



KŁUKA

GAZETA WYDAWANA PRZEZ TOWARZYSTWO MIŁOŚNIKÓW RYDUŁTÓW OD 1994 ROKU

Nr 422 ISSN 146-9271 miesięcznik 15 lutego 2021 2,50 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 0142-6923



Rydułtowy i gminy powiatu wodzisławskiego oraz rybnickiego

4 lutego 1945
76 rocznica bombardowania Rydułtów



WYKRESZKANCY MIASTA
O OFIAR BOMBARDOWANIA
RYDUŁTÓW 4/2/1945 R. W KTÓRYM ZGINELI
KATARZYNA WIERZYCZEK-S. HENRIETA
JADWIGA WŁOSZCZAK-S. BRIGOLANA
KATARZYNA S. BENITIA
KAROLINA PINI
LUDWIK ŁUKOSZE
FRANCISZEK POŁO
ANTONINA CZYŻ
EMILIA KARNÓWKA
EUGENIA KOWALSKA
JADWIGA JELEN
FELIKS KRZEMIŃSKI
ALEKSANDER DYMARSKI
ALEKSANDER FITHULIN
ZOFIA KRZYWIK
JERZY POŁOK
STEFAN POŁOK
JUSZ KARNÓWKA
RENTYNA KAPŁON
RYK WOJTASZE
PIOTR KARASKIEWICZ
STANISŁAW GOŁĘBIOWSKI
STANISŁAW BACHA
WŁADYSLAW IGNAT



Александр Алексеевич Новиков
(Aleksandr Aleksiejewicz Nowikow)

TABLICE UFUNDOWANE
TOWARZYSTWEM MIŁOŚNIKÓW RYDUŁTÓW
W RAMACH PROJEKTU: "PAMIĘĆ
O OFIARACH BOMBARDOWANIA RYDUŁTÓW
4/02/1945 R. SFINANSOWANE
ZE ŚRODKÓW MIASTA RYDUŁTÓW
RYDUŁTÓW



W numerze:

- Kronika SP nr 3
- Wieści z Gminy Lyski
- Wele byfija
- Historia Rydułtów w datach
- Z życia Miasta
- Podania śląskie
- Sprawozdanie z prac Burmistrza
- Rozważania Prezesa
- O zdrowiu
- Kalendarium
- Poezje
- Aktualności
- I dużo więcej ...

Redaktor wydania:
Joanna Rusok

Redaktor wydania:
Janina Oleś





Impreza w byłym kinie Wawel
„O Śląsku — po Śląsku”



Spotkanie z podróżnikiem Tony Halikiem
w byłym kinie Wawel



Impreza TMR w byłym Domu Kultury pt "Wesele śląskie"



Impreza TMR w muszli „Machnikowca”

Kronika Szkoły Podstawowej nr 3 w Rydułtowach część 19

Tłumaczył: Gryk Markiewka

Zegoroczny egzamin wielkanocny przeprowadzono 15 stycznia. Wynik klasy wyższej jest prawie dobry, w innych klasach był dostateczny.

Na Wielkanoc zwolniono 22 uczniów, w tym 12 z dyspensą, ponieważ wszyscy petenci wykazali wystarczające zdolności. Obecni byli wszyscy uczniowie klasy wyższej.

9 marca 1894 na ostatniej lekcji odbyła się uroczystość pamiątkowa dla przypomnienia dnia śmierci cesarza Wilhelma I.

Zego roku przyjęto w okresie wielkanocnym 33 nowicjuszy.

Po przeniesieniu obecnego nauczyciela pomocniczego Młusioła jako 3-go nauczyciela do Wszan, na jego miejsce został desygnowany kandydat na nauczyciela Franz Strzoda z Siemianowic, prowincja Poznań. Pan Strzoda jest wychowankiem królewskiego seminarium w Oleśnie i objął swój urząd 18 maja 1894 r. Zego urzędowego wprowadzenia dokonał królewski powiatowy inspektor szkolny Polatzek.

Zegoroczną uroczystość Sedanu obchodzono w sobotę, ponieważ dzień 2 września przypadł w niedzielę. Uroczystość rozpoczęto modlitwą, po czym odśpiewano pieśń „Pieśń niedzielna oweczarza”. Następnie nauczyciel pomocniczy Strzoda wygłosił mowę, po której odśpiewano kilka pieśni patriotycznych i recytowano kilka wierszy. Na koniec Pierwszy nauczyciel Kurzeja wygłosił krótką przemowę. Uroczystość zakończono modlitwą za poległych pod Sedanem.

W wyniku fałszywego doniesienia Pierwszy nauczyciel Kurzeja został podejrzany o krzywoprzysięstwo. W następstwie tego, na wniosek Królewskiej Prokuratury Państwowej w Raciborzu aresztowany 19 września 1894 roku 8 pełnych tygodni musiał on niewinnie przebywać w dusznych pomieszczeniach więzienia, dopóki nie został przez izbę karną w Raciborzu 17 listopada 94 uznany jako niewinny i uwolniony. Tym samym poniósł on stratę 300 marek. Kto mu je zwróci? Jeszcze rejencja nałożyła mu 60 marek kary dyscyplinarnej. Kto się zlituje? Zastępstwo sprawował kandydat do urzędu szkolnego H. Heinich z Chorzowa do 10.12.94, w którym to dniu nauczyciel Kurzeja przejął swój urząd.

1 grudnia br. nastąpiła zmiana nauczycieli. Dotychczasowy adjutant Strzoda został stąd przeniesiony do Gótkowic powiat rybnicki, a tam działający jako adjutant Rudolf Podlesny jako Drugi nauczyciel do tutejszej szkoły. Przy czym dotychczasowa adjutentura została podniesiona do rangi Drugiego nauczyciela. Wymieniony jest synem dozorey hutniczego Podlesnego z Paruszuwca. Pan kolega Strzoda odchodził stąd bardzo niechętnie, z obfitymi łzami, nie mając ponownie nas zobaczyć, gdyż 15.12.1894 zmarł. Po ledwie sześciomiesięcznej działalności jako nauczyciel, w niepełnym 20 roku życia. Zmarły był godnym naśladowania nauczycielem pomocniczym i prawnym kolegą.

„Niech Bóg da mu wieczny spokój”

c.d.n

Ślonski szalot

Jak Ci wto powiy na Ślonsku, że by zjod szalot, to sie go nojprzód spytej ło co mu sie rozchodzi. Bo po piyrsze szalot to je inaczej sałata tako zielono co rośnie we zogrodzie a po drugi, to je tako sałatka ino że z kartofli i inkszych gymizów. I mie łazi ło ta drugo.

Co je w nij takigo mmmmm? Po piyrsze idzie jom jeść samom, bez żodnego miysa abo ryby i dobrze bydzie smakować, ale lepij smakuje jak tyn konsek tego kotleta abo dorsza je na talyrzu, wiadomo.

Przyszła łona do nos z Niymiec i w oryginale mianuje sie Kartoffelsalat. I jak to je z wszyjskim idzie jom robić na wiela sposobów. I warzić bez cołki tydziny jak i na łodpust. Pamiyntom, jak moja starka rychtowała jom na każdy łodpust i ino sie wlazło do siyni, a już jom było czuć.

Co nom bydzie trza do szalotu?

kartofle – 500 g
łogórki kiszzone – ze 5 szt.
korzyń pietruszki – 3 szt.
marekwia – 5 szt.
korzyń selera – 1 szt.
cebula – 1 szt.
majonez – 3 łyżki
mostrich – 1 łyżka
sól, pieprz



Jak to sie robi?

1. Kartofle trzeja tak uwarzić, coby ani niy były za twarde, bo sie bydzie źle jich kroć ani niy za miynki, bo sie robi ciaplyta. I jak sie już uwarzom to pokroć jich w tako fajno rowno kostka. Im myjszo, tym lepsz. Som tacy, co warzom kartofle całe, niy szkrobiom jich ino nojprzód dobrze umyjom. Tak tyż idzie.
2. Wzioś jak nojwiynkszo miska i wciepnyc do nij ty wszyjski pokrone gymizy – cebula i łogórek tyż w kostka. I teraz nojważniysz. Zrobić tako zajzjera.
3. Majonez wymiyszać z mostrichym (musztardą) i do tego kapka soli i pieprzu cyknyć. I teraz fest poleku i z wyczuciy to miyszać, coby sie niy zrobiła ciaplyta. Zamiast majonezu i mostrichu idzie dać skwarki. A tako wersja fit, to idzie zrychtować z jogurtem naturalnym.
4. Idzie tyż jeszcze dociepnyc jajko uwarzone na twardo, majs, rukola, sznitloch, radiski. Tak naprowda co sie Wom nawinie.
5. Łona lepij przyńdzie i bydzie szmakować jak sie jom wrazi na pora godzin do lodówki. Czasym sie z tym niy zdony bo pryndzyj wtoś przidzie z dworu i jom zjy. Fajne je w nij to, że idzie jom zrobić se pryndzyj i jak weźnie Wos głód to zawdy wyciongnyć i wszamać! Ino trzeja se dać pozór, że jak sie dowo do nij majonez, to łona niy może za dugo siedzieć we lodowie, bo może skwaśnić. Toż można lepij ty skwarki :)

<https://gryfnie.com/kuchnia/szalot/>

Tradycyjny ślaski szalot to: kartofle, cebula, jajko na twardo, groszek zielony, łogurek kiszony, boczek i czasami ślydz solony.

Ślaska sałatka

Jeżeli ktoś na Śląsku powie Ci, żeby zjadł *szalot*, to na samym początku należy się go zapytać co ma na myśli. Bo po pierwsze szalot to inaczej sałata, taka zielona co rośnie w ogródku a po drugie to jest taka sałatka tylko, że z ziemniaków i innych warzyw. I chodzi tu o tę drugą.

Co jest w niej takiego mniem? Po pierwsze można ją jeść samą, bez żadnego mięsa, ryby i będzie dobrze smakować, ale lepiej smakuje gdy na talerzu znajdzie się ten kawałek schabowego albo dorsza. Wiadomo.

Przyszła ona do nas z Niemiec i w oryginale nosi nazwę Kartffelsalat. I jak to ze wszystkim można ją robić na kilka sposobów. I gotować ją przez cały tydzień ale też i na odpust (od święta). Pamiętam, jak moja babcia przygotowywała ją na każdy odpust i jak tylko weszło się do domu, to już roznosił się jej zapach.

Co nam będzie trzeba do sałatki?

ziemniaki – 500 g
Kiszzone ogórki – 5 szt.
korzyń pietruszki – 3 szt.
marchewka – 5 szt.
korzyń selera – 1 szt.
cebula – 1 szt.
majonez – 3 łyżki
musztarda – 1 łyżka
sól, pieprz



Jak to się robi?

1. Ziemniaki trzeba ugotować, aby nie były za twarde, bo będzie się źle kroić ani za miękkie, bo zrobi się z nich miazga, błoto. Jak ziemniaki się ugotują należy je pokroić w ładną, równą kostkę. Im mniejsza, tym lepsza. Są też tacy, którzy gotują ziemniaki ze skórką, nieobrane, tylko najpierw je dobrze umyją. Tak też można.
2. Do jak największej miski należy wrzucić wszystkie pokrojone warzywa — cebulę i ogórek też w kostkę. I teraz najważniejsza rzecz. Zrobić taką mocną mieszankę.
3. Majonez wymieszać z musztardą do tego trochę soli i pieprzu dodać. I teraz powoli i z wyczuciem wymieszać to tak by nie zrobiła się miazga, błoto. Zamiast majonezu i musztardy można dodać skwarki z stopionej słoniny. A taką wersję fit, można sporządzić z jogurtem naturalnym.
4. Można też dodać ugotowane na twardo jajko, kukurydzę, ukolę, szczypiorek rzodkiewkę. Tak rzeczywiście to to co wpadnie pod rękę.
5. Sałatka lepiej będzie smakować jeżeli na parę godzin włoży się ją do lodówki. Czasami się z tym nie zdąży bo ktoś przyjdzie i ją zje. Najlepsze w niej jest to, że można ją przygotować wcześniej i jak będziemy głodni można ją wyciągnąć i zjeść! Trzeba też uważać, że jak daje się do niej majonez, to nie można jej trzymać za długo w lodówce, bo może skwaśnić. Może więc ta słonina ze skwarkami :)

Tradycyjny ślaski *szalot* to: ziemniaki, cebula, jajko na twardo, groszek zielony, ogórek kiszony, boczek i czasami solony śledź.

