

W numerze m.in.: Program Ustrońskiego Jarmarku Świątecznego, Kobięca twarz biznesu z dr Sylwią Mokrysz, Rusza Młodzieżowe Forum, Koncert Sing It Out dla ASA, Uleczyć nieuleczalne, Kajto na podium.



Pieśnią Renaty Ciszewskiej „Pod Równicóm” rozpoczęły się uroczystości pożegnania wspaniałej artystki. „Tak przemijaj żyć, moi mili, tóż nie traćmy z niego ani chwili, miłość niech się przez świat niesie, bez miłości przeca źle na świecie.”  
Fot. M. Niemiec

## POŻEGNANIE RENATY CISZEWSKIEJ

Pogrzebową mszę świętą w kościele św. Klemensa koncelebrowali: ks. kanonik Wiesław Bajger - proboszcz Parafii pw. św. Klemensa II Papieża i Męczennika w Ustroniu, ks. kanonik Antoni Sapota - były, wieloletni proboszcz parafii oraz o. Piotr Dettlaff CSSR, reprezentujący Radio Maryja i TV Trwam. Żałobnikom towarzyszyli artyści Estrady Regionalnej „Równica”, której Renata Ciszewska była kierownikiem artystycznym od powstania, czyli od 1995 roku do czerwca 2021 roku. Jednak powiedzieć o zmarłej „kierownik artystyczny” to nic nie powiedzieć. Wielokrotnie w ten wietrzny piątek 22 listopada wypowiedane było słowo „mama”.

We mszy uczestniczyła rodzina śp. Renaty Ciszewskiej, przyjaciele, obecni i byli artyści „Równicy”, a także przedstawiciele władz samorządowych – burmistrz Paweł Sztetek, przewodniczący Rady Miasta Michał Kubok, wiceburmistrz Adriana Kwapisz-Pietrzyk, wiceprzewodniczący RMU Damian Ryszawy, radni powiatowi, radni miasta, sekretarz miasta Magdalena Fofer, prezes Łukasz Kopyciok oraz członkowie Stowarzyszenia Estrada Regionalna „Równica”, reprezentacje zespołów śpiewaczych, mieszkańcy Ustronia i regionu.

Ks. Antoni Sapota mówił w kazaniu o dziękowaniu Bogu za dary, umiejętności, talenty i powołanie, które są darem Bożym, objawieniem miłości w każdym z nas. O tym, że realizacja zadań życiowych to nic innego jak realizacja tejże miłości i że wszyscy korzystaliśmy z talentu Renaty Ciszewskiej.

– Pamiętam pierwsze dni, gdy usłyszałem o jakimś zespole, a właściwie o próbie zorganizowania takiego zespołu – wspominał ks. Antoni Sapota. – Mieliśmy spotkanie seniorów. Ja byłem dopiero kilka tygodni proboszczem tejże parafii,

Jedna z pań uczestniczących w spotkaniu seniorów zaapelowała do starszych, że jeżeli mają jakieś stroje ludowe w swoich skrzyniach, aby udostępniły, bo powstaje zespół, który chce realizować zadanie w tym środowisku, ażeby upowszechnić, uszlachetnić i przekazać, co zostało zrobione przed wiekami. To było początek, a potem zaczęliśmy nasłuchiwać, co się dzieje. Nasłuchiwać najpierw tutaj, w Ustroniu, a potem na całym świecie. Niech ten dzień dzisiejszy nie będzie tylko pożegnaniem pani Renaty. Niech (cd. na str. 4 i 8)

## ŚWIEĆ PRZYKŁADEM W NIERODZIMU

Ustronń wspólnie ze Skoczowem oraz cieszyńską Policją i Radiem Bielsko zaprasza do wzięcia udziału w akcji świeć przykładem. Kolejna edycja profilaktycznej akcji, przygotowana wspólnie ze społecznością Bładnic, odbędzie się na granicy Nierodzimia i Bładnic, czyli na parkingu Parafii Ewangelickiej w Bładnicach w piątek 29 listopada ok. godz. 18.30. Podczas spotkania rozdawane będą elementy odblaskowe.

\* \* \*

## DZIEŃ PAMIĘCI ODDZIAŁU AK CZANTORIA

Uroczystości patriotyczne związane z upamiętnieniem 74. rocznicy śmierci 6 żołnierzy oddziału AK „Czantoria”, odbędą się przy tablicy okolicznościowej, znajdującej się obok wejścia do dolnej stacji Kolejki Linowej „Czantoria”. Wydarzenie odbędzie się w sobotę 30 listopada o godz. 12:00.

Oddział partyzancki „Czantoria” powstał wiosną 1941 r., a w 1942 r. został włączony do Armii Krajowej jako pluton „Ustronń” i podlegał Inspektoratowi Rybnickiemu. W połowie 1943 r. liczył 23 żołnierzy pod dowództwem Klemensa Starzyka pseudonim „Szpak”. Działał głównie na terenie pasma Stożka i Czantorii oraz okolicznych miejscowości: Ustronia, Cisownicy, Trzyńca, Wędryni i Nydka, rozbrajając niemieckich żołnierzy i policjantów, likwidując konfidentów i szerząc popłoch wśród niemieckich osadników, członków NSDAP.

30 listopada 1943 r. hitlerowcy osaczyli 10 partyzantów z oddziału w zdekonspirowanej ziemiance na stokach Małej Czantorii. Czterem partyzantom udało się przebić przez pierścień obławy. Pozostali, wraz z dowódcą oddziału, zginęli po krótkiej walce.

\* \* \*

## USTROŃSKA JESIEŃ MUZYCZNA

**30 listopada, godz. 18.00** – „Odmieńmy tylko rytm” – koncert François Duet. Bilety od 30 zł.

**1 grudnia, godz. 18.00** – „Słoneczne Buenos Aires” – koncert Andrés Beeuwsaert (ARG) oraz trio w składzie Jadzka Kłapa (saksofon), Marcelo Wolski (instrumenty perkusyjne), Maciek Szczyciński (kontrabas). Bilety od 30 zł.

Bilety na koncerty dostępne są online na [www.mdk.ustron.pl](http://www.mdk.ustron.pl)/sklepik a także w kasie biletowej MDK oraz Miejskiej Informacji Turystycznej.

**MDK Prażakówka**

## to i owo z okolicy

Kolejna grupa uczniów i absolwentów szkół średnich z powiatu cieszyńskiego otrzymała stypendia macierzowe i artystyczne. Uroczystość odbyła się w miniony weekend w sali rzymskiej Muzeum Śląska Cieszyńskiego.

\* \* \*

Do Golezowa przyjechał charytatywny transport darów, które przekazała zaprzyjaźniona

niemiecka gmina Reiskirchen. Kontakty obu gmin trwają od lat 80. minionego wieku. Świąteczne paczki otrzymają najbardziej potrzebujące rodziny i mieszkańcy goleszowskiej gminy, a dystrubucją zajmie się Centrum Usług Społecznych.

\* \* \*

Szlak Architektury Drewnianej w województwie śląskim wzbogacił się o dwa obiekty położone na terenie Istebnej. Są to Muzeum Jana Wałacha na Andziółówce oraz kościół pw. Matki Bożej Fatimskiej na Stecówce, który odbudowano po pożarze.

\* \* \*

Rozpoczęła się czwarta edycja akcji „Świąteczna Paczka dla Seniora”, organizowana

przez Fundację św. Elżbiety Węgierskiej w Cieszynie. Celem jest przygotowanie 600 paczek świątecznych dla podopiecznych domów pomocy społecznej i zakładów opiekuńczo-leczniczych funkcjonujących na terenie nadolziańskiego grodu.

\* \* \*

Szkoła Podstawowa w Wiśle Czarnem wzbogaciła się o zieloną pracownię, która powstała w ramach projektu „Wisła – siła źródeł”. Koszt to 60 tys. zł, z czego dotacja otrzymana z WFOŚiGW w Katowicach wyniosła 48 tys. zł, a wkład Gminy Wisła – 12 tys. zł. Uczniowie będą korzystali z pracowni podczas lekcji geografii, biologii, przyrody i edukacji regionalnej.

## ŚWIĄTECZNE EKO OZDOBY

Miejska Biblioteka Publiczna im. Jana Wantuły serdecznie zaprasza na warsztaty: Świąteczne eko ozdoby z Sylwią Szotkowską. 4 grudnia o godz. 17.00. Na zajęcia obowiązują zapisy tel. 33 854 23 40 wew. 22.

\* \* \*

## MIKOŁAJ W MUZEUM

Mikołaj w Muzeum będzie już 5 grudnia w godz. 17.00 - 19.00. Koszt 15 zł/dziecko, w programie: spotkanie ze św. Mikołajem, zwiedzanie Muzeum z pomocnikami św. Mikołaja, słodki poczęstunek. Mikołaj prosi o dostarczenie podpisanej paczki do Muzeum do 3 grudnia. Więcej informacji pod nr tel. 600-504-638 - obowiązują zapisy.

**Muzeum Ustrońskie**

\* \* \*

## MIKOŁAJKI NA DWORCU DOBRYCH MYŚLI

Drogi rodzicu lub opiekunie, jeśli chcesz by Mikołaj wręczył prezent Twojemu dziecku w dniu 6 grudnia to Dworzec Dobrych Myśli zaprasza. Prezentem na Mikołaja od Dworca Dobrych Myśli będzie bilet wstępu tańszy o 5 zł. Prezenty dla dzieci dostarczamy w dniu przyścia. Zapraszamy do kontaktu telefonicznego 509-066-933. Oferujemy niezwykłą misiową atmosferę i niezapomniane chwile z Mikołajem.

**Organizatorzy**

\* \* \*

## REMONT UL. POD GRAPĄ

Trwa remont ul. Pod Grapą. Wykonywane są prace drogowe, które potrwać do 17 grudnia. W trakcie prac mogą wystąpić utrudnienia w ruchu. Po wykonaniu remontu ulica będzie miała nową nawierzchnię na odcinku 700 metrów.

\* \* \*

## SPOTKANIE KLUBU ZDROWIA

Klub Zdrowia zaprasza na comiesięczne spotkanie, które odbędzie się we wtorek 10 grudnia o godz. 17.00 w Bibliotece (Oddział dla Dzieci – I piętro) – Rynek 4.

Gościem specjalnym i prelegentem będzie promotorka zdrowego stylu życia, na co dzień koordynatorka szkoły lepszego życia Lucyna Kurz.

Temat miesiąca: kortyzol – Wróg czy przyjaciel?

W programie również: – degustacja – bezpłatny pomiar ciśnienia krwi – bezpłatny pomiar cukru we krwi – bezpłatny pomiar nasycenia krwi O2.

W Istebnej Centrum sporą atrakcją turystyczną stanowi kościół katolicki pw. Dobrego Pasterza. Wnętrze świątyni pokrywają unikatowe malowidła ściennie Jana Wałacha i wypełniają rzeźby wykonane przez członków rodziny Konarzewskich. Te artystyczne dzieła są pod ochroną konserwatorską. Tworzą ten wyjątkowy klimat materialnej i duchowej kultury górali istebniańskich.

\* \* \*

W Lesznej Górnej najstarszym zabytkiem jest płyta nagrobna z 1678 roku na przykościelnym cmentarzu. Nie można pominąć późnobarokowej figura św. Jana Nepomucena, która stoi naprzeciwko kościoła po drugiej stronie drogi.

