy przedstawić już na starcie rekrutacji lub bezpośrednio przed podpisaniem umowy.

Jako kluczowy partner Sił Zbrojnych RP w modernizacji armii PGZ współpracuje z globalnymi potęgami sektora obronnego. Na liście kooperantów znajdują się tacy giganci jak Lockheed Martin, Raytheon, General Dynamics, Paramount Enterprises, Babcock, Thales UK, Naval Group, Kongsberg, Saab oraz koreańskie Hanwha Ocean i Hanwha Aerospace.

Dla zatrudnionych w PGZ specjalistów oznacza to unikalną szansę na rozwój: kontrakty wiążą się z transferem najnowocześniejszych technologii, zagranicznymi szkoleniami, wdrażaniem światowych systemów zarządzania.

Wojskowe Zakłady Lotnicze Nr 1, czyli globalny transfer wiedzy

Świetnie widać to na przykładzie WZL-1. Spółka uczestniczy w kluczowych programach offsetowych dla śmigłowców bojowych. Prawdziwym skokiem dla oddziału w Dęblinie jest wejście w program obsługi i remontów silników nowo pozyskiwanych maszyn Apache.

Tamtejsi mechanicy oraz awionicy pracują wspólnie z ekspertami z USA i Europy, przejmując od nich unikalne know-how.

– Polska stanie się też jedynym krajem w Europie i trzecim na świecie z uprawnieniami do pełnego serwisu silników czołgów Abrams, co uniezależni kraj od zagranicznych warsztatów naprawczych – podkreślił Jacek Goszczyński, prezes WZL-1. Szef zarządu wskazał, że ta historyczna umowa buduje pełną autonomię logistyczną i technologiczną polskiej armii.

Obecnie Wojskowe Zakłady Lotnicze Nr 1 S.A. zatrudniają około 650 osób. Realizacja nowych kontraktów obronnych zbiega się w czasie ze zmianami demograficznymi w firmie. Naturalna wymiana pokoleń oraz odchodzenie doświadczonych kadr na emeryturę wymuszają budowę nowego zaplecza kompetencyjnego. WZL-1 aktywnie poszukuje rąk do pracy.

Na liście najbardziej poszukiwanych znajdują się: mechanicy i elektromechanicy lotniczy, technolodzy mechanicy oraz elektrotechnicy. Firma rekrutuje handlowców, inżynierów, operatorów CNC oraz niszowych specjalistów ds. kompozytów. Równolegle spółka koncentruje się na łowieniu młodych talentów.

Branża obronna przestaje być postrzegana jako typowo męski świat. Dane przekazane przez WZL nr 1 pokazują, że kobiety z powodzeniem budują tam swoją karierę na każdym szczeblu – zarówno w strukturach administracyjnych, jak i bezpośrednio przy zaawansowanej produkcji lotniczej.

Podczas rekrutacji na nowe stanowiska liczą się wyłącznie umiejętności

Spółki sektora zbrojeniowego poszukują przede wszystkim kandydatów elastycznych, którzy potrafią szybko adaptować się do zmian i są gotowi na ciągle podnoszenie oraz zmianę kwalifikacji (tzw. reskilling). Na wagę złota są umiejętności pracy zespołowej, sprawna komunikacja oraz biegła znajomość technicznego języka angielskiego – niezbędna przy realizacji międzynarodowych kontraktów.

Na polskim rynku zbrojeniowym coraz śmielej radzą sobie firmy prywatne, które generują już około 46 proc. wartości całego sektora. Stanowią niezwykle wymagającą konkurencję dla państwowych gigantów w walce o talenty. Liderzy tego obszaru, tacy jak Grupa WB (w tym WB Electronics), regularnie podpisują gigantyczne kontrakty na dostawy nowoczesnych systemów bezzałogowych i łączności.

Automatyzacja i człowiek w polskiej zbrojeniówce

Strategia technologiczna spółek zbrojeniowych zakłada zwiększanie poziomu automatyzacji, szczególnie w segmentach produkcyjnych podwyższonego ryzyka. Najlepszym dowodem jest nowoczesna produkcja amunicji oraz zastosowanie wielkogabarytowych robotów spawalniczych w Hucie Stalowa Wola (PGZ).

Wzorując się na zachodnich standardach, polskie zakłady przekształcają tradycyjnych fachowców w operatorów skomplikowanych, wysoce precyzyjnych urządzeń cyfrowych.

Choć robotyzacja wyznacza kierunek rozwoju całego sektora, kapitał ludzki pozostaje kluczowym elementem nadzoru strategicznego.

W technologicznym wyścigu człowiek wciąż jest najważniejszym i niezastąpionym ogniwem nowoczesnej produkcji zbrojeniowej.

Zbrojeniówka szuka pracowników

Skala zatrudnienia w tej gałęzi gospodarki rośnie w całym regionie. W UE sektor obronny generuje ponad milion bezpośrednich miejsc pracy, a kolejne pięć mi-

lionów etatów funkcjonuje w strukturach pośrednich.

W Polsce – według danych Agencji Rozwoju Przemysłu, która finansuje rozbudowę krajowych mocy produkcyjnych – samo bezpośrednie zatrudnienie przekroczyło próg 50 tys. pracowników. Uwzględniając sieć krajowych podwykonawców, dostawców komponentów, sektory powiązane, przemysł obronny daje utrzymanie nawet 100 tys. osób.

W grze o talenty karty rozdają także wojskowi zamawiający, którzy przez decyzje zakupowe dyktują rynkowe zapotrzebowanie na konkretne kompetencje. Wpływ poszczególnych instytucji na rynek pracy rozkłada się następująco:

- **Agencja Uzbrojenia:** Jako główny podmiot odpowiedzialny za zakupy i modernizację techniczną armii kontraktuje zaawansowane systemy walki. To ona stawia fabrykom wymagania technologiczne, wywołując gwałtowny popyt na inżynierów, konstruktorów i menedżerów kontraktów.

- **Inspektorat Wsparcia Sił Zbrojnych oraz Wojskowe Oddziały Gospodarcze:** Odpowiadają za logistykę, codzienne utrzymanie armii i serwisowanie ma-

Według ekspertów
Randstad w ciągu
najbliższej dekady nasz
przemysł obronny oraz
współpracujące z nim
firmy będą potrzebować
aż 165 tys. nowych
pracowników

szyn. Ich zamówienia bezpośrednio generują zapotrzebowanie na wysokiej klasy diagnostów, mechaników oraz specjalistów ds. zamówień publicznych i łańcucha dostaw.

- **Jednostki wojskowe:** Jako bezpośredni użytkownicy sprzętu przekazują do przemysłu swoje uwagi z pola walki. Ten tzw. feedback operacyjny zmusza fabryki do współpracy z instytutami badawczymi (które opracowują nowe technologie) oraz ekspertami z sektora cywilnego, głównie z branży IT i cyberbezpieczeństwa.

Modelowym przykładem jest tu Sieć Badawcza Łukasiewicz, która jako strategiczny partner sektora obronnego angażuje swoje instytuty w rozwój technologii podwójnego zastosowania (dual-use).

Efektem tej współpracy są interdyscyplinarne zespoły badawczo-rozwojowe (B+R), łączące potencjał naukowy, inno-

wacje z rynku cywilnego oraz realne doświadczenia żołnierzy.

Ta technologiczna synergia całkowicie zmienia zasady gry na rynku pracy – wymusza na przemyśle zbrojeniowym porzucenie tradycyjnych metod rekrutacji i uruchamiania pozyskiwanie talentów z sektora IT, zaawansowanej inżynierii oraz cywilnych start-upów.

Silnym impulsem dla krajowego rynku pracy jest globalizacja sektora obronnego i obecność w Polsce światowych potentatów. Koncerny takie jak BAE Systems, General Dynamics, Hyundai Rotem, Hanwha Defense, Lockheed Martin, Kongsberg Defense nie tylko dostarczają sprzęt, ale też bezpośrednio inwestują w polskie zakłady.

Ich obecność zmusza do gwałtownego podnoszenia kwalifikacji krajowych kadr i napędza transfer unikalnego know-how, generując tysiące wysokospecjalistycznych miejsc pracy.

Przykładem są Polskie Zakłady Lotnicze w Mielcu (PZL Mielec), stanowiące największy zakład produkcyjny koncernu Lockheed Martin poza USA. Sam zakład z Mielcu zatrudnia ok.1700 wysokiej klasy specjalistów. Działalność ta generuje potężny impuls dla gospodarki całego regionu – kooperacja z koncernem utrzymuje ponad 5 tys. dodatkowych etatów u krajowych podwykonawców i dostawców w polskim łańcuchu dostaw.

Wyzwania przed polską zbrojeniówką

Głównym hamulcem tak dynamicznego wzrostu polskiej zbrojeniówki pozostają dotkliwe braki kadrowe. Aby im przeciwdziałać, sektor stawia na intensywne programy podnoszenia kwalifikacji (upskilling).

Polski przemysł zbrojeniowy cierpi na brak inżynierów od nowych technologii, ale też wykwalifikowanych pracowników produkcyjnych, takich jak mechanicy, operatorzy maszyn CNC czy spawacze. Dodatkowym hamulcem blokującym szybkie zatrudnianie nowych pracowników pozostają niezwykle rygorystyczne i długotrwałe procedury uzyskiwania wojskowych poświadczeń bezpieczeństwa.

Skalę nadchodzących zmian pokazuje najnowszy raport Randstad – jednej z największych na świecie agencji zatrudnienia. Według jej ekspertów w ciągu najbliższej dekady nasz przemysł obronny oraz współpracujące z nim firmy będą potrzebować aż 165 tys. nowych pracowników.

Eksperci Randstad podkreślają, że przyszłość polskiego rynku pracy w sektorze zbrojeniowym zależy od zdolności do przyciągnięcia i utrzymania talentów. Jeżeli obecne tempo inwestycji i transferu technologii się utrzyma, Polska ma szansę do 2035 r. stać się jednym z najważniejszych rynków zbrojeniowych w Europie – z silną bazą produkcyjną, rozwiniętym ekosystemem kompetencji i rosnącym znaczeniem w eksporcie uzbrojenia. ●

OGŁOSZENIE

Kraj/34440273

ROZWÓJ
I BEZPIECZEŃSTWO

ORGANIZATOR

wyborcza.pl

SPONSOR

Łukasiewicz
Sieć Badawcza

Autopsja obala tezę ekwadorskiego rządu o sam

– Monika Silva już teraz staje się symbolem walki z systemem mafijnym Ekwadoru – mówi Joanna Cuper, przyjaciółka polskiej aktywistki z Ekwadoru.

Bartosz Hlebowicz

Autopsje wykluczyły pierwotną hipotezę o samobójstwie Moniki Silvy. Joanna Cuper, Katarzyna Wyszomirska i Alicja Molenda – aktywistki z Polski – mają nadzieję, że zabójstwo ich przyjaciółki wstrząśnie ekwadorskim społeczeństwem i elitami.

ROZMOWA Z

JOANNA CUPERA

przyjaciółką polskiej aktywistki

BARTOSZ HLEBOWICZ: Użycie nazwy „Światelko dla Moniki Silvy”. Kim jesteście?

JOANNA CUPER: Trzy dziewczyny, przyjaciółki Moniki i aktywistki. Jesteśmy grupą całkowicie apolityczną, niezwiązaną z żadną organizacją. Znamy się od 2015 roku. Współpracowałyśmy w ramach obrony demokracji w Polsce, niezależnego sądownictwa, niszczonego wtedy przez rządy PiS. Dzisiaj po prostu chodzą nam o prawdziwie demokratyczne państwo dobre dla wszystkich.

Co z córkami Moniki?

– Będzie się nimi opiekował mąż Moniki, Daniel Silva, który jest Brazylijczykiem. Monika i Daniel rozstali się kilka lat temu. Rodzina chce te wszystkie sprawy załatwić bez rozgłosu i my to szanujemy. Wiem, że Daniel chce zakończyć wszelkie formalności i zająć się wychowywaniem dzieci.

A jaka jest wasza rola?

– Nam zależy np. na tym, żeby dokumenty, które ewentualnie trzymała w domu, czy elektroniczne kopie zapasowe nie zaginęły. Monika wiedziała, że jej życie jest zagrożone i że te tropy i dowody są bardzo ważne.

W Ekwadorze dowody często „znikają”. Ostatnio głośna jest sprawa studentki Nathaly Mafty z Guayaquil, która została najpierw uprowadzona, a parę dni później znaleziona martwa. Okoliczności jej śmierci też nie są jasne i w jej przypadku pojawia się wątek niszczenia danych z telefonu, ponieważ rodzinie oddano telefon kompletnie wyczyszczony.

W przypadku Moniki były dwie autopsje. Najpierw w Santa Elena, a potem bardziej wnikliwa w Guayaquil. 20 czerwca ekwadorskie media podały, powołując się na informacje od zespołu prawnego jej rodziny, że autopsja wyklucza początkową hipotezę samobójstwa. Ale prokuratura nie wydała żadnego oświadczenia.

– Zgadza się, informacje przekazały niektóre media, bo śledztwo zostało utajnione, i to zaraz po tym, kiedy Polska Prokuratura Krajowa wydała oświadczenie na

• **Montanita w prowincji Santa Elena w Ekwadorze. Miejsce pamięci poświęcone polskiej działaczce ekologicznej**

FOT. GERARDO MENO-SCAL/AFP/EAST NEWS



• **Przed domem zmarłej 8 czerwca br. Moniki Silvy-Koniuszek w Montanie**

FOT. GERARDO MENO-SCAL/AFP/EAST NEWS



temat wszczęcia postępowania przez prokuraturę w Olsztynie. Tak czy inaczej, to, co napisano na temat wyników autopsji, pokrywa się z tym, co wiedzieliśmy wcześniej: że to nie było samobójstwo, że Monika miała ranę głowy.

Potwierdzono, że Monika została uduszona. Uderzenie w głowę było raną przedśmiertną, natomiast bezpośrednią przyczyną zgonu Moniki było uduszenie. Już wcześniej z przecieków niektórych mediów, po wstępnej autopsji, było wiadomo, że w innym pomieszczeniu w domu, dalekim od tego, w którym leżało ciało Moniki, znaleziono jej krew. Była to śmierć gwałtowna, w mediach opisywana jest jako brutalne zabójstwo.

Samobójstwo zawyrokował minister spraw wewnętrznych John Reimberg, jeszcze zanim śledztwo się rozpoczęło. – Zgadza się, i raczej nie będzie się z tego wycofywał. W wywiadzie dla Radia 95,6 opowiadał niedawno, że w Ekwadorze istnieje wielka przestępczość, że rząd ma związane ręce etc. On tylko mówi, że to była wstępna hipoteza, wynikająca z oględzin.

Gdyby nie było nacisku opinii publicznej, to te jego słowa o samobójstwie po prostu zostałyby wzięte za pewnik, przyklepaliby tezę i na tym by się skończyło.

Tymczasem śledztwo jest już prowadzone w zupełnie innym kierunku, w Ekwadorze mówi się o *femicidio político*, czyli kobietobójstwie politycznym.

Tak określiła je m.in. Lita Martínez, dyrektorka oddziału organizacji CEPAM (Ekwadorskie Centrum na Rzecz Promocji i Działań Kobiet) w Guayaquil, która pod koniec zeszłego tygodnia razem ze Stałym Komitetem Obrony Praw Człowieka (CDH) poinformowały, że rodzina Moniki Silvy upoważniła je do objęcia reprezentacji prawnej i towarzyszenia w całym procesie. A w poniedziałek (22.06) Andrea Bolaños Vargas, specjalna sprawozdawczyni Narodów Zjednoczonych ds. sytuacji obrońców praw człowieka, napisała, że okoliczności śmierci nie wskazują na samobójstwo, co nadaje sprawie szczególną powagę. – Wydaje mi się, że śmierć Moniki może stać się punktem zwrotnym w wystraszo-

nym społeczeństwie ekwadorskim. Statystyki zabójstw na zlecenie są w tym kraju zatrważające. Jednak zabójstwo aktywistki-cudzoziemki, którego władzom nie udało się sprzedać jako samobójstwa, sprawiło, że coraz więcej osób i organizacji zabiera głos.

W zaangażowaniu właśnie tych dwóch organizacji widzę ogromną szansę na to, że śmierć Moniki przyniesie zwrot o 180 stopni w dochodzeniach prowadzonych przez Ekwador, że wywali po prostu cały system do góry nogami.

W tym momencie głośno się już mówi w Ekwadorze, że śmierć Moniki była morderstwem na zlecenie polityczne.

Ludzie domagają się sprawiedliwości dla ofiar, dla ich pamięci, dla prawdy o ich życiu i działaniu, i nigdy jej nie dostają. Dlatego Monika już teraz staje się symbolem walki z systemem mafijnym Ekwadoru, z systemem informacyjnym, z opresyjnym systemem władzy.

Stworzyliście harmonogram jej działań w ostatnich latach, który udostępniacie w serwisach społecznościowych i roz-

obójstwie

syłacie do mediów publicznych. Wynika z niego, że już w latach 2018-20 Monika walczyła z lokalnymi urzędnikami, którzy chcieli łapówek.

– I jednocześnie działała na rzecz swojej społeczności w Montanicie, zwłaszcza w czasie pandemii, kiedy Santa Elena była zupełnie odcięta od świata.

Najbardziej intensywne były ostatnie trzy lata, kiedy Monika zaczęła się przyglądać grubym sprawom: podejrzane sprzedaż gruntów, sprawy środowiskowe. Choćby afera ze sprzedażą bez przetargu 700 ha gruntów miejskich w rejonie Capaes za 6,2 mln dolarów. Skorzystała na tym firma Bellitec, powiązana z rodziną byłego przewodniczącego Zgromadzenia Narodowego. Wtedy burmistrzem Santa Elena był Otto Vera Palacios i jego Monika wskazywała jako winnego niedopełnienia formalności przy sprzedaży ziemi. Podkreślała, że miasto mogło zarobić więcej pieniędzy, gdyby odbyło się to w formie zamówienia publicznego.

W styczniu tego roku złożyła doniesienia w sprawie nieregularnej sprzedaży 93 hektarów ziemi w kantonie La Libertad, w którą zamieszana była administracja burmistrza Francisco Tamariza („sprawa Jenny Ramírez”).

W kwietniu 2026 r. przedstawiła inicjatywę obywatelską w celu powstrzymania budowy bulwaru o wartości 3,3 miliona dolarów finansowanego przez Prefekturę José Villao. Twierdziła, że inwestycję planowano na obszarze legowym żółwi i delfi-

boa Trading. A śledztwo w tej sprawie od czterech lat stoi w miejscu.

Noboa Trading jest też wymieniana w związku ze śmiercią prokuratorki Alexandry Bravo i jej siostry, które zostały zastrzelone w Mancie tydzień temu. Alexandra Bravo prowadziła sprawę wysadzenia okrętów, które być może byłyby dowodem w sprawie przemytu właśnie nielegalnych substancji w bananach przez rodzinę prezydenta Daniela Noboi.

15 maja Monika ogłosiła decyzję o kandydowaniu na stanowisko prefekta prowincji Santa Elena. Czy to przstraszyło jej politycznych przeciwników?

Niedawno prezydent Noboa wprowadził stan wyjątkowy w 10 z 24 prowincji Ekwadoru, spowodowany wzrastającą liczbą zabójstw na zlecenie.

– Rząd podaje liczby: od 1 maja do 12 czerwca 2026 roku na zlecenie dokonano 879 zabójstw. Tyle w ciągu zaledwie półtora miesiąca. Prowincją objętą stanem wyjątkowym jest również Santa Elena, w której mieszkała Monika. Kartele i mafia przejmują całkowitą kontrolę nad państwem. Ekwadorczycy wprost pytają: „Z kim chcesz walczyć? Z samym sobą?”. Moim zdaniem ten stan wyjątkowy to po prostu zasłona dymna, również dla sprawy Moniki, która ma wprowadzić jeszcze większy zamęt, a władzy pozwolić na ściślejszą kontrolę tego, co się dzieje w sprawie Moniki i usprawiedliwia utajnienie śledztwa.

Warto zwrócić też uwagę, że rzecznik praw obywatelskich Ekwadoru nie podjął absolutnie żadnego działania w sprawie Moniki. Nie wypowiedział się ani razu w jej sprawie. W ogóle żadna instytucja państwowa. To jest przerażające. Pokazuje kondycję tego kraju i zagrożenia, jakie niesie ze sobą pozostawienie wyłącznie w rękach Ekwadorczyków wyjaśnienia sprawy jej śmierci.

W przygotowanym przez was zestawieniu mowa jest, że Monika odkryła, iż ktoś zainstalował monitoring pozwalający na jej śledzenie.

– Tak. Ona mówiła o tym w wywiadzie dla mediów ekwadorskich w marcu, także w rozmowach ze mną. Myślę, że była wtedy przerażona. Zainstalowanie monitoringu przy wjeździe do El Barrio, czyli dzielnicy, w której mieszkała, odebrała jako czynnik inwigilujący. Mówiła, że dostała później telefon, w którym ktoś jej powiedział: „Teraz wiemy dokładnie, co robisz, kiedy wyjeżdżasz, kiedy jesteś w domu”.

Wtedy też wskazała Andresa Aguilara, powiązanego z władzami prowincji, jako zleceniodawcę wyroku na nią. Powiedziała, że wie to od kogoś, kto do niej zadzwonił.

Bardzo się wtedy bała o swoje życie, wyjechała z córkami z Montanity. Dostała propozycję z ambasady Unii Europejskiej, że przez trzy miesiące zapewni jej pobyt poza Ekwadorem, gdzieś w Europie.

Media w Ekwadorze piszą, że do tego nie doszło, bo zgody na wyjazd dziewczynek nie wydał ich ojciec.

– Tak. Zdesperowana Monika, nie widząc możliwości rozwiązania sytuacji, po prostu wróciła do Montanity. Skutki tej decyzji, niestety, już znamy. ●

OGŁOSZENIE PŁATNE

Kraj/34440470



OBWIESZCZENIE BURMISTRZA MIASTA TUSZYNA

**o rozpoczęciu konsultacji społecznych
w sprawie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego
Gminy Tuszyn obejmującego teren działek nr ewid. 32/1, 32/2, 33, 34, 35, 36, 53/4
i część działki nr ewid. 43 w Szczukwinie.**

Tuszyn, 24.06.2026 r.

Na podstawie art. 17 pkt 11 w trybie art. 8h ust. 1 ustawy dnia 27 marca 2003 roku o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2026 r. poz. 538 zm.) oraz art. 29 i art. 39 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2024 r., poz. 1112, ze zm.), w związku z uchwałą Nr XX/145/2025 Rady Miejskiej w Tuszynie z dnia 28 sierpnia 2025 roku w sprawie przystąpienia do zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Gminy Tuszyn obejmującej teren działek nr ewid. 32/1, 32/2, 33, 34, 35, 36, 53/4 i część działki nr ewid. 43 w Szczukwinie,

zawiadamiam

o przeprowadzeniu w dniach **od 24 czerwca 2026 r. do 24 lipca 2026 r.** konsultacji społecznych miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko.

Konsultacje społeczne prowadzone będą w następujących formach:

- zbieranie uwag do projektu zmiany planu w terminie od 24 czerwca 2026 r. do 24 lipca 2026 r.;
- dyżur projektanta odbędzie się w dniu 09.07.2026 r. w godzinach 15.30 – 16.00 w siedzibie Urzędu Miasta Tuszyna, ul. Piotrkowska 2/4, 95-080 Tuszyn, w sali konferencyjnej;
- spotkanie otwarte odbędzie się w dniu 09.07.2026 r. o godzinie 16.00 w siedzibie Urzędu Miasta Tuszyna, ul. Piotrkowska 2/4, 95-080 Tuszyn, w sali konferencyjnej.

Projekt miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko został udostępniony w siedzibie Urzędu Miasta w Tuszynie, a także w Biuletynie Informacji Publicznej: <https://tuszyn.info.pl/artukul/zmiana-miejscowego-planu-zagospodarowania-przestrzennego-gminy-tuszyn-obejmujacego-dzialki-nr-e>.

Składający uwagi zobowiązany jest podać swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą, oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu. Uwagi do projektu planu miejscowego oraz prognozy oddziaływania na środowisko, należy składać wyłącznie za pomocą „Formularza Pisma Dotyczącego Aktu Planowania Przestrzennego” w nieprzekraczalnym terminie do dnia **24 lipca 2026 r.:**

- w formie papierowej na adres: Urzędu Miasta Tuszyna, ul. Piotrkowska 2/4, 95-080 Tuszyn,
- w formie elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym, w szczególności za pomocą poczty elektronicznej na adres e-mail: tuszyn@tuszyn.info.pl, elektronicznej skrzynki podawczej eUAP: UGTuszyn@SkrytkaESP.

Formularz Pisma Dotyczącego Aktu Planowania Przestrzennego dostępny jest na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Miasta Tuszyn: <https://tuszyn.info.pl/artukul/zmiana-miejscowego-planu-zagospodarowania-przestrzennego-gminy-tuszyn-obejmujacego-dzialki-nr-e>.

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Burmistrz Miasta Tuszyna.

Administratorem Danych Osobowych jest Gmina Tuszyn - Burmistrz Miasta Tuszyna.

Dane przetwarzane są w celu realizacji czynności urzędowych. Masz prawo do dostępu, sprostowania, ograniczenia przetwarzania danych.

Więcej informacji znajdziesz na stronie www.tuszyn.info.pl w zakładce ochrona danych osobowych.

**BURMISTRZ MIASTA TUSZYNA
mgr inż. Witold Matecki**

OGŁOSZENIE PŁATNE

Kraj/34440480

**Zarządca „DRUKARNIA WIELKOFORMATOWA CITYDRUK” Sp. z o.o. w restrukturyzacji
działając na podstawie postanowienia Sądu Rejonowego w Wałbrzychu,
VI Wydział Gospodarczy z dnia 14.04.2026 r., sygn. akt SW1W/GRs/1/2025
ogłasza przetarg**

na sprzedaż nieruchomości położonej w Wałbrzychu przy ul. Parkowej 4

Przedmiotem sprzedaży jest prawo użytkowania wieczystego gruntu obejmującego działkę nr 45/2 AM-2, obręb Stary-Zdrój nr 20, o powierzchni 0,1288 ha wraz z prawem własności budynku usługowego stanowiącego odrębny od gruntu przedmiot własności, dla której Sąd Rejonowy w Wałbrzychu, VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr **SW1W/00023236/9**.

Charakterystyka nieruchomości:

Nieruchomość położona jest w Wałbrzychu przy ul. Parkowej 4, w centralnej części dzielnicy Stary-Zdrój, przy jednej z głównych ulic o znacznym natężeniu ruchu. W bezpośrednim sąsiedztwie znajduje się zabudowa usługowa, produkcyjna i mieszkaniowa. W odległości około 100 metrów zlokalizowany jest dworzec kolejowy Wałbrzych Miasto.

Nieruchomość obejmuje działkę gruntu o powierzchni 1.288 m² zabudowaną trzykondygnacyjnym, w pełni podwiniętym budynkiem usługowym wybudowanym około 1910 roku. Na nieruchomości znajdują się również przybudówki magazynowe oraz socjalne, tworzące z budynkiem głównym funkcjonalną całość.

Teren nieruchomości jest częściowo utwardzony, posiada dwa niezależne wjazdy oraz miejsca parkingowe. Nieruchomość wyposażona jest w sieć energetyczną, wodociągową, kanalizacyjną oraz gazową.

Nieruchomość stanowi atrakcyjną propozycję dla inwestorów poszukujących obiektu pod działalność produkcyjną, magazynową, usługową, biurową lub handlową. Charakter nieruchomości oraz jej lokalizacja stwarzają szerokie możliwości dalszego zagospodarowania i rozwoju działalności gospodarczej.

Warunki przetargu:

- Opisane powyżej składniki majątku masy upadłościowej oferuje się do sprzedaży łącznej w trybie pisemnego przetargu ofertowego **za cenę wywoławczą nie niższą niż 1.119.000,00 zł (słownie: jeden milion sto dziewiętnaście tysięcy złotych 00/100)**;
- Oferty nabycia majątku masy w języku polskim lub w tłumaczeniu na język polski przez przysięgłego tłumacza w zaklepanych kopertach uniemożliwiających ich otwarcie z wyraźnym i czytelnym oznaczeniem oferenta, a także z dopiskiem na kopercie „Oferta przetargowa – Citydruk Parkowa 4 – nie otwierać” – należy składać **w terminie do dnia 28 lipca 2026 roku do godz 14.00** listem poleconym lub osobiście na adres: Kancelaria Kwalifikowanego Doradcy Restrukturyzacyjnego Krystyna Chochol, ul. Ratuszowa 3/5, 58-310 Szczawno-Zdrój (decyduje data wpływu do Kancelarii);
- Przystępujący do przetargu winien pod rygorem niedopuszczenia do udziału w nim wpłacić na rachunek bankowy masy sanacyjnej nr **83 1050 1908 1000 0022 4026 5161** wadium w kwocie **111 900 zł (słownie: sto jedenaście tysięcy dziewięćset złotych 0/100) w terminie do dnia 28 lipca 2026 roku (decyduje data uznania na ww. rachunku)**;
- W przetargu nie mogą uczestniczyć Zarządca, dłużnik, członkowie organów dłużnika, ich małżonkowie, dzieci, rodzice i rodzeństwo, a także powinowaci oraz obecni podczas rozpatrywania ofert uczestniczący w charakterze urzędowym;
- Oferta powinna zawierać:
 - pełne dane oferenta – imię i nazwisko (firmę), miejsce zamieszkania (siedzibę), status prawny oferenta,
 - wypis z KRS lub ewidencji podmiotów gospodarczych lub poświadczoną notarialnie kserokopię dowodu osobistego, jeżeli oferentem jest osoba fizyczna,
 - oryginał ewentualnie udzielonego pełnomocnictwa z uiszczoną opłatą skarbową od pełnomocnictwa,
 - wszelkie zezwolenia i zgody, jeżeli ze względu na osobę nabywcę są one wymagane prawem,
 - zobowiązanie nabywcy do pokrycia kosztów, podatków i opłat związanych z zawarciem umowy,
 - oferowaną cenę nabycia nie niższą niż cena wywoławcza wraz ze sposobem i terminem zapłaty,
 - dowód wpłaty wadium,
 - oświadczenie, że oferent nie należy do grona osób określonych w punkcie 4),
 - oświadczenie, że oferent zapoznał się ze stanem faktycznym i prawnym przedmiotu przetargu oraz że wyraża zgodę na wyłączenie rękopisem za wady fizyczne i prawne na zasadzie art. 558 §1 Kodeksu cywilnego,
 - podpisy osób umocowanych do reprezentacji oferenta.
- Otwarcie i rozpoznanie ofert nastąpi **w dniu 29 lipca 2026 roku o godz. 10.00** w Kancelarii Kwalifikowanego Doradcy Restrukturyzacyjnego Krystyny Chochol, ul. Ratuszowa 3/5; 58-310 Szczawno-Zdrój;
- Wyboru oferty dokona Zarządca kierując się kryterium najwyższej oferowanej ceny zakupu;
- Złożenie jednej oferty wystarczy do dokonania sprzedaży;
- Oferent, którego oferta zostanie wybrana, zobowiązany będzie zawrzeć umowę sprzedaży **w terminie trzech miesięcy od dnia poinformowania o wyborze jego oferty** i do dnia zawarcia umowy, lecz przed jej podpisaniem winien wpłacić całą zaofertowaną cenę zakupu wraz z należnym podatkiem VAT, pomniejszoną o wpłacone wadium;
- Wadium wniesione przez oferenta, którego oferta zostanie wybrana, podlega zaliczeniu na poczet ceny nabycia, a w razie nie zawarcia umowy sprzedaży w terminie określonym w pkt. 9 z winy oferenta, wadium przepada na rzecz masy sanacyjnej. Innym oferentom wadium zostanie zwrócone w terminie 14 dni roboczych od daty rozstrzygnięcia przetargu.
- Zastrzega się prawo do prowadzenia dodatkowych negocjacji ceny w drodze przetargu ustnego, prawo zamknięcia przetargu bez wybrania którejkolwiek z ofert oraz prawo odwołania przetargu lub jego unieważnienia bez podania przyczyn;
- Pozostawia się Zarządcy wyłączne prawo wskazania kancelarii notarialnej, w której nastąpi zawarcie umowy sprzedaży;
- Informacje dotyczące procedury sprzedaży oraz regulaminu przetargu można uzyskać pod numerem telefonu: tel. 74 840 40 29, 608 346 072 lub e-mail – kierując zapytanie na adres: biuro@syndyk.walbrzych.pl.
- Informacje dotyczące oferowanej nieruchomości można uzyskać pod numerem telefonu: 601 880 876.

Brzoska i spółka zaczęli odliczać do wyborów

Była deregulacja, teraz czas na wizję. Pod przywództwem Rafała Brzoski i jego Think Tanku The Company powstał program gospodarczy „Polska Przedsiębiorcza”. Biznes w politykę nie wchodzi, ale chce na nią wpływać. Co więc zamierzają najbogatsi Polacy?

Sebastian Ogórek

Nieco ponad półtora roku temu Rafał Brzoska zainaugurował inicjatywę deregulacji. Był to pierwszy przypadek w historii, gdy to rzeczywiście sami przedsiębiorcy wzięli sprawy w swoje ręce i dali rządzącym, rządowi i parlamentowi propozycje w sumie kilkuset zmian w przepisach prawa. Zmiany były duże i małe, wielu nie udało się też wdrożyć.

Jednak dzięki tej inicjatywie deregulacyjnej doszło do połączenia często skłóconych ze sobą przedsiębiorców. Pokazali, że potrafią komunikować się z władzą, wszak błogosławieństwo na te działania dał premier Donald Tusk.

Budowanie „Polski przedsiębiorczej”

We wtorek Rafał Brzoska, twórca InPostu, i inni najbogatsi Polacy, m.in. Michał Solowow (właściciel Synthosu czy Barlinka), Małgorzata Adamkiewicz (Adamed), Krzysztof Pawiński (Maspex) czy Dariusz Gałęzowski (Oshee) wystartowali z nową inicjatywą. Tym razem ma to być de facto całościowa strategia państwa skoncentrowana na budowaniu „Polski przedsiębiorczej” – tak też akcja się nazywa.

Cele? Polska Przedsiębiorcza proponuje cztery kierunki rozwoju. Po pierwsze, zbudowanie etosu przedsiębiorcy, bo zdaniem uczestników inicjatywy dziś przedsiębiorcy są pokazywani w krzywym zwierciadle.

– Jaka jest różnica między działaniem w Polsce, a na innych rynkach, takich jak Włochy, Wielka Brytania czy Francja? To nie jest różnica w systemie podatkowym, w prawie, itd. Podstawowa różnica to podejście do przedsiębiorcy. Tam przedsiębiorca jest partnerem państwa, a liderzy,

• 07.07.2025 roku, Warszawa, Giełda Papierów Wartościowych. Rafał Brzoska podczas wydania „Deregulacja. Znosimy bariery, ułatwiamy życie”

FOT. ROBERT KOWA-LEWSKI / AGENCJA WYBORCZA.PL



czyli prezydent, premier czy minister finansów, podkreślają to na każdym kroku – mówił Rafał Brzoska.

Drugi cel to tania energia; inicjatywa jasno stawia tu sprawę, że rozwiązaniem są małe reaktory SMR (chce je w Polsce budować właśnie Michał Solowow).

Po trzecie, biznesmeni chcą upowszechnić tzw. estoński CIT (firmy płacą go wówczas, gdy zaczynają wypłacać zyski, ale nie płacą podatku, gdy pieniądze reinwestują) i walczyć o skrócenie procedur inwestycyjnych.

Podatki mogą być proste

– W przyszłym roku zaprezentujemy kompletną propozycję, razem z oceną skutków regulacji. Chcemy udowodnić, że podatki

mogą być proste. A jak ktoś w to nie wierzy, to jest wyznawcą trzeciej tischnerowskiej prawdy. A my mamy biegunkę legislacyjną, której nie da się zatrzymać żadnym „stoperanem” – zadeklarował Krzysztof Pawiński z Maspeksu.

Czwarty punkt to internacjonalizacja polskich firm, czyli wsparcie ich w ekspansji zagranicznej. Przedsiębiorcy deklarują, że chcą także wspierać budowanie marki „Made in Poland” poza granicami kraju.

– Model działania niskimi kosztami w Polsce się skończył. Musimy rywalizować innowacjami, technologiami. A dziś jesteśmy tu na 22. miejscu w samej Europie. Czy innowacje się opłacają? Jeden produkt wymyślony w Danii to wzrost PKB nawet o 1/3 – mówiła Małgorzata Adamkiewicz, szefowa i twórczyni firmy farmaceutycznej Adamed.

Think Thank The Company zwraca uwagę, że dziś Polska jest jednym z nielicznych krajów na świecie, w którym zmniejsza się liczba przedsiębiorców. Zaraz jednak dodano, że jednocześnie nad Wisłą odsetek samych przedsiębiorców jest jednym z największych na świecie. Z jednej strony może to być więc efekt stabilizacji rynku. Z drugiej – sygnał rozrostu tzw. samozatrudnienia (wiele z jednoosobowych działalności pracuje tylko dla jednego kontrahenta, „pracodawcy”).

– Tylko 3 proc. Polaków chce prowadzić biznes. Wielu kolegów pyta mnie, Michał, po co ty to robisz? Masz majątek po rodzicach, możesz (...) cieszyć się życiem, przecież na koniec i tak wszyscy powiedzą ci: dostałeś pieniądze od rodziców. Mało kto zauważy, że udało się ten majątek pomnożyć – mówił Michał Wypychowicz.

Na wydarzeniu inaugurującym Polskę Przedsiębiorczą nie padła wprost propozycja współpracy z rządem, jednak przedsiębiorcy zakładają, że ich pomysły muszą w wielu miejscach przecinać się z działaniami administracji państwowej. Nie przypadkowo jest też czas – w praktyce wchodzimy w okres przedwyborczy, rok działania inicjatywy to również rok do wyborów parlamentarnych.

– Chcemy przekazywać tę wiedzę, naszą wizję społeczeństwu, a w ten sposób wpływać na polityków – mówi wprost Eliza Kruczkowska, dyrektorka zarządzająca Think Tank The Company.

Think Tank The Company informuje, że skupia 2500 firm reprezentujących ponad 100 branż. W ramach ogłoszonej we wtorek inicjatywy działa rada biznesu (to 13 najbogatszych Polaków) oraz rada ds. małych i średnich przedsiębiorców z kolejnym 21 przedsiębiorcami. ●

Tylko 3 proc. Polaków chce prowadzić biznes. Wielu kolegów pyta mnie, Michał, po co ty to robisz? Masz majątek po rodzicach, możesz cieszyć się życiem

MICHAŁ WYPYCHOWICZ

OGŁOSZENIE

Kraj/34440496

14-15-16.08

Olsztyn green festival

NA WARMII I MAZURACH

VITO BAMBINO | KACPERCZYK | KAYAH | PEZET | ARTUR ROJEK

SISTARS | SOKÓŁ | GRZEGORZ TURNAU | ZALEWSKI

BASS ASTRAL | HUBERT. | IGO | RALPH KAMINSKI | KASIA LINS | JOHN PORTER | KASIA SIENKIEWICZ | MERY SPOLSKY | VOO VOO

MISIA FURTAŁ | HELA | BARTEK KRÓLIK | OFELIA | PRZEBIŚNIEGI | RUNFORREST | SONBIRD | THE CASSINO

ZABŁOCKI/MOZIL | PIOTR ZIOŁA

3 SCENY, 30 KONCERTÓW, TEATRY I STAND-UPY NAD JEZIOREM UKIEL

A → Z

POCZUJ LATO! ☺

Wyborcza.pl | 90 Mistrz Północy | LOTTO | ING | Energa | bueno | Casablanca | LECH | NASK | dobra energia | KORTO SPRA | OSIR | Cocolino | essence | INSTAX | Jordan | Alcon | MPEC | ZOŁK | GAZETA WYBORCZA | Auto | K | COLORE | POKOPOL | REMONIKES | 26° | chillizet | BAZEN | AMS | HELIOS | HELIOS

Skarbowka wzywa do oddania ulg

Nawet 50 tys. zł muszą oddawać osoby, które bazowały na ogólnie dostępnych interpretacjach skarbowki z poprzednich lat w sprawach ulgi termoizolacyjnej.

Dominika Maciejasz

W całej Polsce wciąż spływają korekty interpretacji podatkowych wydanych przez skarbowkę kilka lat temu. Sprawa dotyczy klimatyzatorów, które jeszcze niedawno można było rozliczać w uldze termoizolacyjnej, a dziś już takiej możliwości nie ma. Mimo iż fiskus w poprzednich latach był elastyczny i to za sprawą jego interpretacji można było otrzymać dofinansowanie do klimatyzacji, dziś wielu musi pieniądze zwrócić.

„Zmiana interpretacji”

Informacja pod tytułem „Zmiana interpretacji indywidualnej” spłynęła z urzędu skarbowego do właścicieli domu jednorodzinnego w centralnej Polsce 22 czerwca. Dotyczy wydażeń sprzed trzech lat. „W związku ze stwierdzeniem nieprawidłowości interpretacji indywidualnej z 2023 roku, wydanej przez Dyrektora Krajowej Informacji Skarbowej, Szef Krajowej Administracji Skarbowej zmienia

ją z urzędu, stwierdzając, że stanowisko wnioskodawczyni jest nieprawidłowe” – brzmi wiadomość.

Szef KIS-u, wytykając błąd dyrektorowi tej samej służby, wezwał kobietę do zwrotu pieniędzy, które otrzymała w uldze podatkowej. A była ona niemala, bo sam zakup i montaż sprzętu kosztował prawie 50 tys. zł. Ułga, jaka jej przypadła, to kilkanaście tysięcy złotych.

I te pieniądze będzie musiała dziś zwrócić, bo znalazła się w tej pechowej grupie osób, które zapytały skarbowkę o interpretację przepisów podatkowych w złym czasie. Jedyne czego uniknie, to zapłaty odsetek od kwoty, której domaga się fiskus.

Sprawa sięga zimy 2023 roku, kiedy kobieta zwróciła się do dyrektora KIS-u z pytaniem o możliwość skorzystania z ulgi termoizolacyjnej. Ułga pozwala odliczyć od dochodu lub przychodu aż 53 tys. zł na jednego podatnika, jeśli modernizuje się system ogrzewania domu.

Kobieta, której dom do tej pory był ogrzewany piecem gazowym, w 2020 roku zamontowała na jego dachu panele fotowoltaiczne, a dwa lata później – system klimatyzacji działający na tej samej zasadzie, co pompa ciepła typu powietrze-powietrze. „Uzysk energii elektrycznej produkowanej na bieżąco z fotowoltaiki jest przeznaczany na zasilanie klimatyzacji z funkcją grzania, co ma real-

ny wpływ na obniżenie zużycia gazu ziemnego. Klimatyzacja z funkcją grzania będzie używana w okresie jesienno-wiosennym i zimowym do ogrzewania domu, pozwalając zaoszczędzić energię zużywaną obecnie na ogrzanie budynku paliwem gazowym” – przekonywała fiskusa, pytając, czy może tę inwestycję odliczyć od podatku w ramach ulgi.

Przez lata stanowisko fiskusa w tej sprawie zmieniało się

Przedsięwzięcie termomodernizacyjne miało zostać zakończone w okresie trzech kolejnych lat. Dyrektor KIS-u zgodził się wówczas, że za tę inwestycję należy się jej zwrot i właścicielka domu rozliczyła ulgę w zeznaniu podatkowym.

Nie podejmuj decyzji bez zgody fiskusa

Jednak dziś o pieniądze upomniął się fiskus. „Po zapoznaniu się z aktami sprawy, Szef Krajowej Administracji Skarbowej stwierdza, że interpretacja indywidualna wydana przez Dyrektora Krajowej Informacji Skarbowej jest nieprawidłowa” – takie pismo wysłał do niej urząd, powołując się na swoje

objaśnienia podatkowe z 30 czerwca 2025 roku, których tytuł brzmi „Formy wsparcia przedsięwzięcia termomodernizacyjnego w podatku dochodowym od osób fizycznych”.

To właśnie ten dokument ostatecznie ukrócił przyznawanie ulgi na klimatyzatory. Co istotne, przez lata stanowisko fiskusa w tej sprawie zmieniało się. Początkowo wystarczało, jeśli klimatyzator miał funkcję grzania – wówczas skarbowka zgadzała się na mniejszy podatek. Potem trzeba było wykazać, że ma wbudowaną pompę ciepła. Obecnie oba stanowiska są już nieaktualne.

Sęk w tym, że zanim skarbowka uznała, że żadnego klimatyzatora nie można rozliczyć w ramach ulgi termomodernizacyjnej z tej możliwości skorzystało tysiące gospodarstw w całej Polsce. Kto teraz ma problem? Wskazują to przepisy ordynacji podatkowej.

Różnicują one ochronę prawną podatnika w zależności od tego, kiedy faktycznie wydał pieniądze i odliczył ulgę. – Jeśli ktoś najpierw wystąpił z wnioskiem o interpretację do KIS-u i uzyskał zapewnienie, że może odliczyć klimatyzator w ramach ulgi, nie musi oddawać pieniędzy. Jeśli ktoś najpierw zamontował klimatyzację, a dopiero później wystąpił o interpretację, niestety musi zwrócić te środki, z wyłączeniem odsetek – twierdzi Piotr Juszczak, główny doradca podatkowy InFakt.

Pięć lat do przedawnienia

Są jednak rzesze osób, które o interpretację w ogóle nie prosiły, bazując na ukształtowanej w minionych latach linii interpretacyjnej, dopuszczającej ulgę na klimatyzację.

– To bardzo dużo ludzi, bo takie korekty i wezwania od skarbowki wciąż do nich spływają. Tymczasem takich pozytywnych interpretacji skarbowki było w poprzednich latach mnóstwo, więc jeśli ktoś przeczytał gdzieś czy piętnaście rozstrzygnięć dających zielone światło na klimatyzację, to miał prawo wyjść z założenia, że mu wolno i że fiskus wie, co robi – mówi Juszczak.

Dodajmy, że fiskus może sięgnąć po pieniądze z nienależnie rozliczonej ulgi do pięciu lat wstecz i to z odsetkami. Co mogą zrobić te osoby? Czy mają jak się ratować? Tak naprawdę pozostaje im liczyć na to, że urząd nie wykryje błędu przed upływem okresu przedawnienia, który wynosi pięć lat. Jeżeli rozliczyli ulgę na własne ryzyko, a skarbowka nie skontroluje ich zeznania w tym okresie, po upływie przedawnienia pieniądze zostaną u nich legalnie. Jeśli natomiast skarbowka sięgnie po ich PIT-y w ramach kontroli następczej, bezwzględnie wyda decyzję nakazującą zwrot ulgi. Może się zdarzyć, że trzeba będzie oddać nawet całe 53 tys. zł. (czyli całość wartości ulgi). ●

REKLAMA

Kraj/34439987

**TYGODNIK
POWSZECHNY**

KURS KRYTYCZNEGO MYŚLENIA

Nie daj się informacyjnemu chaosowi

Z kodem
WYBORCZA
zniżka:

-50%

elearning.TygodnikPowszechny.pl/p/kurs-krytycznego-myslenia

zapisz się:



OBWIESZCZENIE
STAROSTY WADOWICKIEGO
z dnia 18 czerwca 2026r.

o wydaniu decyzji Nr 6/2026 z dnia 18.06.2026r.
o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej

Na podstawie art. 11f ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tekst jednolity Dz. U. z 2024r. poz. 311), art. 10 § 1 i art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (tekst jednolity Dz. U. z 2025r. poz. 1691)

STAROSTA WADOWICKI

zawiadamia o wydaniu w dniu 18.06.2026r. decyzji Starosty Wadowickiego Nr 6/2026 o symbolu NBZ.6740.9.145.2025 z dnia 18.06.2026r. orzekającej o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej na rzecz Burmistrza Wadowic, Plac Jana Pawła II 23, 34-100 Wadowice, polegającej na: rozbudowie drogi gminnej dla zadania pn. na: „Rozbudowie drogi gminnej, ul. Zarębki w m. Klecza Górna poprzez budowę chodnika, sieci kanalizacji deszczowej, rozbiórkę i budowę wodociągów w km 0+000 – km 0+798 w ramach umowy nr IR.272.15.2023 z dnia 12 czerwca 2023”. Projektowana inwestycja planowana jest do realizacji **na terenie województwa małopolskiego, w powiecie wadowickim, Gminie Wadowice – obszar wiejski, miejscowości: Klecza Górna** na niżej wymienionych działkach ewidencyjnych (według katastru nieruchomości), które zostały objęte w całości lub w części w/w inwestycją: (w odniesieniu do nieruchomości, które podlegają podziałowi – przed nawiasem podano numer działki, który powstaje w wyniku zatwierdzenia podziału, w nawiasie podano numer działki przed podziałem):

- między liniami rozgraniczającymi teren, projektowanego pasa drogowego drogi gminnej:** zgodnie z art. 11f ust. 1 pkt 2 *specustawy*:
 - Nieruchomości stanowiące własność Gminy Wadowice:
 - Obręb: Klecza Górna; dz.ew.: 584/2, 584/7,
 - Nieruchomości objęte podziałem, które planowane są do przejścia na rzecz jednostki samorządu terytorialnego Gminy Wadowice:
 - Obręb Klecza Górna; dz.ew.: 41/5(41/3), 43/8(43/6), 43/10(43/7), 52/23(52/5), 52/25(52/7), 52/17(52/10), 52/19(52/11), 52/21(52/12), 58/19(58/14), 58/16(58/15), 58/17(58/15), 79/7(79/3), 79/9(79/6), 81/3(81/2), 81/5(81/2), 89/1(89), 90/6(90/1), 90/8(90/2), 90/10(90/5), 128/7(128/4), 128/9(128/6), 130/13(130/6), 130/15(130/8), 130/11(130/10), 146/23(146/16), 583/3(583/2), 585/3(585/1), 673/1(673), 5397/5(5397/1), 5397/7(5397/2),
 - Nieruchomości, na których przewidywana jest budowa sieci kanalizacyjnej:
 - Obręb Klecza Górna; dz.ew.: 584/7, 584/2, 41/5(41/3), 52/23(52/5), 52/19(52/11), 52/21(52/12), 58/16(58/15), 79/9(79/6), 81/3(81/2), 81/5(81/2), 90/8(90/2), 90/6(90/1),
 - Nieruchomości, na których przewidywana jest rozbiórka, oraz budowa sieci wodociągowej:
 - Obręb Klecza Górna; dz.ew.: 584/7, 584/2, 41/5(41/3), 5397/7(5397/2), 5397/5(5397/1), 43/8(43/6), 43/10(43/7), 585/3(585/1), 52/25(52/7), 52/23(52/5), 52/17(52/10), 52/19(52/11), 52/21(52/12), 58/19(58/14), 58/17(58/15), 79/9(79/6), 79/7(79/3), 81/3(81/2), 81/5(81/2), 673/1(673), 90/10(90/5), 90/8(90/2),
 - Nieruchomości, na których przewidywana jest rozbiórka ogrodzenia:
 - Obręb: Klecza Klecza Górna; dz.ew.: 58/17 (58/15) w km 0+423 – 0+430,
- w granicach terenu niezbędnego dla realizacji inwestycji wynikającego z obowiązku budowy:**
 - w terenie objętym obowiązkiem budowy sieci uzbrojenia terenu, zgodnie z art. 11f ust. 1 pkt 8 lit. e *specustawy*, obowiązkiem objęte są fragmenty działek o numerach:
 - Obręb Klecza Górna; dz.ew.: 588/3, 5393/1, 584/6, 90/9 (90/2),Nieruchomości przeznaczone pod budowę sieci kanalizacyjnej:
 - Obręb: Klecza Górna; dz. ew.: 584/6, 588/3, 5393/1Nieruchomości przeznaczone pod budowę oraz rozbiórkę sieci wodociągowej:
 - Obręb Klecza Górna; dz.ew.: 584/6, 90/9 (90/2)
 - w terenie objętym obowiązkiem budowy lub przebudowy urządzeń wodnych, zgodnie z art. 11 f ust 1 pkt 8 lit f *specustawy*, obowiązkiem objęte są fragmenty działek o numerach:
 - Obręb Klecza Górna; dz.ew.: 584/6,
 - w terenie objętym obowiązkiem przebudowy innych dróg publicznych, zgodnie z art. 11f ust. 1 pkt 8 lit. g *specustawy*, obowiązkiem objęte są fragmenty działek o numerach:
 - Obręb Klecza Górna; dz.ew.: 584/6,
 - w terenie objętym obowiązkiem budowy lub przebudowy zjazdów, zgodnie z art. 11f ust. 1 pkt 8 lit. h *specustawy*, obowiązkiem objęte są fragmenty działek o numerach:
 - Obręb: Klecza Górna; dz.ew.: 41/6(41/3), 5397/8(5397/2), 5397/6(5397/1), 43/9(43/6), 43/11(43/7), 585/4(585/1), 52/26(52/7), 52/22(52/12), 583/4(583/2), 58/18(58/15), 79/10(79/6), 90/9(90/2), 146/18,

W/w decyzji został nadany rygor natychmiastowej wykonalności. Decyzja, której został nadany rygor natychmiastowej wykonalności, zgodnie z art. 17 ust. 3 ustawy o szczególnych zasadach przygotowanie i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych zobowiązuje do niezwłocznego wydania nieruchomości, opróżnienia lokali i innych pomieszczeń, uprawnienia do faktycznego objęcia nieruchomości w posiadanie przez właściwego zarządcę drogi, uprawnienia do rozpoczęcia robót budowlanych. Decyzja zawiera rozstrzygnięcia w zakresie udzielenia zezwolenia na realizację w/w inwestycji drogowej.