Thumaczyła: Janina Oleś

„Śpieszmy się kochać, bo ludzie szybko odchodzą”

Towarzystwo Miłośników Rydułtów działa już 28 lat. Przez ten okres przez szeregi TMR, przewinęło się ponad 320 osób. Życie idzie niezwykle szybko naprzód, ciągle trzeba się mierzyć z nowymi wyzwaniami i czasami brakuje czasu na refleksję, na zrobienie bilansu co udało się zrobić a czego nie i kto osobowo stoi za osiągniętymi sukcesami a kto odpowiada za porażki. Muszę z satysfakcją powiedzieć, że na szczęście porażek nie było wiele. Dziś nie będę wymieniał ani sukcesów ani porażek ale wspomnę o części naszych Członków, którzy niestety odeszli „na wieczną wartę” a którzy w swoim czasie liderowali w różnych działaniach naszego Towarzystwa. Co prawda corocznie przedstawiciele Zarządu TMR w maju odwiedzają groby tych najbardziej znanych i zasłużonych ale zauważamy, że o Osobach z pierwszych lat działalności TMR powoli zapominamy. Nie sposób wszystkich zasłużonych wymienić, moja pamięć jest już mocno zawodna, stąd proszę Rodziny tych zmarłych Członków, którzy nie zostaną wymienieni w tym artykule o wybaczenie. Postaram się by choć jednym zdaniem przypomnieć czym szczególnie wspomniane niżej Osoby zasłużyły się w działaniu na rzecz Towarzystwa, Miasta, Mieszkańców.

Czesław Moskwa — niezwykle użyteczny w organizowanych przedsięwzięciach związanych z tradycjami, uwieczniony na wydanej przez TMR widokówce.

Ryszard Strzelec - fotografik, pasjonat historii przekazał nam zbiór swoich zdjęć z Rydułtów.

Danuta Jonderko — zaangażowana między innymi w organizację konkursu o Miss Rydułtów i konkursy na gwarę śląską i piosenki o Rydułtówach.

Stanisław Pawelec - swego czasu nasz kandydat na Burmistrza Miasta, związany z naszą gazetą Kluka i organizator publicznych debat.

Alojzy Hołomek - wręcz wszechstronny artysta, bardzo zaangażowany w redakcji i organizację imprez w byłym kinie Wawel.

Damian Święty i Piotr Lipina - jednocześnie Członkowie Grupy Konar, którzy m.inn wykonali ; Święty- rzeźbę ,wzorzec statuetki Rydułtownika, zaś Lipina płaskorzeźbę (tryptyk górniczy).

Hajduga Eugeniusz - pasjonat górnictwa, utalentowany poeta, pierwsze wiersze w Kluce.

Edyta Paciulan - niezwykle aktywna w imprezach kulturalnych, rekreacyjnych i turystycznych .

Jadwiga Kolasa - niezwykle użyteczna w pracach gospodarczych, obsłudze wystaw.

Jan Marszolik - przy jego wydatnej pomocy wyremontowaliśmy na os Ligonía przepompownię na Klub młodzieżowy oraz obiekty na machnikowcu, w tym muszlę koncertową.

Jerzy Meisel - wieloletni Z-ca Prezesa, inicjator obchodów Dni Rydułtów i jego pierwszy prowadzący, niesamowity w przedstawianiu ciągle nowych pomysłów.

Ewald Brzezinka - jeden z założycieli TMR, pasjonat historii górnictwa, założyciel Izby Pamięci na branie kopalni.

Maria Antonina Wieczorek - ogromnie zaangażowana w wydawanie gazety Kluka, pisała pod pseudonimem Horacy, zaangażowana w ochronę naszego języka i śląskich tradycji.

Janusz Grabiec - zaangażowany w spotkania obywatelskie.

Jerzy Koszorz - dokumentalista działań TMR, przez wiele lat prawa ręką Prezesa, ogromnie zaangażowany w działaniach kulturalnych i gospodarczych TMR.

Andrzej Korbica - kilkuletni Z-ca Prezesa odpowiedzialny za sprawę gospodarcze TMR, kierownik placówek pomocy prawnej w ramach projektu „Świadomy Obywatel” o wartości 2,5mln zł.

Irena Kopiec - aktywna w działaniach kulturalnych i związanych z utrzymaniem siedziby TMR.

Alojzy Barnabas - Przewodniczący Komisji Rewizyjnej, niezwykle skrupulatny, ogromnie zaangażowany w przedsięwzięcia związane z rozwojem miasta.

Roman Palka - ogromnie zaangażowany we wszystkie przedsięwzięcia, ułożył słowa do „hymnu” TMRu.

Jan Swoboda - współzałożyciel TMR, skarbnik, niezwykle zaangażowany w działania kulturalne, najaktywniejszy członek zespołu regionalnego, uwieczniony na widokówce wydanej przez TMR

Jan Klapsia - pasjonat myślistwa i hodowli egzotycznych ptaków- wiele eksponatów wystawialiśmy z jego udziałem na Dniach Rydułtów.

Rudolf Masarczyk - hobbysta-numizmatyk ,filatelista ,pasjonat historii Europy.

Czesław Rezner - Członek Zarządu a przede wszystkim muzyk prowadzący nasz męski zespół regionalny. Dzięki niemu zespół Klika Machnika stał się znany w całym regionie.

Kazimierz Kąsek - utalentowany rzeźbiarz w węglu, wykonał dla Towarzystwa wiele gadżetów, wykonawca wielu ekspozycji na Dni Rydułtów.

Leon Tatura — współzałożyciel TMR, zaangażowany w przedsięwzięcia gospodarcze TMR

Adolf Widera - były dyrektor kopalni Rydułtowy, przez kilka lat Przewodniczący Komisji Rewizyjnej, bardzo zaangażowany w działania gospodarcze TMR.

Erwin Mężyk - udostępniał swój lokal na imprez TMR, organizator turniejów skatowskich.

Edward Antończak - aktywny do końca członek zespołu KliMachnika, współpracował z Redakcją Kluki.

Bogumił Kosowski - wieloletni Redaktor Naczelny Kluki, współorganizator wielu imprez i przedsięwzięć TMR w skali miasta i regionu. „Prawa ręką” Prezesa TMR we wszystkich przedsięwzięciach.

Adolf Gwoździk - bardzo zaangażowany od powstania TMR. Sędzia wyścigów kolarskich dla młodzieży organizowanych przez TMR na machnikowcu, przewodnik pieszych i kolarskich wypraw

Henryk Machnik

Lucjan Malinowski, autor zbioru, którego fragmenty prezentujemy wybierając się w 1869 roku w słynną podróż etnograficzną na Śląsk poruszał się śladami Józefa Lompy. Byłoby wspaniale, gdyby pamięć o tym wspaniałym Ślązaku nie zaginęła!

Podania

Proćpak

Dawniejszych czasów, między granicami uherską, śląską a polską bywali zbójnice, kierzy mieli komendanta pod mianem Proćpak. Ten kierował swoimi zbójnikami. Ci zbójnicy szkodzili najczęściej szalaśom, kierych mocki między tymi granicami się widziało i aż po dziśka się widzi. Ci to zbójnicy na szalaśach brali ser, masło a owce tłuste. Pieniędzy nie brali żadnych, dlatego że ich tu nie było. Tak pracowali w lecie, a na zimę się rozeszli do jeich dziedzin, skiel kiery były rodem.

W późniejszych czasach, kiedy się w miastach państwie rozmokło, tak na zbójniki lepszy pozór dać naporęczyli. I zbójniki chwyтали, a do więzienia odsyłali, a potem na szubienicę ich powiesili. Tak zbójnictwo w górach przestali być.

Przed niejakim czasem w Galicji albo w Polskiej, w dziedzinie Kamesznica a Szare, na jeich granicach sześciu zbójników zawieszono na szubienicy było, a rektor (nauczyciel, organista) ze Skalinki, blisko Krakowa, też między tymi zbójnikami był. Był on od każdego, co na śmierć szedł, odkazany, że on takowej śmierci nie zasługuje.

Proćpak każe sobie kupić prochu i śrutu

Szli dwa masarze z Cieszyna: Johan Ligocki (i) Franc Mater. Szli przez Jabłonków z Cieszyna. Przyszli na Istebne, nie było cesty (droga, także ścieżka) cesarskiej. Poszli na Beskid, na polską stronę. Tam był las. Idą do wierchu, widzą zbójników. Było ich dwanaście.

Powiada Mater Ligockiemu:

- O miły mocny Boże, już jest źle z nami. Par, widzisz Proćpaka?

Ligocki miał więcej pieneędzy; miał pięćset, a Mater miał trzysta. Mówił:

- Darmo, już są nasze pieniądze precz.

Uciec nie mogli. Przyszli ku nim. Pyta się Proćpak:

- Każ idziecie?

- Do Żywca, na jarmark.

Pyta się Ligockiego:

- Moc masz pieneędzy? Dawaj haw!

Odrachował mu pięćset.

- A ty kiela masz?

- Trzysta.

Odrachował i odebrał ich Proćpak.

- Skieleście wy są?

Powiadają:

- Z Cieszyna.

- Co będziecie kupować? – pyta ich Proćpak.

- Woły.

- To macie mało pieneędzy – powiada Proćpak.

Powiadają masarze:

- My więcej nie mamy; jeszcze my se to pożyczali.

- A to mało kupicie – powiada Proćpak. – Nie bójcie się mie, ja wam wasze pieniądze wrócim, to ich macie, a oto macie

jeszcze osiemset ku waszym pieniądzom, a kupicie mi sześć funtów prochu a sześć funtów braku (śrut). Idźcie, a nie bójcie się, bo tam będziecie mieć setny jarmark, bo się nas zbójników ludzie boją iś na jarmark.

Szli i nakupili w tym Żywcu. darzyło się im dobrze. Ale jeden z tych dwóch nie chciał prochu kupić ani braku. Drugi był taki szykowny (doskonały, dobry, sprawny), że kupił, a ten pierwszy prawil temu, co to kupił:

- Ja tą cestą nie pójdem, pódzieme inszą cestą.

A ten, co miał proch i brak:

- Urób, jako chcesz.

I szli inszą cestą. Jak przyszli do lasu na Wisłę, na Beskid, jak wyszli do wierchu ze statkiem (tu: bydło), widzą Proćpaka ze swoimi dwunastu chłopami/. Pierwny widział ten, co nie miał prochu i braku, masarz. Powiada temu drugiemu, co miał proch a brak:

- Braciszku, teraz je już źle.

Ten, co miał proch a brak:

- Nie staraj się (martwić się), ja to chwała Bogu kupił. Ja to smyczym (brać na siebie, ciągnąć) na sobie.

A drugi mu mówi:

- Ja to wykręcim.

Jak przyszli ku zbójnikom, ten powiadał, co prochu nie miał, Proćpakowi:

- panie, nie gniewaj się, bo mi cztery woły uciekły do tego lasu i Jach musiał iść za nimi.

A on mu tak powiedział:

- No, poczuwaj; cobych był nogi połamał, a byłych ci to zaniósł, jakoś mie pytał.

I pogroził mu Proćpak pistoletą i szedł na swoją stronę, a ci też poszli ku Cieszynu.

Proćpak wszystkowiedz

Raz szedł kupiec jabłonkowski z Orawy, a miał pieniądze. Proćpak był z nim znamy. I pytał go, aby mu pojechał paręset reńskich. On mu pojechał, bo to u nas tak powiadają: „dyżes przed piekłem, to musisz diabła strykiem nazywać”. I dał mu te pieniądze, a potem mu zaś ten Proćpak pięknie wrócił. Ale on jednako mu nigdy nie wierzył.

I zaś szedł raz z Orawy i kludził (prowadzić, tu: nieść) ze sobą piękną sumę strzebernych pieneędzy. Bał się, aby mu ich kany na ceście Proćpakowi towarzysze nie odebrali. Napytał se jednego chłopą, dał mu ich w konwie, nalał na nie śmietanki i tak mu ich przez to niebezpieczne miejsce przeniósł. Przyszedł potem ten kupiec szczęśliwie do domu, a jak szedł drugi raz do Orawy, to już Proćpak się go pytał:

- Jakoż, Jasiu, nie poniesiesz zaś we śmietance pieneędzy?

A ten się rozpałił (zacerwienić się (ze wstydu)), nie wiedział, jako mu ma powiedzieć, bo mu to było bardzo dziwno, jako już to może wiedzieć.

Źródło: „*Powieści ludu na Śląsku*” Wydawnictwo Literackie, Kraków 1953.

