



Po troszku o Toszku

toszek.pl

NR 2|2024 (105) • ISSN 229-274 X

Toszek • Boguszyce • Ciochowice • Kotulin • Kotliszowice • Ligota Toszecka • Paczyna • Paczynka • Pawłowice • Pisarzowice • Płużniczka • Pniów • Proboszczowice • Sarnów • Wilkowiczki

Człowiek Roku Ziemi Toszeckiej A.D. 2023

Gabriela Ziaja, sołtyśka Sarnowa, została Człowiekiem Roku Ziemi Toszeckiej A.D. 2023. Wyniki dorocznego plebiscytu organizowanego od kilkunastu lat przez Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Toszeckiej poznaliśmy 8 lutego podczas uroczystej gali na Zamku. Laudację na cześć tegorocznej Laureatki przygotował i wygłosił burmistrz Grzegorz Kupczyk.

Szanowna, Droga Laureatko! Szanowni Państwo!

Przypadł mi w udziale wielki zaszczyt, a równocześnie przyjemność, przedstawienia Państwu sylwetki Pani Gabrieli Ziai, która otrzymała zaszczytny tytuł „Człowieka roku ziemi Toszeckiej A.D. 2023”. (...) Całe swoje życie związała z Sarnowem, gdzie dorastała u boku swoich kochanych rodziców i trójki braci. Uczęszczała do Szkoły Podstawowej nr 1 w Toszku wzrastając w śląskich wartościach i mądrości. Kolejnym etapem edukacji jest Liceum Ekonomiczne w Gliwicach, gdzie z pewnością ukształtowała się jej niezwykła umiejętność zarządzania ludźmi. (...)

Przystępując do przygotowania tej laudacji postawiłem sobie pytanie: co sprawia, że dla każdego z nas Pani Gabi jest tak wyjątkową postacią? Gdzie leży tajemnica sukcesów naszej niezwykle Bohaterki? Dla mnie odpowiedzią na tak postawione pytania są tradycyjne śląskie wartości. Bycie prawdziwą śląską kobietą, która swoje życie buduje i opiera na trzech filarach. A są nimi: filar pierwszy – rodzina, wielopokoleniowa śląska rodzina. Filarem drugim jest niezachwiana wiara w Boga i śląska pobożność. I wreszcie trzeci filar – praca, etos śląskiej pracy na rzecz rodziny, ale także praca dla bliźniego i lokalnej społeczności. Zobaczmy zatem jak każdy z wymienionych filarów kształtuje życie naszej Pani Gabi.

Rodzinę zakłada we wrześniu 1978 roku wraz z mężem Pawłem pochodzącym z Dąbrówki. Od samego początku związek ten wydaje się być idealnym dla prawdziwej śląskiej kobiety: ona kierowniczka, a on skromny i cichy wykonawca woli swojej dynamicznej żony niczym ewangeliczny św. Józef. Nie trzeba

było długo czekać na owoce wielkiej miłości i tak na świat przychodzi kolejno: córka Ania, syn Romek oraz największa niespodzianka i zaskoczenie w życiu naszej bohaterki, czyli podwójne szczęście Rafał i Grzesiu. Od samego początku cała rodzina otoczona jest przez naszą Laureatkę miłością i dobrocią. Jest to jednak typowa śląska miłość odpowiedzialna i wymagająca. Jak wspomina córka Ania: „gdy chciałam w wakacje pojechać do cioci, najpierw musiałam pozrywać agrest, porzezki i wiśnie. Dopiero po wykonaniu wszystkich obowiązków mogłam udać się w odwiedzinę”. W tym miejscu widzimy kolejną jakże zakorzenioną śląską cechę: dbałość by nie uronić niczego z darów ziemi jakimi Bóg obdarza czy to na polu czy w ogrodzie. Mówiąc wprost – typowa śląska gospodarność! (...) Legendarna wręcz gościnność Pani Gabi nie pozwoli nikomu wyjść z domu bez przysłowiowej kawy, a gdyby gość przypadkiem odwiedzi w trakcie pory obiadowej, to oczywiście zostanie solidnie nakarmiony. Córka Ania mówi, że mama zawsze gotuje dla pułku wojska. Oczywiście największymi fanami jej kuchni są wnuki, których Laureatka doczekała się aż dziewięcioro. (...)

Przejdźmy do drugiego filaru, równie ważnego – wiara w Boga. Laureatka jest osobą głęboko wierzącą, żyjącą na co dzień ewangelią i wartościami jakie wnosi ona w życie. Swoim świadectwem wiary kształtuje postawy nie tylko swoich najbliższych ale także każdego z nas. Czuje się odpowiedzialna za wspólnotę wiary w Sarnowie. Tradycją jest rozpoczynanie dożynek od mszy świętej. Od kilku lat wielu z nas uczestniczy w pasterce odprawianej przy kaplicy wiejskiej. Jest organizatorką licznych pielgrzymek do Goja oraz wielu innych miejsc kultu na terenie całego kraju. W czasach coraz większej



foto: Piotr Kuczek

obojętności religijnej, jest to niesamowity, warty podkreślenia fenomen, że osoba świecka potrafi tak wielu ludzi przybliżyć do Pana Boga. Świadczy o tym ponadprzeciętna frekwencja na każdym z wyjazdów. Zaakcentować należy, że podczas każdego powrotu do Sarnowa jest już wypełniona pełna lista chętnych na kolejny wyjazd pielgrzymkowy. Pani Gabi do końca towarzyszy mieszkańcom swojej wioski prowadząc różaniec za zmarłych. Angażuje się również w życie toszeckiej parafii będąc członkiem rady parafialnej. Niezachwiana wiara i jasny system wartości wpływający z ewangelii pozwala naszej Laureatce, być stabilną i silną ko-

dokończenie na str. 3



Z okazji Dnia Kobiet

składamy wszystkim Paniom z naszej gminy najserdeczniejsze życzenia samych wspaniałych chwil, radości, miłości, a nade wszystko zdrowia. Dziękujemy, że jesteście!