Strony postępowania, w celu ustalenia sposobu zapoznania z treścią przedmiotowej decyzji, proszone są o kontakt telefoniczny: 33 8734213, za pomocą poczty elektronicznej: biuro@powiatwadowicki.pl, jak również za pośrednictwem korespondencji tradycyjnej lub platformy ePUAP. Obsługa bezpośrednia jest możliwa po wcześniejszej rejestracji telefonicznej w godzinach pracy urzędu z wyjątkiem środy, która jest dniem wewnętrznym.

Z treścią przedmiotowej decyzji strony mogą zapoznać się w Wydziale Budownictwa i Zagospodarowania Przestrzennego Starostwa Powiatowego w Wadowicach ul. Batorego 2, pok. 212.

Od decyzji przysługuje odwołanie do Wojewody Małopolskiego w Krakowie za pośrednictwem organu, który wydał niniejszą decyzję, w terminie 14 dni od dnia jej doręczenia.

Doręczenie decyzji uważa się za dokonane w dniu odbioru decyzji przez wnioskodawcę, a dla pozostałych stron po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia, tj. ukazania się obwieszczenia o wydaniu ww. decyzji, zgodnie z art. 49 ustawy *Kodeks postępowania administracyjnego*.

Zgodnie z art. 11g ust. 1a *specustawy* odwołanie strony od decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej zawiera zarzuty odnoszące się do decyzji, zakres żądania będącego przedmiotem odwołania oraz wskazuje dowody uzasadniające to żądanie.

W trakcie biegu terminu do wniesienia odwołania strona może zrzec się prawa do wniesienia odwołania. Z dniem doręczenia Staroście Wadowickiemu oświadczenia o zrzeczeniu się prawa do wniesienia odwołania przez ostatnią ze stron postępowania, decyzja staje się ostateczna i prawomocna.

Zgodnie z art. 11f ust. 3 ustawy o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych decyzję o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej doręcza się wnioskodawcy, natomiast pozostałe strony (w tym dotychczasowych właścicieli lub użytkowników wieczystych, których nieruchomości zostały przeznaczone pod projektowaną inwestycję) zawiadamia się o wydaniu decyzji w drodze obwieszczenia. Ponadto, zawiadomienie o wydaniu decyzji Starosty Wadowickiego przesyła się dotychczasowym właścicielom lub użytkownikom wieczystym, na adres wskazany w katastrze nieruchomości. Jednocześnie informuje się, że obwieszczenie Starosty Wadowickiego podlega zamieszczeniu na tablicy ogłoszeń Starostwa Powiatowego w Wadowicach, Urzędu Miejskiego w Wadowicach oraz na stronie internetowej BIP Powiatu Wadowickiego oraz BIP Urzędu Miejskiego, oraz w prasie lokalnej.

Kraków/34440384

OBWIESZCZENIE
STAROSTY WADOWICKIEGO
z dnia 19 czerwca 2026r.

o wydaniu decyzji Nr 7/2026 z dnia 19.06.2026r.
o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej

Na podstawie art. 11f ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tekst jednolity Dz. U. z 2024r. poz. 311) art. 10 § 1 i art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (tekst jednolity Dz. U. z 2025r., poz. 1691)

STAROSTA WADOWICKI

zawiadamia o wydaniu w dniu 19.06.2026r. decyzji Starosty Wadowickiego Nr 7/2026 o symbolu NBZ.6740.9.149.2025 orzekającej o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej na rzecz Burmistrza Wadowic, Plac Jana Pawła II 23, 34-100 Wadowice, dla inwestycji drogowej polegającej na budowie drogi gminnej wraz z chodnikiem pomiędzy DK 28 (odcinek drogi w Jaroszowicach), a Gorzeniem Górnym i Zawadką, oraz rozbudowa drogi gminnej wzdłuż Dworu Emila Zagadłowicza w Gorzeniu Górnym do skrzyżowania z drogą „Na Łłowiec” w Gorzeniu Górnym wraz z towarzyszącą infrastrukturą techniczną w km 0+010,50 – 1+474,00 w ramach zadania Gminy Wadowice pn.: „Projekt techniczny drogi – tęcznik pomiędzy DK 28, a Gorzeniem Górnym i Zawadką”.

Projektowana inwestycja planowana jest do realizacji w woj. małopolskim, miejscowości Jaroszowice, Gorzeń Dolny oraz Gorzeń Górny, jednostce ewidencyjnej: Wadowice – obszar wiejski [121809_5], na niżej wymienionych działkach ewidencyjnych znajdujących się: *(w odniesieniu do nieruchomości, które podlegają podziałowi – przed nawiasem podano numer działki, która powstanie w wyniku zatwierdzenia projektu podziału i będzie przeznaczona pod drogę, w nawiasie podano numer działki przed podziałem):*

- między liniami rozgraniczającymi teren, w granicach projektowanego pasa drogowego drogi gminnej:**
 - nieruchomości stanowiące własność Inwestora:**
 - obręb: Jaroszowice [0006]; dz. ew.: 3268/3 w części przeznaczonej pod inwestycję oraz dz. ew. 3268/9 (3268/2) w całości przeznaczone pod inwestycję;
 - obręb: Gorzeń Dolny [0004]; dz. ew.: 731/8 (731/6) w całości przeznaczone pod inwestycję;
 - obręb: Gorzeń Górny [0005]; dz. ew.: 731/7 (731/6), 494/22 (494/3), 824/2 (824), 499/9, 727/3, 723/4, 515/15, 518/1, 516/1, 731/4 w całości przeznaczone pod inwestycję,
 - nieruchomości objęte podziałem, stanowiące własność inwestora:**
 - obręb: Gorzeń Górny [0005]; dz. ew.: 723/6 (723/5), 723/7 (723/5),
 - nieruchomości objęte podziałem, które planowane są do przejścia na rzecz jednostki samorządu terytorialnego (Gminy Wadowice):**
 - obręb: Jaroszowice [0006]; dz. ew.: 2994/13 (2994/5), 3010/33 (3010/7), 3010/31 (3010/13), 3010/30 (3010/13), 3010/40 (3010/8), 3010/41 (3010/8), 3010/28 (3010/1), 3008/3 (3008), 3024/6 (3024/1), 3029/31 (3029/8), 3029/29 (3029/7), 2994/14 (2994/5), 3010/39 (3010/8) w całości przeznaczone pod inwestycję.
 - 3029/37 (3029/35), 3029/25 (3029/10), 3029/33 (3029/9), 3018/3 (3018), 3019/3 (3019), 3020/3 (3020), 3021/3 (3021), 3022/3 (3022), 3025/4 (3025/2), 3026/4 (3026/2), 3027/4 (3027/2), 3028/6 (3028/4), 3010/32 (3010/7), 2994/12 (2994/5), 3016/8 (3016/3) w całości przeznaczone pod inwestycję;
 - obręb: Gorzeń Dolny [0004]; dz. ew.: 2/35 (2/28), 2/36 (2/28), 2/34 (2/26), 2/32 (2/23), 2/30 (2/12) w całości przeznaczone pod inwestycję;
 - obręb: Gorzeń Górny [0005]; dz. ew.: 499/12 (499/10), 499/14 (499/5), 494/20 (494/11), 494/24 (494/13), 494/25 (494/13), 494/26 (494/13), 892/2 (892), 893/2 (893), 894/4 (894/1), 894/6 (894/2), 895/2 (895), 896/2 (896), 520/34 (520/21), 520/30 (520/14), 520/36 (520/8), 833/10 (833/5), 833/12 (833/6), 833/8 (833/4), 520/32 (520/15), 520/28 (520/11), 520/26 (520/10), 448/4 (448/1), 440/2 (440), 439/4 (439/2), 505/10 (505/1), 505/12 (505/1), 514/4 (514/1), 514/6 (514/3), 515/26 (515/2), 515/21 (515/8), 515/17 (515/14), 515/19 (515/6), 515/23 (515/16), 515/25 (515/16), 517/1 (517), 522/18 (522/1), 522/26 (522/17), 522/24 (522/16), 829/5 (829/1), 522/32 (522/8), 522/36 (522/7), 522/34 (522/6), 522/22 (522/15), 522/20 (522/14), 522/28 (522/2), 522/30 (522/3), 442/16 (442/14), 442/18 (442/13), 442/11 (442/6), 441/1 (441), 414/18 (414/7), 505/8 (505/2), 728/1 (728), w całości przeznaczone pod inwestycję,
 - nieruchomości nie objęte podziałem, które planowane są do przejścia w całości na rzecz jednostki samorządu terytorialnego (Gminy Wadowice):**
 - obręb: Jaroszowice [0006]; dz. ew.: 3029/21, 3288/2, 3288/4, 3029/20 w całości przeznaczone pod inwestycję;
 - obręb: Gorzeń Dolny [0004]; dz. ew.: 761/2, 761/4, 2/25, 761/5 w całości przeznaczonej pod inwestycję;
 - obręb: Gorzeń Górny [0005]; dz. ew.: 494/12, 516/2, 891 w całości przeznaczonej pod inwestycję,
- nieruchomości znajdujące się w granicach terenu niezbędnego dla realizacji inwestycji wynikającego z obowiązku budowy i przebudowy zjazdów:**
 - obręb: Jaroszowice [0006]; dz. ew.: 3016/1, 3016/9 (3016/3) w części przeznaczonej pod inwestycję;
 - obręb: Gorzeń Górny [0005]; dz. ew.: 505/11 (505/1), 494/23 (494/13), 494/21 (494/3), 515/20 (515/6), 892/1 (892), 893/1 (893), 515/24 (515/16), 728/2 (728), 522/19 (522/1), 522/27 (522/17), 522/25 (522/16), 520/29 (520/14), 829/6 (829/1), 522/33 (522/8), 833/9 (833/5), 833/11 (833/6), 833/7 (833/4), 522/37 (522/7), 522/35 (522/6), 522/23 (522/15), 522/21 (522/14), 522/29 (522/2), 520/25 (520/10), 522/31 (522/3), 447/1, 446/3, 828/3, 439/3 (439/2), 441/2 (441), 442/19 (442/13), 520/31 (520/15) w części przeznaczonej pod inwestycję,
- nieruchomości znajdujące się w graniach terenu niezbędnego dla realizacji inwestycji wynikającego z obowiązku budowy sieci:**
 - obręb: Jaroszowice [0006]; dz. ew.: 2994/4, 3257/4, 2994/2, 3010/29 (3010/1), 3005, 3267, 3001/15, 3024/2, 3001/14, 3001/10, 2994/15 (2994/5), 3024/5 (3024/1), 3029/30 (3029/8), 3029/28 (3029/7), 3020/4 (3020), 3021/4 (3021), 3022/4 (3022), 3025/3 (3025/2), 3027/3 (3027/2), w części przeznaczonej pod inwestycję;
 - obręb: Gorzeń Górny [0005]; dz. ew.: 494/23 (494/13), 494/21 (494/3), 824/1 (824), 494/3, 494/5, 515/24 (515/16), 522/19 (522/1), 520/25 (520/10), 522/31 (522/3), 442/12 (442/6), 441/2 (441), 442/17 (442/14), 442/19 (442/13), w części przeznaczonej pod inwestycję.
- nieruchomości znajdujące się w graniach terenu niezbędnego dla realizacji inwestycji wynikającego z obowiązku rozbiórki sieci:**
 - obręb: Jaroszowice [0006]; dz. ew.: 2994/4, 3257/4, 2994/2, 3005, 3267, 3010/29 (3010/1), 3001/15, 3024/2, 3001/14, 3001/10, 3024/5 (3024/1), 3029/30 (3029/8), 3029/28 (3029/7), 3020/4 (3020), 3021/4 (3021), 3022/4 (3022), 3027/3 (3027/2), w części przeznaczonej pod inwestycję;
 - obręb: Gorzeń Górny [0005]; dz. ew.: 494/23 (494/13), 494/21 (494/3), 824/1 (824), 494/3, 494/5, 515/24 (515/16), 522/19 (522/1), 520/25 (520/10), 522/31 (522/3), 442/12 (442/6), 441/2 (441), 442/17 (442/14), 442/19 (442/13) w części przeznaczonej pod inwestycję
- Nieruchomości znajdujące się w graniach terenu niezbędnego dla realizacji inwestycji wynikającego z obowiązku budowy lub przebudowy urządzeń wodnych lub urządzeń melioracji wodnych szczegółowych:**
 - obręb: Gorzeń Górny [0004]; dz. ew.: 499/11 (499/10) w części przeznaczonej pod inwestycję,
- Nieruchomości znajdujące się w granicach terenu wód płynących, do których zarządca drogi jest uprawniony na podstawie art. 20a ustawy ZRID do nieodpłatnego zajęcia na czas realizacji inwestycji:**
 - obręb: Jaroszowice [0006]; dz. ew.: 3288/1, 3288/3, w całości przeznaczone pod inwestycję oraz dz. ew. 3029/23 w części przeznaczonej pod inwestycję;
 - obręb: Gorzeń Dolny [0004]; dz. ew.: 761/3, 2/27, 2/24 w całości przeznaczone pod inwestycję;
 - obręb: Gorzeń Górny [0005]; dz. ew.: 731/5 w całości przeznaczonej pod inwestycję,
- Nieruchomości znajdujące się w graniach terenu niezbędnego dla realizacji inwestycji wynikającego z obowiązku przebudowy w granicach innych dróg publicznych:**
 - obręb: Gorzeń Dolny [0004]; dz. ew.: 731/3 w części przeznaczonej pod inwestycję.

W/w decyzji został nadany rygor natychmiastowej wykonalności. Decyzja, której został nadany rygor natychmiastowej wykonalności, zgodnie z art. 17 ust. 3 ustawy o szczególnych zasadach przygotowanie i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych zobowiązuje do niezwłocznego wydania nieruchomości, opróżnienia lokali i innych pomieszczeń, uprawnienia do faktycznego objęcia nieruchomości w posiadanie przez właściwego zarządcę drogi, uprawnienia do rozpoczęcia robót budowlanych. Decyzja zawiera rozstrzygnięcia w zakresie udzielenia zezwolenia na realizację w/w inwestycji drogowej.

Strony postępowania, w celu ustalenia sposobu zapoznania z treścią przedmiotowej decyzji, proszone są o kontakt telefoniczny: 33 8734213, za pomocą poczty elektronicznej: biuro@powiatwadowicki.pl, jak również za pośrednictwem doręczeń elektronicznych. Obsługa bezpośrednia jest możliwa po wcześniejszej rejestracji telefonicznej w godzinach pracy urzędu z wyjątkiem środy, która jest dniem wewnętrznym.

Z treścią przedmiotowej decyzji strony mogą zapoznać się w Wydziale Budownictwa i Zagospodarowania Przestrzennego Starostwa Powiatowego w Wadowicach ul. Batorego 2, pok. 212.

Od niniejszej decyzji służy stronom prawo wniesienia odwołania do Wojewody Małopolskiego w Krakowie za pośrednictwem organu wydającego decyzję tj. Starosty Wadowickiego, w terminie 14 dni od daty jej doręczenia.

W trakcie biegu terminu do wniesienia odwołania strona może zrzec się prawa do wniesienia odwołania. Z dniem doręczenia Staroście Wadowickiemu oświadczenia o zrzeczeniu się prawa do wniesienia odwołania przez ostatnią ze stron postępowania, decyzja staje się ostateczna i prawomocna.

Doręczenie uważa się za dokonane w dniu odbioru decyzji przez wnioskodawcę, a dla pozostałych stron po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia, tj. ukazania się obwieszczenia o wydaniu decyzji (zgodnie z art. 49 ustawy Kodeks postępowania administracyjnego).

Zgodnie z art. 11f ust. 3 ustawy o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych decyzję o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej doręcza się wnioskodawcy, natomiast pozostałe strony (w tym dotychczasowych właścicieli lub użytkowników wieczystych, których nieruchomości zostały przeznaczone pod projektowaną inwestycję) zawiadamia się o wydaniu decyzji w drodze obwieszczenia. Ponadto, zawiadomienie o wydaniu decyzji Starosty Wadowickiego przesyła się dotychczasowym właścicielom lub użytkownikom wieczystym, na adres wskazany w katastrze nieruchomości. Jednocześnie informuje się, że obwieszczenie Starosty Wadowickiego podlega zamieszczeniu na tablicy ogłoszeń Starostwa Powiatowego w Wadowicach, Urzędu Miejskiego w Wadowicach oraz na stronie internetowej BIP Powiatu Wadowickiego oraz BIP Urzędu Miejskiego w Wadowicach oraz w prasie lokalnej.

Kraków/34440386

Społeczeństwo

Ksenofobiczne patrole rosną w siłę

W liberalnej bańce nie mamy nawet świadomości, jak ogromne zasięgi mają posty i vlogi takich osób jak Rafał Podejma czy Paweł Jaworski.

Marcinkiewicz

We wrześniu 2024 r. nad Jeziorem Grzymińskim w gminie Śrem doszło do brutalnej bójki z udziałem obywateli Kolumbii i Argentyny. Jednemu z uczestników postawiono zarzut usiłowania zabójstwa. W ruch miały pójść m.in. rozbite szklane butelki. Parę dni później mieszkańcy pobliskiego Kórniku skrzyknęli się na fejsbukowej grupie, tworząc coś na kształt patrolu obywatelskiego. Wieczorem kilkadziesiąt osób patroloowało ulice.

To wydarzenie zadziało jak katalizator. Tydzień później w różnych miastach Polski zaczęły zbierać się analogiczne, samowolne „patrole”. Jeden z nich przemierzał ulice Żyrardowa. Hasłem „to co Polskie, jak wiadomo, w dzisiejszych czasach jest cenzurowane, a Polak nie jest gospodarzem we własnym kraju” organizatorzy zachęcali do udziału kilkadziesiąt osób. W praktyce – do tego, by zastraszać imigrantów, pracujących w żyrdowskich zakładach – przede wszystkim Ukraińców, Gruzinów i Azerów.

Bojówkarze dotarli pod hostel pracowników dla żyrdowskich robotników. Weszli na klatkę schodową i pobili kilku absolutnie przypadkowych imigrantów, a następnie uciekli. Używali pięści i rzucali znalezionymi krzesłami. Zadziałała „imigrancka” odpowiedzialność zbiorowa. Dla agresorów nie miało znaczenia, że ojczyznę uczestników bójki nad jeziorem od kraju pochodzenia żyrdowskich pracowników dzieli w prostej linii kilkanaście tysięcy kilometrów. Po zdarzeniu przestraszeni robotnicy wyjechali, firma straciła 70 pracowników.

Po spontanicznych patrolach nadszedł czas na akt drugi – instytucjonalizację bojówek. Robert Bąkiewicz, sprytny i skuteczny aranżer i mobilizator, rozłożył nad ulicznymi patrolami polityczny i organizacyjny parasol. Okazję wżęszył, gdy media zaczęły rozpisywać się o zawracaniu imigrantów na granicy polsko-niemieckiej. Latem 2025 roku powołał Ruch Obrony Granic, a pod Zamkiem Królewskim w Warszawie mówił o „wyrzucaniu chwastów” i nawoływał: „kosy na sztorc!”. Do ksenofobicznego nurtu zrekrutował świeżych członków, pod wspólnym szyldem jednocząc egzotyczny mikś społeczny – od przedstawicieli środowisk kibicowskich po emerytów z klubów Gazety Polskiej.

Ruch Obrony Granic ruszył na granicę zachodnią, legitymując i ścigając ludzi o innym kolorze skóry. W sukurs przyszli politycy PiS, tacy jak Dariusz Matecki czy Patryk Jaki, wrzucając zdjęcia przypadkowych osób o ciemniejszej karnacji i sugerując: „już po was idą”.

„Obrońcy granic” próbowali nadać swoim działaniom pozory legalności, zasłaniając się tzw. zatrzymaniem obywatelskim (art. 243 k.p.k.). Zapomnieli jednak, że przepis ten dotyczy przyłapania kogoś na gorącym uczynku, a nie po prostu w upalny dzień, bez żadnego powodu.



• Członkowie ruchu „Bronimy Polskiej Granicy” na konferencji Grzegorza Brauna pod pomnikiem AK w Warszawie FOT. SŁAWOMIR KAMIŃSKI / AGENCJA WYBORCZA.PL

Od niedawna obserwujemy akt trzeciej historii. Prawicowe bojówki przyjeżdżają do samego serca Warszawy. Oczywiście to nie są to te same grupy, które broniły rok temu granicy. Ale ich motywacje, intencje i charakter są niemal identyczne.

Kilka dni temu informator przekazał mi nagranie, które wyświetlono już w sieci kilkaset tysięcy razy. Mężczyźni ubrani w mundury wysiadają przed Dworcem Centralnym w Warszawie z furgonetki obklejonej czerwonymi napisami „BPG” i „Bronimy Polskiej Granicy”.

Historia uczy, że pobłażliwość dla grup, które uzurpują sobie prawa do decydowania, kto ma prawo przebywać w przestrzeni publicznej, kończy się tragicznie

cy”. Później stoją nad dwiema osobami o śniadej karnacji. Na ramionach mają naszywki: białe-czerwone flagi i orla w koronie. Autor nagrania to Paweł Jaworski, związany z Marszem Niepodległości założyciel wspólnoty „Żołnierze Chrystusa”. W tle jego profilu na Facebooku zaciśnięta dłoń, a w niej krzyż.

Założycielem BPG jest Rafał Podejma, który nie wstydzi się wprost prorosyjskich poglądów. We wrześniu pisał na Facebooku: „Brawo Putin, Słowianie powinni sobie pomagać. (...) Putin widzi tragedię ludzi, chce pomóc”. A teraz, odnosząc się do mojej publikacji na temat BPG, stwierdził, że „Putin na pewno jest lepszym prezydentem dla Rosjan niż Zełenski dla Ukraińców”.

Bojówkarzy ośmiela fakt, że ich poprzednikom akcje uszły na sucho. Popłynęli zresztą na wzburzonej w ostatnich tygodniach fali ksenofobii w Polsce. Janusz Kowalski nawoływał do liczenia Ukraińców w ministerstwach, Agniesz-

ka Gozdyra w Polsce domagała się deportacji Ukraińca, który nielegalnie złożył sumę (do deportacji doszło ostatecznie 3 czerwca), a jeszcze w maju grupa nastolatków chciała zrzucić z Mostu Świętokrzyskiego 16-letniego Artema, krzycząc „Wyp****ać na Ukrainę”.

Motywowanych ksenofobią zdarzeń jest ostatnio dużo więcej, że przypominę jeszcze pobicie Naiba, taksówkarza z Azerbejdżanu przed Dworcem Gdańskim czy krakowską kampanię wyborczą Marianny Schreiber. W swoim spoście zamyka bramy miasta przed uchodźcami, a wygenerowani przez sztuczną inteligencję czarni mężczyźni podnoszą jej spódnice.

Gdy na szeroko rozumianej skrajnej prawicy trwa przepychanka, kto będzie bardziej radykalny w spektakularnym demonstrowaniu ksenofobii, gdy powstają kolejne, przyporządkowane różnym organizacjom, ale głoszące te same hasła obrony granic grupy, premier Donald Tusk emanuje spokojem:

– Mamy do czynienia raz na jakiś czas z tego typu ekscesami. W tym sensie, że nie jest to jakieś powszechne zjawisko. To bardziej chuliganeria polityczna niż coś poważnego – mówił w trakcie konferencji prasowej, zapytany o patrole na Dworcu Centralnym.

Radzę premierowi nie bagatelizować tego zjawiska. To nie pojedyncze ekscesy, ale trend. Faszyzujący bojówkarze, podważający monopol państwa na stosowanie przemocy, coraz dalej przesuwają granice. W liberalnej bańce nie mamy nawet świadomości, jak ogromne zasięgi mają posty i vlogi ludzi takich jak Podejma czy Jaworski.

I nie jest to tylko i wyłącznie wina nastrojów w krajach zachodnich czy politycznego cynizmu prawicowych polityków, to wyraz niemocy państwa, ciąglego chowania głowy w piasek. Widać to było chociażby rok temu, gdy Grzegorz Braun ze swoimi zwolennikami zakłócał uroczystości w Jedwabnem, wznosił ha-

śła antysemickie i blokował samochód uczestników uroczystości upamiętniających ofiary pogromu. Policja w oświadczeniu wydanym już po fakcie nie zająknęła się ani słowem o antysemickich okrzykach, a funkcjonariusze na miejscu nie śmieli przerwać tyrady Brauna.

Szczęśliwie, dzięki presji medialnej Prokuratura Regionalna w Warszawie wszczęła postępowanie ws. podszywania się pod funkcjonariuszy publicznych na Dworcu Centralnym, a w sobotę rano przeprowadzili przeszukania w mieszkaniach członków ruchu BPG. Niech to będzie zapowiedź nowej, zdecydowanej polityki.

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski, który co prawda sam, nadając jednostce imię bohaterów UPA, mógł wykazać więcej historycznej wrażliwości, słusznie mówił w 2022 roku, po inwazji Rosji na jego kraj: „Nazizm rodzi się w ciszy”. Cisza, czyli brak reakcji państwa, jest najgroźniejsza. Tak jak na polskich uniwersytetach w latach 30. zeszłego stulecia, gdy antysemityzm najpierw objawiał się legitymowaniem studentów pod salami wykładowymi, sprawdzaniem indeksów i zmuszaniem Żydów do siadania w wyznaczonych ławkach. Władze uczelni i państwa przymykały na to oko, traktując to jako „młodzieńcze wybryki”, by w końcu po kilku latach odgórnie wprowadzić getto ławkowe dla żydowskich uczniów.

Historia uczy, że pobłażliwość dla grup, które uzurpują sobie prawa do decydowania, kto ma prawo przebywać w przestrzeni publicznej, kończy się tragicznie. W najlepszym razie: przyzwoleniem na otwartą przemoc. Gdy pozwalamy narodowcom bawić się w policję, musimy liczyć się z ryzykiem, że niebawem staną się katami.

A kampania wyborcza za rogiem. Dobrze wiadomo, komu zależy na eskalacji ksenofobicznych nastrojów. Szczególnie, że PiS – partia kiedyś raczej umiarkowana prawicowa, pozwalająca niektórym w swoich szeregach na radykalne wysoki, ale hamująca się w realnej polityce – mówi ostatnio często głośniejszą ostrzeż o niebezpieczeństwie migracyjnym niż chociażby Konfederacja. Prawica głównego nurtu, chcąc odebrać tlen radykalnej konkurencji, sprawia, że ksenofobia i rasizm wchodzi z futryną do politycznego mainstreamu.

Adam Dziedzić z PSL, gdy pytałem go w Sejmie o bojówki na Dworcu Centralnym, celnie spuentował: – Bardzo łatwo jest rozpalić nienawiści narodowościowe, ale ugasić już bardzo trudno. To jest jak z pożarem lasu: zaczyna się od małego powierzchni, w końcu ogień wymyka się spod kontroli i na koniec dnia straty są olbrzymie. ●

Paweł Marcinkiewicz

• Teksty w dziale Opinie wyrażają poglądy autorów i nie muszą odzwierciedlać stanowiska redakcji

Rozmowa z Aleksandrą Boćkowską

MIASTO MALUCHA, REKSIA I MOZAIKI

– Najtrudniej pogodzić mi się z tym, że możliwość porządnego zbadania tematu stała się ekstrawagancją, a nie standardem – mówi reporterka Aleksandra Boćkowska.

ROZMOWA Z
ALEKSANDRĄ BOĆKOWSKĄ,
reporterką

WOJCIECH SZOT: Jesteś autorką książki reporterskiej „Gdynia. Pierwsza w Polsce”, poświęconej Gdyni. Teraz przyszedł czas na Bielsko-Białą. Skąd ten wybór?

ALEKSANDRA BOĆKOWSKA: Pomysł na „Mozaikę” wyszedł od Narodowego Centrum Kultury. Gdy usłyszałam pytanie, czy nie chciałabym pojechać do Bielska-Białej, odpowiedziałam, że zawsze o tym marzyłam.

O ilu miastach w Polsce jeszcze marzysz?

– Ha! Krajoznawczych marzeń mam sporo, ale nie sądzę, żebym chciała jeszcze pisać o jakimś mieście. Nad książką o Gdyni pracowałam kilka lat, co pozwoliło mi nieźle zrozumieć specyfikę miasta, znaleźć historie wcześniej nieopisywane. Z Bielskiem-Białą było inaczej. Tutaj miałam określoną objętość, a przede wszystkim dość morderczy deadline. Od razu wiedziałam, że nie będzie to stricte reporterska książka, a raczej opowieść o – skoro już o tym mówimy – marzeniach.

Gdynia i Bielsko-Biała są obiektami uczuć zarezerwowanych dla ludzi. Mieszkańcy je kochają, przyjeźdźni pożądają.

Nie zliczę, ile razy okazywało się, że ktoś z moich znajomych czy rozmówców ma z nimi związki albo odczuwa sentyment. Byłam ciekawa, skąd się biorą te opinie.

Dokąd poszłaś, gdy pierwszy raz przyjechałaś do Bielska?

– Do Reksia, który ma pomnik nad rzeką Białą. A potem krążyłam. Lubię włóczyć się po mieście. Pojechać autobusem do ostatniego przystanku i wrócić piechotą. Przejść się po osiedlach, zajrzeć na podwórka. Zrobić po drodze

milion mniej lub bardziej błyskotliwych zdjęć. To uruchamia historie.

Bielsko i Białą łączą dywiz i rzeka, Biała.

– Przez wieki były to oddzielne miasta położone w różnych – zależnie od epoki – regionach, państwach, województwach. I choć do oficjalnego połączenia doszło w 1951 roku, to wcześniej funkcjonowały jak jeden organizm miejski. Współpracę wymuszała rzeka. Skoro wylewała, to trzeba było powołać służby, które będą chronić oba miasta. Straż rzeczna była utrzymywana solidarnie przez trzy miasta. Wspólną sprawą było na przykład utrzymywanie i konserwacja kładki na rzece. Jak pisze jedna z badaczek, jeszcze przed rozbiorami, Bielsko dostarczało drzewa, Biała płaciła za robociznę, a Lipnik gwarantował podwód, czyli zwierzęta wykorzystywane do przewozu materiałów.

Miałas przewodników po Bielsku?

• **Bielsko-Biała.**
Maluch z postaciami Bolka i Lolka

FOT. LUCEK CYKARSKI /
AGENCJA WYBORCZA.PL

• **09.07.2017 roku, Bielsko Biała.** „Maluch dla Toma Hanksa” – finał akcji przekazania samochodu dla aktora

FOT. DAWID CHALI-MONIUK / AGENCJA WYBORCZA.PL



– Oczywiście. Bardzo pomogła mi Magda Idem, która pracuje nad dużą książką o Bielsku-Białej. Podpowiedziała sporo źródeł i jedną ważną rozmówczynię.

Mama przyjaciół, Ewa Jura, objaśniła klimat późnego PRL i bolesnej transformacji. Kuba Krajewski z Urzędu Miasta pokazał architektoniczną różnorodność miasta. Gdy szliśmy ulicą 11 listopada – dawną handlową arterią, zatrzymał się pod numerem 63. Najpierw pokazał mezuze przy bramie, a potem nakreślił historię pralni Pedanteria. Przed wojną prowadził ją Henryk Reich, ale we wrześniu 1939 roku okupanci dokonali konfiskaty żydowskich majątków,

właścicielem został Gustav Schweitzer, nowy burmistrz Białej. Po jakimś czasie Schweitzer został przeniesiony na front – prawdopodobnie za karę. Gdy przeprowadzano „aryzację” majątków, Schweitzer przywłaszczył sobie sporo mienia, z którego nigdy się nie rozliczył. Pralnia trafiła w ręce jego brata, a kierownikiem technicznym został Tadeusz Borkowski, wcześniej nauczyciel, w czasie wojny donosił Gestapo.

Od 1941 roku pralnia świadczyła usługi dla obozu koncentracyjnego Auschwitz. Transporty materiałów do pralni konwojował Robert Sierak, pochodzący z Białej, SS-man. Sam – w tych właśnie transportach – szmuglował z obozu towary, które sprzedawał w rodzinnym mieście.

Najważniejszy jest w tej historii moment, gdy Sierak, zamiast pilnować więźniów, rozładowujących w pralni towar, wychodzi „na miasto”, by sprzedać szmugiel. Więźniom daje to okazję do konspiracji.

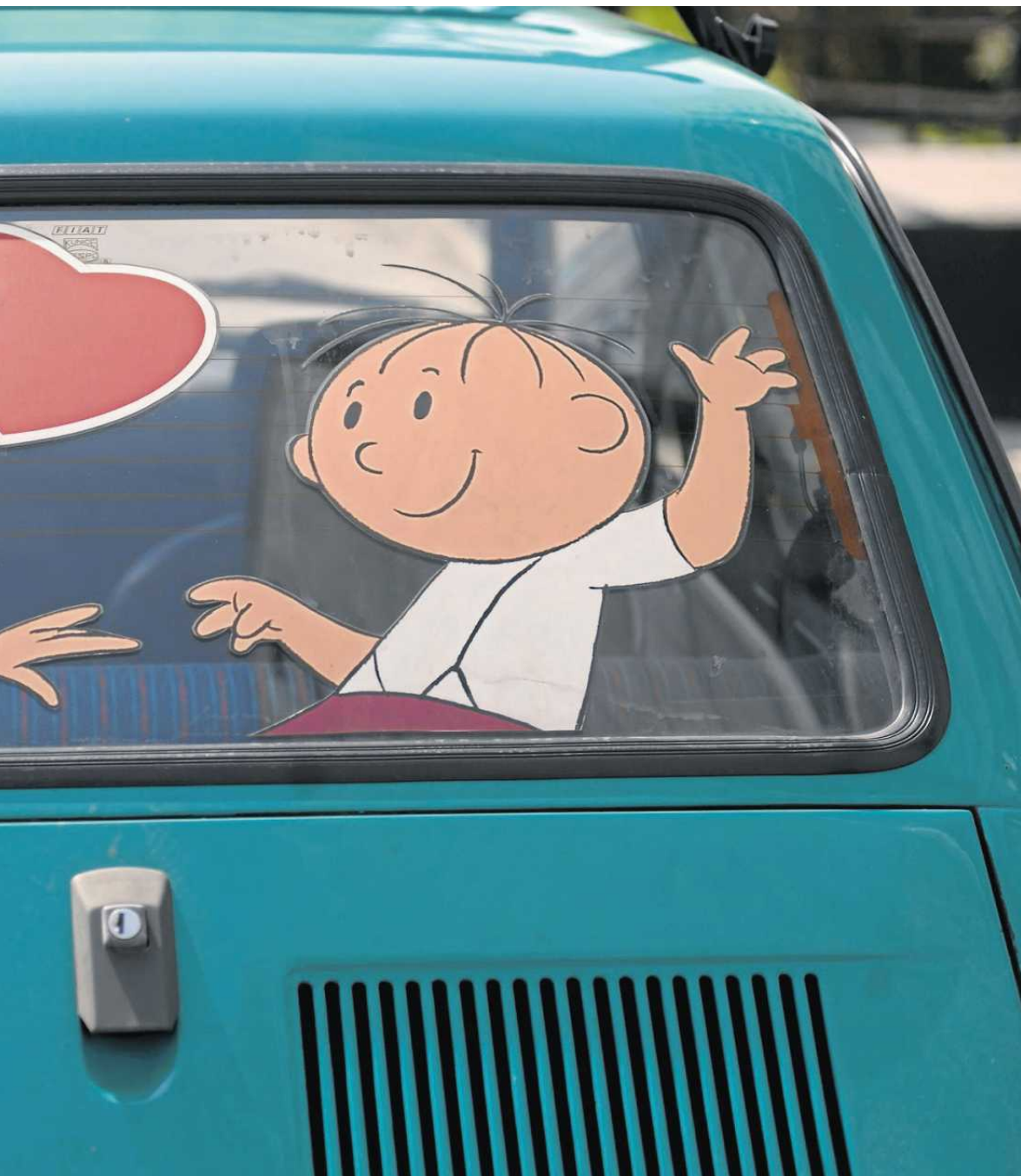
Opowiedział o tym jeden z nich, Józef Światłoch. Przeżył Auschwitz, a w pralni, będąc więźniem obozu, spotykał się z ukochaną. Tę historię odkrył Artur Palyga, mieszkający w Bielsku-Białej dramaturg i scenarzysta. Najpierw zrelacjonował ją w prasie, a potem na jej podstawie napisał sztukę „DyBBuk”, która została wystawiona przez bielski teatr.

Gdzie jest klucz do opowieści o Bielsku-Białej?

– Okazuje się, że w słowie „splot”.

„Miasto splotów” to lokalne hasło promocyjne, wobec którego byłam sceptyczna. Nawiązanie do potężne-





go przemysłu włókienniczego, po którym nie została nawet nitka, wydawało mi się niestosowne. Jednak okazało się, że w Bielsku-Białej wszystko się splata. Na przykład historia architektury z historią polskich filmów animowanych, te z Marią Konopnicką, a Konopnicka z włókiennictwem, a ono...

Opowiedz.

– W 1951 roku do zbudowanej pod koniec XIX wieku willi Juliusa Rotha wprowadziło się Studio Filmów Rysunkowych. Mieści się tam do dzisiaj. To pozwoliło mi opowiedzieć jednocześnie historię willi, która jest świadectwem ważnego momentu dla kształtowania się urbanistycznego krajobrazu miasta, i Studia, które wyprodukowało między innymi „Reksia” czy „Bolka i Lolka”.

W Studio poznałam Bogusława Ochodkę, który pracuje tam od lat osiemdziesiątych, a obecnie jest archiwistą. W latach 90. postanowił odnaleźć kopie wszystkich zrobionych w Bielsku-Białej filmów. W PRL taśmy przechowywano w wytwórniach w Łodzi, Warszawie i Wrocławiu. Ochodek i jego współpracownicy odzyskali 992 filmy. Tylko jednego nie udało się odtworzyć, ponieważ taśma uległa zniszczeniu. Była to animacja na podstawie bajki „Jak to ze Inem było” Marii Konopnickiej.

I tu mamy kolejny splot. Otóż okolice Bielska były przez dekady centrum przemysłu lnianego i bawelnianego. Gdy rozmawiałam z Elżbietą Targosz-Wroną, była wiceprezeską bielskiego oddziału Stowarzyszenia Włókienników Polskich, żeby zilustrować pra-

cę włókienników, powołała się na bajkę Konopnickiej.

Opisuję też historię Ignacego Bieńka, plastyka zatrudnionego w Zakładach Przemysłu Welnianego „Welux”, który wymyślił, że z okazji 1000-lecia państwa, zrobi mozaikę, na której w historię Polski wplecie wątki beskidzkie i włókiennicze. To była gigantyczna praca na 80-metrowym murze fabryki. Fabryka nie przetrwała transformacji, a w 2000. roku mozaikę zniszczył nowy właściciel terenu.

W PRL Bielsko-Biała była słynna nie tylko dzięki Reksovi, ale chyba przede wszystkim dzięki Maluchowi.

– Tak, było to niezwykle uprzemysłowione miasto. W 1951 roku mieszkało w Bielsku-Białej 57 tysięcy osób. W 1970 r. już 110 tysięcy. Umieszczenie tu Fabryki Samochodów Małolitrażowych, a potem produkcja Fiat 126p, czyli słynnego „Malucha” zmieniło strukturę społecznej miasta. Dla przybywających do pracy zbudowano duże osiedle Złote Łany. Gdy Olek Modzelewski, autor szaty graficznej „Mozaiki” wrzucił do serwisów społecznościowych okładkowe zdjęcie kina Złote Łany, okazało się, że było to pierwsze skejterskie miejsce w Bielsku-Białej. Jedna historia przechodzi w drugą.

Zdjęcia są ważnym bohaterem „Mozaiki”.

– Fotoedycją zajmował się Mikołaj Długosz, który ma do zdjęć artystyczne oko. Najbardziej cieszę się ze zdjęcia przedstawiającego inżyniera Wiesława Wiatraka w prototypie samochodu Beskid na bielskiej ulicy. Wiesław



Mój tata poradził mi kiedyś, żebym zamiast „obuwie zmienne”, mówiła „kapcie”. I to jest moja dewiza. Zamiast dwóch zdań, jedno. Zamiast kilku przymiotników, jeden. Zamiast „restrukturyzacja” – „zmiany”, „miał”, a nie „posiadał”

ALEKSANDRA BOĆKOWSKA

Wiatrak był jednym z projektantów tego auta, a zdjęcie zrobił przypadkiem Wojciech Jurecki. Był na wakacjach w górach i czekając przed przejściem dla pieszych, zobaczył Beskida – wiedział, że to sensacja, choć nie wiedział, że za kierownicą siedzi projektant. Był 1993 rok. Trzydzieści lat później Jurecki założył magazyn „Classicauto”, w którym opublikował zdjęcie. Dzięki różnym splotom udało się dotrzeć do autora i fotografii.

Zgoda na prace nad Beskidem była prezentem dla konstruktorów z FSM – nagrodą za wyprodukowanie milionowego samochodu. Prace trwały niemal całe lata 80., a inżynierowie mieli nadzieję, że w przyszłości zastąpi on „Malucha”. Powstało kilka prototypów i na tym historia się skończyła, bo w Fiacie nikt nie był tym zainteresowany. Co ciekawe, są fani, którzy podejrzewają, że niektóre z rozwiązań zostały skopiowane i zastosowane w modelach zachodnich aut. Ale to raczej teorie spiskowe.

Pisałaś o modzie i luksusie w PRL, o Gdyni, jesteś autorką książki reporterskiej o wyborach 4 czerwca 1989 roku. Jak zmieniałaś się jako reporterka?

– Kiedy zbierałam materiały o Bielsku, wspomniany wcześniej Artur Pałyga – znowu splot – pisał dla Teatru Miejskiego w Gdyni adaptację mojej gdyńskiej książki. W spektaklu „Fordewind” przygląda się momentowi, gdy wiatr przestaje wiać w plecy: jak bezpiecznie zmienić kierunek. Mówię o tym, bo myślę, że zawodowo jestem mniej więc w tym miejscu. Dojrzałość, czy jak kto woli, doświadczenie sprawiają, że jestem bardziej pogodzona z wieloma sprawami: z tym, że nie na wszystko mam wpływ, że nie każdą granicę przesunę i nie wszystko się uda. Mniej też przywiązuję się do planów.

Nie straciłam ciekawości, wciąż wierzę w rzetelność i może dlatego naj-

trudniej pogodzić mi się z tym, że możliwość porządnego zbadania tematu stała się ekstrawagancją, a nie standardem.

„Mozaika” zaczyna się od historii twojego wuja. To przyczynek do opowiedzenia o tym, co łączy Łódź z szybowcami, ale też rzadkie w twoich tekstach odsłonięcie się.

– Gdy pracowałam nad „Gdynią. Pierwszą w Polsce” trafiłam na historię Mieczysława Plucińskiego, kuzyna mojego dziadka, który był bardzo znanym projektantem łodzi. Jak było moje zaskoczenie, gdy we wspomnieniach Kazimierza Opyrchala, przewodnika beskidzkiego i działacza bielskiego oddziału Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego, przeczytałam, że tuż po wojnie, na wakacjach razem z drużyną harcerzy, zbudował łódkę P-7. Łódkę, którą mój wujek zaprojektował w 1933 roku.

Podczas pracy nad „Mozaiką” okazało się, że projektowanie szybowców – a w Bielsku-Białej przez cały PRL znajdował się Szybowcowy Zakład Doświadczalny – ma wiele wspólnego z projektowaniem łodzi. Gdy rozmawiałam z szybownikami, każdy z nich znał Plucińskiego, a w archiwach wuja znalazłam jego wspomnienia o lataniu. Nie wiedziałam, jak to połączyć i tu z pomocą przyszedł Olek Modzelewski. Zdecydował się użyć fontu Tor Grotesk Mix autorstwa Mariana Misiaka. W trójkąciach nad literami „n” czy „ó” dostrzegłam podobieństwo do żagla, co było inspirujące. Gdy znaleźliśmy zdjęcie szybowca Bocian lecącego nad miastem, powiedział, że chciałby zacząć opowieść graficzną od widoku z lotu ptaka. Dzięki temu wymyśliłam, jak zacząć tę opowieść od wuja.

Jedna historia przynosi drugą. Jak sobie radzisz z selekcją materiałów?

– Mój tata poradził mi kiedyś, żebym zamiast „obuwie zmienne”, mówiła „kapcie”. I to jest moja dewiza. Zamiast dwóch zdań, jedno. Zamiast kilku przymiotników, jeden. Zamiast „restrukturyzacja” – „zmiany”, „miał”, a nie „posiadał” i tak dalej. Tata, a w wielu sprawach jest dla mnie wzorem, zawsze chwalił się, że pracę magisterską napisał na 35 stron.

No i na szczęście są deadliny. ●

*Aleksandra Boćkowska

• Dziennikarka, reporterka, redaktorka. Autorka książek m.in. „To nie są moje wielbłądy. O modzie w PRL” (wyd. Czarne, 2015), „Księżyc z peweksu. O luksusie w PRL” (wyd. Czarne, 2017), „Można wybrać. 4 czerwca 1989” (wyd. Czarne, 2019) i „Gdynia. Pierwsza w Polsce” (wyd. Czarne, 2025). Współpracuje m.in. z „Gazetą Wyborczą”, „Wysokimi Obcasami Extra”, „Dwutygodnikiem” i „Vogue”.

Aleksandra Boćkowska



Mozaika. Bielsko-Biała
Narodowe Centrum Kultury, 2026

OGŁOSZENIE

Kraj/34438758

NOWA KSIĄŻKA ALEKSANDRY BOĆKOWSKIEJ „MOZAIKA. BIELSKO-BIAŁA”

PATRONI MEDIALNI

wyborcza.pl

KSIAZKI

POLSKA STOLICA KULTURY

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

75 NARODOWE CENTRUM KULTURY

Polskie Stolice Kultury dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Czytaj więcej na [Wyborcza.pl/Kultura](https://wyborcza.pl/Kultura)

Malta Festival w Poznaniu

W tym tańcu można zanurzyć się jak w malarstwie

Jak wygląda międzynarodowy hit? Dwie kobiety tańczą – trochę ze sobą, trochę obok siebie. Przez trzy godziny. Wpatrujemy się w nie jak zahipnotyzowani.

Witold Mrozek

Polski produkt eksportowy? Taniec, oczywiście. Spektakl Ewy Dziarnowskiej „This resting, patience” miał premierę na berlińskiej scenie Sophiensaele w 2024 roku, i zdążył już dotrzeć na ważne sceny Wenecji, Brukseli, Mediolanu, Helsinek czy Porto. Zanim we wrześniu przedstawienie trafi do Paryża, można zobaczyć je w Poznaniu – na festiwalu Malta.

TANECZNY HIT DZIARNOWSKIEJ

Dziarnowska ma 35 lat i mieszka w Berlinie. Studiowała tam – a także w Salzburgu w Austrii, na uczelni SEAD (Salzburg Experimental Academy of Dance). W Polsce współpracowała m.in. z nagrażanym choreografem Wojciechem Grudzińskim – współtworzyła spektakl o jego relacji z matką, „Dance Mom”, pokazywany w warszawskim Nowym Teatrze, występowała też w Centrum Sztuki Współczesnej Zamek Ujazdowski. Jak wygląda „This resting, patience”? Na pozór bardzo prosto. Dwie kobiety tańczą – trochę ze sobą, trochę obok siebie, w trochę medytacyjnym, a trochę uwodzieńskim tempie. Przez trzy godziny. Spektakl to instalacja – teoretycznie można z niego wychodzić w trakcie, odpocząć, wypić kawę poza salą, wrócić, oglądać z różnych stron.