**(nik)**

## KRONIKA MIEJSKA

### CI, KTÓRZY OD NAS ODESZLI:

Stanisław Kamieniorz	lat 60	ul. Bażantów
Helena Caban	lat 82	os. Manhatan
Józef Kiernicki	lat 75	os. Manhatan
Ryszard Jarota	lat 86	ul. Lipowska
Henryk Kania	lat 78	ul. Mickiewicza
Anna Musioł	lat 72	ul. Lipowska
Irena Hernik	lat 79	ul. Złocieni

47/2024/3/R

*Bóg widzi śmierć inaczej niż my. My postrzegamy ją jako ciemny mur.  
Bóg - jako bramę.*

**Panie Henryku,**  
sąsiedzie, kiedyś się znowu spotkamy!  
**Pani Urszulko, Dzieci**  
przyjmijcie nasze najszczerze kondolencje.

Magda z Mileną

47/2024/2/R

*Umarłych wieczność dotąd trwa, dokąd pamięcią im się płaci.  
Wisława Szymborska*

Proszę przyjąć wyrazy współczucia  
po śmierci

**śp. Ireny Hernik**

Wieloletniej zastępcy  
Kierownika Urzędu stanu Cywilnego  
i pracownika Biura Rady Miasta.

Rodzinie oraz Bliskim  
składamy najszczerze kondolencje

Burmistrz Paweł Sztefek wraz z Pracownikami Urzędu Miasta  
oraz Przewodniczący Rady Miasta Ustroń Michał Kubok  
wraz z Radnymi

47/2024/1/R

*Ci, których kochamy nie umierają nigdy, bo miłość to nieśmiertelność.  
Emily Dickinson*

Rodzinie oraz Bliskim  
składamy  
najszczerze kondolencje oraz wyrazy współczucia  
po śmierci

Ojca, Męża, Teścia, Dziadka

**śp. Henryka Kani**

Burmistrz Miasta Paweł Sztefek  
oraz Przewodniczący Rady Miasta Ustroń Michał Kubok  
wraz z Radnymi

47/2024/1/R

## USŁUGI POGRZEBOWE KUBIEŃ-KANIA

biuro czynne: pn-pt 8.00-15.00 sob 9.00-12.00  
współpraca z krematorium w Żorach, kwiaty, wieńce  
ul. Daszyńskiego 11, Ustroń  
tel. całodobowy: 33 854 44 75, tel. kom.: 505 548 018

## WAŻNE TELEFONY

Numer alarmowy 112	Pogotowie Gazowe 992
Policja Ustroń 47 857-38-10	PGNiG 32 391-23-03
fax 47 857-38-14	Kominiarz 33 854-37-59
Straż Pożarna Polana	602-777-897
33 854-59-98	Urząd Miasta 33 857-93-00
Wodociągi 33 854-34-96	Poradnia Rodzinna
33 854-22-44	Mickiewicza 1 537 071 063
telefon alarmowy 994	33 333 60 61
Przedsiębiorstwo Komunalne	33 333 60 63
33 854-35-00	Salus 730 300 135
Straż Miejska 33 854-34-83	33 333 40 35
604-558-321	Medica 33 854 56 16
Pogotowie Energetyczne 991	Rodzinna Praktyka Lekarska
33 857-26-00	NZOZ Nierodzim
	33 854 23 50

## GODZINY PRACY URZĘDU MIASTA

poniedziałek - środa	7.30 - 15.30
czwartek	7.30 - 16.30
piątek	7.30 - 14.30

## URZĄD MIASTA OTWARTY W SOBOTĘ 30 LISTOPADA

Urząd Miasta Ustroń będzie otwarty w godz. od 7.30 do 15.30  
w najbliższą sobotę, 30 listopada.

\* \* \*

## ARTYSTYCZNE SPOTKANIA POKOLEŃ

Miejski Dom Kultury „Prażakówka” zaprasza na międzypokoleniowe warsztaty, które łączą tradycję z nowoczesnością. To doskonała okazja, aby spędzić czas z rodziną i przyjaciółmi, ucząc się nowych umiejętności i tworząc wspomnienia na lata.

Harmonogram warsztatów:

**28 listopada** Dekorowanie pierniczek (20 zł/os)

**19 grudnia** Robienie bombek świątecznych (5 zł/os)

Wszystkie warsztaty odbywają się o godzinie 18.00.

\* \* \*

## WARSZTATY PRZY KAWIE Z MOKATE

Spotkanie w MDK „Prażakówka” to nie tylko możliwość nauczania się nowych technik, ale także okazja do miłego spędzenia czasu przy aromatycznej kawie Mokate.

Harmonogram warsztatów:

**5 grudnia** Wyplatanie wianków świątecznych

**12 grudnia** Dekorowanie pierniczek

Wszystkie warsztaty odbywają się o godzinie 18.00, trwają ok. 1,5 godziny, koszt 50 zł.

\* \* \*

## ZAMKNIĘCIE ŚCIEŻKI „RYCERSKIEJ”

Z powodu zniszczenia ścieżki „rycerskiej” przez potok Suchy w wyniku powodzi, informujemy, że ścieżka jest zamknięta na odcinku od ul. Świerkowej w kierunku Czantorii. Zamknięcie obowiązuje do odwołania. Prosimy o zachowanie ostrożności podczas korzystania z wyznaczonych pozostałych tras. Za utrudnienia przepraszamy i dziękujemy za wyrozumiałość.

Urząd Miasta Ustroń



Były tzy, ale też uśmiechy, gdy Marzena Cieślak wspominała mamę „Równicy”.



Najpiękniejsze słowa pożegnania od prof. Daniela Kadłubca.



Ola Gąsior o tym, że to Pani Renia nauczyła ich „jak gronie miłować”.

# POŻEGNANIE RENATY CISZEWSKIEJ

(*cd. ze str. 1*)

będzie właśnie takim dziękczynieniem za to wszystko, co zrobiła dla środowiska.

W kościele pięknie pożegnał Renatę Ciszewską – podziwianą artystkę i bliską przyjaciółkę prof. Daniel Kadłubiec:

– Sp. Renata Ciszewska, przez bliskich nazywana Renią, była właśnie takim duchem twórczym, a jej dzieło stało się esencją cieszyńskiej ziemi, w której centrum stał Ustroń, cudowne miejsce ukryte między Równicą a Czantorią, centrum jej świata słowa i muzyki, świata, który był nie z tego świata, ale umocowany gdzieś w górze, blisko nieba. Jej niezwykła wrażliwość artystyczna i wyobraźnia pozwalała jej wyśpiewać piękno, urok ziemi, która powstała z uśmiechu samego Boga. Nikt już nigdy nie złączy tak głęboko pięknych słów z melodią, która zrodziła się w chwili natchnienia, w chwili kontemplacji, w czasie, kiedy już wszyscy spali, a jej w małym ogródku wśród kwiatów i drzew grały w duszy melodie i słowa, które potem rozślały Ustroń w dalekim świecie. Rozślała Ustroń pieśniczka szczególnie – *Pod Równicóm mostek logibo sie* – pieśniczka genialna o młodości, przemijaniu i miłości, która jest wieczna. Pieśniczka tak doskonała w swej ludowości, że śpiewana jest na równi z tymi, które tu przez całe wieki żyją. Jej pieśniczki, powtarzam,

wyrastały z piękna cieszyńskiej ziemi, z jej języka, pamiętającego czasy Reja i Kochanowskiego. Ich twórczyni zachwycała się pięknem wschodzącego słońca, zimowej bieli z kolędnikami, chyłącymi się do ziemi chałupkami z czasów, kiedy ludzi łączyło wszystko – drogi, miedze, płoty, urodziny, wesela, pogrzeby, pomoc sąsiedzka, kiedy wszyscy byli sobie równi i byli stela. „Równica” szlachetniała i coraz głębiej wrażała w ojcowski grunt, źródło swej siły artystycznej dzięki swej niezwyklej twórczyni, która była artystką kompletną – artystką słowa, muzyki i tańca. Tchnęła ducha w zespół przez siebie wyśniony i stworzony, który stał się jej zespołem autorskim. Nikt tak jak ona nie wyśpiewał na najwznioślejszych strunach poezji miłości do tej części cieszyńskiej ziemi, ustronńskiej ojczyzny-ojcowizny, i z pewnością nikt już tego tak nie robi. Sp. Renata Ciszewska ze swoją „Równicą” jest najcudowniejszym skarbem wykutym w słowie i muzyce. Dopóki będziemy śpiewać jej pieśniczki, Ona żyć będzie w nich. Są one tak wzruszająco piękne, tak wzruszająco nasze, że przez nie stajemy się lepsi. Starzy Grecy nazywali to katarsis, oczyszczenie przez piękno. Odeszła Wielka Artystka romantyczna, Wielka Osobowość Ustronia, godna uwiecznienia, a jej stylizacje źródeł ludowych stały się

już klasyczne, ale też unikalne. Spowodowały, że ludowość została podniesiona do ludzkości, a z Ustronia na skrzydłach „Równicy” poleciała w świat. Renatko, Kochamy Cię i szanujemy, kłaniamy się przed Tobą do samej ziemi za stworzone przez Ciebie wartości, za fascynujące dzieło, nobilitujące naszą ziemię, za tę naukę poszanowania tego, skąd nasz ród, za Twoje tak ważne dla nas życie. Byłaś naprawdę WIELKA. Dziękujemy.

Zasłużoną ustronianką żegnał burmistrz Paweł Sztefek:

– Nietuzinkowa osobowość, ogromne umiłowanie ojczystej ziemi, perfekcyjny wyraz artystyczny. Nie da się lepiej zakrzewić lokalnego patriotyzmu, miłości do folkloru. Nie da się przekazać kolejnym pokoleniom dziedzictwa regionu w lepszy sposób, niż ten, który pokazała nam sp. Renata Ciszewska. Wychowała kilka pokoleń mieszkańców Ustronia w szacunku do stroju Śląska Cieszyńskiego – w świadomości, że zaangażowanie w działalność zespołu, jest równocześnie odpowiedzialną funkcją reprezentacji miasta. Jako kierownik i choreograf przywiązywała uwagę do każdego szczegółu, pokazując zarazem, że perfekcyjnie przygotowany występ może być autentyczny. Ocalała od zapomnienia dawne tańce i utwory, ale w repertuarze znajdowały także miejsce nowe, specjalnie komponowane, zawsze jednak z szacunkiem do tradycji. Pozostanie niedoścignionym dla nas wszystkich wzorem etosu pracy, zaangażowania, poświęcenia życia dla młodzieży i kul-

(*cd. na str. 8*)



Uroczystość wspomnieniową zakończyło wspólne wykonanie pieśni „U stóp Czantorii” i pamiątkowe zdjęcie.



## RUSZA MŁODZIEŻOWE FORUM

Sprawy młodzieży są ważne. Młodzież musi mieć głos w naszym mieście. Postanowiłem stworzyć przestrzeń, w której młodzi ludzie będą mogli porozmawiać na temat kluczowych dla nich spraw. Na serio.

Młode pokolenie musi mieć głos w dyskusji publicznej. Dlatego postanowiłem powołać Forum Młodzieżowe. Informację przekazałem już dyrektorom naszych szkół, podczas ostatniej narady dyrektorów. Forum będzie formułą spotkania z młodzieżą – przedstawicieli powołanych do Samorządów Uczniowskich placówek oświatowych, dla których organem prowadzącym jest Miasto Ustroń. Każda szkoła wyznacza jednego przedstawiciela do forum. Będziemy spotykać się nie rzadziej, niż raz na kwartał.

Celem działalności forum jest kształtowanie polityki młodzieżowej Miasta Ustroń i reprezentowanie zbiorowych potrzeb młodzieży przez współpracę z Burmistrzem Miasta Ustroń, a także aktywizowanie młodzieży w życiu społecznym. Liczę na współpracę i ciekawe propozycje zmian w naszym mieście. Cieszę się z możliwości formalnego spotkania! Przypominam także, że drzwi gabinetu burmistrza pozostają zawsze otwarte dla każdego – również młodego człowieka!