Z wyrazami szacunku

Burmistrz Przewodniczący Rady
Toszka Miejskiej w Toszku
Grzegorz Kupczyk Tadeusz Kobiernik



Szanowni Mieszkańcy Gminy Toszek, luty przyniósł nam bardzo wiele wydarzeń. W naszej gminie odbyło się kilka ciekawych imprez kulturalnych o zasięgu ponadlokalnym m.in. II Powiatowy Festiwal Krepla, wydarzenie, które cieszy się ogromnym zainteresowaniem i ściąga do naszego zamku tłumy smakoszy pączków, faworków i innych przysmaków. Ważnym wydarzeniem była gala Człowiek Roku Ziemi Toszeckiej. Laureatką plebiscytu organizowanego przez Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Toszeckiej za 2023 r. została Pani Gabriela Ziaja, sołtys Sarnowa. Serdecznie gratuluję tytułu Człowieka Roku Ziemi Toszeckiej Anno Domini 2023, tym bardziej że miałem zaszczyt wygłosić laudację na cześć finalistki plebiscytu. Stąd wiem, że to kobieta wielu talentów, nietuzinkowa, bardzo pracowita i zorganizowana. Dodam, że pani sołtys w swoim sołectwie kulturuje piękne tra-

dycje naszego regionu, związane z zakończeniem karnawału, czyli m.in. pogrzebasa. Ten obrzęd również cieszy się dużym zaciekawieniem uczestników i gości, którzy licznie biorą w nim udział.

Nie zabrakło także sportowych zmagania. Podczas VII Biegu i Marszu Wsparcia dla Osób z Depresją mogliśmy zmierzyć się ze swoimi słabościami w biegach, marszach i zimnych kąpielach w Jeziorze Pławnowickim. Wspieramy osoby z depresją, bo ta trudna choroba zatacza coraz szersze kręgi, również wśród młodych ludzi.

Pragnę również zwrócić Państwa uwagę na wydarzenie na toszeckim rynku, podczas którego uczciliśmy pamięć ofiar Tragedii Górnośląskiej z terenu naszej gminy, którzy siedemdziesiąt dziewięć lat temu zostali aresztowani, internowani, deportowani a niektórzy nawet zamordowani przez Sowietów w roku 1945.

Ponadto odbyło się kilka ważnych spotkań z mieszkańcami m.in. w sprawie reaktywowania Miejsko-Gminnej Spółki Wodnej. Jest spore zainteresowanie tą sprawą.

Remontujemy dla naszych mieszkańców I i II piętro Urzędu Miejskiego w Toszku. Środki na tę modernizację zostały pozyskane z Rządowego Programu Odbudowy Zabytków z przeznaczeniem na renowację zabytkowego ratusza, który

nie był remontowany od wielu lat. Gmina Toszek ponosi wydatek zaledwie 2% kosztów tej inwestycji! Remonty odbywają się również na naszych gminnych drogach i w gminnych instytucjach. Rozpoczęły się już prace związane z budową hali sportowej przy Szkole Podstawowej nr 2 w Toszku. Za utrudnienia związane z remontami przepraszamy, trzeba te niedogodności przetrwać, a niebawem nasze otoczenie będzie coraz ładniejsze.

Przypominam, że w Centrum Kultury „Zamek w Toszku” w ramach Klubu Seniora codziennie odbywają się zajęcia dla naszych seniorów z terenu Gminy Toszek. Zachęcamy kolejnych zainteresowanych, aby dołączyli, są jeszcze wolne miejsca. Zajęcia są nieodpłatne i niezwykle atrakcyjne.

Przed nami ostatni miesiąc samorządowej pracy mijającej kadencji. Niebawem wybory samorządowe, ale również wybory do rad sołeckich. Zachęcam do aktywności wyborczej.

Z poważaniem

Grzegorz Kupczyk
Burmistrz Toszka

Z PRAC RADY MIEJSKIEJ



Coś się kończy, coś się zaczyna...

Dobiega końca 8 kadencja toszeckiego samorządu, obecna (wydłużona o 6 miesięcy) trwała od listopada 2018 r. do 30 kwietnia 2024 r. Znamy już termin wyborów samorządowych, które zostaną przeprowadzone 7. kwietnia br., zatem formalnie obecni radni Rady Miejskiej pełnią swój mandat do dnia wyborów. Wysoka Rada podczas pierwszej sesji obecnej kadencji powierzyła mi zaszczytny obowiązek, wybierając mnie na przewodniczącego Rady Miejskiej w Toszku. Przyjąłem to stanowisko z wielką wdzięcznością, wiedząc jak ważna i odpowiedzialna jest to funkcja – byłem wówczas radnym 3. kadencji. Zaraz po głosowaniu w kilku zdaniach opowiedziałem jak planuję sprawować ten urząd. Dzisiaj mogę z pełną odpowiedzialnością powiedzieć, że udało mi się dochować tego, co wówczas zadeklarowałem. Od samego początku zależało mi na tym, żeby w Radzie Miejskiej być reprezentantem wszystkich radnych, bez względu na komitet wyborczy, z którego uzyskali mandat radnego. Oprócz funkcji jaką pełnię w obecnej radzie, jestem także radnym w moim okręgu wyborczym. Tak