Kilkadziesiąt razy powtarza się piosenka sprzed sześćdziesięciu lat: „What The World Needs Now” w wykonaniu Dionne Warwick. Świat, jak mówi jej refren, potrzebuje przede wszystkim miłości – i na scenie można chwilami zobaczyć homoerotyczne napięcie. Bardzo wiele wydarza się tu nie tylko na przykład w pracy rąk, ale



• „This resting, patience” Ewy Dziarnowskiej FOT. SPYROS RENNT/MATERIAŁY PRASOWE MALTA FESTIVAL

i w samych spojrzeniach, w tym jak Dziarnowska i tańcząca z nią Leah Marojević na siebie patrzą na różnych etapach swojego trzygodzinnego tańca.

Doszukiwanie się w „This resting, patience” spójnej opowieści o relacji, czy nawet przedstawiania konkretnych stanów psychicznych byłoby jednak raczej nietrafione. Cenniejsze wydaje się stwierdzenie, że taneczny hit Dziarnowskiej to bardzo intensywna, ekspresyjna i emocjonalna abstrakcja. Taniec, w którym można się zanurzyć, jak w naprawdę dobrym malarstwie.

EUFORIA W MADRYCIE

„This resting, patience” widziałem niedawno w Madrycie, w wypełnionym po brzegi Réplika Teatro. Spektakl został przyjęty przez hiszpańską publiczność euforycznie. To może wydawać się dziwne, ale warto przekonać się samemu – oparte na powtórzeniach, rozciągnięte w czasie i wychodzące od dość rzewnej piosenki przedstawienie Dziarnowskiej

jest pełne energii, intensywne, witalne, dynamiczne w zmieniającej się relacji obu kobiet. Tancerki ogrywają jednak też momenty, gdy to dramatyczne napięcie zanika; chwile, gdy się przebijają czy piją wodę.

W spektaklu opartym na transowych powtórzeniach bardzo istotne stają się przełamania tego zapętlonego rytmu. Jak wtedy, gdy po dwóch godzinach, napięcie powoli siada, Dziarnowska wydaje nagle rozdzierający krzyk, a muzyka zmienia się na piosenkę Janet Jackson, bardziej dynamiczną, ale i jakby mniej organiczną niż wcześniej zapętlony utwór – „Principle of Pleasure” pełna jest ostentacyjnie elektronicznych dźwięków z lat 80., epoki cyfrowych syntezatorów i automatów perkusyjnych. W tańcu wydarza się wtedy podobny kontrapunkt. Dynamika sceny zmienia się, by powrócić w końcu do punktu wyjścia, ale jakby po jakiejś przemianie.

Zresztą, gdy na scenie powraca ruch tancerek towarzyszący piosence Warwick, ale już bez samej piosenki – to może się zdawać, jakbyśmy wciąż ją słyszeli, od patrzenia na

towarzyszące jej wcześniej taneczne ruchy; przynajmniej mi przydarzył się taki akustyczny powidok po godzinach spędzonych w tym scenicznym świecie.

BYĆ BLISKO WIDZÓW

W zdominowanym przez niebieską tonację barwną przedstawieniu Dziarnowskiej ważne jest też to, jak jest oświetlone. Z tancerkami pracuje Jacqueline Sobiszewski – jedna z najbardziej znanych polskich reżyserów światła, tworząca wcześniej z Agnieszką Glińską, Michałem Borczuchem czy Grzegorzem Jarzyną. Na pierwszy rzut oka światło w „This resting patience” może wydawać się po prostu neutralne – widzowie przez sporą część spektaklu oświetleni są razem z artystkami, reflektory nie wyodrębniają wyraźnej „sceny”. Jednak temperatura światła, nastrój, ostrość konturów tego, na co patrzymy – wszystko to płynnie się zmienia, buduje głębię.

Dziarnowska i Marojević starają się w nim być bardzo blisko widzów,

chwilami zmieniają ustawienie krzesel – wtedy do części osób na widowni zbliżają się jeszcze bardziej.

Artystki nie udają tu, że są same, że odbiorców nie ma w pomieszczeniu. Ale też nie opierają spektaklu na interakcjach z patrzącymi na nie ludźmi. Dziarnowska mówiła w jednym z wywiadów: „Nie zmuszamy nikogo do partycypacji. Chodzi nam o wspólne bycie w jednej przestrzeni. Dlatego najpierw my musimy coś od siebie dać, zaprosić widzów do tej wspólnoty, zadbać o to, żeby poczuili się komfortowo, przełamać bariery, a potem – patrzeć, dokąd to zmierza”. W tej samej rozmowie dla portalu Culture.pl opowiadała o reakcjach widzów: „To bardzo poruszające, gdy publiczność po jakimś czasie zaczyna się otwierać i staje się częściowo współodpowiedzialna za ten proces”.

W Madrycie to się udało. Prawie nikt nie wychodził z sali, ludzie wpatrywali się w tancerki jak zahipnotyzowani.

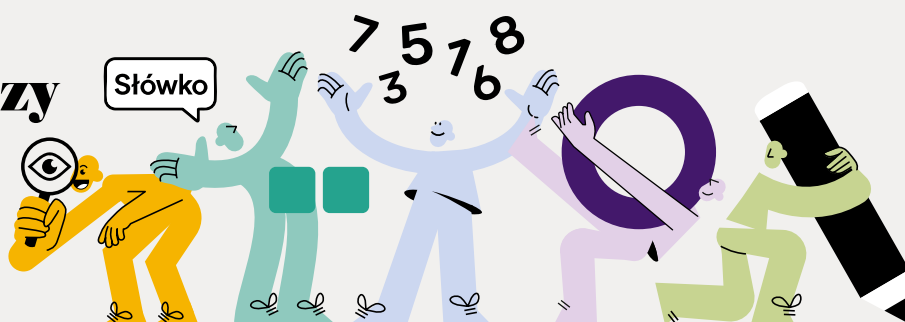
Jak będzie w Poznaniu? Można przekonać się 27 i 28 czerwca, w sobotę i niedzielę, w Starym Browarze – w Studio Słodownia +3. ●

OGŁOSZENIE WŁASNE WYDAWCY

34440637

Słówko • Literówka • Quizy Sudoku • Krzyżówki

Szukaj w APLIKACJI WYBORCZEJ



Zeskanuj QR kod
i pobierz aplikację





Słóvko

Literóvka

Quizy

Sudoku

Krzyżóvki

Szukaj

W

APLIKACJ
WYBORCZEJ



Słóvko

Zeskanuj QR kod
i pobierz aplikację

POBIERZ Z
Google Play

Pobierz w
App Store

OBWIESZCZENIE
STAROSTY WADOWICKIEGO
z dnia 18 czerwca 2026r.

o wydaniu decyzji Nr 5/2026 z dnia 18.06.2026r.
o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej

Na podstawie art. 11f ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tekst jednolity Dz. U. z 2024r. poz. 311), art. 10 § 1 i art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (tekst jednolity Dz. U. z 2025r. poz. 1691)

STAROSTA WADOWICKI

zawiadamia o wydaniu w dniu 18.06.2026r. decyzji Starosty Wadowickiego Nr 5/2026 o symbolu NBZ.6740.9.12.2026 z dnia 18.06.2026r. orzekającej o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej na rzecz Burmistrza Wadowic, Plac Jana Pawła II 23, 34-100 Wadowice, działającego na podstawie porozumienia zawartego z Zarządem Powiatu Wadowickiego z dn. 09.02.2023r. (aneksowane dn. 24.04.2026r.) polegającej na: rozbudowie drogi gminnej dla zadania pn. na: „Rozbudowa drogi powiatowej nr 1799K Klecza Dolna-Zarqbkki-Wysoka (ul. Biała Droga) poprzez budowę chodnika, sieci kanalizacji deszczowej w km 2+847 – 3+437 w ramach umowy nr IR.272.15.2023 z dnia 12 czerwca 2023 roku”

Projektowana inwestycja planowana jest do realizacji na terenie województwa małopolskiego, w powiecie wadowickim, Gminie Wadowice – obszar wiejski, miejscowości: Klecza Dolna, Klecza Górna na niżej wymienionych działkach ewidencyjnych (według katastru nieruchomości), które zostały objęte w całości lub w części w/w inwestycją: (w odniesieniu do nieruchomości, które podlegają podziałowi – przed nawiasem podano numer działki, który powstaje w wyniku zatwierdzenia podziału, w nawiasie podano numer działki przed podziałem):

- między liniami rozgraniczającymi teren, projektowanego pasa drogowego drogi powiatowej: zgodnie z art. 11f ust. 1 pkt 2 specustawy:
- 1.1. Nieruchomości stanowiące własność Powiatu Wadowickiego:
 - Obręb: Klecza Dolna; dz. ew.: 1814/3, 1655/9, 1655/7, 6305/1, 1664/3, 1674/3,
- 1.2. Nieruchomości objęte podziałem, które planowane są do przejęcia na rzecz jednostki samorządu terytorialnego Powiatu Wadowickiego:
 - Obręb Klecza Dolna; dz. ew.: 1653/1 (1653), 1654/1 (1654), 1655/17 (1655/1), 1655/19 (1655/10), 1655/21 (1655/11), 1655/23 (1655/13), 1655/25 (1655/8), 1664/5 (1664/4), 1674/5 (1674/1), 1674/7 (1674/4), 1675/1 (1675), 1676/3 (1676/1), 1676/5 (1676/2), 1699/5 (1699/2), 1699/6 (1699/2), 1703/5 (1703/2), 1730/1 (1730), 1734/1 (1734), 6157/1 (6157), 6305/3 (6305/2),
- 1.3. Nieruchomości, które w całości planowane są do przejęcia na rzecz jednostki samorządu terytorialnego Powiatu Wadowickiego:
 - Obręb: Klecza Górna; dz. ew.: 584/6,
- 1.4. Nieruchomości, na których przewidywana jest budowa sieci kanalizacyjnej:
 - Obręb: Klecza Dolna; dz.ew.:1814/3, 1730/1 (1730), 1654/1 (1654), 1655/17 (1655/1), 1655/9, 1655/7, 1674/7 (1674/4), 1674/3, 1675/1 (1675), 1676/5 (1676/2), 1703/5 (1703/2), – Obręb Klecza Górna; dz.ew.:584/6
- 1.5. Nieruchomości, na których przewidywana jest rozbiora ogrodzeń:
 - Obręb: Klecza Dolna; dz.ew.: 1734/1 (1734), 6305/1, 6305/3 (6305/2), 1664/3, 1664/5 (1664/4), 1676/5 (1676/2)

- w granicach terenu niezbędnego dla realizacji inwestycji wynikającego z obowiązku budowy lub przebudowy:
- 2.1. w terenie objętym obowiązkiem budowy lub przebudowy sieci uzbrojenia terenu, zgodnie z art. 11f ust. 1 pkt 8 lit. e specustawy, obowiązkiem objęte są fragmenty działek o numerach:
 - Obręb: Klecza Dolna; dz.ew.: 941/88, 942/1, 1738/10, Nieruchomości przeznaczone pod budowę sieci kanalizacyjnej:
 - Obręb: Klecza Dolna; dz. ew.: 941/88, 942/1, 1738/10,
- 2.2. w terenie objętym obowiązkiem budowy lub przebudowy urządzeń wodnych, zgodnie z art. 11 f ust 1 pkt 2 specustawy, obowiązkiem objęte są fragmenty działek o numerach:
 - Obręb: Klecza Dolna; dz.ew.: 941/88, 942/1,
- 2.3. w terenie objętym obowiązkiem przebudowy innych dróg publicznych, zgodnie z art. 11f ust. 1 pkt 8 lit. g specustawy, obowiązkiem objęte są fragmenty działek o numerach:
 - Obręb: Klecza Dolna; dz.ew.: 1738/10 – droga gminna ul. Spacerowa (przebudowa skrzyżowania), – Obręb: Klecza Dolna; dz.ew.:1729 – droga gminna ul. Gościnną (przebudowa skrzyżowania),
- 2.4. w terenie objętym obowiązkiem budowy lub przebudowy zjazdów, zgodnie z art. 11f ust. 1 pkt 8 lit. h specustawy, obowiązkiem objęte są fragmenty działek o numerach:
 - Obręb: Klecza Dolna; dz.ew.: 1730/2(1730), 1664/6(1664/4), 1676/4(1676/1), 1676/6(1676/2), 1699/7(1699/2),

W/w decyzji został nadany rygor natychmiastowej wykonalności. Decyzja, której został nadany rygor natychmiastowej wykonalności, zgodnie z art. 17 ust. 3 ustawy o szczególnych zasadach przygotowanie i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych zobowiązuje do niezwłocznego wydania nieruchomości, opróżnienia lokali i innych pomieszczeń, uprawnienia do faktycznego objęcia nieruchomości w posiadanie przez właściwego zarządcę drogi, uprawnienia do rozpoczęcia robót budowlanych. Decyzja zawiera rozstrzygnięcia w zakresie udzielenia zezwolenia na realizację w/w inwestycji drogowej.

Strony postępowania, w celu ustalenia sposobu zapoznania z treścią przedmiotowej decyzji, proszone są o kontakt telefoniczny: 33 8734213, za pomocą poczty elektronicznej: biuro@powiatwadowicki.pl, jak również za pośrednictwem korespondencji tradycyjnej lub platformy ePUAP. Obsługa bezpośrednia jest możliwa po wcześniejszej rejestracji telefonicznej w godzinach pracy urzędu z wyjątkiem środy, która jest dniem wewnętrznym.

Z treścią przedmiotowej decyzji strony mogą zapoznać się w Wydziale Budownictwa i Zagospodarowania Przestrzennego Starostwa Powiatowego w Wadowicach ul. Batorego 2, pok. 212.

Od decyzji przysługuje odwołanie do Wojewody Małopolskiego w Krakowie za pośrednictwem organu, który wydał niniejszą decyzję, w terminie 14 dni od dnia jej doręczenia.

Doręczenie decyzji uważa się za dokonane w dniu odbioru decyzji przez wnioskodawcę, a dla pozostałych stron po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia, tj. ukazania się obwieszczenia o wydaniu ww. decyzji, zgodnie z art. 49 ustawy Kodeks postępowania administracyjnego.

Zgodnie z art. 11g ust. 1a specustawy odwołanie strony od decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej zawiera zarzuty odnoszące się do decyzji, zakres żądania będącego przedmiotem odwołania oraz wskazuje dowody uzasadniające to żądanie.

W trakcie biegu terminu do wniesienia odwołania strona może zrzec się prawa do wniesienia odwołania. Z dniem doręczenia Staroście Wadowickiemu oświadczenia o zrzeczeniu się prawa do wniesienia odwołania przez ostatnią ze stron postępowania, decyzja staje się ostateczna i prawomocna.

Zgodnie z art. 11f ust. 3 ustawy o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych decyzję o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej doręcza się wnioskodawcy, natomiast pozostałe strony (w tym dotychczasowych właścicieli lub użytkowników wieczystych, których nieruchomości zostały przeznaczone pod projektowaną inwestycję) zawiadamia się o wydaniu decyzji w drodze obwieszczenia. Ponadto, zawiadomienie o wydaniu decyzji Starosty Wadowickiego przesyła się dotychczasowym właścicielom lub użytkownikom wieczystym, na adres wskazany w katastrze nieruchomości. Jednocześnie informuje się, że obwieszczenie Starosty Wadowickiego podlega zamieszczeniu na tablicy ogłoszeń Starostwa Powiatowego w Wadowicach, Urzędu Miejskiego w Wadowicach oraz na stronie internetowej BIP Powiatu Wadowickiego oraz BIP Urzędu Miejskiego, oraz w prasie lokalnej.

Kraków/34440380

eprasa.pl a164df3e2f

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Prezydent Miasta Mystowice
ogłasza drugi ustny przetarg nieograniczony

na sprzedaż samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 12, o pow. użytkowej 48,86 m², stanowiącego własność Gminy Mystowice, znajdującego się w wielorodzinnym budynku nr 5A przy ul. Wielka Skotnica w Mystowicach wraz z udziałem w nieruchomości wspólnej oraz sprzedażą udziału w części gruntu, obejmującym działkę oznaczoną numerami ewidencyjnymi 4656/223 i 8699/223 o łącznej pow. 783 m², arkusz mapy 3, obręb 0007 Mystowice, zapisanego w księdze wieczystej KA1L/00008135/4 Sądu Rejonowego w Mystowicach. Lokal mieszkalny usytuowany jest na trzecim piętrze w budynku mieszkalnym wielorodzinnym, składa się z dwóch pokoi, kuchni, przedpokoju i łazienki w której znajduje się wc. Do mieszkania przynależy piwnica o powierzchni 8,81 m². Lokal wyposażony jest w instalację: energii elektrycznej, wodno-kanalizacyjną, gazową. Z ww. nieruchomością związany jest udział wynoszący 480/10000 w części udziałowej działek oznaczonych numerami ewidencyjnymi 4656/223 i 8699/223 o łącznej pow. 783 m² wraz z częściami wspólnymi budynku i urządzeniami, które nie służą wyłącznie do użytku właścicieli lokali. Przedmiotowa nieruchomość zabudowana nie posiada pokrycia miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego. W Studium Uwarunkowań i Kierunków Zagospodarowania Przestrzennego Miasta Mystowice przyjętym uchwałą Rady Miasta Mystowice Nr L/761/21 z dnia 21 grudnia 2021 r. pozostaje w strefie oznaczonej symbolem: MW - obszary zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej. Natomiast w przyjętym przez Radę Miasta Mystowice uchwałą XXX/650/26 z dnia 28 maja 2026 roku planie ogólnym miasta Mystowice (opublikowanym w Dzienniku Urzędowym Województwa Śląskiego dnia 29 maja 2026 roku, poz. 3431, który wchodzi w życie po upływie 30 dni od dnia jego ogłoszenia w Dzienniku Urzędowym Województwa Śląskiego) nieruchomość ta pozostaje w strefie wielofunkcyjnej z zabudową mieszkaniową wielorodzinną.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 218.000,- zł
(słownie złotych: dwieście osiemnaście tysięcy)

Sprzedaż nieruchomości może podlegać, zgodnie z przepisami, opodatkowaniu podatkiem VAT według stawki obowiązującej na dzień sprzedaży. Na dzień ogłaszania przetargu, sprzedaż nin. lokalu **zwolniona** jest od podatku VAT.

Przetarg odbędzie się w dniu 4 sierpnia 2026 r. o godz. 12.00
w sali nr 204 Urzędu Miasta Mystowice przy ul. Powstańców 1.

Przed przystąpieniem do przetargu należy **najpóźniej** do dnia **29 lipca 2026 r.** wnieść **wadium** w pieniądzu w wysokości **43.600,-zł** (słownie: czterdzieści trzy tysiące sześćset złotych). Pełna treść ogłoszenia o przetargu zawierająca szczegółowe warunki przetargu dostępna jest na stronie internetowej w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.myslowice.pl/nieruchomosci/ ogłoszenia o przetargach na sprzedaż lub dzierżawę nieruchomości/ aktualne przetargi oraz www.myslowice.pl/zainwestuj/przetargi na sprzedaż lub dzierżawę nieruchomości - Ogłoszenia o przetargach na sprzedaż lub dzierżawę nieruchomości - Aktualne przetargi, a także na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Mystowice przy ul. Powstańców 1 (na II piętrze) obok pok. 302. Szczegółowych informacji nt. przetargu można uzyskać w Wydziale Gospodarki Nieruchomościami tel. 32 31 71 236 (pok. 311), w którym znajduje się dokumentacja zbywanego lokalu. Lokal zostanie udostępniony do oględzin w terminie wcześniej uzgodnionym z Miejskim Zarządem Gospodarki Komunalnej przy ulicy Partyzantów 21 w Mystowicach - adres mailowy: mzgk@mgzk.myslowice.pl.

Katowice/34440090

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU

Prezydent Miasta Mystowice
ogłasza ustny przetarg ograniczony

na sprzedaż nieruchomości niezabudowanej, stanowiącej własność Gminy Mystowice, położonej w Mystowicach przy **ul. Partyzantów**, obejmującej działkę nr **3502/110** o pow. **215 m²**, na arkuszu mapy 4 obręb 0007 Mystowice, dla której prowadzona jest księga wieczysta nr **KA1L/00026806/1** Sądu Rejonowego w Mystowicach do osób fizycznych lub prawnych legitymujących się tytułem prawnym do nieruchomości przyległych do niej. Nin. nieruchomość nie jest objęta ustaleniami miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego, w Studium Uwarunkowań i Kierunków Zagospodarowania Przestrzennego Miasta Mystowice, przyjętym Uchwałą Rady Miasta Mystowice Nr L/761/21 z dnia 21 grudnia 2021 r. dla działki nr 3502/110 wyznaczono strefę **MN** – obszary zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej. Natomiast w przyjętym przez Radę Miasta Mystowice Uchwałą nr XXX/650/26 z dnia 28 maja 2026 r. Planie Ogólnym Miasta Mystowice (opublikowanym w Dzienniku Urzędowym Województwa Śląskiego dnia 29 maja 2026 r. poz. 3431, który wchodzi w życie po upływie 30 dni od dnia jego ogłoszenia w Dzienniku Urzędowym) nieruchomość ta pozostaje w strefie: **16SJ** – strefa wielofunkcyjna z zabudową mieszkaniową jednorodziną. Zagospodarowanie nieruchomości może nastąpić na podstawie szczegółowych warunków, które zostaną określone w decyzji o warunkach zabudowy, wydanej na wniosek nabywcy. Zbywana działka, ze względu na swoją geometrię i powierzchnię nie ma przymiotu nieruchomości do wykorzystania i zagospodarowania jako odrębna i samodzielna nieruchomość. Może być natomiast zbyta jako nieruchomość na poprawę warunków zagospodarowania nieruchomości przyległej. Sprzedaż następuje w drodze ustnego przetargu ograniczonego do osób fizycznych lub prawnych legitymujących się tytułem prawnym do nieruchomości bezpośrednio przyległych do niej.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 62.700,- zł
(słownie złotych: sześćdziesiąt dwa tysiące złotych)

Sprzedaż nieruchomości podlegać będzie opodatkowaniu podatkiem VAT według stawki obowiązującej na dzień sprzedaży. Na dzień przeznaczenia nieruchomości do sprzedaży, sprzedaż nin. działki zwolniona jest od podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 9 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (t. j. Dz. U. z 2025 poz. 775 z późn. zm.) w związku z art. 2 pkt 33 tej ustawy. Cena osiągnięta w przetargu za nieruchomość podlega zapłacie w całości, nie później niż do dnia zawarcia umowy przenoszącej własność nieruchomości, gdzie za potwierdzenie wpłaty przyjmuje się datę uznania rachunku bankowego Urzędu Miasta Mystowice, wskazanego w zawiadomieniu o miejscu i terminie zawarcia umowy sprzedaży.

Przetarg na przedmiotowy nieruchomość jest ograniczony do osób legitymujących się tytułem prawnym do nieruchomości do niej przyległych, który do dnia **22 lipca 2026 r.** wpłacił **wadium** w formie pieniężnej w wysokości **12.540,-zł** (słownie: dwanaście tysięcy pięćset czterdzieści złotych) z podaniem ww. numeru działki oraz do dnia **23 lipca 2026 r. do godz. 9.00** w pokoju nr 311 Urzędu Miasta Mystowice w zamkniętej kopercie z napisem „Pierwszy przetarg ustny ograniczony - ul. Partyzantów”, złoża dowody potwierdzające spełnienie warunków przetargu.

Przetarg odbędzie się w dniu 28 lipca 2026 r. o godz. 11:00
w sali nr 204 Urzędu Miasta Mystowice przy ul. Powstańców 1.

Pełna treść ogłoszenia o przetargu, zawierająca szczegółowe warunki przetargu, dostępna jest na stronie internetowej w Biuletynie Informacji Publicznej www.bib.myslowice.pl/artyku/ogloszenia o przetargach na sprzedaż lub dzierżawę nieruchomości/aktualne przetargi oraz www.myslowice.pl/zainwestuj - Przetargi na sprzedaż lub dzierżawę nieruchomości - Ogłoszenia o przetargach na sprzedaż lub dzierżawę nieruchomości - Aktualne przetargi, a także na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Mystowice przy ul. Powstańców 1 (na II piętrze). Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w Wydziale Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miasta Mystowice przy ul. Powstańców 1, w pok. 311 tel. (32) 3171-236 (w godz. pracy urzędu).

Katowice/34440091

1 S3G

Witamy
w Polsce

Cykl
Witamy w Polsce
tworzy zespół
kilkudziesięciu
reporterów
„Wyborczej”
pracujących
w redakcjach
w całym kraju.

Cała tragiczna ironia losu polega na tym, że gdyby ten lekarz w karetce nie zrobił nic, absolutnie nic, to Oliwia byłaby dzisiaj z nami. Ale lekarz postanowił ją „ratować”. I nasza córka nie żyje.

DWIE OLIWIE



Ta historia ma dwie części. Dotyczą dwóch Oliwii, które zmarły po transporcie w karetce. Mieszkały po sąsiedzku, w wiosce pod Kozienicami. Zaczniemy od historii Oliwii Dróżdż.

ZNOWU PADŁY SŁOWA O ŚMIERCI

To miała być radosna sobota, 16 maja tego roku. Dróždźowie mieszkają niedaleko Kozienic, tego dnia świętowali komunię w rodzinie. Najpierw uroczystość w kościele, później obiad w lokalu Kaskada. Śmiech, rozmowy, żarty. 19-letnia Oliwia, która marzyła o kupnie samochodu, zaczęła kuzyna. Bo ten mówił o sprzedaży swojego BMW. Upatrzyła sobie to auto, choć ojciec był przeciwny. Tłumaczył, że kierowcy BMW i ich samochody nie cieszą się najlepszą opinią. Lexus, toyota to zupełnie coś innego – bezpieczne samochody. Ale na przyjęciu komunijnym Oliwia spytała kuzyna, czy odsprzeda jej BMW.

– I on jej odpowiedział, że nie, bo ona się tym samochodem zabije. Takich słów użył – mówi dzisiaj Grzegorz Dróždź. Kuzyn Oliwii stuningował BMW. Po przeróbkach silnik auta miał 300 koni mechanicznych i 500 niutonometrów momentu obrotowego, dzięki czemu pojazd mógł w kilka sekund przyspieszyć i osiągać ogromne prędkości.

Dziewczyna nie odpuszczała, zapytała, czy może chociaż poprowadzić BMW. Kuzyn znów się nie zgodził, znów padły słowa o śmierci. Skończyło się na tym, że obiecał odwiedzić Oliwię i jej przyjaciółkę Amelię do domu. Po drodze chciał podjechać na stację benzynową po papierosa. Oliwia usiadła z przodu, w fotelu pasażera, zapięła pasy. Z tyłu siedziała Amelia, bez zapiętych pasów. Auto ruszyło spod lokalu, w którym świętowano komunię. I przyspieszyło. Była godzina 15.35.

KUZYN ZA KIEROWNICĄ BMW

To, co stało się dwie minuty później, rodzice Oliwii zobaczyli dużo później na filmkach z kamer monitoringu zamontowanych na domach zaledwie 300 metrów od lokalu. BMW ruszyło dynamicznie i szybko osiągnęło sporą prędkość. W pewnej chwili widać, że kierowca stracił panowanie nad pojazdem, BMW wpadło w poślizg, auto przez około 30 metrów sunęło bokiem. Według pana Grzegorza, kierowca musiał wtedy wykonać jakiś manewr, na przykład zaciągnąć ręczny hamulec, bo samochód obrócił się i pojazd wbił się tyłem w murowa-

ny słup ogrodzenia. Dwie minuty później rodzice Oliwii odebrali telefon.

– Pobiegliśmy na miejsce wypadku. Kierowca wyszedł z auta o własnych siłach. Amelię wyciągali strażacy, okazało się, że ma złamane dwa kręgi szyjne. Oliwia siedziała na przednim fotelu, była w szoku – relacjonuje pani Natasza, mama Oliwii. Jej mąż podbiegł do kuzyna Oliwii.

– Pytałem go: człowieku, coś ty zrobił, ile miałeś na błacie, ile jechałeś?! On twierdził, że jechał maksymalnie 70 kilometrów na godzinę. Następnego dnia wsiałem w samochód i jechałem tamtędy z prędkością 70 kilometrów na godzinę, a nawet 100. Nie ma opcji, żeby na tym odcinku drogi przy takich prędkościach wpaść w poślizg. Tam na liczniku musiało być dużo więcej. To zresztą widać na tych filmach z kamer, że on wsiał za kierownicę i gaz, i gaz – mówi pan Grzegorz. Kierowca miał też twierdzić, że ktoś mu wyjechał, przez co on musiał wykonać gwałtowny manewr.

– Nic takiego nie ma na nagraniach. Wydawałoby się, że to rozsądny człowiek. Ma żonę, dziecko, jeździł jako zawodowy kierowca na tirach czy w MPO w Warszawie. Okazuje się, że nie. Wsiadł do tego BMW i jakby go jakiś szatan opętał – mówi ojciec Oliwii.

– Gdy tylko dojechaliśmy na miejsce wypadku, podbiegłam do niej. Siedziała na przednim siedzeniu, miała zapięte pasy, głowę odchyloną do tyłu. Dotknęłam ją, odezwał się do niej, sprawdziłam, czy oddycha. Oddychała, ale zaraz zostałam odciągnięta od samochodu. Strażacy ją wyjęli, położyli na desce ortopedycznej i zasłonili parawanami. Nic już nie widzieliśmy, co się z nią dzieje, tylko jej nogi. W pewnym momencie Oliwia zaczęła tymi nogami kopać. To nie były drgawki, tylko jakby reakcja obronna. Chciałam tam podbiec, ale nie dopuścił mnie policjant. Na moją prośbę poszedł tylko zapytać o stan córki, powiedzieli mu, że sama oddycha i jej stan jest stabilny i że odzyskała przytomność. A potem zabrali ją do karetki – mówi pani Natasza. Była godzina 16.06.

Karetka, do której trafiła Oliwia, była ze szpitala powiatowego w Kozienicach. W jej obsadzie był lekarz chirurg. Rodzicom nie pozwolono podejść, ratownicy nie zgodzili się też, aby jedno z nich pojechało karetką z Oliwią do szpitala. Dostali tylko informację, że ich córka jedzie do Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego w Radomiu. Karetka dojechała na SOR o godzinie 16.53.

– Chwilę później tam dotarliśmy. Wyszedł do nas lekarz i powiedział, że stan córki jest krytyczny, że ma obrzęk mózgu z powodu niedotlenienia, że musiał ją przeintubować, bo była źle zaintubowana, że w karetce lekarz założył jej dziecięcą rurkę, zamiast rurki dla do-

rosłych, i wepchnął ją do samego końca, i że nie mamy już na co liczyć – mówią zrozpaczeni rodzice.

CO WYDARZYŁO SIĘ W KARETCE?

– Nasza Oliwia miała tak, że w sytuacji stresowej, czy nawet przy głupim pobieraniu krwi, ona mdlała. Przy silnym stresie dochodziły też wymioty. Po wypadku z nerwów dostała szczękoscisk. Tyle że lekarz z karetki źle odczytał te objawy. Napisał w dokumentacji, że była nieprzytomna. Trudno, żeby była przytomna, jak podali jej fentanyl i leki na uspokojenie. Jednocześnie lekarz zapisał w karcie czynności ratunkowych, że nie miała żadnych zewnętrznych obrażeń, saturację na poziomie 94, nie było zatrzymania serca, duszności, wstrząsu, drgawek, obrzęków czy krwawienia, a obie źrenice reagowały prawidłowo. Dlaczego więc podjął decyzję, aby ją zaintubować? I najpierw podpiał ją do respiratora, a po chwili odpiął i podłączył worek ambu. Dlaczego? – pyta pani Natasza.

Lekarz Szpitalnego Oddziału Ratunkowego Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego, który przejął Oliwię od ratowników z karetki, zanotował w dokumentacji medycznej: „Chora nieprzytomna, bez reakcji na bodźce bólowe, bez widocznych zewnętrznych obrażeń. Przekazana przez Pogotowie w trakcie wentylacji workiem ambu, rurka intubacyjna 6,0 mm założona do samego końca (do miejsca podłączenia worka ambu). Pacjentkę przeintubowano (w jamie ustnej wydzieliła pianisto-krwista) – pacjentkę odessano, podłączono do respiratora. Osluchowo bez zmian, akcja serca miarowa, źrenice szerokie, niereagujące na światło, brzuch miękki. Przyjęta do OIOMu.”

Oliwię zabrano na badanie tomografem. Wykazało ono, że dziewczyna nie miała żadnych obrażeń wewnętrznych, które mogły powstać w wyniku wypadku. Nie była nawet drażnięta. Stwierdzono natomiast obrzęk mózgu z powodu niedotlenienia i objawy zachłyśnięcia. Te same ustalenia dała późniejsza sekcja zwłok dziewczyny.

– To był efekt niewłaściwie przeprowadzonej intubacji. Powiedziano nam, że jeśli rurka jest włożona do samego końca, to lekarz nie może zobaczyć, czy w tej rurce jest treść pokarmowa, czy jest piana, czy para. Tak naprawdę to utrudnia obserwację i kontrolę stanu pacjenta. Nie wiem, czy ta rurka była od początku źle założona, czy ona się przesunęła, ale to spowodowało, że tlen nie dochodził do mózgu – mówi mama Oliwii.

Grzegorz Dróždź: – Do karetki zabrano oddychającą i przytomną Oliwię, z karetki wyniesiono ją w stanie krytycznym. Dla nas to było morderstwo.

Kolejna tomografia potwierdziła, że pień mózgu obumarł. Lekarze mówili wprost, że Oliwia tak naprawdę już nie żyje, że już tylko oddycha, a jej serce bije dzięki maszynom. I że wykonają dwie próby, po których podejmą decyzję o odłączeniu jej od respiratora.

– Nie przyjmowaliśmy tego, nie chcieliśmy tego przyjąć. Szukaliśmy zewsząd pomocy, kontaktowaliśmy się z uznanymi autorytetami w dziedzinie medycyny, jeździliśmy do ośrodków w Bydgoszczy i w Warszawie, wymuszaliśmy kolejne konsultacje. Żyliśmy myślą, że gdzieś ktoś nam powie, że Oliwię da się wybudzić. Nawet już jej miejsce w klinice Budzik załatwiliśmy. Bo przecież Oliwia oddychała, jej skóra była ciepła. Tak potwornie ciężko było przyjąć do świadomości to, że nasza córeczka umarła – mówią rodzice Oliwii. Płaczą z rozżalenia na los, na niesprawiedliwość. O córkę starali się bardzo długo, pani Natasza z powodu problemów zdrowotnych kilka lat nie mogła zająć w ciąży. Małżeństwo zdecydowało się na procedurę in vitro. Udało się za pierwszym podejściem. Oliwia była wyczekiwany i ukochanym dzieckiem. Jedynym. Druga procedura in vitro się nie powiodła. Oliwia pozostała jedynaczką.

SZPITAL PISZE DO RODZICÓW

Rozmawiamy w ich domu. W salonie nad kanapą stoi wielkie zdjęcie. Spogląda z niego przepiękna młoda kobieta, a właściwie dziewczynka. Długie ciemne włosy ma ułożone w delikatne fale. Zdjęcie zrobił jej tata, który zawodowo zajmuje się fotografią.

– Była cudownym dzieckiem. Żadnych problemów, żadnego alkoholu, narkotyków, nocnych imprez. Zrobiła maturę, rozpoczęła studia. Studiowała psychologię. I jednocześnie rozpoczęła pracę w Warszawie w firmie ubezpieczeniowej. Najpierw wyjechała z domu, ale po czterech miesiącach wróciła, bo jak mówiła, w domu najlepiej i nikt nie robi takiej herbaty jak tata. Kochała zwierzęta, uwielbiała podróżować, zwiedzać świat. Zbierała pieniądze na te podróże, planowała kolejne. Wcześniej jeździła ze swoim chłopakiem, teraz miała jechać z mężem na Madere, a jesienią myślałyśmy razem lecieć do Tajlandii. Dopiero w grudniu kupiłam jej nowy telefon i zegarek do niego. „Mamo, na gwiazdkę kupisz?” Kupiłam i powiem pani, nie umiem obsługiwać iPhone’ów, po cholerę mi ten telefon, po co mi ten zegarek – mówi ze smutkiem pani Natasza. Pokazuje tatuaż na przedramieniu „Najbardziej na świecie” i data. – Zrobiłam go, gdy była mała. Bo zawsze pytała, czy ją kochamy. A my jej odpowiadaliśmy, „Najbardziej na świecie”.

Oliwię odłączono od respiratora we wtorek, 19 maja, o godz. 21.37. Kilka dni później państwo Dróżdź zawiadomili prokuraturę o podejrzeniu popełnienia przestępstwa przez lekarza z karetki pogotowia. Artykuł 155 kodeksu karnego – nieumyślne spowodowanie śmierci człowieka.

– Czy ktoś ze szpitala w Kozienicach się z państwem próbował skontaktować? Coś wyjaśnić?

– A skąd. W dodatku, gdy złożyliśmy wniosek o wydanie dokumentacji medycznej z akcji ratunkowej, szpital odpisał nam, że mamy zaprzestać rozpowszechniania nieprawdziwe informacje, bo naruszamy dobre imię szpitala – mówi pan Grzegorz.

„Szpital wyraża głębokie ubolewanie i smutek z powodu śmierci Państwa córki. Jednocześnie dostrzegając i rozumiejąc tragizm sytuacji i stratę, jaką Pan i Pa na bliscy ponieśliście, w związku z rozpowszechnianiem i powielaniem nieprawdziwych, niesprawdzonych i niepotwierdzonych informacji, które naruszają wprost dobra osobiste samodzielnego publicznego zespołu Zakładu Opieki Zdrowotnej w Kozienicach i zatrudnionego w nim personelu medycznego, który

Grzegorz Dróżdź: – Do karetki zabrano oddychającą i przytomną Oliwię, z karetki wyniesiono ją w stanie krytycznym. Dla nas to było morderstwo

świadczyl wobec Państwa zmarłej córki usługi medyczne, zwracamy się do Pana i za Pana pośrednictwem, do Pana bliskich o zaprzestanie podejmowania tego rodzaju działań” – napisał szpital do rodziców Oliwii.

Kontaktuję się Ewą Gizicką, dyrektorką szpitala powiatowego w Kozienicach, pytam o postępowanie lekarza po wypadku.

– Wiem, że takie zdarzenie miało miejsce, że był taki wypadek. Nasze jednostki były na miejscu. Nie uważam, żeby tam jakieś były błędy. Lekarz, który przyjmował pacjentkę, powiedział, że wszystko jest w porządku i że wszystko, co mogli zrobić, to było zrobione – mówi dyrektorka. Twierdzi, że nie słyszała o postępowaniu w prokuraturze w sprawie błędu lekarskiego. Lekarz, który udzielał pomocy Oliwii, nadal pracuje i jeździ w karetce.

– Jeździ, bo my nie możemy na podstawie, że tak powiem, zwykłych pomówień odsunąć go od pracy. Jak będzie stwierdzone, że popełnił błąd w sztuce medycznej, gdy będą zarzuty postawione, to będziemy podejmować decyzję. Bo w tej chwili to są pomówienia – ucina Ewa Gizicka. 26 maja, a więc dziesięć dni po wypadku Oliwii, szpital rozstrzygnął konkurs ofert na świadczenia medyczne w zakresie pomocy doraźnej. Wybrał dwóch oferentów. Jednym z nich jest lekarz z karetki pogotowia, który przyjechał do wypadku w Kozienicach.

Rodzice Oliwii po jej śmierci nie wrócili do pracy. Oboje pracują z dziećmi, powrót do zajęć wiązałby się z ogromną traumą. Pozostają pod opieką specjalistów. W ostatni czwartek byli przesłuchiwani w prokuraturze. – Nam zależy już tylko na wyjaśnieniu, dlaczego umarła nasza córka. I jeżeli był to czyjś błąd, to chcemy, żeby poniósł konsekwencje – mówią.

Taki sam cel ma Ilona Wołos. Jej córka – 15-letnia Oliwia też nie żyje, a prokuratura bada, czy do śmierci dziewczynki nie przyczynił się błąd lekarza z karetki pogotowia.

Oba wypadki dzieli zaledwie kilka miesięcy. Obie Oliwie mieszkały przy jednej ulicy, a rodziny się znają od dawna.

ŚMIERĆ DRUGIEJ OLIWII

26 listopada 2025 roku, kilka minut po godzinie 7 rano przy ulicy Jana Pawła II w Pionkach 15-latką wysiadła z busa, którym dojeżdżała z Kozienic do szkoły. Gdy przechodziła przez jezdnię oznakowanym przejściem dla pieszych, uderzył w nią osobowy Volkswagen. Za kierownicą siedziała 25-letnia kobieta. Siła uderzenia była ogromna, nastolatkę odrzuciło kilka metrów dalej. Ranną zabrała karetka radomskiego pogotowia i przewiozła do tego samego Mazowieckiego Szpitala Specjalistycz-

nego w Radomiu. Tam lekarze przez dwa tygodnie walczyli o jej życie. 9 grudnia podjęli decyzję o odłączeniu jej od respiratora. I zawiadomili prokuraturę oraz okręgowego rzecznika odpowiedzialności zawodowej o możliwym błędzie popełnionym przez lekarza z karetki, który mógł przyczynić się do śmierci dziewczynki.

„W momencie przybycia do SOR pacjentka położona w nienaturalnej pozycji na desce ortopedycznej, wyprężona, kończyny w wyproście, niezalążony kołnierz szyjny, pacjentka nieprzypięta pasami, nieustabilizowana w żaden sposób miednica, nieustabilizowana na desce. Do SOR wjechała z karetki niemonitorowana, bez tlenoterapii, w jamę ustną wsadzona rurka UG, wokół rurki duża ilość krwistej wydzieliny, oddech charczący, niewydolny, saturacja około 80 procent, źrenice szerokie bez reakcji na światło” – pisze lekarz ze Szpitalnego Oddziału Ratunkowego. Dalej zaznacza, że lekarz zabezpieczył ranną jedynie rurką ustno-gadłową i podał jej lek przeciwbólowy. „Nie mieści się to w żadnych standardach postępowania z pacjentem po ciężkim urazie wielonarządowym, w tym masywnym urazie śródczaszkowym, jak w rozpoznaniu napisał lekarz z karetki. Na pytanie, dlaczego pacjentka w takim stanie ma niezabezpieczone drogi oddechowe, dlaczego właściwie w żaden sposób nie jest po tym urazie zabezpieczona, usłyszeliśmy, że lekarz nie ma innych leków w karetce, dlatego nie podał, poza tym pacjentka się przeżyła, więc nie mógł jej zaintubować. Nie były również zastosowane żadne działania neuroprotektyjne w postępowaniu przedszpitalnym, aby zmniejszyć następstwa urazu czaszkowo-mózgowego. W trauma scan w SOR był już obrzęk mózgu oraz mnogie złamania miednicy – dwa krytyczne urazy w żaden sposób nie zabezpieczone!” – napisał lekarz SOR i wniósł skargę na postępowanie medyczne lekarza z karetki, które, jak zaznaczył, „w znaczący sposób mogło pogorszyć stan pacjentki, pogłębić uraz oraz znacząco pogorszyć rokowanie na przeżycie”.

– Lekarz pogotowia twierdził, że nie mógł jej intubować, bo córka się przeżyła. A ona się przeżyła, bo się po prostu dusiła. Aż doszło do obrzęku mózgu i w efekcie śmierci – mówi Ilona Wołos. Z rodzicami 15-letniej Oliwii też nikt z pogotowia się nie skontaktował. Lekarz, który przyjechał do jej wypadku, nadal pracuje i jeździ w karetce. Dyrekcja Radomskiej Stacji Pogotowia Ratunkowego informuje, że ze względu na trwające postępowanie w prokuraturze, nie będzie udzielał żadnych informacji o tej sprawie.

Po śmierci 15-letniej Oliwii, jej rodzice – państwo Wołos zgodzili się na pobranie jej narządów do transplantacji.

Natasza i Grzegorz Dróždźowie, rodzice 19-letniej Oliwii codziennie wieczorem jeżdżą na cmentarz na grób córki. ●

OGŁOSZENIE PŁATNE

Kraj/34439755

WYCIĄG Z OGŁOSZEŃ
Starosty Gryfińskiego
o przetargu ustnym nieograniczonym na sprzedaż niżej wymienionej nieruchomości:

Nr działki	Obręb	Gmina	Pow. w (ha)	Użytek	Nr księgi wieczystej	Cena wywoławcza	Wadium	Godzina przetargu	Przedmiot sprzedaży/forma przetargu
34/3	Gryfino 2	Gryfino	0,3992	RV,RVI – grunty orne, Lzr-PsVI – grunty zadrzewione i zakrzewione na uż. rolnych	SZY/00060521/2	813.000,00 netto	81.300,00 zł	10:00	Sprzedaż prawa własności nieruchomości Skarbu Państwa/przetarg ustny nieograniczony

Przetarg odbędzie się w dniu 02 września 2026 r. (środa) w siedzibie Starostwa Powiatowego w Gryfinie przy ul. Sprzymierzonych 4, o godz. podanej w tabeli.

Dla działki nr 34/3 z obrębu Gryfino 2 została wydana decyzja nr 218/2025 z dnia 27.11.2025 r. o warunkach zabudowy dla inwestycji na działkach nr 34/2, 34/3, 31/2, 35, 38/4 w obrębie nr 2 miasta Gryfino polegającej na budowie budynku usługowego usług gastronomii wraz z niezbędną infrastrukturą techniczną, odcinakami sieci wodociągowej i kanalizacji sanitarnej.

- Warunkiem uczestnictwa w przetargu jest dokonanie wpłaty wadium w pieniądzu w podanej wyżej wysokości. Wadium należy wpłacić na konto Starostwa Powiatowego w Gryfinie Nr 27 2030 0045 1110 0000 0194 1850 w terminie do dnia **25 sierpnia 2026 r.**

(wtorek). Za datę wpływu wadium uznaje się dzień wpływu środków na wskazany powyżej rachunek bankowy.

- Sprzedaż nieruchomości podlega przepisom ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (t.j. Dz. U. z 2025 r. poz. 775). Nabywca nieruchomości zobowiązany jest wpłacić kwotę osiągniętą w przetargu wraz z podatkiem VAT, w stawce obowiązującej na dzień podpisania umowy sprzedaży.
- Osoby zainteresowane mogą zapoznać się z dodatkowymi informacjami o nieruchomości i warunkach przetargu w Starostwie Powiatowym w Gryfinie – Wydział Gospodarki Nieruchomościami i Nadzoru Właścicielskiego, przy ul. Sprzymierzonych 4, pok. 34 oraz pod nr tel. (91) 416 22 15 w. 150.
- Ogłoszenie o przetargu zostało zamieszczone na stronie internetowej bip.gryfino.powiat.pl, oraz na tablicach ogłoszeń w budynkach Starostwa Powiatowego w Gryfinie (ul. Sprzymierzonych 4 i ul. 11 Listopada 16 D) oraz w Chojnie (ul. Dworcowa 1).

Proboszcza usunięto ze stanu kapłańskiego

Mieszkańcy Międzybrodzia Bialskiego tego nie wiedzieli

Dopiero teraz mieszkańcy Międzybrodzia Bialskiego dowiadują się, że Jana Wodniaka, byłego proboszcza, już w 2024 roku wydano z kapłaństwa. O decyzji Watykanu nie poinformowano parafian.

Ewa Furtak

Pięknie położone nad jeziorem i u stóp beskidzkich szczytów Międzybrodzie Bialskie to popularny ośrodek turystyczny. Przyjeżdżają tutaj przede wszystkim mieszkańcy województwa śląskiego, mają tutaj domki letniskowe.

Na co dzień Międzybrodzie Bialskie to spokojna miejscowość, w której mieszka zaledwie kilka tysięcy stałych mieszkańców. Ludzie się znają, a wieści szybko się rozchodzą.

Przestał być księdzem

Tutejszy kościół pod wezwaniem Marii Magdaleny konsekrowano jeszcze pod koniec XIX wieku. Jeszcze kilka lat temu na stronie internetowej parafii można było znaleźć wiele informacji na temat jej historii, m.in. nazwiska byłych proboszczów.

Jednym z najdłużej urzędujących był Jan Wodniak, który rządził parafią w latach 1983-2014. Teraz nazwiska byłego proboszcza próżno tam szukać.

Spis wszystkich księży diecezji bielsko-żywieckiej znajduje się na stronie internetowej www.diecezja.bielsko.pl. Zamieszcza się tam informacje o przenosinach, przejściu na emeryturę itd. Jan Wodniak nadal figuruje na liście duchownych, ale nie ma informacji, gdzie obecnie przebywa.

Teraz po wsi rozniosła się wieść, której nikt się nie spodziewał. Okazuje się, że Jan Wodniak od dwóch lat nie jest księdzem. Wyszło to na jaw kilka dni temu. 17 czerwca w Krakowie obecny zwierzchnik diecezji bielsko-żywieckiej, Roman Pindel, zeznał w sprawie, jaką Kościołowi wytoczył Janusz Szymik, ofiara Jana Wodniaka. Biskup Pindel powiedział, że duchowny został usunięty ze stanu kapłańskiego przez Watykan.

– Czy ktoś tutaj dał wam znać, że Jan Wodniak już od wielu miesięcy nie jest księdzem? – pytam jednego z mieszkańców. Jest bardzo zdziwiony, mówi, że choć od kilku miesięcy o międzybrodzkim proboszczu jest głośno, to o takiej karze dla niego nie słyszał.

– W zeszłym roku po wsi rozniosła się informacja, że były proboszcz nie żyje. Wiele osób to powtarzało. Nie mam pojęcia, kto ją zaczął rozpowszechniać. Potem okazało się, że to nieprawda – słyszę od innego mieszkańca.

– Zaraz po tym, jak Watykan usunął Jana Wodniaka ze stanu duchownego, powinni byli tutaj przyjechać biskupi



• 31 sierpnia 2023 r. Bielsko-Biała, Sąd Okręgowy. Biskup Roman Pindel w drodze na salę rozpraw, by złożyć zeznania

FOT. GRZEGORZ CELEJEWSKI / AGENCJA WYBORCZA.PL

i poinformować o tym mieszkańców. Do dzisiaj część mieszkańców stoi po stronie księdza, jak się teraz okazuje, byłego duchownego – mówi nam Janusz Szymik, ofiara księdza Wodniaka, komentuje po rozprawie w Krakowie.

O sprawie księdza pedefila głośno od lat

Były proboszcz z Międzybrodzia Bialskiego setki razy wykorzystwał seksualnie Janusz Szymika. Po latach skrzywdzony mężczyzna nagłośnił sprawę, domagając się sprawiedliwości.

– Ksiądz Jan gwałcił mnie, a potem podczas spowiedzi wypytywał, czy się onanizuję. Byłem dzieckiem, nie mogłem tego zrozumieć. To on chrzczył moją córkę – opowiadał Janusz Szymik „Wyborczej”.

