



# WOTUM ZAUFANIA

Podczas majowej sesji Rady Miejskiej burmistrz Krystian Grzesica przedstawił roczne sprawozdanie budżetowe za rok 2020 i Raport o stanie miasta. Radni po raz kolejny jednogłośnie udzielili burmistrzowi wotum zaufania i absolutorium z tytułu wykonania budżetu za rok 2020. Wewnątrz numeru zamknięty rok budżetowy podsumowują bieruńscy radni.



*Więcej na stronie 2*



## NADWYŻKA ZAMIAST DEFICYTU



### Jak oceniają Państwo miniony rok budżetowy w mieście?

**Piotr Świerkosz:** Cały miniony rok, był czasem pod znakiem pandemii spowodowanej koronawirusem. I choć wiem, że dla wielu ten temat jest już męczący i wielu sądzi, że wszystko próbuje się tym usprawiedliwiać, jednak sytuacja niewiadomej skali uszczupleń w dochodach z tytułu podatku od nieruchomości czy podatku CIT i PIT była dużym problemem dla naszej gminy. Koniec końców okazało się, że sprawa nie była zupełnie przegrana, co pokazało sprawozdanie burmistrza z wykonanego budżetu. Wiele z założonych planów udało się zrealizować, choć faktem jest to, że inwestycje wyraźnie zwolniły. Jednak w przypadku naszej gminy to zwolnienie jest widoczne tylko na papierze, bo w terenie ciągle dzieje się bardzo dużo, co świadczyło prężnym rozwoju naszego miasta. Dowody widzimy zarówno w segmentach inwestycji samorządowych, jak też prywatnych.

**Natalia Grosman:** Rok 2020 to rok dobrych inwestycji i jednocześnie rok ograniczeń wynikających z pandemii COVID-19. Był to z jednej strony rok obfitujący w inwestycje, które stanowiły aż 17 proc. wydatków majątkowych, a z drugiej strony był to rok ograniczony pandemią, która znacznie zubożyła zaplanowaną ofertę kulturalno-sportową. Część aktywności przeniesiono do sieci, co pokazało również oddolną aktywność grup lokalnych i stowarzyszeń. Zrealizowano wiele zadań z zakresu infrastruktury

drogowej, oświetleniowej, otwarliśmy profesjonalne centrum wspinaczkowe i sztuk walki – Centrum Sportowe Homera Adrenalina. W obliczu pandemii Bieruń zdał swoisty test solidarności i odpowiedzialności – nie realizując szóstej edycji Budżetu Obywatelskiego, dodatkowe środki Bieruń przeznaczył na walkę z epidemią koronawirusa i jej następstwami m.in. udzielając wsparcia lokalnym przedsiębiorcom, szpitalowi Megrez.

### Jakie inwestycje zostały zrealizowane?

– W starobierunskiej części miasta, bo tak zwykłem nazywać tę dzielnicę, do najważniejszych inwestycji, które były realizowane w roku poprzednim, bez wątpienia trzeba zaliczyć kontynuację budowy sali sportowej przy Szkole Podstawowej nr 1. To ogromny wysiłek finansowy dla miasta, który nabrał przyzwoitego kształtu i w tym roku będzie mógł służyć naszym uczniom. Zapewniam, a nieoficjalnie miałem okazję odwiedzić już prawie gotowy budynek, efekt jest piorunujący.

– Bardzo pozytywnie ocenianą przez mieszkańców inwestycją była budowa oświetlenia wzdłuż drogi rowerowej łączącej Bieruń Nowy z Bieruniem Starym. Prace nad realizacją zadania były od początku utrudnione, z uwagi na kolidowanie ścieżki rowerowej z planowaną trasą S1 oraz konieczność uzgodnień z Polskimi Kolejami Państwowymi. Finalnie od 2020r innowacyjne oświetlenie ścieżki budowane w systemie nadążnym poprawia bezpieczeństwo rowerzystów, pieszych i biegaczy w tym rejonie. Rok 2020 to rok remontów osiedlowych dróg. W ubiegłym roku zakończony został ostatni, czwarty etap przebudowy ul. Granitowej i rozpoczęto wyczekiwaną przebudowę drogi wewnętrznej ul. Węglowej. Na finalizację zadania inwestor ma termin do sierpnia bieżącego roku, już widać jednak, jak wyboista niegdyś droga zyskała nowe oblicze. Sukcesywnie wymieniane było oświetlenie uliczne na energooszczędne w technologii LED, wśród wykonanych zadań drogowych warto wymienić budowę drogi

bocznej ul. Bijasowickiej, drogę rowerową pomiędzy ul. Dyrdy i Mielęckiego, nakładkę asfaltową przy ul. Skrajnej, przebudowę ul. Okrężnej.

### Sprawozdanie finansowe

– W zasadzie nie zaskoczyło mnie nic. Bo z doświadczenia wiem, że uchwała, która przyjmuje Rada w grudniu roku poprzedzającego kolejny rok budżetowy, jest uchwałą żywą, zmieniającą się co rusz. Zarówno burmistrz, jak i radni, jeżeli już umówią się na coś, to słowa dotrzymują. Cieszy mnie natomiast to, że miasto nie musiało zadłużać się w roku poprzednim, ale to z kolei wynik zmniejszonego ruchu w wydatkach majątkowych, co było wynikiem pandemicznych zawirowań.

– W tak trudnym roku planowany na zakończenie roku deficyt zakończył się... nadwyżką w wysokości około 3 milionów. Wykonanie budżetu, biorąc pod uwagę ilość realizowanych inwestycji, przy ograniczonych w roku pandemii zasobach kadrowych, można określić imponującym, szczególnie zważywszy na fakt, że gmina nie zadłużała się w 2020 r.

### Środki zewnętrzne dla Bierunia

– Zdecydowanie należy rozważać, czy miasto powinno sięgać po wszystkie dostępne środki zewnętrzne. Po pierwsze trzeba brać pod uwagę, jak dana inwestycja wpłynie na parametry budżetu, bo trzeba mieć w głowie nieustającą myśl, że często nasze inwestycje finansowane ze środków zewnętrznych zwiększają wydatki bieżące, co w obecnych realiach wskaźników nałożonych przez ustawodawcę jest bardzo niebezpieczne na stabilności jednostki samorządu terytorialnego. Drugą sprawą są moce przerobowe urzędu. Faktem jest to, że uzyskanie środków zewnętrznych nie jest efektem krótkiej pracy dwóch osób. Często, a w zasadzie zawsze na sukces w postaci otrzymanych środków pracuje sztab ludzi, często przez nas mieszkańców niedocenianych. Otrzymanie środków to pierwszy krok, kolejny to ich "przerobienie". Nie mniej tak sądzę, że środki

pozyskiwane przez gminę są wykorzystywane właściwie, zresztą projekty, które nie mają logicznego uzasadnienia często nie przechodzą formalnego sita i nie otrzymują dofinansowania, bo wymogi konkursów są bardzo wyśrubowane.

– W 2020 r. Gmina Bieruń realizowała 23 projekty, które były objęte wsparciem środków zewnętrznych, pochodzących z różnych źródeł. Dzięki takiemu wsparciu, możemy realizować śmiało pomysły napędzające rozwój Bierunia. W samym 2020 r. Gmina Bieruń złożyła aż 29 wniosków o dofinansowanie ze środków zewnętrznych. Plany rozwoju Bierunia są ambitne, ale z uwagi na ograniczony budżet naszego miasta, często uzależnione od możliwości pozyskania środków zewnętrznych. Różnorodność zadań, które Urząd Miasta wraz ze swoimi jednostkami chciałby zrealizować przy wsparciu środków zewnętrznych jest spora: przebudowa torów Strzelnicy Sportowej, boisk przy Szkole Podstawowej nr 3, utworzenie przestrzeni parkowej na tzw. Paciorkowcach, remonty dróg, budowa ścieżek rowerowych, termomodernizacja budynków, wymiana oświetlenia, projekty tzw. miękkie. Determinacja gminy Bieruń do pozyskiwania środków zewnętrznych jest chyba tak spora... jak konkurencja wśród składanych wniosków. Pozostaje wierzyć w to, że determinacja pracowników urzędu zostanie doceniona i większość z wnioskowanych zadań uda się zrealizować.

### Jak oceniają Państwo pracę Burmistrza

Myślę, że praca burmistrza i współpraca z burmistrzem przebiega po myślnie. Bieruń rozwija się w sposób



zrównoważony w każdej sferze życia. Widzimy efekt prac urzędu w postaci galopującej w inwestycje strefy ekonomicznej, widzimy również dobrą jakość usług publicznych poczynając od oświaty, przez kulturę, sport, zdrowie, na gospodarce komunalnej kończąc. Oczywiście są obszary, gdzie wszyscy zdajemy sobie sprawę z konieczności bardziej intensywnych działań, chociażby w zakresie remontów dróg, budowy oświetlenia, czy współpracy z deweloperami, których powinniśmy kusić ofertą współpracy w celu tworzenia coraz to nowych i atrakcyjnych obszarów dla zabudowy mieszkaniowej.

– Skala prac, które były wykonywane przez Burmistrza, kierownictwo i pracowników urzędu była olbrzymia, co pokazują dane ujęte w sprawozdaniu z wykonania budżetu. Nasze miasto dynamicznie się rozwija. Podejmując kontakt z pracownikami urzędu i jednostek, dostrzegam jak wielu ludzi z pasją i zaangażowaniem pracuje na rzecz naszego miasta.

Rozmawiała: **Aleksandra Szlęzak**

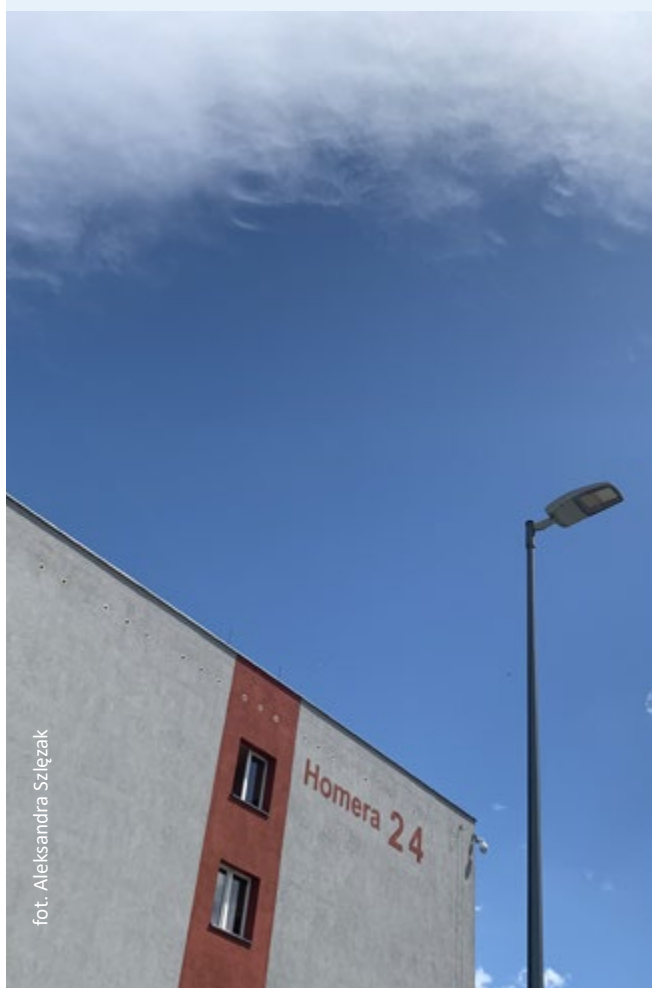
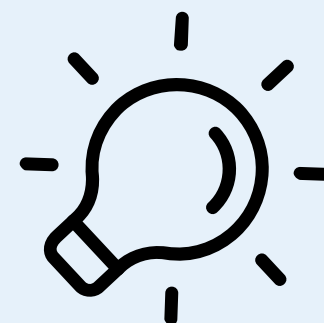


fot. Aleksandra Szlęzak

# Bezpieczeństwo i ekologia

## Nowoczesne oświetlenie LED w mieście

Rok 2021 dla Bierunia oznacza szereg pozytywnych zmian i inwestycji. Jedną z nich jest oświetleniowa rewolucja, która dokonuje się na oczach mieszkańców. W tym roku w mieście zaświeci łącznie ponad 160 lamp LED, a to naprawdę sporo.



fot. Aleksandra Szlęzak



### Światło sukcesu

Technologia zwana Light Emitting Diode, w skrócie LED, w wolnym tłumaczeniu oznacza diody emitujące... światło. Technologie elektroluminescencyjne zyskują na popularności. W wielu krajach Unii Europejskiej, to najpopularniejsza forma oświetlenia stosowanego w przestrzeni miejskiej. Za ich sukces odpowiada wiele cech. Są przede wszystkim energooszczędne i bardzo wydajne.