sobie myślę, że chyba nie byłem takim beznadziejnym radnym, skoro moi wyborcy obdarzyli mnie zaufaniem w trzech następujących po sobie kadencjach. Tak na poważnie, zawsze starałem się wsłuchiwać w głosy mieszkańców, każde zgłoszenie, zapytanie, wniosek, czy uwagi traktowałem poważnie. Wiem, że nie zawsze udało się wszystko załatwić po myśli mieszkańców, ale każdorazowo mieszkańcy otrzymali ode mnie odpowiedź - tej zasady starałem się trzymać. Uważam, że mieszkańcy w samorządzie odgrywają ważną rolę, to oni inicjują wiele działań, podpowiadają ciekawe pomysły, czasem także mówią co im się w gminie nie podoba i ja to sobie bardzo cenię. My radni jesteśmy przede wszystkim przedstawicielami mieszkańców, postrzegania przez nich potrzeb i kierunków rozwoju gminy. Patrząc dzisiaj wstecz, na mijającą kadencję uważam, że nie był to czas zmarnowany czy stracony, powstało bowiem wiele potrzebnych inwestycji, ciekawych konstruktywnych pomysłów, możemy także dostrzec zrównoważony rozwój naszej gminy. Ciągle jednak mamy większe oczekiwania, ale to normalne, bo im więcej się dzieje tym nasz apetyt wzrasta. Ja osobiście ubolewam, że kiedy realizowaliśmy w gminie wiele dużych projektów, nie dostrzegaliśmy tych małych, bardziej przyziemnych potrzeb mieszkańców, chciałbym żeby to się zmieniło.

Pozostając wdzięczny radnym za powierzoną funkcję, przewodniczącego Rady Miejskiej w Toszku, serdecznie dziękuję za zaufanie podczas 5,5-letniej kadencji.

Wyrazy szczerzej wdzięczności kieruję do wszystkich mieszkańców, którzy mnie i wszystkich radnych obdarzyli zaufaniem, ponieważ to z waszej woli byliśmy radnymi Rady Miejskiej. Jednocześnie chciałem przeprosić za wszystko, czego nie udało się nam dokonać, i momenty kiedy was zawiedliśmy. Podziękowania za współpracę kieruję także w stronę organu wykonawczego Gminy, na czele którego stoi burmistrz Toszka Pan Grzegorz Kupczyk. Ważnym ogniwem każdego samorządu są sołtysi co często podkreślałem, w naszej gminie mamy ich 14., oraz przewodniczący osiedla Oracze. Ich pomoc jest nieoceniona – dziękuję za te wszystkie lata współpracy, a z okazji Dnia Sołtysa życzę wszystkiego co najlepsze.

Za niespełna miesiąc wybory samorządowe, wybierać będziemy burmistrza, radnych do Rady Miejskiej, Powiatu i Sejmiku, zachęcam wszystkich mieszkańców naszej gminy do licznego udziału, bo to nasz przywilej i obowiązek. Wyborcom życzę dobrych wyborów, a kandydatom niezależnie od tego czy się dostaną czy nie, aby pozostali sobą, wierni swoim zasadom – powodzenia. Ja się nie rozstaję z samorządem, chcę dalej działać dla naszej Gminy i Powiatu jako radny Rady Powiatu – jeżeli oczywiście taka będzie wola wyborców.

Z samorządowym pozdrowieniem,

Tadeusz Kobiernik
Przewodniczący
Rady Miejskiej w Toszku.

Rewitalizacja browaru?



fot. Adam Piętko

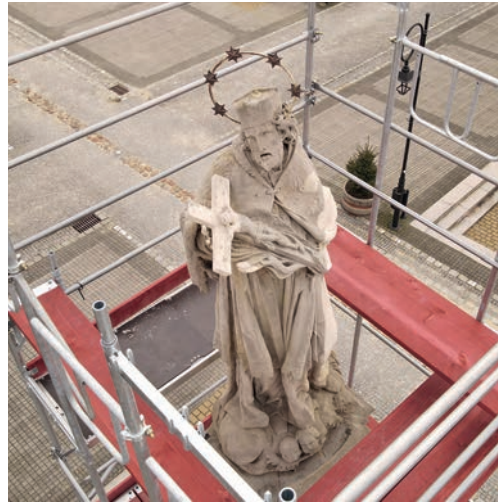
W Toszku, przy ulicy Strzeleckiej 45 znajdują się zabudowania znane dawniej pod nazwą „Schlossbrauerei Tost GmbH” (1938). W czasach świetności w toszekim browarze, bo o nim mowa, warzono piwa dolnej i górnej fermentacji. Browar wraz ze słodownią zajmował powierzchnię ok 40 000 m², z czego ponad 2 000 m² było zabudowane. Browar produkował w tym okresie około 30 000 hl piwa rocznie. W latach dwudziestych XX wieku zatrudniano około 40 pracowników. Kilkanaście lat później zatrudnienie wynosiło już 56 osób. Piwo fermentowało i leżakowało w kadziach i beczkach drewnianych. Browar posiadał na terenie obecnego województwa śląskiego kilka składów. Magistrat toszecki od ponad 2 lat gromadzi dane związane z działalnością browaru. Obecnie realizujemy działania zmierzające do przejęcia nieruchomości z rąk prywatnych. Jednocześnie zachęcamy osoby

które posiadają wiedzę lub przedmioty dotyczące browaru o kontakt z referatem zamówień publicznych, rozwoju i promocji – osobiście lub pod numerem telefonu: 32 237 80 30 lub adresem e-mail: zrp@toszek.pl. AP

będzie jeszcze pracom zabezpieczającym przed nadmierną penetracją wody. Zgodnie z harmonogramem prace przy pomniku mają potrwać do końca marca br. PK