## WARTO WIEDZIEĆ

### Świeć przykładem w Nierodzimiu

Miasto Ustroń wspólnie z gminą Skoczów, a także cieszyńską Policją i Radiem Bielsko zapraszają do wzięcia udziału w akcji świeć przykładem.

Serdecznie zapraszamy na granicę Nierodzimia i Bładnic – Parking Parafii Ewangelickiej w Bładnicach, gdzie w najbliższy piątek 29 listopada ok godz. 18.30 odbędzie się akcja profilaktyczna przygotowana wspólnie z społecznością Bładnic.

Podczas spotkania rozdawane będą elementy odblaskowe. Do akcji aktywnie włącza się także miasto Ustroń.

### Remont ul. Pod Grapą

Uwaga! Trwa remont ul. Pod Grapą. Wykonywane są prace drogowe, które potrwać do 17 grudnia 2024 r.

W trakcie prac mogą wystąpić utrudnienia w ruchu. – Po wykonaniu remontu ulica będzie miała nową nawierzchnię na odcinku 700 metrów – informuje burmistrz Miasta Ustroń Paweł Sztefek.

Prace budowlane prowadzi firma. Stopka Bartłomiej Firma Usługowo-Handlowa „BATEX” Ul. Wyzwolenia 12, 34-350 Węgierska Górka.

### Urząd Miasta czynny w najbliższą sobotę

Wychodząc naprzeciw Mieszkańcom, informujemy, że Urząd Miasta będzie czynny w najbliższą sobotę tj. 30 listopada 2024 r. w godz. 7.30-15.30.

Jednocześnie przypominamy, że od września Urząd Miasta w Ustroniu pracuje w godzinach od poniedziałku do środy w godzinach 7.30-15.30, w czwartki dłużej od 7.30 do 16.30, z kolei w piątki od 7.30 do 14.30.



#### SOBOTA 7.12.2024

- 13:00-16:00 Warsztaty robienia dekoracji świątecznych
- 15:00 Koncert Janusza Śliwki z zespołem
- 16:30 Koncert zespołu Trebunie-Tutki
- 18:00 Pokaz ognia Full Moon's Flames

#### PIĄTEK 6.12.2024

- 17:00 Zabawy i animacje dla dzieci
- 18:00 Rozświetlenie choinki
- Wizyta Świętego Mikołaja

#### NIEDZIELA 8.12.2024

- 13:00-16:00 Warsztaty robienia dekoracji świątecznych
- 15:00 Koncert Kapeli Rajwach
- 16:30 Koncert „Karolina Kidoń i przyjaciele”
- 18:00 Pokaz ognia Full Moon's Flames

Rozświetlenie choinki • lodowisko • lokalne specjały • dekoracje i pamiątki • świąteczne koncerty i wiele więcej!



Prelegentki swoimi wykładami zainteresowały wszystkich uczestników. Fot. L. Szkaradnik

## CO LEKARZE RADZĄ SENIOROM?

Corocznie w ramach Dni Klemensowych jest organizowane jedno spotkanie w ramach prozdrowotnych i ono zawsze cieszy się popularnością. 14 listopada „Zdrowy styl życia seniora” – przedstawiły ustroniejskie lekarki: Ewa Sitkiewicz, specjalista medycyny rodzinnej i geriatry oraz Magdalena Siedloczek, które powitał proboszcz parafii katolickiej ks. kanonik Wiesław Bajger.

Specjalistka od geriatry przedstawiła najczęstsze problemy seniorów, a do tej grupy zalicza się osoby po 60 roku życia. Leczy się je holistycznie, czyli całościowo uwzględniając stan fizyczny, psychiczny i socjalny pacjenta. Geriatra nie działa sama, ale w zależności od schorzeń i potrzeb chorego ma do pomocy m.in. rehabilitanta, pielęgniarkę, pracownika socjalnego i innych specjalistów. A że seniorzy mają rozliczne schorzenia geriatra zajmuje się wszystkim oprócz porodów i chirurgii. Główne problemy osób starszych to: depresje, omdlenia, upadki, które są prawdziwą plagą prowadzącą do złamań i wielu powikłań, odleżyny oraz niedotrzymanie moczu i stolca.

Statystyki podają, że w przypadku osób powyżej 80 roku życia, połowa nie wycho-

dzi z domu, a z kolei połowa z nich leży w łóżku. Osoby połamane bardzo często nie kwalifikują się do operacji, ze względu na różne schorzenia.

Czynniki pomyślnego starzenia się to: aktywność fizyczna, niższe ciśnienie tętnicze, odpowiednia waga ciała (szczupli żyją dłużej) i wyższe wykształcenie. Warto spożywać codziennie jedną lampkę czerwonego wina, co jest korzystne zwłaszcza dla kobiet. Najważniejszy jest jednak regularny ruch, który może zastąpić wiele leków, natomiast żaden lek nie zastąpi ruchu.

Czynniki wpływające na kondycję to: wydolność tlenowa, siła mięśni, gibkość i równowaga, czyli koordynacja ruchów. Jak sobie z tym radzić? Ważna jest regularność ćwiczeń, przede wszystkim marsz, spacer (unikanie śliskiej powierzchni),

codzienne ćwiczenia angażujące różne mięśnie, a do aktywności należy też zaliczyć życie towarzyskie.

Istotne jest odżywianie, bo w starszym wieku bardzo częste są niedobory witamin, zwłaszcza D3 i wapnia. Lekarka zachęcała do 4-5 posiłków, bo należy jeść częściej, lecz mniejsze porcje. Najlepsza dieta byłaby taka jak u trzyletnich dzieci, z ograniczeniem cukru, soli i mleka. Warto wybierać witaminy jako leki, a nie suplementy, bo jest przebadana ich skuteczność. Należy korzystać z dobrych tłuszczów jak masło, czy oliwa z oliwek. Lekarka zachęcała by jeść sporo warzyw i wówczas nie trzeba dodatkowo stosować witaminy C.

Na pytanie jednego z uczestników co jeść na śniadanie, prelegentka stwierdziła, żeby ograniczać pieczywo i najlepiej na talerz położyć tylko plaster szynki i żółtego sera, tymczasem ostatnio gość Klubu Zdrowia nie polecał spożywania żółtego sera jako żywności przetworzonej z dużą ilością tłuszczu i soli. Jest to typowy przykład, że niejedna osoba chciałaby odżywiać się zdrowo, ale trudno znaleźć tę właściwą dietę. Trzeba chyba poznać jak na określone dania reaguje nasz organizm i jeść to, co mu sprzyja.

Następna lekarka omówiła jak zapobiegać zaburzeniom funkcji poznawczych poprzez uczenie się nowych rzeczy, przywoływanie wspomnień, orientowanie się w bieżącej sytuacji, rozbudzanie różnych zainteresowań, pielęgnowanie relacji z innymi ludźmi, ale też po raz kolejny wymieniła ruch i właściwą dietę. W naszym mieście jest Uniwersytet Trzeciego Wieku, a wiele różnych możliwości ciekawego spędzenia czasu proponują instytucje kulturalne. Osoby starsze często dotyka depresja, co objawia się długotrwałym uczuciem smutku, utratą zainteresowań, zaburzeniami snu i apetytu, oraz nawracającymi myślami o śmierci. Trudnym czasem jest przejście na emeryturę i warto sobie umieć wypełnić ten wolny czas, by jak najdłużej być aktywnym i zadowolonym z życia. Podczas smakowitego poczęstunku jeszcze długo wymieniano się poglądami na temat odżywiania, bo w tym zakresie jest wiele sprzecznych opinii, a to zwykle wzbudza różne emocje. **Lidia Szkaradnik**



Fot. K. Waliczek

W dzień Światowego Dnia Seniora 14 listopada, Uniwersytet Trzeciego Wieku zaprosił do Muzeum Ustroniejskiego na podróż bez paszportu, w której przewodnikiem była Emilia Dudek. To już kolejna opowieść ustroniejskiej podróżniczki, tym razem bez ruszania się z Ustronia można było odwiedzić słoneczną Australię. Z wielką ciekawością udałam się na spotkanie, ponieważ byłam już na kilku i zawsze opowieści te są bardzo barwne, bogate w mnóstwo niezwykłych faktów oraz malownicze opisy przyrody. Poznaliśmy krótką historię kraju i jego mieszkańców, skąd wzięła się nazwa najbardziej rozpoznawalnego tam żyjącego zwierzęcia czyli kangura, ciekawostki dotyczące zwierząt mieszkających w Australii i na Tasmanii, możliwości zwiedzenia tego kontynentu z namiotem. Dowiedzieliśmy się także, że naszą rodzimą firmę Mokate można spotkać nawet w sklepie na drugim końcu świata. Na koniec zostało zapowiedziane kolejne spotkanie i podróż do Nowego Jorku. O terminie poinformujemy wkrótce. (kw)

# USTROŃSKA DLA SENIORA



Sportowa rywalizacja była wydarzeniem z 19 listopada wszystkich UTW i organizacji senioralnych zrzeszonych w Powiatowej Federacji. Spartakiada odbyła się w Hali Sportowej w Skoczowie, organizatorem był skoczowski UTW. Emocji i dobrej sportowej zabawy nie zabrakło.



Spotkania Rady Seniorów Miasta Ustron: każdy drugi poniedziałek miesiąca, godz. 14.00 w Urzędzie Miasta (sala sesyjna).

\*

## POSZUKUJEMY MUZYKUJĄCYCH SENIORÓW

Rada Seniorów w Ustroniu poszukuje muzykujących seniorów. Jeżeli ktoś gra na jakimś instrumencie zapraszamy do Klubu Seniora na ul. Partyzantów w celu założenia zespołu muzycznego. W tej sprawie zgłoszenia należy kierować do Pana Pawła Mitreği, tel. 882 165 069.

\*

## SENIORZY W HERMANICACH

Spotkania seniorów w Parafii pw. Matki Boskiej Królowej Polski w Hermanicach: czwarta sobota miesiąca po mszy św. w ich intencji, o godz. 10.00.

\*

## POLSKI ZWIĄZEK EMERYTÓW

Spotkania: każda środa miesiąca, godz. 10.00 – sala lustrzana Miejski Dom Kultury „Prażakówka”, ul. Daszyńskiego 28, tel. kontaktowy 33 854 29 06.

\*

## PARAFIA EWANGELICKA

Spotkania emerytów odbywają się w ostatnią środę miesiąca godz. 10.00.

## PARAFIA KATOLICKA ŚW. KLEMENSA

Spotkania odbywają się w ostatni poniedziałek miesiąca po mszy św. w intencji seniorów, godz. 8.30 w salkach parafialnych.