### Koniec tradycyjnych źródeł światła?

Znane wszystkim lampy sodowe wysokiego ciśnienia, zwane HPS, niestety nie są w stanie „dogonić” LED-ów. Już sama zmiana, zgodnie z opiniami ekspertów, może przynieść

oszczędności energetyczne rzędu 50 proc. Skorelowana temperatura lamp LED stosowana do oświetlania ulic, placów i innych otwartych przestrzeni miejskich daje wydajne, wyraziste, jasne światło wpadające w biel. W porównaniu do tradycyjnego, żółtawego oświetlenia HPS-ów, białe promienie są w stanie oświetlić konkretny teren lepiej aż o 20 proc. Oznacza to mniejszą liczbę takich lamp potrzebną do oświetlenia danego odcinka np. ulicy.

### Środki na światło

W ramach dofinansowania z Unii Europejskiej, pozyskanego przez Bieruń, wymienionych zostanie łącznie 130 lamp na 11 ulicach. Dzięki zastrzykowi gotówki z Górnośląsko-Zagłębiowskiej Metropolii, kolejne 33 lampy zaświecą białym światłem. Pierwsze zadanie polegają-

ce na instalacji efektywnego energetycznie oświetlenia w Bieruniu (na 11 ulicach), to koszt 657 tys. zł. Miasto pozyskało dofinansowanie o wartości 85 proc. na zakup 130 lamp ze środków Unii Europejskiej w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Śląskiego. Wykonawcą jest firma ELMAX Żywicki Spółka z o.o. z siedzibą w Tychach. Dzięki środkom finansowym z GZM, w ramach Programu działań na rzecz ograniczenia niskiej emisji w roku 2021, Bieruń otrzymał także 372 tysiące złotych na 18 opraw ledowych na ul. Wawelskiej i 15 opraw na osiedle Domy Polne.

### Rewolucja oświetleniowa

Już w zeszłym roku, w Bieruniu pojawiło się wiele efektywnych energetycznie lamp. Dzięki wdrożeniu kolejnego etapu inwestycji, w tym

roku udało się już wymienić oprawy na bocznych ulicach Skowronków (7), na placu przy OSP w Czarnochłowie (8), na pętli autobusowej na Zabrzegu (4), przy ulicy Chemików od skrzyżowania z ul. Kopcową do wysokości skrzyżowania z ul. Solidarności (22 słupy), Prywatnej (8), Tatarakowej (10) i Wawelskiej (5). Już wkrótce nowoczesne oświetlenie pojawi się również przy ul. Warszawskiej (23 słupy) oraz Świerczyńskiej - od przejazdu kolejowego do ul. Oświęcimskiej (21). Trwająca od ponad roku wymiana oświetlenia w mieście, przeprowadzana jest głównie dla poprawy bezpieczeństwa i komfortu nocnych podróży mieszkańców Bierunia. Miasto stara się podążać za europejskimi standardami, stawiając przede wszystkim na rozwiązania nowoczesne, ale także ekologiczne.

AS



# Zmiany w Programie Czyste Powietrze

Od lutego w Urzędzie Miejskim w Bieruniu działa punkt terenowy programu #CzystePowietrze. Program cieszy się dużym zainteresowaniem wśród mieszkańców – złożono już ponad 200 wniosków o dofinansowanie do wymiany starych kotłów, zadań związanych z dociepleniem budynków oraz do montażu instalacji fotowoltaicznej.

## Nowe zasady

Od 1 lipca 2021 r., w życie chodzą nowe zasady. Chodzi m.in. o wycofanie dotacji na kotły węglowe i podwyższenie progów dochodowych dotyczących podwyższonego poziomu dofinansowania.

## Najważniejsze informacje

Zakup i montaż kotła na węgiel w ramach programu „Czyste Powietrze” będzie możliwy tylko do 31 grudnia 2021 r. Okres przejściowy do końca roku związany jest z możliwością dopuszczenia rozpoczęcia przedsięwzięcia do 6 miesięcy przed datą złożenia wniosku o dofinansowanie.

Wszyscy, którzy złożą wniosek o dofinansowanie, zakupią i zamontują kocioł na węgiel do 31 grudnia 2021 r., będą mieli ten koszt zakwalifikowany do dotacji. Istnieją jednak szczególne warunki. Chodzi o złożenie wniosku o dofinansowanie obejmującego kocioł na węgiel do 31 grudnia 2021 r., wystawienie faktury za kocioł i montaż do 31 grudnia 2021 r.

Powyższy warunek nie dotyczy wniosków złożonych przed datą wejścia w życie zmian

☀ w programie (planowane od 1 lipca 2021 r.);

☀ Od 1 stycznia 2022 r. nie będzie można otrzymać dotacji na zakup kotła węglowego;

☀ w programie „Czyste Powietrze”.

Uzasadnienie wprowadzenia zmian:

1. Wytyczne Komisji Europejskiej.  
2. Zapisy Krajowego Planu Odbudowy oraz Polskiego Ładu.

3. Obowiązujące uchwały antysmogowe w poszczególnych województwach, które nakazują wymianę starych kotłów węglowych i ograniczają możliwość stosowania paliwa stałego - węgla.

## Wyższe dofinansowanie

Zmiana ma na celu ujednolicenie progów dochodowych programów „Czyste Powietrze” i „Stop Smog”, dzięki czemu więcej osób skorzysta z podwyższonego poziomu dofinansowania w „Czystym Powietrze”, czyli do 37 tys. zł.

Dla gospodarstw jednoosobowych próg dochodowy wzrośnie do 175 proc.



najniższej emerytury, czyli do 1 189,04 zł (o ok. 229 zł wyżej niż obecnie).

Dla gospodarstw wieloosobowych próg dochodowy będzie ustalony na poziomie 125 proc. najniższej emerytury na osobę, czyli do 1 563,60 zł (o ok. 164 zł więcej niż obecnie).

Planuje się, że podwyższenie progów dochodowych będzie obowiązywało od 1 lipca 2021 r., czyli po wpro-

wadzeniu odpowiednich zapisów w programie „Czyste Powietrze”.

Wszelkich informacji na temat programu udzieli urzędnicy w punkcie terenowym programu CZYSTE POWIETRZE.

UM

### Numery telefonu:

(32) 708 09 85

(32) 708 09 86

# UWAGA !!!

Zmiana częstotliwości odbioru odpadów zielonych od 1 czerwca 2021 r.

Harmonogram zostanie rozkolportowany do właścicieli nieruchomości przez firmę wywozową.

Harmonogram można pobrać ze strony [www.bierun.pl](http://www.bierun.pl) w Zakładce „Dla mieszkańca- Gospodarka odpadami”.



### Było:

#### Zabudowa jednorodzinna:

ODPADY ZIELONE – będą odbierane w okresie od kwietnia do listopada, raz w miesiącu wg harmonogramu, w ilościach nie większych niż:

🌍 4 worki 120 l jednorazowo:

w okresie od kwietnia do września,

🌍 6 worków 120 l jednorazowo:

w okresie od października do listopada;

#### Zabudowa wielolokalowa:

ODPADY ZIELONE – będą odbierane w okresie od kwietnia do listopada, raz w miesiącu wg harmonogramu, w ilościach nie większych niż:

🌍 2 pojemniki 1100 l jednorazowo:

w okresie od kwietnia do września,

🌍 3 pojemniki 1100 l jednorazowo:

w okresie od października do listopada;

Po zmianach od czerwca 2021 r.:

#### Zabudowa jednorodzinna:

ODPADY ZIELONE – będą odbierane w okresie od kwietnia do listopada, raz na 2 tygodnie wg harmonogramu, w ilościach nie większych niż:

🌍 2 worki 120 l jednorazowo:

w okresie od kwietnia do września,

🌍 3 worki 120 l jednorazowo:

w okresie od października do listopada;

#### Zabudowa wielolokalowa:

ODPADY ZIELONE – będą odbierane w okresie od kwietnia do listopada, raz w tygodniu wg harmonogramu, w ilościach nie większych niż 1 pojemnik 1100 l jednorazowo

## Bieruńskie Przedsiębiorstwo BPIK Inżynierii Komunalnej

Bieruńskie Przedsiębiorstwo Inżynierii Komunalnej sp. z o.o. wychodząc naprzeciw potrzebom mieszkańców Bierunia uruchamia nową usługę komercyjnego odbioru ponadnormatywnych odpadów zielonych z posesji zamieszkałych. Usługa polega na transporcie odpadów do Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych, wykonywana będzie w każdy poniedziałek po wcześniejszym zgłoszeniu w BPIK sp. z o.o. tel. 32 216 27 64 wew.

22 lub 697 605 030 (zgłoszenia należy dokonać do godz. 14.00 w tygodniu poprzedzającym termin odbioru odpadu).

- Koszt usługi transportowej – **3,50 zł za każdy worek 120 litrowy.**
- Worki do nabycia w w/w cenie, w siedzibie Spółki: **43 – 155 Bieruń, ul. Jagiełły 13,** w godzinach urzędowania tj. **7-14.**

**Rodnia**

Wydawca: Bieruński Ośrodek Kultury • ISSN 1233-4987  
 Redaktor naczelny: Daniel Lekszycki • Zespół: Aleksandra Szlęzak, Robert Czykiel  
 Adres redakcji: ul. Spizowa 4, 43-150 Bieruń • tel: 32 216 40 16, e-mail: [rodnia@bok.bierun.pl](mailto:rodnia@bok.bierun.pl)  
 Nakład: 4000 egzemplarzy • Druk: Polska Press Sp. z o.o. Oddział Poligrafia, Drukarnia w Sosnowcu.  
 Za treść ogłoszeń redakcja nie odpowiada. Niezamówionych materiałów redakcja nie zwraca, zastrzegając sobie też prawo do skrótów i redakcyjnego opracowania tekstów.

## BURMISTRZ MIASTA BIERUNIA

# OGŁOSZENIE

### o ponownym wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego terenu położonego w rejonie obszaru Staromiejskiego i Grobli wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 17 pkt 9 i 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2021 r., poz. 741), art. 39 i 54 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 (t.j. Dz.U. z 2021 r., poz. 247) oraz Uchwały Nr VII/20/2016 Rady Miejskiej w Bieruniu z dnia 30 czerwca 2016 r. i Uchwały Nr II/4/2017 Rady Miejskiej w Bieruniu z dnia 23 lutego 2017 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego, zawiadamiam o ponownym, czwartym wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego terenu położonego w rejonie obszaru Staromiejskiego i Grobli wraz z prognozą oddziaływania na środowisko.

Wyłożenie odbędzie się w dniach od 10 maja 2021 r. do 31 maja 2021 r. Projekt planu miejscowego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko będzie udostępniony (wywieszony) na tablicach przed wejściem do Urzędu Miejskiego w Bieruniu, a także w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie podmiotowej urzędu.

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie planu miejscowego rozwiązaniami odbędzie się w dniu 24 maja 2021 r. o godz. 16 za pomocą środków porozumiewania się na odległość – platformy Microsoft Teams. Chęć uczestnictwa w dyskusji należy zgłosić mailowo na adres [gn@um.bierun.pl](mailto:gn@um.bierun.pl) lub telefonicznie na numer 32/708-09-59 z podaniem imienia, nazwiska oraz adresu e-mail do dnia 21 maja 2021 r. Na wskazany adres e-mail zostanie wysłane zaproszenie do programu Microsoft Teams, najpóźniej do dnia 24 maja 2021 r. do godz. 15.

Zgodnie z art. 18 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, każdy, kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie planu miejscowego, może wnieść uwagi. Uwagi należy składać do Burmistrza Miasta Bierunia w formie papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków

komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, na adres [urząd@um.bierun.pl](mailto:urząd@um.bierun.pl), z podaniem imienia i nazwiska albo nazwy, adresu zamieszkania, albo siedziby oraz oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie do dnia 14 czerwca 2021 r.