Szukając sprawiedliwości, Szymik zwracał się o pomoc do poprzedniego biskupa diecezji bielsko-żywieckiej, Tadeusza Rakoczego, ale na próżno.

Dopiero obecny zwierzchnik bielsko-żywieckiej diecezji, biskup Roman Pindel, usunął proboszcza i doprowadził do jego ukarania. Już w 2015 roku ksiądz Jan został skazany przez Kon-

gregację Nauki Wiary na 10 lat kar kanonicznych. Odwołał się, wtedy wyrok zmieniono mu na 5 lat.

Były duchowny nie poniósł odpowiedzialności karnej z powodu przedawnienia się spraw. Za to Jan Wodniak w tym roku już dwukrotnie został wpisany do Rejestru Sprawców Przepływów na Tle Seksualnym Państwowej Komisji ds. Pedofilii. Pierwszy wpis dotyczy krzywd, jakie wyrządził Januszowi Szymikowi.

Po raz kolejny był proboszcz został wpisany do rejestru z powodu krzywd, jakie wyrządził innemu mężczyźnie. Głośno o tym zrobiło się kilka tygodni temu. Rozmawialiśmy z jego ofiarą, mężczyzna mówił nam, że ofiar było znacznie więcej. Milczą z różnych powodów. Boją się, wstydzą, może są też inne powody.

– Moja żona wie, co mnie spotkało. Myślę, że niektórzy chcą o tym zapomnieć, są osoby, które w ogóle wprowadziły się z Międzybrodzia Bialskiego, niektóre wyjechały za granicę – opowiadał nam mężczyzna. – Może to, że jestem kolejną osobą, która zdecydowała się opowiedzieć o swo-

jej krzywdzie, doda im odwagi i zgłoszą się do komisji – dodawał.

Szymik pisał do papieża Franciszka

„Po 27 latach walki o sprawiedliwość, straciłem już wiarę, że polscy biskupi i arcybiskupi, są w stanie poradzić sobie z problemem wykorzystywania seksualnego i że mają chęć i odwagę, by go rzetelnie wyjaśnić. Dlatego proszę Cię Ojciec Święty, o powołanie niezależnej komisji i jak najszybsze wyjaśnienie mojej sprawy” – napisał w 2020 roku do papieża Franciszka Janusz Szymik.

W 2021 roku ukarany został też biskup Tadeusz Rakoczy. Papież nałożył na niego m.in. „zakaz uczestniczenia w jakichkolwiek celebracjach lub spotkaniach publicznych”, nakaz zapłaty „odpowiedniej sumy” na pomoc ofiarom nadużyć księży. Kościół informował o tej karze.

– Nie rozumiem, dlaczego teraz nie poinformowano o usunięciu Jana Wodniaka – mówi pan Janusz.

Jana Wodniaka skierowano na pokutę do klasztoru w Bieniszewie koło Konina. Adwokaci Szymika [reprezentują go Jarosław Gluchowski i Artur Nowak] zapytali, kto finansował pobyt duchownego u kamedulów.

– Był tam na zasadzie, że odprawił mszę i w ten sposób zapracowywał na swoje utrzymanie – mówił biskup Pindel.

Jak mówią mieszkańcy, Jan Wodniak przyjeżdżał do Międzybrodzia Bialskiego, m.in. na pogrzeby, widywany był także na różnych uroczystościach. – Niektórzy przekazywali mu pieniądze, żeby odprawił za nich mszę – opowiada jeden z mieszkańców.

W 2021 roku duchowny został zaawazany w Bielsku-Białej w towarzystwie młodego mężczyzny.

„Ksiądz Jan złamał zasady jednorazowej zgody na wyjazd poza miejsce aktualnego przebywania. W związku z naruszeniem tych zasad zostaną wobec księdza wyciągnięte przewidziane prawem konsekwencje kanoniczne i poinformowana zostanie Kongregacja Nauki Wiary. Według uzyskanych informacji osoba, z którą był widziany ksiądz Jan, jest pełnoletnia” – informowało Centrum Informacyjno-Medialne Diecezji Bielsko-Żywieckiej w specjalnym oświadczeniu.

Nie wiadomo, gdzie obecnie przebywa były duchowny

Po tym, jak Jan Wodniak został wpisany do rejestru pedefilów wysłaliśmy do klasztoru w Bieniszewie następujące pytania: Czy jest pewność, że podczas pobytu w klasztorze ksiądz nie krzywdzi kolejnych chłopców? Czy ksiądz może wychodzić na zewnątrz? Jak się sprawuje?

Klasztor odpisał nam, że ksiądz w tym miejscu nie przybywa. I jest w Bieniszewie nieznanym

– Nie ma z nim kontaktu. Po przeniesieniu go do stanu świeckiego, o czym Stolica Apostolska zdecydowała w 2024 r., sugerowaliśmy, by pozostał w klasztorze. Miał tam pracować jako kucharz, ale nie zdecydował się na takie rozwiązanie – mówił w sądzie w Krakowie biskup Pindel.

Zapytaliśmy także w diecezji bielsko-żywieckiej, dlaczego nie poinformowano mieszkańców o tym, że Jan Wodniak nie jest już księdzem? Odpowiedź opublikujemy, zaraz jak tylko ją otrzymamy. ●

17 czerwca w Krakowie obecny zwierzchnik diecezji bielsko-żywieckiej, Roman Pindel, zeznał w sprawie, jaką Kościołowi wytoczył Janusz Szymik, ofiara Wodniaka. Biskup Pindel powiedział, że duchowny został usunięty ze stanu kapłańskiego przez Watykan

Majątek Kościoła

Kard. Ryś powierza zarządzanie osobie świeckiej

Kard. Grzegorz Ryś przygotowuje jedną z najważniejszych zmian w zarządzaniu majątkiem Kościoła. Stanowisko ekonoma kurii stracił ks. Łukasz Michalczewski, jeden z najbliższych współpracowników abp. Jędraszewskiego.

Małgorzata Skowrońska

Decyzja ma związek z finansowym raportem archidiecezji, który po objęciu urzędu zlecił nowy metropolita. Audyt na zlecenie kard. Rysia przeprowadzał dr Jarosław Bauc, ekonomista i menedżer, minister finansów w rządzie prof. Jerzego Buzka w latach 2000-01. Kuria właśnie ogłosiła, że prace zakończono, a metropolita ma nowy pomysł zarządzanie finansami krakowskiego Kościoła.

Ks. Piotr Studnicki, rzecznik krakowskiej kurii: – Kardynał zdecydował, że informacja o stanie finansów archidiecezji będzie jawna i publikowana raz do roku. Możemy się jej spodziewać w 2027 roku.

Podatki księży

Kard. Grzegorz Ryś przejął archidiecezję po siedmiu latach rządów abp. Marka Jędraszewskiego, w czasie których za finanse krakowskiego Kościoła odpowiadał ks. Łukasz Michalczewski. To właśnie jego nazwisko przewijało się w rozmowach z duchownymi, którzy od lat krytykowali sposób zarządzania majątkiem archidiecezji.

Księża skarżyli się na rosnące obciążenia nakładane na parafie i zwracali uwagę na podwyższane daniny odprowadzane do kurii. Zastrzeżenia budził też sposób zarządzania parafiami. Informatorzy „Wyborczej” opowiadali o tym, że lokalne wspólnoty są traktowane nie jak miejsca prowadzenia działalności duszpasterskiej, ale jak przedsiębiorstwa, które mają przynosić wpływy pieniężne (np. z wynajmu sal parafialnych).

W podobnym tonie wypowiadali się lokatorzy i najemcy nieruchomości należących do instytucji kościelnych, którzy alarmowali o podnoszonych czynszach. „Wyborcza” wielokrotnie opisywała także zarzuty części duchownych, według których wokół najcenniejszych nieruchomości Kościoła krakowskiego trwał proces centralizowania kontroli nad majątkiem i dochodami z najmu.

Właśnie dlatego wielu rozmówców przy Franciszkańskiej przyjęło informację o audycie jako próbę odpowiedzi na pytanie nie tylko o stan finansów kurii, ale również o model zarządzania majątkiem wypracowany za czasów poprzedniego metropolity.

Audyt krakowskiego Kościoła

Z informacji opublikowanej na stronie archidiecezji wynika, że Kościół krakowski nie ma długów, a jego sytuacja finansowa jest stabilna. Jednocześnie ekspert wskazał szereg obszarów wymagających zmian, m.in. większą prze-

rzystość procedur, profesjonalizację zarządzania oraz szersze wykorzystanie kompetencji świeckich specjalistów.

– Trzeba umieć czytać między wierszami. To, że sytuacja jest stabilna, nie znaczy, że za rządów arcybiskupa Jędraszewskiego nie było niegospodarności. Raport powstawał wiosną, a od tego czasu kurialne korytarze już zaczęły mówić, co się w nim znajduje. Chodzi o to, że kard. Dziwisz zostawił archidiecezję na dużym plusie, a za jego następcy z tej nadwyżki sporo zniknęło. Mówi się o kilkunastu milionach – mówi „Wyborczej” krakowski ksiądz. I dodaje: – Dwór kosztuje.

Z zaleceń, jakie dr Bauc zawarł w raporcie, wynika, że trzeba: uporządkować i wprowadzić planowanie budżetu, łącznie z limitów, zatwierdzeniem wydatków i okresowym ich monitoringiem; wzmocnić Archidiecezjalną Radę ds. Ekonomicznych poprzez udział niezależnych ekspertów świeckich, zgodnie z jej kompetencjami przewidzianymi w obowiązujących normach prawa kanonicznego; zwiększyć przejrzystość procedur oraz przyspieszyć procesy decyzyjne w kurii; wprowadzić coroczną publiczną informację na temat finansów kurii jako wyrazu transparentności wobec wiernych, duchowieństwa i opinii publicznej.

– Nawet z tego ogólnikowego dokumentu wynika, że za arcybiskupa Jędraszewskiego finanse były pod kontrolą jednego człowieka, a transparentność decyzji pozostawiała wiele do życzenia – komentuje nasz informator. I dodaje: – Tu nie chodzi tylko o zmiany personalne. To sygnał, że kardynał Ryś chce zmienić sposób zarządzania archidiecezją. Dotąd najważniejsze decyzje finansowe były skupione w rękach duchownych. Teraz mają zostać oddane osobom posiadającym zawodowe doświadczenie w zarządzaniu i finansach.

Zakończenie pewnej epoki

Z wcześniejszych informacji „Wyborczej” wynikało, że stanowisko ekonoma kurii stracił ks. Łukasz Michalczewski, który przez lata rządów abpa Jędraszewskiego zarządzał finansami archidiecezji. Duchowny za poprzedniego metropolity był rzecznikiem archidiecezji, ekonomem kurii, członkiem rad kapłańskiej i duszpasterskiej, pełnomocnikiem Arcybractwa Miłosierdzia oraz prezesem kościelnej spółki FR3, która zajmowała się nieruchomościami. W praktyce – jak twierdzili duchowni krytyczni wobec arcybiskupa – skupiał w swoich rękach władzę niespotykaną wcześniej w krakowskim Kościele.

To właśnie jego nazwisko przewijało się w niemal wszystkich najgło-



• 20 grudnia 2025 r. Katedra na Wawelu. Kardynał Grzegorz Ryś podczas ingresu na metropolitę krakowskiego

FOT. JAKUB WŁODEK / AGENCJA WYBORCZA.PL

śniejszych sporach ostatnich lat. Ks. Michalczewski nadzorował kontrolę finansową parafii mariackiej, w oparciu o którą próbowano odwołać proboszcza ks. Dariusza Rasia.

W krakowskim Kościele słychać było głosy, że prawdziwym przedmiotem wielu konfliktów nie są kwestie duszpasterskie, lecz pieniądze i kontrola nad majątkiem. Chodzi o nieruchomości położone w najatrakcyjniejszych częściach Krakowa, dochody z najmu, wpływy z turystyki religijnej, a także majątek należący do parafii, kościelnych stowarzyszeń i historycznych instytucji, takich jak Kapituła Katedralna na Wawelu.

Właśnie dlatego planowana zmiana na stanowisku ekonoma jest odbierana jako ruch o znaczeniu znacznie większym niż zwykła rotacja kadrowa. – To symboliczne zakończenie pewnej epoki. Kardynał Ryś pokazuje, że nie zamierza jedynie wymienić nazwisk na drzwiach gabinetów. Chce zmienić logikę funkcjonowania kurii – słyszymy od kolejnego krakowskiego duchownego, który zarządza parafią w centrum.

Nowy ekonom

Majątkiem krakowskiego Kościoła będzie zarządzał Lucjan Tabaka. – W zakresie merytorycznym nie ma to dla mnie większego znaczenia, mam jed-

nak na uwadze oczywistą, w stosunku do wszystkich poprzednich miejsc pracy, specyfikę takiej instytucji. Pierwsze kontakty są bardzo przyjazne i sympatyczne, więc jest to znakomity prognostyk – mówi nowy kurialny ekonom.

Twierdzi, że ma już rozeznanie w najważniejszych problemach archidiecezji: – Nie są to jednak sprawy trudniejsze niż te, które rozwiązywałem w poprzednich miejscach pracy. W pierwszej kolejności zamierzam zweryfikować efektywność zarządzania majątkiem trwałym i procedury w tym zakresie.

Lucjan Tabaka ma 78 lat i 60-letni staż pracy. W 1979 roku ukończył Akademię Górniczo-Hutniczą w Krakowie na Wydziale Elektrotechniki, Elektroniki i Automatyki.

Pracował m.in. w: Państwowej Inspekcji Radiowej w Krakowie; Urzędzie Wojewódzkim w Nowym Sączu; Zespole Szkół Zawodowych PKP w Nowym Sączu; W latach 1998 – 1999 był wojewodą nowosądeckim, a od 1999 do 2001 roku pracował jako doradca wojewody małopolskiego. Piastował także stanowisko pełnomocnika prezydenta Miasta Nowy Sącz ds. nadzoru właścicielskiego. W latach 2005-14 sprawował urząd kanclerza Politechniki Krakowskiej. Od stycznia 2015 roku jest prezesem zarządu Akopol Development Sp. z o.o. ze 100-procentowym udziałem Politechniki Krakowskiej. – Interdyscyplinarne doświadczenie i wiedza, jaką nabyłem, na pewno pomogą w tej nowej roli i rozwiązywaniu ewentualnych problemów – mówi Tabaka. Wpierać go będzie jako zastępcę ks. Rafała Buzala, do tej pory dyrektor i kapelan Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego im. Hanny Chrzanowskiej oraz Domu Pomocy Społecznej Caritas w Zatorze, a także sekretarz Caritas Archidiecezji Krakowskiej.

Rzecznik Archidiecezji Krakowskiej, ks. Piotr Studnicki: – Kardynał

stawia na model współpracy świeckiego profesjonalisty i duchownego znającego realia kościelnych instytucji. Pan Lucjan Tabaka jest menedżerem z wieloletnim doświadczeniem w administracji publicznej, nadzorze właścicielskim oraz zarządzaniu instytucjonalnym oraz prowadzeniu złożonych projektów inwestycyjnych. Ks. Rafał Buzala jest duchownym z doświadczeniem duszpasterskim oraz organizacyjnym, który zarządza ważnymi projektami i instytucjami kościelnymi. Jego zadaniem będzie wspieranie ekonoma, szczególnie we współpracy z proboszczami i parafiami. Takie decyzje personalne kardynała jednoznacznie pokazują współodpowiedzialności świeckich i duchownych za misję oraz materialne dobro archidiecezji.

Pozew w sądzie

Zmiana następuje w szczególnym momencie dla krakowskiego Kościoła. Archidiecezja musi mierzyć się nie tylko z kryzysem zaufania po latach sporów wokół rządów abp. Marka Jędraszewskiego, ale także z coraz większą presją dotyczącą rozliczeń finansowych związanych ze sprawami wykorzystywania seksualnego małoletnich.

Przed krakowskim sądem trwa proces z powództwa Janusza Szymika, ofiary byłego księdza Jana Wodniaka. Pozew przeciwko parafii w Międzybrodziu Bialskim (tam pracował sprawca) i archidiecezji opiewa na 20 mln zł. Jarosław Gluchowski, adwokat ofiary, przekonuje, że wysokość tej kwoty jest uzasadniona ogromem krzywdy. Jak twierdzi, z polskiej praktyki sądowej wynika, że sędziowie orzekają w przypadkach wykorzystania seksualnego dzieci, kwoty na poziomie 50 tys. za każdy czyn pedofilski. – W przypadku pana Janusza Szymika mamy do czynienia z udokumentowanymi kilkoma setkami takich makabrycznych zdarzeń – mówi. ●

Kardynał zdecydował, że informacja o stanie finansów archidiecezji będzie jawna i publikowana raz do roku. Możemy się jej spodziewać w 2027 r.

KS. PIOTR STUDNICKI
rzecznik krakowskiej kurii

Brawurowa kradzież

DNA pomogło rozwiązać zagadkę

**W biały dzień spod Galerii Świdnickiej złodzieje wy-
ciągnęli 1,5 miliona złotych
z furgonetki przewożą-
cej utarg.**

Agnieszka Dobkiewicz

Furgonetka firmy ochroniarskiej podjechała pod Galerię Świdnicką, która znajduje się niemal w centrum, późnym popołudniem 15 marca 2023 roku. W środku były pieniądze wcześniej zebrane z punktów handlowych w mieście.

Ochroniarz wysiadł z samochodu i poszedł po utarg do galerii. Gdy był w budynku, obejrzał się i zobaczył, że dzieje się coś niepokojącego. W furgonetce, którą przecież zamknął, migły światła awaryjne. Wyszedł na zewnątrz i osłupiał.

– Zobaczył trzy zamaskowane osoby, które zabierały ze środka worki z utargiem – mówił „Wyborczej” tuż po zdarzeniu prokurator Marek Rusin, ówczesny szef Prokuratury Rejonowej w Świdnicy.

Gdy mężczyźni zobaczyli ochroniarza, zaczęli uciekać. Ruszył za nimi w pościg. Złodzieje wsiedli jednak do czekającego na nich samochodu i szybko odjechali z pieniędzmi w stronę Wałbrzycha.

Rozpoczęły się poszukiwania. Policjanci znaleźli w lesie między Świdnicą i Modliszowem wykorzystany przez mężczyzn samochód. Złodzieje, próbując zatrzeć ślady przestępstwa, go podpálili. Jednak ogień nie strawił wszystkiego.

– Technicy na miejscu zabezpieczyli wiele śladów i dowodów, który bez wątplenia były związane z przestępstwem i osobami, którego go dokonali – mówił prokurator Rusin. Kluczowa okazała się krótkofalówka spraw-



• **Materiał genetyczny z krótkofalówki pasował do jednej osoby z policyjnego zbioru. Był nią 43-letni Marcin P. z Wałbrzycha** FOT. POLICJA

ców. Była ustawiona na częstotliwość policyjną, ale bardziej istotne było, co na niej pozostawiono. – Z materiału biologicznego udało się wygenerować materiał genetyczny. Trafił do Komendy Głównej Policji, w której prowadzony jest zbiór danych DNA – opisywał prokurator.

Skrupulatność śledczych

Materiał genetyczny pasował do jednej z osób, która figurowała w policyjnym zbiorze. Był nią 43-letni Marcin P. z Wałbrzycha. Opinię na ten temat, jednoznaczna dla sprawy, wydał Instytutu Genetyki Sądowej w Bydgoszczy. Podkreślono w niej, że prawdopodobieństwo tego, że materiał genetyczny należy do sprawcy, jest 3 miliony razy większe niż tego, że nie należy.

Mężczyzna został zatrzymany w maju 2024 roku. Prokurator zarzucił mu nie tylko włamanie do furgonetki i kradzież ponad 1,5 miliona złotych. Śledztwo wykazało bowiem, że na koncie ma jeszcze kilka innych przestępstw, choć już nie tak brawurowych. Zresztą w jego mieszkaniu znaleziono kilka innych krótkofalówek, lomy oraz mechanizm do otwierania zamków.

– Są to włamania do hurtowni i magazynów w Wałbrzychu, Jaworze i na terenie województwa małopolskiego – mówił szef świdnickiej prokuratury rejonowej. P. działał podobnie, jak podczas napadu na furgonetkę, ale skradzione kwoty były mniejsze. Szkody miały wynieść w sumie 2,2 miliona złotych. Pomimo oczywistych dowodów, nie przyznał się do zarzucanych mu czynów.

22 grudnia 2025 roku Sąd Rejonowy w Świdnicy nieprawomocnie skazał go na karę łączną 13 lat pozbawienia wolności. Za włamanie i kradzież spod Galerii Świdnickiej dostał w ramach tej kary aż 10 lat więzienia. Musi też naprawić szkody.

Sprawa w apelacji

Kara jest surowa i zgodna z tym, czego żądał dla Marcin P. prokurator. Męż-

Złodzieje, próbując zatrzeć ślady przestępstwa, podpálili samochód. Jednak ogień nie strawił wszystkiego

czyzna odwołał się jednak od nieprawomocnego wyroku i w środę, 10 czerwca, sprawą zajął się sąd apelacyjny.

Obrońca oskarżonego mecenas Marcin Magiera w mowie końcowej, wygłoszonej przez sędziami: Tomaszem Wysockim, Krzysztofem Pludowskim i Maciejem Kudzią (sędzia sprawozdawca), sugerował, że materiał genetyczny zabezpieczony na krótkofalówce odkrytej w furgonetce mógł się na niej znaleźć w inny, wtórny sposób.

Marcin P. po kilku miesiącach śledztwa, gdy już okazało się, że zamówił kilka tego typu urządzeń parę miesięcy wcześniej, zaczął bowiem zeznawać, że zajmował się sprzedażą oraz naprawą takiego sprzętu i mógł mieć z nim kontakt w okolicznościach niezwiązanych z napadem rabunkowym w Świdnicy. Jego ślady DNA znaleziono jednak także w samej furgonetce, którą w podobny sposób ograbiono w Wałbrzychu. Były między innymi na tylnej kłamce drzwi. Oskarżony twierdził, że miał z samochodem kontakt, ale nie podczas zdarzenia. Jego obrońca prosił o zastosowanie niższego wymiaru kary i weryfikację wielkości odszkodowania, jakie ma zapłacić.

– Obrońca Marcin P. wskazywał, że w procesie poszlakowym łańcuch poszlak nie został zamknięty. Wskazywał, że DNA na materiale dowodowym to za mało. Tymczasem śledztwo wykazało, że ten łańcuch został zamknięty – mówił w mowie końcowej prokurator Łukasz Cimała. I dodał: – To okoliczności zdarzeń, a nie DNA umożliwiają przypisanie sprawstwa.

Wyrok w apelacji

I to stanowisko utrzymał sąd II instancji. 17 czerwca sąd skazał oskarżonego na łącznie 11 lat pozbawienia wolności, obniżając mu karę za napad w Świdnicy z 10 do 8 lat. Tylko w tym zakresie sędzia uznał, że było on zbyt surowy.

Apelacja dotyczyła trzech czynów, bo do pozostałych, między innymi włamania do Hurtowni Zabawek w Jaworze, Marcin P. się przyznał.

Obrońca mężczyzny próbował podważyć jego sprawstwo w napadzie na furgonetkę w Świdnicy, bliźniaczy napad na samochód Poczty Polskiej w Wałbrzychu i kradzież w mieszkaniu w Prochowicach.

Sędzia sprawozdawca Maciej Kudzia przypomniał, że w opinii biegłych zabezpieczone przy przestępstwach ślady DNA zostały nazwane jako dowody katarygiczne i ekstremalnie wiarygodne.

Ala nie były jedyne. W dniu napadu w Prochowicach Marcin P. został nagrany przy bramce na autostradzie, jak zmierzał w tę stronę. Kupił też lomy i rękawice w pobliskim sklepie Leroy Merlin i właśnie takie lomy znaleziono na miejscu zdarzenia. W przypadku Wałbrzycha samochód Ford Mondeo, którym się poruszał, był widzialny na miejscu zdarzenia.

Sędzia podkreślił też, że mężczyzna był już karany za podobne czyny i działał w warunkach recydywy: – Żył ponad stan. A nigdzie nie pracował. Wyjeżdżał nawet na wczasy w Meksyku. Skądś pieniądze musiał na to brać.

Marcin P. nie działał sam, choć w ocenie sądu jego rola była kluczowa. Śledczym nie udało się jednak do tej pory ustalić pozostałych sprawców brawurowego włamania i kradzieży. Jak zapowiadał prokurator kilka miesięcy temu, nadal interesuje się sprawą i podejmuje czynności, by ukarać wszystkich winnych.

– Wyrok sądu I instancji był słuszny, bo nie często się zdarza taka skrupulatność w zebraniu dowodów w sprawie przez prokuratora, co pozwoliło sądowni wydać prawidłowy wyrok – podkreślił sędzia Kudzia. ●

Piorun uderzył w turystkę w Izerach

„Reakcja świadków uratowała jej życie”

Gdy w Górach Izerskich piorun poraził turystkę, na pomoc ruszyli jej świadkowie zdarzenia. Karkonoscy GPR-owcy: „Chcemy podkreślić wspaniałą postawę turystów”.

Turystka przebywała w Jakuszycach, w rejonie schroniska Orle. Gdy uderzył w nią piorun, u 38-latki nastąpiło nagle zatrzymanie krążenia. Świadkowie udzielili jej pierwszej pomocy.

Na miejsce wypadku pojechali ratownicy ze Szklarskiej Poręby i Świeradowa, a równolegle wysłano stacjonujący w Szklarskiej Porębie zespół ratownictwa medycznego. Gdy służby dotarły na miejsce, świadkowie nadal prowadzili akcję ratunkową.

Reakcja i wiedza

„Nasi ludzie przejęli poszkodowaną i wdrożyli zaawansowane czynności medyczne. Walka przyniosła skutek – U kobiety nastąpił powrót sponta-

nicznego krążenia!” – napisali GPR-owcy o sobotnim zdarzeniu.

Pacjentka została przetransportowana karetką do szpitala w Jeleniej Górze. „Czy zastanawialiście się, jak wygląda kask po rażeniu piorunem? Spójrzcie na zdjęcie” – napisali ratownicy publikując zdjęcie roztrząskanego kasku.

„Chcemy podkreślić wspaniałą postawę turystów oraz świadków zdarzenia. Ich natychmiastowa reakcja i wiedza pomogły ratować ludzkie życie. Ogromnie cieszy również fakt, że sprzęt ratowniczy dostępny w schroniskach w tym defibrylator AED, został użyty bez wahania” – dodali karkonoscy GPR-owcy.

Zmienna pogoda

– Tak naprawdę w czasie burzy jedynie budynek z piorunochronem chroni nas w stu procentach przed piorunem – mówi Adam Tkocz, naczelnik Karkonoskiej Grupy GPR.

Podkreśla jednak, że podstawą jest prewencja. – Chodzi o sprawdzanie prognozy pogody, obserwowanie tych zmian na niebie, sprawdzanie sytuacji na radarze burzowym czy w innych aplikacjach, które mają dziś bardzo wysoką dokładność – opowiada ratownik.

– Telefon czasem się rozładuje, kiedy turyści indziej będą poza zasię-

W trakcie burzy w górach możemy usiąść w kucki na plecaku z nogami blisko siebie, bo tak zmniejszamy ryzyko przejścia przez nas prądu z pioruna

ADAM TKOCZ
GPR-owiec

giem internetu. Dodatkowo pogoda jest ostatnio bardzo zmienna, a te zmiany są bardzo nagle, gwałtowne, więc burza w górach może nas złapać – zaznacza Tkocz.

W takich wypadkach radzi unikać miejsc, gdzie są wysokie elementy, jak maszty czy samotne drzewa. – Będąc w ich pobliżu zwiększamy ryzyko, że to wyładowanie właśnie będzie w tym miejscu. Idąc grupą warto się też rozproszyć, żeby zminimalizować ryzyko porażenia całej grupy i żeby w razie czego miał kto wezwać pomoc. Warto też unikać takich zagłębień skalnych, one pozornie dają schronienie, ale tak naprawdę nie są bezpieczne, jeśli chodzi o porażenie piorunem – mówi GPR-owiec.

Uciski podstawa

– W trakcie samej burzy możemy usiąść w kucki na plecaku z nogami blisko siebie, bo tak zmniejszamy ryzyko przejścia przez nas tego prądu

z pioruna – radzi Adam Tkocz. – Jeśli jednak już się to wydarzy, to trzeba jak najszybciej wezwać pomoc i przystąpić do reanimacji, bo każda minuta ma znaczenie. Jak najszybsze rozpoczęcie akcji ratunkowej jest naprawdę kluczem do przeżycia poszkodowanego. I tutaj nawet źle wykonywane uciski są lepsze niż ich brak niewykonywanie ich w ogóle – mówi GPR-owiec.

– U nas dochodzi do takich wypadków średnio na dwa lata, a w skali kraju jest to kilka przypadków rocznie – mówi Adam Tkocz pytany o statystykę porażenia piorunem turystów w górach. – Ale trzeba mieć na uwadze, że górską turystyką jest coraz bardziej popularna i ludzie w góry wybierają się mimo tego, że prognozy nie są idealne. Zakładamy więc, jako GPR, że to do tego typu zdarzeń może dochodzić coraz częściej – mówi naczelnik Karkonoskiej Grupy GPR. ●

Rafał Zieliński

ODESZLI.pl

Stwórz
Miejsce
Pamięci



Wejdź
na serwis
odeszli.pl

Dziel się
wspomnieniami
o bliskich,
których
już z nami
nie ma

pomoc@odeszli.pl,
tel. 22 55 55 383
22 55 55 399
22 55 55 555

Z głębokim smutkiem i żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

dr.n.med.
Jarostawa Iwankiewicza

Człowieka szlachetnego serca, oddanego lekarza,
naukowca i serdecznego członka rodziny.
Jego dobroć, mądrość, życzliwość oraz postawione po sobie
dobro na zawsze pozostaną w naszej pamięci.

Rodzinie i Bliskim
składamy wyrazy najgłębszego współczucia,
łącząc się w bólu po tej niepowetowanej stracie.

*Jacek i Grażyna Szyke
z Bartkiem i Basią*

„Nie umiera ten, który trwa w sercu i pamięci naszej”



www.nekrologi.wyborcza.pl/34440544

ODESZLI.pl

Dziel się wspomnieniami o bliskich
Wejdź na serwis odeszli.pl

Polaniec, dnia 24 czerwca 2026 r.

INFORMACJA

Działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (j.t. Dz. U. 2026 r. poz. 399) Burmistrz Miasta i Gminy Polaniec informuje, że poprzez wywieszenie w dniu **24 czerwca 2026 roku**, na okres 21 dni, na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miasta i Gminy Polaniec przy ulicy Ruszczańskiej 27 został podany do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości gruntowych **położonych w Polaniecu, przy ulicy Działkowców** oznaczonych w ewidencji gruntów jako działki nr: **8605/23 o powierzchni 0,0053 ha, 8555/9 o powierzchni 0,0055 ha, przeznaczonych do sprzedaży w trybie bezprzetargowym na rzecz właścicieli nieruchomości przyległych.** Wykaz ten został także zamieszczony na stronach internetowych Urzędu Miasta i Gminy Polaniec: **polaniec.bip.gov.pl** oraz **www.portal.polaniec.eu**.

Kielce/34440439



KATOWICKIE
CMENTARZE
KOMUNALNE

POMOC W ORGANIZOWANIU POGRZEBÓW

ul. Murckowska 9
40-266 Katowice

CAŁODOBOWE USŁUGI

tel.: 32 255 21 32,
32 255 15 51, 607 399 321
mail: kck@kck.katowice.pl

Katowice/34414054

Wójt Gminy Zielonki

informuje, że od dnia **24.06.2026 r. do dnia 14.07.2026 r. będzie wywieszony** na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Gminy Zielonki, ul. Krakowskie Przedmieście 116 oraz na stronie internetowej **www.zielonki.pl** (BIP),

wykaz nieruchomości stanowiącej własność Gminy Zielonki, przeznaczonych do sprzedaży, obejmującej działkę ewidencyjną nr 250/6, obręb Węgrzce.

Szczegółowe informacje zamieszczono na wykazie.

Informacji w powyższej sprawie udziela Referat Geodezji, Rolnictwa i Gospodarki Gruntami Urzędu Gminy Zielonki, pokój 210, tel. (12) 285 08 50 wew. 211.

Kraków/34439853

INFORMACJA

Wójt Gminy Czernichów

informuje, że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Gminy Czernichów w dniach od **19.05.2026r. do 30.06.2026r.** zostały wywieszone wykazy nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży:

- dla działki o numerze ewidencyjnym 610/2 o powierzchni 0,0200 ha położonej w miejscowości Rusocice, Gmina Czernichów w formie bezprzetargowej,
- dla działki o numerze ewidencyjnym 753/3 o powierzchni 0,0246 ha położonej w miejscowości Rusocice, Gmina Czernichów w formie bezprzetargowej,
- dla działki o numerze ewidencyjnym 726/8 o powierzchni 0,0400 ha położonej w miejscowości Czułówek, Gmina Czernichów w formie bezprzetargowej,
- dla działki o numerze ewidencyjnym 1629/2 o powierzchni 0,0400 ha położonej w miejscowości Czułówek, Gmina Czernichów w formie bezprzetargowej,

oraz do zamiany

- dla działki o numerze ewidencyjnym 360/1 o powierzchni 0,0549 ha położonej w miejscowości Zagacie, Gmina Czernichów w formie bezprzetargowej.

Informacje w sprawie sprzedaży działek można uzyskać w Urzędzie Gminy Czernichów, w wydziale GMP pok. 116. tel. 12 444 55 77, 12 270 – 21 – 04, wew. 113.

Kraków/34440265

Kompleksowe Usługi Pogrzebowe

KARAWAN GRUPA
FIRM POGRZEBOWYCH
TRADYCJE OD 1981 ROKU

CAŁĄ DOBĘ

również w
Niedziele i Święta

12 411 11 11
12 658 21 11

ul. Biezanowska 24

8.00 - 20.00 - tel. całą dobę

ul. Rakowicka 26a

8.00 - 18.00 (04-IV godz. 8.00-16.00)

ul. Rakowicka 33a

8.00 - 16.00

Cm. Batowice

ul. Powstańców - 8.00 - 15.30

Cm. Grebałów

8.00 - 15.30

Tel. 12 658 21 11

Tel. 12 222 00 30

Tel. 12 412 89 83

Tel. 12 413 63 46

Tel. 12 645 14 35

ul. Sieroszewskiego 5B

8.00 - 15.30 - tel. całą dobę

ul. Dolnych Młynów 3

8.00 - 15.00

ul. Reduta 3B

Cm. Batowice - 8.00 - 15.00

ul. Ćwiklińskiej 10

8.00 - 15.00

ul. Wrocławska 8

8.00 - 16.00

Tel. 12 686 61 45

Tel. 12 632 11 22

Tel. 12 222 50 49

Tel. 606 793 279

Tel. 12 631 77 95

www.karawan.pl

Kraków/34435614

Zarząd Powiatu Dzierżoniowskiego

58-200 Dzierżoniów, Rynek 27, tel. 74/832-18-64, faks 74/832-18-60
e-mail: powiat@pow.dzierzonow.pl http://www.pow.dzierzonow.pl

ogłasza drugi przetarg ustny nieograniczony
na sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 5 położonego na parterze
w budynku oficyny mieszkalnej w Rostoczniku nr 63A

Przedmiotem przetargu jest lokal mieszkalny nr 5 (pustostan) o powierzchni użytkowej 41,80 m² składający się z trzech pomieszczeń: przedpokoju, kuchni, jednego pokoju, położony jest na parterze budynku. Do lokalu przynależą: komórka (parter) o powierzchni 2,00 m², ubikacja (I piętro) o powierzchni 1,00 m², komórka (garaż) o powierzchni 39,60 m². **Powierzchnia lokalu wraz z pomieszczeniami przynależnymi wynosi 84,40 m².** Stan techniczny zbywanego lokalu zły. Zalecany gruntowny remont polegający na: wymianie lub renowacji stolarki budowlanej, wymianie instalacji wewnętrznych, remoncie podłóg oraz naprawie tynków wewnętrznych. **Sprzedaż lokalu nr 5 nastąpi wraz ze sprzedażą udziałów 1041/10000 części w częściach wspólnych budynku o pow. użytkowej 810,35 m² oraz nieruchomości gruntowej działka nr 3/1 o powierzchni 0.1636 ha, położonej w obrębie 0010 Rostocznik w Gminie Dzierżoniów, dla której Sąd Rejonowy w Dzierżoniowie Wydział VI Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę nr SW1D/00044683/3. Zgodnie z zapisem w „Miejscowym planie zagospodarowania wsi Rostocznik” zatwierdzonym Uchwałą Nr XLVII/414/10 Rady Gminy Dzierżoniów z dnia 28 stycznia 2010r., działka na której usytuowany jest budynek leży w granicach strefy A ścisłej ochrony konserwatorskiej w granicach strefy „OW” obserwacji archeologicznej na terenie opisanym symbolem U/MT1.**

Warunki przetargu

Cena wywoławcza nieruchomości 40 000 zł (netto) zwolnienie z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt. 10 ustawy o podatku od towarów i usług.
Wadium w wysokości 5 000 zł płatne do dnia 17.07.2026r.

II przetarg odbędzie się w siedzibie Starostwa Powiatowego w Dzierżoniowie, Rynek 27, II p. sala 201 dnia 24.07.2026r. o godz. 9.00.

I przetarg 18 maja 2026r. zakończył się wynikiem negatywnym, cena wywoławcza wynosiła 64 000 zł. Warunkiem uczestnictwa w przetargu jest złożenie wadium, przelewem bankowym na konto Starostwa Powiatowego w Banku Spółdzielczym w Dzierżoniowie Nr konta 46 9527 0007 0026 0837 2000 0002. Za datę wniesienia wadium uważa się datę wpływu środków pieniężnych na rachunek Starostwa Powiatowego. Pełną treść ogłoszenia zamieszczono na tablicach ogłoszeń Starostwa Powiatowego w Dzierżoniowie, Rynek 27, ul. Świdnicka 38, na stronie BIP. Więcej informacji w Wydziale Geodezji, Katastru i Nieruchomości Starostwa Powiatowego, ul. Świdnicka 38, pokój 12, tel. 74 832-36-65 lub na stronie urzędu **www.pow.dzierzonow.pl**.

Wrocław/34439928

INFORMACJA

Wójt Gminy Czernichów

informuje, że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Gminy Czernichów w dniach od **19.05.2026r. do 30.06.2026r.** zostały wywieszone wykazy nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży:

- dla działki o numerze ewidencyjnym 19/2 o powierzchni 0,0720 ha położonej w miejscowości Czernichów, Gmina Czernichów w formie przetargu ustnego nieograniczonego,
- dla działki o numerze ewidencyjnym 19/3 o powierzchni 0,0750 ha położonej w miejscowości Czernichów, Gmina Czernichów w formie przetargu ustnego nieograniczonego,
- dla działki o numerze ewidencyjnym 19/6 o powierzchni 0,0800 ha położonej w miejscowości Czernichów, Gmina Czernichów w formie przetargu ustnego nieograniczonego.

Informacje w sprawie sprzedaży działek można uzyskać w Urzędzie Gminy Czernichów, w wydziale GMP pok. 116. tel. 12 444 55 77, 12 270 – 21 – 04, wew. 113.

Kraków/34440264

**Dolny Śląsk polską
Doliną Krzemową?**

Podcastu z Michałem Rado – Wicemarszałkiem
Województwa Dolnośląskiego
słuchaj na **Wyborcza.pl Wrocław**
oraz w **TOK FM**

Wrocław/34440456

W sprzedaży!



TEMAT NUMERU:

ROZMOWY, KTÓRE RATUJĄ ZWIĄZKI

oraz:

- Pułapki terapii
- Czy można być szczęśliwym bez seksu
- Niewygodne pytania w związkach

żyć lepiej
psychologia codziennie

Więcej o psychologii
czytaj na
wysokieobcasy.pl/zyclepiej

Obwieszczenie

Syndyk masy upadłości Wood Chip Project sp. z o.o. oferuje do sprzedaży z wolnej ręki na podstawie postanowienia Sędziego-komisarza z dnia 22 kwietnia 2026 r. w sprawie o sygn. WR1F/GUp/90/2023, w oparciu o Regulamin z dnia 18 czerwca 2026 r. w trybie przetargu zorganizowanej części przedsiębiorstwa znajdującej się w Boguszycach 102 f.

Przedmiotem sprzedaży jest zorganizowana część przedsiębiorstwa obejmująca:

1. nieruchomości:

- nieruchomość gruntowa położona w Boguszycach o łącznej pow. 1,8257 ha, zabudowana budynkami produkcyjno-magazynowymi z częścią socjalną – KW nr WR1E/00102549/9,
- niezabudowana nieruchomość gruntowa położona w Boguszycach o pow. 0,1722 ha – KW nr WR1E/00106366/0,

2. Ruchomości w postaci maszyn, urządzeń i wyposażenia magazynu.

Przedmioty wskazane w pkt. 1 i 2 powyżej podlegają łącznej sprzedaży jako Zorganizowana Część Przedsiębiorstwa.

Ceną wywoławczą sprzedaży zorganizowanej części przedsiębiorstwa jest kwota nie niższa niż 2.600.000,00 zł netto, z zastrzeżeniem że w razie wystąpienia obowiązku podatkowego VAT, cena netto zostanie powiększona o podatek od towarów i usług VAT wg stawki obowiązującej na dzień danej płatności.

Syndyk oferuje również do sprzedaży wielofunkcyjną linię do produkcji pasz sypkich i granulowanych LSP 2000 za łączną cenę netto nie niższą niż **192.600,00 zł**.

Oferty można składać w nieprzekraczalnym terminie do dnia 22 lipca 2026 r. do godziny 14.00 bezpośrednio w siedzibie Syndyka Masy Upadłości przy ul. Ks. Norberta Bonczyka 6/2, 51-138 we Wrocławiu lub pocztą, przesyłając ją listem poleconym na podany powyżej adres siedziby Syndyka Masy Upadłości.

Szczegółowe informacje o przedmiotach i warunkach sprzedaży można uzyskać na stronach www.codexline.com, oraz pod numerem tel. **71 322 00 85**.

Wrocław/34440379

Syndyk Romana Grzelaka prowadzącego działalność gospodarczą pod firmą
GRZELAK ROMAN ZAKŁAD KONSTRUKCJI STALOWYCH
sprzeda z wolnej ręki wchodzące w skład masy upadłości nieruchomości i ruchomości

Syndyk masy upadłości Romana Grzelaka prowadzącego działalność gospodarczą pod firmą GRZELAK ROMAN Zakład Konstrukcji Stalowych (NIP: 7541089742) z siedzibą w miejscowości Osiny (46-070), ul. Opolska 29, oferuje do sprzedaży z wolnej ręki na podstawie postanowienia Sędziego-komisarza z dnia 7 stycznia 2026 r. oraz postanowienia z dnia 12 maja 2026 r. w sprawie o sygn. akt OP10/GUp/22/2025, w oparciu o Regulamin sprzedaży z dnia 18 czerwca 2026 r., w trybie przetargu wraz z ewentualną aukcją, składniki majątkowe wchodzące w skład masy upadłości sprzedawane łącznie, tj.:

I. Nieruchomości:

- prawo użytkowania wieczystego na nieruchomości zabudowanej, obejmującej działki o numerach 1062/78, 1063/78 (księga wieczysta nr KW OP10/00076776/8), o wartości 6.326.780,00 zł;
- prawo własności nieruchomości niezabudowanej obejmującej działkę nr 1052/83 (księga wieczysta nr KW OP10/00145935/6), o wartości 2.870,00 zł;

II. Ruchomości w postaci maszyn i urządzeń o łącznej wartości wyceny 195.240,00 zł netto, wymienione szczegółowo w Regulaminie sprzedaży z dnia 18 czerwca 2026 r.

Cena wywoławcza ww. Przedmiotu sprzedaży, stanowiącego wszystkie nieruchomości i ruchomości (szczegółowo wymienione w Regulaminie sprzedaży z dnia 18 czerwca 2026 r.) wynosi 6.524.890,00 zł netto. W razie obowiązku podatkowego w zakresie podatku od towarów i usług, cena zostanie powiększona o ten podatek wg stawki obowiązującej na dzień danej płatności.

Termin składania ofert – 21 lipca 2026 r. godz. 14:00.

Szczegółowe informacje o Przedmiocie, warunkach i trybie sprzedaży oraz Regulamin sprzedaży można uzyskać na stronie www.codexline.com oraz pod nr tel.: **531 046 739; 71 322 00 85**.

Opole/34440374

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU

Prezydent Miasta Mysłowice
Ogłasza drugi ustny przetarg nieograniczony

na sprzedaż nieruchomości niezabudowanych, stanowiących własność Gminy Mysłowice, położonych w Mysłowicach przy **ul. Niepodległości**, obejmujących działki o numerach geodezyjnych **2702/231 o pow. 208 m²** zapisaną w księdze wieczystej nr KA1L/00025317/9 oraz **2700/232 pow. 231 m²** zapisaną w księdze wieczystej nr KA1L/00025280/0 Sądu Rejonowego w Mysłowicach z przeznaczeniem pod zabudowę garażami. Ww. działki położone są na karcie mapy 4 obrębu 0001 Brzezinka. Zgodnie z uchwalonym przez Radę Miasta Mysłowice uchwałą nr XXV/404/16 z dnia 29 września 2016 r., miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego Kosztowy Północne w Mysłowicach, ww. działki położone są w strefie oznaczonej symbolem 1G - terenu garaży. Zagospodarowanie nin. nieruchomości nastąpi na podstawie szczegółowych ustaleń obowiązującego planu miejscowego.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 95.000,- zł
(słownie: dziewięćdziesiąt pięć tysięcy złotych).

Do wylicytowanej ceny sprzedaży nieruchomości zostanie doliczony podatek **VAT** w stawce **23%**.

Przetarg odbędzie się w dniu 25 sierpnia 2026 r. o godz. 13.00 w sali nr 204 Urzędu Miasta w Mysłowicach przy ul. Powstańców 1.

Przed przystąpieniem do przetargu należy **najpóźniej** do dnia **19 sierpnia 2026 r.** wnieść **wadium** w pieniądzu w wysokości **19.000,- zł** (słownie: dziewiętnaście tysięcy złotych), z podaniem **numerów** działek. Pełna treść ogłoszenia o przetargu, zawierająca szczegółowe warunki przetargu dostępna jest na stronie internetowej w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.myslowice.pl/nieruchomosci/ ogłoszenia o przetargach na sprzedaż lub dzierżawę nieruchomości/ aktualne przetargi oraz www.myslowice.pl/zainwestuj - Przetargi na sprzedaż lub dzierżawę nieruchomości - Ogłoszenia o przetargach na sprzedaż lub dzierżawę nieruchomości - Aktualne przetargi, a także na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Mysłowice przy ul. Powstańców 1 (na II piętrze) obok pok. 302. Szczegółowych informacji nt. przetargu można uzyskać w Wydziale Gospodarki Nieruchomościami tel. 32 31 71 236 (pok. 311), w którym znajduje się dokumentacja zbywanego gruntu. Szczegółowych informacji o możliwości zagospodarowania nieruchomości można uzyskać w Wydziale Architektury, Planowania i Strategii Urzędu Miasta Mysłowice tel. 32 31 71 320 (w godz. pracy urzędu).

Katowice/34440102



WOJEWODA OPOLSKI
ul. Piastowska 14
45-081 Opole

IN.I.7821.3.2026.AŻ

Obwieszczenie

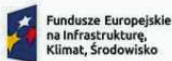
Na podstawie art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2025 r. poz. 1691) i art. 11f ust. 3-5 w związku z art. 11f ust. 6 ustawy o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych z dnia 10 kwietnia 2003 r. (Dz. U. z 2024 r. poz. 311 ze zm.) zawiadamiam, że 11 czerwca 2026 r. Wojewoda Opolski wydał decyzję (znak sprawy: IN.I.7821.3.2026.AŻ) utrzymującą w mocy decyzję Starosty Nyskiego nr 1/26 z 25 marca 2026 r. o zezwoleniu dla Burmistrza Nysy na realizację inwestycji drogowej dotyczącej zadania pn: „Rozbudowa i przebudowa drogi gminnej - ul. Wyspiańskiego w Nysie, w związku z budową drogi dla rowerów” usytuowanej na obszarze: gminy Nysa, jednostka ewidencyjna Nysa, obręb Śródmieście; Zamłynie, prowadzonej na nieruchomościach oznaczonych w operacie ewidencji gruntów i budynków numerami (oznaczenia: przed nawiasem podano numer działki ulegającej podziałowi: po nawiasie numer działki powstałej po podziale), w liniach rozgraniczających teren inwestycji stanowiącymi pas drogi gminnej: jednostka ewidencyjna Nysa - miasto, obręb: Śródmieście działki nr 7/16, 7/21, 10/13, 10/14 (10/17), 9/13 (9/27), 923, 881 (881/1), 8/12, 803, (803/1), 835, 1524; jednostka ewidencyjna Nysa - miasto, obręb: Zamłynie działki nr19/2 (19/17), 18/2 (18/23), 4/2 (4/32), 155 (155/1), 145.

Zainteresowane strony mogą zapoznać się z treścią decyzji w siedzibie Opolskiego Urzędu Wojewódzkiego przy ul. Piastowskiej 14 w Opolu – Wydziale Infrastruktury i Nieruchomości po wcześniejszym kontakcie telefonicznym (77 452 4343) w godzinach pracy urzędu.

Od powyższej decyzji przysługuje stronom skarga do Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego w Opolu, który wnosi się za moim pośrednictwem, w terminie 30 dni od dnia doręczenia decyzji.

Zgodnie z art. 11f ust. 3 w związku z art. 11f ust. 6 ustawy o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych niniejszą decyzję doręcza się inwestorowi, a pozostałe strony zawiadamia się w drodze obwieszczenia.

Zgodnie z art. 49 Kpa w przypadku zawiadomienia stron przez obwieszczenie – doręczenie decyzji uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia (tj. obwieszczenia).



Opole/34440421

PREZYDENT
MIASTA ŻORY

Działając zgodnie z art. 35 ustawy z 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz.U 2026 r. poz. 399), **zawiadamia** o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Żory al. Wojska Polskiego 25, III piętro (tablica ogłoszeń Wydziału Skarbu Miasta) **wyказu nieruchomości przeznaczonej do dzierżawy położonej przy ulicy Nowy Dwór działki numer 930/177.**

Katowice/34440425

PREZYDENT
MIASTA ŻORY

Działając zgodnie z art. 35 ustawy z 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz.U 2026 r. poz. 399), **zawiadamia** o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Żory al. Wojska Polskiego 25, III piętro (tablica ogłoszeń Wydziału Skarbu Miasta) **wyказu nieruchomości przeznaczonej do dzierżawy położonej przy ulicy Parkowej działki numer 874/179.**

Katowice/34440426

Zarząd Budynków Komunalnych
w Krakowie
informuje,

że od dnia 24.06.2026 r. w siedzibach: Urzędu Miasta Krakowa przy pl. Wszystkich Świętych 3-4, ul. Kasprowicza 29 oraz przy Rynku Podgórkim 1, a także Zarządu Budynków Komunalnych w Krakowie przy ul. Czerwieńskiego 16,

wywieszona została na okres 21 dni kalendarzowych, informacja o przeznaczeniu do oddania w najem lokali użytkowych drogą bezprzetargową, na czas oznaczony do 3 lat.