Odnowiony pomnik

Trwają prace renowacyjne przy pomniku św. Jana Nepomucena na rynku. Roboty pod nadzorem śląskiego konserwatora zabytków wykonuje pracownia Kontrapost – Urszula Girtler z Witoszyna w woj. lubuskim. Pomnik został już oczyszczony z zabrudzeń (metodą laserową), przygotowane do ponownego wypełnienia zostały także spoiny. Całość budowli poddana



fot. Adam Piętko

Upamiętnienie ofiar roku 1945



fot. Adam Piętko

W dniu 26 lutego w samo południe na rynku w Toszku odczytane zostały imiona i nazwiska ok. 350 osób – mieszkańców miejscowości naszej gminy, aresztowanych, internowanych, deportowanych lub zamordowanych przez Sowieców w roku 1945. Listę ofiar Tragedii Górnośląskiej odczytali uczniowie i nauczyciele szkół podstawowych w Toszku (nr 1 i nr 2), Kotulinie, Pniowie i Paczynie. W upamiętnieniu wzięli także udział uczniowie Oddziału Przygotowania Wojskowego z Zespołu Szkół im. Marii Konopnickiej w Pyskowicach, a także przedstawiciele **dokończenie na str. 4**

Człowiek Roku Ziemi Toszeckiej A.D. 2023

dokończenie ze str. 1

bieta zaangażowaną w służbę rodzinie i ludziom napotkanym w swoim życiu. Wreszcie dochodzimy do trzeciego filaru – pracy. Pani Gabi przez całe życie ciężko pracuje w gospodarstwie by zapewnić wszystko co jest potrzebne dla swojej rodziny. Chcę się jednak skupić w tym miejscu na pracy społecznej wykonywanej od wielu lat przez Laureatkę. Wśród wielu aktywności społecznych na pierwszy plan przebija się bycie od roku 2017 sołtys Sarnowa. (...) w roku 2022 otrzymała wyróżnienie w konkursie na najlepszego sołtysa województwa śląskiego organizowanego przez Śląski Urząd Marszałkowski. Nie należy jednak myśleć, że Pani Gabi pełni swój urząd dla osobistych wyróżnień. Całkowicie skupia się na drugim człowieku, na rozwoju wspólnoty i budowaniu relacji pomiędzy wszystkimi mieszkańcami Sarnowa. Ponownie należy podkreślić zaangażowanie męża Pawła w działania Laureatki. To on mozolnie z właściwym dla siebie spokojem i pokorą realizuje kolejne pomysły swojej małżonki - sołtyski. W poczynaniach związanych ze sprawowaniem swojej funkcji nieustannie jest wspierana przez pozostałą część rodziny córkę, synów, synowe, zięcia oraz wnuki. Jako sołtys przejawia niezwykle aktyw-

ność. Jest inicjatorką kilkunastu różnych wydarzeń m.in. festynu rodzinnego, spotkania kolędowego dla seniorów, festynu na rzecz uchodźców z Ukrainy, dnia kobiet, dożynek, paczek dla seniorów oraz Mikołaja dla dzieci. Organizuje wiele wycieczek, a jedną z jej ostatnich inicjatyw jest obrzęd pogrzebanie basa. Każdy napotkany na jej drodze życiowej człowiek może liczyć na jej dobre serce i pomocną dłoń.

Następnym jej „dzieckiem” jest założone w 2018 roku Koło Gospodyń Wiejskich w Sarnowie. W ramach działalności koła wraz z grupą aktywnych pań realizuje swoją pasję do gotowania, niesienia pomocy oraz organizowania imprez. Nasza Bohaterka jest wrażliwa nie tylko na drugiego człowieka, czy na Pana Boga, ale także na piękno muzyki. Dlatego ważną częścią jej działalności jest współpraca z parafialną orkiestrą dętą. Jest to od wielu lat jej oczko w głowie i wielka duma. Żadna msza czy uroczystość nie może się odbyć bez udziału zespołu. (...)

Pozwólcie, że zakończę rozważania tego punktu przykładem mojego osobistego doświadczenia współpracy z Panią Sołtys. Otwierają się drzwi mojego gabinetu, wchodzi uśmiechnięta od ucha do ucha Laureatka i pyta czy może zająć minutkę.

Rozpoczynamy rozmowę: pytam w czym mogę pomóc? Pada odpowiedź: Panie burmistrzu ta nasza świetlica wymaga remontu, mam 10.000 złotych funduszu sołectkiego, Paweł z synami wszystko wykona, brakuje tylko 15.000 na materiały. Da się z tym coś zrobić? Oczywiście na twarzy Bohaterki pojawia się duży uśmiech i nadzieja w oku. W takich okolicznościach nie sposób odmówić, czego najlepszym dowodem jest obecny stan pięknie wyremontowanej świetlicy wiejskiej! Dziękuję Droga Pani Gabi, za dobro, za zwyczajność, a jednocześnie przez tę zwyczajność- nadzwyczajny przykład życia w służbie drugiemu człowiekowi. Dziękuję, że jest Pani taka nasza - „swojska”. Ale najbardziej dziękuję za to, że umie Pani tyle dostrzec! Czego my na co dzień nie widzimy. Dziękuję za zaangażowanie, obecność i dobre słowo! Dziękuję Pani za budowanie mostów porozumienia, mostów zgody. Życzę Pani wielu sił do trwania w swoich wielkich dziełach, dalszych sukcesów, wyzwań oraz samych dobrych ludzi wokół Pani. Dużo energii do pomnażania dobra, którym Pani nas wszystkich obdziela.