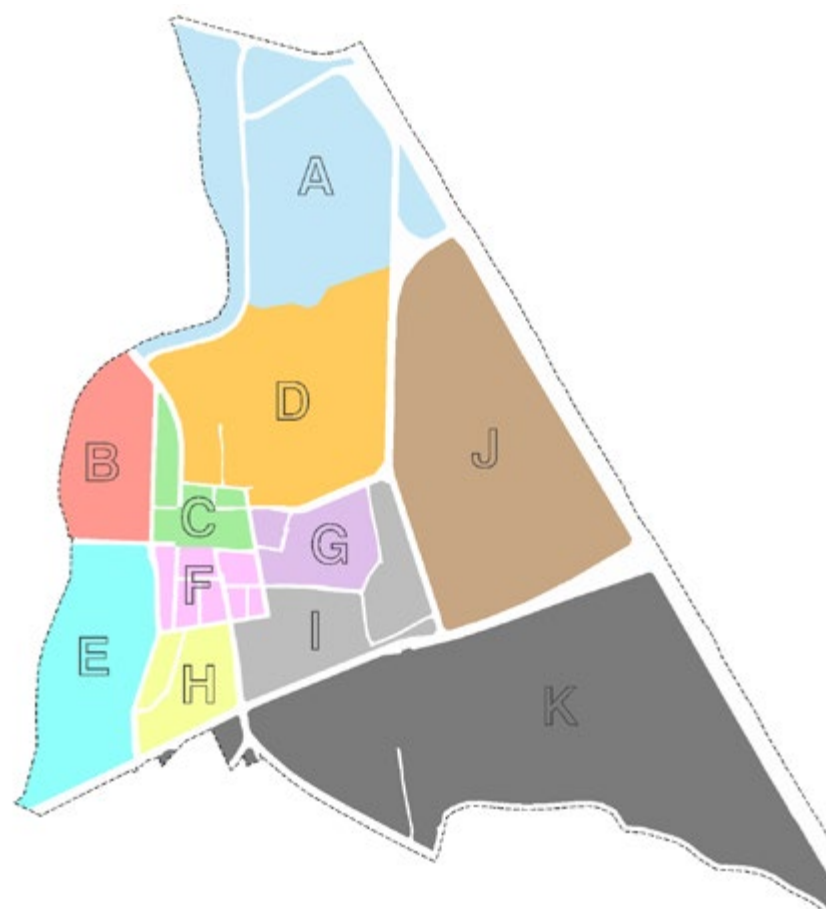
Jednocześnie informuję, że zgodnie z art. 21 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko w publicznym wykazie zawierającym informacje o środowisku i jego ochronie, zamieszczono dane:

- o projekcie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego terenu położonego w rejonie obszaru Staromiejskiego i Grobli;
- o prognozie oddziaływania na środowisko ww. planu.

Zgodnie z art. 46 pkt 1 oraz art. 54 ust. 2 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, projekt miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego wymieniony powyżej podlega strategicznej ocenie oddziaływania na środowisko, z zapewnieniem możliwości udziału społeczeństwa w okresie wyłożenia do publicznego wglądu, o którym mowa powyżej.

Uwagi i wnioski w postępowaniu w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko, zgodnie z art. 54 ust. 3 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko, należy wносить do Burmistrza Miasta Bierunia na zasadach określonych w ustawie z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, w nieprzekraczalnym terminie do dnia 14 czerwca 2021 r.

**BURMISTRZ MIASTA KRYSTIAN GRZESICA**



## LOKALE UŻYTKOWE DO WYNAJĘCIA



### UL. WAWELSKA 35 W BIERUNIU

Budynek usytuowany w centrum części nowobieruńskiej, w bliskim sąsiedztwie skrzyżowania drogi krajowej nr 44 oraz wojewódzkiej nr 934. Do wynajęcia 6 pomieszczeń użytkowych o łącznej powierzchni 77,5 m<sup>2</sup>, znajdujących się na I piętrze budynku. W budynku sieć c.o. gazowa, wod-kan. oraz elektryczna. Obok budynku parking. Przeznaczenie – działalność usługowa.



### UL. WAWELSKA 26 W BIERUNIU

Budynek usytuowany w centrum części nowobieruńskiej, w bezpośrednim sąsiedztwie skrzyżowania drogi krajowej nr 44 oraz wojewódzkiej nr 934. Do wynajęcia lokal użytkowy o powierzchni 48 m<sup>2</sup>, znajdujący się na parterze budynku. W lokalu sieć wod-kan. oraz elektryczna. Przeznaczenie – działalność handlowo-usługowa.

W celu uzyskania szczegółowych informacji lub umówienia się na oględziny lokali prosimy o kontakt z Biurem Zarządzania Mieniem Urzędu Miejskiego w Bieruniu  
tel. 32 708 09 74 lub 32 708 09 75





# Dzienny Dom Senior+

W związku z trudną sytuacją epidemiologiczną w całym kraju, Dzienny Dom Senior+ działający w ramach Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej musiał zawiesić swoją działalność. Na szczęście, już od 14 maja – został ponownie otwarty. Swoim wsparciem obejmuje kilkunastu seniorów. Niezwykle miejsce przy ul. Chemików 139 jest otwarte dla chętnych. Wystarczy przyjść i przekonać się, jak wiele można zyskać.



fot. Aleksandra Szlęzak

## Od kilku lat

Miejsce powstało z myślą o seniorach już w 2018 roku. Przede wszystkim dla osób starszych z okolicy, które zgłaszały zapotrzebowanie na tego rodzaju placówkę. Realizuje ona założenia Programu Wieloletniego Senior+ na lata 2015-2020. Jego celem jest zapewnienie wsparcia osobom, które ukończyły 60 lat. Chodzi głównie o tych, którzy nie są już aktywni zawodowo. Dzięki bogatej ofercie na rzecz aktywizacji społecznej, osoby starsze mogą w pełni uczestniczyć w życiu społecznym Bierunia.

## Co można zyskać?

– To wsparcie dla nich, ta rozmowa, wspólne porady. To jest najważniejsze. Później stąd wychodzą, mają zajęty cały dzień. Pójdą sobie na zakupy, tu na ogródek, tu na ławeczkę, na ulubiony serial i ten czas do wieczora mija, seniorzy czują się zmęczeni, dlatego nie mają kłopotów z zasypianiem. A rano, znowu do nas przychodzą. I ten czas leci, bardzo ak-

tywnie – przyznaje Pani Bogusława Miernik-Koordinatorka Dziennego Domu Seniora.

Najważniejsze jest towarzystwo. To najlepszy lek na samotność, który potrafi rozwiązać wiele problemów. Zajęcia w Dziennym Domu prowadzone są od poniedziałku do piątku przez 8 godzin dziennie. Każdemu podopiecznemu przysługuje ciepły posiłek w formie obiadu. W kawiarence chętni mogą samodzielnie przygotować kawę lub herbatę. Odbывают się także zajęcia z dietetykiem, który prowadzi zajęcia dotyczące zdrowego odżywiania. Na zajęciach psychologicznych osoby starsze są przekonywane do rozwijania własnych talentów, poszerzania możliwości i odkrywania nowych perspektyw. Jeśli chodzi o pomoc społeczną, można otrzymać specjalistyczne porady. W ramach usług sportowo-rekreacyjnych, prowadzone są zajęcia ruchowe takie jak nordic walking, kinezyterapia czy zajęcia z fizjoterapeutą. W Dziennym Domu odbywają się także zajęcia z dziećmi i młodzieżą, warsztaty plastyczne, usługi kulturalno-oświatowe

i zabawy. Do dyspozycji podopiecznych jest odnowiony, w pełni przystosowany do potrzeb osób starszych budynek.

## Jesteśmy rodziną

– Taką satysfakcję daje to miejsce, że człowiek tu się czuje jak w domu. To jest taka odskocznia. I obiady mamy, co więcej trzeba? Każdy jest taki usatysfakcjonowany. Śpiewamy wszystkie piosenki, no to jest niemożliwością! – mówi Pani Łucja.

Seniorka jako jedyna dojeżdża do Dziennego Domu z Bierunia Nowego. Pozostali podopieczni pochodzą z Bierunia Starego. Warto podkreślić, że społeczność jest otwarta na każdego mieszkańca – rejon miasta, z którego pochodzi nie ma znaczenia. Dojazd do miejsca jest naprawdę łatwy. Nie ma określonych godzin, w których należy się pojawić. Wszystko uzależnione jest od indywidualnych potrzeb. Nie trzeba przychodzić o godz. 7.30, jednak większość podopiecznych decyduje się, by jeść wspólnie śniadanie, w jednym z pomieszczeń.

Pojawienie się w Seniorze+ nie jest wiążące. Każdy może zawitać do tego miejsca, by przekonać się, jak jest naprawdę. Podopieczni zachęcają, bo – naprawdę warto!

– Nie ma problemu, my tutaj agituujemy. Każdy by przyszedł, ale nie chce nikt uwierzyć w to jak tu jest wspinalo. Bo to takie jakieś... nikt nie rozumie tego. Tu ta zieleń, spacer, chodzimy wszędzie. No mówię, to jest taka odskocznia – dodaje Pani Łucja.

Bogata oferta zajęć, sprawia, że nie ma miejsca na nudę. Podczas aktywności, zarówno fizycznych jak i umysłowych, można się naprawdę zmęczyć. Jest jednak specjalne miejsce, w którym można odpocząć, a nawet zdrzemnąć się. Seniorki podkreślają, że ich opiekunki, to najlepsze osoby na świecie. Wyrozumiałe, towarzyskie, otwarte.

– Jak się już zaczęło przychodzić to się to wie. My tu mamy najlepsze szefowe. Robią z nami wszystko. Nawet na akordeonie grają! Z nimi każdy dzień jest ogromną satysfakcją. Nie idzie sobie tego wyobrazić, jak się tu nie przychodzi. Naprawdę wszystkim

radzę spróbować, przyjść tu do nas! – zachęca podopieczna.

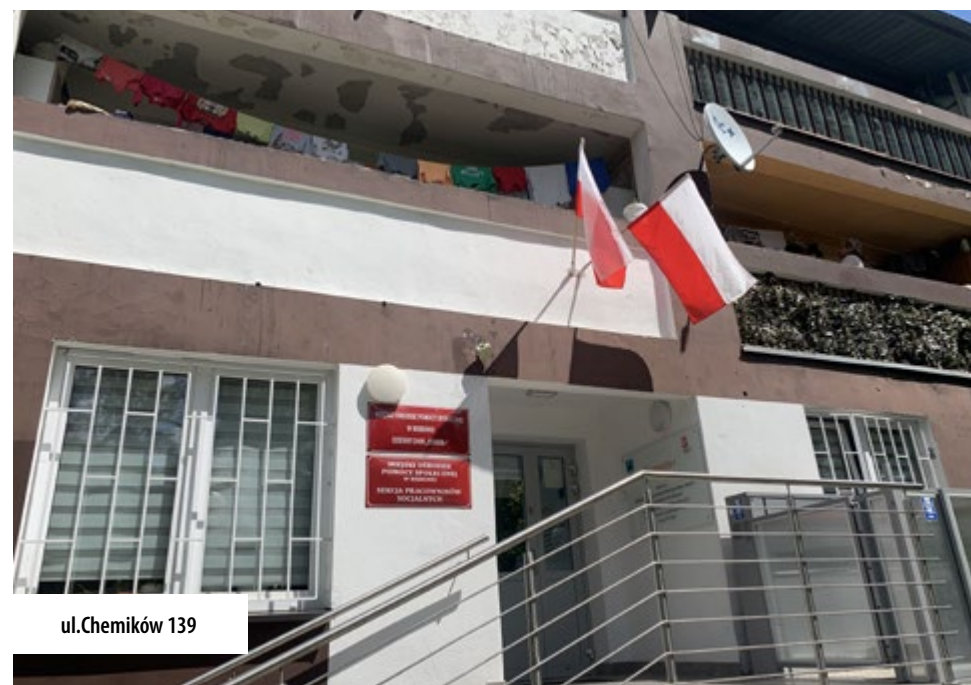
## Najtrudniejszy pierwszy krok

Osoby starsze, często z trudem mówią o swoich problemach czy doświadczeniach samotności... Lekiem na wszystko, co złe może być to wyjątkowe miejsce. I choć pierwszeństwo do zapisów mają osoby samotne, tak naprawdę przyjść może tu każdy. Opłaty wynoszą od 100 do maksymalnie 270 złotych, w zależności od wysokości renty czy emerytury. Warunkiem koniecznym jest odpowiedni wiek, brak aktywności zawodowej, meldunek na terenie Bierunia i zdolność do uczestnictwa w zajęciach rehabilitacyjnych.