Realizacja zadań statutowych za 2020 (skrót)

Działalność gospodarcza

Działalność ta, w naszym Towarzystwie sprowadza się do wydawania gazety, umieszczania reklam w gazecie i na stronie internetowej, drobnych sprzedaży gadżetów. Gazetą w zdecydowanej części zajmowała się Redaktor Naczelny kol. Joanna Rusok, zaś odpłatnie skład komputerowy gazety wykonywała kol. Janina Oleś. Rozwozem gazety i rozliczaniem kosztów zajmuje się z-ca redaktora kol. Mariusz Stebel. Mimo nikłej sprzedaży wydawanie gazety pozwala na utrzymywanie płynności finansowej TMR. Dzięki temu również za rok 2020 nie zalegamy z płatnościami wobec ZUS i Urzędu Skarbowego. Trzeba z dumą podkreślić, że mimo panującej epidemii udało się nam zachować normalny cykl wydawniczy. Jest to zasługa nie tylko wymienionych redaktorów, ale też społecznych redaktorów i fotoreporterów. Do nich należą: Ewa Wierzbńska-Kłoska, Stanisław Brzęczek, Elżbieta Jankowska, Jolanta Pikos, Krzysztof Jędrośka, Alicja Kołodziej, Grażyna i Roman Gunia, Bernadeta i Henryk Oślizły, Jerzy Jankowski, Jerzy Majer, Henryk Machnik i korespondenci z Lysek. W działaniach związanych z przygotowaniem do zmiany siedziby i procesu adaptowania nowych pomieszczeń na cele programowe, w tym na urządzenie Szpitalnych Izb Pamięci szczególnie wkład wnieśli: Stanisław i Anna Płoński, Jerzy Jankowski, Jan Jargoń, Henryk Mańka, Mariusz Stebel, Róża i Henryk Machnik, Anna Kopiec, Janina Antonowicz, Teresa Kozielska. Ogromne podziękowania kierujemy do Dyrekcji Szpitala i Starostwa Powiatowego za niezwykle przychylne decyzje, dzięki którym mamy bardzo dobre warunki działania. Bardzo pomocne były też nasze Władze Miasta i Pracownicy ZGK, którzy pomogli w przewiezieniu sprzętów do nowej siedziby i urządzeniu Szpitalnych Izb Pamięci.

Działalność programowa

W zdecydowanej części opierała się na realizacji działań założonych w projektach grantowych. Realizowaliśmy następujące projekty z dziedziny kultury:

„Pamiętamy o ofiarach bombardowania Rydułtów 4 lutego 194r”. „Propagujemy śląskie tradycje – to nas seniorów obowiązek”. oraz projekt powiatowy „Wiosenne spotkania z zespołami z piosenką i gramami ruchowymi”.

Projekty zostały zrealizowane w takim zakresie w jakim zostały zmienione z uwagi na panujące obostrzenia sanitarne. To niewątpliwie nasz sukces. Na szczególne podziękowania zasługuje zespół Kliki Machnika, który wraz z animatorką Dorotą Rak realizował zadania związane z organizacją gier, zabaw muzycznych z osobami niepełnosprawnymi z Rydułtów, Pszowa i Radlina. Zespół był też organizatorem koncertów w naszym mieście i koncertował w gminach sąsiednich, w ramach promocji miasta i TMR. Udzielając pochwały całemu zespołowi przedstawiamy jego skład: Jerzy Adamczyk, Henryk Sosna, Jerzy Latoń, Jerzy Drobny, Henryk Mańka, Franciszek Paprotny, Jerzy Jankowski, Józef Grzenkowicz, Kazimierz Rogala, Jerzy Majer, Stanisław Płoński, Tadeusz Wojacek, Stanisław Dziwoki, Stanisław Tężycki, Henryk Machnik. Za przeprowadzenie konkursu na Rydułtówika Roku na pochwałę zasługuje Alicja Pawełek, a za przeprowadzenie konkursu plastycznego

Alicja Kołodziej i Romana Honisz. Trzeba przyznać, że realizacja tych projektów i to z nakładającymi się terminami, trwającymi i zmieniającymi się obostrzeniami sanitarnymi nastęrczała nam wiele problemów. Mimo to cieszy, że udało się przeprowadzić jesienną biesiadę pt „Jesień nie musi być smutna”, w której prócz Kliki Machnika wystąpiły Rzuchowianki z Pauliną i Waldemarem Świerczkiem oraz soliści Czelodki. Udało zorganizować się wycieczkę autobusową (podziękowanie dla Mariusza Stebla), przeprowadzić kilka koncertów na rynku miasta (co było naszym wyróżnikiem w całym regionie). W tym miejscu pragniemy podziękować naszym Przyjaciółom, którzy swoimi występami znakomicie wzbogacili program tych koncertów. Do nich należeli: zespół Rzuchowianki, zespół Dzimierzanki, zespół Kokoszyżczanki, zespół w składzie: Henryk Sosna i Paulina Świerczek, soliści zespołu Czelodka, zespół tańca liniowego. Cały czas wydawaliśmy gazetę Kluka. Niestety nie udało się nam zaktualizować naszej strony internetowej www.tmrtrydułtowy.pl z braku odpowiednio przeszkolonej osoby i to jest zadanie na rok 2021. Z oczywistych względów nie udało się przeprowadzić Walnego Zebrania TMR, ale większość naszych Członków zapoznała się z przygotowanymi sprawozdaniami i uchwałami co potwierdzono podpisami i co zatwierdził Sąd Rejestrowy. Zarząd w statutowej obecności zebrał się 5 razy. Na bieżąco prezes konsultował decyzje z osobami z zarządu, szczególnie z: Alicją Pawełek, Mariuszem Steblem, Henrykiem Mańką, Joanną Rusok.

Różne

To co się udało zrobić w roku ubiegłym, to oczywiście zasługa Zarządu, Komisji Rewizyjnej, Redakcji „Kluka”, jak i części Członków TMR, ale też dzięki Naszym Przyjaciółom, do których zaliczamy: NZOZ Rydułtowy z doktor Bożeną Konieczny-Freund na czele, Ciepłownię Rydułtowy z Prezesem Andrzejem Wyciskiem na czele, Urząd Miasta Rydułtowy z burmistrzem Marcinem Połomskim na czele, gminę Łyski z wójtem Grzegorzem Grytem na czele, Klub Emeryta SITG z Prezesem Alojzym Steblem na czele. Równie dla nas ważni byli Przyjaciele: Zespół „Rzuchowianki”, „Dzimierzanki”, „Kokoszyżczanki”, „Czyżowianki”, „Pszowiki”, „Gołęzanki”, Orkiestra KWK Rydułtowy, Zespół „Czelodka” prowadzony przez Sylwię Jakubiec, rydułtowskie szkoły (zwłaszcza SP4) i przedszkola, a także Ognisko Pracy Pozaszkolnej i RCK „Feniks”, oraz nasza młodzieżowa organizacja Hufiec ZHP Rydułtowy, Stowarzyszenie Rodzin i Osób Niepełnosprawnych, Ognisko Plastyczne, chóry. Szczególne też podziękowania kierujemy do naszego wielkiego przyjaciela Henryka Kaletki i osób z rybnickiego klubu seniora. Pomoc i życzliwość wymienionych i wielu innych pozwala żywić nadzieję, że rola TMR w naszym mieście i regionie nie będzie mniejsza od lat minionych. Dziękujemy wszystkim, którzy odpowiedzieli na apel Zarządu i wsparli TMR finansowo, a także Wszystkim darczyńcom 1% podatku na rzecz TMR. Do Was Członkowie TMRu apelujemy byście nadal zachowali chęć do społecznej pracy na rzecz TMRu i Miasta i wykazywali inicjatywy. Każda Wasza inicjatywa może zostać podjęta o ile pozwoli na to środki i Wasze zaangażowanie. Wyzwaniem wszystkich jest przyciągnięcie do działań Towarzystwa nieco młodszych Mieszkańców

Zarząd TMR

**SPRAWOZDANIE z PRAC BURMISTRZA
i URZĘDU**

za okres od 17 grudnia 2020r. do 20 stycznia 2021r.

Referat Inwestycji**1. MODERNIZACJA ULICY OFIAR TERORU**

Wykonawca robót Przedsiębiorstwo Handlowo-Usługowe TRANSKOM Robert Białdyga z Jaryszowa wykonał po stronie lewej:

konstrukcję nawierzchni jezdni wraz z warstwą wiążącą, ułożył krawężnik granitowy na odcinku km 0+208 oraz na odcinku 0+393 - 0+448,

wykonał odwodnienie liniowe na odcinku km 0+148 – 0+208 oraz na odcinku 0+393 - 0+448.

Wykonawca ułożył nawierzchnię zatoki autobusowej z kostki granitowej, wykonał 14 sztuk wpustów deszczowych wraz z przykanalikami, dokonał rozbiórki istniejącego chodnika. Została ułożona nawierzchnia chodnika z kostki betonowej.

Wartość robót budowlanych: 4 671 989,97 zł.

Termin wykonania: 30 czerwca 2021 r.

2. REWITALIZACJA OSIEDLA KAROLA WRAZ Z UTWORZENIEM MIEJSCA USŁUG SPOŁECZNYCH PRZY ZBIORNIKU WONYM MACHNIKOWIEC W RYDUŁTOWACH, w tym:**Rewitalizacja Osiedla Karola**

- 1) W dniu 21 grudnia 2020 r. nastąpił odbiór końcowy robót budowlanych. Wykonawca robót, firma CELMAR spółka z o.o., zagospodarował teren wraz z przebudową kanalizacji ogólnospławnej na kanalizację sanitarną, wykonał przyłącze kanalizacji deszczowej. Wykonano bramy, furtki, przesła ogrodzeniowe, nową nawierzchnię na drogach osiedla i wjazdach, zmodernizowano plac zabaw (dołożono urządzenia zabawowe, wykonano bezpieczną nawierzchnię, zamontowano kamerę). Powstało miejsce integracji społecznej mieszkańców, ustawiono grill terenowy i ławki. Roboty realizowano od 3 lutego do 30 listopada 2020 r.

- 2) W dniu 21 grudnia nastąpił odbiór końcowy robót budowlanych. Wykonawcą robót była firma SZCZYRBA s.c. z Rogowa. Za nieterminowe wykonanie robót została naliczona kara umowna

w wysokości 3 869,99 zł. Wykonano zagospodarowanie terenu w zakresie dojść do poszczególnych budynków, podestów przed wejściami do budynków, schodów zewnętrznych, balustrad przy schodach, opasek żwirowych, drenażu opaskowego wokół dziewięciu budynków mieszkalnych, wykonanie fundamentów wiatrolapów przy budynkach nr 11, 12, 14, 15, 20. Roboty realizowano od 13 marca do 7 grudnia 2020 r.

3) Inwestycja została rozliczona.

4) Wartość robót budowlanych: 3 728 787,70 zł.

3. PRZEBUDOWA TERENU PRZY ZBIORNIKU WODNYM „MACHNIKOWIEC” CELEM UTWORZENIA MIEJSCA USŁUG SPOŁECZNYCH – ETAP II

W dniu 18 grudnia uzyskano decyzję zezwalającą na prowadzenie robót budowlanych. Wykonawca, Zakład Produkcyjno-Remontowo-Budowlany Artur Marcinek z Wodzisławia Śląskiego, przekazał komplet dokumentacji projektowej.

Terminy przedmiotu umowy:

- 1) uzyskanie pozwolenia na budowę wraz z przekazaniem kompletnej dokumentacji do dnia 18 grudnia 2020 r.,
- 2) wykonanie robót budowlanych wraz z uzyskaniem pozwolenia na użytkowanie do dnia 29 kwietnia 2022 r.

Wartość umowy: 1 642 000,00 zł.

Przygotowano materiały do zaproszenia do złożenia oferty cenowej na prowadzenie nadzoru inwestorskiego. Po wyborze najkorzystniejszej oferty cenowej nastąpi zgłoszenie rozpoczęcia robót oraz przekazanie terenu budowy Wykonawcy.

4. ROZBUDOWA I MODERNIZACJA BUDYNKU URZĘDU MIASTA

Rozliczono inwestycję drukami OT.

Wartość robót budowlanych: 4 476 321,59 zł.

5. PRZYŁĄCZENIE BUDYNKÓW MIESZKALNYCH NA OSIEDLU KAROLA DO CIEPŁOCIĄGU WRAZ Z ICH TERMOMODERNIZACJĄ

Termomodernizacja budynków na Osiedlu Karola obejmuje docieplenie ścian zewnętrznych wraz z wykonaniem okładziny z płytek elewacyjnych imitujących cegłę, wykonanie iniekcji ścian, wymianę części stolarki okiennej i drzwiowej, wymianę części konstrukcji więźby dachowej wraz z jej dociepleniem i pokryciem blachodachówką, wykonanie instalacji wodnej i c.o. oraz instalacji elek-

trycznej i odgromowej.