Grzegorz Kupczyk
Burmistrz Toszka

Pełny tekst laudacji - toszek.pl

dokończenie ze str. 3

koła DFK Tost/Toszek na czele z przewodniczącą Dorotą Matheją. Uroczystość poprowadzili burmistrz Grzegorz Kupczyk oraz zastępca burmistrza Piotr Kunce. Serdecznie dziękujemy nauczycielom



historii ze szkół naszej gminy (Donata Podkowa, dr Klaudia Janicka, Anna Waniczek, Karina Ociepka, Jolanta Bdzionek) oraz przedstawicielom DFK Tost/Toszek za współorganizację upamiętnienia, a muzykom Orkiestry Dętej Toszek za oprawę muzyczną. **PK**

Drogowe przetargi

Dzięki pozyskanym przez samorząd naszej gminy środkom na inwestycje, trwają kolejne postępowania przetargowe, które mają wyłonić wykonawców kolejnych zadań. Wśród siedmiu ofert na modernizacja dróg na Sroczej Górze jedna mieści się w kwocie, którą zaplanowaliśmy na to zadanie – po zakończeniu procedury poinformujemy o terminie zawarcia umowy z wykonawcą. Prace zostaną przeprowadzone jeszcze w tym roku. Trwa przetarg na dokończenie modernizacji ul. Świbskiej w Kotulinie, a w przygotowaniu jest przetarg na modernizację układu drogowego w Toszku obejmującego ulice Guttmanna, Twardowskiego, Polną i Boczną. **PK**

Inwestycje w trakcie realizacji



Trwają prace przy modernizacji budynku dworca PKP w Toszku, zgodnie z harmonogramem – zakończą się w maju br. Ruszyły prace przy budowie nowej hali sportowej przy Szkole Podstawowej nr 2 im. G. Morcinka w Toszku – zakończyły się prace rozbiórkowe hali namiotowej. To zadanie zostanie w całości zrealizowane do marca 2025 r. W dobrym tempie przebiega termomodernizacja budynku

Szkoły Podstawowej w Pniowie. Na wielu drogach naszej gminy (Boguszyce, Paczyzna, Ciochowice, Pisarzowice, Płużniczka, Kotliszowice-Wilkowiczki) trwają prace modernizacyjne. Na innych wkrótce się rozpoczną (Ligota Toszecka, Proboszczowice, Toszek, Pniów – Srocza Góra). Wiążą się one obecnie z przejściowymi trudnościami dla użytkowników dróg i właścicieli prywatnych nieruchomości, za wszelkie niedogodności przepraszamy. Wierzymy, że już wkrótce pozwolą one nam cieszyć się z efektów prowadzonych robót. **PK**

Dostępna Przestrzeń Publiczna w naszej gminie!



W ramach programu organizowanego przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych magistrat toszecki pozyskał środki w kwocie 486 872,00 zł na realizację projektów poprawiających dostępność przestrzeni publicznej i usług dla osób z niepełnosprawnościami w następujących modułach:

Moduł A: likwidacja barier architektonicznych lub informacyjno-komunikacyjnych;

"Zwiększenie dostępności cyfrowej oraz informacyjno-komunikacyjnej w Urzędzie Miejskim w Toszku".

Moduł C: utworzenie dostępnych lub poprawa dostępności placów zabaw przez jednostki samorządu terytorialnego - "Toszkoland - integracyjne miejsce bez barier".

Przypomnijmy, że w ubiegłym roku samorząd pozyskał środki na realizację programu - "Dostępny samorząd" w ramach którego zakupiono Info Kiosk, tablice tyflograficzne, pętlę indukcyjną, tabliczki w alfabecie Braille'a informujące o rozmieszczeniu poszczególnych pomieszczeń z których korzystają klienci w urzędzie. W budynku urzędu przepro-

wadzono również audyt dostępności architektonicznej. O szczegółach realizacji projektu będziemy informować. **JR**

U seniorów jest wesoło



1 lutego br. w Centrum Kultury „Zamek w Toszku” ruszyły zajęcia dla seniorów z naszej gminy. Prowadzą je naprzemiennie Inga Podkowa i Izabela Ziaja. W programie m.in. zajęcia plastyczne, kulinarne, robótki ręczne, „lekka” gimnastyka, gry planszowe, ćwiczenia pamięci, ale też spacer po Toszku i inne atrakcje.

Członkinie toszeckiego Klubu Seniora (ponieważ na razie na zajęcia przychodzą głównie panie) m.in. smażyły już razem pączki, robiły sałatki, układały senioralną piramidę żywieniową, wykonały mnóstwo prac plastycznych i zwiedziły wystawy w Centrum Ekspozycji Historycznych w wieży toszeckiego zamku. Podczas codziennych spotkań jest naprawdę twórczo i wesoło. Życzymy dalszych wspaniałych wrażeń!