AS

Bo my tu cuda robimy  
Z niczego zawsze coś  
A potem się tym dzielimy  
By uradował się ktoś





# Miasto przyjazne osobom starszym

**Ukochani rodzice i dziadkowie. To właśnie dzięki nim, życie staje się lepsze. Wychowują, uczą, bronią i rozpieszczają. Ich rola jest niezastąpiona. Do czasu. Niestety, często, wraz z osiągnięciem pewnego wieku, seniorzy idą w odstawkę... Szczególnie ważne jest, by bez względu na wiek, nie poczuć wykluczenia społecznego. Bieruń jest miastem, które dostrzega potrzeby najstarszych mieszkańców, dbając nie tylko o ich cenne zdrowie, ale również wychodząc naprzeciw ich różnorodnym oczekiwaniom.**



## W trosce o zdrowie

Co roku, w ramach realizowanego programu polityki zdrowotnej, prowadzone są szczepienia przeciwko grypie dla osób, które ukończyły 60 rok życia. W akcji chodzi przede wszystkim o poprawę stanu zdrowia osób starszych, szczególnie narażonych na choroby. Ich

odporność często spada wraz z wiekiem. Skuteczność szczepień przyczynia się do obniżenia liczby zachorowań na wirus grypy wśród mieszkańców Bierunia. Podobnie w przypadku szczepień na COVID-19 – większość seniorów, którzy wyrazili chęć szczepienia, pomyślnie przeszło już cały proces.

## Koperty Życia

To działania skierowane do osób przewlekle chorych, starszych i samotnych. W specjalnie przygotowanych kopertach znajdują się dane osoby starszej, najważniejsze informacje o stanie zdrowia, przyjmowanych lekach, alergiach, przebytych chorobach, uczuleniach, a także kon-

takty do osób z najbliższej rodziny lub otoczenia. Niezwykle pomocna dla lekarzy i ratowników pogotowia wezwanych na interwencję. Każdy mieszkaniec, który otrzyma kopertę, powinien włożyć ją do lodówki. To łatwo dostępne miejsce, które jest w każdym domu. Każdy zainteresowany otrzymaniem koperty życia, może otrzymać ją w Kancelarii ogólnej Urzędu Miejskiego w Bieruniu na ul. Rynek 14 w godzinach pracy urzędu, w sekretariacie Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej przy ul. Władysława Jagiełły 1 w godzinach pracy ośrodka, oraz u dyżurnego Straży Miejskiej w Bieruniu przy ul. Władysława Jagiełły 1. Pracownicy działają tam całodobowo.

## Aktywni Seniorzy 60+

Program skierowany jest do osób po 60 roku życia. Jego głównym celem jest podniesienie poziomu aktywności i sprawności mieszkańców. Chodzi o zwiększenie dostępności do kultury, zachęcenie do uczestnictwa w różnych wydarzeniach sportowych, a także szeroko pojętą aktywizację osób starszych. Pozytywny wizerunek bieruńskich seniorów jest bardzo ważny. Obecność takich osób w wydarzeniach, które odbywają się w mieście to powód do radości. W ramach programu Aktywni Seniorzy 60+, zainteresowani otrzymują specjalną kartę, która niesie wiele korzyści. To tańsze bilety na płatne imprezy kultu-

ralne, sportowe i edukacyjne. Uprawnieni mieszkańcy mogą również korzystać z pływalni, grotu solnej, siłowni, sali fitness, kregielni i innych obiektów. Ulgi udzielane są po okazaniu karty podczas płatności. Chętni mogą uzyskać kartę po złożeniu wniosku w Urzędzie Miejskim. Warto wiedzieć, że oprócz wymienionych profitów, kartę honorują także prywatni przedsiębiorcy. W programie uczestniczy aż 10 podmiotów, z którymi zawarto porozumienie. **AS**

Mimo pandemicznych ograniczeń, w ubiegłym roku udało się wydać 84 nowe karty.



# Prawdziwy bebok zagościł w „Gamie”

Ciekawą ofertę dla widzów przygotował Teatr dla Dorosłych w Bieruniu. 5 czerwca odbyła się premiera nowego spektaklu w Domu Kultury Gama. Wszystkie bilety rozeszły się w niespełna dwa dni, a o spektaklu mówi się w całym mieście!

Za reżyserię niezwykle widowiska, napisanego i odegranego oczywiście po naszymu odpowiada dyrektor Bieruńskiego Ośrodka Kultury, pani Joanna Lorenc. Sztuka opowiada o pracy warszawskiej reporterki przy tworzeniu reportażu, o powstawaniu spektaklu teatralnego. Dziennikarka ze stolicy, mimo dobrych intencji, nie posiada niestety wiedzy o naszym re-

gionie. W dialogach pojawia się wiele błędnych wypowiedzi, zaczerpniętych z ogólnopolskich mediów. Dzięki ogromnej determinacji, postać grana przez Monikę Bulandę, próbuje znaleźć nić porozumienia ze Ślązaki. Spektakl, o którym zbiera informacje do swojej produkcji to śląska wersja Romea i Julii, realizowana przez aktorów Teatru dla Dorosłych,

którym w tym przedstawieniu przyszło zagrać... po prostu siebie. Warto też wspomnieć o tytułowym Bebo-ku i jego roli. Stylizowany na Upiora w Operze, przez cały czas sabotuje działania aktorów. By nie zdradzić za wiele, pozostaje jedynie czekać na datę kolejnego spektaklu!

AS



# Plenerowe spotkanie z teatrem



Czas zamkniętych teatrów i innych instytucji kultury wreszcie minął. Po długiej rozłące z miłośnikami kultury, Bieruński Ośrodek Kultury przygotował specjalne, plenerowe Spotkanie z teatrem. Już 25 czerwca, na scenie amfiteatru przy RCKG „Remiza”, zaprezentują się teatry amatorskie. Dwa darmowe spektakle czekają na widzów o godz. 18 i 19.

Spotkanie będzie owocem współpracy trzech zespołów. To bieruński Teatr dla Dorosłych, Teatr Alamat z Kobióro oraz zespół teatralny DoRo Klubu Urbanowice MCK w Tychach. W RCKG Remiza zaprezentowane zostaną dwa spektakle - „Opowieści zamkniętego lasu” i „Jest tak, jak im się zdaje”.

Pierwszy z nich to niezwykle teatr lalki, aktora i maski z Kobióro. Sztuka została napisana przez jedną z aktorek. To autorski spektakl, który opowiada o pandemii. Tekst powstał w 2019 roku i można powiedzieć, że stał się swego rodzaju pandemicznym prorocstwem. Punktem wyjścia jest las, który w związ-

ku z ograniczeniami – został zamknięty.

Tyska propozycja oparta jest o spektakl „Jest tak, jak się Państwu zdaje”. Role rodziny lekarskiej i wersji rzeczywistości zależnej od osoby, przez którą jest ona przedstawiana, zastępują postacie ze świata teatralnego. Kreacja rzeczywistości również uzależniona

jest od postaci z najbliższego otoczenia dyrektora teatru. To jego nowa żona i teściowa. W tej postpandemicznej symulacji, izolowani są zdrowi, którzy nie mają przeciwnika. Chorzy mogą w tym wypadku funkcjonować normalnie.

Spotkanie z teatrem organizowane jest przez ruch teatrów amatorskich. Pa-

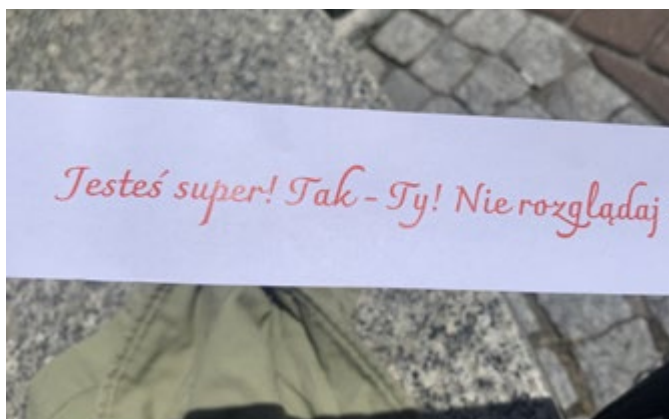
sjonaci zrzeszeni w tego typu organizacjach, na co dzień zajmują się inną pracą zawodową. Czas wolny oddają swojej teatralnej pasji. Ich chęć do żywego kontaktu z publicznością, bez wątpienia wzmocniła pandemiczna przerwa.

AS

# Krauza dla mamy

26 maja, obchodziliśmy także najpiękniejszy w roku - Dzień Matki. Z tej okazji, w filiach bibliotek oraz przy rzeźbie Utopców na Rynku, pojawił się tajemniczy słoik. W środku - oczywiście dla wszystkich mam - czekały zwinięte w rulonik, krótkie miłe myśli, których celem było oczywiście wywołanie uśmiechu w dniu wyjątkowego święta!

AS





# Wspomnienie bieruńskiej majówki



fot. UM

**Podczas tegorocznego, długiego weekendu majowego, w Bieruniu uczczono 100. rocznicę wybuchu III Powstania Śląskiego oraz 230. rocznicę uchwalenia Konstytucji 3 Maja. Główne obchody odbyły się wieczorem, 2 maja.**

Na Rynku odbyła się premiera filmu o historii powstań śląskich, zrealizowana w ramach wielkoformatowej prezentacji multimedialnej. Mapping wyświetlony został na budynku Urzędu Miejskiego. Łącznie, zarówno 2 jak i 3 maja, multimedialny pokaz wyświetlony był kilkanaście razy. Dzięki realizacji nowoczesnego wydarzenia, Bieruń włączył

się w ogólnopolską akcję ŚLĄSK – WSPÓLNA SPRAWA.

2 maja, władze miasta złożyły kwiaty pod pomnikiem na Skwerze Powstańców Śląskich. Następnie o godzinie 20 władze Miasta Bierunia wraz z Wicemarszałek Senatu RP Gabrielą Morawską-Stanecką kwiaty złożyły pod pomnikiem na Rynku. Uroczystość uświetniali bieruńscy

werbliści. Wartę honorową pełnili natomiast bieruńscy harcerze.

Na uroczystych obchodach obecny był poczet sztandarowy Stowarzyszenia Miłośników 600-letniego Bierunia oraz delegacja z Bieruńskiego Ośrodka Kultury na czele z dyrektorką Joanną Lorenc.

W imieniu Miasta Bierunia kwiaty składali: Burmistrz Krystian Grzesica, zastępca Burmistrza Sebastian Ma-

ciół, Sekretarz Miasta Jolanta Sałęga, Przewodniczący Rady Miejskiej Marcin Nyga, Wiceprzewodnicząca Rady Miejskiej Krystyna Wróbel oraz radni: Jarosław Mokry, Stanisław Jurecki i Edward Andrejczuk.

Uroczystym obchodom towarzyszyły dodatkowe atrakcje kulturalne. Bieruński Ośrodek Kultury zorganizował historyczną grę terenową, która

mimo niepogody, cieszyła się wśród mieszkańców ogromną popularnością. Natomiast Muzeum Miejskie w Bieruniu przygotowało wystawę plenerową na Rynku - opowiadającą o Powstaniach Śląskich. Wystawę oglądać będzie można do końca czerwca.

UM

## 100. rocznica Bitwy w Siedlcu

23 maja 1921 pod Górą św. Anny, w Siedlcu (obecnie sołectwo w gminie Izbicko), stoczyła się ciężka bitwa, w której poległo m.in. 40 powstańców z Bierunia i z Bojszów. Powstańcy szli przez otwarte pole w kierunku majątku von Strachwitza, który miał być nieobsadzony przez niemieckie wojsko (Freikorps), tymczasem okazało się, że Niemcy obsadzili całą miejscowość, a na najwyższych piętrach budynków mieli karabiny maszynowe. Rannych odwieziono na wozach do szpitali m.in. w Gogolinie, Krapkowicach, Opolu, Wrocławiu. Zabitych mieszkańcy wsi pochowali w zbiorowej mogile na polu – w miejscu, w którym zginęli. Mogiłą tą, aż do śmierci w 1945 r., opiekowała się

samotna kobieta, mieszkanka Siedlca, Klara Morawiec, która w pierwszej wojnie straciła narzeczonego. Dbając o ich pamięć, miała nadzieję, że ktoś tak samo dba o grób jej ukochanego we Francji.