Wykonawca robót budowlanych, Przedsiębiorstwo Usługowo – Handlowe „Ecomplex” Ewa Grinspek, przygotował pomieszczenie piwnicy w budynku nr 21 na potrzeby wymiennikowni. Ciepłownia Rydułtowy Sp. z o. o. wykonała sieć niskoparametrową pozwalającą na przyłączenie wszystkich 9 budynków do sieci ciepłowniczej. Wykonawca wykonał wewnętrzną instalację c.o. pozwalającą na przyłączenie 9 mieszkań w 3 budynkach (nr 11, 12 i 15) do zewnętrznej sieci ciepłowniczej. Pozostałe 3 mieszkania zostaną podłączone do sieci ciepłowniczej do końca lutego. Czynności związane z przyłączeniem pozostałych budynków do zewnętrznej instalacji odbiorczej zostaną wykonane do 31 sierpnia. Obecnie trwają roboty budowlane związane z wykonywaniem stężeń budynków tzw. ankrowanie, prace związane z murowaniem ścian przedsionków w budynkach nr 11, 12 i 15 oraz prace wewnątrz budynku nr 15 (pogłębianie gruntu pod posadzkę wewnątrz budynku).

Wartość robót budowlanych: 5 110 272,29 zł brutto
Termin wykonania: 15 października.

6. POPRAWA EFEKTYWNOŚCI ENERGETYCZNEJ W MIESZKALNYCH BUDYNKACH KOMUNALNYCH

1) Budynek przy ul. Radoszowskiej 123

W dniu 12 listopada 2020 r. został przekazany teren budowy. Wykonawca robót, Przedsiębiorstwo Usługowo – Handlowe „Ecomplex” Grinspek Ewa, planuje rozpoczęcie robót przygotowawczych w miesiącu styczniu. Jednakże termin i zakres prac uzależnione są od panujących warunków atmosferycznych.

Termin wykonania : 6 maj.
Wartość umowy : 590 929,46 zł brutto

2) Budynek przy ul. Barwnej 1

W dniu 18 stycznia nastąpiło otwarcie ofert w przetargu nieograniczonym na wykonanie robót budowlanych. Wpłynęły 2 oferty cenowe. Trwają prace komisji przetargowej.

Przygotowywane są materiały celem rozpoczęcia procedury przetargowej na prowadzenie nadzoru inwestorskiego.

3) Budynek przy ul. Gen. Józefa Bema 103 a

W dniu 12 listopada 2020 r. został przekazany teren budowy. Wykonawca planuje rozpoczęcie robót przygotowawczych w miesiącu styczniu. Jednakże termin i zakres prac uzależnione są od panujących warunków atmosferycznych.

Termin wykonania : 6 maj 2021 r.
Wartość umowy : 444 621,45 zł brutto

4) Budynek przy ul. Plebiscytowej 37

W dniu 23 grudnia 2020 r. w wyniku przeprowadzonego postępowania zawarto umowę z Krzysztofem Lasyk prowadzącym działalność gospodarczą pod firmą Firma Budowlana „FACH BUD” Krzysztof Lasyk z siedzibą w Kietrze. Teren budowy został przekazany w dniu 30 grudnia 2020 r.

Termin wykonania: 23 sierpień 2021 r.
Wartość umowy: 681 423,28 zł

5) Budynek przy ul. Gen. Józefa Bema 6,6a oraz budynek przy ul. Gen. Józefa Bema 28

W wyniku postępowania przetargowego na dokumentację projektową zostanie podpisana umowa z Waldemarem Boberem prowadzącym działalność gospodarczą pod firmą Studio Architektury Waldemar Bober z siedzibą w Radlinie.

Wartość umowy na prace projektowe dla każdego z budynków wynosi 31 365,00 zł.
Termin realizacji określony jest:
dla budynku przy ul. Generała Józefa Bema 28 – 6 miesięcy od podpisania umowy
dla budynków przy ul. Generała Józefa Bema 6, 6a - 5 miesięcy od podpisania umowy.

7. MODERNIZACJA BUDYNKU SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 2

Obecnie trwają prace projektowe.
Wartość umowy : 78 388,70 zł brutto
Termin wykonania : 2 lipca.

8. UTWARDZENIE TERENU PRZY UL. W. KORFANTEGO.

Projektant Waldemar Bober, prowadzący działalność pod nazwą „Studio Architektury Bober Waldemar Bober” przekazał dokumentację projektową.



Kartka z kalendarza Luty



- w 1473 roku urodził się Mikołaj Kopernik
- w 1505 roku urodził się Mikołaj Rej – ojciec literatury polskiej
- w 1746 roku urodził się Tadeusz Kościuszko
- w 1806 roku Fryderyk von Sack uruchomił na terenie Czernicy Kopalnię „Sack” i „Charlotte”
- w 1806 roku wybuchła Wielka Zaraza
- w 1810 roku urodził się Fryderyk Chopin
- w 1846 roku powstaje w Rydułtowach kopalnia „Henryk-Juliusz”
- w 1856 roku wybudowano w Rydułtowach kolej
- w 1865 roku urodził się Kazimierz Przerwa Tetmajer – poeta, zmarły w 1940 roku
- w 1884 roku urodził się Emanuel Tomas z Rydułtów, pierwszy poseł na Sejm z naszego miasta
- w 1885 roku urodził się Stanisław Ignacy Witkiewicz. Poeta odebrał sobie życie 18 IX 1939 na wieść o wkroczeniu do Polski Armii Czerwonej, której panicznie się bał
- w 1896 roku ks. proboszcz Paweł Bernard poświęcił czwarty kościół w Rydułtowach. Architektem był Ludwíg Sznajder
- w 1919 roku urodził się Paweł Świąty – muzyk, kompozytor
- w 1926 roku nastąpiło połączenie gmin: Rydułtowy Dolne, Rydułtowy Górne, Orłowiec, Radoszów Górny, Radoszów Dolny, Kolonia Bunczowiec w jedną gminę Rydułtowy oraz Pietrzkowice
- w 1936 roku kopalnia „Hoym” została przemianowana na „Ignacy”
- w 1942 roku dh Ewald Kubatko został zamordowany w obozie koncentracyjnym Gusen
- w 1945 roku nastąpiło zbombardowanie Rydułtów. W nalotach zginęło 27 mieszkańców
- w 1961 roku zmarł ks. proboszcz Emil Bernacki
- w 1986 roku w budynku dawnej wagi powstała Izba Pamięci
- w 1987 roku w m. Gerlsberg (Niemcy) zmarł rydułtowski kapelan, ks. Franciszek Błachnicki
- w 1989 roku rozpoczęły się obrady „Okrągłego Stołu”
- w 1992 roku od chwili odłączania się Rydułtów do Wodzisławia odbyły się pierwsze wybory do Rady Miasta. Przewodniczącym Komisji Wyborczej była Krystyna Francek
- w 1993 roku powołana została przez burmistrza rydułtowska Straż Miejska
- w 1995 roku miała miejsce denominacja złotego. „Kluka” wcześniej kosztowała 4 tys. zł, po denominacji 0,50zł. Dwa lata później 1,20 zł.
- w 1996 roku miało miejsce 20 lecie grupy „Konar”
- w 1996 roku otwarto pocztę przy ul. Plebiscytowej 37
- w 1996 roku otwarto nowy komisariat Policji przy ul. Raciborskiej
- w 1997 roku ukazała się pierwsza monografia miast a Rydułtowy, autorstwa Aleksandry Matuszczyk-Kotulskiej
- w 1998 roku zmarł ks. proboszcz Bolesław Szyszka
- w 1999 roku Orkiestra KWK Rydułtowy wzięła udział w audycji u Papieża Jana Pawła II
- w 2002 roku otwarcie „Intermarche” w Rydułtowach
- w 2004 roku nastąpiło łączenie dwóch kopalń: „KWK Rydułtowy” i „KWK Anna” z siedzibą w Rydułtowach
- w 2005 roku rozpoczęto renowację drogi krzyżowej w kościele pw. św. Jerzego
- w 2006 roku papież Benedykt XVI mianował Stanisława Dziwisza Kardynałem
- w 2006 roku do Fatimy przeniesione zostały zwłoki siostry Łucji, w miejsce gdzie spoczywają zwłoki Franciszka i Hiacynty. Cała trójka była świadkami objawień Maryi

zebrał Stanisław Brzęczek

Walentynka dla Ciebie

*Jeśli zdziwiona jest Twoja minka,
z jakiej okazji ta walentynka,
to przecież dzisiaj jest czternastego,
święta każdego zakochanego!*



Odszedł kolejny Członek naszego Towarzystwa Miłośników Rydułtów. Tym razem to Henia Migalska. Nauczycielka, pasjonatka historii, harcerka, ciepła, zawsze uśmiechnięta osoba.

H. Machnik

*Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że w dniu 01.02.2021 odeszła do wieczności*



ś.p. Henryka Migalska

*Harcerka później instruktorka Hufca ZHP w Rydułtowach,
kustosza Harcerskiej Izby Tradycji w Rydułtowach,
wieloletnia nauczycielka Liceum na Skalnej
oraz wicedyrektorka w latach 2000 - 2004,
pasjonat historii,
zaangażowana członkini naszego
Towarzystwa Miłośników Rydułtów,
Zawsze pozostanie w naszej pamięci jako osoba niezwykle
aktywna, uśmiechnięta i otwarta na drugiego człowieka.*

Rodzinie, przyjaciółom i wszystkim bliskim

*Zmarłej składamy serdeczne
wyrazy współczucia.*

Zarząd TMR
oraz Redakcja „KLUKI”

Ćwiczenia dla osób starszych - aktywność fizyczna, zasady, ryzyko

Ćwiczenia dla osób starszych są coraz ważniejszym tematem. Na całym niemal świecie wydłuża się statystyczna długość życia. Według prognoz w 2020 roku w Polsce co piąta osoba będzie miała 60 lat lub więcej. W miarę upływu lat dochodzi w organizmie do wielu zmian fizjologicznych i niestety często patofizjologicznych, które pogarszają jego funkcjonowanie, ale także wpływają na możliwości rehabilitacji. Według statystyk, odsetek osób niepełnosprawnych po 80. roku życia sięga aż 50 proc. Zmiana szeroko pojętego stylu życia, w tym regularne i odpowiednio dobrane ćwiczenia dla osób starszych, mogłyby doprowadzić do spadku tego odsetka.

1. Ćwiczenia dla osób starszych

Ćwiczenia dla osób starszych mogą znacząco poprawić jakość życia seniorów. Właściwie dobrana kinezyterapia, czyli leczenie za pomocą ruchu jest jedną z najważniejszych metod nie tylko w rehabilitacji, ale również w zapobieganiu liczным schorzeniom i dolegliwościom. Choć ćwiczenia dla osób starszych są tak ważne, niestety u większości osób starszych obserwuje się **spadek aktywności fizycznej**. Co gorsza, często wśród ludzi w wieku podeszłym panuje przekonanie, że ćwiczenia dla osób starszych są niewskazane.

W procesie **starzenia** dochodzi do zmniejszenia masy i siły mięśni szkieletowych oraz wzrostu ilości tkanki tłuszczowej. Zmniejsza się elastyczność mięśni, ścięgien i więzadeł, spada masa kostna. Zmniejszenie masy i siły mięśniowej doprowadza do osłabienia i obniżenia jakości życia, a także do zwiększonego ryzyka upadków i złamań, co doprowadza do zmniejszenia samodzielności. Te wszystkie zmiany doprowadzają do pogorszenia sprawności fizycznej i stabilności postawy, a mogą temu w prosty sposób zapobiec ćwiczenia dla osób starszych.

2. Zestaw ćwiczeń dla osób starszych

Ćwiczenia dla osób starszych trzeba odpowiednio dobierać. Zestawy ćwiczeń dla osób starszych powinny być tak skomponowane, aby oprócz pracy nad poprawą siły i wytrzymałością mięśni, zawierały elementy poprawiające koordynację ruchową, usprawnianie ruchowe wraz z profilaktyką upadków, **ćwiczenia oddechowe** czy ćwiczenia relaksacyjne. Zestawy ćwiczeń dla osób starszych powinny być dobrane do wieku, stanu ogólnego i towarzyszących schorzeń. Ponadto ćwiczenia dla osób starszych powinny być kontynuowane do późnej starości. Do **podstawowych zasad ćwiczeń dla osób starszych** należą:

- indywidualny dobór rodzaju, częstości, intensywności i czasu ćwiczeń dla osób starszych;
- stopniowe wydłużanie i zwiększanie ilości ćwiczeń dla osób starszych – docelowo do 30-45 minut, najlepiej 3 do 5 razy w tygodniu;
- małe lub umiarkowane nasilenie wysiłku w czasie ćwiczeń dla osób starszych;
- najlepiej dobrać ćwiczenia dla osób starszych, które są proste i mało skomplikowane;

WSZYSTKO O ZDROWIU

monitorowanie **samopoczucia** uczestników w czasie ćwiczeń dla osób starszych.

3. Regularny wysilek fizyczny

Ćwiczenia dla osób starszych niosą pewne ryzyko dla seniorów. Nawet 75 proc. osób starszych cierpi na **schorzenia układu krążenia**. Nic więc dziwnego, że tak często zadawanym pytaniem jest: Czy wykonywanie ćwiczeń dla osób starszych jest **bezpieczne**, jeśli cierpi się na nadciśnienie tętnicze albo chorobę niedokrwienną serca, czyli popularną wieńcówkę?