Zajęcia odbywają się codziennie w godz. 8.30 – 14.30 (można przyjść na krócej!). Zapraszamy chętnych, są jeszcze wolne miejsca. Naprawdę warto! Bliższych informacji można zasięgnąć pod numerem telefonu w Ośrodku Pomocy Społecznej w Toszku 32 332 67 02. **MFR**

Wywalczyli Mistrzostwa Polski

Podczas XLII Halowych Mistrzostw Polski Seniorów w Łuczniectwie Kraków - A3D Klub Łuczniczcy - A3D Toszek w składzie Łukasz Przybylski, Filip Szelağ

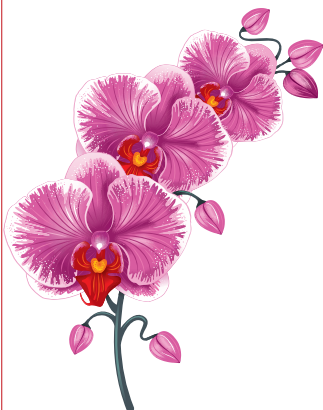
foto: Krzysztof Kramiński

Doroczny
Dzień Sołtysa

niech będzie okazją do złożenia wszystkim Paniom Sołtyskom i Panom Sołtysom z Gminy Toszek serdecznych życzeń pomyślności w życiu osobistym, a także wszelkich sukcesów w pracy na rzecz swoich sołectw i ich mieszkańców.

Z wyrazami szacunku

Burmistrz Toszka Grzegorz Kupczyk	Przewodniczący Rady Miejskiej w Toszku Tadeusz Kobiernik
---	--



Głosujemy!

W naszej gminie wkrótce rozpoczną się wybory sołtysów i rad sołeckich. Potrwać przez kilka najbliższych miesięcy. Sołtysów oraz członków rad wybierają mieszkańcy poszczególnych sołectw w czasie zebrań. Zachęcamy do zapoznania się z harmonogramem wyborczym w naszej gminie. **JR**

HARMONOGRAM WYBORCZY - WYBORY SOŁTYSÓW, RAD SOŁECKICH ORAZ ZARZĄDU OSIEDLA ORACZE

Sołectwo/osiedle	Termin zebrania wiejskiego / ogólnego zebrania mieszkańców	Godzina zebrania wiejskiego / ogólnego zebrania mieszkańców
Boguszyce – ul. Ujazdowska 12 świątlica wiejska	10 kwietnia 2024 r.	19 ⁰⁰
Ciochowice – ul. Szkolna 19 Dom weselny	9 kwietnia 2024 r.	18 ⁰⁰
Kotliszowice – ul. Szkolna 8 świątlica wiejska	29 kwietnia 2024 r.	19 ⁰⁰
Kotulin – ul. Gliwicka 10 sala taneczna	11 kwietnia 2024 r.	19 ⁰⁰
Ligota Toszecka – ul. Szkolna 8 świątlica wiejska	23 kwietnia 2024 r.	19 ⁰⁰
Paczyna – Plac Drzewny 5B świątlica wiejska	7 maja 2024 r.	19 ⁰⁰
Paczynka – ul. Wiejska 1a	25 kwietnia 2024 r.	19 ⁰⁰
Pawłowice – ul. Wiejska 12 Gospodarstwo agroturystyczne	4 kwietnia 2024 r.	19 ⁰⁰
Pisarzowice – ul. Wiejska 45 świątlica wiejska	24 kwietnia 2024 r.	19 ⁰⁰
Pluźniczka – ul. Wiejska 34 świątlica wiejska	14 maja 2024 r.	18 ⁰⁰
Pniów – ul. Wiejska 23 świątlica wiejska	26 kwietnia 2024 r.	18 ⁰⁰
Proboszczowice – ul. Wiejska 2 świątlica wiejska	9 maja 2024 r.	19 ⁰⁰
Sarnów – ul. Wiejska 17 świątlica wiejska	3 kwietnia 2024 r.	19 ⁰⁰
Wilkowiczki – ul. Wiejska 10 świątlica wiejska	8 maja 2024 r.	19 ⁰⁰
Osiedle Oracze świątlica osiedlowa	12 kwietnia 2024 r.	19 ⁰⁰



foto: Archiwum ASD Klub Łuczniczcy

i Kamil Wyleżek - wywalczyli Drużynowe Halowe Mistrzostwa Polski 2024. Łukasz Przybylski - ponownie został halowym Mistrzem Polski 2024, a Filip Szelaż - halowym Wicemistrzem Polski 2024. Pozostali zawodnicy klubu łuczniczego uplasowali się także na wysokich miejscach, w konkurencji bloczkowej (compound): Kamil Wyleżek, Grzegorz Kudła, Władysław Andruszkiewicz, w konkurencji łuku gołego (barebow): Marek Serwinowski, Robert Kopel. Gratulujemy Mistrzom i wszystkim startującym zawodnikom osiągnięcia sukcesu! Trzymamy kciuki za Was w następnych zawodach! **JR**

OŚWIATA

SP PACZYNA

#Ekowalentyнки 2024



foto: Agnieszka Kurral

W tym roku odbyła się już 15. edycja akcji #EkoWalentyнки.