Bliższych informacji udziela Referat Lokali Użytkowych Zarządu Budynków Komunalnych, z siedzibą w Krakowie, ul. Czerwieńskiego 16 (tel. 12 616-61-55). Szczegółowe informacje znajdują się na stronie www.zbk-krakow.pl

Kraków/34440388

Słowno
Literówka
Quizy
Sudoku
Krzyżówki

Szukaj w APLIKACJI WYBORCZEJ



Zeskanuj QR kod
i pobierz aplikację



Opole/34440427

Czy Neymar podaży za Messim

Podczas gdy 39-letni Leo Messi wciąż wywołuje powszechny zachwyt, pięć lat młodszy Neymar pełni funkcję pionochronu, na który spada frustracja kibiców z Brazylii.

Dariusz Wołowski

– Jestem już zmęczony nieustannym wychwalaniem Messiego – mówił z uśmiechem selekcjoner Argentyny Lionel Scaloni po meczu Austrią (2:0). Piłkarz, który 24 czerwca będzie obchodził 39. urodziny, właściwie w pojedynkę wprowadził obrońców tytułu do fazy pucharowej mundialu w USA, Kanadzie i Meksyku. Zdobył wszystkie pięć goli dla swojej drużyny, jest liderem klasyfikacji najskuteczniejszych, a przecież na początku spotkania z Austrią przestrzelił karnego.

– Brakuje mi słów, co ja mogę jeszcze o nim powiedzieć? – pytał retorycznie Scaloni. – Że nie broni? A przecież przy drugim голу to on odebrał piłkę rywalom – dodał. Prasa w Argentynie też ma kłopoty, by znaleźć słowa adekwatne do czynów żywej legendy.

„Inmessionante”

„Człowiek niemożliwy” – pisze „La Nacion”, „Argentyna podąża za swoją legendą” – dodaje „Ole” i tworzy słowo „Inmessionante” na bazie nazwiska narodowego bohatera i wyrazu „wspaniały”.

Można się było spodziewać, że na swoim szóstym mundialu Messi też odegra znaczącą rolę, nikt jednak nie był w stanie przewidzieć tak ogromnego wpływu kapitana na losy reprezentacji Argentyny. Obrońcy tytułu już wygrali grupę J. W środę w spokoju zasiadą do tortu urodzinowego swojej gwiazdy. Przypadające 24 czerwca urodziny Messiego to stały argentyński rytuał na zgrupowaniach podczas wielkich turniejów.

Na 39-latkę spływają hołdy z całego świata. Madrycki dziennik „Marca” alarmuje drużynę Luisa de la Fuente, że musi pokonać Urugwaj w ostatniej kolejce, bo druga pozycja w grupie H skazałaby ją na rywalizację z Argentyną już w 1/16 finału. Hiszpania nie chce grać przeciw tak nakręconemu Messiemu.

Trudno sobie wyobrazić, co czuje teraz Neymar – jego sytuacja to druga skrajność. Pojechał na mundial z podobną misją jak jego argentyński przyjaciel. Swoją niebanalną techniką i doświadczeniem miał służyć młodszemu kolegom z reprezentacji Brazylii. Kiedy selekcjoner Carlo Ancelotti powołał go na mistrzostwa, radość w zespole była ogromna. Kiedy Raphinha telefonował z Barcelony, Neymar nie potrafił opanować łez wzruszenia. – Wygramy to, wygramy bracie – mówił do młodszego kolegi. Szybko zaczął spełniać się jednak czarny scenariusz. Dla obu.

Od sezonu 2022/23, czyli w ostatnich czterech latach, Neymar leczył 14 urazów, przez które



• 13 czerwca br. USA, New Jersey. Neymar przed meczem Brazylia – Maroko

FOT. REUTERS / JEENAH MOON

stracił 864 dni! To jest prawdziwa gehenna dla zawodowego sportowca. 18 maja okazało się, że ma kontuzję łydki, przez którą nie będzie gotowy na początek mundialu. Mimo wszystko Ancelotti nie skorzystał z opcji zastąpienia Neymara w kadrze. Włoch prowadził Brazylię od maja 2025 roku i jeszcze ani razu nie miał okazji posłać na boisko weterana z Santosu.

Kozioł ofiarny

Choć 34-letni Brazylijczyk jest wciąż uwielbiany przez kolegów po fachu, kibice nie mają dla niego litości. Jest jak kozioł ofiarny, lub pionochron, który skupia na sobie gniew fanów, głęboko sfrustrowanych kryzysem reprezentacji Brazylii. Od 2019 roku pięciokrotni mistrzowie świata nie zdobyli trofeum. Na tytuł mistrza świata czekają 24 lata. Siedem lat temu, gdy ostatni raz wygrali Copa America, Neymar nie grał, bo leczył kontuzję.

Co z tego, że jest najskuteczniejszym piłkarzem w historii narodowej drużyny. W 128 meczach zdobył dla Brazylii 79 goli. Pele strzelił o dwa mniej, ale starczyło do wygrania trzech tytułów mistrza świata. Tymczasem Neymar na mundialach nie ma nawet medalu. Z mistrzostw w 2014 roku w rodzinnym kraju wykluczył go uraz w ćwierćfinale z Kolumbią. Bez niego Brazylia przegrała 1:7 w półfinale z Niemcami i 0:3 z Holandią w meczu o brązowy medal. W Rosji i w Katarze Canarinhos zegnali się w ćwierćfinale, po porażkach z Belgami i Chorwatami. Dla Brazylijczyków to jest pasaż nie do przyjęcia.

Teoretycznie Neymar miał być następcą Pele, Garrincha, Romario, Ronaldo, czy Ronaldinho – największych wirtuozów piłki, których wydał najbardziej utytułowany kraj w historii mundiali. Skala jego talentu jest ogromna, ale na przeszkodzie nie stanęło tylko zdrowie. Neymar oskarżany jest przez kibiców o niesportowy tryb życia, choć nie ma na to jedno-

■
*W ostatnich czterech latach
Neymar leczył 14 urazów,
przez które stracił 864 dni!*

znacznych dowodów. Koledzy z boiska twierdzą co innego.

Już w 2012 roku został wybrany na najlepszego piłkarza Ameryki Płd. Grał wtedy jeszcze w Santosie. W 2013 roku, gdy przeprowadził się do Barcelony, zajął piąte miejsce w plebiscycie Złota Piłka magazynu „France Football”. Powtarzał, że przybył na Camp Nou wspierać najlepszego gracza świata – Messiego. Obawiano się konkurencji między nimi, a jednak zaprzyjaźnili się szczerze. W 2015 roku w głosowaniu na numer 1 wśród piłkarzy, Brazylijczyka wyprzedzili tylko Messi i Cristiano Ronaldo. Przyszłość miała należeć do Neymara.

Dwa lata później PSG zapewnił mu status najdroższego piłkarza w historii, płacąc Barcelonie 222 mln euro. Do dziś nikt nie pobił tego rekordu. W Paryżu Neymar miał być liderem, ale szybko u boku wyrosła mu konkurencja – Kylian Mbappe. Brazylijczyk chciał wrócić do Barcelony, by znów grać z Messim, ale to się nie udawało. W 2021 roku to Argentyńczyk przeniósł się do Paryża. Najbardziej gwiazdorski atak świata Messi, Neymar, Mbappe nie przyniósł jednak spodziewanego sukcesów Paris Saint Germain. Messi wyjechał do amerykańskiej MLS, Neymar do Saudi Pro League, Mbappe do Realu Madryt. I dopiero wtedy klub z Parc des Princes wygrał w końcu Ligę Mistrzów. A niedawno obronił tytuł.

Ciężka kontuzja sprawiła, że Neymar zagrał w Arabii Saudyjskiej zaledwie trzy mecze ligowe. Karierę musiał ratować w Santosie – klubie,

który go wychował. Wszystko podporządkował marzeniu o swoim czwartym mundialu. Ancelotti dał mu szansę, gdy wydawało się, że wszystko stracone. Mimo początkowej euforii, sytuacja szybko zmieniła się na gorsze. Uraz wyeliminował go z meczów z Marokiem (1:1) i Haiti (3:0). Na ostatnie spotkanie grupowe ze Szkocją ma być w końcu gotowy. Nie zagra w nim Raphinha, kontuzjowany w starciu z Haiti.

Piłkarz online

„Opiekę” nad weteranem przyjął na siebie Vinicius Junior. Skrzydłowy Realu zdobył już w tym turnieju dwa gole. Jest jednym z nielicznych graczy Ancelottiego, chwalonych za grę na mistrzostwach. Według relacji mediów, on dba o samopoczucie Neymara. Rozmawia z nim, podtrzymuje na duchu żartami. – Jest naszym idolem, liczymy, że bardzo nam pomoże w tych mistrzostwach – powtarza w wywiadach.

Kpiny, docinki, hejt nie przestają jednak spadać na Neymara. Podczas jakiejś uroczystości w Belo Horizonte prezydent Brazylii Luiz Ignacio Lula da Silva zapytał brazylijskiego chłopca: kto jest jego piłkarskim wzorem? Kiedy usłyszał, że Neymar, głęboko się zdziwił. Odpowiedział ironicznie, że Neymar jest pierwszym graczem z historii, który gra na mundialu online.

Wypowiedź Luli odbiła się w Brazylii szerokim echem. Obecny prezydent zapamiętał sobie, że Neymar wspierał jego konkurenta Jaira Bolsonaro – prezydenta kraju w latach 2019-22, a 2025 roku skazanego na 27 lat więzienia za próbę zamachu stanu.

Wielu ludzi w Brazylii szokuje, że Ancelotti zabrał na mundial schorowanego weterana, który zamiast pomagać narodowej drużynie, leczy się. Sława, oczekiwania, wielkie pieniądze sprawiły, że opinia publiczna w ojczyźnie nie zostawia na Neymarze suchej nitki. Nikt nie bierze pod uwagę okoliczności łagodzących. W ostatnich latach futbol brazylijski jest w kryzysie, a Neymar zawsze był pod ogromną presją, jako ten, który powinien to zmienić. Tymczasem wywalczył dla Brazylii tylko złoty medal olimpijski, co jest trofeum drugiej kategorii.

Nie wszystko jednak stracone. Trudno powiedzieć, czy 25 czerwca Ancelotti wystawi Neymara na ciężki mecz ze Szkocją. Brazylia walczy z Marokiem o pierwsze miejsce w grupie C, Szkoci biją się o awans. W spotkaniach fazy pucharowej wyśmiewany weteran może się jednak przydać pięciokrotnym mistrzom świata. Wciąż uchodzi za piłkarza, który jest w stanie odmienić losy meczu jednym czarodziejskim kontaktem z piłką. ●

SPORT.PL

■ **Koniec 2. kolejki mundialu: jak zagraly Anglia, Chorwacja, Kolumbia?**

■ **Odliczanie przed Wimbledonem, Świątek gra w Bad Homburg**

■ **Reprezentacja siatkarki zaczyna turniej Ligi Narodów w Gliwicach**

OGŁOSZENIE PŁATNE

Kraj/34440581

W Sądzie Rejonowym Poznań - Grunwald i Jeżyce w Poznaniu w Wydziale IX Cywilnym pod sygnaturą akt IX Ns 241/26 toczy się postępowanie z wniosku Futurę Niestandaryzowany Fundusz Inwestycyjny Zamknięty Wierzytelności o stwierdzenie nabycia spadku po Andrzeju Janie Forszpaniak, synu Hieronima i Zofii, urodzonego dnia 8 marca 1954 r. w Swarzędzu, a zmarłego dnia 8 lutego 2022 r. w Poznaniu, ostatnio stale zamieszkałego w Poznaniu przy ul. Stanisława Staszica 10/11. Sąd wzywa wszystkich spadkobierców Andrzeja Jana Forszpaniaka, aby w terminie 3 miesięcy od dnia ukazania się niniejszego ogłoszenia zgłosili swój udział w sprawie i udowodnili swe prawa do spadku, w tym przedłożyli wszelkie testamenty zmarłego, albowiem w przeciwnym razie mogą być pominięci w postanowieniu o stwierdzeniu nabycia spadku.

OGŁOSZENIE PŁATNE

Kraj/34440573

Syndyk masy upadłości BIOETANOL AEG sp. z o.o. w upadłości z siedzibą w Chelmie (KRS: 0000251543), sygn. akt T017/GUP/19/2024, ogłasza konkurs ofert na sprzedaż przedsiębiorstwa Bioetanol – w rozumieniu art. 55 1 Kodeksu cywilnego – z wyłączeniem środków pieniężnych jakie znajdują się w masie upadłości do dnia zawarcia umowy sprzedaży przedsiębiorstwa Bioetanol (włącznie z tym dniem) oraz mających wpłynąć do masy upadłości Bioetanol, jak również z wyłączeniem dokumentacji wytworzonej przez syndyka w toku postępowania upadłościowego Bioetanol.

Cena wywoławcza wynosi 8 069 376,00 zł netto
(słownie: osiem milionów sześćdziesiąt dziewięć tysięcy trzydzieści siedemdziesiąt sześć złotych netto).



Opis i oszacowanie przedsiębiorstwa Bioetanol z dnia 12 maja 2025 roku jest udostępniane zainteresowanym po podpisaniu umowy o zachowaniu poufności.

Oferent przed złożeniem oferty zobowiązany jest do szczegółowego zapoznania się z Regulaminem konkursu ofert na sprzedaż przedsiębiorstwa BIOETANOL AEG Sp. z o.o. w upadłości z siedzibą w Chelmie.

Szczegółowe informacje na temat Przedmiotu konkursu oraz Regulaminu konkursu ofert udzielane są także telefonicznie pod nr. 732-713-111, a także za pośrednictwem poczty e-mail: kancelaria@kancelariagrudzien.pl.

wyborcza

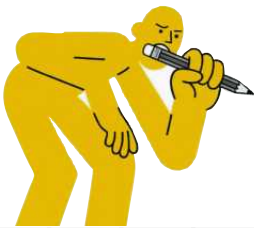
REDAKCJA
ul. Czerna 8/10, 00-732 Warszawa
E-mail: redakcja@wyborcza.pl
Listy do redakcji: listy@wyborcza.pl
Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo ich redagowania i skracania. Wnioski i pytania w sprawie ochrony danych osobowych: iod@wyborcza.pl

REDAKTOR NACZELNY: Adam Michnik
PIERWSZY ZASTĘPCA, REDAKTOR NACZELNY
WYBORCZA.PL: Roman Imielski
ZASTĘPCY: Agata Żelazowska, Bartosz T. Wielński
PROJEKT GRAFICZNY: Jacek Utiko
KOLPORTAŻ: Michał Szalański
Problemy z dostępnością „Wyborczej” lub z właściwą mutacją lokalną: kolportaz@wyborcza.pl
Prenumerata cyfrowa: prenumerata.wyborcza.pl; pomoc@wyborcza.pl, 22 555 54 55, 519 255 455

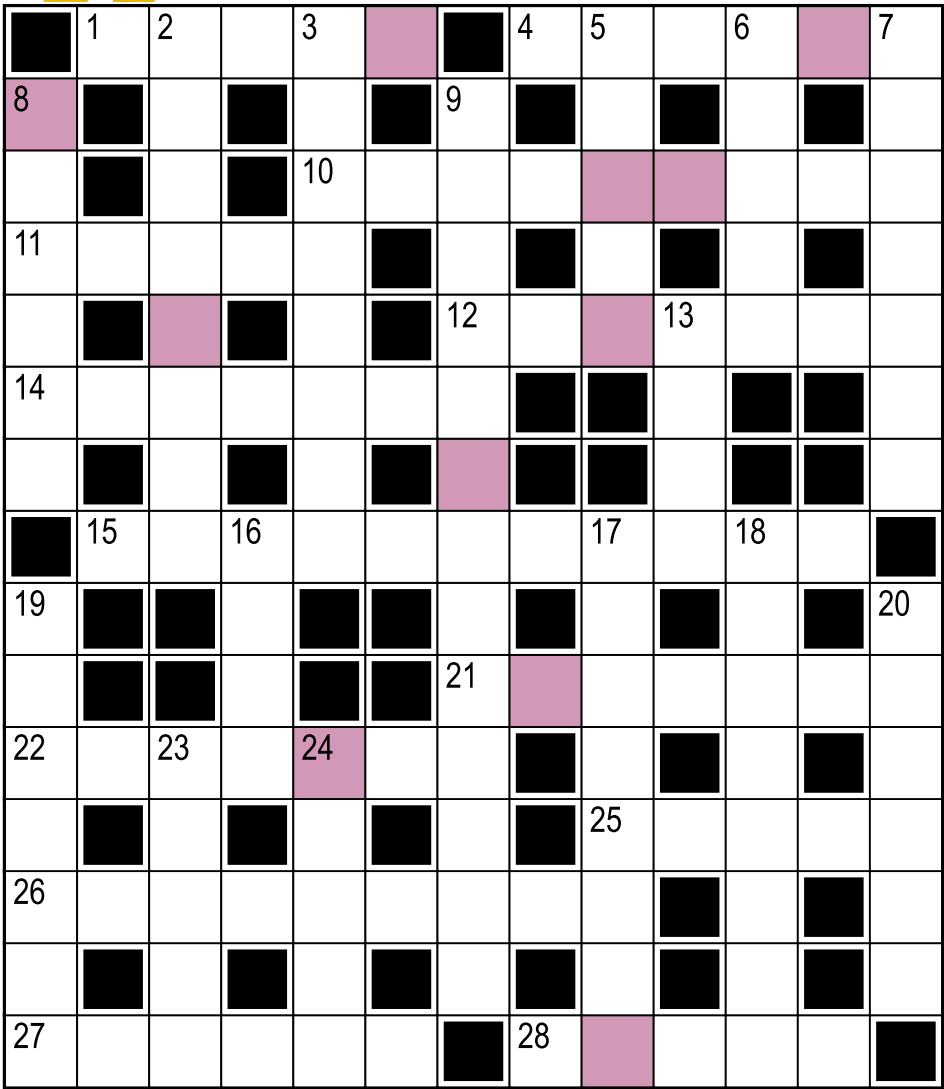
Inne formy prenumeraty: wyborcza.pl/prenumerataGW
Gazeta Wyborcza w serwisach społecznościowych:
facebook.com/wyborcza, bsky.app/profile/wyborcza.pl,
instagram.com/gazeta_wyborcza
LICENCJE NA TREŚCI: licencje@wyborcza.pl

WYDAWCA
Wyborcza sp. z o.o., ul. Czerna 8/10
00-732 Warszawa; NIP: 521-403-30-11
PREZESKA ZARZĄDU: Aleksandra Sobczak
REKLAMA
Dyrektor sprzedaży: Bartosz Wysocki
Biuro reklam i ogłoszeń:
ul. Czerna 8/10, 00-732 Warszawa
reklama@wyborcza.pl; 22 555 55 55, faks: 22 555 54 44
DRUK: Polska Press
ISSN 0860-908X
Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicystycznych bez zgody wydawcy jest zabronione.





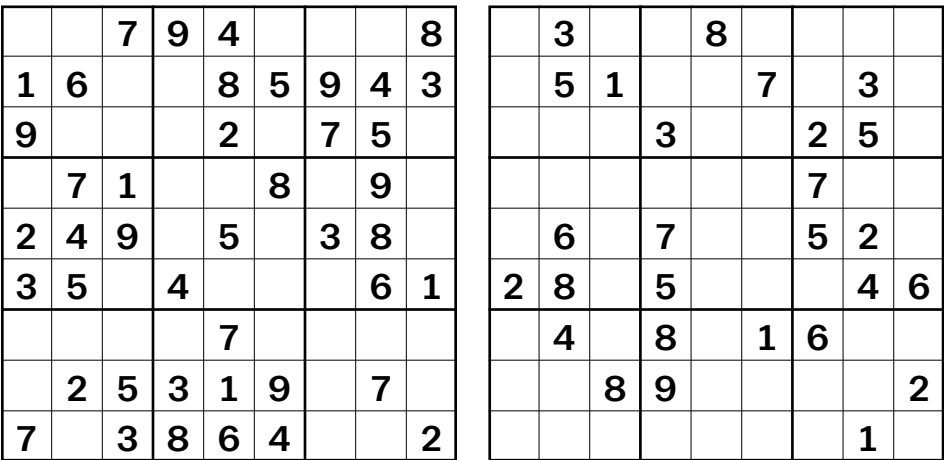
krzyżówka



Hasło:

Rozwiązanie „krzyżówki” nr 58 z 23.06:
Poziomo: 1) ścisk 4) ogonek 10) Cesarstwo 11) Pilch 12) oregano 14) kajecik 15) kałamarnica 21) ikselka 22) Strauss 25) objaw 26) Potiomkin 27) Adrian 28) Morze
Pionowo: 2) Chilijka 3) Sochacka 5) Gorce 6) nitka 7) kłopoty 8) szpaki 9) ósmoklasistka 13) gęsi 16) łuza 17) nasionko 18) Celsjusz 19) wysepka 20) Darwin 23) retor 24) umowa
Hasło: Cierpliwy widz.

su do ku



Litery w kolorowych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

- Poziomo:**
1) by odczytać tę wiadomość, trzeba mieć klucz
4) sprawowanie nad czymś kontroli
10) statek powietrzny z gondolą; zeppelin
11) karta z wizerunkiem dworzanina albo rycerza
12) szalona radość
14) samouwielbienie
15) potępienie, skrytykowanie czyichś działań
21) wybuch wulkanu
22) uliczny czyszciciel trzewików, lakierków
25) sztuczna – to np. derma albo skaj
26) Alcatraz, Azkaban lub Shawshank
27) często w kalendarzach obok dat i nazw dni
28) film Andrzeja Wajdy z powstaniem warszawskim w tle

- Pionowo:**
2) znają się na szałwiach i babkach
3) rzadki, prowizoryczny ścieg
5) imię Dygasińskiego, pisarza
6) pitawał to ... opisów głośnych przestępstw
7) ustalona z góry kwota podatku
8) ... świętych, pasjonują hagiografów
9) dzwonięcie z reklamą produktów do potencjalnych klientów
13) rzeka graniczna w Cieszynie
16) trzonowce albo siekacze
17) stolica bliska kibicom Anderlechtu
18) barwna część błony gałki ocznej
19) lądują w kieszeniach skorumpowanych urzędników
20) agresja, najazd wojsk
23) dobre ... to za mało, żeby wszystko się udało
24) imię Maya z zespołu Queen

OGŁOSZENIE WŁASNE WYDAWCY Kraj/34427030

Czekamy
na Twoje
uwagi i pomysły

ROZRYWKA
@WYBORCZA.PL



zakreślanka

Zakreślaj słowa z listy na planszy. Mogą być ukryte w wierszach, kolumnach lub prowadzić wężkiem. Niewykorzystane litery czytane rzędami utworzą hasło

G	A	R	K	W	I	K
R	O	U	K	K	A	W
A	F	I	Z	E	N	Ó
A	K	O	R	J	I	J
B	S	U	O	L	E	O
W	P	O	D	A	P	B
O	K	E	E	D	R	A
D	R	Z	C	W	A	Z
O	W	S	T	R	Ę	T

agrafka bojówki nieprawda spodeczek
wodowstręt kruk jezioro

Hasło z 23.06: pelargonie

skojarzenia

Strzała	Szczęki	Klamka	Ptaki
Kurtyna	Żużel	Piła	Klakier
Wiatr	Cisza	Rakieta	Inni
Lepianka	Gehenna	Błyskawica	Noc

Znajdź powiązania między hasłami i połącz je w cztery grupy po cztery hasła, by każdą grupę łączyło jedno wspólne skojarzenie.

Rozwiązanie z 23.06:
Kompleks ...: Niższość, Elektra, Edyp, Kasandra. **Wszystko brązowe:** Cynamon, Papier pakowy, Cukier trzcinowy, Kasztan. **Co może oznaczać "C":** Węgiel, Celownik, 100, Kulomb. **Piosenki zespołu T.Love:** Warszawa, Chłopaki nie płaczą, King, Stokrotka

OGŁOSZENIE WŁASNE WYDAWCY

Kraj/34426992

Słowno

Wybierz słowo, sprawdzaj litery i kombinuj, aż skończą Ci się próby

Literówka

Kilka liter i jedno zadanie: ułożyć jak najwięcej słów

Jeszcze więcej rozrywki w Aplikacji Wyborczej

Szukaj w aplikacji



Zakreślanka

Skojarzenia



SUPER MIASTA REGIONY

DŁUGOWIECZNI | wyborcza.pl

MAGAZYN

Środa, 24 czerwca 2026 | Redaktor prowadzący Dariusz Kortko

wyborcza.pl

Maryla Pawlak-Żalikowska:

Nie wszystko, co ważne, już było!

► 4-5

FOT. AGNIESZKA SADOWSKA / AGENCJA WYBORCZA.PL

OGŁOSZENIE

34424829



REKLAMA

PARTNERZY GŁÓWNI



PARTNERZY



Świat osób starszych

Senior dziś i sprzed dekady to

Ma siwe włosy i okulary. Siedzi przed telewizorem z krzyżówką w ręce, w tle słycać turecki serial. – Myślimy, że seniorzy są jednorodną grupą? Nieprawda! Nie ma dwóch takich samych sześćdziesięciolatek – uważa Agnieszka Soloch z Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu.

Mikołaj Woźniak

Zakładam duże okulary i panorama Poznania niemal znika. Szklka symuluje zwyrodnienie plamki – chorobę, która często dotyka osoby starsze. Zakładam słuchawki. Po chwili mimowolnie zaczynam mówić podniesionym tonem. Trzęsą mi się ręce, bo rękawiczki impulsami elektrycznymi odwzorowują objawy choroby Parkinsona. Na sobie mam jeszcze kilkukilogramową czarną kamizelkę i opaski z wszytymi ciężarkami na nadgarstkach i kostkach.

Na zajęcia w Collegium Altum Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu przyszła cała klasa. Ten sam zestaw ubrał jeden z chłopaków, a reszta mu towarzyszyła. Najpierw było wesoło, słuchał innych. Potem skupił się na najprostszych czynnościach: wyborze piętra w windzie, zejściu po schodach. Przestał słuchać.

– To symulator, który wykorzystujemy do badań i pokazów. Pozwala poczuć, jak może wyglądać życie starszej osoby. Uczy empatii – mówi „Wyborczej” Agnieszka Soloch, doktorantka Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu. Na co dzień bada, jak seniorzy funkcjonują w społeczeństwie i jak dociera do nich marketing.

ROZMOWA Z

AGNIESZKA SOLOCHdoktorantka Uniwersytetu
Ekonomicznego w Poznaniu

MIKOŁAJ WOŹNIAK: Młodzi zwykle nie dostrzegają starszych osób. Co skłoniło młodą doktorantkę, żeby to badać?

AGNIESZKA SOLOCH: – Moją promotorka powiedziała mi, że zauważam sporo zjawisk dotyczących seniorów. Kiedy przechodziłam obok kawiarni Kociak na św. Marcynie, czy przez aleję z kawiarniami w galerii handlowej, widziałam seniorki, które siedziały przy kawie i rozmawiały. Czyli jednak nie jest tak, że seniorzy siedzą wyłącznie w domu. Sama mam dziadków, bywałam z nimi w szpitalach, pomagałam im w sprawach administracyjnych. Mimowolnie obserwowałam z boku, jak funkcjonują. Kiedy zdecydowałam się na pracę naukową, uznałam, że chcę zbadać, skąd wziął się ten stereotyp.

Seniora zamkniętego w domu?

– Tak. Siedzącego przed telewizorem, z krzyżówkami w ręce. Osoby, która nie chce nigdzie wychodzić, a co dopiero wyjść. Jeśli to ma być obraz seniora, to taki

• **Agnieszka Soloch (na zdjęciu w okularach symulujących zwyrodnienie plamki), doktorantka Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu, bada, skąd się wziął stereotypowy obraz polskiego seniora**



FOT. LUKASZ CYNALEWSKI / AGENCJA WYBORCZA.PL

sprzed lat. Zmiana generacyjna już wpływa na charakterystyczne cechy seniorów, a będzie to widać coraz mocniej.

Statystycznie seniorzy już dziś są liczną grupą. W obliczu starzejącego się społeczeństwa zaczną dominować?

– Według szacunków, do 2050 roku połowa społeczeństwa będzie po 50. roku życia. Może to brzmieć zaskakująco, ale w niektórych podejściach marketingowych moment 50. czy 55. roku życia jest tym, w którym konsumentów zaczyna się zaliczać do kategorii seniorów. Obecnie ludzie w tym wieku są nadal czynni zawodowo, ale coraz częściej nie żyją wyłącznie pracą.

To także efekt zmian pokoleniowych. Praca nie jest główną wartością, a środkiem do zarobienia pieniędzy, okazją do spotkania z innymi ludźmi. Daje możliwość realizowania swoich pasji. W tym wszystkim senior pozostaje niezauważony. Starzenie się społeczeństwa to globalny problem, a my – osoby młodsze – tego nie zauważamy.

Dlaczego?

– Najpierw prywatne spostrzeżenie, a później powiem prywatnie przysmat tego, czym się zajmuję. Uważam, że nie zauważamy seniorów w przestrzeni, bo cały czas siedzimy z nosem w telefonach, a na uszach mamy słuchawki. Wielu z nas na przejściu dla pieszych, czekając na zielone, korzysta z wolnej chwili i wyciąga telefon.

Jesteśmy uzależnieni od tego, że coś się dzieje. 30 sekund czerwonego światła to kilka przescrollowanych rolek na TikToku.

Ciągle dostarczamy organizmowi kolejnych bodźców. Starsi ludzie tego nie potrzebują. Moglibyśmy się od nich nauczyć tego spokoju.

A naukowe podejście?

– Opierając się na perspektywie marketingowej, w tym moich doświadczeniach zawo-

dowych – w reklamie i marketingu pracują głównie młodzi. Firmy wciąż nie traktują seniorów jak rosnącej siły nabywczey. Skupiają się na serwisach społecznościowych i influencerach, przez co omijają osoby, które nie funkcjonują w cyfrowym świecie.

Firmy tracą na tym, że brakuje im dopasowania oferty i znalezienia właściwej drogi komunikacji z seniorem. Ten, kto szybciej to dostrzeże, ma największe szanse, by zdobyć ten segment rynku. Tym bardziej że senior jest lojalnym klientem. Chętnie zostaje z firmą, która zdobędzie jego zaufanie.

W tradycyjnych mediach faktycznie trudno dostrzec, żeby marketingowcy z tego korzystali. W telewizji, radiu czy prasie jest mnóstwo reklam, ale te kierowane do seniorów dotyczą głównie leków i suplementów diety. Dlaczego starszym osobom nie reklamuje się wakacji, nie widać ich w reklamach odzieży?

– Takie kampanie powoli się już pojawiają, ale na razie to pojedyncze przypadki, zauważalne głównie za granicą. Firma Dove przeprowadziła kampanię, której myśl przewodnia brzmiała, że kobieta jest piękna w każdym wieku. Są przykłady, gdzie do reklamy angażuje się osoby z różnych pokoleń.

Problem w tym, że jeśli senior już nawet jest w reklamie, to jest to postać stereotypowa, a taki senior nie istnieje. Wykreowaliśmy go sobie jako społeczeństwo i przypisujemy mu pewne cechy. Myślimy, że seniorzy są grupą jednorodną, a tymczasem jest odwrotnie. Nie ma dwóch takich samych sześćdziesięciolatek. Każdy ma inne doświadczenia w życiu prywatnym i zawodowym, które wpływają na jego zwyczaje czy zachowanie.

Jak wygląda senior z naszych wyobrażeń?

– Ma siwe włosy, nosi okulary. Ogląda telewizyjnie i tureckie seriale. Siedzi w do-

mu, ewentualnie zajmuje się ogródkiem, jeśli go ma.

Tymczasem?

– O godz. 11 siedzi już przy kawie ze znajomymi, bo umówili się na miasto. Później bierze udział w kursach czy zajęciach, np. Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Może nie widzimy seniorów, bo ta grupa coraz bardziej się zmienia i upodabnia do nas? Potrafi obsługiwać smartfon, coraz lepiej radzi sobie w zmieniającym świecie. Senior dziś i sprzed dekady to dwie różne osoby.

– A za chwilę do tej grupy dołączy pokolenie X i zupełnie zmieni zasady gry. Zgadza się, że seniorzy radzą sobie lepiej, choć nie jest to reguła. Kiedy prowadziłam badania, spotkałam w urzędzie miasta osoby, które nie wiedziały o zmianach w procedurach, ponieważ zostały zamieszczone wyłącznie w internecie. Tymczasem niektórzy moi rozmówcy nie pomyśleli, żeby tam zajrzeć, nie wiedzieli też, jak umówić wizytę. Niektórzy są bardziej sprawni, inni potrzebują więcej czasu. Przez zakorzenione stereotypy senior może się wydawać mało atrakcyjny.

Da się je przełamać?

– Wystarczy rozmawiać. Robiłam to w czasie badań i bardzo miło wspominam te rozmowy. Ostrzegano mnie, że nasłucham się narzekania, zwierzeń o chorobach, a to się nie potwierdziło. Starsze osoby lubią mówić o bardzo różnych rzeczach, często odlegających od głównego tematu rozmowy. Mają wiedzę, doświadczenie i chcą się nimi podzielić.

Co pani opowiadali?

– Lubią rozmawiać o rodzinie, przywoływać wspomnienia. Czasem widziałam, jak zmienił się dla nich świat. Narzekali, że na

dwie różne osoby

papierze mają naprawdę ładny podpis, ale kiedy w urzędzie muszą to zrobić na tablecie, to później nie rozpoznają swojego podpisu na dowodzie.

Seniorów zaskakiwało, że pani z nimi rozmawia?

– Nie byli zaskoczeni, bo i tak siedzieli w poczekalni. Kiedy zaczynaliśmy rozmawiać, cieszyli się rozmową samą w sobie. Ostatnio czekałam w przychodni i zapytałam starszą panią obok, na którą godzinę jest umówiona. Odpowiedziała, posiedzieliśmy parę minut w ciszy i zaczęła do mnie mówić. Wydaje mi się, że dziś jednym z najczęściej powtarzanych zdań jest: nie mam czasu. Skoro nie mam czasu, to tym bardziej nie chcę go poświęcić drugiej, nieznajomej, osobie. Na spotkanie ze znajomymi umawiamy się czasem z dwumiesięcznym wyprzedzeniem.

Z kolei seniorzy mają czas, ale nie mają komu go poświęcić.

Zwykle są też świadomi ograniczeń fizycznych i nie chcą być dla nikogo problemem. Społeczeństwo nie zwraca na nich uwagi, nie korzysta z ich wiedzy i doświadczeń. Chcąc nie chcąc w ten sposób sami się wycofują, a między pokoleniami budują się rozbieżności.

Dla dzisiejszych seniorów rozmowy w kolejce czy relacje z sąsiadami były czymś naturalnym. Może młodsze pokolenie odczuwa barierę przed rozmową z nieznajomym?

– Technologia wiele zmieniła. Mamy tysiące znajomych w sieci, ale na ilu moglibyśmy liczyć w realnym świecie? Dla seniorów relacje mają głębsze znaczenie. Ich bliższe znajomości muszą być oparte na zaufaniu. U młodych tak to nie wygląda, bo też trudniej budować zaufanie, jeśli w otoczeniu ma się tak dużą liczbę osób.

Wspomniał pan o sąsiadach, ale kiedyś wśród nich nie było tak dużej rotacji. Mo-

na było powierzyć sąsiadowi klucze przed wyjazdem, a on przyszedł podlać kwiaty. W młodszych pokoleniu tego nie ma – sąsiedzi często się zmieniają, a my nie czujemy zwykle potrzeby, żeby nawiązać relację z osobą zza ścianą.

Zmiana pokoleniowa zachodzi także wśród seniorów. Co zmieni?

– Pierwsze poszlaki tego, jak może wyglądać świat seniorów za parę lat, widzę po moich rodzicach czy rodzicach partnera. Każdy ich wolny weekend, to spotkanie ze znajomymi, wyjście do teatru, krótki wypad nad morze. Dlatego liczę, że odejdziemy od tzw. kokonizacji. To coś, co zwykle przypisuje się seniorom. Zamknięcie w domu, który zaczyna stanowić centrum życia. Po co wychodzić do kina, skoro film można obejrzeć w domu?

Przyszli seniorzy będą żyć pełnią życia, bo będą mieli więcej sił. To także efekt zmian pokoleniowych. Mamy coraz większą świadomość tego, jak dbać o zdrowie. Nie tylko my, najmłodszy, ale też reprezentanci pokolenia X

Wierzę, że zaczniemy wychodzić na zewnątrz i być razem. Sporo namieszała pandemia, bo szczególnie dla osób starszych wyjście z domu w tamtym okresie wiązało się z dużym poczuciem zagrożenia. Dziś wróciliśmy do normalności i możemy przekonać seniorów do większej aktywności. Oczywiście, tworząc dla nich dopasowaną ofertę, a nie wyłącznie koła różańcowe (*śmiech*).

Poniekąd żartuję, ale trochę nie, bo pojeście do Kościoła także będzie się zmieniać wraz z wchodzeniem kolejnego pokolenia w wiek senioralny.

Jak stworzyć dobrze dopasowaną ofertę?

– Trzeba pytać seniorów, czego potrzebują i w jakich wydarzeniach chcą brać udział. Moim zdaniem dziś często tego brakuje. Trzeba też dopasować komunikację, bo niekoniecznie musi się to opierać o internet. Czasem lepsze będzie radio, zawieszenie plakatu czy reklama w gazecie. Warto, żeby senior wiedział, gdzie może pójść, a chętnie z tego skorzysta. Swoje badania prowadziłam w Poznaniu i Gnieźnie. W Gnieźnie dowiedziałam się, że kiedy zorganizowali dyskotekę dla seniorów, mieli tyle zapisów, że musieli szybko zapowiedzieć kolejną edycję.

Rozumiem, że pogadanka o lekach to tylko pozornie coś, co może zainteresować seniora?

– Dokładnie, trzeba odejść od takiego myślenia. Szczególnie w czasach, w których coraz większą popularnością cieszą się uniwersytety trzeciego wieku i inne inicjatywy. Wiele z nich seniorzy organizują oddolnie – np. w oparciu o koła gospodyń wiejskich czy grupy osiedlowe.

Jak będzie wyglądał świat seniora za 10 lat?

– Stereotyp zacznie się kruszyć. Z powodu zmian pokoleniowej zaczniemy traktować seniorów bardziej naturalnie. Trudno będzie nam znaleźć w swoim otoczeniu przykład „klasycznej babci”. Nowoczesne babcie to nie takie, które tylko czekały na wnuki, żeby się nimi nieustannie zajmować. Powiedzą: dobrze, mogę przyjąć wnuka przez dwa dni w tygodniu, ale w pozostałe chcę realizować swoje zainteresowania, spotykać się ze znajomymi.

Prawdopodobnie seniorzy będą żyć pełnią życia, bo będą mieli więcej sił. To także efekt zmian pokoleniowych. Mamy coraz większą świadomość tego, jak dbać o zdrowie. Nie tylko my, najmłodszy, ale też reprezentanci pokolenia X.

Na wprowadzenie czekają też ciekawe rozwiązania z innych państw. W Hiszpanii działa telefon dla seniora. Jeśli czuje się samotny, może zadzwonić i porozmawiać. Konsultant może go też połączyć z innymi seniorami z okolicy, żeby pomóc im przestać doświadczać samotności.

Dopuszcza pani myśl, że seniorzy nie chcą z nami być? Być może zaniedbując ich przez lata, teraz zaczniemy nadrobić zaległości. Aktywizować, kierować na nich reflektory, a oni źle będą się czuli na świeczniku.

– Na podstawie tego, co teraz wiem, seniorzy chcą być częścią wspólnoty. Musimy odpowiedzieć sobie na pytanie, czy tworząc inicjatywy zrzeszające wyłącznie ludzi w jednym wieku – są oni częścią wspólnoty, czy jednak nadal w bańce? Jeśli chcemy inkluzywnego społeczeństwa, powinniśmy się skupić na działaniach, które pokazują i tłumaczą różnice pokoleniowe.

Nie spotkałam nikogo, kto źle mówiłby o swoich dziadkach. Skoro mamy pozytywne doświadczenia rodzinne, dlatego nie skorzysta z tej perspektywy szerzej – w społeczeństwie. Tak, by senior był w nie włączony i żebyśmy my mogli czerpać od nich, a oni od nas. Przykładowo, my damy mu coś z technologii, a on nam rady na podstawie tego, co przeżył i widział.

Najważniejsze, to żeby nie wymyślać nawet najlepszych naszym zdaniem rozwiązań, nie pytając o zdanie zainteresowanych. Nie tworzyć dla seniorów bez seniorów. A przede wszystkim – nie możemy ich zmuszać, żeby zachowywali się tak, jak my tego chcemy. ●

REKLAMA

34437752



Bądź na bieżąco z ofertą miasta dla osób 60+

www.dlaseniora.krakow.pl

- zajęcia i warsztaty
- wydarzenia kulturalne
- programy zdrowotne
- porady i wsparcie

Kraków dla Seniora. Aktywnie. Zdrowo. Kulturalnie. Blisko ludzi.



Emerytura

Najgorsze, co można zrobić, to

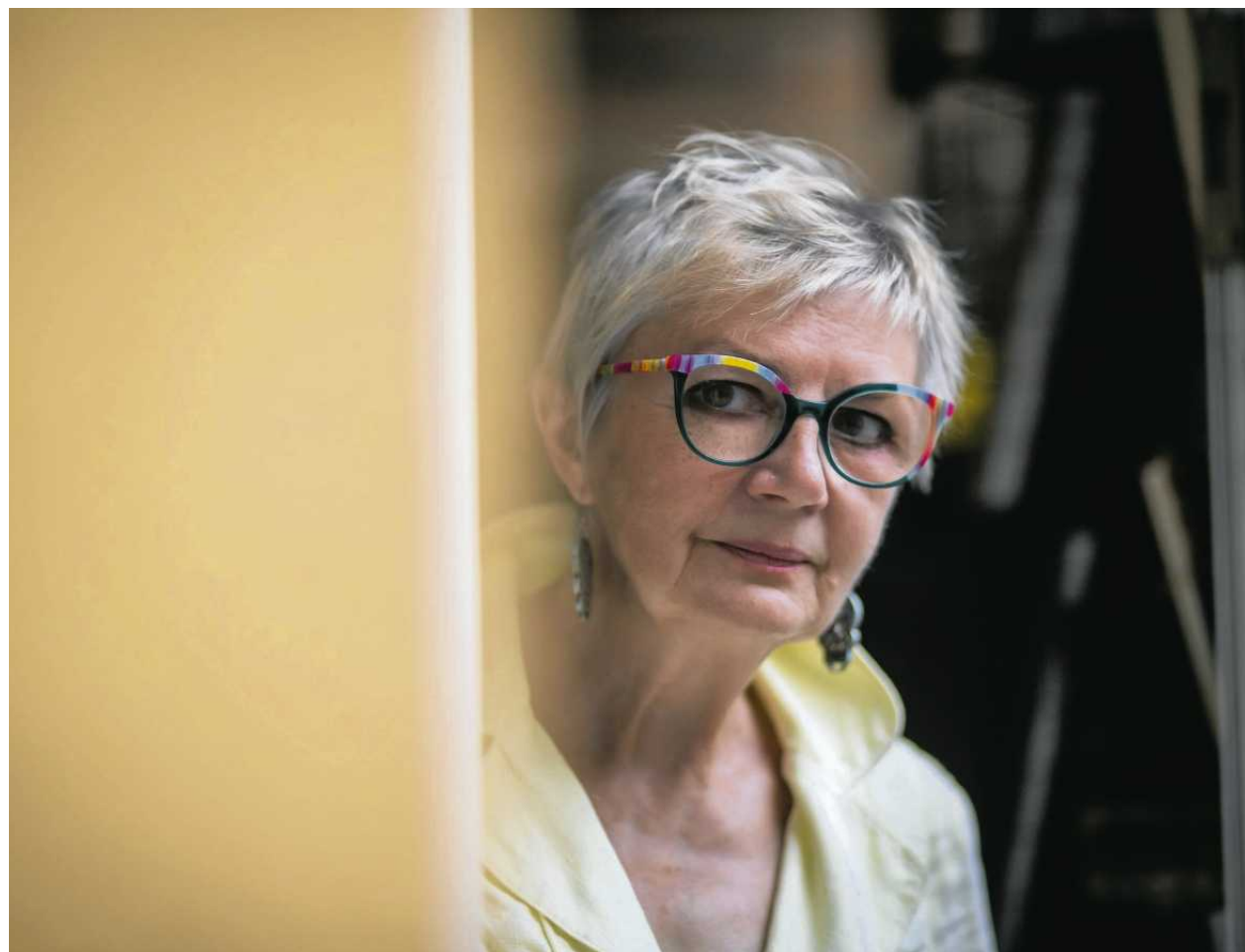
Maryla planuje podróże pod wystawy i kupuje bilety z wyprzedzeniem. Na emeryturę przechodzi nagle, bez przygotowania. Anna nie przestaje pracować i działać dla innych. Ich historie są różne, ale łączy je jedno: żadna nie zgodziła się na to, by emerytura była końcem. Jest kolejnym etapem.

Agata Sawczenko

Bilety na pociąg stara się kupować dużo wcześniej. Wtedy ma szansę wyhaczyć jakąś promocję. – Staram się korzystać ze wszystkich zniżek, emeryt musi być sprytny – mówi Maryla Pawlak-Żalikowska. Ma 66 lat, kolorowe ubrania, krótką siwą fryzurkę, uśmiech na twarzy i mnóstwo historii do opowiedzenia. Bo wciąż coś się u niej dzieje.

Z Białegostoku do Warszawy jeździ średnio raz w miesiącu, zwykle do córek, albo w odwiedziny, albo po to, by zaopiekować się ich zwierzętami, gdy one wyjeżdżają na wakacje. Bywa, że zatrzymuje się u przyjaciół. Lubi te podróże. W stolicy może się nagađać ze znajomymi, ale też pospacerować, pójść do teatru czy do galerii na wystawę, jakiej w swoim mieście by nie zobaczyła.

– Nie wybierałam się na emeryturę – przyznaje Maryla. – Straciłam szacunek do firmy, a ponieważ nie chciałam stracić szacunku do samej siebie, odeszłam. Z dnia na dzień.



• - Na emeryturze człowiek wcale nie traci energii. Trzeba ją tylko gdzieś skierować – mówi Maryla Pawlak-Żalikowska

FOT. AGNIESZKA SADOWSKA /
AGENCJA WYBORCZA.PL

Nie było przygotowań do emerytury – ani finansowych, ani psychicznych, ani takich, o których pisze się w poradnikach, że warto je zrobić z awansu, żeby łagodniej przejść w kolejny etap życia.

– Nie bardzo było się z czego przygotowywać – przyznaje. – Nie zarabiałam tak dużo, abym mogła oszczędzać. To było życie od pierwszego do pierwszego.

Z dnia na dzień została w domu z czymś, czego wcześniej prawie nie miała – z czasem, który nagle przestał być ograniczony.

Maryla mówi, że najważniejsze jest wtedy jedno – nie pozwolić sobie na poczucie zbęd-

ności, które może przyjść, kiedy z dnia na dzień znikają praca, obowiązki i związane z nimi poczucie sensu.

Można zacząć naprawdę żyć

– Najgorsze jest wrażenie, że przestajesz być potrzebny – mówi. – Że wszystko, co ważne, już było.

Maryla wiedziała, że musi sobie „stworzyć” swój świat od nowa. Nie miała z tym problemu. Zawsze miała mnóstwo zainteresowań, na które brakowało czasu, gdy jeszcze pracowała. Oznaczała wtedy w myślach nieprze-

tane książki, nieobejrzone filmy, wystawy czy przedstawienia, na które nie zdążyła pójść. Teraz – zbiera informacje o kulturalnych nowościach i z nich korzysta.

Rano włącza Facebooka, czasem Instagrama, przegląda, co się dzieje w mieście i poza nim, gdzie otwiera się nowa wystawa, gdzie można iść na spacer z przewodnikiem, gdzie akurat dzieje się coś, co nie kosztuje dużo albo nie kosztuje nic.

– Ludzie się boją cyfryzacji, mówią, że to nie dla nich, bo już są za starzy – mówi. Dla niej jest to świetne narzędzie. Algorytmy podpowiadają kolejne miejsca, kolejne wydarze-

REKLAMA

34439026

SPONSOR GŁÓWNY



Dofinansowanie
ze środków
Miasta Sopot

Sopot

Organizator

MB MAMUSZKA 14

Partnerzy

FOOT Sopot MOSIR Sopot Sopot Sopot Sopot Sopot Sopot Sopot Sopot

Partner medialny

Trojmiasto jazz forum jazzpass trojmiasto.pl prestiż



SOPOT JAZZ FESTIVAL 2026

Scena Molo

kurator: Emil Misk

06.08.2026 | CZWARTEK

19:00 – TEATR BOTO

Rozmowy o historii – spotkanie wokół festiwalu JuMa

Nocne Jam Session

07.08.2026 | PIĄTEK

19:00 – MUSZLA KONCERTOWA

Marta Wajdzik Experiment

Mary Rumi & Jacek Namysłowski

– Zbigniew Namysłowski Recomposed

22:00 – TEATR BOTO

Nocne Jam Session

08.08.2026 | SOBOTA

18:00 – ULICA MONTE CASSINO

Wielka Jubileuszowa Parada Jazzowa: DownTown Brass + goście

19:00 – MUSZLA KONCERTOWA

Hania Derej Trio feat. Krzysztof Kuśmerek

Norwegian Follo Big Band feat. Mirosław „Carlos” Kaczmarczyk,

Erik Johannessen, Wojciech Staroniewicz – INTO THE FUTURE

22:00 – TEATR BOTO

Nocne Jam Session

usiaść i czekać

nia, kolejne możliwości, które wcześniej wymagałyby wysiłku albo znajomości, a teraz pojawiają się same, jeśli tylko pozwoli się im działać. – Wystarczy parę razy kliknąć, a potem informacje przychodzą już same – śmieje się Maryla.