Udowodniono, że **regularny wysilek fizyczny** umożliwia lepszą kontrolę czynników ryzyka i zmniejsza śmiertelność z powodu chorób sercowo-naczyniowych o 20-25 proc. Według przeprowadzonych badań, rzeczywiście w początkowej fazie ćwiczeń dla osób starszych dochodzi do wzrostu ciśnienia tętniczego, jednak po chwili spada ono, a wysokość spadku uzależniona jest od wysokości ciśnienia wyjściowego.

Jednak rodzaj wysiłku fizycznego w czasie ćwiczeń dla osób starszych powinien być odpowiednio dobrany, a szczególną ostrożność należy zachować w nadciśnieniu ciężkim. W chorobie nadciśnieniowej najkorzystniejsze są ćwiczenia dla osób starszych o natężeniu umiarkowanym, dozowane stopniowo, początkowo od 15-20 minut, kolejno do 45 minut, najlepiej 3-4 razy w tygodniu.

Dla serca korzystne są **dynamiczne ćwiczenia dla osób starszych**, takie jak pływanie, **jazda na rowerze**, marszobiegi. Niezalecane są **izometryczne ćwiczenia** dla osób starszych. Zaleca się natomiast długie i regularne spacerki.

Pamiętajmy – ćwiczenia dla osób starszych doprowadzają do: redukcji nadwagi, zwiększenia siły mięśniowej, poprawy kondycji, obniżenia ciśnienia tętniczego krwi (średnio o 2-8 mmHg), zmniejszenia ryzyka udaru mózgu i chorób układu sercowo-naczyniowego. Niestety codzienne czynności (sprzątanie, pranie, robienie zakupów) nie zastąpią ćwiczeń dla osób starszych.

Bez względu na to, ile mamy lat, zawsze warto pamiętać o **regularnym wysiłku fizycznym** i aktywnym wypoczynku, bowiem mogą one znacznie poprawić jakość naszego życia oraz je wydłużyć.

<https://uroda.abczdrowie.pl/ćwiczenia-dla-osob-starszych>

GIMNASTYKA DLA SENIORÓW

Rodzaje ćwiczeń



ćwiczenia siłowe

2 razy w tygodniu po 20 minut



ćwiczenia rozciągające

codziennie po 5-10 minut



jazda na rowerze lub marsz

2-3 razy w tygodniu po 20 minut

CAREXPERTS

EXPRESOWO Z ŻYCIA MIASTA

Pierwsza w tym roku akcja krwiodawstwa w Rydułtowach. Miejski Klub HDK PCK w Rydułtowach oraz Ochotnicza Straż Pożarna w Rydułtowach zaprosili na akcję Honorowego Oddawania Krwi. Oddać krew było można 24 stycznia w godzinach od 9.00 do 14.00 w Oratorium Świętego Józefa. Rejestracja dawców do godz. 13.30. Akcja odbyła się pod Honorowym Patronatem Burmistrza Miasta Rydułtowy. 09.01.2021

Wraz ze szczepionką otrzymasz kod QR - "paszport osoby zaszczepionej". Na konferencji prasowej dotyczącej szczepień na COVID-19 wiceminister zdrowia Anna Goławska powiedziała dziennikarzom, że osoby zaszczepione otrzymają specjalny kod QR - znak rozpoznawczy osoby zaszczepionej w systemie elektronicznym. Goławska zwróciła uwagę, że organizacja szczepień w Polsce nie byłaby możliwa, gdyby nie stworzenie profesjonalnego systemu informatycznego do obsługi tego procesu.

Wskazała, że pierwszym etapem, który umożliwia zapisanie się na szczepienie, jest otrzymanie elektronicznego skierowania. - Te skierowania w większości wystawiane są automatycznie przez system P1. Dzięki temu, że mamy określone grupy do szczepień, wiemy kto, w którym momencie powinien to skierowanie otrzymać i posiadając numer pesel osób, które są zaszczepione, możemy wystawić skierowanie. Ono jest widoczne w internetowym koncie pacjenta oraz w systemie gabinet.gov.pl - wyjaśniła wiceminister.

Podkreśliła, że zarówno osoba, która otrzymała to skierowanie, jak i lekarz, który ma dostęp do systemu widzi, że osoba ta jest uprawniona do zapisania się na szczepienie.

Goławska wskazała, że kolejnym narzędziem ułatwiającym pracę lekarzy jest elektroniczna karta szczepień. - Dotychczas takie karty szczepień wypełniane były papierowo i gromadzone w gabinetach lekarzy. Teraz jest możliwość elektronicznego wypełnienia tej karty. Dzięki temu mamy na bieżąco informacje, ile osób zostało zaszczepionych - powiedziała.

Dodała, że w całym procesie szczepień ułatwieniem jest też system e-rejestracji, dzięki któremu można m.in. zobaczyć w każdym punkcie, jakie są wolne terminy. - Dzięki temu możemy też na bieżąco widzieć, w którym podmiocie, jakie są możliwości i gdzie ewentualnie należałoby zwiększać potencjał. Jest też kilka możliwości zapisania się na szczepienie. Jest możliwość wysyłania sms-ów o terminie, czy miejscu szczepienia, a także przypomnienie o planowanej wizycie - wymieniła.

Oprócz tego narzędzia - jak kontynuowała wiceminister - działa system zgłaszania na szczepienie. - Wystawiamy formularz na stronie internetowej, gdzie będziemy widzieć zainteresowanie, jak również ile osób zamierza się zaszczepić, a pacjenci będą widzieli, kiedy jest ich czas na zaszczepienie się - dodała Goławska.

Przypomniała, że po zaszczepieniu będą wystawiane tzw. kody QR, które będzie można otrzymać z internetowego konta pacjenta, m-obywatela, lub poprzez wydruk w punkcie szczepień. - To będzie taki tzw. paszport osoby zaszczepionej, który bę-

dzie potwierdzał, że osoba została zaszczepiona i może korzystać z uprawnień, które jej przysługują - wyjaśniła Goławska. Zaznaczyła, że taki kod będzie wystawiony po otrzymaniu drugiej dawki szczepionki.

Wiceszefowa resortu zdrowia wskazała, że stworzony został też elektroniczny system zgłaszania działań niepożądanych szczepionki. Zapowiedziała, że ruszy on od 15 stycznia. Dodała, że oprócz narzędzi służącym pacjentom i lekarzom, stworzony został system elektroniczny zamawiania szczepionek, w którym m.in. podmioty szczepiące składają w odpowiednich terminach zapotrzebowanie.

- Mam wrażenie, że w ciągu kilku miesięcy stworzyliśmy bardzo profesjonalny system, który usprawni pracę i pozwoli w łatwy sposób korzystać ze szczepień - oceniła Goławska. 15.01.2021

Rydułtowy zapewniają transport na szczepienie przeciwko Covid-19. Masz aktualne orzeczenie o niepełnosprawności i problemy z dojazdem na szczepienie przeciwko Covid-19? A może masz obiektywne i niemożliwe do przezwyciężenia we własnym zakresie trudności w samodzielnym dotarciu do punktu szczepień? Rydułtowy przypominają o możliwości dowiezienia na szczepienie.

Aby uzyskać pomoc w dotarciu na szczepienie należy zadzwonić pod nr. tel 32 4537417 (na 3 dni przed datą szczepienia) i podać swoje dane (imię, nazwisko i adres). Warunkiem jest to, że jesteś już zarejestrowany do szczepienia.

Numerы telefonów dotyczące dowozu:

- **32 4537417** - zgłaszanie potrzeby dowozu do punktu szczepień
- **32 4537480** - informacje dotyczące dowozu do punktu szczepień

Telefony są czynne od poniedziałku do piątku, w godzinach: od 8.00 do 16.00

Ważne! Pod wymienionymi numerami telefonów nie będą udzielane informacje na temat samego szczepienia, nie są też pod nimi prowadzone zapisy na szczepienia. 19.01.2021

Dom stanął w ogniu w Radlinie. Wraz z akcją gaśniczą ruszyła zbiórka. 10 zastępów strażaków brało udział w akcji gaśniczej przy ul. Jaworowej w Radlinie, gdzie około godz. 16.00 we wtorek 19 stycznia doszło do pożaru pod przydomową wiatą. Ogień objął wiatę, ścianę i wnętrze domu. Strażacy zabezpieczają obecnie spaloną ścianę budynku, aby ochronić wnętrze przed zimnem i wilgocią ze śniegu. Wcześniej przeprowadzili akcję gaśniczą i zabezpieczyli miejsce zdarzenia. Na ul. Jaworowej działali strażacy z okolicznych OSP oraz zawodowcy z Rydułtów i Wodzisławia, w tym podnośnik hydrauliczny z JRG Rydułtowy. W gaszeniu pożaru udział brało 10 zastępów strażaków, a teren zabezpieczali także policjanci, strażnicy miejscy i wezwane na miejsce pogotowie energetyczne.

Według wstępnych informacji, prawdopodobną przyczyną pożaru było zwarcie instalacji elektrycznej w kamperze, zaparkowanym pod wiatą. Ogień strawił niestety całego kampera i m.in. małego quada. Na szczęście osoby przebywające w budynku opuściły go bezpiecznie przed przyjazdem strażaków. Okoliczności zdarzenia są jeszcze wyjaśniane.

W sieci ruszyła już zbiórka na rzecz pogorzalców w portalu Zrzutka.pl. - Dnia 19 Stycznia 2021 roku, spłonął cały dorobek życia Pani Ani i Pana Mariusza, rodziców Martyny i małego Antosia. Tragedia dotknęła ludzi, którzy zawsze byli skłonni do pomocy w każdej formie. Spłonął dom w którym wszyscy byli zawsze cudownie ugoszczeni, spłonął dom w którym tworzyły się wspomnienia - piszą inicjatorzy zbiórki, którzy zachęcają do pomocy po tragicznym zdarzeniu. Obecnie zbiórkę wspomogły już 91 osoby, przekazując łącznie 9,1 tys. zł. Jako cel zbiórki wyznaczono 50 tys. zł. Liczba wspierających stale rośnie. Wpłaty można dokonać poprzez portal Zrzutka.pl. 19.01.2021

Lowczy z regionu podsumowali akcję Paczka Myśliwego. W okresie od listopada 2020 r do 22 grudnia 2020 r. ruszyła kolejna edycja akcji charytatywnej Paczka Myśliwego pod patronatem Polskiego Związku Łowieckiego. W akcji wzięły udział koła łowieckie z całej Polski, które udzieliły wsparcia rzeczowego dla domów dziecka, domów samotnej matki, domów opieki dla seniorów i innych podobnych placówek. 20.01.2021

Wodzisławski szpital otrzyma kolejne szczepionki. **W tym tygodniu Powiatowy Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Rydułtowach i Wodzisławiu** ma otrzymać kolejną dawkę szczepionek przeciwko COVID-19 dla grupy 0, a także dla domów pomocy społecznej. Ilość jednak nie powala. 20.01.2021

Mniej pieniędzy dla stowarzyszeń i klubów. Urzędnicy rozstrzygnęli konkursy ofert dla organizacji pozarządowych w dziedzinie kultury i sztuki, zdrowia i profilaktyki uzależnień oraz pomocy społecznej. Pieniądze zostały przeznaczone na projekty, które rozpoczną się w pierwszym półroczu. 21.01.2021

Najmniej zaszczepionych w powiecie rybnickim, najwięcej w Jastrzębiu. Ministerstwo Zdrowia rozpoczęło publikację oficjalnych statystyk szczepień przeciwko COVID-19. Według najnowszych danych (piątek 22 stycznia, godz. 12.00) w naszym subregionie najwięcej osób zostało zaszczepionych w Jastrzębiu-Zdroju, najmniej natomiast w mieście Żory.