W całej Polsce organizowana jest ekologiczna akcja polegająca na zbiorce zużytych baterii. Organizowana ona jest wspólnie z REMONDIS Electrorecycling Polska, Electro-System Organizacja Odzysku, Europejska Platforma Recyklingu - firmami, które są liderami w Polsce i Europie w zakresie zbiórki, odzysku i recyklingu zużytych baterii, oraz naszym przyjacielem, ekologiem Dominikiem Dobrowolcią **dalszy na str. 6**

OŚWIATA

Publiczne Przedszkole w Toszku Podaruj dalej dobro

14 lutego dzieci z grupy "Tygryski" z Publicznego Przedszkola w Toszku pod kierownictwem Angeliki Pissulli wzięły udział w projekcie pt. "Podaj dalej dobro". Dzieci wybrały się na spacer walentynkowy ulicami naszego miasta, rozdając naszym mieszkańcom serca i bileciki, z miłym przekazem. Udział w projekcie pozwolił dzieciom na dostrzeganie drugiego człowieka, nawiązanie nowych kontaktów międzyludzkich, przełamanie trudności w ich nawiązaniu - a przede wszystkim pokazał to, jak niewiele trzeba, aby sprawić drugiemu człowiekowi radość, by na jego twarzy zagościł uśmiech. **AP**



foto: Angelika Pissulli

skim, z którym od lat wspólnie działamy na rzecz ochrony środowiska. Wielu uczniów przyniosło pokaźną ilość zużytych baterii i elektrośmieci pokazując, jak kochają naszą planetę! Dzięki udziałowi w Ekowalentynkach pojawią się w naszej szkole kolejne, wpływające na dbanie codzienne o ekologię. **AK**

Międzynarodowy Dzień Języka Ojczystego

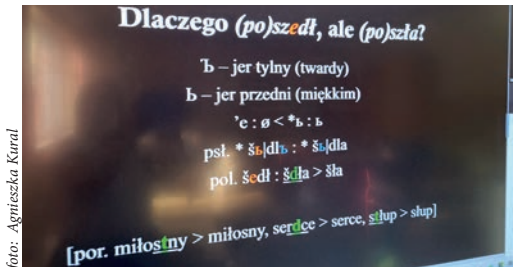


foto: Agnieszka Karul

W ramach jego obchodów Międzynarodowego Dnia Języka Ojczystego uczestniczyliśmy w dwóch projektach organizowanych przez językoznawców z Uniwersytetu Zielonogórskiego oraz Śląskiego.

W przygotowanych przez nich "Potyczkach językowych" - gramatyczno-frazologiczno-ortograficzno-interpunkcyjno-lekturowych wzięli udział uczniowie klasy VII i VI. Czwartoklasiści i siódmoklasiści stali się zaś na chwilę studentami. Uczestniczyli oni bowiem w wykładach organizowanych w ramach "Czasownik On" przez Szkołę Języka i Kultury Uniwersytetu Śląskiego oraz Polską Półkę Filmową. Uczniowie IV klasy poszerzali wiedzę o czasach w języku polskim (dzięki dr. Marcinowi Maciołkowi dowiedzieli się między innymi, że było ich kiedyś więcej niż obecnie...) oraz odkryli, dlaczego forma czasu przeszłego czasownika "iść" w rodzaju męskim brzmi: szedłem, a w żeńskim: szłam. Ich starsi koledzy zatrybili zaś tryby czasownika! Wszyscy uczniowie klas starszych poznali historię MDJO i ciekawostki dotyczące języka polskiego. Poradzili sobie także świetnie recytując wierszyki łamiące języki! **AK**

SP PNIÓW

Życie z autyzmem

W Szkole Podstawowej w Pniowie odbyło się szkolenie dla Rady Pedagogicznej oraz rodziców, na które została zaproszona Sylwia Kowalska - współtwórczyni inicjatywy obywatelskiej „Chcemy całego życia!” oraz Fundacji Autism Team, w których działa społecznie na rzecz poprawy jakości życia osób z niepełnosprawnościami. Zaproszony gość w sposób rzeczowy, szczegółowy, nie pozbawiony empatii i wnikliwej znajomości tematu mówił o potrzebach każdego uczestnika, uczestniczki edukacji włączającej, a przede wszystkim o życiu w spektrum autyzmu. Po szkoleniu Kadry Pedagogicznej,

prelegentka spotkała się ze społecznością rodziców i osób opiekuńczych, aby przekazać im „Niezbędnik Systemowy w Przestrzeni Niepełnosprawności”.

M.Kaluska

SP KOTULIN

Wicemistrzowie Powiatu



Gratulujemy uczniom ze Szkoły Podstawowej w Kotulinie oraz trenerom, którzy zdobyli II miejsce w finale powiatu w koszykówce. Dziewczęta i chłopcy z Kotulina brali udział w turnieju w hali MOSIR w Knurowie. Cieszymy się z Waszego sukcesu. Dojazd uczniów na zawody wsparła Gmina Toszek. **JR**

KULTURA

Pączki, pączusie, kreple, krepliczki...



Cóż to było za „tłuste” i przesłodkie piątkowe popołudnie - setki pączków, oponek, faworków i innych smakowitości można było zakosztować podczas drugiej edycji Powiatowego Festiwalu Krepla. Na toszeckim Zamku gościło w „Tłusty Piątek” 18 Kół Gospodyń Wiejskich z Kozłowa, Chechła, Paczyny, Kotulina, Kotliszowic, Pilchowic, Pniowa, Gierałtowic, Sierot, Rudna, Łanów Wielkich, Bojszowa, Bargłówek, Wilczy, Łączy, Byciny, Poniżowic, Rzeczcyc. Panie stanęły na wysokości zadania i przygotowały przepyszne wypieki z sercem i od serca. Można było także zaopatrzyć się w bigos, krokiety, zupy, ciasta, ciasteczka, deserki... Nie sposób wymienić wszystkich potraw.