Zbiera informacje nie tylko o wydarzeniach w Białymstoku, ale i w Warszawie. To z myślą o nich często planuje wizyty u swoich dzieci oraz przyjaciół. Sprawdza terminy, robi listę miejsc, które chce zobaczyć.

Na miejscu chodzi po wystawach, nie śpieszy się, nie musi zaliczać, tylko wybiera, patrzy, zostaje dłużej tam, gdzie coś ją zatrzyma. – Uwielbiam polski plakat – mówi. – Może nie jestem znawczynią, ale wiem, co mnie interesuje.

Ostatnio była na wystawie Jaremy, potem pojechała do Muzeum Plakatu w Wilanowie, gdzie co kilka miesięcy zmieniają się ekspozycje, o czym dowiaduje się wcześniej właśnie z internetu, z krótkich komunikatów, które pojawiają się na ekranie telefonu.

Teraz maszeruje po Karkonoszach. Zabrała kijki do Nordic Walkingu, bo szwankuje jej trochę kolano, a nie chciała rezygnować z wyprawy. To jej coroczna tradycja.

Gdy wróci z pewnością pobiegnie do The Jewish Place. To małe muzeum żydowskie w Białymstoku, prowadzone bez pieniędzy, bez etatów, oparte na pracy ludzi, którzy chcą coś zrobić, bo czują, że to ma sens. Maryla bardzo lubi tam bywać. Jak to ona – podczas dyżurów nie tylko czeka na turystów.

– Są tu filmy do obejrzenia. Nie było katalogu, więc go zrobiłam – mówi.

To był początek, potem pojawiły się kolejne rzeczy – spotkania, pomysły, działania, które dawały poczucie, że nadal można tworzyć, że nadal ma się wpływ.

– Na emeryturze człowiek wcale nie traci energii. Trzeba ją tylko gdzieś skierować – mówi Maryla. Bo emerytura – jak podkreśla – to w ogromnej mierze kwestia psychiki.

– Można iść na terapię, można coś przemyśleć – mówi. – Ale bez działania nic się nie zmieni.

Czasem tym działaniem jest spacer, nawet bez celu, czasem pies – własny albo pożyczony, czasem wyjście z domu tylko po to, żeby wyjść.

– Bo psychika wysiada, jak się tego nie pilnuje. A potem wysiada też ciało – przestrzega.

Nie mniej ważni są ludzie, więc Maryla dba, żeby jak najczęściej dochodziło do spotkań, żeby nie brakowało pretekstów, żeby każda okazyja – imieniny, urodziny, zwykła kawa – mogła stać się powodem do bycia razem.

Nie chce też zamykać się na młodszych, nie chce powtarzać tego, co powtarza każde pokolenie, czyli że kiedyś było lepiej, a teraz wszystko jest gorsze.

– Było lepiej, bo byliśmy młodzi – mówi. – I tylko dlatego. Najgorsze, co można zrobić, to usiąść i czekać nie wiadomo na co – mówi Maryla. Bo emerytura, jak powtarza, nie jest końcem, nawet jeśli na początku może się tak wydawać. – To jest moment, kiedy naprawdę można zacząć żyć – mówi. Pod jednym wszak warunkiem: – Trzeba się na to zdecydować.

Czas zadbać o siebie

Psychoterapeutka Aneta Lempart Ostrysz potwierdza. – Warto się wcześniej zastanowić, jak będzie wyglądał nasz czas na emeryturze. Osoby, które przez lata koncentrowały się głównie na pracy i wokół niej organizowały swoje życie, mogą odczuwać trudności. Emerytura to duża zmiana, a brak dotychczasowych obowiązków bywa źródłem poczucia zagubienia, a nawet stanów depresyjnych – mówi.

Łatwiej odnajdują się w nowej sytuacji osoby, które stopniowo ograniczały aktywność zawodową lub mimo przejścia na emeryturę wciąż pracują,

choćby w niewielkim wymiarze. Najtrudniej bywa wtedy, gdy praca kończy się nagle i definitywnie.

Jednocześnie psychoterapeutka przestrzega przed nadmiernym „zapelnianiem” każdej minuty dnia. – Planowanie czasu od rana do nocy tylko po to, by nie mieć chwili na myślenie, może być równie obciążające. Warto zadać sobie pytanie, przed jakimi myślami uciekamy. Emerytura powinna być także czasem na odpoczynek, na pozwolenie sobie na nicnierobienie, spokojne czytanie czy bycie ze sobą bez pośpiechu. Nie chodzi o bicie rekordów ani o maratony, tylko o codzienny ruch, kontakt z ludźmi, wyjście do teatru, filharmonii, kina, na spacer. To ma być przyjemność, a nie kolejny obowiązek.

Był moment, że żałowałam

Kiedy w 2006 roku Anna Skorko przechodziła na emeryturę, miała zaledwie 50 lat i za sobą trzy dekady pracy jako nauczycielka języka angielskiego. Dziś, z perspektywy niemal dwóch dekad, mówi o tej decyzji bez złudzeń, ale i bez żalu. Bo choć początkowo były wątpliwości, emerytura szybko okazała się dla niej nie końcem, lecz początkiem nowego, niezwykle aktywnego etapu życia.

– Był moment, że żałowałam – przyznaje. – Mogłam przecież dalej pracować, ale wtedy moja sytuacja rodzinna była skomplikowana. Mąż pracował poza Białymstokiem, dzieci studiowały w Warszawie, a ja zostałam sama. I musiałam podjąć decyzję.

Wybrała zmianę i przeprowadzkę do męża. Emerytura nie oznaczała jednak dla niej zawodowego wycofania. Nadal uczyła, tym razem w szkole językowej, łącząc pobieranie świadczenia z pracą.

Tak naprawdę na pełną emeryturę przeszła tylko na chwilę. – To były może dwa lata – wspomina. – Potem wróciłam do Białegostoku i wszystko zaczęło się od nowa. Dostała propozycję współtworzenia Akademii 50+. Organizacja powstała z potrzeby stworzenia alternatywy dla istniejącej oferty dla seniorów, którą jej założycielki uznały za zbyt monotonną.

– Zaczynałyśmy od podstaw: gimnastyka, basen, zajęcia ruchowe, ale szybko poszłyśmy dalej – opowiada Skorko. – Organizowałyśmy spotkania z lekarzami, kawiarenki tematyczne, warsztaty, współpracowałyśmy z domami kultury.

Akademia rozwijała się dynamicznie i zaczęła realizować projekty, które dziś są standardem polityki senioralnej. Jednym z nich był pomysł miejskiego centrum seniora – miejsca otwartego od rana do wieczora, oferującego zajęcia edukacyjne, rekreacyjne i integracyjne. – Mialiśmy gotowy plan: rehabilitacja, warsztaty, wykłady, spotkania. Wszystko pod jednym dachem – mówi Anna. – Dziś takie centra powstają, ale kilkanaście lat temu nasz pomysł nie spotkał się z dużym odzewem. Mimo to Akademia działała przez kilkanaście lat. Zakończyła działalność dopiero niedawno.

– Po prostu się zestarzałyśmy – wyjaśnia Anna. – Nie udało się wychować młodszych następców, którzy przejęliby pałeczkę.

W 2017 roku Anna Skorko stanęła przed kolejnym wyzwaniem – przejęła fundację „Dom”, która początkowo zajmowała się pomocą socjalną. Szybko nadała jej nowy kierunek. – Weszłyśmy w działania dla dorosłych i seniorów, ale w bardziej twórczy sposób – mówi. – Zamiast tylko zajęć ruchowych, zaczęliśmy współpracować z muzeami i galeriami, uczyć przez działanie.

Dziś fundacja realizuje projekty edukacyjne, artystyczne i międzynarodowe. Współpracuje m.in. z instytucjami kultury z Estonii, Czech, Francji czy Rumunii. Organizuje warsztaty, projekty badawcze, digitalizację dziedzictwa czy międzynarodowe wymiany. – Daje to nam ogromne możliwości. Możemy wysyłać ludzi na szkolenia, organizować wyjazdy, wymieniać doświadczenia – mówi Anna.

Nie wyobraża sobie klasycznej emerytury – spokojnej, przewidywalnej, z książką i spacerami. – Zawsze byłam społecznikiem. Lubię ludzi, lubię działać, obserwować, jak ktoś się rozwija, otwiera. To mnie napędza. Nie wyobrażam sobie pustki, że każdy dzień sprowadza się do zakupów, obiadu i czekania. To nie dla mnie.

Jej życie pokazuje, że emerytura nie musi oznaczać wyhamowania. Może być czasem otwierania nowych projektów, relacji i odkryć – o ile nie zabraknie odwagi, by po nie sięgnąć. Jej zdaniem aktywność to nie kwestia wieku, ale osobowości. – Jeśli ktoś chce działać, zawsze znajdzie sposób. A emerytura? To po prostu więcej czasu, żeby robić to, co naprawdę ważne. ●

REKLAMA

34438347



Latem zadbaj o zdrowie



Zakwaterowanie



3 posiłki dziennie w formie bufetu szwedzkiego



Konsultacja lekarska



2 zabiegi dziennie (oprócz niedziel i dni świątecznych)



90 min. dziennie w Strefie Relaksu (sauna, jacuzzi, grota solna, siłownia)



Voucher do Integracja Cafe



52 35 63 101, 52 35 63 100, 52 35 63 320



medicalspa@solanki.pl, recepcja@solanki.pl



www.solanki.pl

Spotkanie seniorów

General policji założył na wsi

– Najważniejsze to być razem i wychodzić z domu – mówi Tadeusz Budzik, emerytowany generał policji.

Przemysław Jedlecki

General Tadeusz Budzik w 2007 roku został powołany na stanowisko Komendanta Głównego Policji. Rok później złożył dymisję, przeszedł na policyjną emeryturę i przeniósł się z Częstochowy do Starczy, niewielkiej wsi w powiecie częstochowskim.

– Kiedyś zabrałem żonę do kina na film „Nigdy w życiu”. Główna bohaterka budowała dom. Z nami było podobnie. Kupiliśmy w Starczy rozpoczętą budowę, dokończyliśmy prace i zamieszkaliśmy na wsi – opowiada gen. Tadeusz Budzik.

Trzeci rok spotkań na wsi

– Zaczęłem wrastać w Starczę, poznawać fajnych ludzi, zaczęliśmy razem działać. Zastanawiało mnie na przykład, dlaczego Ochotnicze Straże Pożarne działają obok siebie,



• Tadeusz Budzik, emerytowany generał policji, w niewielkiej Starczy niedaleko Częstochowy założył Uniwersytet Trzeciego Wieku

FOT. GRZEGORZ CELEJEWSKI / AGENCJA WYBORCZA.PL

REKLAMA

34433630

Preisner Scoring Competition

GALA FINAŁOWA

MY LIFE

PREISNER'S MUSIC

27 CZERWCA 2026

HALA WIDOWISKOWA POD DĘBOWCEM
W BIELSKU-BIAŁEJ

BILETY: BILETSERWIS.PL

POLSKA STOLICA KULTURY

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Miasto Bielsko-Biała

BB 2026 Bielsko-Biała Polska Stolica Kultury

Zadanie pn. „Polskie Stoliczki Kultury” dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Współpraca:

NARODOWE CENTRUM KULTURY

Mecenas:

TOTALIZATOR SPORTOWY

Właściciel marki LOTTO

uniwersytet

a nie razem, dlaczego nie mamy domu kultury itp. Kiedyś zostałem zaproszony na wykład Uniwersytetu Trzeciego Wieku na częstochowskim Uniwersytecie im. Jana Długosza. Na sali zobaczyłem kilkuset nieco starszych ode mnie osób. Opowiadałem m.in. o profilaktyce, autorytetach i bezpieczeństwie. Nikt się nigdzie nie spieszył, wszyscy byli zainteresowani, padały świetne pytania – opowiada gen. Budzik.

Gdy wrócił do domu, pomyślał, że byłoby świetnie, gdyby Uniwersytet Trzeciego Wieku działał także w Starczy. Ludzie nie musieliby jeździć np. do Częstochowy. Zaczął sam wykladać, ale i zapraszać gości. Na spotkania przychodziło coraz więcej osób. Uniwersytet Trzeciego Wieku w jego wsi w listopadzie będzie obchodził trzecią rocznicę powstania.

– Byli już u nas ludzie z pierwszych stron gazet i osoby, które poznałem gdzieś po drodze. Każdy wyklada u nas za darmo, za bukiet kwiatów, dobre słowo. Jako wykładowca też sobie przysięgłem, że za wykłady nie wezmę złotówki – mówi gen. Budzik. Na pytanie, dlaczego angażuje się w UTW odpowiada, że nie potrafi siedzieć na policyjnej emeryturze z założonymi rękami.

UTW to nie tylko wykłady, ale też wydarzenia muzyczne czy spektakle teatralne. – Edukacja jest ważna, ale ważniejsze, że ludzie są ze sobą, mają z kim porozmawiać, mają jeszcze cele. Coś ich zmusza do ogarnięcia się, do wyjścia z domu – mówi generał. UTW Gminy Starczy to ponad 30 stałych słuchaczy. – Niemala, jeśli weźmiemy pod uwagę, że we wsi mieszka około 2,9 tys. osób – mówi generał.

Kobiety są ciekawsze świata

Uważa, że dla wielu osób udział w studiach to powód do dumy. – Na naszych spotkaniach mamy cały przekrój mieszkańców, choć większość słuchaczy stanowią kobiety. Mężczyźni żyją krócej, a panie są ciekawsze świata, chcą zdobywać wiedzę, cieszą się z towarzystwa innych osób – mówi.

Gen. Budzik nie poprzestaje na rozwijaniu UTW w Starczy. – Czasem odwiedzam domy pomocy społecznej. Tam też ludzie potrzebują wiedzy, spotkań, rozmowy, ale mają jeszcze większe trudności z poruszaniem się. Świetnie byłoby stworzyć w Polsce „latające” Uniwersytety Trzeciego Wieku, które odwiedzałyby takie miejsca. Popularność zyskałby też format telewizyjny lub radiowy – mówi.

W Starczy słuchacze spotykają się w sali sesyjnej rady gminy. – Niedawno przeprowadziliśmy ankiety wśród słuchaczy, czego chcieliby się uczyć, jakie zajęcia są dla nich ważne. Na szczycie listy życzeń znalazły się tematy związane ze zdrowiem, ale też z cyberbezpieczeństwem, przyrodą czy ochroną środowiska – mówi generał.

Z generałem współpracuje Wanda Kuziorowicz, szefowa Koła Gospodyń Wiejskich „Starczanki” we Własnej i viceprzewodnicząca UTW w Starczy. – Tadeusz jest bardzo pozytywny. Dużo wie, uczynny, pozytywnie nastawiony do ludzi – nie może się nachwalić generała.

Uniwersytety Trzeciego Wieku mają już ponad 50 lat

• W całej Polsce działa dzisiaj ponad 700 Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Około 60 proc. z nich funkcjonuje jako samodzielne stowarzyszenia i fundacje, około 20 proc. działa przy lokalnych centrach kultury, a kolejne 20 proc. prowadzi wyższe uczelnie.

UTW to nie tylko miejsca, gdzie można zdobywać wiedzę i odkrywać nowe pasje. Ogromną ich zaletą jest bogata i różnicowana oferta.

Można się uczyć języków obcych, obsługi smartfona

i komputera, historii i kultury, psychologii oraz zdrowego stylu życia. Każdy znajdzie tu coś dla siebie, bez względu na pierwotne wykształcenie.

UTW to nie tylko edukacja, a przede wszystkim okazja, by spotkać się z ludźmi o podobnych zainteresowaniach i doświadczeniach.

Wielu osobom po przejściu na emeryturę brakuje regularnych kontaktów z ludźmi oraz poczucia codziennego celu. Zajęcia organizowane przez UTW pomagają odzy-

skować rytym dnia i motywację do działania. Seniorzy coraz częściej pragną być aktywni. Otwierają się na otoczenie, nowe znajomości i sami robią wszystko, by nie być wykluczonymi z życia.

Seniorzy od ponad pół wieku mają swoją uczelnię

Uniwersytety Trzeciego Wieku działają w Polsce już od ponad 50 lat. Dziś to ogólnokrajowy ruch, który zrzesza dziś niemal 700 placówek i setki tysięcy słuchaczy.

Wojciech Saługa, marszałek województwa śląskiego mówi, że na terenie województwa działa aż 77 Uniwersytetów Trzeciego Wieku. – Osoby, które przychodzą na zajęcia, mają spo-

ro energii. Widać, że realizują swoje pasje i zarażają nimi innych – mówi marszałek. Jego zdaniem bardzo ważne jest, że wiele osób chce razem spędzać czas. – Wspólnota buduje kapitał, naszą siłę jako społeczności. Rolą samorządowców jest to wspierać – ocenia.

Helena Hrapkiewicz, pedagogka i wykładowczyni Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Katowicach podczas obchodów urodzin UTW w Polsce mówiła nam, że to fenomen. – Ciągłe jest ogromne zapotrzebowanie na UTW. Duże grupy starszych osób chcą być aktywne. Ludzie się otwierają, wielu robi wszystko, by nie dać się wykluczać z życia – mówi.

Ogromną zaletą Uniwersytetów Trzeciego Wieku jest bardzo zróżnicowana oferta. Każdy znajdzie tu coś dla siebie, bez względu na pierwotne wykształcenie. – Są jednak pewne fale zainteresowań. Na początku lat 90. wiele osób interesowało się naukami społecznymi, ponieważ żyliśmy w czasie wielkiej przemiany. Gdy weszliśmy do Unii Europejskiej słuchacze UTW chcieli wiedzieć jak najwięcej o takich krajach jak Wielka Brytania czy Niemcy, bo był to częsty kierunek wyjazdów dzieci i wnuków seniorów. Chcieli wiedzieć, co się dzieje w krajach, gdzie żyją ich bliscy, chcieli poznać język, który dla ich wnuków stawał się często językiem codziennym.

– Teraz na topie są tematy związane z nowoczesną technologią czy sztuczną inteligencją, która może się wydawać nieco straszna, jak wiele rzeczy, których nie znamy, nie rozumiemy. Gdy jednak zaczniemy się o niej uczyć, strach ustępuje – podkreśla Hrapkiewicz.

Krystyna Męcik z Uniwersytetu Trzeciego w Łazach dodaje, że UTW to dowód, że przez całe życie, bez względu na wiek, można wyznaczać sobie nowe cele. – Faktem jest, że niekiedy dopiero na emeryturze mamy czas realizować swoje pasje. UTW to także troska o ciało i umysł. Wiele propozycji to zajęcia ruchowe, sport, często taki, który można uprawiać z wnukami, jak popularne u nas łucznictwo – mówi. ●

REKLAMA

Klinika Uzdrawiskowa „Pod Tęźniami”

Zdrowie, rehabilitacja,
spokój i odpoczynek
w sercu Ciechocinka.

WWW.PODTEZNIAMI.PL



LECZENIE I REHABILITACJA
7-DNIOWE I DŁUŻSZE POBYTY
ZDROWOTNE



SPECJALISTYCZNE
PAKIETY
I FACHOWA OPIEKA



ZNAKOMITA KUCHNIA
W FORMIE BUFETU
SZWEDZKIEGO



STREFA WELLNES I SPA
IMPREZY KULTURALNE
I ROZRYWKOWE

TURNUSY:

LECZENIE I REHABILITACJA
POBYTY WAKACYJNE
28.06–27.09 ORAZ 27.09–25.10



NOWOŚĆ!
ONKO REHAB
26.07 ORAZ 30.08
ZADZWOŃ
I SPRAWDŹ



KLINIKA UZDRAWISKOWA®
„Pod Tęźniami”
Im. Jana Pawła II



Zeskanuj mnie!



ul. Warzelniana 7, 87-720 Ciechocinek



54 416 70 00



rezerwacja@podtezniami.pl

Podróże

Seniorzy zwiedzają świat, bo w końcu mogą

– Gdy człowiek był młodszy, zawsze było coś ważniejszego. Na emeryturze w końcu mamy czas na zwiedzanie świata – mówią nam seniorzy-podróźnicy.

Michalina Bednarek

Pan Paweł ma 75 lat. Całe życie pracował w firmie transportowej, wraz z żoną wychowywali dwóch synów. Życie toczyło się szybko, zawsze było coś do zrobienia, na odpoczynek brakowało czasu. – Jeździło się z dziećmi nad morze, w góry, na Mazury, ale wszystko zawsze było podyktowane tym, żeby dostosować się pod rodzinę.

– Żona nigdy nie lubiła długich wycieczek samochodowych, bo bardzo źle znosiła jazdę autem. Raz poleciliśmy samolotem do Chorwacji, ale też mocno to przeżyła. W końcu kupiliśmy sobie małą działkę z domkiem typu Brda i od tego czasu wszystkie wakacje czy letnie weekendy spędzaliśmy właśnie tam. Nie powiem, to były wspaniałe czasy, ale za wiele świata w życiu nie zobaczyliśmy – opowiada pan Paweł.

Marzenia o dalekich podróżach

Żonie nigdy o tym nie wspominał, ale całe życie marzył o podróżach. Rozumiał jednak, że w życiu nie zawsze ma się to, czego się chce i odpuszczał. – Pracowaliśmy z żoną długo, bo jeszcze kilka lat po emeryturze. Trudno nam się było wycofać z tego „normalnego” życia. Kiedy jednak podjęliśmy decyzję, że już dość, zdarzyła się największa tragedia w moim życiu. Moja Basia odeszła. Ledwo co przeszła na emeryturę, a wykryto u niej nowotwór trzustki. Zostałem sam i się załamałem – mówi.

Przez rok nie wychodził z domu, nie jeździł na działkę, synowie zaczęli się o niego martwić. – Pamiętam, kiedy mój syn Franek przyszedł i powiedział: „Tato, pamiętam, jak opowiadałeś, że w młodości jeździłeś pociągami do Stambułu i wracałeś z dywanami, a raz przywiozłeś mamie piękną cekinową suknię. Może pojedziemy tam teraz razem?”. To był przełom – opowiada mężczyzna.

W Stambule spędzili tydzień. Chodzili po bazarach, zwiedzali meczety, próbowali kofty i innych tureckich przysmaków. Pan Paweł był oczarowany ogromnym lotniskiem – nigdy na takim nie był. W końcu znów poczuł, że chce mu się żyć.

– Postanowiłem, że jeszcze sobie polatam, ile dam radę. Pół roku później wróciłem do Turcji, tym razem nad morze.

Było pięknie. Oczywiście wybrałem się z biurem podróży, bo sam bym się jeszcze bał. Poznałem tam innych wczasowiczów, dwie młode pary, które mnie „przygarnęły” i razem chodziliśmy na posiłki, na wieczorki taneczne, na pla-



• **Ostatnie badania „Aktywność turystyczna osób starszych” pokazują, że najbardziej popularne kierunki zwiedzania wśród seniorów to kraje południa Europy: Włochy, Grecja i Hiszpania**

FOT. WALDEMAR GORLEWSKI / AGENCJA WYBORCZA.PL

żę. Mówili do mnie „tata”. Najwyraźniej bardzo mnie polubili – śmieje się pan Paweł.

Teraz pilnie studiuję oferty biur podróży i szuka okazji. Był już w Meksyku, na Dominikanie, w Maroku, na Wyspach Zielonego Przylądka. – Nie potrzebuję wiele, ale lubię mieć zapewniony hotel i posiłki. A gdy już jestem na miejscu, dużo zwiedzam, bo w tych miejscach całkiem łatwo znaleźć polskich przewodników – mówi.

Na wszelki wypadek zaczął się jednak uczyć angielskiego. I choć dzisiaj bez problemu można podróżować bez znajomości języka, on jednak woli wiedzieć kto i co do niego mówi. Używa aplikacji Duolingo i codziennie uczy się za pomocą telefonu komórkowego. – Ten mój angielski brzmi trochę jak niemiecki, ale przynajmniej się staram. Kiedyś nie wiedziałem, jak powiedzieć „dzień dobry”, a dziś potrafię przeczytać napisy na lotnisku czy poradzić sobie w sklepie albo restauracji – mówi. Przypomina mu się historia z Wysp Zielonego Przylądka, która skłoniła go do pilnej nauki języka.

– Siedziałem w hotelowym lobby i zamówiłem piwo. Kiedy je kończyłem, kelner się zerwał i natychmiast przyniósł mi kolejne. Nie chciałem kolejnego, ale nie potrafiłem mu powiedzieć, że nie chcę więcej. W ten sposób wypilem w sumie trzy piwa, ostatniego nie byłem w stanie już dopić, więc uciekłem – śmieje się mężczyzna.

Podróżować często, ale krótko

Pani Barbara ma 66 lat i zapewnia, że jest szczęśliwą emerytką. Szczęśliwą, bo w końcu realizuje marzenia o podróżach.

– Wczasy, prywatne kwatery, morze i góry, kolonie dla dzieci – tak wyglądał mój wypoczynek, gdy pracowałam. Wyjeżdżaliśmy głównie w wakacje, bo wtedy dzieci miały wolne. Wszystko się kręciło wokół nich i pracy. Kiedy jednak

Współczesny turysta 60+ to bardzo świadomy klient. Do salonu sprzedaży przychodzi przygotowany, odwiedził już wiele miejsc, zdobył doświadczenie i dobrze wie, czego oczekuje

przeszłam na emeryturę, zaczęłam spełniać to, na co zawsze czekałam – opowiada.

Najpierw wraz z mężem wybrali się do Barcelony. Wszystko załatwiali sami. – Bardzo dobrze się do tego wyjazdu przygotowałam. Jeszcze w domu sprawdziłam każdy szczegół przez internet. Najbardziej zależało nam, żebyśmy mieli nocleg blisko stacji metra, żebyśmy mogli nie męczyć się, dojść do stacji. A potem – całe miasto staje się otworem, bo wszędzie można metrem dojechać – mówi.

Trochę się bała, bo nie mówiła z mężem po hiszpańsku, ale uznała, że turystyczna metropolia nie może być trudna w zwiedzaniu. Nie myliła się. – To była nasza próba generalna. Wyjazd się udał. Jedynym mankamentem było to, że dostaliśmy pokój bez okien. Wtedy uświadomiłam sobie, dlaczego był taki tani, kiedy rezerwowałam go przez internet – śmieje się pani Barbara.

To była nauczka na przyszłość. Teraz jeszcze dokładniej sprawdza oferty i loty oraz ich ceny i z czego wynikają. W zeszłym roku była na sześciu wypadach typu city-break, bo takie lubi najbardziej. Kilka dni w jednym mieście czy regionie, maksymalnie zaplanowany każdy dzień. Zmęczenie? Odpocząć można w domu.

Jeśli mąż nie chce jechać, pakuje się i jedzie sama, jak ostatnio we francuskie Pireneje.

– Najprościej mówiąc, siadam do komputera i wyszukuję perełek, czyli tańszych lotów czy noclegów. Zwykle to ceny decydują, dokąd pojedę, ale nie tylko. Szukam teraz ofert, które w cenie noclegu zawierają odbiór z lotniska. Taka usługa daje mi dużo spokoju – mówi pani Barbara.

Czy nie łatwiej korzystać z zorganizowanych wyjazdów? – Pewnie łatwiej i wygodniej, ale na takich wyjazdach jest sporo „czasu wolnego”, który dają turystom przewodnicy, a ja go nie potrzebuję. Poza tym cztery dni zwiedzania w zupełności mi wystarczą, a do tego nie trzeba wielkiej organizacji – dodaje.

Na emeryturze odwiedziła już około 20 krajów, głównie europejskich, bo tu czuje się najbezpieczniej, ale lubi też wyjeżdżać dalej, np. do Maroka czy Gruzji. Nie gardzi jednak Polską, bo tutaj wciąż jest dużo do odkrycia. – Zwiedzaliśmy niedawno Podlasie i było pięknie! – dodaje.

Pani Barbara zna podstawy angielskiego, ale na czas podróży zwykle ściąga na telefon aplikację do tłumaczeń. – To bardzo pomocne! Gdy w Brukseli zepsuł nam się samochód na autostradzie, dzięki aplikacji udało nam się wezwać pomoc drogową i załatwić sprawę – mówi.

Relaks na plaży? All-inclusive w hotelu? Pani Barbara nie wyobraża sobie nawet tygodnia w takim, jak mówi, „więzieniu”. – Marzę teraz o Portugalii, Bośni i Hercegowinie oraz Skandynawii. Wszystko jest do zrealizowania, ale prawdę mówiąc wolę wyjeżdżać poza sezonem, wiosną lub jesienią, bo wtedy nie ma tłumów. Każdemu polecam podróżowanie, bo dzisiaj jest to naprawdę łatwe i nie kosztuje milionów – mówi pani Barbara.

Coraz więcej podróżników

Badania pokazują, że coraz więcej seniorów decyduje się na wakacje za granicą. Grupa osób w wieku emerytalnym rośnie z roku na rok, co sprawia, że większość polskich biur podróży ma przygotowaną ofertę specjalnie dla nich.

Jak wynika z prognoz Głównego Urzędu Statystycznego, w ciągu najbliższych pięciu lat liczba osób w wieku powyżej 65. roku życia będzie stanowiła 23,3 proc. społeczeństwa, podczas gdy do 2050 r. będzie to już jedna trzecia populacji.

Raport o podróżach seniorów przygotowało polskie biuro podróży Rainbow. – Na pewno najstarsi turyści to osoby bardzo świadome konieczności wypoczynku, odwarte na podróżowanie. Emerytura, czas wolny oraz dorosłe, odchowane dzieci sprawiają, że seniorzy mogą w pełni korzystać z życia, realizując marzenia o zwiedzaniu świata – mówi Kina Woźniakowska z Rainbow Tours.

Jak wynika z badania „Aktywność turystyczna osób starszych”, głównym celem wyjazdów zagranicznych wśród seniorów (60 proc. deklaracji) są przede wszystkim wypoczynek i rekreacja. 55 proc. pragnie zwiedzać zabytki, a 34 proc. poznawać historię, kulturę i miejscowe zwyczaje.

Popularne kierunki to m.in. Włochy, Grecja czy Hiszpania. – Europa, zwłaszcza basen Morza Śródziemnego nadal jest popularnym kierunkiem podróży wśród seniorów, jednak w ostatnich latach widzimy coraz





KATOWICE
dla odmiany

Katowice Dla Seniorów

Bądź aktywny w każdym wieku

Dowiedz się więcej na: Katowice.eu



34438605



www.opole.pl

OPOLE

Miasto Przyjazne Seniorom

Aktywne spędzanie czasu wolnego: organizacja wydarzeń kulturalnych, edukacyjnych, sportowych m.in. Opolskie Dni Seniora, Opolskie Śniadanie Wielkanocne, Piknik Opole w Rytmie Życzliwości

Dbanie o zdrowie: programy profilaktyczne tj. „Zdrowy Kręgosłup” Aqua Zumba”, transport dla osób z trudnościami w poruszaniu się, Poradnia Geriatryczna, wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego

Integracja: Rada Seniorów Miasta Opola, Centrum „Senior w Opolu”, Domy Dziennego Pobytu, Uniwersytety Trzeciego Wieku, kluby seniora

Programy wsparcia: Karta „Opolski Senior”, Projekt „Złota Rączka dla Seniora z Opola”, „Opaska bezpieczeństwa”, „Opieka wytchnieniowa”, „Asystent osobisty osoby zależnej”

34437510

Szpital MedPolonia Grupa LUX MED w Poznaniu

Jako lider rynku wielkopolskiego, chcemy zapewnić Pacjentom kompleksową opiekę medyczną, konsultacje lekarzy specjalistów, badania diagnostyczne, rehabilitację oraz leczenie szpitalne w ramach kontraktu z NFZ, jak również prywatnie.

Szpital MedPolonia Grupa LUX MED

OPERACJE Z ZAKRESU:

- urologii
- okulistyki
- ginekologii
- neurochirurgii
- ortopedii dla dzieci i dorosłych
- chirurgii ogólnej i naczyniowej
- laryngologii dla dzieci i dorosłych

Konsultacje lekarskie
Endoskopia przewodu pokarmowego
Diagnostyka
Rehabilitacja
Pakiety profilaktyczne
Medycyna pracy
Badania kliniczne

ul. Obornicka 262, 60-693 Poznań
tel. 61 66 43 303, mail: szpital-poznan.luxmed.pl



34438720

➤ większe zainteresowanie bardziej egzotycznymi kierunkami.

Z roku na rok coraz więcej seniorów odwiedza Egipt, Turcję, a przede wszystkim Maroko.

Współczesny turysta 60+ to bardzo świadomy klient. Do salonu sprzedaży przychodzi przygotowany, odwiedził już wiele miejsc, zdobył doświadczenie i dobrze wie, czego oczekuje – mówi Patrycja Karpik z Rainbow Tours.

Wśród seniorów rośnie też popularność tzw. turystyki tematycznej, np. z kursami gotowania, zwiedzania konkretnego typu atrakcji, np. zamków nad Loarą czy wyjazdy typu „express”, które umożliwiają odwiedzenie wielu miejsc w krótkim czasie. – Dużym zainteresowaniem cieszą się również wyjazdy skoncentrowane na zwiedzaniu miast o określonym charakterze, jak miasta sztuki, historyczne strefy UNESCO czy regiony winne – dodaje Patrycja Karpik.

Seniorzy cenią sobie też dostępność polskojęzycznego przewodnika, bo lubią się wsluchiwać w historie miejsc, które odwiedzają.

Liczą się wygoda i bezpieczeństwo

Są też biura, które specjalizują się wyłącznie w wycieczkach dla osób starszych. Od lat w ten sposób działa biuro podróży „ARION – podróże dla seniorów”. Dorota Radwan z biura Arion opowiada, że seniorzy zwracają uwagę i nadają znaczenie takim ofertom, które zapewniają przede wszystkim bezpieczeństwo przejazdów, czyli np. podróżowanie bez nocnej jazdy autokarem.

– Seniorzy zwracają uwagę na komfort hoteli, pokoje jedno i dwuosobowe w standardzie minimum trzech gwiazdek, konieczność z indywidualnymi łazienkami i bez łóżek piętrowych. Winda musi być w każdym hotelu. Duże znaczenie ma liczba i rodzaj posiłków w cenie wycieczki, a więc co najmniej śniadanie bufetowe i obiadokolacja – mówi Dorota Radwan.



Coraz więcej seniorów decyduje się na wakacje za granicą, co sprawia, że większość polskich biur podróży ma przygotowaną ofertę specjalnie dla nich

Seniorom trzeba także spowolnić tempo zwiedzania. – Oczywiście bardzo ważne jest też ubezpieczenie uwzględniające leczenie chorób przewlekłych i następstw nieszczęśliwych wypadków – dodaje właścicielka biura.

Turyści – seniorzy są dokładniejsi. Sprawdzają biuro, jego renomę, a nawet to, czy aby na pewno ma urzędowe zezwolenie na działalność turystyczną i zabezpieczenie na wypadek niewypłacalności biura. Dokładnie czytają też umowy.

– Warto dodać, że czcionka dokumentu powinna uwzględniać wady wzroku osób starszych – tzw. „ściana tekstu” malutkim drukiem zniechęca do podejmowania decyzji o zakupie wycieczki. Senior potrzebuje więcej czasu do namysłu, rzadko kupuje „od ręki”, a wyjątkiem jest zakup z polecenia osób, które skorzystały już z danej oferty – dodaje Dorota Radwan.

W jej biurze największym zainteresowaniem cieszą się tzw. podróże dla koneserów. Może to być wyjazd na koncert Filharmoników Wiedeńskich w ogrodach Pałacu Schönbrunn w Wiedniu, zwiedzanie architektury Florencji w Toskanii i Mediolanu w Lombardii, czy rejsy po Morzu Bałtyckim do Szwecji i Finlandii ze zwiedzaniem Helsinek i Sztokholmu. Seniorzy chwalą sobie również przejazd czerwonym pociągami panoramicznymi przez Alpy ze Szwajcarii do Włoch. ●

Integracja w parafii

Tańce w kościele



• Dla wielu starszych osób ważnym miejscem integracji jest ich macierzysta parafia

FOT. JAKUB ORZECZOWSKI /
AGENCJA WYBORCZA.PL

– Chodzę po kolędzie i widzę, że plagą naszych czasów jest samotność wśród osób starszych. Współmałżonkowie poumierali, a oni siedzą w pustych i smutnych mieszkaniach. Młodzi nam uciekają, ale emerytom wciąż jesteśmy potrzebni – mówi ks. Marek z Krakowa.

Małgorzata Skowrońska

W domu parafialnym przy kościele św. Mikołaja w Gdyni-Chyloni, seniorzy spotykają się nie tylko na katechezie czy nabożeństwie, ale na praktycznych lekcjach: co daje orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności, jak starać się o rehabilitację domową i dlaczego, kiedy człowiekowi coraz trudniej wyjść z mieszkania, wiedza o takich świadczeniach może być równie ważna, jak pomoc sąsiadki. Gościem tamtejszego Klubu Seniora był np. fizjoterapeuta.

To nie jest obrazek, który zwykle przychodzi do głowy, gdy mówi się o Kościele w Polsce. Przywykliśmy raczej do opowieści o pustoszących ławkach, młodych, którzy odchodzą od praktyk religijnych i salkach parafialnych, które po latach spotkań oazowych, scholi i ministrantów coraz częściej stoją puste. Tymczasem rośnie grupa ludzi, dla których parafia nadal jest jednym z nielicznych miejsc, gdzie ktoś zna ich z imienia, zauważy nieobecność i zapyta, dlaczego tak rzadko wychodzą z domu.

Starzejemy się, w kościele to widać

Dwa lata temu GUS sprawdzał, ile mamy w Polsce osób powyżej 60. roku życia. Okazało się, że prawie 10 mln. Od 2005 roku udział seniorów w społeczeństwie wzrósł z 17,2 proc. do ponad jednej czwartej populacji. Światowa Organizacja Zdrowia coraz głośniejszym głosem mówi o samotności i izolacji społecznej jako o problemie zdrowia publicznego. Według WHO samotności doświadcza około jedna szóstka ludzi na świecie, a wśród osób starszych mniej więcej jedna na dziesięć czuje się samotna, podczas gdy jedna czwarta doświadcza społecznej izolacji.

To nie jest wyłącznie stan ducha, bo długotrwały brak relacji zwiększa ryzyko depresji, pogorszenia zdrowia i wcześniejszej śmierci.

– Widzę to, gdy chodzę po kolędzie. Samotność osób starszych w miastach to dziś codzienność. Małżonek lub małżonka pomarli, dzieci nie ma lub są za granicą, zdrowie szwankuje, relacji z sąsiadami brakuje. Wielu emerytów żyje w tak dojmującej izolacji, że emocjonalnie odchorowałem te wizyty – mówi ks. Marek z Krakowa. – Jeszcze dekadę temu mie-

liśmy spore grupy młodych ludzi, którzy przy kościele mieli swoje wspólnoty. To już się kończy. Teraz powinniśmy zaopiekować się seniorami i tworzyć przy kościołach miejsca, które będą dostosowanymi do potrzeb emerytów domami kultury. Dlaczego seniorzy nie mieliby po mszy przyjść do nas np. na tańce?

Herbata, rozmowa i powód, by wyjść z domu

W Gdańsku-Przymorzu przy parafii św. Brata Alberta Klub Seniora „U Brata Alberta” zaprasza do czytelnicy parafialnej „na spotkania przy herbacie”. W parafialnym archiwum z ostatnich miesięcy widać, że te spotkania nie są jednorazowym dodatkiem do duszpasterstwa, lecz stałym rytmem tej wspólnoty – seniorzy mają opłatki, spotkania świąteczne, wyjścia do muzeów.

W Skoczowie parafia stała się organizatorem projektu, w którym seniorzy nie tylko spotykali się przy kawie, lecz także jeździli, słuchali, oglądali i poznawali miejsca, na które – jak ujęto to w tytule projektu – „zawsze brakowało czasu”. Projekt „Zobaczyć Polskę, zanim zamkniemy oczy” był dofinansowany z programu Aktywni+ do 2025 roku.

Z kolei w Tarnowie przy parafii św. Maksymiliana działa Twórczy Klub Seniora, który pokazuje, że starsi ludzie nie muszą być wyłącznie tymi, którzy potrzebują opieki. Jego członkowie malują na szkle portrety świętych i blogosławionych związanych z diecezją tarnowską oraz patronów Polski, biorą udział w wykładach, rekolekcjach, plenerach malarskich w Dębnie i konkursach poetycko-literackich.

Pomoc materialna i walka z samotnością

Jeszcze inny wymiar miał program Caritas Polska „Na rodzinne zakupy”, realizowany z Fundacją Biedronki. W edycji sprzed dwóch lat wsparciem objęto 11 tys. osób starszych, przekazano im 22 mln zł, a w program było zaangażowanych około 4 tys. wolontariuszy.

Najbardziej widoczna jest karta zakupowa, dzięki której senior może kupić żywność, ale Caritas podkreśla, że program ma także odpowiadać na samotność i wykluczenie, bo wolontariusz, który pomaga w zakupach albo odwiedza starszą osobę, często staje się kimś więcej niż tylko pośrednikiem między sklepem a seniorem.

– Samotność osób starszych na pierwszy rzut oka nie wygląda dramatycznie. Czasem ktoś mieszka w zadbanym bloku, ma emeryturę, telefon komórkowy, dorosłe dzieci i telewizor grający przez cały dzień, a mimo to przez wiele godzin nie ma do kogo ust otworzyć. W takich sytuacjach parafia, o ile nie zamknie się wyłącz-

nie w języku nabożeństw i ogłoszeń duszpasterskich, może stać się czymś w rodzaju najbliższego centrum społecznego – komentuje ks. Marek.

Zachód już wcześniej dostrzegł problem

Na Zachodzie wspólnoty religijne zaczęły to rozumieć wcześniej, bo starzenie się społeczeństw i samotność osób starszych stały się tam tematem publicznym, zanim w Polsce na dobre przebiliśmy się przez spór o to, czy młodzi jeszcze wrócą do kościołów.

We Włoszech katolicka Wspólnota Sant'Egidio od lat rozwija program „Viva gli Anziani” [Niech żyją starsi!], w którym chodzi o to, by seniorzy jak najdłużej mogli mieszkać u siebie, w swojej dzielnicy, ale nie byli pozostawieni sami sobie. Wolontariusze odwiedzają emerytów, pomagają im w codziennych sprawach, utrzymują stały kontakt, sprawdzają, czy nie dzieje się nic złego.

W Niemczech przy wielu parafiach działają kawiarenki senioralne, organizowane są spotkania edukacyjne i kursy cyfrowe. W Wielkiej Brytanii kościoły prowadzą wspólne grupy dla osób po stracie współmałżonka i spotkania dla opiekunów, którzy sami często są już w wieku senioralnym. W tych modelach mniej istotne jest to, czy uczestnik przychodzi z różańcem, a bardziej to, czy po wyjściu z domu trafia do miejsca, w którym nie jest pacjentem, pacjentem ani beneficjentem programu, tylko człowiekiem przy wspólnym stole.

Watykan o seniorach

Także Watykan od lat próbuje zmieniać myślenie o starości. W dokumencie „Godność osób starszych i ich misja w Kościele i świecie” podkreślono, że seniorzy nie mogą być traktowani jedynie jako adresaci pomocy, ponieważ „mają pozostać aktywną częścią wspólnoty, przekazywać doświadczenie, uczestniczyć w życiu społecznym i duchowym”. Papież Franciszek, ustanawiając Światowy Dzień Dziadków i Osób Starszych, mówił w gruncie rzeczy o tym samym: społeczeństwo, które spycha starszych ludzi na margines, traci pamięć i więź między pokoleniami.

– Zawsze to powtarzam moim współbraciom kapłanom. Nie chodzi o wielkie programy i kosztowne inwestycje. Czasem wystarczy sala, czajnik, ktoś odpowiedzialny za otwarcie drzwi i pomysł, żeby w parafialnym kalendarzu obok mszy, kancelarii i rekolekcji znalazło się miejsce na rehabilitację, malowanie, wspólne śpiewanie, wycieczkę, obiad albo rozmowę o tym, jak bezpiecznie korzystać z telefonu – komentuje krakowski duchowny. ●

SLOW SUMMER NA MAZOWSZU

Zwiedzaj, odpoczywaj i ciesz się naturą

Lato nie musi oznaczać pośpiechu, tłoku i uciążliwych upałów. Mazowsze zaprasza do odkrywania miejsc, w których kultura harmonijnie łączy się z naturą, a komfort zwiedzania idzie w parze z możliwością odpoczynku wśród zieleni.

Podpowiadamy, gdzie wybrać się całą, nawet wielopokoleniową rodziną, by uniknąć letniego skwaru i dobrze wykorzystać czas wolny.

Na Mazowszu nie brakuje miejsc dla seniorów czy rodzin – każdego, kto szuka spokojnych i przyjaznych przestrzeni pozwalających zwolnić tempo, poszerzyć wiedzę i cieszyć się wakacjami w rytmie slow, a do tego uniknąć upałów. Otworem stoją muzea – wiele z nich położonych jest wśród urokliwych terenów, gdzie znaleźć można sporo cienia czy miejsc do odpoczynku. Jednym z nich jest Muzeum im. Kazimierza Pułaskiego w Warce. Sercem tego miejsca jest blisko piętnastohektarowy park, który stanowi prawdziwą oazę spokoju podczas letnich dni.

W otoczeniu zieleni

W XVIII wieku Winiary należały do Józefa Pułaskiego, ojca Kazimierza, starosty wareckiego, adwokata, polityka i pierwszego marszałka wojsk konfederackich. Później majątek często zmieniał właścicieli, a pałac kilkakrotnie przebudowywano. Pierwsze inicjatywy powstania w Winiarach muzeum i nazwania go imieniem Kazimierza Pułaskiego sięgają jeszcze czasów przedwojennych. Ostatecznie zamierzenia udało się zrealizować w 1967 roku.

Muzeum gromadzi zabytki i pamiątki związane z postacią Kazimierza Pułaskiego oraz innych wielkich Polaków, którzy emigrowali do USA. Znajdują się tu także ekspozyty związane z epoką stanisławowską, elementy wystroju wnętrza dworów i pałaców w dobie XVIII i XIX wieku. Przez lata zgromadzono tu zestawy mebli, kolekcję zegarów, zespół tkanin polskich oraz wschodnich, malarstwo portretowe i batalistyczne, grafiki, mapy polskie i amerykańskie, starodruki, porcelanę, srebra i broń. Na uwagę zasługuje kolekcja portretów Kazimierza Pułaskiego czy Tadeusza Kościuszki, a także bardzo interesujący zbiór map amerykańskich.



Warka, fot. archiwum UMWM



Park Warka, fot. Igor Dziedzicki

Zabytkowy park jest jednym z najpiękniejszych na Mazowszu. Obejmuje pocięte siecią kanałów wodnych starorzecze Pilicy – ptasią enklawę, w której występuje aż 47 gatunków ptactwa. Gdziekolwiek można dostrzec fragmenty dawnej winnicy, a dzięki ścieżce edukacyjnej – poznać miejscową florę i faunę.

Po obejrzeniu zbiorów, warto skorzystać z tego, co wokół. Rozległe tereny zielone tworzą sprzyjający zdrowiu mikroklimat, szczególnie ceniony przez osoby starsze. Zabytkowy park jest jednym z najpiękniejszych na Mazowszu. Obejmuje pocięte siecią kanałów wodnych starorzecze Pilicy – ptasią enklawę, w której występuje aż 47 gatunków ptactwa. Gdziekolwiek można dostrzec fragmenty dawnej winnicy, a dzięki ścieżce edukacyjnej – poznać miejscową florę i faunę. W sezonie letnim na gości czekają leżaki, natomiast miłośnicy sportu mogą skorzystać z mini-siłowni.

W cieniu wiekowych drzew idealnie odpoczywa się od miejskiego zgiełku i wysokich temperatur. Na odwiedzających czekają pomniki przyrody, starannie utrzymane rabaty oraz szerokie, płaskie alejki, które umożliwiają komfortowe spacerowanie niezależnie

od wieku czy kondycji fizycznej. To miejsce, gdzie można bez pośpiechu odpocząć, wsłuchać się w śpiew ptaków i cieszyć się bliskością natury.

Sztuka światowej klasy

Wytnięcie znaleźć można również w Muzeum Jacka Malczewskiego w Radomiu. Siedziba muzeum mieści się od wielu lat w pieczołowicie odnowionym budynku dawnego Kolegium Pijarów. Ale wszystko zaczęło się w zupełnie innym miejscu, w prywatnym mieszkaniu księdza Jana Wiśniewskiego, który najpierw zapraszał gości do siebie, a potem – przytłoczony zapewne ilością zgromadzonych eksponatów – przekazał zbiory Polskiemu Towarzystwu Krajoznawczemu.

Dlaczego na siedzibę muzeum wybrano właśnie Radom? To w tym mieście, w 1854 roku w zubożałej rodzinie ziemiańskiej urodził się Malczewski. Tu został ochrzczony w kościele pod wezwaniem świętego Jana i spędził dzieciństwo. Już jako dojrzały artysta lubił wracać w rodzinne strony, a w samym Radomiu stworzył wiele swoich wybitnych dzieł. Wiadomo, że powstały tu przynajmniej trzy znane obrazy artysty: „Niedziela w kopalni”, „Śmierć wygnanki” oraz „Portret siostry Bronisławy”. Ten ostatni obraz znajduje się – jak wiele innych dzieł malarza – w zbiorach radomskiego muzeum.

Oprócz obrazów, rysunków i szkiców samego Malczewskiego do najcenniejszej części muzealnych zbiorów należą m.in. prace Józefa Brandta – przedstawiciela tzw. szkoły monachijskiej – a także Józefa Mehoffera, Wojciecha Weissa oraz Leona Wyczółkowskiego. W kolekcji muzeum znajdują się także niezwykle cenne miedzioryty autorstwa szwedzkiego dyplomaty i kartografa Erika Jönsona Dahlbergha.

Muzeum oferuje także różnorodny program wystaw czasowych i wydarzeń kulturalnych, dzięki czemu każda wizyta może przynieść nowe inspiracje. Co równie ważne, przestrzenie ekspozycyjne są w pełni dostosowane do potrzeb osób o ograniczonej mobilności. Brak barier architektonicznych oraz wygodna infrastruktura sprawiają, że seniorzy mogą zwiedzać wystawy komfortowo i bezpiecznie.

Odwiedzanie mazowieckich muzeów to świetny sposób na to, by spędzić czas w efektywny, przyjemny i ciekawy sposób całą rodziną, unikając tłoków i upałów.

Młodzi duchem

Nie można być „zbyt starym” na zabawę

Wcześniej były praca i wychowywanie dzieci. Teraz jest emerytura i wolność, której seniorzy nie zamierzają zmarnować. Nareszcie mają czas na taniec, kawiarnię i kino.