Stan szczepień na dzień 22 stycznia prezentuje się następująco:
Jastrzębie-Zdrój: 2679

Miasto Rybnik: 1606

Powiat raciborski: 1450

Powiat wodzisławski: 708

Miasto Żory: 518

Powiat rybnicki: 89

Wśród osób zaszczepionych znajdują się zarówno osoby z grupy 0 oraz pierwsi z najstarszych seniorów. Zgodnie z danymi Ministerstwa Zdrowia od 25 stycznia rozpoczną się szczepienia dla osób 70+. 21.01.2021

Alpaki staną się nową atrakcją Rydułtów? To całkiem możliwe. **Trzy puszyste alpaki zamieszkały z początkiem stycznia w zagrodzie rodziny Postawków w Rydułtowach przy Gajowej. Zagrodę nazwano „Szczęśliwe Alpaki”** od ich uśmiechniętych pyszczków. W planach jest stworzenie w tym miejscu

atrakcji turystycznej. Na razie rydułtowskie alpaki przystosowują się do odwiedzin ludzi. Najstarszy z trzech samców – Franio, jest bardzo towarzyski. Podchodzi od razu, bez wołania. Ma półtora roku. Uwielbia marchewkę, łatwo go nią przekupić. Dwa młodsze samce w zagrodzie to Pepe (roczniak) oraz Lolek – najmłodszy, urodzony w czerwcu. Oba łagodne i szybko adaptujące się do nowego otoczenia. Małżeństwo Joanny i Klaudiusza Postawków w Rydułtowach znane jest przede wszystkim z piekarni i chleba, który przez całe życie wypiekają. Pani Joanna uwielbia robótki ręczne, szycie, szydełkowanie itd. Od lat marzyła o alpakach i w tym roku to marzenie udało się spełnić. Dzięki zagrodzie alpaki, ich właścicielka ma w planach stworzenie w Rydułtowach kolejnego miejsca dla turystyki lokalnej. 23.01.2021



Ogień w piwnicach w Skrzyszowie i Rydułtowach. Dwa pożary piwnic odnotowali wodzisławscy strażacy w ostatni weekend. Pierwszy pożar miał miejsce w Skrzyszowie krótko przed północą 23 stycznia, a drugi w niedzielę 24 stycznia w Rydułtowach. Strażacy pojechali przed północą w sobotę do Skrzyszowa na ul. 1 Maja, gdzie w jednym z domów zapaliło się drewno i opał składowany w pomieszczeniu kotłowni tuż przy piecu. Na miejsce zadysponowano 4 zastępy w sile 16 ratowników, którzy szybko ugasili ogień i zabezpieczyli miejsce zdarzenia. Nie było osób poszkodowanych.

W niedzielę o godz. 21.00 strażacy pojechali na ul. Ligonie w Rydułtowach. Doszło tam do pożaru w piwnicy budynku jednorodzinnego. W domu znajdowały się dwie osoby, które ze względu na zadymienie weszły na balkon i stamtąd po drabinie przedstawnej strażaków zostały ewakuowane z budynku. Ostatecznie nikt nie ucierpiał. W akcji gaśniczej udział brały cztery zastępy strażaków w sile 13 ratowników, pogotowie ratunkowe i policja. Ogień w piwnicy szybko ugaszono, a dom został przewietrzony. W tym przypadku straty oszacowano na 30 tys. zł. 25.01.2021

Wodzisławski szpital wzbogacił się o nowy stół operacyjny. Szpital w Wodzisławiu Śląskim wzbogacił się o nowy stół operacyjny z RTG – ramię C. Sprzęt trafił do PPZOZ dzięki finansowemu wsparciu firmy EKO – OKNA S.A. z Kornic. Stół operacyjny z RTG – ramię C o wartości około 356 tys. zł, pozwoli na poprawę jakości udzielanych świadczeń z zakresu Chirurgii Urazowo – Ortopedycznej. Dzięki dodatkowemu wyposażeniu, znacząco zwiększy się dostęp do zabiegów operacyjnych nie tylko dla mieszkańców powiatu wodzisławskiego, ale też ościennych miast i gmin. 25.01.2021



Chytry plan. Ukradł samochód, by spłacić długi. Policjanci z Rydułtów zatrzymali 34-letniego mężczyznę, który był podejrzanym o kradzież samochodu. Śledczy prowadzą dalsze czynności mające na celu wyjaśnić, czy sprawca nie współdziałał z innymi osobami.

Zamiana na stanowisku zastępcy dyrektora wodzisławskiego szpitala. Sławomir Świąchowiec nie jest już zastępcą dyrektora ds. lecznictwa Powiatowego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Wodzisławiu Śl. i Rydułtowach. Sam złożył wypowiedzenie. 28.01.2021

Ślizanie na Machnikowcu może zakończyć się tragedią. Dzieci wchodzą na zamrznięty staw Machnikowiec. Burmistrz i komendant rozmawiają z dziećmi i apelują do rodziców. Wraz z mrozami i śniegiem na zewnątrz w okresie ferii wyszły dzieci i młodzież. Niestety spowodowało to również niebezpieczne sytuacje, bo dzieci zaczęły się też bawić na zamrzniętych zbiornikach wodnych, szczególnie na stawie Machnikowiec. 29.01.2021



WRydułtowach przewrócił się słup oświetleniowy. W poniedziałek w Rydułtowach na ul. Obywatelskiej doszło do awarii kanalizacji, która pociągała za sobą kolejną - przewrócił się słup oświetlenia ulicznego. Konieczne było wyłączenie napięcia. Gdy tylko awaria zostanie usunięta, na ul. Obywatelskiej znów zaświecą lampy. 01.02.2021

Rydułtowy otrzymały 6 oczyszczaczy powietrza. Oczyszczacze zostały zakupione ze środków Województwa Śląskiego w ramach kampanii edukacyjno-informacyjnej pn.: „MOGE! Zatrzymać SMOG – Przedszkolaku złap oddech” - II edycja, współfinansowanej przez Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach. Przedszkola, którym Województwo przyznało oczyszczacze powietrza w ramach udzielonej pomocy rzeczowej Gminie Rydułtowy to:

- Publiczne Przedszkole nr 4 im. Jana Brzechwy,
 - Publiczne Przedszkole nr 3,
- Oddział Przedszkolny w Szkole Podstawowej nr 1 im. Karola Miarki. 02.02.2021

Śmierć w płomieniach. 80-letni mieszkaniec bloku przy ul. Ligonii w Rydułtowach zginął w pożarze, który wybuchł wieczorem w piątek 29 stycznia. Policjanci przed



przybyciem strażaków ewakuowali z budynku 13 osób. Strażacy otrzymali zgłoszenie o zadymieniu na klatce schodowej po godz. 21.00 w piątek 29 stycznia. Pojechali pod wskazany adres przy ul. Ligonii, gdzie 13 lokatorów było już na zewnątrz budynku. Do akcji gaśniczej zadysponowano łącznie 9 zastępów strażaków. Lokatorzy mieszkań wyszli o własnych siłach, dlatego strażacy bez konieczności przeprowadzenia ewakuacji przystąpili szybko do działań gaśniczych. Weszli do mieszkania, z którego wydobywał się dym. Ogień objął ściany, sufit, meble i sprzęty w mieszkaniu. W dużym zadymieniu znaleziono nieprzytom-

nego lokatora w wieku ok. 60 lat. Został przekazany załodze pogotowia ratunkowego i zabrany do szpitala. W mieszkaniu jednak strażacy znaleźli również drugą ofiarę pożaru. 80-letni mężczyzna już nie żył. Na miejsce wezwano prokuratora i biegłego sądowego z zakresu pożarnictwa, który ma określić przyczynę pożaru. Strażacy wstępnie wykluczyli zwarcie instalacji elektrycznej spowodowane urządzeniami w mieszkaniu, nie wykluczając natomiast nieszczęśliwego wypadku lub zaprószenia ognia. 02.02.2021

Pieniądze na sport przyznane. Urzędnicy rozstrzygnęli konkursy dla klubów sportowych organizacji z zakresu przedsięwzięć sportowych i rekreacji. Przyznano 30 tys. zł na zadania sportowe dla stowarzyszeń oraz 169,5 tys. zł na działalność klubów sportowych. Co roku miasto organizuje konkurs ofert dla organizacji pozarządowych, który obejmuje projekty z zakresu sportu i rekreacji. Odrębnie przygotowano również konkurs dla klubów sportowych, które miasto wspiera w ich działalności. Stowarzyszenia w tym roku aplikowały łącznie o ponad 71 tys. zł, jednak nie wszystkie projekty spełniły kryteria i przeszły ocenę merytoryczną, a część z projektów uszczuplono o niepotrzebne wydatki. Dlatego ostatecznie miasto przyznało 30 tys. zł dotacji. 3 tys. zł otrzymał Górniczy Klub Sportowy „Naprzód-23” Rydułtowy na organizację Dnia Sportu dla przedszkolaków. Kolejne 3,5 tys. zł trafi do klubu „Naprzód-23” na organizację cyklu turniejów piłki nożnej o Puchar Burmistrza Miasta Rydułtowy. Stowarzyszenie „Zdrowe Rydułtowy” przygotowało dwa wnioski, ale jeden odrzucono. Ostatecznie organizacja otrzymała 3200 zł na projekt „W zdrowym ciele zdrowy duch”. UKS „Feniks” dostanie 5 tys. zł na „Rydułtowski festiwal rowerowy”, a Polski Związek Hodowców Gołębi Pocztowych – Oddział Rydułtowy 2700 zł na działania związane z organizacją lotów gołębi pocztowych oraz spotkania integracyjnego na zakończenie sezonu 2021. 8 tys. zł dostał UKS „Piątka Plus” na „IX Cross Rydułtowski”, a 4,6 tys. zł trafi do Stowarzyszenia Moje Miasto na organizację „Akademii Aktywnego Rydułtowika 2021”. W konkursie odrzucono również wnioski Śląskiego Oddziału PCK na turniej piątek piłkarskich honorowych dawców krwi oraz wniosek KS „Akademia Piłkarska United” na „United Open – Winter”. Drugi konkurs ofert dotyczył klubów sportowych i w tym przypadku przyznano 4 dotacje, a dwa wnioski odrzucono. Kluby wnioskowały w sumie o 311 620 zł, natomiast ostatecznie przyznano 169,5 tys. zł. UKS „Piątka Plus” otrzymał 21. tys. zł, UKS „Feniks” 25,5 tys. zł, a UKS „Ognisko” 31 tys. zł. Najwięcej, bo 92 tys. zł przyznano dla klubu GKS „Naprzód-23” Rydułtowy, choć pierwotny wniosek klub wycenił na 110 tys. zł. Warto dodać, że urząd przeznaczył w tym roku taką samą pulę pieniędzy z budżetu dla organizacji pozarządowych jak w ubiegłym roku. Niższe kwoty przyznanych dotacji wynikają jednak z weryfikacji wniosków i m.in. sprawdzania zaplanowanych wydatków, które nie zawsze okazują się zasadne lub część z nich po prostu można pominąć przy realizacji projektów. Jeśli natomiast projekt nie przejdzie oceny merytorycznej, oferta jest odrzucana, ale w ostateczności. 04.02.2021

Urząd Miasta w Rydułtowach dostosowany do osób niepełnosprawnych. Komunikacja w Urzędzie Miasta w Rydułtowach odąd powinna znacząco się poprawić. Kierunkowskazy, mapy czy tablice informacyjne mają pomóc wszystkim interesantom, również tym niepełnosprawnym, bo i dla nich w urzędzie zamontowano odpowiednie udogodnienia.

Na podstawie wiadomości z innych mediów zebrała J. Oleś
<https://www.nowiny.pl/Rydułtowy> <https://www.rydułtowy.pl> <https://www.facebook.com> <https://www.radio90.pl/tag/rydułtowy>

W naszym przedszkolu

Publiczne Przedszkole nr 2 w Rydułtowach jest prężnie działającą placówką. Od września przedszkolaki wraz z rodzicami po raz kolejny udowodnili, że razem możemy więcej...

Udział w akcjach był doskonałą lekcją dla naszych przedszkolaków, że dawanie okazuje się być lepsze niż dostawanie. A ponadto uwielbiamy obdarzać innych uśmiechem!

W pierwszym semestrze wzięliśmy udział w akcji pt. "Nakręć się i pomagaj z uśmiechem". Zebrane nakrętki zostały przekazane chorzej Liliancie z Radlina. Nasze przedszkole wsparło Hospicjum Cordis, które otacza opieką rodziny dotknięte chorobą nowotworową oraz przewlekłą chorobą dziecka, przekazując potrzebne dla nich środki.

W okresie świątecznym nie zapomnieliśmy o zespole ratownictwa medycznego z Rydułtów. Zostały dla nich przekazane pierniczki, które upiekły i udekorowały nasze przedszkolaki.

Wspomogliśmy także bezdomne psy i koty przekazując im karmę oraz koce, aby lepiej mogły przetrwać zimę. Piękne kartki bożonarodzeniowe z życzeniami wykonane przez przedszkolaków powędrowały do naszych pracowników - emerytów.



Jako przedszkole przyczyniliśmy się do wsparcia Fundacji Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Nie tylko finansowo, ale także artystycznie. Dzieci z każdej grupy wiekowej z tej okazji

przygotowały i zaprezentowały swoje tańce i piosenki.

Jesteśmy bardzo dumni i wdzięczni naszym przedszkolakom i ich rodzicom za ich zaangażowanie i gotowość do działania.



*nauczyciel PP2
Rydułtowy
mgr Michalina
Jezusek*

Witam serdecznie, w lutowym numerze „KLUKI” dodaję wiersze: Bartosza Mikołaja Ryszki oraz moje, życząc czytelnikom miłej lektury.