\*

## KLUB SENIORA

Znajduje się w przyziemiu Szkoły Podstawowej nr 1 (wejście główne lub od strony parkingu dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych). Klub jest czynny we wtorki i środy od godziny 9.00 do 12.00. Mogą z niego korzystać ustronscy seniorzy. Do dyspozycji jest kącik kawowy, telewizor, książki, gry planszowe, stół do gry w piłkarzyki. W godzinach otwarcia Klubu Seniora odbywać się będą zajęcia z kaligrafii (wtorek) i warsztaty literackie (środa). **Rada Seniorów Miasta Ustron**

\*

## GRUDZIEŃ W KLUBIE SENIORA

Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom i Rodzinie „Można Inaczej”, które prowadzi Klub Seniora w Szkole Podstawowej nr 1 zaprasza na prelekcje, spotkania i warsztaty. Na te ostatnie należy się zapisać pod nr. tel. 500 231 259. Są bezpłatne, ale liczba miejsc jest ograniczona i udział zależy od kolejności zgłoszeń. Program na grudzień:

3 grudnia (wtorek) godz. 9 – prelekcja Policji „Bezpieczny Senior”, 5 grudnia (czwartek) godz. 11-12.30 – warsztaty rękodzieła „Kartki świąteczne dla bliskich”, 10 grudnia (wtorek) godz. 9-11.30 – prelekcja „Porozumienie bez przemocy”, 12 grudnia (czwartek) godz. 11-13 – pieczenie świątecznych ciasteczek, 16 grudnia (poniedziałek) godz. 16 – Międzypokoleniowe przedstawienie jasełkowe w MDK „Prażakówka”, 18 grudnia (środa) godz. 9-11 – warsztaty rękodzieła „Świąteczne stroiki”, 18 grudnia – „Kolacja dla seniora” – spotkanie wigilijne.



Uniwersytet Trzeciego Wieku – Fundacja ESPRIT, siedziba ul. Daszyńskiego 2 (nad Rossmanem), tel. 606 486 333.

\*

## WIECZÓR ANDRZEJKOWY W PRAŻAKÓWCE

Uniwersytet Trzeciego Wieku przy współpracy MDK „Prażakówka” serdecznie zaprasza na Wieczór Andrzejkowy, literacki, sentymentalny wypełniony wspomnieniami, wierszami Andrzeja P., opowiadaniem Zbójników, fantastyczną muzyką Kapeli ER „Równica”. Napijemy się kawy, posmakujemy słodkości i zanurzymy się w niezwykłej atmosferze andrzejkowego wieczoru. Zapraszamy, 29 listopada, godz. 17.00, MDK „Prażakówka”, Wstęp wolny.



\*

## TURNIEJ DARTA DLA SENIORÓW

W piątek 6 grudnia w Klubie Seniora odbędzie się Turniej Darta dla Seniorów. Jego organizatorem jest Bogusław Kozieł, który serdecznie zaprasza do udziału i panów, i panie. Można się zapisać u niego pod nr. tel. 666858 772 lub na liście, która jest dostępna w Klubie. Turniej ma być okazją do zabawy, wspólnego przeżywania sportowych emocji, dreszczyku rywalizacji i umiarkowanego ruchu. Tarcza do darta jest dostępna w Klubie Seniora i można z niej bez przeszkód korzystać. Są też piłkarzyki i w planach jest turniej również w tej dyscyplinie. A może także w innych, inspirowanych zabawami z dzieciństwa, jak na przykład cymbergaj? Bogdan Kozieł wykonał stół do cymbergaja, który mogłyby być wykorzystywane w klubowych zawodach. Idea jest taka, żeby seniorzy pozwolili sobie na chwileczkę zapomnienia i oddali się zabawie, bo ta razem z aktywnością fizyczną, kontaktami z ludźmi, dobrymi emocjami służy zdrowiu fizycznemu i psychicznemu.



Wspomnienie Łukasza Kowalika.



Przemówienie burmistrza Pawła Sztefka.



Prowadząca spotkanie Danuta Koenig.

# POŻEGNANIE RENATY CISZEWSKIEJ

(*cd. ze str. 4*)

tury Śląska Cieszyńskiego. Pozostawiła dziesiątki wychowanków, których głos przeszywa dziś nasze serca pełne smutku i niesie się po beskidzkich gróniach.

Renatę Ciszewską pożegnała jej następczyni Marzena Cieślak:

– Małe miasteczko pośrodku gór straciło wielką osobowość, wspaniałą artystkę, która pozostawiła po sobie cenną

spuściznę kulturową. Renata Ciszewska była osobą niezwykłą, a jej niezwykłość przejawiała się każdego dnia w drobnych gestach. Zauważała rzeczy, których wielu z nas nie dostrzegało. Potrafiła z małego człowieka zrobić prawdziwego artystę. Jej talent był znany w całej Polsce, a jej kunszt muzyczny i artystyczny, poruszał serca tysięcy ludzi. „Równica” dziś żegna swojego założyciela, kierownika, choreografa, nauczyciela i mamę, która prowadziła nas przez życie artystyczne, otwierając oczy na piękno ziemi cieszyńskiej, pieśni, tańców, pokazując wspaniały folklor. W naszych sercach pozostaną ewangelie głoszone wieczorną porą przy ognisku, wspaniałe pieśni oraz dziecinny, beztroski czas, który stworzyła nam nasza równiczna mama.

Uroczystość w kościele zakończyła zaśpiewana wspólnie z „Równicą” pieśń „Ojcowski dom”, następnie żałobnicy przeszli konduktem na cmentarz parafialny, gdzie Renata Ciszewska została pochowana.

Drugą częścią pożegnania było spotkanie wspomnieniowe pt. „Pamięć i wdzięczność”, które odbyło się w Miejskim Domu Kultury „Prażakówka”, a zorganizowała je Danuta Koenig wraz z rodzicami członków zespołu i członkami stowarzyszenia „Równica”. Na zasmuconych, zmarzniętych ludzi czekał w sali widowiskowej poczęstunek – kanapki, ciasta, gorąca kawa i herbata. Oczekując aż wszyscy dotrą na miejsce, dzielono się refleksjami, uczuciami i wspomnieniami o Renacie Ciszewskiej. Wreszcie na scenie stanęli członkowie Estrady Regionalnej „Równica”, także ci byli, którzy licznie przybyli do Ustronia, mimo iż mieszkają teraz w różnych częściach Polski, a nawet za granicą. Część z nich siedziała na widowni razem z rodzicami obecnych i byłych członków, działaczami stowarzyszenia, związanymi z Równicą w różnych latach. Wszyscy oni dołożyli cegiełkę do spektakularnego sukcesu ustrońskiego zespołu, szczególnie zaś dziękowano Lidii Hławiczce, Bernadecie Błanik i państwu Kopyciokiom.



Nie zapomniano o zespole „Czantoria”, który Renata Ciszewska prowadziła w SP-3 i zrealizowanym tam magicznym spektaklu „Królowa śniegu”, zarejestrowanym przez telewizję.



Członkinie zespołu „Ibis”, prowadzonego przez Renatę Ciszewską pod koniec lat 70. przy Zakładowym Domu Kultury „Kuźnik”. Zespół zdobył brązowy medal Mistrzostw Polski w tańcu nowoczesnym.

Burmistrz Sztefek złożył kondolencje zespołowi i przekazał „Równicy” listy od wojewody wielkopolskiego i samorządu ustrońskiego.

Prowadząca spotkanie Danuta Koenig powiedziała na wstępie:

– Nie byłoby nas tutaj, nie spotkalibyśmy się tutaj, gdyby nie Ty, Reniu. Dziś to Ty zaprosiłaś nas po raz ostatni na scenę, na której tak lubiałaś występować ze swoją ukochaną „Równicą” dla nas, mieszkańców Ustronia i gości. Scena była dla Ciebie miejscem prawie świętym, na niej musiał panować ład, a z nim przekaz najpiękniejszych popisów tanecznych, spektakli, koncertów „Równicy”, dopracowanych zawsze perfekcyjnie. Sp. Renata Ciszewska obdarowana była niezwykłym talentem, charyzmatyczno-artystyczną duszą i dzięki temu zbudowała niezwykłą jakość Estrady Regionalnej „Równica”, którą kierowała ponad 25 lat. Wszystkie koncerty opracowane i przygotowywane były zawsze profesjonalnie, genialnie. Wrzucały i bawiły do łez. Przecież gdyby nie Renia, nie poznalibyśmy pieśni „U stóp Czantorii”, którą wszyscy tak chętnie śpiewamy, którą stała się niepiśnianym hymnem Ustronia. Sp. Renata Ciszewska zapisała się złotymi zgłoskami w kronikach naszego miasta i to jej tu, na scenie oddajemy hołd.

Spotkanie w domu kultury stało się piękną opowieścią o wzrastaniu „Równicy”, pamiętnych koncertach, jubileuszach, sukcesach, o przyjaciółkach i współpracownikach, czyli o wszystkim tym, czym żyła Renata Ciszewska przez ostatnie prawie 3 dekady swojego życia. Była to opowieść prawdziwa ukazująca też bezkompromisowość artystyczną Renaty Ciszewskiej, kiedy robiła chaję i iskry leciały.

Obecna kierownik zespołu Marzena Cieślak mówiła, że wiele osób dzięki charyzmie Renaty Ciszewskiej zbudowało swoje życie wokół zespołu. Wyliczyła, ile małżeństw wyswatała „Równica” i ile dzieci się w zespole urodziło. Niektóre już stały na scenie...

Tekst i foto: **Monika Niemiec**

W artykule znajdują się fragmenty wypowiedzi. Pełny tekst pożegnania prof. Kadłubca i jeszcze inne wypowiedzi będzie można przeczytać w Kalendarzu Ustrońskim na rok 2025. Relację z mszy można obejrzeć na kanale Parafii św. Klemensa na You Tube.



# KOBIECA TWARZ BIZNESU

Dr Sylwia Mokrysz wzięła udział w niezwykłym wydarzeniu, podczas którego można było zobaczyć i porozmawiać z awatarem Marii Curie-Skłodowskiej odbyło się 21-22 października w Lubelskim Centrum Konferencyjnym. Międzynarodowy Kongres Marii Curie-Skłodowskiej „Innowacja jest kobietą. Nauka - Biznes - Edukacja” zgromadził grono znamienitych gości ze świata nauki, edukacji, polityki, biznesu i kultury.

Na sali im. Antoniego N. Patka obecni byli m.in. sekretarze stanu w Ministerstwie Edukacji Narodowej i Ministerstwie Aktywów Państwowych, posłowie, przedstawiciele administracji centralnej i samorządowej.

W kongresie brała udział dr Sylwia Mokrysz, która wraz z dr Ireną Eris, dr Sylwią Dołęgowską i Aleksandrem Brodą, wzięła udział w panelu dyskusyjnym „Kobiece twarz biznesu”. Goście rozmawiali m.in. o doświadczeniach związanych z prowadzeniem i rozwojem firm, a także o tematyce sukcesji. Grono to otrzymało także zaszczytne statuetki Marii Curie-Skłodowskiej, które wręczyli przedstawiciele władz rektorskich UMCS.



Magda Mołek - dziennikarka prowadząca panel dyskusyjny, dr Irena Eris, Sylwia Dołęgowska z Grupy Żagiel, dr Sylwia Mokrysz i Aleksander Broda z Kulczyk Foundation.

Podczas swojego wystąpienia Sylwia Mokrysz wspominała o początkach firmy Mokate, pracy nad pierwszym telewizyjnym spotem reklamowym Mokate Cappuccino oraz nowym Instytucie Badań Rynku Kawy i Herbaty (z siedzibami w Ustroniu oraz w Londynie). Podkreśliła również szczególną rolę rodziny: „Macierzyństwo utrwaliło we mnie przekonanie jak ważna w życiu jest rodzina. To wartość uniwersalna, niepodważalna i ponadczasowa. Nawet spoglądając na historię świata - niezależnie od epoki, systemów i filozofii - przekonujemy się, że rodzina zawsze stanowiła podstawę funkcjonowa-

nia człowieka jako jednostki i fundament całych społeczeństw w ogóle.”

Niezwykłe ciekawym wydarzeniem Kongresu było immersyjne spotkanie z interaktywnym awatarem Marii Curie-Skłodowskiej, który przemówił do zgromadzonych w LCK głosem noblistki. Był to pokaz osiągnięć technologii AI, ChatGPT-4, programowania 3D, chmurowych rozwiązań webowych i wiedzy historycznej.