Magdalena Warchala-Kopec

Szczupła siwa kobieta w czarnej bluzie, musztardowych spodniach i srebrnych sportowych butach na koturnie podryguje za stołem mikserem, przy którym stoi w towarzystwie młodszego mężczyzny. Z głośników płynie mikсовana przez duet muzyka: „One way ticket” zespołu Eruption, „Rock 'n' Roll is King” Electric Light Orchestra oraz „Jedna z gwiazd” Mariusza Kalagi. Przed sceną bawi się tłum osób w różnym wieku.

Nagrania z potańcówki, zorganizowanej 8 maja w ramach pikniku integracyjnego na Alei Przyjaźni w Gliwicach, krążą po internecie i zbierają wiele pozytywnych reakcji.

Duet za konsolą to DJ Wika, czyli 88-letnia Wirginia Szmyt, oficjalnie najstarsza didżejka w Polsce oraz prawie dwupółkrotnie młodszy od niej 36-latek Bartosz Kopański, występujący jako DJ Skorp. Kiedy stoją razem na scenie, różnica wieku w ogóle nie rzuca się w oczy.

Wirginia Szmyt, z wykształcenia pedagogka, przez wiele lat pracowała z dziećmi z niepełnosprawnościami i trudną młodzieżą. Odchodziła własne dzieci, doczekała się wnuków. Po przejściu na emeryturę włączyła się w działalność Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Odnalazła swoje miejsce jako didżejka. Systematycznie prowadzi międzypokoleniowe dyskoteki w Warszawie, często jest w trasie. Tylko w tym roku grała m.in. w Bytomiu, Kielcach czy Krakowie.

Swoim przykładem stara się przekonać rówieśników, że nie można być „zbyt starym” na zabawę.

– Niestety, część seniorów ulega krzywdzącemu stereotypowi o starości i wstydzi się wyjść na imprezę. Nie możemy rywalizować w wielu dziedzinach z ludźmi młodymi, ale wciąż możemy być młodzi duchem. Naszą siłą jest doświadczenie, przeżyliśmy wiele i to nas nauczyło właściwego dystansu. Nie należy się wstydzić starości, tylko pokazywać, że ona może być piękna – przekonuje DJ Wika.

Jej argumenty przyjmuje coraz więcej osób, a potańcówki, dancingi i dyskoteki dla seniorów w całej Polsce, nie tylko te rozkręcane przez DJ Wikę, cieszą się coraz większą popularnością.

Odbývają się nie tylko w dużych miastach, ale także w tych mniejszych m.in. w Tczewie, Dzierżonowie, Ciechanowie, Lesznie czy Ostrołęce. Ich organizatorami zwykle są urzędy gmin lub gminne domy kultury, a potańcówki często odbywają się w plenerze, zwłaszcza o tej porze roku.



• **88-letnia Wirginia Szmyt to najstarsza didżejka w Polsce. Systematycznie prowadzi międzypokoleniowe dyskoteki, występuje w całym kraju**

FOT. ROMAN BOSIACKI /
AGENCJA WYBORCZA.PL

Tanec jak rehabilitacja, a towarzystwo czeka w sąsiedztwie

Takie spotkania to dla seniorów świetna okazja, żeby poznać osoby w zbliżonym wieku, spędzić wesoło czas, ale też poprawić kondycję. Lekarze i fizjoterapeuci podkreślają, że regularny ruch jest ważny dla utrzymania sprawności i pokonania dolegliwości bólowych, które mogą pojawiać się z wiekiem.

– Kiedy przestajemy się ruszać, jest nam coraz trudniej wykonywać codzienne czynności, dotyka nas coraz więcej dolegliwości, pojawiają się problemy z kręgosłupem, stawami. Mamy coraz gorszą kondycję i coraz trudniej przezwyciężać nam tę bezczynność – mówił „Wyborczej” Władysław Kozakiewicz.

Złoty medalista olimpijski w skoku o tyczce z 1980 roku od dawna propaguje ruch wśród seniorów. W 2015 roku wydał nawet wspólnie z dziennikarzem Damianem Bąbołem książkę na ten temat „Bądź kozakiem i dbaj o siebie”.

Wielu seniorów preferuje jednak statyczny relaks. Nie zastąpi on ruchu, ale z pewnością poprawi samopoczucie i będzie okazją do wypoczynku po aktywności fizycznej. Wspaniale odpręża przecież kawa w dobrym towarzystwie. Kłopot w tym, że o towarzystwo czasem trudno, bo dawni przyjaciele chorują, przenoszą się do domów swoich dzieci albo placówek spokojnej starości.

Nawiązywanie nowych znajomości w starszym wieku nie zawsze jest łatwe, ale Wiesława Walkowska, gerontolożka, przewodnicząca Śląskiej Rady Seniorów, przekonuje, że jest możliwe.

– Trzeba odbudować relacje i nawyki, które towarzyszyły naszym babciom i mamom. Kiedyś w najbliższym otoczeniu wszyscy się znali, rozmawiali, pożyczali sobie tę przysłowiową szklankę cukru czy soli. Czasami wystarczy zapukać do drzwi obok, zaprosić sąsiadkę na kawę – mówi Wiesława Walkowska.

Znalezienie towarzystwa ułatwiają też lokalne inicjatywy, na przykład legendarna Ka-

wiarnia Kociak, działająca od 1962 roku przy ulicy Święty Marcin w Poznaniu, wprowadziła akcję „Stolik nr 7”.

Kociak wydaje seniorom 10 tysięcy filiżanek kawy rocznie

Zaczął się od wprowadzonej dwa lata temu akcji „Zawieszona kawa dla Seniora”, która przyjęła się wspaniale. Dzięki wsparciu gości lokalu, którzy składając zamówienie przy barze, proszą o doliczenie do rachunku 5 zł, kilkudziesięciu seniorów dziennie może wypić darmową kawę. Wystarczy, że wezmą z korkowej tablicy wiszącej na ścianie paragon i pokażą go przy barze. Kawiarnia wydawała dotychczas nawet ponad 10 tysięcy takich filiżanek rocznie, a Adrian Mieszala, właściciel Kociaka, dorzucał co jakiś czas kilkadziesiąt filiżanek od siebie.

Z zawieszonej kawy chętnie skorzystali 93-letnia pani Gizela, emerytowana pielęgniarka, pan Jędrzej, historyk, który lubi przy kawie pogawędzić z fotografem panem Jackiem, czy podopieczni siostry Sergii, albertynki, która pomaga ludziom w trudnej sytuacji życiowej. Podobną akcją wprowadziło wiele innych lokali w Polsce.

Osoby mające kontakt z seniorami zwracały jednak panu Adrianowi uwagę, że wiele ze starszych osób nie przychodzi do kawiarni z powodu braku pieniędzy, ale z powodu braku towarzystwa.

– Nie mają z kim porozmawiać, często zamknięci w czterech ścianach, w stanach nie- rzadko depresyjnych. Nie przychodzą, bo „nie ma z kim” – mówi Adrian Mieszala.

Problem zauważyła m.in. pani Mariola, emerytka, która w ramach wolontariatu przez pięć dni w tygodniu pomaga potrzebującym, m.in. gotując dla nich posiłki. Niedawno po raz pierwszy w życiu wybrała się do kawiarni zupełnie sama. Wszystkie stoliki były zajęte. Nie spieszyło jej to. Zamiast się wycofać, zapytała parę, siedzącą przy jednym ze stolików, czy może się do-

siąść. Okazało się, że całą trójkę bardzo przyjemnie się rozmawiało.

Dosiądź się do stolika numer 7

– Po rozmowie z panią Mariolą doszedłem do wniosku, że stolik numer 7 stanie się stolikiem o nazwie „Proszę, usiądź i porozmawiajmy”. Senior, który usiądzie przy tym stoliku, daje dyskretny sygnał: chciałbym z kimś porozmawiać – mówi Adrian Mieszala.

Inicjatywa wymyślona w kwietniu tego roku spotkała się z olbrzymim odzewem. Na stronie Kociaka w serwisie społecznościowym ludzie piszą do pana Adriana.

„Parę dni temu byliśmy u Was w Kociaku na pysznym deserze. Przy sąsiednim stoliku siedział pan z psem asystującym Bono rasy labrador. Prowadziliśmy bardzo miłą rozmowę. Myślę, że wszyscy potrzebujemy czasem rozmowy z drugim człowiekiem, obcym czy nieznanym, to nie ma znaczenia. Inicjatywa ze stolikiem numer 7 to wspaniały pomysł” – napisała pani Halina.

Pani Izabela: „Będę pogaadam się od razu do stolika numer 7. Chętnie pogodać z seniorami o ich życiu, o świecie i dam wsparcie z całego serca”.

Pani Joanna obiecuje, że usiądzie przy stoliku ze swoimi nastoletnimi dziećmi, pani Beata chce przy nim dyżurować jako wolontariuszka, a członkowie stowarzyszeń działających na rzecz seniorów pytają, czy na blacie mogą zostawić informacje o swoich inicjatywach.

Na innych zasadach działa „Kawiarenka dla seniora” w Częstochowie. Mieszkańcy, którzy mają powyżej 60 lat, mogą w wybranych lokalach kupić kawę lub herbatę za symboliczne 2 zł. Wystarczy zgłosić się do wyznaczonych punktów Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej i – bez względu na dochód – odebrać kupon, a następnie zrealizować go w wybranym lokalu. W tym roku w akcji bierze udział dziewięć częstochowskich kawiarni i restauracji. ●

Dolny Śląsk odpowiada na starzenie się społeczeństwa

Od klubów seniora po lepszy transport

Władze województwa dolnośląskiego robią wszystko, żeby senior był jak najdłużej aktywny i zdrowy.

ROZMOWA Z
WOJCIECHEM BOCHNAKIEM
wicemarszałkiem
woj. dolnośląskiego

MATEUSZ KOKOSZKIEWICZ: Jak istotna będzie w przyszłości polityka senioralna na Dolnym Śląsku?
WOJCIECH BOCHNAK: – Demografia jest nieubłagana, w regionie mamy bardzo dużą liczbę osób starszych. Szczególnie mocno obserwujemy depopulację południowej części województwa, ten obszar nam się wyludnia. Jedynie Wrocław i aglomeracja wrocławska rozwijają się dzięki dużej liczbie młodych ludzi.

Do tego dochodzi jeszcze problem luki pokoleniowej między osobami w wieku około 35–40 lat. Był czas, kiedy wiele osób wyjechało do Wielkiej Brytanii, a ich rodzice właśnie osiągały dziś wiek senioralny.

To powoduje, że coraz większego znaczenia nabiera asystentura senioralna. Przeznaczamy coraz więcej pieniędzy m.in. na ten cel, choć wspieramy też wiele innych projektów.

Dlaczego asystentura to tak ważny projekt?

– To nie tylko projekt samorządu województwa, ale również unijny. Z fun-

duszy europejskich dla Dolnego Śląska przeznaczamy kilkadziesiąt milionów złotych na konkursy związane z asystenturą senioralną.

Wiele osób starszych jest samotnych i potrzebuje wsparcia, często osoby niewiele młodszej, o 10–15 lat, która pomoże zrobić zakupy czy wykonać proste codzienne czynności. To może być również wspólne wyjście do teatru, do sklepu albo załatwienie podstawowych spraw.

Takie wsparcie jest szczególnie potrzebne w miastach, choć nie zapominamy o wsiach. To jednak w miastach są osoby, które są „więźniami czwartego piętra” – mieszkają w budynkach bez windy i potrzebują pomocy, by wyjść z domu.

Jak samorząd województwa postrzega swoją rolę w polityce senioralnej?

– Przede wszystkim bardzo mocno współpracujemy z Radą Seniorów Województwa Dolnośląskiego. Przeznaczyliśmy 4 mln zł na różne programy senioralne, między innymi Akademię Seniora.

Wspólnie z Dolnośląskim Ośrodkiem Polityki Społecznej realizujemy również nowy program: Dolnośląska Inicjatywa Międzypokoleniowa. Wspieramy projekty, w których uczestniczą zarówno seniorzy, jak



• **Wojciech Bochnak**
FOT. TOMASZ PIETRZYK / AGENCJA WYBORCZA.PL

i młodzi ludzie. To niewielkie projekty, o wartości do 12 tys. zł, ale ich siłą jest wymiana doświadczeń. Młodzi ludzie uczą seniorów korzystania z multimedii, natomiast seniorzy przekazują wiedzę o historii, tradycjach kulinarnych i polskiej kuchni.

Na jakie potrzeby najczęściej zwraca uwagę Rada Seniorów Województwa Dolnośląskiego podczas waszych spotkań?

– Przede wszystkim na potrzebę uczestnictwa w kulturze. Ostatnio rozmawialiśmy o tym, że rady seniorów potrzebują więcej biletów do teatru czy opery. Rozmawiamy też o pieniądzach na aktywną turystykę. Seniorzy chcą zwiedzać Polskę, poznawać Dolny Śląsk i uczestniczyć w wycieczkach.

Klub seniora „Na Trójkącie” z wrocławskiego Przedmieścia Oławskiego wygrał tegoroczny plebiscyt Supermiasta „Gazety Wyborczej”. Jaką rolę odgrywają kluby seniora w aktywizacji osób starszych?

– Przede wszystkim integrują osoby starsze, to ich podstawowa funkcja. Drugą jest wyciąganie ludzi z domów. Rady seniorów, wycieczki, spotkania i wyjścia do teatru to elementy, które integrują seniorów i pomagają im zachować aktywność.

Ważne jest także zdrowie osób starszych. Czy samorząd województwa wspiera działania w tym zakresie?

– Realizujemy różne projekty zdrowotne, często wspólnie z powiatami. Są to przede wszystkim programy badań przesiewowych. Mogę tu wymienić choćby akcje dotyczące osteoporozy czy przerostu gruczołu krokowego. Takie projekty są dostępne dla wszystkich mieszkańców, ale bardzo często korzystają z nich właśnie seniorzy.

A co ze sportem i aktywnością fizyczną osób starszych?

– Jest tutaj duże pole do działania. Kiedyś bardzo popularny był nordic walking i wielu seniorów do dziś wybiera tę formę aktywności. Rozmawiałem też z kolegami związanymi z piłką nożną. Oprócz drużyn oldbojów 45+ czy 50+ funkcjonują już grupy 70+, które grają w piłkę chodzoną. To również forma rekreacji i aktywności fizycznej. Jeżeli w konkursach na projekty organizowane przez nasz urząd będą się pojawiały projekty sportowe skierowane do seniorów, z pewnością będą szczególnie mile widziane.

Czyli najważniejsze w działaniach jest to, aby senior nie pozostawał w domu?

– Tak. Chcemy, aby senior był aktywny jak najdłużej, bo wtedy jak najdłużej pozostaje zdrowy. To jest przecież najważniejsze.

Czy pojawiają się też nowe pomysły dotyczące polityki senioralnej?

– Podczas spotkań z radą seniorów często pojawiają się nowe inicjatywy oddolne. W tym roku odbyliśmy m.in. wyjazdowe spotkanie w Niemczech, to było pierwsze takie długie, bo dwudniowe spotkanie. Podczas takich wydarzeń rodzi się wiele ciekawych pomysłów. Czekam na kolejne propozycje ze strony rady, bo inicjatywy oddolne są zazwyczaj najlepsze.

Dla seniorów ważna jest również kwestia transportu i przeciwdziałania wykluczeniu komunikacyjnemu.

– Bardzo mocno rozwijamy kolej i rewitalizujemy kolejne nieczynne linie. Przygotowywane zmiany ustawowe dotyczące transportu zbiorowego mają pomóc w walce z wykluczeniem transportowym. Marszałkowie będą odpowiedzialni za tworzenie siatki połączeń, będziemy koordynować te działania w porozumieniu z gminami i powiatami. Mieszkam w powiecie strzelińskim, który od lat jest dotknięty wykluczeniem komunikacyjnym. Kiedyś były tam połączenia PKS, dziś już ich nie ma. Na naszym terenie widać bardzo wyraźnie, że grupą najbardziej dotkniętą wykluczeniem komunikacyjnym, są właśnie seniorzy. ●

Rozmawiał Mateusz Kokoszkiwicz

REKLAMA

34439402

POCIĄGIEM NA WARMIĘ I MAZURY

Letnie podróże będą łatwiejsze

Więcej połączeń, krótsze czasy przejazdu i lepsze skomunikowanie z największymi miastami Polski. Od 14 czerwca mieszkańcy Warmii i Mazur oraz odwiedzający region turyści zyskali dostęp do znacznie bogatszej oferty kolejowej.

Wakacje to czas, kiedy na Warmię i Mazury przyjeżdżają setki tysięcy gości. Dlatego dbamy o to, aby kolej była wygodnym i atrakcyjnym środkiem transportu, który ułatwia przemieszczanie się zarówno po regionie, jak i do najważniejszych ośrodków w kraju – mówi Marcin Kuchciński, marszałek województwa warmińsko-mazurskiego.



Marcin Kuchciński,
marszałek
województwa
warmińsko-
mazurskiego

Liczba połączeń przez lubiane na Mazurach Giżycko i Elk wzrosła ponad dwukrotnie. Region zyskał lepsze skomunikowanie ze stolicą – Olsztynem, ale również Białymstokiem, Poznaniem i Wrocławiem. Podróżni otrzymali wygodne możliwości dalszych podróży w kierunku Trójmiasta, Pomorza Zachodniego, południowej Polski, a także Berlina, Pragi i Lipska.

– Konsekwentnie rozwijamy kolej w regionie, bo to jeden z najważniejszych elementów dostępności Warmii i Mazur – zarówno dla mieszkańców, jak

i turystów. Każde nowe połączenie to zmiana w codziennym funkcjonowaniu regionu – mówi Marcin Kuchciński, marszałek województwa warmińsko-mazurskiego.

Warmia i Mazury to region, który co roku przyciąga swoją przyrodą, ale też bogatą ofertą wydarzeń kulturalnych i sportowych. To miejsce, gdzie każdy odnajdzie swój sposób na odpoczynek, aktywnie lub w spokojnym, sielskim rytmie. „Jak co roku, serdecznie zapraszamy”.



Sanatorium

Znalazłam przyjaźń
na długie lata

Sanatorium kojarzy się wielu osobom stereotypowo – z fajfami i romansami i stereotypami. Z tego powodu Jolanta z Pszczyny długo nie chciała jechać. Wróciła z przyjaźnią na lata.

Ewa Furtak

Jolanta mieszka w Pszczynie, jest po sześćdziesiątce. Gdy była dzieckiem, często chorowała na obturacyjne zapalenia oskrzeli, zdiagnozowano u niej też początek astmy. – Lekarka wysłała mnie do sanatorium w Jaworzu. Do dziś wspominam ten pobyt jak koszmar. Najgorsze było jedzenie, np. zupa jagodowa z makaronem albo potrawka z kurczaka, w której było wszystko, łącznie z kawałkami skóry – wspomina.

W sanatorium można poznać nowych przyjaciół

Nie wyrosła z chorób, problemy ze zdrowiem towarzyszą jej do dziś. Nasiliły się, a z powodu pracy za biurkiem doszły jeszcze problemy z kręgosłupem. Lekarz zalecił jej wyjazd do sanatorium. Nie chciała się zgodzić, ale namówiła ją sąsiadka. – Pojechałam do Dusznik-Zdroju i wróciłam zadowolona! Okazało się, że sanatorium to już nie jest koszmarnie miejsce z czasów mojego dzieciństwa – opowiada Jolanta.

W 2016 roku Katarzyna Krzyżanowska przygotowała raport pt. „Turystyka uzdrowiskowa i jej postrzeganie przez kuracjuszy”. Ponad 27 proc. mężczyzn, których przepytano, odpowiedziało, że nawiązanie nowych kontaktów to jeden z ich celów pobytu w sanatorium, podobnie odpowiedziało prawie 17 proc. kobiet.

Niektórzy nie kryją, że jadą do sanatorium, by poznać partnera czy partnerkę na resztę życia. Temat romansów w sanatoriach stał się głośny m.in. dzięki popularnemu programowi „Sanatorium miłości” w TVP. Samotni seniorzy spotykają się w uzdrowisku i próbują nawiązać relacje, przyjaźnie, a czasem znaleźć miłość.

Przed swoim turnusem Jolanta z Pszczyny nasłuchiwała się opowieści o sanatoryjnych romansach. Koleżanka z pracy opowiadała np. o siedemdziesięcioletnim mężu jej sąsiadki, który nie wrócił z sanatorium do domu. Przeprowadził się do kobiety, którą poznał podczas turnusu. Stracił dla niej głowę.

– Przekonałam się, że romanse w sanatorium naprawdę się zdarzają, miałam okazję to obserwować – opowiada Jolanta. – Ale ja nie miałam zamiaru romansować. Od lat jestem mężatką i choć mąż czasem mnie wkurza, to nasz związek jest całkiem udany – dodaje.

Kobieta zwraca za to uwagę na inne zjawisko. – Kontakty z czasów szkoły i studiów urwały mi się już dawno temu, a w moim wieku już nie tak łatwo poznać nowych znajomych. W sanatorium spotkałam starszą ode mnie



• **Pobyt w sanatorium sprzyja także nawiązywaniu nowych znajomości. Na zdjęciu kołobrzeskie moło to popularne miejsce spacerów**

FOT. CEZARY ASZKIEŁOWICZ /
AGENCJA WYBORCZA.PL

o pięć lat Dorotę. Od razu się zaprzyjaźniłyśmy. Trzymałyśmy się razem przez cały turnus. Ona jest z Katowic, więc mamy do siebie blisko. Cały czas utrzymujemy regularne kontakty, a w maju poleciałyśmy razem na kilka dni do Rzymu – opowiada Jolanta. – Dzięki sanatorium zyskałam przyjaciółkę i bardzo się cieszę, bo w moim życiu bardzo brakowało takiej osoby. Nie miałam z kim szczerze porozmawiać o różnych problemach – mówi.

Podobną historię słyszę od Małgorzaty. Jest po siedemdziesiątce, po śmierci męża przeprowadziła się z Dolnego Śląska do Bielska-Białej, do córki, która wyjechała potem do pracy do Niemiec. – Znowu zostałam sama. Po perypetiach kardiologicznych dostałam skierowanie do sanatorium w Ustroniu. Poznałam tam Ewę, moją rówieśniczkę. Okazało się mieszka w okolicach Bielska-Białej. Mamy takie same zainteresowania, chodzimy razem do kina, do teatru – mówi

Małgorzata. – Nie czuję się już taka samotna, a to bardzo poprawiło mi samopoczucie – dodaje.

Jolanta z Pszczyny opowiada, że Dorotę poznała podczas spaceru po parku. – Fotografowałam drzewa. Dorotę to zainteresowało, zagadła do mnie, okazało się, że tak jak ja, kocha przyrodę i interesuje się fotografią. Kiedyś byłam sceptyczna, ale teraz wszystkich, którzy czują się samotnie, namawiam na wyjazd do sanatorium – mówi Jolanta. ●

Sanatorium to nie tylko zabiegi lecznicze Kuracjusze lubią wieczorki taneczne

Łagodny klimat, okłady z borowiny, solanki przyciągają do Ustronia kuracjuszy z całego świata. Uzdrowisko Ustron to jeden z największych kompleksów tego typu w Europie. Dzielnica sanatoryjna jest znana z budynków w kształcie egipskich piramid. Właścicielem Uzdrowiska Ustron jest Grupa American Heart of Poland, które pracuje nad modernizacją całego kompleksu.

Joanna Goliasz z Uzdrowiska Ustron potwierdza, że pobyt w sanatorium to coś więcej niż tylko zabiegi lecznicze. Pacjenci mogą korzystać m.in. z kompleksu basenów solankowych, zajęć fitness, siłowni. Uzdrowisko zapewnia też opiekę animatora kulturalno-oświatowego.

– W Ustroniu także jest bogaty kalendarz wydarzeń kultural-

nych, sportowych i rekreacyjnych – mówi Joanna Goliasz.

Uzdrowisko organizuje wieczorki taneczne, koncerty lub spotkania integracyjne. Harmonogram wydarzeń kulturalnych na cały miesiąc dostępny jest na tablicach ogłoszeń w każdym z sanatoryjnych obiektów, m.in. warsztaty szydełkowania, rękodzieła, występy artystyczne, przejażdżka ciuchcią, spacer po okolicy, gry planszowe, ogniska, zajęcia integracyjne.

Okazją do integracji są warsztaty, wspólne spacer, ogniska, a przede wszystkim wieczorki taneczne. – To właśnie podczas takich aktywności często nawiązują się wieloletnie znajomości – mówi Joanna Goliasz.

W Uzdrowisku Nałęczów po zabiegach kuracjusze mogą korzystać np. z Kompleksu Wod-

nego Atrium z basenem, saunami oraz jedynym w Polsce basenem białej glinki, sprowadzanej specjalnie z Grecji. – Przygotowaliśmy również ofertę zabiegów SPA i odnowy biologicznej – mówi Marta Andrzejewska z działu marketingu i reklamy spółki Uzdrowiska Polskie SA.

Dodaje, że kuracjusze są zachęceni do aktywności na świeżym powietrzu. Nałęczów to doskonałe miejsce do trekkingu czy nordic walking. – Dla osób, które chcą poznać piękną Lubelszczyznę, organizujemy też autokarowe wycieczki w okolice Nałęczowa, m.in. do Kazimierza Dolnego, Zamościa, Lublina czy Puław – wylicza Marta Andrzejewska.

Kuracjusze chętnie przychodzą także na wieczorki taneczne przy muzyce na żywo, organi-

zowane w Klubie Atrium. Każdy turnus ma także wieczorek zapoznawczy z wodzirejem. Organizowane są też m.in. okolicznościowe koncerty czy spotkania integracyjne – zimą wspólne koledowanie, jesienią wieczory poetyckie, a latem wakacyjne imprezy pod gołym niebem. Wielu kuracjuszy przyjeżdża do Nałęczowa regularnie i podkreślają, że poza korzyściami zdrowotnymi cenią sobie możliwość utrzymywania znajomości zawartych podczas wcześniejszych turnusów.

– Pobyt w sanatorium to też czas dla siebie: odkładana wizyta u fryzjera, odmładzający zabieg kosmetyczny. I choć najczęściej naszą ofertę SPA wybierają panie, nie brakuje również panów, którzy chętnie korzystają np. z dodatkowych masaży – mówi Marta Andrzejewska. ●

Seksualność seniorów

Seks nie kończy się po siedemdziesiątce

Seks pary, gdzie np. on jest po operacji prostaty, a ona po zabiegu wszczepienia endoprotezy biodra, będzie inny, niż wtedy, gdy mieli po 20-30 lat, byli młodzi i zdrowi.

ROZMOWA Z
PROF. VIOLETTĄ SKRZYPULEC-PLINTĄ
seksuolożką

EWA FURTAK: Jest jakaś granica wieku, po której seks przestaje być ważny?

PROF. VIOLETTA SKRZYPULEC-PLINTA: Seks zmienia się z upływem lat. Zaczynamy mieć problemy ze zdrowiem, które czasem wiążą się z pobytami w szpitalach. Seks pary, gdzie np. on jest po operacji prostaty, a ona po zabiegu wszczepienia endoprotezy biodra, będzie inny, niż wtedy, gdy mieli po 20-30 lat, byli młodzi i zdrowi. Jeśli nadal są sobie bliscy, seks, trochę zmodyfikowany, z wyborem odpowiedniej dla nich obu pozycji, może im wciąż dawać bardzo dużo satysfakcji.

Jedna z moich doktorantek napisała pracę na temat seksualności osób w stanach paliatywnych. Pokazała, że także w schyłkowej fazie życia seksualność może być jego bardzo ważną częścią. Warto, a nawet trzeba o tym rozmawiać. Trzeba też pamiętać, że seks to przede wszystkim potrzebna nam bliskość

Co daje seks ludziom starszym?

– To samo, co wszystkim innym. Daje poczucie szczęścia, ale ma znacznie więcej zalet. Aktywizuje układ krążenia i oddechowy, utrzymuje organizm w dobrej kondycji fizycznej i psychicznej, ma wpływ na naszą odporność, poprawia ją.

Seks łagodzi także objawy menopauzy. U kobiet abstynencja seksualna po 50. roku życia może doprowadzić do ograniczenia rozciągliwości i elastyczności pochwy, zmniejszyć wrażliwość receptorów w strefach erogennych, doprowadzić do zaniku nawilżania pochwy.

U mężczyzn aktywność seksualna pomaga łagodzić poczucie utraty atrakcyjności i własnej wartości, co jest związane z procesem starzenia się. Utrzymanie aktywności seksualnej jest ważne we wszystkich związkach, nie tylko heteroseksualnych. Warto starać się o to, żeby ta aktywność wraz z wiekiem nie ustawała. Nie ma tutaj żadnej zasady, że np. musimy współżyć raz w tygodniu. Każda para ma wypracowany swój własny rytm.

O seksualności seniorów można już otwarcie u nas rozmawiać?

– W krajach skandynawskich, słyszących z otwartości seksualnej, temat seksu seniorów już dawno nie jest tematem tabu. W Polsce rzeczywistość niewiele o tym mówimy, chociaż to też zaczyna się zmieniać. Nie wyśmiewamy się prze-



Warto się umówić się na randkę, nawet jeśli podpieramy się już laseczką. Nie musimy być samotne. Randkujmy, korzystajmy z życia, dopóki się da

PROF. VIOLETTA SKRZYPULEC-PLINTA
seksuolożka

cież z sanatoryjnych romansów. Wręcz przeciwnie, bardzo popularny jest choćby program, w którym seniorzy szukają w sanatorium swojej drugiej połówki.

Wciąż jednak gdy np. straszy, samotny od lat i jeszcze do tego zamożny mężczyzna pozna kobietę, głównym tematem rozmów na temat tego związku bywa to, kto weźmie po jego śmierci mieszkanie i pieniądze. Nadal pokutuje wiele mitów, np. że kobiety w starszym wieku przestają odczuwać orgazm. Mamy więc jeszcze sporo do przepracowania.

Wiele zależy od nas, lekarzy, którzy powinni pytać swoich pacjentów o satysfakcję z życia seksualnego. Zwykle tego nie robią. Powody są różne, boimy się, by pacjenta czy pacjentki nie urazić. A przecież np. każdy lekarz ginekolog jest w stanie bardzo szybko pomóc pacjentce poradzić sobie z niektórymi problemami utrudniającymi współżycie. Trzeba też zadbać o takie aspekty jak odpowiednia ilość snu, zdrowe odżywianie, aktywność fizyczna, prawidłowa waga. To wszystko ułatwia utrzymanie aktywności seksualnej.

Mnie zawsze wzrusza, gdy przychodzi do mnie para 70- czy 80-latków, trzymają się za ręce, on otwiera przed nią drzwi, zostawia ją w gabinecie, a ona pyta mnie, co można zrobić, że-

by współżycie dawało im więcej przyjemności. Opowiadam to, bo zajmuję się przede wszystkim zdrowiem kobiety. Nie jestem specjalistką od zdrowia mężczyzn.

Dla kobiet pierwszym takim trudnym momentem, jeśli chodzi o seksualność jest chyba menopauza

– U kobiet bardzo wiele czynników wpływa na nastawienie do seksu. Wszystko, co dzieje się w domu, sytuacje stresujące w pracy, kłopoty z dziećmi wpływają na to, czy odczuwamy namiętność. Menopauza to rzeczywiście okres w życiu kobiety, kiedy niedobory różnych hormonów, w połączeniu z różnymi innymi czynnikami mogą doprowadzić do znaczącego spadku funkcjonowania seksualnego.

Na pogorszenie życia seksualnego wpływ mają nie tylko pojawiające się w tym okresie dolegliwości fizycznie jak suchość pochwy. Kobieta może cierpieć na zaburzenia nastroju, depresję, lęk, może mieć negatywny obraz własnego ciała. Na to, jak wygląda nasze życie seksualne w okresie menopauzy, duży wpływ ma także to, co działo się z nami wcześniej – historia ciąż i porodów, przebyte traumy. Ogromne znaczenie mają także zażywane leki. O antydepresantach wiemy np., że zakłócają pracę tych obszarów mózgu, które są związane z seksualnością.

Dzisiaj możemy skutecznie pomóc większości pacjentek. Terapia hormonalna może bardzo poprawić jakość życia i sprawić, że seks nadal będzie dawał dużo satysfakcji. Dostępne są także różne formy leczenia niehormonalnego.

Mamy więcej samotnych starszych kobiet, niż samotnych mężczyzn.

– Statystyki pokazują, że kobiety żyją dłużej i często mierzymy się z tym, że zostajemy same. Warto wtedy ubrać się w ładną sukienkę i buty na wyższym obcasie i umówić się na randkę, nawet jeśli podpieramy się już laseczką. Nie

musimy być samotne. Randkujmy, korzystajmy z życia, dopóki się da.

To samo zresztą dotyczy mężczyzn. Coraz więcej mówi się np. o tym, że seniorzy próbują sobie radzić z samotnością w szkodliwy sposób, np. zapijając ją. Pamiętajmy, że mamy prawo do szczęścia tu i teraz, bez względu na wiek.

Niektórzy wymagają opieki w domach pomocy społecznej. Jak tam wygląda kwestia seksualności?

– Ustawowo każdy pacjent ma prawo do intymności. W praktyce jednak często pokoje w domach pomocy społecznej są 2-3 osobowe. Przypuszczam, że w takiej sytuacji trudno nawet o namiastkę intymności. Nie słyszałam, by ktoś ten problem szerzej poruszał, by się o tym rozmawiało.

Co warto zmienić w podejściu do seksualności seniorów?

– Potrzebna jest edukacja. Mam nawet pomysł, kto mógłby się tym zająć. Rodzi się coraz mniej dzieci, zamykane są oddziały położnicze w szpitalach, położne tracą pracę. Tymczasem to świetnie wykształcone osoby, które mają ogromną wiedzę dotyczącą zdrowia i fizjologii kobiety. Można byłoby ten potencjał położnych wykorzystać teraz w inny sposób, choćby właśnie angażując je do działań edukacyjnych. ●

Rozmawiała Ewa Furtak

Prof. Violetta Skrzypulec-Plinta

• jest ginekologką-położniczką, endokrynologką, seksuolożką, szefowa Katedry Zdrowia Kobiety oraz Zakładu Zdrowia Reprodukcyjnego i Seksuologii w Śląskim Uniwersytecie Medycznym w Katowicach.

Ćwiczenia

Siłownia dla każdego

Seniorzy rzadko chodzą do siłowni. Szkoda, bo zdaniem ekspertów trening siłowy i wydolnościowy jest najbardziej potrzebny właśnie osobom od pięćdziesiątki wzwyż.

Sławomir Szymański

– Na siłowni korzystam z bieżni, orbitreku, roweru i oczywiście ergometru wiosłarskiego. Przygotowuję się do kolejnej Warszawskiej Olimpiady Seniorów – mówi Małgorzata Grzechocińska, 65-latką. – Żaden ze mnie sportowiec zastrzegam. – Robię to dla zdrowia i kondycji. Gdy urodziły się moje wnuki, zauważyłam, że trudno mi jest się podnieść z podłogi.

A przecież można ją uznać za osobę wysportowaną. Niemal „od zawsze” ćwiczyła aerobik, callanetics, z przerwami chodziła też na siłownię. – Walczyłam z nadwagą, to mnie mobilizowało. Odkąd przeszłam na emeryturę, każdego dnia jest jakaś aktywność – zaznacza.

Za ćwiczenia „na poważnie” – jak mówi – zabrała się pięć lat temu. – W moim wieku siadają kolana, stawy, cukrzyca robi swoje. Ćwiczenia bardzo poprawiają kondycję, a poza tym człowiek nie siedzi w domu, prowadząc „monitoring okien”. Na siłowni jest się wśród ludzi. Chodzę też na zajęcia do klubu seniora, gdzie też jest dużo gimnastyki, ćwiczenia na materacu, na krzeselku. Do tego aqua aerobik dwa razy w tygodniu. Jestem dość zajęta babcią – mówi Małgorzata.

Zachęca seniorów do ćwiczeń. – Siłownia to naprawdę jest miejsce dla wszystkich. Nie ma się co przejmować wyglądem czy słabą formą. Młodzi przychodzą głównie po południu, a poza tym, czy oni w ogóle obserwują seniorów? Nie sądzę. Szacunek dla wszystkich, którzy ćwiczą mimo wieku. Każda okazja jest dobra, żeby wyjść z domu. Bonusem odwiedzania siłowni są nowe znajomości, rozmowy i lepsze samopoczucie. Ważne, aby to była nie tylko siłownia, ale też basen oraz inne aktywności. Odkąd regularnie ćwiczę, bardzo poprawiły się moje wyniki – przekonuje Małgorzata Grzechocińska.

Organizm trzeba obciążać z głową

– Dopiero po czterdziestce weszłam w branżę fitness i chciałam pracować przede wszystkim z osobami z mojego pokolenia. Wiem, jak regularne ćwiczenia zmieniają życie, bo sama przeszłam drogę od braku aktywności fizycznej do roli trenerki personalnej – mówi Justyna Trojnar.

Prowadzi zajęcia głównie z kobietami w okolicach pięćdziesiątki. – Ale to cały czas bardzo mała grupa, nad czym ubolewam. Osoby w tym wieku lub starsze często uważają, że siłownia nie jest miejscem dla nich, co jest dużym błędem – podkreśla. – Osobom po 45. roku życia trening siłowy i wydolnościowy jest najbardziej potrzebny. Biologia jest nieublagana. Od tego momentu spada masa mięśniowa, kobietom w wieku menopauzalnym spada też gęstość kości. Zaryzykuję tezę, że właśnie osobom w wieku 50+ siłownia przynosi najwięcej korzyści.

Dlaczego więc starsze osoby tak bardzo unikają wizyt na siłowni? – Mają świadomość pew-



• **Małgorzata Grzechocińska przygotowuje się na siłowni do kolejnej Warszawskiej Olimpiady Seniorów** FOT. MATERIAŁY PRASOWE

nych zaniedbań, zdają sobie sprawę z tego, że ich ciało nie jest już tak sprawne. Boją się, że nie odnajdą się na siłowni, nie dadzą sobie rady i będą oceniani. Wiedzą, że większość trenerów i bywalców siłowni to osoby w wieku poniżej 30 lat. Tymczasem siłownie czy kluby fitness są bardzo przyjazne osobom, które chcą coś dla siebie zrobić. Jeśli ktoś będzie je oceniać, to wyłącznie pozytywnie – zapewnia Justyna Trojnar.

Zresztą w siłowniach można spotkać coraz więcej osób w wieku przedemerytalnym i starszych. – To pokolenie ludzi, którzy bardzo trzeźwo podchodzą do rzeczywistości. Nie interesuje ich „rzeźba” sylwetki. Ich główną motywacją jest utrzymanie ciała w dobrej formie przez jak najdłuższy czas. Kobiety, z którymi trenuję, mówią, że nie chcą mieć pośladeków jak Jennifer Lopez, ale wiedzą, że muszą dbać o swoją masę mięśniową – mówi Justyna Trojnar.

Trening siłowy? Niektóry wciąć może się kojarzyć z Arnoldem Schwarzeneggerem wyciskającym na klatę 230 kg, ale tak to wygląda tylko w filmach. – O masę mięśniową ramion można już zadbać, wyciskając np. kilogram, bo taki ciężar będzie dla nas odpowiednio trudny, albo podnosząc czterokilogramową piłkę, albo po prostu unosząc w górę ręce – mówi trenerka. – Pracuję z kobietami, które nie potrafią wykonać pełnego przysiadu. Jednej z pań, 58-latkę, lekarz wręcz zakazał robienia przysiadów w pełnym zgięciu kolana, bo ma z tymi kolanami problemy. Robimy więc przysiad do boksa. Pani trzyma przed sobą odważnik czterokilogramowy i po prostu siada na tym boksie. Warto więc poprosić o pomoc trenera, który pokaże, jak ćwiczyć, aby nie zrobić sobie krzywdy i żeby ćwiczenia były efektywne i optymalne. Najstarsza osoba na moich zajęciach ma 65 lat i świetnie się odnajduje. Organizm trzeba obciążać z głową i robić to systematycznie. Na siłowni są odważnicy o różnych ciężarach, na maszynach można sobie regulować opór, trzeba tylko wejść do siłowni i to zobaczyć – zachęca trenerka.

Justyna Trojnar bardzo lubi pracować ze starszymi osobami, bo wiedzą, po co przychodzą, nie odwołują zajęć, a jeśli nie mogą przyjść konkretnego dnia, to mają plan nadrobienia zaległości. – Jedną z moich podopiecznych dokładnie mi rozpisała, kiedy wyjeżdża i kiedy może być na zajęciach. Ustaliliśmy rozkład zajęć,

który jej najbardziej odpowiada. Taka praca to przyjemność – podsumowuje.

Zmobilizuj stawy, idź do fizjoklasy

Wiele klubów fitness oferuje zajęcia grupowe specjalnie dla seniorów. Marta Kowalczyk, ekspertka sieci Zdrofit mówi, że najczęściej korzystają z nich osoby w wieku powyżej sześćdziesiątki, są nawet osiemdziesięciolatkowie. – Współczesny senior to nie ten sprzed 20 lat. Dziś jest to osoba aktywna i bardzo świadoma, która wie, że regularne ćwiczenia 2-3 razy w tygodniu poprawiają ich kondycję i samopoczucie – mówi.

W klubie, w którym rozmawiamy, sześć razy w tygodniu odbywają się tzw. fizjoklasy. Prowadzą je instruktorzy, którzy z wykształcenia są też fizjoterapeutami. W ofercie są zajęcia z fizjostretchingu, fizjostabilizacji, fizjocore czy fizjomobilizacji.

Z myślą o seniorach rano w grafiku znalazły się też zajęcia pod nazwą „mobilizacja”. Chodzi o poprawę mobilności stawów: skokowego, kolanowego, biodrowego i barkowego. Jest też oczywiście „zdrowy kręgosłup”.

Ekspertka opowiada, że do zajęć z seniorami wykorzystuje się gumy oporowe, duże i małe piłki, rollery, koła do pilatesu, kostki do jogi, bolstery czy drewniane kijki. Ćwiczenia są dobierane tak, żeby nikogo nie przeciążyć, choć trzeba w nie włożyć trochę wysiłku.

– Seniorzy pracują przede wszystkim z własnym ciałem, ale wykorzystują też odpowied-

nio dobrane obciążenia, bo bardzo ważne jest, żeby podtrzymywali masę mięśniową. Istotne jest też, by wzmocnić wydolność i siłę, co wpływa na samopoczucie. Dlatego zajęcia zawierają elementy relaksacji, a to dobrze wpływa na codzienne funkcjonowanie – mówi Marta Kowalczyk.

Jej zdaniem, dla seniorów lepsze są zajęcia grupowe pod okiem specjalisty niż samodzielne ćwiczenia. – Na zajęciach grupowych możemy otoczyć seniorów większą opieką. To dla nich swego rodzaju strefa komfortu, bo potrzebują poczucia zaopiekowania, a czasem też indywidualnego podejścia. Trzeba dać uczestnikom możliwość wykonania ćwiczenia w 2-3 wariantach, dlatego na zajęciach dla seniorów mamy grupy mniejsze 15-osobowe – wyjaśnia ekspertka.

Pytam jeszcze, czy jej zdaniem seniorzy są bardziej rzetelni, jeśli chodzi o terminy, i bardziej konsekwentni w ćwiczeniach niż młodsze pokolenia? – To prawda. Z jednej strony wynika to z poczucia odpowiedzialności, starsze pokolenie po prostu tak były wychowywane. Po drugie, seniorzy mają więcej czasu, nie gonią ich terminy. Po trzecie, traktują zajęcia w klubie jako formę spotkań. Mają grono przyjaciół. W jednym z klubów mamy zajęcia basenowe, po których całe grupy spotykają się jeszcze w kawiarni – podsumowuje Marta Kowalczyk.

Emeryci pokonują obawy

– W tej chwili średnia wieku osób dojrzałych, uczęszczających na siłownię to 50-55 lat. To ludzie, którzy zaczęli chodzić na siłownię, gdy mieli po 20-30 lat i kontynuują aktywny tryb życia. Za 5-10 lat będą mieli po 60-65 lat i wejdą w wiek senioralny, więc granica wieku użytkowników siłowni bardzo mocno się przesuwa – zauważa Marcin Dobrowolski, prezes sieci siłowni bezobsługowych Fit+.

W porównaniu z krajami Europy Zachodniej, w polskich siłowniach seniorów wciąż jednak jest niewiele. – Na przykład w Niemczech czy krajach skandynawskich spektrum osób ćwiczących jest znacznie szersze, obejmując nawet 80-latków. Oczywiście duże znaczenie ma także mentalność i ogólna świadomość społeczna – zaznacza.

Jego zdaniem w Polsce siłownia wciąż kojarzy się z miejscem dla osób młodych, wyćwiczonych, z ładną sylwetką. Wielu seniorów nie widzi tam dla siebie miejsca. – Wolą uczęszczać na zajęcia sportowe organizowane przez kluby dla seniorów, gdzie czują się pewniej. Na szczęście zauważamy pozytywną zmianę. Coraz więcej emerytów pokonuje obawy przed oceną i zaczyna odwiedzać siłownię. Dotyczy to zarówno mężczyzn, jak i kobiet, którym znacznie częściej brakuje pewności siebie. Widzimy to także w naszych siłowniach, gdzie rośnie liczba kobiet w wieku 65+, a są nawet siedemdziesięciolatkowie. Co więcej, coraz częściej ćwiczenia zalecają lekarze, co też pokazuje zmianę mentalności. Wcześniej zapisywali leki, teraz rekomendują siłownię – opowiada Marek Dobrowolski.

Zwraca też uwagę, że siłownie, oprócz tego, że służą budowaniu fizycznej formy, są także ważnym miejscem integracji wszystkich pokoleń, co dla ludzi w wieku emerytalnym jest bardzo ważne. – Wszyscy bywalcy siłowni podlegają bowiem tym samym regułom bez względu na wiek. Stanowią jedną sportową społeczność, niezależnie od wyglądu i lat. W siłowni naprawdę mało kto zwraca uwagę na inne osoby. Ludzie skupiają się raczej na sobie i swojej formie – mówi Dobrowolski. – Jestem przekonany, że z biegiem lat obecność seniorów na siłowni stanie się czymś naturalnym. ●

Seniorzy boją się, że nie odnajdą się na siłowni, nie dadzą sobie rady i będą oceniani. Tymczasem siłownie są bardzo przyjazne osobom, które chcą coś dla siebie zrobić. Jeśli ktoś będzie je oceniać, to wyłącznie pozytywnie

JUSTYNA TROJNAR

trenerka



UWAGA UPAŁY!



Jak chronić się przed negatywnymi skutkami upałów w mieście?

- Unikaj przebywania w pełnym słońcu, wybieraj zacienione, chłodne miejsca.
- Jeśli to możliwe, nie wychodź na zewnątrz, zostań w chłodnym pomieszczeniu.
- Noś nakrycie głowy, które ochroni Cię przed słońcem.
- Dbaj o odpowiednie nawodnienie, zawsze miej przy sobie butelkę z wodą.
- Wybieraj ławki w cieniu.



Możesz odpocząć
w Miejscach Chłodu,
które udostępniamy.

Ich adresy znajdziesz w serwisie 19115:
<https://warszawa19115.pl/-/upaly>
lub po zeskanowaniu kodu QR:



Poranny rozruch ciała

Wystarczy 10-15 minut gimnast

Z wiekiem spada masa i siła mięśni, a po nocy organizm gorzej radzi sobie z powrotem do aktywności. Stąd poranna sztywność i uczucie zastania. Paradoks polega na tym, że im jesteśmy starsi, tym więcej ruchu potrzebujemy, by temu przeciwdziałać.

ROZMOWA Z

JOANNA ZAPOLSKĄ-LESZCZYŃSKĄ

doktor nauk o kulturze fizycznej, autorka publikacji, wicemistrzyni świata w fitness

Agata Sawcenko: Im jesteśmy starsi, tym trudniej rano podnieść się z łóżka. Sztywne stawy, bolące stopy, kolana, plecy... Co się dzieje z ciałem w nocy?

Joanna Zapolska-Leszczyńska, doktor nauk o kulturze fizycznej, autorka publikacji, wicemistrzyni świata w fitness: – To w dużej mierze efekt naturalnych procesów starzenia, które zaczynają się znacznie wcześniej, niż zwykle zakładamy, bo już mniej więcej po 25. roku życia, kiedy osiągamy fizjologiczne maksimum sprawności. Od tego momentu wydolność organizmu bardzo powoli, ale systematycznie spada. Jeśli nie przeciwdziałamy tym zmianom, nie dbamy o aktywność fizyczną, proces ten pogłębia się i staje się wyraźny u wielu osób po 60. roku życia.

Noc dodatkowo sprzyja temu odczuciu. W nocy organizm przechodzi w stan bezruchu, obniża się temperatura ciała, spowalnia krążenie, a płyny – w tym maź stawowa – gęstnieją. To naturalny mechanizm wyciszenia. Młode osoby nie odczuwają tego niemal wcale, bo ich tkanki są bardziej elastyczne, a mięśnie, więzadła i stawy silniejsze. Z wiekiem jednak spada masa i siła mięśni, a organizm gorzej radzi sobie z powrotem do aktywności po nocy. Stąd poranna sztywność i uczucie zastania. Paradoks polega na tym, że im jesteśmy starsi, tym więcej ruchu potrzebujemy, by temu przeciwdziałać.

Wystarczy kilkanaście minut porannej gimnastyki?

– Dziesięć-piętnaście minut to absolutne minimum, raczej forma podtrzymania sprawności niż realne przeciwdziałanie starzeniu. Aktualne wytyczne, m.in. American College of Sports Medicine, mówią o około 45-50 minutach aktywności dziennie, najlepiej wykonywanej regularnie i rano. Oczywiście nie dla wszystkich brzmi to zachęcająco. Rano trudno jest znaleźć godzinę na aktywność fizyczną, ale osoby starsze zwykle nie pracują zawodowo, mają więc większą elastyczność w planowaniu dnia. I dla nich wygospodarowanie 45 minut na poranne ćwiczenia nie powinno stanowić problemu.

Poranny trening można podzielić na etapy. Najpierw krótka rozgrzewka, która przygotowuje ciało do aktywności i zmniejsza ryzyko



• **Regularne ćwiczenia redukują stres, łagodzą objawy depresji i lęku, poprawiają jakość snu i wspierają koncentrację** FOT. 123RF

kontuzji – kilka minut łagodnych ruchów. Mogą to być wymachy ramion, lekkie skłony, mobilizacja stawów. Następnie możemy przejść do części o charakterze wytrzymałościowym, czyli spokojnego kardio – około 15-20 minut przeznaczmy na marsz, jazdę na rowerze, pływanie. To pobudzi krążenie, sprawi, że serce zacznie pracować nieco szybciej. Kolejne 15-20 minut przeznaczmy na ćwiczenia oporowe, siłowe, bardzo ważne dla utrzymania masy mięśniowej. Mogą to być proste ćwiczenia z ciężarem własnego ciała albo z lekkim obciążeniem, czyli małymi hantlami, gumami, butelkami wypełnionymi wodą. Na końcu rozciąganie i elementy równowagi, balansu, które u seniorów są kluczowe dla zapobiegania upadkom i poprawy stabilizacji całego ciała. W sumie daje to niemal godzinę pracy, a nie krótką gimnastykę.