W 1971 r. - w 50. rocznicę bitwy, szczątki powstańców zostały przeniesione do centrum wsi. Na miejscu pochówku postawiono obelisk, na którym umieszczono dane 20 znanych i 20 nieznanych z nazwiska poległych powstańców. W 2008 r. krewni, nie znając wcześniej miejsca ich pochówku, po raz pierwszy pochylili się nad ciałami swych bliskich. Po 85 latach od ich śmierci...

22 maja 2021 r. na dzień przed kolejną rocznicą delegacja z Bierunia



fot. UM

Izbicko

w osobach: Krystian Grzesica (Burmistrz Miasta Bierunia), Krystyna Wróbel (Wiceprzewodnicząca Rady Miejskiej w Bieruniu), Maria Sitko

(Radna Rady Miejskiej w Bieruniu), Agnieszka Szymula (dyktorka Muzeum Miejskiego w Bieruniu) wraz z delegacjami z Bojszów oraz z powiatu

bieruńsko-lędzkiego udali się do Izbicko na uroczystości związane z setną rocznicą Bitwy w Siedlcu.

UM



# Nowa wystawa Muzeum czeka na zwiedzających



Wystawa Muzeum pt. „Ku pamięci... Śladami powstańców w Bieruniu” na bieruńskim rynku. Ze zbiorów Muzeum Miejskiego w Bieruniu (w organizacji)

Na ekspozycji zaprezentowano fotografie ze zbiorów bieruńskiego muzeum, Narodowego Archiwum Cyfrowego oraz z kolekcji osób prywatnych. Na fotografiach z lat 20. i 30. XX wieku można zobaczyć grupy powstańców zrzeszonych w organizacjach kombatanckich oraz pozostałych mieszkańców naszego miasta udzielających się w ruchu narodowym.

– Wystawa nie powstałaby bez pomocy i zaangażowania wielu osób. Serdecznie dziękujemy wszystkim, którzy udostępniili nam informacje oraz fotografie ze swoich prywatnych kolekcji. Są to Pani Paulina Bobak, Pani Maria Ficek, Pan Tomasz Kostyra, Państwo Joanna i Antoni Świerczek oraz inne osoby. Dzięki Państwa współpracy wszyscy możemy podziwiać unikatowe zdjęcia, związane z udziałem mieszkańców naszego miasta

w powstaniach śląskich – mówi dyrektor Muzeum, Agnieszka Szymula.

– Mamy nadzieję, że nasza wystawa zachęci innych do podzielenia się z Muzeum wszelkimi informacjami o swoich przodkach, biorących udział w wydarzeniach z lat 1919-1921. Poszukujemy przekazów rodzinnych, a także danych w postaci dokumentów i fotografii, potwierdzających związki danej osoby z którąś ze stron konfliktu o Górny Śląsk. Zebrana wiedza pozwoli na przygotowanie szczegółowych opracowań tego istotnego dla naszej historii czasu – dodaje dyrektor.

**Wystawa będzie prezentowana na bieruńskim rynku do 30 czerwca**

Z okazji 100. rocznicy powstań śląskich, Muzeum Miejskie w Bieruniu (w organizacji) przygotowało wystawę pt. „Ku pamięci... Śladami powstańców w Bieruniu”. Ma ona przedstawić wszystkim zainteresowanym działania powstańcze z lat 1919-1921 z punktu widzenia uczestniczących w nich mieszkańców dawnych gmin: Bieruń Stary, Bijasowice, Czarnuchowice, Nowy Bieruń i Ściernie. Ponadto część wystawy poświęcona jest upamiętnieniu zrywów powstańczych przez następne pokolenia mieszkańców naszego miasta.



Członkowie Związku Powstańców Śląskich Grupy Miejskowej Bieruń Stary przed pomnikiem Powstańców Śląskich na rynku w Bieruniu Starym, lata 1930-1939. Wśród sfotografowanych osób m.in.: Augustyn Seweryn i Ludwik Świerkot, pierwsi z prawej; Ludwik Czarnynoga i Jan Spyra, pierwsi z lewej; Jakub Kostyra, czwarty z lewej.

## Poszukujemy

Jeśli ktoś z Państwa rozpozna je osoby ujęte na zdjęciach lub posiada wiedzę o przynależności krewnej do jakichkolwiek stowarzyszeń i organizacji (jak Związek Powstańców Śląskich, Towarzystwo Polek, Związek Rezerwistów), działających w dwudziestoleciu międzywojennym w dawnych gminach: Bieruń Stary, Bijasowice, Czarnuchowice, Nowy Bieruń i Ściernie, prosimy o kontakt z Muzeum Miejskim w Bieruniu (w organizacji):

tel. 32 708 09 89  
muzeum@muzeum.bierun.pl



Przemarsz pocztów sztandarowych miejscowych organizacji podczas uroczystości trzeciomałajowych na rynku w Bieruniu Starym, początek lat 30. XX w.



Miejscowa grupa Towarzystwa Polek podczas uroczystości trzeciomałajowych na rynku w Bieruniu Starym, 1935-1939. Ze zbiorów Muzeum Miejskiego w Bieruniu (w organizacji),



# Raport szkolnych konkursów



Stella Mazur



Maria Kulpińska



Dominika Czysz

**Pomimo trwającej nadal pandemii, Szkoła Podstawowa nr 1 w Bieruniu prężnie działa. Uczniowie z powodzeniem biorą udział w rozmaitych akcjach i konkursach.**

Duży sukces odniosła Agata Kozińska z klasy 8b, która zajęła III miejsce w kategorii szkół podstawowych, w wojewódzkim konkursie „Prawda i kłamstwo o Katyniu”, organizowanym przez panią Jadwigę Wiśniewską, posłankę do Parlamentu Europejskiego. Uczennica została przygotowana do zmagania przez panią Jolantę Jaromin – Suzdalcew. Tytułem Laureata konkursu na szczelbu wojewódzkim może pochwalić się także Mateusz Kraut z klasy 7d, który brał udział w XXVI Wojewódzkim Konkursie Biblijnym dla Szkół Podstawowych.

Dodatkowo, drużyna klasy 7d w składzie: Kinga Balura, Nikola Czernik, Brajan Płoszczyca oraz Mateusz Kraut, prowadzona przez panią Jo-

annę Gawor zdobyła I miejsce i uzyskała tytuł Laureata w konkursie wiedzy o Chorwacji zorganizowanym w 2021 roku przez Konsula Republiki Chorwacji w Krakowie.

W związku z obchodzonym dnia 22 kwietnia Międzynarodowym Dniem Ziemi, grono pedagogiczne zaprezentowało także wyniki organizowanego z tej okazji konkursu.

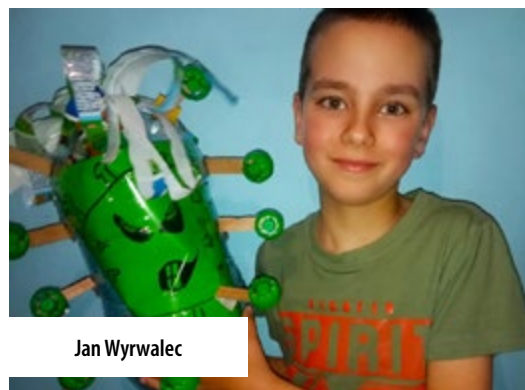
Był on związany ze świętem naszej planety i składał się z trzech kategorii. Samorząd Uczniowski ogłosił już jego wyniki. W kategorii najciekawszego stroju wykonanego z materiałów pochodzących z recyklingu, pierwsze miejsce zajęła Maria Kulpińska, drugie Dominika Czysz, a trzecie Stella Mazur. Wyróżnienia

otrzymali Michał Willer i Lena Fabisiak. W kategorii zabawek wykonanych z materiałów pochodzących z recyklingu, pierwsze miejsce zajęła Ramona Winiarska, drugie Martyna Haliniak a trzecie Jan Wyrwalec. Wyróżnienia otrzymali Laura Wyrwalec i Amelia Żurańska. Jeśli chodzi o najlepsze zdjęcia, zwycięzcą został Rafał Barczyk, drugie miejsce zajął Konrad Zołneczko, a trzecie Laura Kubiak. Wyróżnienia otrzymały Dominika Czysz i Maria Kulpińska. **AS**

Serdecznie gratulujemy!



Ramona Winiarska



Jan Wyrwalec

W Rodni staramy się prezentować twórczość i kreatywność najmłodszych mieszkańców Bierunia. Każda z placówek oświaty, która chciałaby podzielić się z całą bieruńską społecznością organizowanymi wydarzeniami, szczególnie osiągnięciami wychowanków czy akcjami społecznymi – proszona jest o kontakt z redakcją.

# Bieruń wierszem pisany...

**Miejskie Przedszkole nr 2 w Bieruniu, zorganizowało niezwykle konkurs literacki. Najmłodszy, pod okiem rodziców stworzyli swoje pierwsze teksty liryczne. „Bieruń wierszem pisany” to seria dziecięcych interpretacji i rymów, a wszystko związane z rodzinnym miastem. Kto wie, być Bieruń doczeka się sławnych poetów. Próbkę talentu kilku z nich prezentujemy poniżej.**

## „Bieruń oczami dziecka”

Bieruń moje miasto kochane,  
przez wszystkie dzieci uwielbiane.  
Tu nigdy się nie nudzimy,  
nad Wisłę często jeździmy.  
Uwielbiamy rowerowe wycieczki,  
wkładamy misie do teczeki.  
Na łądy Paciorkowce wjeżdżamy,  
piękne widoki oglądamy.  
Lubimy spacerować po lesie,  
kiedy tata na barana nas niesie.  
Nasze miasto z tego słynie,  
że ma piękne świątynie.  
Święty Walenty tu patronuje,  
i wszystkich w Bieruniu pilnuje.  
Na rynku w Bieruniu przy  
fontannie na taweczce,  
można jeść smaczne lody  
łyżka po łyżeczce.  
A jak kogoś gardło boli,  
może wcinąć bieruńskie  
babeczki do woli.

W Bieruniu wszystkie dzieci  
świetnie pływają,  
bo lekcje basenu w szkole mają.  
Gramy w tenisa, squasza i Boole,  
nie rywalizujemy przy tym w ogóle.  
Ja nigdy Bierunia nie opuszczę,  
Tu na pewno korzenie zapuszczę.

**Zuzia Ryska z mamą Kasią**

## Mój Bieruń

Jest na Śląsku takie miasto  
Które Bieruń jest nazwane,  
Takie piękne i spokojne  
Takie moje ukochane.  
Tu górnika możesz spotkać  
Co fedruje przez dni całe,  
Wydobywa węgiel ludziom  
By ogrzali domy małe.  
Tu legenda o Utopcach  
Co na ziemię z nieba spadły,  
I podobno mogą one  
Robić różne śmieszne żarty.  
I kościółek tu zobaczysz

Jako Walentego znany,  
A Walenty wie już każdy  
To też patron zakochanych.  
Mamy tu jezioro piękne  
Gdzie odpocznie ma rodzina,  
Tutaj czas spędzamy razem  
Nasza to cudna Łysina.  
A gdy wiosna już zawita  
I na rower pora spieszyć  
To jedziemy na wycieczkę  
Pięknem oczy swe nacieszyć.  
W arboretum zobaczymy  
Co przyroda sama dała,  
Tu nauczy się, odpocznie  
Każdego rodzina cała.  
Takie oto moje miasto  
Tutaj mieszkam życie całe,  
Dla mnie i mojej rodziny  
Właśnie ono jest wspaniałe.