Więcej szczegółów na temat kongresu można odnaleźć na stronie Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej: [www.umcs.pl](http://www.umcs.pl)

(WB)



Głęboki, hipnotyzujący głos i akustyczny gitarowy akompaniament wybrzmiały w coverach w Miejskim Domu Kultury „Prażakówka” podczas kolejnego koncertu w ramach Ustrońskiej Jesieni Muzycznej. Domagano się bisów, a nawet tańców. Miss Aisha Duet występuje w wielu klubach i kulturalnych miejscach. Warto ich poszukać, żeby przeżyć niezapomniane chwile, jeśli komuś nie udało się dotrzeć na sobotni koncert. Duet tworzą: Aisha - bielszczanka, uczestniczka XFactora w 2013 roku i Zbigniew Baldys - wirtuoz gitary, a raczej gitar - elektrycznej i akustycznej, ustroniak, współzałożyciel zespołu „Ustronsky”, który zajął 3. miejsce w Debiutach podczas XLVI Krajowego Festiwalu Piosenki Polskiej w Opolu w 2009 roku. Przed nami jeszcze dwa koncerty Ustrońskiej Jesieni Muzycznej: Francois Duet „Odmieśmy tylko rytm” i Andres Beeuwsaert „Słoneczne Buenos Aires”.

Fot. M. Niemiec



W środę 20 listopada w Czytelni Miejskiej Biblioteki Publicznej gościliśmy Magdalenę Gumowską i Mariusza Lapińskiego. W zimny, śnieżny wieczór ustronscy podróżnicy zabrali nas w barwną i daleką podróż. Wszystkich obecnych zachwyciła Nowa Zelandia, tak interesująco przybliżona w opowieści i doskonałych fotografiach! Po spotkaniu była możliwość nabycia najnowszej, świeżo wydanej książki pt. „Kiwipedia. Nowa Zelandia przybliżona”. Duet Gumowska-Lapiński od kilku lat prowadzi kanał na YouTube, w 2022 roku dostał się do finału V Turystycznych Mistrzostw Vlogerów. Wydał trzy książki: „Jak nie dać się zjeść Australii”, „Zwrotnik Dzioborożca” i „Kiwipedia. Nowa Zelandia przybliżona”. Na X Wrocławskim Festiwalu Podróżniczym „Równoleżnik Zero” otrzymał nagrodę publiczności dla najlepszego prelegentów. Kanał podróżników na YouTube nazywa się „Dobrze Pojechane”.

Fot. MBP

## Po naszymu...

### Ludkowie złoci

Jako pożywocie w tyn szary jesienny czas? Jo fórt sie ruszóm póki mie nogi noszóm. Przeca chodzym na rozmaite spotkania ło zdrowiczku i tam dycki fachowcy przekónujóm, że ci co siedzóm w chałupie na dupie, to se dycki fest szkodzóm, że co jako co, ale ruch to zdrowi. Tóz szmatłym sie tam a haw.

Napotykom moc znómých i powiyń Wóm, że dzisio kaj kiery szmatle sie z psym. A jo sie Wóm prziznóm, że psów bardzo ni móm rada. Bo szczekajóm, bo kaj sie podziwosz to psi gówna. No, nie pasuje mi to. Łoto moja kamratka, co spi z psym na jednym zoglówku, a zdo mi sie, że ponikiedy jedzóm z jednej miski, możne aji porcelanowej, dycki prawí, że to je jeji najwiynksze szczyńsci i z prowdziwóm miłościóm całuje go po pysku.

Rada łobserwujym tych miłośników psów, a kaj sie podziwosz, to je jich pełno. Czynnsto dwie sómsiadki idóm na szpacyr z psami, kansik przistowajóm i zaczynajóm godke.

Łoto szlach do sklepu tóz tak zech sie szmatłala pumalutku z nogi na noge i postłóchóm. Ło czym rzóndzóm? Ło tych swoich czworonożnych dzieciokach. Majóm śnimi sporo starości, jedyn mo alergie, tóz musi być na diecie, a ta drugo miała insze problemy. Nie upilnowała swoji pociechy i tyn isto zeżrół jakisi plugastwo, tóz cały łónski tydziń chodziła do weterynorza, kiery cudym jejóm dziecinke uratował. Szlach naspadek ku chałupie, a łone fórt sie dzieliły swojimi psimi problemami.

Rada chodzym na szpacyr ku Wiśle, bo szum wody uspokajo i dycki idym przez ty cesty co majóm miana łod generalów. Ale ludzie nie uwierzicie, łoto do tego znómege weterynorza, kierego wszyscy majóm radzi, jedzie z wózkym taki szwarny panoczek, a w wózku isto bliźnioki, ale psi! A chłop jakby nic – ustawio sie w łogónku, bo tam dycki ludzie z tymi swojimi pociechami dłógo czakajóm.

Na ludkowie, dyby to było tak że dwacet roków tymu, to by było pośmiywisko! A dzisio normalka.

Zdo mi sie, że przeca w tej miłości werci mieć kapke umiaru, ale takich co ni majóm radzi psów je mało, tóz nie zdziwiym sie, jak mie kaj kiery łobszczeko.

**Staro ustróniczka**



Katarzyna Szkaradnik przybliżyła postać Traugotta Bartelmusa. Fot. L. Szkaradnik

## O BARTELMUSIE

We wtorek 19 listopada na spotkaniu ustróńskiego oddziału Polskiego Towarzystwa Ewangelickiego gościła dr Katarzyna Szkaradnik, literaturoznawczyni i redaktorka tekstów, która przybliżyła słuchaczom postać Traugotta Bartelmusa w związku z 215-leciem jego śmierci.

Osoby, które przybyły mimo wietrznej pogody, mogły się dowiedzieć, że był on jednym z najwybitniejszych duchownych ewangelickich na Śląsku Austriackim, niemal pół wieku pracował jako pastor w Cieszynie, a przede wszystkim został mianowany pierwszym superintendentem dla Moraw, Śląska i Galicji (czyli biskupem ogromnej diecezji). Urząd ten ustanowiono po ogłoszeniu w 1781 r.

patentu tolerancyjnego, który symbolicznie zakończył epokę kontrreformacji w monarchii Habsburgów. Możliwość tworzenia nowych parafii skutkowało też koniecznością zbudowania niemal od podstaw struktur administracyjnych Kościoła luterańskiego, w czym Bartelmus ze względu na swoje funkcje nadzorcze brał czynny udział. Bohater spotkania zasłynął jednak nie tylko jako organizator, lecz także jako kaznodzieja. To właśnie dzięki jego polskim kazaniom, zachowanym w rękopisie, K. Szkaradnik zagłębiła się w życiorys tej postaci. Prelegentce powierzono bowiem opracowanie do druku ich wyboru w ramach projektu „Walka, rywalizacja, koegzystencja. Źródła do dziejów wyznaniowych Śląska Cieszyńskiego” pod kierunkiem prof. Janusza Spyry. (ls)

## BIBLIOTEKA POLECA

tel. 33-854-23-40  
www.biblioteka.ustron.pl  
(katalog online)

### Corson Heath Timony Bobby “Wielka psota. DC Liga Super-Pets”

Członkowie Ligi Super-Pets uwielbiają spędzać czas w towarzystwie swoich dwunożnych przyjaciół. Nie mogą jednak znaleźć z nimi wspólnego języka. Ludzie po prostu ich nie rozumieją! Pewnego dnia do Metropolis trafia Mister Mxyzptk (magiczny chochlik z piątego wymiaru) - siewca chaosu i zniszczenia. Liga Sprawiedliwości wpada w jego pułapkę. Na ratunek rusza Liga Super-Pets! Nasi czworonożni bohaterowie muszą znaleźć sposób na pokrzyżowanie planów złośliwego chochlika i ocalenie miasta przed zniszczeniem. Niestety w tym celu będą musieli poprosić o wsparcie swojego największego wroga... (opis z okładki)



### Tomasz Kuczma, Marek Lachowicz „Człowiek Paroovka. Gorące głowy”

Człowiek Parówka, Grand Banda i Gang Wąsaczy ponownie w jednym albumie! Najstynniejsi bohaterowie z uniwersum stworzonego przez Marka Lachowicza (i pokolorowanego przez Tomka Kuzmę) wracają w najbardziej epickiej przygodzie od czasu wprowadzenia podwyżki biletów ZKM! „Gorące głowy”, w przeciwieństwie do albumów „Człowiek Paroovka vs. Grand Banda” i „Dorysuj mu wąsy”, to już nie tylko zbiór krótkich komiksowych opowieści. Tym razem łączą się one w jedną historię pełną hitchcockowskiego suspense, zaskakujących zwrotów akcji, humoru oraz pojedynków z supertotrami! Wśród adwersarzy Parówki znajdują się m.in. Liga Pogromców Robotów, magister Szczut czy Człowiek Żelazko.



## NIEZŁOMNY ALOJZY MIECH Z HERMANICKIEJ KOLONII



Jedyna istniejąca fotografia Alojzego Miecha

**Alojzy Miech** stał się kolejną z ofiar tragedii 9 listopada 1944 r. Był stolarzem – modelarzem, wybitnie utalentowanym fachowcem, cenionym w ustronńskiej Kuźni. Tam w czasie okupacji uważano go za jednego z „największych Polaków”. Nigdy nie zgodził się na podpisanie Volklisty, chociaż w fabryce usilnie go do tego namawiano. Argumentowano, iż gdy podpisze, nic mu się nie stanie, a przecież ma pięcioro dzieci, które musi wychowywać. On jednak pozostał nieugięty. Cały czas podkreślał, że to niemożliwe, ponieważ jest Polakiem. Po tym nie-

zwykłym człowieku zachowało się tylko jedno zdjęcie i kilka bolesnych wspomnień. Poznajmy jego historię.

Alojzy Miech urodził się 22 kwietnia 1913 r. w Hermanicach. Jego rodzinne gospodarstwo znajdowało się naprzeciw zabudowań folwarcznych, po przeciwnej stronie głównej drogi. Wraz z małżonką Ewą i piątką dzieci zajmowali mieszkanie fabryczne w hermanickiej kolonii przy obecnej ul. Dominikańskiej 6. Jako zdeklarowany Polak Alojzy był obiektem licznych donosów. Aktywnie działał w ruchu oporu na terenie Kuźni, a także przynależał do 2 drużyny 2 plutonu partyzanckiej jednostki bojowej Gwardii Ludowej pod dowództwem Józefa Głajca. Oddział Głajca był odpowiedzialny za aprowizację partyzantów, w co wmieszany został Miech. Zmuszano go bowiem do dostarczania leśnym oddziałom alkoholu. W jego domu w piwnicy znajdowała się studnia, w której ukrywał produkowany przez siebie samogon. Za proce-

der jego wyrobu otrzymał w marcu 1944 r. wyrok. Wyznaczono mu grzywnę, a gdy jej nie wpłacił, nakazano stawić się do więzienia w Cieszynie do końca lipca celem odbycia kary 4 miesięcy pozbawienia wolności. Nie wiadomo jednak jak potoczyła się ta sprawa. 9 listopada 1944 r. nad ranem przebywał w domu i tam zastał go szwadron śmierci. Przed egzekucją został wyjątkowo brutalnie pobity i skopany przez hitlerowców. Oznajmiono mu dosadnie, że idzie na śmierć, czego w innych przypadkach tak dosłownie nie praktykowano. Trzęsąc się nie mógł zasznurować butów i został przez żandarmerię wypchnięty kopniakami na zewnątrz. Rozstrzelano go pod kasztanowcem, stojącym nieopodal domu. Kolejne pociski trafiły w ścianę budynku tuż obok drzwi, omal nie zabijając zrozpaczonej żony. Kasztanowiec trwał na swoim miejscu przez wiele lat jako niemy świadek zbrodni. Został ścięty przy okazji przebudowy ul. Dominikańskiej. Jeszcze pięć lat temu istniał jego pień, który pokazał nam Tadeusz Podzórski – który jako dziesięcioletnie dziecko tego tragicznego poranka widział ciało Alojzego. Dziś miejsce to znaczy już tylko zagłębienie w ziemi. Owdowiała Ewa Miech z okazji 9 listopada w miejscu rozstrzelania męża zapalała świeczki.