Kiedyś radziło się, by seniorzy taką gimnastykę wprowadzali dwa-trzy razy w tygodniu. Ostatnie badania zaś sugerują, by seniorzy ćwiczyli codziennie. Taka codzienna rutyna nie tylko przysłuży się zdrowiu ciała, ale również wprowadzi w lepszy stan umysłu i ułatwi codzienne funkcjonowanie.

Coraz więcej seniorów chodzi też na zorganizowane zajęcia. To rzeczywiście działa?

– Zdecydowanie tak i bardzo cieszy mnie ten trend. Pamiętam, gdy wiele lat temu wprowadzaliśmy zajęcia dla seniorów, były one rzadkością. Dziś więcej seniorów jest świadomych, że należy ćwiczyć i wiedzą, jak to robić bezpiecznie i poprawnie. Widać inspirację z krajów, gdzie aktywność fizyczna jest częścią systemu opieki zdrowotnej – lekarze kierują pacjentów do fizjoterapeutów, trenerów personalnych czy fitness klubów, a ćwiczenia traktowane są jak element leczenia. Na zajęciach seniorzy ćwiczą bezpiecznie, często na maszynach stabilizujących ciało, gdzie siedzi się wygodnie i nie ma ryzyka przeciążeń. Równie ważny jest aspekt psychiczny – ruch uwalnia endorfiny, poprawia nastrój, pomaga radzić sobie z lękiem przed starzeniem, z poczuciem utraty sprawności czy siły. Równie ważny jest aspekt spo-

Nawet osoby bardzo starsze, po 80. czy 90. roku życia, mogą znacząco zwiększyć siłę mięśniową w krótkim czasie, jeśli zaczną ćwiczyć systematycznie

leczny, skupiający seniorów w jednym miejscu. Zajęcia grupowe mogą być pewnego rodzaju katalizatorem motywacji do wspólnych ćwiczeń, budują wzajemne relacje i wspierają zdrowie psychiczne. Jeśli jesteśmy zwolennikami indywidualnych aktywności i wychodzenia na zewnątrz, wówczas poleca się spacer, które również mogą bardzo pozytywnie wpłynąć na nasze zdrowie i samopoczucie.

Czyli gdy jesteśmy sprawniejsi fizycznie, lepiej radzimy sobie również psychicznie.

– Zdecydowanie! Regularne ćwiczenia redukują stres, łagodzą objawy depresji i lęku, poprawiają jakość snu i wspierają koncentrację. Aktywność fizyczna jest jednym z głównych elementów w procesach neurologicznych związanych z walką z degradacją zarówno masy mięśniowej (typowej sarkopenii czy atrofi), jak i z układem neurologicznym, gdzie mięśnie i układ nerwowy nie są w stanie dobrze pracować. Do tego dochodzi oczywiście dobrze ułożona dieta i farmakoterapia.

Lepiej ćwiczyć od razu po przebudzeniu, czy dopiero później, po śniadaniu?

– Najbardziej naturalna jest codzienna rutyna zaraz po wstaniu z łóżka. Wszystko zależy jednak od indywidualnych możliwości i rytmu dnia. Bardzo intensywny trening tuż po wstaniu nie zawsze jest dobrym rozwiązaniem, szczególnie dla osób starszych, albo dla tych, które

mają dzień ustawiony zupełnie inaczej. Każdy powinien dobierać trening do swoich możliwości. Ja jestem zwolenniczką krótkiego porannego rozruchu – kilkanaście minut, które budzą ciało, pomagają się rozruszać i poprawiają komfort poruszania się. Jednak tak krótkie poranne ćwiczenia są dobrym rozwiązaniem tylko dla tych osób, które mają możliwość zrobienia tego dłuższego treningu nieco później. Jeśli jednak nie jesteśmy w stanie wygospodarować więcej czasu na późniejszą dłuższą aktywność, to radziłabym wydłużyć tę poranną gimnastykę. Jednego dnia może to być cały rytuał z siłownią, innego z jazdą na rowerze czy basenem – w zależności od tego, w jakim stanie fizycznym jesteśmy i co jesteśmy w stanie zrobić. No i żeby nam się to nie znudziło.

Zawsze jednak kluczowa jest regularność. Ważne, żeby poranna gimnastyka stała się rytuałem, żebyśmy nie zastanawiali się, czy dziś ćwiczymy, czy nie. Rano mamy zwykle więcej energii i łatwiej się zmotywować – późnym popołudniem często już jej brakuje, jesteśmy rozleniwieni i trudno się zdecydować na jakikolwiek wysiłek fizyczny. Dlatego dobrze część ruchu zaplanować wcześniej, a dodatkowo, jeśli to możliwe, dołożyć spacer w ciągu dnia, jeśli jest dobra pogoda. Bo ważna jest także aktywność fizyczna na świeżym powietrzu.

Jakie najprostsze ćwiczenia można zrobić samodzielnie po przebudzeniu, bez sprzętu?

– Wiele osób pamięta rozgrzewki na lekcjach wychowania fizycznego w szkole. To bardzo dobra podstawa do porannych ćwiczeń. Ważny jest ruch w stawach – krążenia i lekkie mobilizacje, z myślą o każdym ruchomym stawie w naszym ciele. Zaczynamy od szyi i barków, przechodzimy przez kregosłup, biodra, kolana aż po stawy skokowe – albo odwrotnie, od dołu, czyli od stawów skokowych. To mogą być spokojne skłony, skrętoskłony, unoszenia ramion, krążenia bioder, krążenia głowy. Pamiętajmy, żeby zbyt mocno nie odchyłać jej do tyłu, do tego lekkie przysiady czy unoszenie kolan. Kolejnym ćwiczeniem może być uniesienie ramion w bok i skręty tułowia. Pracują nam wtedy ramiona, czyli mocno rozciągamy zarówno klatkę piersiową, jak i mięśnie naramienne, ale też włączamy mięśnie brzucha, mięśnie międzyżebrowe, mięśnie grzbietu. Seniorzy, którzy mają problem z pozycją stojącą, część tych ćwiczeń mogą wykonać na siedząco. Na stojąco natomiast wykonujemy krążenia bioder, skłony boczne. Stabilniej będzie, jeśli staniamiy troszkę szerzej na nogach.

Następnie warto skupić się na prostym ćwiczeniu rozciągającym tylną część nóg. Stajemy w lekkim rozkroku i wykonujemy skłon w dół, starając się dosięgnąć dłońmi do stóp lub jak najbliżej nich. To ćwiczenie rozciąga mięśnie dwugłowe uda oraz łydki.

Kolejnym elementem są ćwiczenia jednostronne. Jeśli wykonujemy ruch z prawą nogą wysuniętą do przodu, należy pamiętać, aby po chwili powtórzyć to samo na drugą stronę. Dzięki temu zachowujemy symetrię i równomiernie angażujemy obie strony ciała.

Następnie przechodzimy do aktywizacji stawów kolanowych. Dobrym ćwiczeniem są uderzenia piętą o pośladek, tzw. skipy w miejscu. Polegają one na dynamicznym przyciąganiu pięt do pośladka. W ten sposób rozciągamy mięśnie czworogłowe uda, czyli przednią część uda.

Kolejne ćwiczenie to unoszenie kolan w górę, tzw. wysokie kolana. Podnosimy kolano do wysokości tułowia lub jak najwyżej nam się uda. Ćwiczenie to angażuje mięśnie brzucha,

yki

bioder oraz poprawia zakres ruchu w stawach biodrowych.

Warto również zadbać o stawy skokowe. Możemy wykonywać krążenia stopą lub delikatne ruchy w przód i w tył, stojąc na jednej nodze. Pozwala to poprawić ruchomość stawu skokowego oraz przygotować go do dalszej aktywności.

Na zakończenie dobrze jest wykonać wspięcia na palce. Stajemy prosto i unosimy się na palcach, a następnie powoli opuszczamy pięty. Ćwiczenie to nie tylko wzmacnia łydki i stawy skokowe, ale także stabilizuje całe ciało. Podczas jego wykonywania naturalnie napinają się mięśnie brzucha, pośladków oraz grzbietu, co sprzyja utrzymaniu prawidłowej postawy.

Regularne wykonanie takich ćwiczeń angażuje wszystkie główne grupy mięśniowe i przygotowuje organizm do ruchu. Dzięki temu poprawia się komfort chodzenia, sprawność oraz ogólne funkcjonowanie ciała.

Każde ćwiczenie wykonujemy kilkanaście razy, bez pośpiechu, z koncentracją na ruchu. Na końcu warto dodać wspięcia na palce – aktywizują całe ciało i poprawiają stabilizację. Taki zestaw pozwala rozruszać wszystkie główne grupy mięśniowe i przygotowuje do dalszej aktywności. Są dobre nawet przy osteoporozie. Jeśli nawet czujemy ból w trakcie takich ćwiczeń, to wbrew pozorom przyczyniamy się nimi do tego, że te dolegliwości łagodnieją.

A czego seniorzy powinni unikać?

– Przede wszystkim nagłego, intensywnego wysiłku bez przygotowania. Dotyczy to nie tylko treningów, ale też codziennych czynności, jak ciężkie prace w ogrodzie czy dźwiganie. Nie można też zaczynać od biegania czy dynamicznych sportów, jeśli wcześniej nie było się aktywnym. Organizm potrzebuje stopniowego wprowadzenia. To proces, podobny do nauki języka – zaczynamy od podstaw i systematycznie zwiększamy poziom trudności.

Jak odróżnić normalny dyskomfort od bólu, który powinien nas zaniepokoić?

– Lekki dyskomfort, uczucie zmęczenia mięśni jest naturalne, szczególnie na początku. Natomiast silny ból, ograniczający ruch, powinien być sygnałem ostrzegawczym. W takich przypadkach warto skonsultować się z lekarzem lub fizjoterapeutą. Każda osoba jest inna i wymaga indywidualnego podejścia, szczególnie jeśli ma schorzenia przewlekłe.

Kiedy można zauważyć pierwsze efekty regularnych ćwiczeń?

– Bardzo szybko. Już tego samego dnia powinniśmy odczuwać poprawę samopoczucia. Realne zmiany fizyczne pojawiają się zazwyczaj po kilku tygodniach, a wyraźna poprawa funkcjonowania po około trzech miesiącach. Co ważne, nawet osoby bardzo starsze, po 80. czy 90. roku życia, mogą znacząco zwiększyć siłę mięśniową w krótkim czasie, jeśli zaczną ćwiczyć systematycznie. To pokazuje, jak ogromny potencjał ma aktywność fizyczna.

A jeśli ktoś nie chce ćwiczyć i stawia tylko na spacer?

– Lepsze są spacery niż brak ruchu. Poprawiają krążenie, dotleniają organizm, wpływają na samopoczucie. Jednak same w sobie nie wystarczą, by zatrzymać utratę masy mięśniowej, która z wiekiem postępuje, szczególnie po 70. roku życia. Dlatego warto je traktować jako element większej całości, a nie jedyną formę aktywności. ●

Rozmawiała Agata Sawczenko

Dieta

Małe zmiany robią wielką różnicę

Lepsze nawodnienie, więcej warzyw, mniej przetworzonej żywności i odpowiednio dobrane produkty – nawet niewielkie zmiany w jadłospisie mogą poprawić zdrowie osób starszych.

ROZMOWA Z
DR HANNĄ STOLIŃSKĄ
dietetyczką kliniczną

Mateusz Kokoszkiewicz: Czy dieta osób w starszym wieku powinna się różnić od tego, co zalecamy całej populacji?

Dr Hanna Stolińska, dietetyczka kliniczna: – Dieta zawsze musi być dopasowana do stanu zdrowia. U starszej osoby powinna być lekkostrawna, bo układ pokarmowy inaczej pracuje. Na ogół przyjmujemy zdrowe zalecenia dietetyczne dla całej populacji, dopasowujemy je pod kątem indywidualnych problemów zdrowotnych i zapotrzebowania konkretnej osoby.

Z pewnością warto wybrać ciemny chleb zamiast białego, ciemny makaron zamiast jasnego, kaszę. Skoro mowa o nawykach, to starsze osoby zamiast kaszy, często jadają ziemniaki z jakimś sosem. Warto to zmienić i to w każdym wieku. W produktach białych, przetworzonych, brakuje błonnika pokarmowego, który jest najcenniejszym elementem posiłku.

Niestety, starsze osoby rezygnują z tak ważnych elementów diety, jakimi są warzywa i owoce. A przecież, co jest istotne, jeśli chodzi o nawadnianie organizmu, warzywa są bogate w wodę.

Jak pogodzić jedzenie warzyw z problemami z gryzieniem? Jak je przygotować, aby były wygodne w spożywaniu?

– Gdy pojawiają się problemy z gryzieniem, formę podania trzeba dopasować do możliwości seniora. Warzywa można przygotować tak, aby nie były twarde, ale miękkie i łatwe do zjedzenia.

Niestety seniorzy rzadko jedzą np. rośliny strączkowe, wolą fasolkę po bretońsku z kielbasą. Używają do gotowania masła czy smalcu, a nie tłuszczów roślinnych, które są zdecydowanie zdrowsze. To także warto zmienić.

Seniorzy jedzą także za mało ryb, chociaż mam pacjentów, którzy sardynki wcinają codziennie. Problem polega na tym, że oprócz tego nie jedzą roślin, a sama obecność ryb w diecie nie zastąpi odpowiedniej ilości warzyw, owoców i produktów pełnoziarnistych.

Starsze osoby kochają desery, lubią sobie np. ukroić ciasta. To także niebezpieczny nawyk, bo nadmierne spożycie cukru może prowadzić do problemów zdrowotnych.

Choroby serca i układu krążenia są chyba najczęstszym powodem zgonów.

– Dieta ma tu ogromny wpływ i modyfikacja jadłospisu jest kluczowa, żeby uniknąć tych chorób.

Odpowiednimi zmianami można realnie poprawić stan zdrowia układu krążenia. Jeśli już np. jemy mięso, to lepiej, żeby to było mięso chude, drobiowe. Je-



● – **Przeciętnie senior powinien przyjmować około 30 ml płynów na kilogram masy ciała, czyli najczęściej około 1,5-2 litry dziennie – mówi Hanna Stolińska, dietetyczka kliniczna**

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Starsze osoby zamiast kaszy, często jadają ziemniaki z jakimś sosem. Warto to zmienić i to w każdym wieku. W produktach białych, przetworzonych, brakuje błonnika pokarmowego, który jest najcenniejszym elementem posiłku

śli chleb, to wybierzmy razowy, bogatszy w błonnik i składniki odżywcze.

Wspomniała pani też o nawodnieniu. Dlaczego to jest takie ważne w starszym wieku?

– Pogarsza się wtedy praca nerek, a seniorzy często przyjmują różne leki moczopędne, na nadciśnienie czy przeczyszczające z uwagi na zaparcia. W starszym wieku rezerwa wody w organizmie jest mniejsza. U osób młodszych woda stanowi około 60 proc. masy ciała, a u seniorów około 45-50 proc. Osoby starsze, które są odwodnione, mogą być osłabione, apatyczne, może wystąpić większa dezorientacja, czy wrażliwość na bodźce. Większe mogą być też postępy demencji. Sprawność fizyczna się zmniejsza, występują suche oczy czy mało elastyczna skóra.

Powodem jest brak wody?

– Senior powinien przyjmować około 30 ml płynów na kilogram masy ciała, czyli najczęściej około 1,5-2 litry dziennie. To nie jest przecież bardzo dużo. Trzeba pić małymi łykami i przede wszystkim urozmaicać płyny. To nie musi być tylko woda, wskazane są herbatki, czy zioła. Ważna jest też dieta bogata w wodę, czyli właśnie warzywa, owoce, nabiał oraz zupy.

Jak zmiana diety może wpłynąć na starszego człowieka?

– Po odstawieniu niezdrowych, przetworzonych produktów, jak wędliny czy

ślodzycze, gdy seniorzy zaczynają jeść warzywa i inne zdrowe rzeczy, zauważalna jest poprawa stanu ich zdrowia. A gdy zdrowie jest lepsze, wraca także chęć do życia.

Jak przekonać seniorów do zmiany nawyków żywieniowych?

– Wszystko zależy od nastawienia do życia. Mam pacjentów, którzy przychodzą, bo boli ich brzuch czy stawy i chcą coś zmienić. Często jednak nie słuchają rad, bo dietetyk jest najczęściej osobą od nich młodszą, a dla seniorów szczególnie liczy się autorytet.

Jeśli ktoś ma rodziców i chciałby ich przekonać do jakiejś zmiany, nawet małej, to w jaki sposób?

– Kluczem jest to, kto ma u danej osoby autorytet, może to być np. lekarz. Z autorytetem się nie dyskutuje, inaczej jest z członkiem rodziny. Warto też mówić w kategoriach szansy, wyboru, a nie narzucania zmiany na siłę. Badacze długowieczności twierdzą, że gdy starsza osoba ma wybór i może decydować, to żyje się jej lepiej i dłużej. Warto mówić seniorom o diecie nie po to, żeby ich pedagogizować, tylko by opowiadać o możliwościach. Potrzebna jest duża dawka empatii i uśmiechu.

Rola dietetyka to coś więcej niż tylko rozpisanie jadłospisu?

– Zazwyczaj jestem konkretna: jest pytanie, odpowiedź, zalecenie i lecimy dalej. Przy osobie starszej staram się wysłuchać jej opowieści, bo ona często tego po prostu potrzebuje.

Gdyby ktoś chciał zacząć wprowadzać małe kroki w nawykach żywieniowych, od czego powinien zacząć?

– Gdy ktoś lubi zjeść kanapkę, to zamiast białego pieczywa niech weźmie ciemne. Zamiast żółtego sera lepiej wybrać twaróg. I żeby tam był pomidor, ogórek czy cebula. Im więcej warzyw, tym lepiej dla zdrowia i samopoczucia. To są najprostsze kroki, od których może zacząć się zmiana. ●

Rozmawiał Mateusz Kokoszkiewicz

Współczesna polska babcia

Wnuki odwiedzają w Zurichu, lubi jogę na świeżym powietrzu

Anna Chmielarz dba o kondycję, jeździ do sanatorium w Ciechocinku, na koncerty do Monachium i na trekking na Maderę. Pielęguje przyjaźnie i poznaje nowych ludzi, realizuje pasje i ciągle się uczy.

Agata Kulczycka

Anna Chmielarz z Rzeszowa, absolwentka AGH, przed emeryturą dyrektorka administracyjna na jednej z rzeszowskich uczelni, babcia czwórki wnucząt, ma 69 lat, choć czuje się o wiele młodsza. Zamiast narzekać na wiek, woli sprawdzać, jaki dystans może przejechać na rowerze.

Babcia na rowerze, nie przy garach

Rozmawiamy o jej trasie z przedniego dnia: 58 kilometrów pętla po podrzeszowskich górkach, przez Borek Nowy, Błażową i Hermanową. Ze smartfonem przypiętym do kierownicy i aplikacją, która podpowiada, gdzie skręcić.

Zwykle na takie wyprawy jeździ sama. – W towarzystwie jest przyjemniej, ale trudno znaleźć osoby w moim wieku, które chcą robić po 50–70 kilometrów. Nie to, że nie nadążają, tylko nie chcą. Nie dla każdego sport jest ważny, każdy czerpie radość życia z czegoś innego, dlatego nie czekam na nikogo. Jeżdżę sama – mówi.

Anna znacznie odbiega od stereotypu polskiej babci, która podaje rosół na niedzielny obiad, na deser sernik, pierogi na wynos i zawsze jest gotowa zająć się wnukami. Wprawdzie i u niej w domu 12-osobowa rodzina spotyka się na cotygodniowych niedzielnych obiadach, ale gotuje mąż Anny, a ona piecze ciasto.

To Stany zmieniły jej stosunek do życia i do siebie

– Kiedy miała 36 lat, wyjechałam do Stanów Zjednoczonych. Poszłam po wizę z przekonaniem, że jej nie dostanę. Dostałam. Przeplakałam całą noc, martwiąc się, jak zostawię dzieci na dwa lata, ale pojechałam. W domu pod opieką taty zostały trzylatka i ośmiolatka. Pierwsze miesiące były koszmarem. Przez telefon mogliśmy rozmawiać raz w miesiącu, co tydzień pisaliśmy więc listy, mąż nagrywał kasety z rozmowami z dziećmi i też je podawał. Dostałam w kość, ale ten pobyt bardzo mnie zmienił. Zobaczyłam, że można żyć ina-



• Anna Chmielarz z Rzeszowa, absolwentka AGH wzięła udział w konkursie na stylizację z lat 20. XX wieku

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Anna regularnie chodzi na zajęcia sportowe dwa-trzy razy w tygodniu. Ma karnet do klubu fitness, w którym korzysta z pilatesu, ćwiczeń kregosłupa, rozciągania, zajęć z piłkami.

czej. Przestałam robić wszystko perfekcyjnie, krochmalić serwetki, robić przetwory na zapas. Nauczyłam się znajdować czas dla siebie – mówi.

Po powrocie zaczęła do pracy dojeżdżać rowerem. – Nawet gdyby Mercedes stał pod domem, a nigdy nie stał, wsiadabym na rower – śmieje się.

Od dziecka lubiła sport, grała w koszykówkę i siatkówkę. – Zapisalam się na popularny wtedy pilates. Dojeżdżałam wte-

dy do Przemyśla, bo tam moja uczelnia remontowała siedzibę. Wracałam do domu o 19.30, pół godziny później miałam zajęcia. To był czas tylko dla mnie, tak łapałam równowagę – mówi.

Od tamtego czasu nieprzerwanie chodzi na zajęcia sportowe dwa-trzy razy w tygodniu. Ma karnet do klubu fitness: pilates, ćwiczenia kregosłupa, rozciąganie, zajęcia z piłkami. Nie tylko dla lepszego samopoczucia, ale też z konieczności, bo choruje na reumatoidalne zapalenie stawów.

– Był moment, że nie potrafiłam sama wyjść z wanny. Człowiek zaczyna wtedy rozumieć, że sprawność nie jest dana raz na zawsze – mówi.

Sanatorium w Ciechocinku i trekking na Maderze

Za Anną trudno nadążyć nie tylko na rowerze. Regularnie chodzi na koncerty. Na Facebooku wyszukuje zapowiedzi tych darmowych albo za symboliczną opłatą i korzysta z każdej nadarzającej się okazji nie tylko w Rzeszowie, ale także pobliskich miejscowościach. – Nie ryzykuję, że wydałam dużo na coś, co mi się specjalnie nie podobalo – śmieje się.

Kocha muzykę poważną, więc przynajmniej raz w miesiącu pozwala sobie na udział w takim koncercie. Chodzi do teatru, podróżuje i uczy się angielskiego, bo ciągle nie jest na takim poziomie, na jakim by być chciała. – Emerytura nie oznacza, że przestajemy żyć. Raczej, że wreszcie mamy czas, by żyć – uważa.

Bieszczady zna bardzo dobrze, jej bardzo lubi trasę na Bukowe Berdo. W styczniu była na trekkingu Maderze i planuje tam wrócić, tak bardzo się jej podobało, a nie udało się jej przejść wszystkich tras, które zaplanowała. Na rowerze jeździ nie tylko w okolicach Rzeszowa, ale też na regularnie organizowane jednodniowe wycieczki z Rzeszowa na Velo-Dunajec, VeloCzorsztyn, do Jury Krakowsko-Częstochowskiej. Niedawno z przyjaciółką z czasów studiów wybrały się w spontaniczną podróż do Poznania, bo bilety kolejowe były za złotówkę. – Oprowadzała nas tam znajoma, którą poznałam w sanatorium – opowiada. A w najbliższy weekend planuje wypad ze znajomymi na Węgry, później spędzą z mężem miesiąc w Ciechocinku.

Z wnuczką na jogę albo na spektakl

Anna nie lubi ludzi, którzy ciągle narzekają, łatwo nawiązuje nowe znajomości, które zaczynają się w sanatorium, albo na wycieczce. – Na swojej drodze spotykam zwykle bardzo ciekawych, sympatycznych ludzi, z którymi potem utrzymuję kontakt – mówi.

Swoich babć nie pamięta. – Nie mam więc porównania. Sama sobie jestem wzorem – śmieje się Anna, babcia czwórka wnucząt. Podkreśla, że bardzo lubi swoje wnuki i stara się aktywnie spędzać z nimi

chodzi na koncerty, rzu



• Agnieszka Sadowska odwiedza swoją wnuczkę w Zurichu FOT. AGNIESZKA SADOWSKA

czas. Nie narzuca się z pomocą w opiece nad nimi, ale też nie odmawia, gdy dzieci tego potrzebują. – Zawsze jestem otwarta na propozycje – deklaruje.

Zamiast prezydentów na Dzień Dziecka, zabiera dzieci do teatru, albo kina. Trzynastoletnia Pola jest jej towarzyszką na rowerze, wspólnie chodzą na jogę na świeżym powietrzu, do zamkowej fosy, na koncerty. – Pytam, czy chce iść. Nie zmuszam, zostawiam to jej decyzji – mówi.

– W życiu bywało różnie, nie wszystko, co mnie spotkało, było mile. Patrząc jednak na moje dzieci i wiem, że było warto. Przed sobą mam jeszcze z dwadzieścia lat sprawności. Chcę je dobrze wykorzystać – zapowiada.

Wnuczka urodziła się w Zurichu, synowa jest Francuską

63-letnia Agnieszka Sadowska swoją babcię pamięta z wczesnego dzieciństwa. – Wychowała sześcioro dzieci, mieszkała na wsi, prowadziła dom, organizowała życie całej rodziny. Dziadek zajmował się gospodarstwem. Z tamtego świata pamiętam prosty podział ról i ogrom pracy. Babcia była „od wszystkiego” – jedzenia, opieki, relacji. Niewidzialna siła napędowa domu. Wtedy nikt nie nazywał tego pracą. Nie pamiętam, żeby miała czas dla siebie. Nawet nie wiem, czy w ogóle mogła pomyśleć w takich kategoriach. To nie był jej język. Nie ten świat – mówi.

Gdy Agnieszka sama została babcią, zauważyła, że to zupełnie inna rola niż ta, którą pamięta z dzieciństwa. – Dbam o siebie i o czas dla siebie. Nie mam z tego powodu poczucia winy. To jest zasadnicza

różnica. Moja babcia prawdopodobnie nigdy nie zadała sobie pytania, czego sama potrzebuje. Ja zadaję sobie to pytanie regularnie. I staram się na nie odpowiadać.

June, wnuczka Agnieszki, niedługo skończy miesiąc. Rodzice mieszkają w Zurichu. Partnerka syna jest Francuską. Ich życie jest naturalnie europejskie – wielojęzyczne, wielokulturowe, mobilne. – Polska nie jest już miejscem, z którego się ucieka za lepszym życiem. Jest częścią tej samej przestrzeni, w której poruszają się moje dzieci. To dla mnie fundamentalna zmiana pokoleniowa – mówi Agnieszka.

Nowa rola w życiu wypełnionym po brzegi: babcia

Zmieniło się też wszystko wokół samego macierzyństwa i rodzicielstwa. – Mój syn i jego partnerka przygotowywali się do narodzin dziecka – szkoła rodzenia, książki, konsultacje. On był przy porodzie. Mieszkał z nią w szpitalnej sali. Ja rodziłam w ośmioosobowej sali, bez prywatności, bez wsparcia. Personel krzyczał. Stałam w kolejce do telefonu, żeby zadzwonić do mamy i płakałam. To dwa różne światy – wspomina.

– Dziś dziecko idzie do żłobka już po kilku miesiącach i nikogo to nie dziwi. System opieki jest lepiej zorganizowany, wiedza większa, odpowiedzialność rozłożona inaczej. Rodzice nie są już skazani wyłącznie na siebie i na rodzinę – uważa Agnieszka.

W tym modelu babcia przestaje być niezbędną, czy niezastąpioną. I to też jest zmiana. Kiedy urodziła się jej wnuczka, nie pomyślała: „teraz wszystko rzucam i się poświęcam”. Bardziej zasadne było pytanie:

„jak znaleźć dla niej miejsce w życiu, które już jest pełne”.

Agnieszka ma swoją grupę kajakową, z którą od 30 lat regularnie jeździ na wyprawy. Fotografuje, przygotowuje wystawy. W przyszłym roku chce pokazać swoje zdjęcia na dwóch lub trzech wystawach w Korei Południowej. Chodzi na zajęcia z malarstwa i grafiki. Uczy się, poznaje ludzi.

– Kiedy odchodziłam na emeryturę, bałam się, że się wtopię w schemat nicnierobienia: ogródek, siedzenie w domu. Tak się nie stało. Przeciwnie, zaczęłam w końcu robić rzeczy, których nie robiłam wcześniej. Zaczęłam poznawać rodzinne Podlasie, jakiego wcześniej nie znałam, jeździć w miejsca, do których nigdy wcześniej nie miałam czasu pojechać. Teraz wybieram się na trzy koncerty: do Brukseli, Monachium i Paryża. Odkąd jestem tak aktywna, mam dużo więcej nowych kontaktów, a to owocuje nowymi sytuacjami, jak te wystawy w Korei – zdradza.

– Nie czekam, aż życie się skończy. Ono trwa. Uświadomiłam sobie niedawno, że jeśli będę widywać syna dwa razy w roku i żyć jeszcze 20 lat, to spotkamy się około 40 razy. Ta myśl wszystko porządkuje. Nie chodzi już o ilość, tylko o jakość, żeby te spotkania były dobre. Bez napięć, pouczania i niepotrzebnych konfliktów – mówi.

Babcia ośmiorga wnucząt

79-letnia Danuta Kamieniecka-Przywara, chemiczka z wykształcenia, babcia ośmiorga wnucząt, na emeryturę przeszła szybko. Pracowała w przemyśle, w warunkach szkodliwych, w dodatku nadeszły czasy przełomu i pracy nie było. Zaangażowała się w wychowanie dwojga swoich wnucząt: Weroniki i Kuby.

– Córka wcześniej została wdową i zamieszkała z nami. Dzieci były małe. Weronika nie miała roku, a Kuba niewiele starszy. Opiekowałam się nimi przez cztery lata. Kiedy Kuba poszedł do szkoły, a Weronika do przedszkola, córka się wyprowadziła. Mąż chodził do pracy, a ja nie umiałam usiedzieć w domu – wspomina.

Zapisała się na Uniwersytet Trzeciego Wieku, najpierw jako słuchaczka. Bardzo szybko zaczęła się angażować, najpierw jako opiekunka grupy, potem koordynatorka sekcji artystycznych, aż w końcu – po trzech latach – przyjęła propozycję kiero-

wania uniwersytetem. Pełniła tę funkcję prawie przez dekadę.

To była prawdziwa praca, choć społeczna. Około tysiąca słuchaczy, kilkadziesiąt grup: językowych, artystycznych, sportowych. Angielski w dwudziestu grupach, malarstwo, fotografia, chór, klub książki, rękodzieło. Do tego organizacja wykładów, wycieczek, projektów. – Trzy jubileusze 30-, 35- i 40-letnia UTW były na moich barkach – mówi. Wymagało to zespołu i dobrej organizacji. – Tu nie ma zależności służbowej, to wszystko praca społeczna. Trzeba tak motywować ludzi, by chcieli się angażować. Najlepiej sprawdzają się osoby, które nie były na dyrektorskich stanowiskach, ale na kierowniczych, bo potrzebne są zdolności organizacyjne, niekoniecznie przywódcze – uważa.

Mniej obowiązków i czas na realizację marzeń

Dziś nadal jest aktywna, jako wiceprezesa UTW odpowiada za wykłady i część zajęć. – Mam też więcej czasu dla siebie. Jeżdżę na wycieczki, chodzę na koncerty, oglądam filmy, czytam, spotykam się z przyjaciółmi i rozwiązuję sudoku. Dbam o siebie. Regularnie chodzę do fryzjera, zaczęłam korzystać z usług kosmetyczki – nie po to, żeby udawać młodszą, ale żeby się dobrze czuć ze sobą. Mam z mężem działkę, żeby pobyć na świeżym powietrzu i się poruszać. Spełniam też marzenia – niedawno pojechałam z wnuczką do Rzymu, mogłam sobie na to pozwolić, bo mam mniej obowiązków na UTW. Wnuczka wszystko zorganizowała, byłam zachwycona – opowiada.

Jednocześnie jest babcią bardzo obecną: – Spotykamy się regularnie, mamy rodzinny czat, na którym wszyscy są na bieżąco. Widujemy się na urodzinach, świętach, przy różnych okazjach. Staram się być dla rodziny – rozmawiać, słuchać, interesować się ich światem.

– Zawsze powtarzam: jeśli człowiek ma energię i predyspozycję, powinien je wykorzystywać. Ja nie wyobrażam sobie siedzieć tylko w kuchni, choć codziennie gotuję dla męża, ale to nie jest moja pasja. Jest nią działanie – ludzie, organizowanie, bycie w ruchu. I w tym się realizuję – mówi.

Jednocześnie pamięta, skąd jest. Babci ze strony ojca nie znała. Zginęła z braćmi i siostrą swojego męża w Kisielinie na Wołyniu. Danuta już jako dorosła osoba poznała jej historię z książki Włodzimierza Dębskiego „Było sobie miasteczko. Opowieść wołyńska”. – Moja babcia ze strony mamy była skromna, niewykształcona, bardzo ciepła. Pochodziła z Chyrowa na Kresach, mieszkała z nami w Mielcu. Później ciężko się rozchorowała i leczyła się na Śląsku. Stamtąd pisała do nas listy pełne troski i prostych rad. Dziś świat wygląda inaczej, ale coś z tamtej uważności na drugiego człowieka warto zachować – mówi Danuta. ●

Dbam o siebie i o czas dla siebie. Nie mam z tego powodu poczucia winy. To jest zasadnicza różnica między mną, a moją babcią

AGNIESZKA SADOWSKA

Zmiana demograficzna

Geriatra jak ekspert i konsultant

Na Pomorzu są zaledwie trzy placówki z kontraktami na szpitalne świadczenia geriatryczne i tylko pięć specjalistycznych poradni

ROZMOWA Z
MIECZYŚLAWEM STRUKIEM
marszałkiem woj. pomorskiego

KATARZYNA FRYC: Pomorze, tak jak cała Polska, starzeje się w szybkim tempie. Jak nasz region przygotowuje się do zmian demograficznych?

MIECZYŚLAW STRUK: Zmiany demograficzne to już nie prognoza, a rzeczywistość, która mocno wpływa na samorządy, gospodarkę, rynek pracy, ochronę zdrowia i finanse publiczne. Dla nas jako samorządu kluczowym jest efektywne wykorzystanie istniejącej infrastruktury i elastyczne dostosowanie usług publicznych do nowych realiów. Mówimy tu o zmianach w transporcie publicznym, planowaniu przestrzennym, zapewnieniu dostępu do wysokiej jakości usług, ale też o wspieraniu gospodarki i – po prostu – poprawie jakości życia mieszkańców.

Musimy pamiętać, że kurcząca się liczba mieszkańców oznacza mniejsze wpływy do lokalnych budżetów. To z kolei rodzi konkretne problemy: trudniej jest zdobyć pracowników, utrzymać usługi publiczne na dotychczasowym poziomie czy zapewnić odpowiednią opiekę starszemu pokoleniu.

Jedną z głównych przyczyn tego kryzysu jest niska dzietność – w 2024 roku współczynnik dzietności w województwie pomorskim wyniósł zaledwie 1,149. Tradycyjny model rodziny, w tym tej wielopokoleniowej, wyraźnie słabnie. W efekcie rośnie liczba osób, które potrzebują już nie tylko emerytury, ale też formalnej opieki. Żyjemy coraz dłużej, ale ten dodatkowy czas nie zawsze udaje nam się spędzić w pełnym zdrowiu.

Przed jakimi wyzwaniami dotyczącymi polityki senioralnej stoją duże miasta, a z czym mierzą się małe miasteczka i wsie?

– W małych miasteczkach i na wsiach starzenie się społeczeństwa to, obok wyludniania się i migracji młodych do miast, absolutnie największe wyzwanie demograficzne. Osoby aktywne w zawodzie, zwłaszcza kobiety, stają przed trudnym zadaniem pogodzenia pracy z opieką nad starszymi rodzicami.

Kolejnym palącym problemem jest dotkliwy brak rąk do pracy. Sektor usług opieki długoterminowej ma ogromny potencjał tworzenia nowych etatów, ale wykwalifikowanych opiekunów dramatycznie brakuje.

Co prawda, m.in. dzięki unijnym dotacjom powstaje coraz więcej Klubów i Dziennych Domów Seniora oferujących profesjonalną opiekę i aktywizację, ale te nowe miejsca to wciąż kropla w morzu potrzeb – szczególnie na terenach wiejskich i w małych miejscowościach. Nie zapominajmy też o wykluczeniu transportowym. Bez rozbudowy siatki połączeń publicznych nie zaspokoimy podstawowych potrzeb seniorów, którzy bez auta są często odcięci od świata.

Na Pomorzu dotkliwie brakuje lekarzy geriatrów. Jak to zmienić?

– To problem ogólnokrajowy. Z danych Naczelnej Izby Lekarskiej wynika, że pod koniec 2025 roku w całej Polsce oficjalną specjalizację z geriatryki posiadały zaledwie 594 osoby, a lekarzy pracujących z pacjentami było zapewne jeszcze mniej. Wypadamy pod tym względem słabo na tle Europy, choć Ministerstwo Zdrowia zauważa powolny trend wzrostowy.

Jak to zmienić? Najlepszą zachętą byłoby po prostu lepsze finansowanie ze strony NFZ. Obecnie na Pomorzu mamy zaledwie trzy placówki z kontraktem na szpitalne świadczenia geriatryczne i tylko pięć specjalistycznych poradni. Lekarze mają więc bardzo ograniczone możliwości, by najpierw zrobić specjalizację, a potem znaleźć zatrudnienie w tym zawodzie.

Pamiętajmy jednak, że sama liczba łóżek geriatrycznych czy wąskich specjalistów nie rozwiąże problemu. Przy obecnych brakach kadrowych i starzejącym się społeczeństwie musimy stworzyć system, w którym geriatra będzie pełnił funkcję eksperta i konsultanta. Powinien on, na przykład przy użyciu nowoczesnych narzędzi IT wspierać medyków będących najbliżej pacjenta – lekarzy rodzinnych, pielęgniarki czy fizjoterapeutów. Z kolei medycyna rodzinna musi otrzymać realne wsparcie: od szkoleń, przez sprzęt, aż po systemy teleinformatyczne niezbędne do opieki nad seniorami.

Co zrobić, żeby system opieki zdrowotnej był bardziej wydolny, a seniorzy jak najdłużej zachowywali sprawność?

– Kluczem do sukcesu jest tzw. deinstytucjonalizacja, czyli przenoszenie opieki z wielkich szpitali bliżej pacjenta, do jego środowiska lokalnego i domu. Dzięki temu seniorzy mogą znacznie dłużej żyć samodzielnie w dobrze znanym sobie otoczeniu, korzystając z miejsca ze wsparcia pielęgniarek, fizjoterapeutów czy opiekunów społecznych. Dla samego pacjenta to ogromny komfort, a dla systemu – znacznie mniejsze obciążenie niż kosztowne, długie pobyty w szpitalach czy domach pomocy społecznej.

Po drugie – edukacja zdrowotna. Musimy stawiać na programy promujące ruch, zdrową dietę, dbanie o psychikę i profilaktykę chorób przewlekłych. Im wyższa świadomość zdrowotna, tym lepsze decyzje. Ludzie, którzy wiedzą więcej, rzadziej ignorują zalecenia lekarskie, co pozwala unikać groźnych powikłań. Zdrowe nawyki wypracowane za młodu to najlepsza inwestycja w sprawną i samodzielną starość.

Trzeci filar to badania przesiewowe. Wczesne wykrycie cukrzycy, osteoporozy czy nowotworu pozwala na szybsze, skuteczniejsze i znacznie tańsze leczenie, co zmniejsza potężny ciężar finansowy z NFZ i minimalizuje ryzyko hospitalizacji.

Oczywiście nie zapominamy o infrastrukturze. W ostatnich latach mocno rozbudowaliśmy bazę opieki długoterminowej na Pomorzu. Przy-



FOT. MICHAŁ RYŃIAK / AGENCJA WYBORCZA.PL

Pod koniec 2025 roku w całej Polsce oficjalną specjalizację z geriatryki posiadały zaledwie 594 osoby, a lekarzy pracujących z pacjentami było zapewne jeszcze mniej.

MIECZYŚLAW STRUK
marszałek woj. pomorskiego

kładem jest modernizacja placówki w Dzierżynie, działającej w strukturach Szpitala Specjalistycznego w Kościerzynie. W 2025 roku, dzięki odnowieniu pawilonów nr 1 i 7, powstało tam Kaszubskie Centrum Senioralne. Przebudowano sale dla 84 pacjentów, gabinety, zaplecze techniczne, a także stworzono nowoczesną świetlicę i piękny ogród zimowy. Projekt sfinansowało województwo. W tym roku kończymy kolejny etap tej inwestycji – modernizację pawilonu nr 2 oraz budowę od podstaw pawilonu nr 3. Jest ona współfinansowana z KPO, własnych pieniędzy spółki i budżetu województwa. Na powierzchni ponad 3300 metrów kwadratowych powstają kolejne 23 nowoczesne sale dla 62 pacjentów, gabinety terapeutyczne, strefa rehabilitacji oraz wyjątkowe przestrzenie wytchnienia oferujące muzykoterapię czy światłoterapię.

Warto też wspomnieć o Sopocie, gdzie w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego na lata 2014-2020 stworzyliśmy Centrum Opieki Geriatrycznej. To pierwszy w naszym regionie ośrodek oferujący tak kompleksową, zintegrowaną pomoc dla starszych pacjentów. Działając w strukturach Pomorskiego Centrum Reumatologicznego, dysponuje oddziałami dziennymi i stacjonarnymi (w tym psychogeriatrycznym), poradnią oraz bazą diagnostyczną, oferując łącznie 42 łóżka, z czego 17 to łóżka rehabilitacyjne. Wszystkie te inwestycje mają jeden cel: podnieść bezpieczeństwo chorych i personelu oraz ułatwić dostęp do leczenia na najwyższym poziomie.

Jak pomorski samorząd wspiera seniorów i zachęca ich do aktywności?

– Nie przyglądamy się zmianom demograficznym biernie – odpowiadamy na nie konkretną polityką społeczną. Samorząd województwa pomorskiego realizuje szereg inicjatyw, które mają aktywizować i wspierać starsze pokolenie. Chodzi o to, by seniorzy jak najdłużej zachowali dotychczasową sprawność społeczną i rozwijali nowe pasje.

Świetnym narzędziem są tu konkursy dla organizacji pozarządowych, takie jak „Upowszechnianie i promowanie polityki senioralnej oraz działalności seniorów”. W 2026 roku dofinansowaliśmy 18 takich organizacji w sumie na 350 tys. zł. Są to pieniądze na projekty o zasięgu ponadlokalnym, które promują zdrowe starzenie się, pomagają zagospodarować wolny czas i skutecznie przeciwdziałają samotności oraz poczuciu bezradności.

Stawiamy też na edukację i budowanie dojrzałego społeczeństwa obywatelskiego. Pomagamy m.in. w zakładaniu i prowadzeniu lokalnych rad seniorów. Efekty są świetne: na 123 pomorskie gminy takie rady działają już w 64 z nich, mamy też 9 rad powiatowych, a w tym roku swoją trzecią kadencję rozpoczęła Pomorska Wojewódzka Rada Seniorów.

Od dziesięciu lat z powodzeniem działa też Pomorskie Forum Rad Seniorów. To platforma, gdzie przedstawiciele rad, samorządowcy i eksperci – często związani z Uniwersytetami Trzeciego Wieku – mogą wymieniać się doświadczeniami. Chodzi o merytoryczną dyskusję i życzliwe wsparcie. By ułatwić im pracę, udostępniamy bazę statutów i uchwał wszystkich pomorskich rad. Korzystając z okazji, zapraszam na najbliższe spotkanie Forum, które odbędzie się już 23 czerwca w Urzędzie Marszałkowskim.

Wspieramy te inicjatywy także finansowo poprzez dotacje celowe w ramach programu „Pomorskie Rady Seniorów”. Promujemy w ten sposób zaangażowanie obywatelskie starszych osób i realnie poprawiamy jakość ich życia. W 2026 roku wsparliśmy działania aż 50 jednostek samorządu terytorialnego (w tym 19 gmin wiejskich, 17 miejskich, 9 miejsko-wiejskich i 5 powiatów) na łączną kwotę ponad 458 tys. zł. Od 2023 roku programem objęliśmy już 140 pomorskich samorządów.

Kolejnym filarem jest Pomorskie Forum Uniwersytetów Trzeciego Wieku. W naszym regionie działa aż 53 takich uniwersytetów, skupiających ponad 12 tysięcy słuchaczy! Od 2019 roku pomagamy im się rozwijać, dostarczając wiedzę i organizując coroczne spotkania w urzędzie marszałkowskim.

Na koniec warto wspomnieć o corocznym konkursie o nagrodę marszałka „Pomorskie dla Seniorów”. W 2026 roku zorganizowaliśmy go już po raz dziewiąty. To wyjątkowa okazja, by podziękować samym seniorom, ale też pracodawcom i osobom, które robią dla starszego pokolenia coś niezwykłego. W tej edycji nagrodziliśmy 35 laureatów w kategoriach: „Zwyczajny – Niezwykajny Senior/Seniorka”, „Pracodawca Przyjazny Seniorom” oraz „Przyjaciół/Przyjaciółka Seniorów”. Pokazujemy, że dojrzałość to ogromny kapitał dla całego Pomorza. ●

Rozmawiała Katarzyna Fryc



SZCZAWNO-ZDRÓJ



ŁĄDEK-ZDRÓJ



DUSZNIKI-ZDRÓJ



SZCZAWNO-ZDRÓJ



ŚWIERADÓW-ZDRÓJ

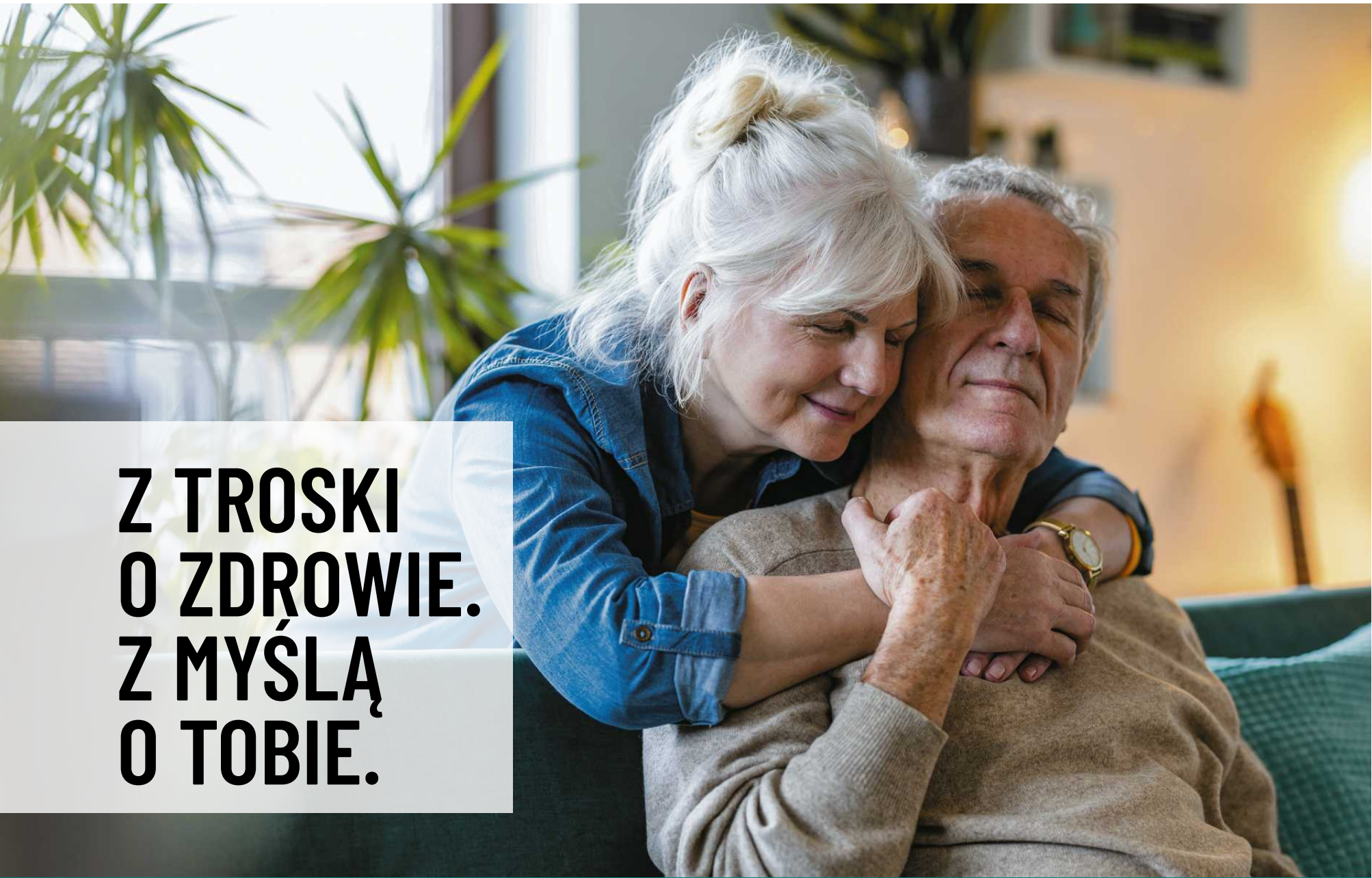


KUDOWA-ZDRÓJ

DOLNY ŚLĄSK na zdrowie

ODKRYJ REGION **DLA KAŻDEGO**





**Z TROSKI
O ZDROWIE.
Z MYŚLĄ
O TOBIE.**

**Dla seniorów i osób w trakcie leczenia lub rekonwalescencji.
DIETY MEDYCZNE Z DOSTAWĄ DO DOMU.**



zgodne z zaleceniami lekarzy
i dietetyków



wybór dań z menu w każdej
diecie



wygodna dostawa pod drzwi



bezpłatne konsultacje
z dietetykiem klinicznym



pacjent wybiera
zdrowie
na talerzu



+48 455 455 535

www.pacjentwybiera.pl

-10%
NA START
KOD: **ZDROWO**