**Zuzia Kasperczyk z mamą Anią**

## Bieruń wczoraj, dziś i jutro

Bieruń to miasto, które wszyscy znacie.  
Podoba się mnie, mamie i tacie.  
Tu jest moje kochane Przedszkole,  
a moja siostra tu uczy się w szkole.  
Trasa rowerowa, którą jeździmy  
poprawia kondycję całej rodziny.  
Do Arboretum też czasem wpadamy,  
a tam poćwiczymy, urządzamy zabawy.  
Fajny jest skate park, dużo tam  
atrakcji, by się tam bawić  
nie trzeba czekać do wakacji.  
Hala sportowa, która tutaj stoi  
widziała wiele wspaniałych goli.  
Ludzie tu zjeżdżają z całej okolicy,  
żeby pograć w kręgle,  
pokopać w piłkę, albo poćwiczyć.  
W tym naszym mieście żyje się fajnie,  
bo ludzie są do siebie  
nastawieni przyjaźnie.  
Mój Bieruń kochany uwielbiam tu być,  
z moją rodziną wspaniale jest żyć.  
**Julia Lewicka z tatą Mateuszem  
i siostrą Mają**



## 7. Bieg Utopca już w czerwcu! Ruszyły zapisy



Bieruńscy biegacze i biegaczki przez cały rok z niecierpliwością czekają na te zawody. Już wiadomo, kiedy odbędzie się 7. Bieg Utopca. Każdy może w nim spróbować swoich sił.

Bieruński Bieg Utopca to impreza, która już na stałe wpisała się w kalendarz wydarzeń sportowych w naszym mieście. W tym roku odbędzie się jego siódma edycja i właśnie ruszyły zapisy.

Osoby, które chcą spróbować swoich sił w Biegu Utopca muszą wypełnić formularz rejestracyjny na stronie [online.datasport.pl](http://online.datasport.pl), a następnie dokonać opłaty startowej.

Głównym wydarzeniem będzie bieg na 17 km. Osoby, które nie czują się na siłach, mogą spróbować się na dystansie 5,65 km. Będą także zмага-

nia w nordic walking, a trasa będzie liczyć 5,65 km.

Koszt wpisowego to 30 zł. W przypadku osób, które posiadają Bieruńską Kartę Rodziną 3 plus lub Bieruńską Kartę Aktywni Seniorzy 60+, zapłacą jedynie 15 zł.

7. Bieg Utopca odbędzie się w niedzielę 20 czerwca. Start i meta będą się znajdować na bieruńskim rynku. W kilka dni od rozpoczęcia zapisów zgłosiło się już niespełna 200 uczestników.

**Robert Czykiel**

## Obfite łowy badmintonistów w Mistrzostwach Polski

UKS Unia Bieruń pokazała siłę podczas mistrzostw Polski młodzików, które odbyły się w Głubczycach. Łącznie zawodnicy naszego klubu badmintonowego zdobyli osiem medali.

Mamy kolejny dowód na to, że szkolenie dzieci i młodzieży w UKS Unia Bieruń to krajowa czołówka. Potwierdzeniem tego były niedawne mistrzostwa Polski młodzików w badmintonie, które zostały zorganizowane w Głubczycach.

Najlepiej zaprezentowała się Kinga Stokfisz, która wywalczyła złoto w grze podwójnej. Nie wiele brakowało, a powtórzyłaby sukces w singlu, ale ostatecznie przegrała w finale i musiała zadowolić się srebrnym medalem.

Wicemistrzostwo Polski w deblu wywalczyła

z kolei Emilia Jochacy. Ta sama zawodniczka zdobyła także brąz w grze mieszanej. Trzecie miejsce w grze pojedynczej zajęli Alicja Syrek i Sebastian Pinkowicz, a taki sam wynik osiągnęli w deblu. Syrek udało się to w parze z klubową koleżanką Agatą Kozicką.



**Robert Czykiel**



fot. FB Unia Bieruń



fot. FB Klub Piast Bieruń

Piast Bieruń Nowy po rundzie jesiennej znalazł się w grupie spadkowej bielsko-tyskiej ligi okręgowej. Po pięciu kolejkach klub z naszego miasta jest bliski zapewnienia sobie utrzymania, bo zdobył dziewięć punktów.

Bieruńska drużyna komplet punktów wywalczyła w starciach z rezerwą MRKS-u Czechowice-Dziedzice (2:1), BKS-em Stal Bielsko-Biała (3:1) oraz LKS-em Rudółtówce-Ćwiklice (1:0). W tym roku lepsze były je-

## Piłkarska wiosna w pełni. Jak sobie radzą bieruńscy piłkarze?

Piast Bieruń Nowy, Unia Bieruń Stary oraz Gol Bieruń już od kilku tygodni rywalizują w rozgrywkach ligowych. Na razie wiosna w wykonaniu naszych drużyn piłkarskich jest całkiem udana.

dynie drużyny Wisły Wielka (0:2) oraz ZET Tychy (2:4).

Szczebel niżej występuje Unia Bieruń Stary, która, choć plasuje się w górnej części tabeli, to w zasadzie nie ma już szans na awans. Runda jesienią zaczęła się od serii trzech pora-

żek z rzędu (0:1 z LKS-em Brzeźce, 1:5 z JUW-e Jarosławice i 0:4 z LKS Woszczyce).

Przełom nastąpił w starciu z LKS-em Frydek, które zakończyło się remisem 1:1. Później klub z Bierunia ograł Polonię Międzyrzecze (1:0) i otrzymał trzy punk-

ty walkowerem za pojedynek ze Stalą Chełm Śląski.

W tyskiej klasie B mamy Gol Bieruń, który także plany o awansie musi odłożyć na kolejny rok. Wiosna jednak jest całkiem udana, bo ten zespół w sześciu spotkaniach tylko raz zszedł

z boiska pokonany (2:3 z Fortuną Wry). Poza tym były trzy remisy 1:1 (z Wisłą Mała, rezerwą LKS-u Goczałkowice-Zdrój oraz rezerwą MKS-u Lędziny) i dwa zwycięstwa - 4:0 z LKS-em Mizerów i aż 8:0 z UKS-em Warszawice.

**Robert Czykiel**



**ADRENALINA**  
CENTRUM SPORTOWE HOMERA



Obiekt znajdujący się na Osiedlu Homera przez długie miesiące nie mógł działać z powodu obustrzeń. Fani wspinania pierwszy raz skorzystali z ulubionego miejsca w piątek 28 maja. Od tego dnia centrum wspinaczkowe jest otwarte od poniedziałku do piątku w godzinach 15-22 i w soboty oraz niedziele w godzinach 14-21.

Warto skorzystać, bo na miejscu nie brakuje atrakcji. Są ścianki dla dzieci, dla doświadczonych wspinaczy, ale także dla tych, którzy z tym sportem nigdy nie mieli nic wspólnego. **Robert Czykiel**

REKLAMA

# FILTR WĘGLOWY DO REKUPERATORA

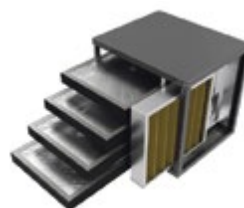


Filtr węglowy serii ADSR stosowany jest w domowych (i nie tylko) systemach rekuperacji oraz wszędzie tam, gdzie wymuszona wentylacja mechaniczna powoduje napływ zanieczyszczonego powietrza do wnętrza pomieszczeń.

Filtr węglowy w przypadku rekuperacji służy przede wszystkim do skutecznej redukcji:

- smogu,
- odorów,
- alergenów,
- dymów z kominów i palenisk oraz grilli.

ADSR jest filtrem pasywnym toteż nie wymaga stosowania dodatkowych wentylatorów wspomagających w układzie. Wyposażony w cztery kasety wypełnione węglem aktywnym o odpowiedniej porowatości, granulacji i zagęszczeniu złoże gwarantuje bardzo wysoką efektywność pracy przy bardzo niskim spadku ciśnienia rzędu 60 Pa!



Dodatkowo na wylocie zastosowany został filtr F7 zabezpieczający pomieszczenia przed drobkami pyłu węglowego. W układzie gdzie filtr ADRS zastosowany został na czepni, filtr F7 może pełnić funkcję ochrony dla węgla aktywnego przed zapyleniem z zewnątrz.

Węgiel aktywny umożliwił znaczną redukcję szkodliwych związków unoszących się w powietrzu naszego otoczenia. Są to m.in. Lotne Związki Organiczne jak Benzen, Naftaleny oraz Wziewopierścieniowe Węglowodory Aromatyczne np. Benzoapiren. Nie jest jednak w stanie usunąć skutecznie szkodliwych pyłów zawieszonych PM10 i PM2,5 dlatego też w naszej ofercie znajdują się specjalne filtry dokładne, o które można rozbudować system wentylacji mechanicznej.

Wymiary zewnętrzne $H \times B \times L$	501 x 534 x 543 mm
Rekomendowana wydajność maksymalna	550 m <sup>3</sup> /h
Początkowy spadek ciśnienia na węglu	60 Pa
Światło otworu wlot/wylot	$h \times b = 440 \times 400$ mm
Minimalna zalecana średnica przyłączeniowa na kształtce przejściowej	Ø 200 mm
Obudowa zewnętrzna	Stal galwanizowana, malowana proszkowo
Materiał izolacyjny	Polistyren ekstrudowany oraz wełna skalna
Masa całkowita wraz z kasetami	30 kg

**Pozycja montażu filtra jest dowolna.** Może zostać zainstalowany w poziomie lub w pionie bez wpływu na efektywność filtracji.

### Zalecenia dotyczące montażu:

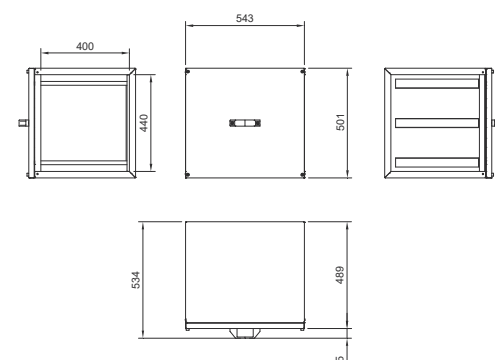
Filtr zaleca się stosować za centralną wentylacją. W takim układzie, biorąc pod uwagę to, że rekuperatory standardowo posiadają małe filtry o niskiej pojemności, zaleca się zastosowanie przed rekuperatorem kanałowego filtra kieszeniowego. Filtry kieszeniowe o odpowiednich wymiarach i klasie filtracji dostępne są w naszej ofercie.

**Kształtki przejściowe kwadrat w okrąg:**

Zaleca się stosowanie symetrycznych przejść o wymiarach 440x400 – Ø od 200 mm do 400 mm. Długość takiej kształtki powinna wynosić co najmniej 250 mm. Szerokość kołnierza: P30.

**Częstotliwość wymiany kaset filtracyjnych:**

Zależny od zanieczyszczeń zawartych w powietrzu dlatego też nie można jednoznacznie określić. W przeciętnych warunkach dla domów żywotność wynosi zazwyczaj ok. 2 lat. Przy bardzo zanieczyszczonym powietrzu żywotność ta może znacznie się skrócić.





# Sposób na stres, który



**ZDROWY**  
*Bieruń*

W stałym cyklu Zdrowy Bieruń, w tym miesiącu prezentujemy rozmowę z panem Ryszardem Gwioździkiem, doświadczonym instruktorem rekreacji ruchowej o specjalizacji ćwiczeń relaksowo-koncentrujących wg systemu indyjskiej jogi oraz wykładowcą i organizatorem kursów zawodowych dla instruktorów relaksacji.



**Od wiosny 2020 roku doświadczamy skutków epidemii koronawirusa, część społeczeństwa nie radzi sobie z emocjami, doświadczając ogromnego stresu czy strachu przed zakażeniem. Jak stres działa na nasz organizm?**

Nie chciałbym tutaj wdawać się w szczegóły dotyczące oddziaływania sytuacji stresowych na cały nasz organizm i wszystkie jego funkcje, ale odpowiadając w skrócie, przy silnym działaniu stresora nasze ciało wchodzi w stan obrony przed zaistniałą sytuacją, w reakcję walcz lub uciekaj. W zależności od rozeznania sytuacji i naszych aktualnych możliwości powinniśmy wybrać jedną z tych opcji. Zaś po zażegnaniu zagrożenia nasze ciało jak i umysł powinny wejść w stan odreagowania aby uwolnić się od powstałych napięć fizycznych jak i psychicznych. Może to nastąpić przez silne odczucie zmęczenia, płacz itp. A na koniec powinna nastąpić regeneracja sił, wypoczynek.