Najmłodsze z dzieci Alojzego, bliźniaczki Helena Krysta i Julia Troszok, wytrwale pielęgnują pamięć o swoim ojcu, którego straciły w wieku niespełna 3 lat. Wspominają też ciężkie powojenne czasy, kiedy to Ewa Miech nie mogła liczyć na żadną pomoc socjalną ani ulgi ze strony państwa. Żyli w traumie i biedzie. Po wojnie matka Alojzego podarowała osieroconej rodzinie młodą krowę, która, z braku innego lokum, trzymana była w szopce w hermanickiej kolonii, co było ewenementem. Żywicielkę rodziny wypasano wśród traw, ciągnących się w stronę potoku Bładnica, zaś zimą kupowano dla niej siano i słomę.

Serdecznie dziękuję pani Helenie Kryście – osobie niezwyklej pod każdym względem, za ciepłe przyjęcie, cenne opowieści oraz udostępnienie dokumentów i zdjęć. Wyrazy wdzięczności składam również pod adresem pani Julii Troszok, mieszkającej w rodzinnym domu, z którego tego tragicznego poranka wyprowadzono jej ojca, za pełne emocji i wzruszeń wspomnienia.

**Alicja Michalek,**  
Muzeum Ustronkie



Ewa Miech w towarzystwie czwórki z piątki swych pociech. Od lewej: Wiktor, Helena, Julia, Stanisław.



Fot. M. Bieleś

## WRACA POŁĄCZENIE Z KRAKOWEM

Od 15 grudnia 2024 roku wchodzi w życie nowy rozkład jazdy, który przyniesie zmiany w siatce połączeń kolejowych na Śląsku Cieszyńskim. Nasi mieszkańcy z niecierpliwością czekają na nowe rozwiązania komunikacyjne, które mają poprawić dostępność regionu i jego połączenia z największymi miastami Polski.

Nowym elementem zimowego rozkładu jest połączenie dalekobieżne IC „Beskidy”. Pociąg będzie kursował w weekendy na trasie Warszawa Wschodnia – Wisła Uzdrawisko, a jego rozkład został dosto-

sonowany do potrzeb podróżnych. Skład wyruszy z Warszawy o 7:52, przejeżdżając przez Opoczno, Kraków i Oświęcim, aby dotrzeć na Śląsk Cieszyński. Na stacji Ustroniu Zdrój będzie o 12:54. Czas

przejazdu wyniesie więc 5 godz. 2 min. Z Wisły Uzdrawiska w drogę powrotną skład ruszy o godzinie 15:52. Podróżni oczekujący na przystanku Ustroń Zdrój będą mogli wsiąść do pociągu o 16:03. Do dworca Warszawa Centralna przyjeździemy o 20:48. Planowany czas podróży to 4 godz. 45 min.

To połączenie z pewnością ucieszy mieszkańców, którzy dzięki nowemu składowi zyskają ponownie dostęp do stolicy ale także innych dużych miast na trasie przejazdu np. Krakowa. Warto dodać, że przejazd do dawnej stolicy Polski będzie wynosił jedynie 2 godziny.

Zmiany wprowadzone w nowym rozkładzie jazdy oznaczają także likwidację niektórych dotychczasowych połączeń. Pociągi IC „Kormoran” (Olsztyn Główny – Wisła Uzdrawisko) oraz IC „Daszyński” (Warszawa Wschodnia – Wisła Uzdrawisko) zostaną wycofane z rozkładu.

Nowe połączenia i korekty w rozkładzie jazdy mają na celu lepsze dostosowanie oferty przewozowej do potrzeb podróżnych oraz zwiększenie atrakcyjności transportu kolejowego w regionie. Wprowadzone zmiany na pewno przyczynią się do większego ruchu turystycznego skierowanego w Beskid Śląski.

Od 15 grudnia warto uważnie śledzić nowy rozkład jazdy i planować podróże, aby w pełni skorzystać z udogodnień oferowanych przez nowe połączenia. Szczegółowe informacje są dostępne na stronie PKP oraz u lokalnych przewoźników. (mb)

## ULECZYĆ NIEULECZALNE

Ustroński Klub Zdrowia, który w każdy drugi wtorek miesiąca zaprasza na swoje spotkania do Oddziału Miejskiej Biblioteki Publicznej, ostatnio mimo niesprzyjającej aury przeżył prawdziwe oblężenie, a wiele osób zachęciła z pewnością tematyka wykładu. Tym razem organizatorka Joanna Smyk zaprosiła promotora zdrowego stylu życia, Romana Bartosika, który prowadzi podobny Klub Zdrowia w Jaworzu.

Posługując się prezentacją multimedialną, z dużą znajomością zagadnienia, przedstawił temat kryjący się pod elektryzującym tytułem: „Wyleczyć nieuleczalne. Jak oczyścić tętnice ze złożeń i odwrócić proces miażdżycy?” Okazuje się, że choroby układu krążenia to prawdziwa epidemia naszych czasów. To główny i największy zabójca w Polsce i na świecie. Z jego powodu corocznie na świecie umiera 18 milionów osób, zaś w Polsce ponad 180 tys.



Nasz układ krwionośny, to coś w rodzaju sieci dróg o łącznej długości ponad 160 tys. km. Z kolei serce człowieka w ciągu przeciętnych 80 lat życia wykonuje około 2,5-3 mld uderzeń, a wszystko po to, aby owe 5 litrów krwi obecnej w naszym układzie krwionośnym, mogło być w stałym ruchu i płynąć z określoną prędkością. Ten 500 gramowy organ w ciągu doby przepompowuje niemal 7000 litrów krwi. Jednak aby układ krążenia mógł należycie wykonywać swoje zadanie – to musi być zdrowy! Niestety, ma on niezwykle groźnego przeciwnika nazwanego arteriosklerozą (potoczna nazwa miażdżycy). Bezpośrednią przyczyną jej powstawania – oprócz błędów w stylu życia, takich jak zły sposób odżywiania, brak ruchu i używki – jest wg Bartosika nadmiernie wysoki poziom homocysteiny we krwi, który uszkadza śródbłonek naczyń krwionośnych, oraz chroniczny niedobór witaminy C, zaburzający syntezę kolagenu, z którego w dużej mierze zbudowane są ściany naszych tętnic. Osłabione w ten sposób ściany tętnic ulegają uszkodzeniu, zaś w miejscu uszkodzenia zaczyna się rozbudowywać blaszka miażdżycowa, która zawęża pole przepływu krwi i podnosi poziom

ciśnienia tętniczego, co tworzy zagrożenie zawałem serca lub udarem mózgu.

Dobłą wiadomością jest to, że proces miażdżycy można nie tylko powstrzymać, ale także doprowadzić do jej remisji. Prelegent mówił, że w pierwszej kolejności należy wyeliminować przyczyny jej powstawania, czyli naprawić nasz styl życia, unormować poziom homocysteiny oraz codziennie przyjmować wysokie dawki witaminy C. Zalecał również suplementację takich komórkowych składników odżywczych jak: witamina K2 oraz witamina B3, która dodatkowo niweluje uszkodzenia mózgu po udarze, zapobiega ponownemu zawałowi serca, zmniejsza śmiertelność i przedłuża życie.

Po wykładzie uczestnicy spotkania zadawali prelegentowi wiele pytań, zwłaszcza w zakresie suplementacji witamin, gdyż informacje na ten temat podawane w mediach są nie tylko zróżnicowane, ale nieraz sprzeczne. Znanca tej problematyki udzielający się z tematami prozdrowotnymi na różnorodnych spotkaniach zadeklarował się, że przygotuje film o możliwości remisji miażdżycy, z którym można będzie zapoznać się w internecie. Podkreślił też, że tylko nieliczni konsekwentnie prowadzą zdrowy styl życia, choć przecież powszechnie wiadomo, że on determinuje nasze zdrowie. Spotkania zawsze kończą stałe punkty programu, czyli bezpłatne badania poziomu cukru we krwi i ciśnienia, saturacji i wydolności płuc oraz degustacja smakołyków. Tym razem częstowano wegańskimi kotletami z płatków owsianych i czekoladkami. Lidia Szkaradnik



Beata Górecka i Martyna Owczarzy w latach 90. Fot. M. Niemiec

## ŚPIEW DLA ASA

W sobotę 23 listopada odbył się w Muzeum Ustronim Koncert Dekady Sing It Out na rzecz Stowarzyszenia Przyjaciół Zwierząt AS. Wstęp był bezpłatny, ale pod warunkiem kupienia cegiełki o wartości minimum 10 zł. Tego wieczoru przy ul. Hutniczej 3 zebrano sporo pieniędzy dla podopiecznych Asa, a licytacja towarzyszyła ogromne emocje.

Ceny przebijali nawzajem nawet członkowie rodzin, licytowali się przyjaciele, a wszystko w gorącej atmosferze podgrzewanej przez Karolinę Kidoń, założycielkę i instruktorkę w Sing In Out, wokalistę, od niedawna laureatkę „Srebrnej Cieszyńianki”. Pokazała się także jako skuteczna licytatorka oraz... malarka. Do kupienia było wiele ciekawych przedmiotów, część z nich wykonana przez wokalistów Sing It Out. Prawdziwą perełką były dwa tomy książek Andrzeja Sapkowskiego po angielsku w przekładzie Davida Frencha – cieszyńianka, tłumacza wszystkich pozycji Sapkowskiego na angielski i wokalisty Sing It Out. French napisał osobistą dedykację szczęśliwemu nabywcy książek za 200 zł.

Na koncercie obecny był burmistrz Paweł Sztefek i złożył hojny datkę. W roli gospodarza, ale i aktywnego uczestnika aukcji wystąpiła dyrektor Muzeum Magdalena Lupinek. Nie zabrakło Alicji Cieślak – prezes Stowarzyszenia Przyjaciół Zwierząt AS, która poinformowała nas, że podczas koncertu zebrano prawie 3 tys. złotych, które zostaną przeznaczone na pomoc kotom, którymi opiekuje się AS, i działania umożliwiającej ich adopcję. Alicja Cieślak podkreśliła, że to już drugie takie charytatywne wydarzenie w wykonaniu Sing It Out, i że jest pełna uznania dla Karoliny Kidoń za profesjonalne przygotowanie koncertu i za dobre serce.

Podczas koncertu wystąpili: Wojtek Ryszkowski, Filip Szulc, Milena Szypuła, Laura Szlembarska, Nadia Szendzielarz, Laura Lewandowska, Wiktoria Cielecka, Sara Klimek, Aga Gerlic, Maja Kaźmierczak, Beata Górecka, Martyna Owczarzy, Misia Najda, Martyna Kubiś, Tomek Osieński, Patka Habdas, Nikola Smyk, Emilka Sztwiertnia, Wiktoria Nogowczyk, Magnus Karczewski, David French, Hania Leś, Marcel Stec, Marysia Juroszek, Roxy Leda, Mery Juroszek. W duetach zaśpiewano największe przeboje dekad od lat 60 do współczesności. Wszyscy mieli ciekawe kreacje dopasowane do epoki i do teledysków, które puszczane były w tle podczas wykonań utworów. **Monika Niemiec**



Obraz Karoliny Kidoń sprzedano za 400 zł.