Z poetyckimi pozdrowieniami
Ewa Wierzbinska-Kłoska

Uwierz w cuda

gdzie tylko spojrzysz zobaczysz piękno
cuda wszechświata w naturze cichej
miłość ci wskaże istoty sedno
i będziesz Światła nareszcie bliżej

sam się pozbędziesz wszelkiego strachu
już nie podążysz ciemną doliną
a twoje życie zyska rozmachu
mroczne skłonności w tobie przeminą

radość i miłość będą orężem
staniesz się w końcu światłą istotą
która kieruje się w życiu sercem
która wciąż daje serdeczne słowo

na twojej drodze rozkwitnie wszystko
w stworzeniu znajdziesz swój wieczny azyl
poczujesz w sobie że cel jest blisko
uśmiechem czystym ludzi obdarzysz

i mocno wierzę że właśnie tobie
uda się odkryć potencjał ducha
kroczyć więc odważnie w świetlanej drodze
dostrzegaj piękno i uwierz w cuda

21.09.2019 Bartosz Mikołaj Ryszka

Poemat życia

na stronach poematu życia
pisz tylko najpiękniejsze strofy
i nie miej nic już do ukrycia
podążaj w przestrzeń przygód nowych

niech się wypełnią wersy życia
bogactwem w mądrość doświadczeniem
a pójdziesz w przyszłość już bez przywar
oczyszczysz światłem ducha cienie

lecz droga wcale nie jest prostą
by wznieść się ponad mroki świata
musisz rozpoznać co miłością
musisz swe dobro innym dawać

pisz więc znów najpiękniejsze strofy
nic w sobie nie miej do ukrycia
oczekuj tylko dobrych nowin
na stronach poematu życia

20.07.2019 Bartosz Mikołaj Ryszka

Czym jest poezja

pięknem spisanym w strofach
otwarcie duszy poety
życiem - czterema porami
Vivaldiego

w poezji ukryte są
miłość i łzy
podmuch wiatru - szum fal
urok kwiatów na łąkach
ze śpiewem ptaków o brzasku

szelest liści zmieszany
z dźwiękami deszczu
biel śniegu na gałęziach

noc i dzień - kryje się
w poezji

bywa krętą drogą na szlakach
z wielką niewiadomą - ze znakiem
zapytania

ponieważ nigdy nie wiadomo
dokąd nas zaprowadzi
poezja

Ewa Wierzbinska-Kłoska

Marzenia

czym byłby bez nich świat
echem wspomnień
z przepełnionym tęsknotą uśmiechem
dziecka

za czymś co zostało gdzieś na dalekim
brzegu życia

rozbudzone w bezsenną noc
nabierają nowych kształtów
w kokonie mojej
duszy

Ewa Wierzbinska-Kłoska

Kronika Rydułtów od pradziejów do roku 2000

Zebrał i ułożył Werner I. Juretzko.

Lata 3000 - 2000 p.n.e.

Podczas Wędrówki Ludów ze wschodu na zachód Wandale zaludniają te okolice.

Początki naszej ery

Teren ten jest w większości niezamieszany. Rzymskie legiony z fortu "Vindobono" (dzisiejszy Wiedeń) deklarują ten teren jako bezużyteczny dla rzymskiego imperium.

IV wiek n.e.

Słowianie indogermańscy osiedlają się w tej okolicy.

1241

Bitwa pod Legnicą. Mongołowie sieją spustoszenie w całej okolicy.

1228

Pierwsze historyczne wzmianki o Rydułtowach jako RUDOLPHI VILLA pochodzą z akt księcia Raciborza.

1353

Johann, dziedzic z Rydułtów, zwanych wówczas RUDOSDORF, sprzedał miejscowość Konradowi z Radlina.

1419-1476

Wojny Husyckie dewastują okolice i sieją spustoszenie wśród ludności.

1501

Rycerz Zachariasz Cebulka z Rydułtów jest świadkiem księciem Opoli podczas zakupu klasztoru w Radlinie.

1531

W pewnym dokumencie wzmianka o Rydułtowach jako RYDULTOWITZ.

1575

Władcy Rybnika sprzedają Rydułtowy z 29 chłopami rodzinie Lobkowitz.

1581

Rydułtowy zmieniają nazwę na Rudosdorf. Dokumenty podatkowe szacują liczbę mieszkańców na 165.

1604 B.S. A. 1604. *Huic loco aderat Zacharias hic vir invictus - iuxta Dei statula-salutis nostrae fuit valor- Beato, SALUTEM Anno 1604 Napis na drewnianym ołtarzu w starym kościele: Bądź pozdrowiony błogosławiony w roku 1604. Na tym miejscu żył Zachariasz, był to mąż nieskazitelny, żył podług przykazań bożych i naszej zbawicielskiej wiary. Był to człowiek wielkiej wartości.*

1628

Feudalizm panuje w Rydułtowach. Wszystkie ziemie chłopskie należą do jednego dziedzica. Spośród poddanych wybiera on swoją służbę. Prawem jest spanie właściciela z panną młodą po ceremonii ślubnej. Ten zwyczaj jest nazwany jako "jus primae noctis" - prawo do pierwszej nocy.

1635

21 października, w dniu świętej Urszuli, Rycerz Christoph von Sedlnicki kupuje Rydułtowy Wielkie, Bunszowiec i Pszów.

1618-1648

Rydułtowy są w tych latach wielokrotnie nawiedzane przez plądrujące wojska, głównie szwedzkie.

1742

Wojny Śląskie między Fryderykiem Wielkim i Marią Teresą z Austrii oszczędzają Rydułtowy. Śląsk przylega do Prus i życie polepsza się: ziemia i własności stają się dziedziczne a chłopci mogą hodować konie i krowy.

1785

Odkryto węgiel w Rydułtowach.

1815

Utworzony zostaje Powiat Rybnicki. Pierwszym komisarzem powiatowym jest Hrabia Węgierski z Pilchowic.

1820

Kupiec Josef Doms z Raciborza kupuje za 400 Talarów tartak w Górnych Radoszowach od Johanna Polednika i zakłada szyb węglowy Leon. (Johanna Jeschka z domu Polednik jest moją praprababcią).

1836

Wybucho epidemia cholery.

1840

Czasy głodu w Rydułtowach.

1847

Podczas zarazy ginie w Rydułtowach 254 ludzi. Główna ulica z Rynku do kopalni węgla "Charlotte" nazywa się Pszowska.

1854

Kościół w Rydułtowach zostaje splądrowany. Skradzione są świeczniki i cyborium z wielkiego ołtarza. Złotnik Schwartz z Raciborza daruje nowe, które są następnie błogosławione przez biskupa Daniela Latuska z Wrocławia.

1856

Rydułtowy stają się ważnym punktem komunikacyjnym. Wybudowana zostaje droga między Raciborzem a Rybnikiem, jak również droga łącząca Biertułtowy z Rydułtowami i Czernicą. Tunel długości 727 metrów budowany przez Spółkę Wilhelmsbahn na linii kolejowej Racibórz - Rybnik został ukończony. Rydułtowy mają teraz stację kolejową zwaną Czernitz (Czernica). Główna droga nazwana jest Bahnhofstrasse (ulica Dworcowa).

1858

Rydułtowy Górne i Dolne mają 1260 mieszkańców: 1260 katolików, 31 ewangelików i 15 żydów.

1865-1892

Johann Joreczko jest przewodniczącym gminy w Górnych Rydułtowach.

1889

Zaczyna się postęp gospodarczy. Związki zawodowe kupują szyb "Leon" i kopalnię "Charlotte" oraz inwestują w ich modernizację. Powstają nowe szyby węglowe: "Karol", "Schreiber", "Erbreich" i kilka mniejszych. Około 6000 ludzi jest związanych z górnictwem.

1901

Gmina Rydułtowy zakłada pierwszą własną szkołę.

1906

Kopalnia węgla "Charlotte" świętuje setną rocznicę powstania. Wszyscy górnicy z 20-letnim stażem pracy otrzymują srebrne zegarki kieszonkowe.

1913

Pierwsze światło elektryczne rozjaśnia wiele domów w Rydułtowach.

1917

Rydułtowy Górne i Dolne mają 8800 mieszkańców.

1918

Od A do Z --- od Adamczyk Emanuel do Zaczek Robert --- 111 młodych mężczyzn z Rydułtów poległo na I Wojnie Światowej.

1919

Nienawiść i rozruchy polityczne są przyczyną morderstw i śmierci w Rydułtowach. Dyrektor główny kopalni węgla "Charlotte" i patron Rydułtów pan Radlik zostaje zamordowany w biały dzień na ulicy. Również 16 innych rydułtowskich Niemców zostaje w tym czasie zabitych.

1921

20 marca, plebiscyt na Górnym Śląsku. Chociaż Rydułtowy głosują za pozostaniem w Niemczech, komisja aliancka (Anglia, Włochy i Francja) przekazuje powiaty rybnicki i pszczyński pod polską administrację. Główna ulica w Rydułtowach zmienia swoją nazwę na Ulica Dworcowa.

1922

Na Łukasynie, 13 kilometrów na zachód od Rydułtów i 3 kilometry przed Raciborzem (koło miejscowości Brzeziny), została utworzona nowa granica polsko-niemiecka. Wszyscy urzędnicy niemieckiego pochodzenia zostali pozbawieni swoich stanowisk i zastąpieni polskimi.

1926

Rydułtowy Górne i Dolne oraz Radoszowy Królewskie zostają połączone w jedną gminę Rydułtowy.

1927

Burmistrzem jest Emanuel Koźmiski.

1937

Rydułtowy mają 14 696 mieszkańców.

1937-66

Ksiądz Urban jest proboszczem w Rydułtowach.

https://www.lechris.de/rydułtowy/seiten_si/inhalt00.htm

BEST EKO

44-280 Rydułtowy, ul. Gajowa 20

Tel: 799 169 992

e-mail: bestekopl@gmail.com

KORZYŚCI:

- Zakup razem z montażem
- Dofinansowanie
- Liczne promocje
- Dla każdego klienta karta do Kauflandu z ustaloną kwotą (każdy zakup u nas powoduje doładowanie karty).

Zapraszamy do naszego biura

- Panele Fotowoltaiczne (Longi, Suntech, Vsun, Ecodelta, Jolywood oraz wiele innych)
- Inwertery (w tym mikroinwertery Hoymiles),
- Pompy ciepła
- Grzejniki i Folie na podczerwień,
- Piece na pellet,
- Pellet,
- Magazyny Energii.

Gdzie można kupić „Klukę”?

- F.H.U. „Tabak”, ul. Ligonia 3
- F.H.P.U. Maria Karasek, ul. Plebiscytowa 48
- Sklep Wielobranżowy M. Święcicki, ul. Radoszowska 61
- Petrol Point Group Migrex Sp. z o.o., ul. Raciborska 275
- Foto „Sycha”, ul. Bema 22
- Handel Hurt. I Detaliczny K. Pawelek, Traugutta 264
- Nowalijka Sp. z o.o., ul. Ligonia 16
- Handel Art.. Przemysł. Weronika Nowak-Szynk, ul. Ofiar Terroru 41 i ul Raciborska Zaczarowany Olówek
- Urząd Gminy Lyski, ul. Dworcowa 1 A, Lyski
- Foto. Baron ul. Ofiar-Terroru
- Kwiaciarnia „Margaretka” ul. Spokojna

UWAGA MIESZKAŃCY!!!

Pomóżmy naszemu szpitalowi wpłacając dowolną kwotę na konto Powiatowego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Rydułtowach i Wodzisławiu Śl.

z dopiskiem "Na leczenie"**Konto:****63 1560 0013 2367 2176 2323 0001**

Za Zarząd
Towarzystwa Miłośników Rydułtów
Henryk Machnik

Usługi koparko-ladowarką „HANY”**Oferujemy:**

**Wykopy fundamentów,
wykopy kanalizacyjne (szamb, studzienek, odwodnień,
kanalizacji, rowów, studni,
przydomowych oczyszczalni ścieków),
wybieranie pod drogi,
wyrwanie korzeni,
wykopy pod roboty budowlane, budynki, drogi, place i inne
załadunki i rozładunki materiałów budowlanych,
ściąganie humusu (ziemi).**

**Jan Piątek
ul. Raciborska 402B
Rydułtowy 44-280
tel. 604 44 25 06**

**Zapraszamy!**

*Serdecznie zapraszamy
wszystkie zainteresowane osoby
do działania w Towarzystwie
Miłośników Rydułtów,
panów do „Kliki Machnika”,
chętnych do pracy w „Kluce”
i muzeum oraz ludzi mających
nowe, ciekawe pomysły!
Jesteśmy codziennie w naszej
nowej siedzibie, w dawnym
budynku administracji szpitala
na I piętrze.*

**Jak prawidłowo
nałożyć i zdjąć maseczkę**

- 1** **Przed nałożeniem maski umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu**
- 2** **Zakryj usta i nos maską i upewnij się, że między twarzą a maską nie ma żadnych przerw**
- 3** **Unikaj dotykania maski podczas jej używania; jeśli to zrobisz, umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu**
- 4** **Wymień maskę na nową, gdy tyłko będzie wilgotna, nie używaj ponownie masek jednorazowych**
- 5** **Aby zdjąć maskę - chwycij ją od tyłu za wiązanie (nie dotykaj przodu maski)**
- 6** **Wyraź maseczkę do zamkniętego pojemnika; umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu**



**Nie wrzucaj maseczki
do toalety!**



KANCELARIA PREZESA
RADY MINISTRÓW



Zastów usta i nos

dbajmy o siebie nawzajem



**Składamy najserdeczniejsze
życzenia urodzinowe
lutowym solenizantom!!
A są to:**

- 1. Jan Jargoń,**
- 2. Katarzyna Kabut,**
- 3. Alojzy Musioł,**
- 4. Dorota Rak,**
- 5. Joanna Rusok,**
- 6. Eryka Sosna,**
- 7. Anna Urbańczyk,**
- 8. Henryk Wojtaszek,**

Nowy wóz strażacki dla OSP Raszczyce

Ochotnicza Straż Pożarna w Raszczycach otrzymała nowy samochód ratowniczo-gaśniczy.