W życiu codziennym nasze stresy nie są na poziomie walki o życie, chociaż umysł często wyolbrzymia je i tak traktuje. Dodatkowo, utrwalone w nas zachowania społeczne, nabyte przez wychowanie oraz powszechnie akceptowalne normy, wymuszają na nas tłumienie w sobie naturalnych odruchów

reakcji na stres. Te nieodreagowane napięcia powstałe w organizmie zostają przez to skumulowane w naszym ciele i powodują blokady w psychice.

Stres, o którym powszechnie się mówi, to nie tylko ten który tworzy się przez silne bodźce psychiczne, emocjonalne występujące w zagrożeniu życia czy zdrowia, ale również ten, któremu podlegamy w codziennych sytuacjach życiowych.

Klasyczna definicja stresu Hansa Selyego określa go jako każdą „nie-swoistą reakcję organizmu na wszelkie stawiane mu zadanie” oznacza to wielopłaszczyznową, często nieświadomą, reakcję organizmu na lęki, niepokoje, napięcia fizjologiczne, niezaspokojone potrzeby psychiczne, pobudzające do realizacji określonych zadań.

Do reakcji stresowych dochodzi wtedy, gdy zaistniała sytuacja jest niezgodna z nabytymi przyzwyczajeniami, nawykami, światopoglądem, lub gdy zakłóca funkcjonowanie organizmu na poziomie fizjologicznym albo doprowadza do dysonansu psychicznego.

Mogą ją generować nawet nasze niechęci na zmiany czy na podejmowanie nowych wyzwań w życiu, odczucia braku kontroli nad swym życiem. Takie reakcje mogą tworzyć również sytuacje które wymagają od nas wzmożonego wysiłku (np.

w pracy) czy powodujące zakłócenie ustalonych relacji społecznych – pojawiające się konflikty itp.

Źródłami stresu mogą być również czynniki fizyczne np. nadmierny hałas, złe oświetlenie, długotrwałe utrzymywanie tej samej niewygodnej pozycji ciała, itp.

Szczególnie teraz w dobie pandemii kiedy wielu z nas pracuje w domu, nie zapewniając sobie zachowania odpowiedniej ergonomii stanowiska pracy: siedzimy pochyleni nad komputerami z wypchniętym do tyłu odcinkiem kręgosłupa lędźwiowego, pochylem odcinka piersiowego i wysunięciem głowy do przodu, powodując długotrwałe, stale powtarzające się nadmierne obciążenia kręgosłupa.

Stresem zatem mogą być nawet niewielkie sytuacje wytrącające nas z naszej wewnętrznej równowagi, fachowo mówi się homeostazy. Kiedy występują sporadycznie, organizm daje sobie z nimi radę i potrafi się zregenerować. Jednak gdy jesteśmy im poddawani przez długi czas, tworzy się tak zwany chroniczny stres. Gdy czynniki szkodliwe trwają zbyt długo lub są zbyt intensywne, pozostają w nas blokady, napięcia mięśniowe i psychiczne. Dochodzi wówczas do rozregulowania funkcji fizjologicznych, utraty zdolności obronnych organizmu (osłabienie systemu immu-

nologicznego), a w efekcie do nieraz poważnych schorzeń, m.in. zaburzeń krążenia (jak nadciśnienie, zawał serca) choroby wrzodowej, osteoporozy, przeziębienia, a nawet grypy (psychoneuroimmunologia wskazuje wiele dolegliwości będących następstwem stresu).

**Co powinniśmy zrobić w momencie doświadczenia silnego stresu, aby doświadczyć uczucia spokoju lub chociaż troszkę się uspokoić?**

W trakcie silnego stresu jesteśmy poddani równie silnym emocjom i zapewne nie myślimy racjonalnie więc trudno jest się uspokoić bez wcześniejszego treningu pozwalającego nam na panowanie nad sobą w takich sytuacjach. Jak wcześniej wspomniałem, bardzo często umysł dodatkowo wyolbrzymia sytuację i gdybyśmy na nią umieli spojrzeć „z boku” nie byłaby taka „prerażająca”. Jednak najszybszą formą pomocy jest zwrócenie uwagi na swój oddech. W trakcie przeżywania stresu bardzo często jest on przyspieszony i bardzo płytki. Starajmy się wtedy zacząć oddychać wolniej, głębiej a szczególnie starajmy się wydłużać wydech. Specjalnie zwróćmy uwagę na to aby nie oddychać tylko głęboko, koniecznie musi być wydłużony wydech bo inaczej

przy pobudzeniu emocjonalnym dodatkowo możemy wpaść w hiperwentylację, a przez to w jeszcze większe pobudzenie. Wydłużanie wydechu działa uspokajająco, a dodatkowo skierowanie uwagi i utrzymywanie jej na oddechu pozwoli odsunąć skupienie umysłu na działającym stresie. W sytuacjach stresowych ważne jest to, jeżeli nawet nie radzimy sobie z nimi zbyt dobrze, aby po stresie rozładować go, odprężyć się i pozwolić organizmowi na regenerację. Nieraz wystarczy jakikolwiek wysiłek fizyczny, który zniweluje powstałe napięcia i pozwoli na rozładowanie bloków psychicznych, a potem wypoczynek. Jednak bardzo pomocne są w tym wszelkiego typu techniki relaksacyjne i ćwiczenia rozciągające. Dlatego warto się nimi zainteresować i wybrać dla siebie najbardziej nam odpowiadające.

**Czy metody, które Pan stosuje w swojej długoletniej praktyce zajęć rekreacji ruchowej, koncentracji i relaksacji – mogą być metodami przydatnymi w radzeniu sobie ze stresem, np. związanym z pandemią?**

W zasadzie działanie stresu nie różni się zbytnio, niezależnie od sytuacji stresowej. Reakcje organizmu są bardzo podobne, czy będzie to stres



# ego nam nie brakuje...



związany z pandemią czy z innym stresorem. Tak więc, wszystkie metody stosowane przeze mnie mogą być pomocne w pracy z napięciami postresowymi. Metody i techniki, które mamy do dyspozycji, powstały w oparciu o doświadczenia starożytnych technik wschodnich pracy z ciałem. Zostały dostosowane przez psychologów do możliwości psychiki ludzi zachodu, tak aby były przez nas akceptowalne. Ja w swojej pracy instruktorskiej staram się przekazywać większość istniejących metod, by każdy mógł wykorzystywać te które mu najlepiej odpowiadają i służą. Jednak najważniejsze jest to, abyśmy poprzez nie nauczyli się doświadczać naszego ciała, poznawać i doznawać stanu napięcia i rozluźnienia. Kiedy to nastąpi nie będziemy potrzebować technik, aby się odprężyć, wystarczy samo skupienie na własnym ciele i świadome sterowanie reakcją odprężenia. „Wyszukanie” w nim napięć i po prostu ich rozluźnienie. Jest to jednak dość długa droga i wymaga stałego ćwiczenia w odczuwaniu ciała, między innymi właśnie poprzez techniki relaksacyjne. Oczywiście nie są one antidotum na wszystkie nasze problemy stresowe. Kiedy poddani byliśmy silnym stresem przez długi czas i przerodził się on w głębokie napięcia psychiki, lęki i itp. konieczna jest pomoc psychologa, ale zawsze te techniki mogą wspomagać również leczenie.

**Co możemy i powinniśmy praktykować samodzielnie i bezpiecznie w domu, np. w czasie kwarantanny, aby poprawić swój stan fizyczny i psychiczny oraz obniżyć poziom stresu?**

Myślę, że najbardziej w trakcie lockdownu brakowało nam większej dawki ruchu i kontaktów społecznych. Być może, że w trakcie pobytu w domach, staraliśmy się wykonywać jakieś ćwiczenia dynamiczne czy wzmacniające

i oczywiście to bardzo dobrze, każda forma rekreacji ruchowej jest korzystna dla naszego zdrowia. Radziłbym jednak włączyć do naszych ćwiczeń elementy technik rozciągających nasze mięśnie oraz ćwiczenia uelastyczniające stawów i kręgosłup. Takie ciągłe siedzenie w domu bardzo negatywnie wpływa na jego stan. Jeżeli chodzi o zmniejszone kontakty społeczne to mamy w tym czasie okazję do bliższego bycia z naszą rodziną i głębszego poznawania i uczenia się siebie nawzajem, do większej empatii. A nieraz zapewne do ćwiczenia się w cierpliwości i tolerancji. Ale jeżeli tylko na to pozwala sytuacja, to również jest to czas na większe doznawanie bycia sam ze sobą, wyciszenia, skupienia.

Jako, że jestem instruktorem jogi zawsze polecam w takich sytuacjach spróbowanie zapoznania się z jej ćwiczeniami. Joga pojmuję człowieka całościowo, holistycznie i zajmuje się nim właśnie w taki sposób, na każdej płaszczyźnie: fizycznej, mentalnej, a nawet etycznej. Proponuję ćwiczenia fizyczne, oddechowe, relaksujące jak i koncentrujące, skupiające umysł. Wszystkie one są przydatne w naszym dążeniu do poprawy naszego zdrowia psycho-fizycznego.

**Prowadzi Pan od ponad 38 lat zajęcia jogi – czy uważa Pan, że ta forma aktywności fizycznej i psychicznej może być dla każdego dobrą metodą na radzenie sobie ze stresem i problemami natury emocjonalnej? Mówiąc ściślej, czy joga może być dobrą receptą na stres?**

Jak już wspominałem wcześniej, joga stanowi pewien system całościowy, oferuje ćwiczenia które mają pozytywny wpływ na cały nasz organizm. Działa pozytywnie na wszystkie funkcje naszego ciała, wzmacnia układ odpornościowy, poprawia zdrowie, oraz stabilizuje i wycisza umysł przez co również pomaga nam w radzeniu sobie z sytuacjami stresowymi i naszymi negatywnymi emocjami.

Oczywiście, joga w takiej postaci jaka jest oferowana w naszym kraju, szczególnie w postaci hathajogi, może

być praktykowana przez każdego, niezależnie od sprawności fizycznej. Jednak zapewne nie każdy się w niej odnajdzie. Potrzeba sporo samozaparcia i cierpliwości jeżeli chce się odczuć na sobie jej pozytywne skutki. Często przez większość życia negatywnie wpływaliśmy na nasz organizm więc aby uzyskać pozytywne zmiany, trzeba czasu i systematycznego ćwiczenia.

Hathajoga dostępna jest w jej różnych postaciach od form łagodniejszych, spokojniejszych do bardziej dynamicznych, wymagających większego wysiłku od ćwiczącego. Spośród nich wszystkich, można wybrać taką która bardziej będzie odpowiadała naszym wymaganiom i oczekiwaniom. Jednak jeżeli komuś nie odpowiada joga to zawsze zachęcam do uprawiania innych form rekreacji ruchowej. Każdy ruch nieobciążający nas nadmiernie będzie wpływał pozytywnie na nasze zdrowie i samopoczucie. Niemniej joga jest tu wyjątkowa. Mówi się o niej że jest bardzo ekonomiczna – jak największe efekty przy jak najmniejszym wysiłku.

**Czym jest "joga" której Pan uczy na zajęciach?**

Staram się prowadzić zajęcia w sposób całościowy tak jak jogę ukazuje jej odmiana klasyczna opisana w Jogasutrach Patańdzalego, ale przede wszystkim opieram się o nauki hathajogi mistrza Śiwanandy. Jest to odmiana ćwiczeń prowadzonych łagodniej, bez nadmiernego wysiłku. Na zajęciach poza tzw. asanami, czyli odmianami ćwiczeń fizycznych, wprowadzam wiele ćwiczeń oddechowych pozwalających między innymi pogłębić oddechy i wydłużyć, prowadzę techniki relaksacyjne i proste, ale skuteczne formy koncentracji i medytacji.

**Joga jest czasem jeszcze kojarzona negatywnie w naszym kręgu kulturowym?**

Tak, jako że kojarzona jest przede wszystkim z kręgiem kulturowym, w którym wyrastała, czyli z hinduizmem. Niemniej kiedy usuniemy z niej tę otoczkę i oprzemy się tylko na jej głębokim doświadczeniu naszego człowieczeństwa, na znajomości

mości działania ludzkiego organizmu i jego psychiki to widzimy, że większość proponowanych przez nią zaleceń jest ogólnoludzka, niezależna od światopoglądu czy religii. Wszyscy w swej budowie fizycznej i psychicznej jesteśmy tacy sami. Różni nas tylko nabyte cechy kulturowe i światopoglądowe. Joga w swych formach bardziej klasycznych sięga właśnie poza te różnice, do samej naszej istoty funkcjonowania człowieka. Większość instruktorów prowadzących zajęcia z hathajogi w Polsce opiera się właśnie na tych jej poza religijnych aspektach, nie pozostając w sprzeczności z wyznawanym przez ćwiczących światopoglądem.