Fot. M. Niemiec



Fot. Miasto Ustron

## SNOW EXPO 2024

W dniach 23 i 24 listopada w Międzynarodowym Centrum Kongresowym w Katowicach odbyła się VI edycja SNOW EXPO. To wydarzenie, które oficjalnie otwiera zimowy sezon sportów i turystyki w Polsce. Tegoroczna edycja przyciągnęła tysiące miłośników „białego szaleństwa”, oferując nie tylko

możliwość zapoznania się z najnowszym sprzętem narciarskim i snowboardowym, ale także spotkania z ikonami sportów zimowych. Ustron, jako jedno z głównych miast promujących swoją ofertę, stał się jednym z ważnych punktów wydarzenia.

Miasto Ustron po raz kolejny zaprezentowało się na stoisku, które zyskało duże zainteresowanie wśród odwiedzających. Na miejscu promowano lokalne ośrodki narciarskie, takie jak Czantoria, Lisia Polana i Poniwiec Mała Czantoria, które oferują świetnie przygotowane trasy narciarskie oraz zapierające dech w piersiach widoki. Dodatkowo przedstawiono bogatą bazę noclegową oraz szeroką gamę atrakcji turystycznych, które czekają na odwiedzających nasze uzdrowisko w sezonie zimowym.

Największym hitem okazała się jednak premiera nowej atrakcji, czyli Magicznego Lasu Czantorii, który już od 14 grudnia zaprosi turystów na wyjątkowe zimowe spacerunki. W baśniowej scenerii oświetlonego lasu na odwiedzających czekać będzie m.in. śnieżna góra saneczkowa dla dzieci oraz rozgrzewająca gorąca czekolada. To nowość, która, jak zapowiedzieli przedstawiciele miasta, ma przyciągnąć nie tylko rodziny z dziećmi, ale także wszystkich, którzy pragną poczuć wyjątkową atmosferę zimowego kurortu.

Obecność Ustronia na SNOW EXPO to kolejny krok w promocji miasta jako zimowej stolicy Beskidów. Dzięki takim wydarzeniom lokalne atrakcje i infrastruktura stają się rozpoznawalne w całej Polsce. Ośrodki narciarskie, takie jak Czantoria, regularnie przyciągają pasjonatów zimowych sportów, a nowatorskie inicjatywy, takie jak Magiczny Las, uatrakcyjnają pobyt turystów z całej Polski i zza granicy. Święta i ferie w Ustroniu zapowiadają się bardzo urokliwe! Oczywiście najlepszym dopełnieniem zapowiadanych imprez będzie śnieg, ale tego nikt niestety nie jest w stanie nam zagwarantować. **Mateusz Bieleś**



Kotek poszedł „pod młotek”.

Fot. M. Niemiec

## OGŁOSZENIA DROBNE

Cyklinowanie bezpyłowe – parkiet, odnawianie schodów. 666-989-914.

Bagażówka – przeprowadzki + ekipa. Usługi transportowe. 601-478-108.

Catering na każdą okazję! Spotkania rodzinne, firmowe, uroczystości! [www.caterin-gubabuni.pl](http://www.caterin-gubabuni.pl), tel. 669 309 301.

KOMANDOR – Cieszyn, ul. Stawowa 27 – szafy, garderoby, zabudowy wnęk z drzwiami przesuwanymi i nie tylko... Zamów bezpłatny pomiar. RATY 0%. 728-340-518, (33) 854-22-57. [www.komandor.pl](http://www.komandor.pl)

Spawanie plastików. Ustroń, ul. Obrzeżna. 501-444-534.

Malowanie domów, mieszkań, gładzie, płyty karton-gips. 666-989-914.

OGŁOSZENIA DROBNE tylko 0,60 zł za słowo + VAT

## DYŻURY APTEK

niedziela i święta: 9.00-18.00

Apteki dyżurujące w niedziele i święta:

• Centrum ul. Daszyńskiego 8, tel. 33 854-57-76

APTEKA czynna 24 h znajduje się w Cieszynie na ul. Bobreckiej 27 (obok Kauflandu) „PRIMA”, tel. 33 858-27-65.

47/2024/2/R

OPRÓŻNIANIE  
SZAMB  
I OSADNIKÓW  
881-40-40-50



## CO NAS CZEKA

[www.ustron.pl](http://www.ustron.pl)

- |        |       |   |
|--------|-------|---|
| 28.11  | 18.00 | Artystyczne Spotkania Pokoleń, MDK Prażakówka   |
| 29.11  | 17.00 | Sentymentalne, literackie Andrzejki, MDK Prażakówka   |
| 29.11  | 18.30 | Akcja profilaktyczna - Świeć przykładem, parking Parafii Ewangelickiej w Bładnicach                                 |
| 30.11  | 12.00 | Dzień Pamięci Oddziału AK „Czantoria”, dolna stacja Kolei Linowej „Czantoria”                                       |
| 30.11  | 18.00 | XXV Ustrońska Jesień Muzyczna - „Odmierzmy tylko rytm” - koncert François Duet, MDK Prażakówka (impieza biletowana) |
| 1.12   | 18.00 | XXV Ustrońska Jesień Muzyczna - „Słoneczne Buenos Aires”, MDK Prażakówka (impieza biletowana)                       |
| 3.12   | 9.00  | Prelekcja Policji - „Bezpieczny senior”, Klub Seniora   |
| 4.12   | 17.00 | Warsztaty: Świąteczne eko ozdoby, Czytelnia Biblioteki  |
| 5.12   | 11.00 | Warsztaty rękodziela „Kartki świąteczne dla bliskich”, Klub Seniora   |
| 5.12   | 17.00 | Mikołaj w Muzeum, Muzeum Ustrońskie   |
| 5.12   | 18.00 | Warsztaty twórcze przy kawie, MDK Prażakówka  |
| 6.12   |       | Mikołajki na Dworcu Dobrych Myśli   |
| 6-8.12 |       | Ustroński Jarmark Świąteczny, Rynek (więcej na str. 5)  |
| 7.12   | 18.00 | Spektakl: „Wiljo na poziomie 650”, MDK Prażakówka (impieza biletowana)  |
| 10.12  | 9.00  | Prelekcja „Porozumienie bez przemocy”, Klub Seniora   |
| 10.12  | 17.00 | Spotkanie Klubu Zdrowia, Biblioteka   |
| 12.12  | 11.00 | Pieczenie świątecznych ciasteczek, Klub Seniora   |
| 12.12  | 18.00 | Warsztaty twórcze przy kawie, MDK Prażakówka  |
| 14.12  | 19.00 | Tango show, MDK Prażakówka (impieza biletowana)   |
| 16.12  | 16.00 | Jasełka Można Inaczej „W cichą noc”, MDK Prażakówka   |
| 19.12  | 18.00 | Artystyczne Spotkania Pokoleń, MDK Prażakówka   |

## USTROŃSKA

10 lat temu - 20.11.2014 r.

### JUHAS DLA SENIORÓW

*Jedni są wiecznie młodzi, inni wiecznie starzy. Jest to kwestia charakteru, a nie kalendarzy.* – głęboką prawdę tej fraszki Jerzego Sztaudyngera twórcy Uzdrawiskowego Centrum Aktywnego Seniora „Juhas” w Jaszowcu przyjmują za motto swojej działalności i stwierdzają, że otwarli pierwszy tak wysokiej klasy i wyjątkowy ośrodek, łączący w jednym miejscu wszystkie dziedziny nauk o starości. „Juhas” to jeden z dawnych zakładowych domów wczasowych w Jaszowcu. Po przejęciu przez Specjalistyczne Centrum Pielęgnacyjno-Opiekuńcze „Ewa-Med”, spółkę, która prowadzi podobne ośrodki w Obornikach Śląskich, Szczawnie Zdroju i Rościszowie, budynek przeszedł gruntowny remont i modernizację. Pokoje i łazienki przystosowano do potrzeb osób starszych.

### SREBRNY LAUR

Nasi radni za zasługi dla społeczności, wnoszenie, nowych pozytywnych wartości i działanie godne naśladowania Srebrną Cieszyńiankę przyznali Dorocie Kohut, dyrektor Ośrodka Edukacyjno-Rehabilitacyjno-Wychowawczego dla Dzieci Niepełnosprawnych w Nierodzimiu. Rada Powiatu Cieszyńskiego postanowiła uhonorować księdza Leopolda Zielasko, długoletniego proboszcza Parafii pw. św. Klemensa w Ustroniu, oddanego pracy z osobami potrzebującymi. Honorową Nagrodę Złotej Cieszyńianki otrzymał Krzysztof Wójtowicz.

### WYRÓWNANE ZESPOŁY

Siatkarki TRS „Sila” Ustroń grają w trzecim etapie wojewódzkich rozgrywek w siatkówce młodzieżek. W poprzednich dwóch etapach w grupach zajmowały jedno z dwóch pierwszych miejsc i tym sposobem obecnie znalazły się w gronie najlepszych 16 zespołów, spośród blisko 60 rozpoczynających rozgrywki. Młodzieżki grają systemem turniejowym, każda z czterech drużyn w grupie uczestniczy w trzech z czterech rozgrywanych turniejów. (Is)

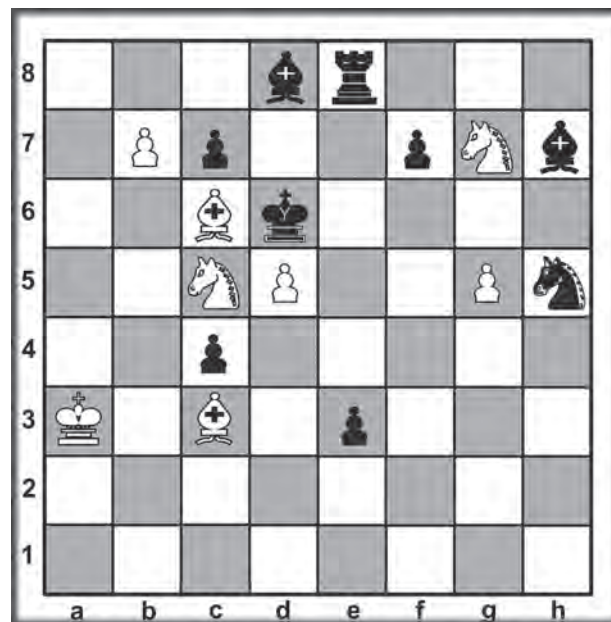
# KĄCIK SZACHOWY

## MOKATE

*A Family Business*



MOKATE pobudza myślenie!



Mat w dwóch posunięciach.

W. Suchta

Rozwiązanie poprzedniej zagadki  
z GU nr 45: Wa6



Fot. OSP Nierodzim

Na ul. Orzechowej runął na jezdnię stary kasztan, który według mieszkańców po sąsiedzku ustroniaków mógł mieć nawet 100 lat. Dopiero na powalonym drzewie można było zobaczyć, że pień był spróchniały. Na szczęście nikomu nic się nie stało, mimo że często jeżdżą tamtędy samochody. Kasztan usuwali strażacy z OSP Nierodzim. Przez ten czas Orzechowa była nieprzejezdna.



Nie taki dawny Ustroń 2017. Wykład zorganizowany przez UTW na temat depresji. Na zdjęciu osoby biorące udział w wykładzie ćwiczące pod okiem fizjoterapeuty.