24 stycznia 2021r. odbyło się oficjalne przekazanie kluczyków

przez Sekretarza Stanu w Ministerstwie Sprawiedliwości oraz posła na Sejm Michała Wosia.

Strażacy wóz powitali z honorami, następnie zaparkowany przed remizą samochód poświęcił ks. Marek Kirszniok, proboszcz parafii p.w. Św. Apostołów Szymona i Judy Tadeusza w Raszczycach. Uroczystość poprowadził Dh Arnold Powalla - Prezes OSP Raszczyce.



Oprócz strażaków z Raszczyc w niedzielnej uroczystości uczestniczyli: Wójt Gminy Lyski - Grzegorz Gryt, Przewodniczący Rady Gminy Lyski - Stanisław Hałacz, Dh Witold Ryszka – Prezes Zarządu Oddziału Powiatowego ZOSP RP w Rybniku, Dh Andrzej Kolarczyk – Prezes Zarządu Oddziału Gminnego ZOSP RP w Lyskach, Dh Stefan Strupowski – Komendant Gminny OSP.

Nowoczesny samochód ratowniczo-gaśniczy, który właśnie trafił do jednostki Ochotniczej Straży Pożarnej w Raszczycach to Volvo z napędem na cztery

koła, typ GBA 3/16. Wóz strażacki kosztował 80-7.864,00 zł. Jego zakup został dofinansowany z Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej (Fundusz Sprawiedliwości) w kwocie: 799.785,36. Pozostało kwotę: 8.078,64 zł wyłożyła Gmina Lyski.



Całość uroczystości zakończył zjawiskowy pokaz sztucznych ogni.

Warto podkreślić, że nowy sprzęt zwiększy zdolność bojową jednostki, poprawi bezpieczeństwo mieszkańców i umożliwi skuteczne prowadzenie działań ratowniczych w różnych warunkach.







Moje rozważania.

Coś mi się wydaje, że powiedzenie: „życie po 50-ce płynie znacznie szybciej” ma sens, bo ani nie obejrzysz się człowiekowi jak mijają miesiące i lata. Niestety nic na to nie poradzimy, więc starajmy się wykorzystać czas w jakim istniejemy dla samych siebie, bliskich a jeśli zdrowie pozwala działajmy na rzecz ogółu. Narzekaliśmy na brak prawdziwej zimy no i proszę, mamy śnieg, mróz, błoto pośniegowe i „atrakcje” z upadkami, ale też uciecha dla dzieci i młodzieży bo wreszcie mogą co nieco poszaleć na śniegu. W internecie pokazano grupkę dzieci biegającą po lodzie na Machnikowcu, oj... a to nie jest już zabawa, to igranie ze zdrowiem i życiem. W takiej scenerii zimowej zastanawiają nas uliczne protesty czyli strajk kobiet. Czy celowym zabiegiem Władzy było wykorzystanie chwili, bo zima, pandemia, kłopoty ze szczepieniami i stąd decyzja o opublikowaniu orzeczenia TK, co mimo wszystko i tak wyciągnęło młodzież na ulice. Podzielałam pogląd, że to kolejna zagrywka Kaczyńskiego, który lubi polityczny zamęt, bo przez to realizuje swoją wizję zmian w naszym kraju. Niestety większość naszego społeczeństwa chyba lubi jego „zagrania”, na co wskazują sondaże, bo nawet protestująca młodzież jest różna w swych poglądach, jedni protestują a „patrioci” chcą pałować i kopać, na wezwanie ich ideowego wodza Kaczyńskiego. Widać, że ani protesty ani strajki w najbliższym czasie nie zmienią politycznego obrazu w naszym kraju i trzeba skupić się na celach rzeczywistych jakie stoją przed naszymi rodzinami, samorządami, regionem. A przed nami wyzwanie wręcz pokoleniowe, bo to co ożywiało nasz Śląsk przez 200 lat, czyli wydobywanie węgla jest w stadium zaniechania. Z przemysłem węglowym związane są zakłady dotąd produkujące maszyny, materiały na rzecz górnictwa i analitycy przewidują, że likwidacja górnictwa spowoduje 30% bezrobocie na Śląsku. Jeśli do tego dodamy uzależnienie wielu gospodarstw od węgla bo nim palimy, ogromne potrzeby finansowe gmin na walkę ze smogiem,

potrzebami komunalnymi (kanalizacja, drogi, gospodarka odpadami itp.) to skala wyzwań wprost poraża. Czy w tej sytuacji cały kraj będzie rozumiał te potrzeby i przeznaczał na zmiany ogromne środki. Nieco wątpię, bo przez całe dziesięciolecie Śląsk był uważany przez pozostałych Rodaków jako polskie eldorado, z którego trzeba ciągnąć korzyści a rządzący bardziej patrzą na „ścianę wschodnią” i na podkarpacie, bo tam mają swój elektorat! A co my na dole, zwłaszcza rodziny ogrzewające dom węglem - zmienić kocioł na nowszy, zmienić ogrzewanie na gaz, energię elektryczną, czy włączyć się w sieci ciepłownicze? Do tego trzeba ocieplić budynek i wreszcie znaleźć środki na realizację tych przedsięwzięć. Nasze Władze miasta i sąsiednie gminy dużo w tej sprawie robią, ale skala potrzeb w tej dziedzinie jest niewyobrażalnie ogromna. O tym będziemy stale pisać a jako Towarzystwo, wyrażać swoje opinie i sugestie wobec Władz Miasta na spotkaniach obywatelskich. Już dziś sygnalizuję, że na marzec przewidujemy organizację spotkania obywatelskiego z Władzami Miasta. Jest też konieczność ożywienia działalności wielu organizacji, zastanowienia się jak działać w warunkach ograniczeń sanitarnych, wymienić się informacjami odnośnie planów działania itp. Wszyscy narzekamy na brak naboru nowych, młodszych członków do naszych organizacji i trzeba wszystko robić by to zmienić. Ze swojej strony pragnę poinformować, że zaprosimy na spotkanie hobbystów. Wpierw będą zaproszenia do pasjonatów przyrody (hodowców kwiatów, zwierząt, właścicieli zbiorów przyrodniczych itd.). Przewidujemy spotkanie pasjonatów historii naszego regionu i osób posiadających wiedzę lub dokumenty związane z faktem uratowania w marcu 1945 roku naszej kopalni przed zalaniem i wysadzeniem. Jako Zarząd Towarzystwa Miłośników Rydułtów planujemy też wycieczki, w tym jednodniową (nasz region) i kilkudniową wzdłuż naszej granicy po stronie polskiej i czeskiej - szczegóły wkrótce. Planujemy też wykorzystanie szlaków kolejowych - być może będzie to wycieczka do Pragi. Zdajemy sobie sprawę, że coraz mniej ludzi kupuje gazety, w tym naszą Klukę a trzeba docierać z informacjami nie tylko do naszych Członków, dlatego na nowo uruchomiliśmy naszą stronę internetową www.tmrrydułtowy.pl, gdzie będziemy umieszczać co miesięczne informacje. Za tą ważną dziedzinę będzie odpowiedzialny Z-ca Prezesa Jerzy Majer.

H. Machnik



Nie marnujmy ciepła

Nie trzeba marznąć, żeby korzystać z ciepła rozsądniej. Wystarczy zastosować te same metody, które sprawdzają się przy używaniu wody, czy prądu. Korzystaj z ciepła wtedy, kiedy jest ci ono potrzebne. A gdy nie korzystasz, ograniczaj zużycie. W pustym pomieszczeniu, w którym nikt nie przebywa, nie ma potrzeby nadmiernego ogrzewania. Wydaje się to całkiem rozsądne, jednak – jak pokazują badania większość z nas przegrzewa mieszkania. A jak przekonuje Polskie Towarzystwo Alergologiczne, najzdrowiej żyje się w 20 stopniach.

www.20stopni.pl

20°C
20 STOPNI
DLA KLIMATU

Ciepłownia
Hydrotowy

C CIEPŁO
SYSTEMOWE

PATRONAT
PTA
Polskie Towarzystwo
Alergologiczne

**Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
Rydultowy, ul. Tetmajera 150
tel. 32 72 94 068, 32 72 94 933**

**Poradnie lekarskie prowadzone w ramach
podpisanych kontraktów z NFZ**

Lekarza POZ, Ginekologiczno-położnicza, Dermatologiczna, Okulistyczna, Laryngologiczna, Leczenia bólu, Neurologiczna, Urazowo-ortopedyczna, Leczenia uzależnień, Medycyny paliatywnej, Hospicjum domowe,

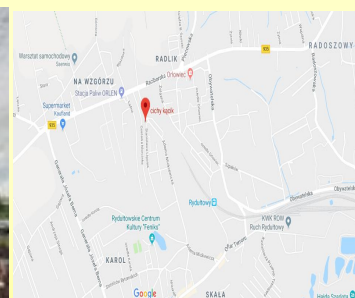
**Poradnie lekarskie prowadzone w ramach
usług komercyjnych (odpłatnych)**



„CICHY KĄCIK” BAR Rita Pielczyk ZAPRASZA

"Pielczyk Rita Firma Produkcyjno-Handlowo-Usługowa" jest barem z fast foodem i proponuje obszerną paletę pysznych potraw w atrakcyjnej cenie. Restauracja współpracuje z najlepszymi kucharzami i stara się o miły serwis. Możesz w tym miejscu zjeść wyjątkowy posiłek. Dodatkową zaletą baru jest dogodna lokalizacja, a także wygodne pory działania. Dlatego to miejsce chętnie odwiedzane jest przez gości.

Siedziba firmy znajduje się w Rydultowy (województwo śląskie). Jeżeli chcesz bezpośrednio skontaktować się z "Cichy Kącik" Bar Rita Pielczyk – kieruj się pod adres: ul. Ligonia 3, Rydultowy. Z "Cichy Kącik" Bar Rita Pielczyk możesz skontaktować się nie tylko na miejscu, ale także telefonicznie, pod numerem



Mapa dojazdu
3 2 4 5 7
72 19

Gabinety Specjalistyczne na ul. Strzelców Bytomskich 9 w Rydultowach służą pomocą tel. +48 691 101 688

Wizyty prywatne:

Chirurgia
Dermatologia
Urologia
Reumatologia
USG, Doppler, Radiologia
Kosmetologia
Trychologia
Podologia
Poradnia dietetyczna DIETIKON



Wydawca: Towarzystwo Miłośników Rydultów, Rydultowy, ul. Plebiscytowa 47, tel. +48 515 828 453; Kolegium Redakcyjne (tel. +48 514 430 689, +48 510 791 300); Red. Nacz. Joanna Rusok, Z-ca Red. Nacz. M. Stebel, Sekretarz: W. E. Jankowska, członkowie: H. Machnik, S. Brzeczek, J. Majer, E. Bluszcz, J. Oleś, A. Kołodziej, L. Majer, Ewa Wierzbińska-Kloska; e-mail: kluka.tmr@interia.pl; nasza strona: www.tmrzydultowy.pl; Redaktor wydania: Joanna Rusok, komputerowy skład gazety: Janina Oleś. Zdjęcia na zlecenie TMR wykonują: FOTO BARON Rydultowy, FOTO SYCHA Rydultowy, fotoreporterzy: Bernadeta Oślizły, Damian Bizoń, Roman Gunia. Druk gazety: MZ Druk Radlin
Materiały zamieszczone w „Klucze” są zastrzeżone. Redakcja nie odpowiada za treść nadesłanych do druku korespondencji. Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania i adiustacji nadesłanych tekstów.