**Czy joga może być niebezpieczna?**

Joga jest pewnym narzędziem pracy z naszym ciałem i świadomością i jak każde narzędzie jest użyteczna, ale może być też użyta niewłaściwie. Takim niewłaściwym użyciem będzie np. nadmierne forsowanie się w ćwiczeniach, szczególnie oddechowych, przez co zamiast dążyć do zdrowia możemy zakłócić funkcjonowanie naszego organizmu. Tak samo niewłaściwe wykonywanie ćwiczeń rozciągających może nabawić nas kontuzji. Właśnie od zwracania na to uwagi ćwiczącym i uczenie ich właściwej pracy z ciałem jest instruktor. Dlatego dobrze jest ćwiczyć w grupie pod okiem doświadczonego nauczyciela. Często można też wpaść w nadmierny entuzjazm i zaangażować się w ćwiczenie jogi ponad naszą miarę. Wszystko w nadmiarze może szkodzić, joga sama szuka złotego środka więc i ćwiczący powinien go szukać i ćwiczyć w zależności od możliwości poświęcenia takiej ilości czasu, aby nie ucierpiało na tym jego życie społeczne, praca. Nie mieszkamy u podnóża Himalajów i tak naprawdę nie jesteśmy joginami którzy poświęcają życie na praktykę. My tylko korzystamy z jej dobrodziejstw na tyle ile możemy sobie pozwolić. Jeżeli tak czynimy, nie ma niebezpieczeństwa, a z czasem możemy się spodziewać bardzo dobrych rezultatów naszych ćwiczeń.

**Po ustaniu zagrożenia epidemicznego planowana jest konferencja o nazwie: Umysł, nauka, duchowość. Pana wykład to tematyka sztuki skupienia, technik koncentracji i medytacji – czyli "umysł". Czy umysł współczesnego człowieka zachodu potrzebuje tych wschodnich technik?**

Umysł człowieka zawsze potrzebuje umiejętności skupienia, koncentracji i odprężenia od codziennych rozproszeń. Mniej jest ważne jakimi technikami będziemy próbowali je uzyskać. Techniki koncentracji wschodu są bardzo dobrze opracowane, rozwinięte i uzasadnione, gdyż powstawały przez intuicyjne poznawanie, mają wielowiekową tradycję i są potwierdzone doświadczeniem pokoleń je stosujących. Jednak nasza cywilizacja zachodu też je posiada, często nawet sobie z tego nie zdajemy sprawy, bo są dla niektórych z nas prawie codziennością. Chrześcijaństwo od wczesnych wieków swojego istnienia też je wykorzystywało i tworzyło. I nadal wykorzystuje w trakcie modlitewnego skupienia.

Współcześnie, na bazie technik wschodu swoje metody tworzy psychologia sportu. Nawet sami intuicyjnie je wykonujemy w sytuacjach narzucających nam konieczność skupienia umysłu na jednej czynności. Jednak w naszym życiu pełnym natłoku informacji, stałych rozproszeń, przyzwyczajenia umysłu do ciągłego pobudzenia i przeskakiwania z tematu na temat, zatrzymanie go choć na chwilę, tylko na jednej myśli, na jednej czynności jest dla nas prawie nieosiągalne. Dlatego techniki skupienia mają nam w tym pomóc, a ćwiczenie się w ich powtarzaniu ma utrwalić w nas umiejętność koncentrowania i wyciszenia umysłu.

Konferencja, na której między innymi będę omawiał techniki koncentracji umysłu, ma przybliżyć słuchaczom ten problem i uświadomić potrzebę skupienia, a może także przyczynić się do podjęcia działań w tym kierunku. Zachęcam serdecznie do uczestnictwa we wszystkich wykładach tej konferencji.



# Nowe taryfy biletowe

## Kolei Śląskich

Sprawiedliwa taryfa, ujednolicenie stawki kilometrowej czy zniżki w określonych godzinach. To tylko kilka nowości planowanych w związku ze wdrożeniem nowej taryfy w Kolejach Śląskich. Nowe ceny biletów zaczęły obowiązywać 10 maja. Niektóre wzrosły, niektóre są niższe.



Koleje Śląskie są obecne na rynku od blisko 10 lat. Tak dużych zmian, u regionalnego przewoźnika jeszcze nie było. Ostatnia kompleksowa przebudowa cenników została przeprowadzona 5 lat temu. W związku ze spadkami wpływów finansowych, które dotknęły niemalże każdego sektora gospodarki, spółka musiała zdecydować się na wprowadzenie nowej taryfy.

### Dostępne mimo pandemii

Każdego dnia, na tory wyjeżdża około 400 pociągów KŚ. To w większości bardzo nowoczesne jednostki, o których stan techniczny dba szereg

specjalistów. Teraz, w dobie pandemii, szczególny nacisk kładziony jest na bezpieczeństwo podróży. Pojazdy są dezynfekowane przy użyciu najnowszych technologii, zachowywane są też wszystkie inne zasady reżimu sanitarnego. W związku z tym, w taborach może przebywać mniej pasażerów. To generuje niższe przychody. Mimo wszystko, kolej jest najbezpieczniejszym i najbardziej ekologicznym rozwiązaniem. Ten wygodny środek transportu każdego dnia pomaga dotrzeć do pracy lub w inne miejsce wielu mieszkańcom regionu. – *Zmiana taryfy Kolei Śląskich przede wszystkim ma na celu wprowadzenie prostej taryfy, a także*

*wdrożenie atrakcyjnych ofert, które zachęcą pasażerów do podróżowania z nami* – mówi Aleksander Drzewiecki, Prezes Zarządu KŚ.

### Nie tylko wzrost cen

W związku z planowanymi zmianami taryfy średnia podwyżka cen biletów Kolei Śląskich wyniesie około 13 proc. Mimo zmian, przewoźnik pozostanie jednym z najtańszych w Polsce. Nie wszystkie ceny biletów zostaną jednak podwyższone, część z nich będzie niższa. Dzięki bogatej ofercie przewoźnika, wzorem za innymi kolejami regionalnymi w Europie, nowa taryfa

ma być prostsza i przede wszystkim sprawiedliwa. Zakłada ujednolicenie stawki kilometrowej, korektę ofert liniowych, wdrożenie atrakcyjnej oferty dla seniorów, rodzin czy zorganizowanych grup oraz wprowadzenie rabatów na przejazdy poza godzinami szczytu. Jej wdrożenie przebiegać będzie etapowo.

Pierwsza faza weszła w życie 10 maja 2021 roku. Druga, już we wrześniu. – *Dziś komunikujemy planowane zmiany cen, natomiast już we wrześniu pojawią się nowe atrakcyjne oferty. Ponadto, na części tras wprowadzimy również możliwość korzystania z innowacyjnej taryfy pozaszczytowej ze zniżką do 20proc.* – dodaje Prezes Zarządu KŚ.

Wszystkie bilety zakupione przed datą pierwszych zmian (10 maja) pozostają ważne bez dopłat.

# KRZYŻÓWKI

ZABYTKOWE MIASTO W HISZPANII										MIEJSCE UZYSKANE W KLASYFIKACJI		DZIEWCZYNA W SZKOLE	PODOBNO ŻYJE W HIMALAJACH	NAPÓJ Z BROWARU SER PLESNIOWY	AUTOR "WIEDZMINA"	CZASEM WYGRYWA SIĘ BIEG O...	FLAMASTER, MAZAK	WSPÓŁAUTOR "DWUNASTU KRZESŁ"	17	KRUKOWI OKA NIE WYKOLE									
LIKwidacja, KASACJA	DAwny SZACHISTA ROSYJSKI; WYRAZ Z LITER: A, I, N, N, O, R	BOGINI ITALSKA, VENUS	MATKA ARTEMIDY I APOLLINA	HISTORYK SYRAKUZAŃSKI	MIASTO KOŁO SZAMOTUŁ	LEK PRZED WYSTĘPEM	CZĘŚĆ POCIĄGU																						
ROBIENIE, OPOWIADANIE KAWAŁÓW										MALARZ POLSKI	19					WIELKA RZĘKA W AFRYCE													
NAZWA KRÓLESTWA BURGUNDII					MASZYNA W TARTAKU					ODŁĄCZENIE OWOCU OD DRZEWA	27							NAZWA STAROŻYTNEJ JAPONII	30	SEKRETNE SPOSOBY TAJNIKI									
RODZAJ UTWORU MUZYCZNEGO					PLYNIE PRZECZ GRZYFCE			16		NAUKA O HISTORII I KULTURZE ETIOPII																			
ROŚLINA OZDOBNA, ZAWIEC	1				OPLECENIE CZYMŚ DOKOŁA						7			UKOCHANA WACŁAWA W "ZENSKIE"					IMIĘ KOMPOZYTORA STRAWIŃSKIEGO										
STOLICA ALBANII	15				USZKODZENIE CIAŁA					CZĘŚĆ SKŁADOWA ŁUKU, KUSZY			DAWNY POLITYK I PRAWNIK ANGLISZKI, WSPÓŁAUTOR "PETYCJI O PRAWO"		IMIĘ SCENARZYSTKI ŁĘPKOWSKIEJ	13	ŚMIESZNY AKTOR CYGAŃSKIE IMIĘ ŻENSKIE												
GAGATEK					SUROWIEC NA OPONY	WIEŻA MECZETU, Z KTÓREJ MUEZIN ZWOŁUJE WIERNYCH NA MODLITWĘ					8		5			NIKIEDY MA SZALĘ													
DWA SZEREGI LUDZI USTAWIONYCH PO OBU STRONACH ULICY	PRZED NIEDZIELĄ	RULON	GRA CHEOPIECA	ROŚLINA WODNA	CIECZ LABORATORYJNA	MSZA KU CZCI MATKI BOSKIEJ		18		KAMIEŃ PÓLSZLACHETNY	10		DRZEWO LIŚCIĄTE, OLCHA				DŹWIĘK KAWAŁEK JEDEŃ DANY DO UST		26										
PTAK O OBYTYM UPIERZENIU								TANCOWAŁA Z NITKĄ W BAJCE BRZECHWY				12	KRZEW KOKAINOWY				WIERZCH PNIA												
22					NISKA KANAPA Z MIEKKIM OPARCIE			JEDNA Z ELEKTROD		NIĘCHCĘ WACPANNY		IMIĘ PIOSENKARKI JUSIS					DAWNA KOPALNIA, GŁÓWNIĘ SOLI	24	TAMILIJE KREW	DAWNIĘJ UŻYWANA NA WIANKI ŚLUBNE	DAWNA POLSKA CIEŻARÓWKA								
PRACOWNIK KINA						PROROK KRÓLA DAWIDA PŁYNIE PRZECZ LIZBONĘ		29					FASZYSTA, NAZISTA	KOLOROWA PAPUGA	PUŁAPKA NA MUCHY	WIRUSOWA CHOROBA ODDECHOWA													
TEKST PRZYSŁĘGI	3																												
25					UMIĘ PRZEMAWIAĆ PUBLICZNIE					CZĘŚĆ KOŚCIOŁA				14	PRACUJĄCY MIAST I WSI		6	ODROBINA SZCZĘŚCIA	4										
SPORT NA KORCIE NIEZBIŁY LUB GOŁY						"PAN..." MICKIEWICZA					28		20	CZĘPIA SIĘ PSIEGO OGONA				9											
					PROZAIK POLSKI, AUTOR POWIEŚCI "JEZIORO BODENSKIE", MAŁ KALINY JEDRUSIK			21		OPERA VERDIEGO					CHEOPIEC NA DWORZE KRÓLA			POTOMEK DROMADERA I BAKTRIANA											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Wśród tych, którzy nadeślą prawidłowe rozwiązanie krzyżówki na adres: [rodnia@bok.bierun.pl](mailto:rodnia@bok.bierun.pl) rozlosujemy nagrody w postaci bieruńskich gadżetów. Po odbiór nagród zapraszamy do Urzędu Miasta Bierunia, do Kancelarii Ogólnej na parterze.