Fot. A. Jarczyk

# K R Z Y Ź Ó W K A

50 zł 50 zł 50 zł 50 zł

**POZIOMO:** 1) szyna budowlana, 8) gatunek literacki, 9) coś kiepskiego, 10) w ręku stolarza, 12) klub żużlowy z Torunia, 14) stolica Podkarpacia, 15) ocena czegoś, 16) ciąg osób, 19) kultowy polski zespół rockowy, 22) lepsze od marmolady, 23) na królewskiej skroni, 24) do wspinania dla początkujących.

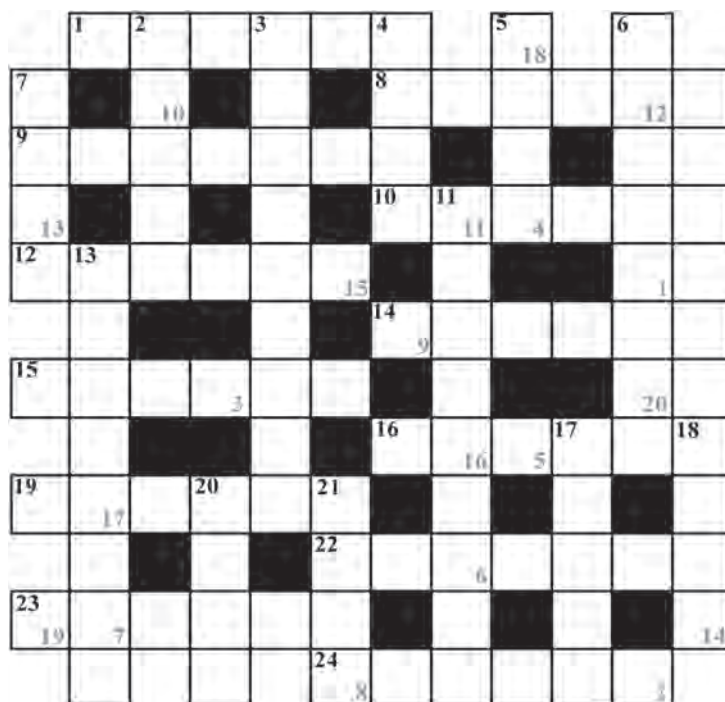
**PIONOWO:** 2) część walki bokserskiej, 3) popularny męski chór śpiewający w gregoriańskim stylu, 4) mały Adam, 5) kuzyni bawołów, 6) przydatne w kuchni, 7) włoski wulkan, 11) sympatycznie o naszej stolicy, 13) kuzyn tabaki, 17) owce na wypasie, 18) lodowy deszcz, 20) ryba z kolcem, 21) tucznik.

Rozwiązanie (hasło) powstanie po odczytaniu liter z pól oznaczonych liczbami w dolnym rogu. Na rozwiązanie oczekujemy do 6 grudnia.

Rozwiązanie Krzyżówki nr 45

## PRZYMROZKI

Nagrody w wysokości 50 zł otrzymuje: \* **Maria Grześkiewicz** z Ustronia, ul. Krzywaniec. Zwycięzcę zapraszamy po nagrody do naszej redakcji.



\* Wysyłając rozwiązanie krzyżówki zgadzasz się na przetwarzanie twoich danych osobowych na potrzeby konkursu. Twoje dane będą przetwarzane tylko przez czas trwania konkursu. Administratorem twoich danych jest Gazeta Ustrońska z siedzibą w Ustroniu, ul. Rynek 4. Masz prawo do uzyskania dostępu do swoich danych, sprostowania, usunięcia, ograniczenia przetwarzania, wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania danych, przenoszenia danych, wniesienia skargi do organu nadzorczego. Więcej informacji możesz uzyskać w redakcji Gazety Ustrońskiej.



## SZÓSTY RAZ Z RZĘDU NA PODIUM!

Kajetan Kajetanowicz oraz jego pilot Maciej Szczepaniak po raz szósty z rzędu stanęli na podium w końcowej klasyfikacji Rajdowych Mistrzostw Świata! Polacy ukończyli Rajd Japonii na czwartej pozycji, co w połączeniu z punktami zgromadzonymi w trakcie sezonu pozwoliło im zdobyć trzecie miejsce w kategorii WRC2

Challenger. Duet ORLEN Rally Team pisze niezwykłą historię, będąc jedyną załogą w ostatnich latach, która nieprzerwanie osiąga tak wysoki poziom i kończy każdy sezon na podium.

Kajetanowicz i Szczepaniak wystartowali w siedmiu rajdach, z czego sześć ukończyli w czołowej czwórce. Sezon

rozpoczął się od zwycięstwa w marcowym Rajdzie Safari, a później Polacy zajmowali czołowe lokaty w kolejnych zawodach, m.in. czwarte miejsce na Sardynii, trzecie w Grecji i Chile oraz czwarte w Rajdzie Europy Centralnej i Rajdzie Japonii.

Kajetanowicz, który swoją rajdową karierę w pełnych kampaniach WRC rozpoczął w 2019 roku, od tego czasu nie schodzi z podium światowych rajdów. W różnych kategoriach WRC2 i WRC3 wielokrotnie stał na najwyższych lokatach. W 2023 roku, w rywalizacji z blisko 120 załogami, ponownie potwierdził swój talent, zajmując trzecie miejsce w WRC2 Challenger.

– Kończymy ostatni weekend Rajdowych Mistrzostw Świata 2024 w Japonii z uśmiechami na twarzy. Już szósty rok z rzędu stajemy na podium. To dla nas wielka rzecz – dla małego zespołu z Polski, z dużym wsparciem kibiców, partnerów i naszych rodzin. Dziękuję Kochanie za wyrozumiałość. Myślę, że robimy wielkie rzeczy przede wszystkim dzięki wielkiemu zaangażowaniu. Cieszę się, że możemy robić to, co kochamy – na najwyższym poziomie. Właśnie takie dni wynagradzają długie tygodnie przygotowań do każdego rajdu. Mam nadzieję, że będziecie trzymać za nas kciuki w kolejnym roku – podsumował Kajetan Kajetanowicz, dumny reprezentant Ustronia i ORLEN Rally Team.

Kajetanowicz kolejny raz pokazuje, że wytrwałość, talent i pasja mogą prowadzić do spektakularnych sukcesów na arenie międzynarodowej. **(mb)**

## SPARTAŃSKIE WARUNKI

**IV LIGA**

**Sparta Katowice - Kuźnia Ustroń 2:1 (0:1)**

23 listopada piłkarze Kuźni Ustroń rozegrali ostatni mecz rundy jesiennej na stadionie „Rapid” w Katowicach, gdzie zmierzyli się z miejscową Spartą, trzecią drużyną ligowej tabeli. Faworytem spotkania byli gospodarze, jednak podopieczni Karola Sieńskiego, zmotywowani wcześniejszym zwycięstwem nad inną wysoko notowaną drużyną z Katowic, przystąpili do meczu pełni energii i wiary w swoje możliwości.

Pierwsze groźne sytuacje stworzyli piłkarze Kuźni. Już w 8. minucie Jakub Waliczek oddał strzał głową po dośrodkowaniu z rzutu różnego, jednak bramkarz Sparty pewnie go obronił. Chwilę później Michał Rycki próbował zaskoczyć golkipera także strzałem głową, lecz ponownie bramkarz gospodarzy był na posterunku.

Sparta odpowiedziała w 15. minucie, gdy po szybkim rozegraniu rzutu wolnego ich napastnik znalazł się w dogodnej sytuacji, ale przestrelił. W 36. minucie Mykoha Bui był bliski zdobycia bramki po indywidualnym rajdzie i mocnym strzale w lewy

róg, jednak golkipier Sparty popisał się efektowną interwencją. Chwilę później, w 37. minucie, Kamil Szlufarski przełamał defensywę gospodarzy, wbiegając w pole karne i wślizgiem kierując piłkę do siatki. Kuźnia objęła prowadzenie 1:0.

Druga połowa rozpoczęła się pod znakiem intensywnie padającego śniegu, co dodatkowo utrudniało grę. Z czasem gospodarze zaczęli przejmować inicjatywę. W 54. minucie zawodnik Sparty oddał fenomenalne uderzenie zza pola karne, które wpadło w długi róg bramki, nie dając szans bramkarzowi Kuźni. Kilka minut później Sparta miała szansę z rzutu wolnego, ale strzał został pewnie obroniony przez bramkarza gości.

Rosnąca dominacja gospodarzy przyniosła im drugiego gola w 66. minucie. Po podaniu z prawej strony zawodnik Sparty oddał potężny strzał w samo okienko, zapewniając swojej drużynie prowadzenie 2:1. Mimo starań obu zespołów w końcówce meczu, wynik nie uległ już zmianie.

Skład: 1. Jasek - 23. Waliczek, 18. Bernard, 4. Surowiec, 21. Szlufarski, 10. Rycka (99. Pietracyk 69'), 6. Ligocki, 15. Pytel, 22. Adamczyk (9. Sikora 63'), 7. Bujok (3. Pasazhin 74'), 8. Bui. **(mb)**

### IV LIGA (I liga śląska - InterHall)

1	RKS Raków II Częstochowa	41	52:31
2	KS Rozwój Katowice	39	55:37
3	BKS Sparta Katowice	37	30:23
4	KOS Victoria 1922 Częstochowa	32	25:16
5	GKS Piast II Gliwice	32	31:23
6	KS Polonia Łaziska Górne	31	33:25
7	LKS Drama Zbroslawice	28	32:33
8	KS ROW 1964 Rybnik	27	37:36
9	KS Ruch Radzionków	27	34:20
10	Odra Wodzisław Śląski	26	37:32
11	LKS Decor Bełk	26	33:32
12	TS Gwarek Tarnowskie Góry	25	32:30
13	<b>KS Kuźnia Ustroń</b>	<b>23</b>	<b>31:39</b>
14	LKS Przemsha Siewierz	22	36:35
15	GKS Gwarek Ornontowice	22	25:32
16	KS Unia Dąbrowa Górnicza	21	23:29
17	KS Spójnia Landek	21	28:34
18	TS Podbeskidzie II BB.	18	31:51
19	BTS Rekord II Bielsko-Biała	12	27:39
20	KP GKS II Tychy S.A.	5	9:44

**GAZETA USTRONSKA**

Tygodnik miejski. Redaguje Zespół. Redaktor naczelna: **Monika Niemiec**. Adres redakcji: **43-450 Ustroń, Rynek 4** (budynek biblioteki), tel. 33 854-34-67, e-mail: [gazeta@ustron.pl](mailto:gazeta@ustron.pl) / Nakład: 1000 egzemplarzy / Informacje dotyczące ochrony danych osobowych: <http://gazeta.odo.ustron.pl> / Zastrzegamy sobie prawo przerozredagowywania, dokonywania skrótów i zmiany nadsyłanych materiałów. Tekstów niezamówionych redakcja nie zwraca. Ogłoszenia przyjmujemy w siedzibie redakcji w dni powszednie w godz. 8.00-16.00. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam. Skład: **Gazeta Ustrońska**; Druk: **Przedsiębiorstwo Poligraficzne „MODENA” Sp. z o.o.** ul. Mała Łąka 17, 43-400 Cieszyń, tel. 33 852 36 65, e-mail: [biuro@drukarniamodena.pl](mailto:biuro@drukarniamodena.pl).

Numer zamknięto: 25.11.2024 r. Termin zamknięcia kolejnego numeru: 2.12.2024 r.

**Punkty sprzedaży gazety:** ASIA Polana, Bingo Hermanice, Euro Sklep (dawna Savia), Euro Sklep przy Policji, Euro przy Kuźni, Groszek obok TBS, Informacja Turystyczna Rynek, Lewiatan Manhattan, PSS Hermanice, PSS przy SPI, Supermarket Polana, Sztwiorek Nierodzim, Targowisko, Wanda, Zibi.