Wszystkie Koła otrzymały podziękowania za udział, przyznano także pięć nagród:

- ✓ Nagroda Starosty Gliwickiego - KGW w Bargłówce
- ✓ Nagroda Burmistrza Toszka - KGW w Paczynie
- ✓ Nagroda Dyrektora CK „Zamek w Toszku” - KGW w Chechle

- ✓ Nagroda Andrzeja Frejny - KGW w Łączy
- ✓ Nagroda Publiczności - KGW w Kotliszowicach

Panie rywalizowały także w konkursach obierania jabłek, rzucania ziemniakiem do celu, ubijania piany i w zabawie krzeselkowej. Podczas imprezy nie mogło zabraknąć zespołu „Mateusz Troll i Przyjaciele”. Pan Mateusz znakomicie poprowadził imprezę i porwał panie do tańca. Publiczność również nie zawiodła! Sala Peterswaldzka z trudem pomieściła wszystkich smakoszy pączków.

Wielkie podziękowania dla Wszystkich Kół, bo bez nich ta impreza nie mogłaby się odbyć! Dziękujemy za zaangażowanie i włożone serce w przygotowania. Wsparcia finansowego na zakup nagród udzielili także lokalni przedsiębiorcy - Sklep Auto Części państwo Makowczyńscy oraz firma IzoTech państwo Osadnikowie. **KP**

Kulturalna wiosna...

Mówią o nim Polski Forrest Gump. Ma 25 lat i jest ekstremalnym biegaczem, który co roku wybiera się w trasę. Jego celem jest zawsze spełnienie sportowego marzenia oraz nagłośnienie charytatywnej zbiórki. Mowa oczywiście o Tomku Sobani. CK „Zamek w Toszku” zaprasza 22 kwietnia o godzinie 18.00 na pokaz pełnometrażowego filmu dokumentalnego pt. „Maratonami do Barcelony”. Film jest opowieścią o wyprawie Tomka Sobani, który w 2022 roku przebiegł trasę z Gliwic do Barcelony, pokonując 2 520 kilometrów w ciągu 63 dni. Film został nakręcony i przygotowany przez młodego, utalentowanego twórcę, Dominika Nikła. Po pokazie można będzie zapytać młodego filmowca o szczegóły pracy przy filmie oraz porozmawiać z Tomkiem Sobanią o Biegu do Barcelony i o kolejnych jego planach. Na wydarzenie będą obowiązywać zapisy. **KP**

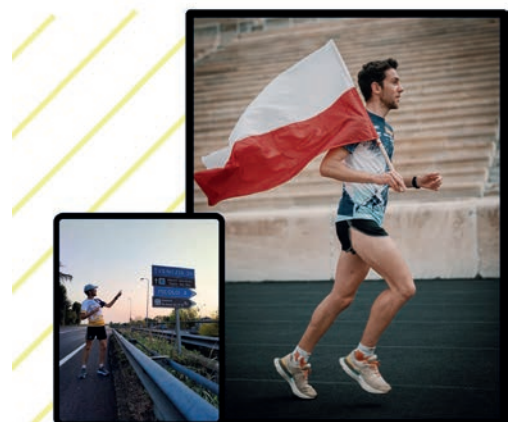
Centrum Kultury
Zamek w Toszku

"MARATONAMI DO BARCELONY"

Spotkanie przeniesione na
22 kwietnia, godz. 18.00

Zamiejsza zapisy do 18 kwietnia, tel. 32 233 44 93

Film jest opowieścią o wyprawie Tomka Sobani, który w 2022 roku przebiegł trasę z Gliwic do Barcelony, pokonując 2520 kilometrów w ciągu 63 dni.





Nie bydź krowa!

Musza Wōm sie prziznać, że fest lubia krowy. Ōd bajtla zech je kajś tam widzioł, choć sōm ech nigdy ich niy mioł, to abo bele kaj sōmsiōd mioł, abo se pasły przy drōdze. Lubiōłch tyż fest mlyko pić, i dali lubia, a take, wiycie, mlyko krowske zza pota, jeszcze do tego niymiecke kakao, to ciynżko se wyōbrazic, eli co lepszego moge być na świecie. Takō krowa to tyż richtich mō fajne życie – stoi abo leży, wszyndzie naōkoło mō futer, musi go yno żrać, czowiek i wszystko narychtuje i mō blank pokōj. Idzie zōwiścić!

Gōdō sie tyż, że krowa niy zmiyniō zdaniō. Jak ō tym se pomysła, to jednak chyba niy aż tak dobrze być takōm krowōm. Czowiek mō takō cecha, że te zdanie niekej zmiyniō, i jak mō 15 lōt, to trocha inaczy zaglōndō na świat, jak potym, jak mō 30. Niyrōz sie tyż wejrzec na siam za bajtla i se pedzieć: „jaki jō bōł gupi!” – dobrze,

co aby wtedy, jak to gōdō, bōł mōndry. Ale choby i richtich bōł mōndry, to, niystety, ciynżko pedzieć, eli już wiy wszystko i se w niczym nie pomyli. Czowiek niystety niy je idealny; to, myśla, wszyscy wiy-my. Ale wiycie, że Wy tyż żeście nie sōm? Ani jō nie je!

Ōstatnioch se pomysłoł, że jedna z nojgorszych rzeczy, kere se mogōm czowiekowi zdarzić, to je wtedy, jak mō pewnikym racja i na pewno tyn, co myśli inaczy, ty racyje niy mō. A powiydz mi jyno, skōnd wiysz, że gynał Ty ja mōsz? Bo wtoś Ci tak padol? Boś tak widzioł we telewizorze abo slyszoł we kościele? Aboś sōm tak to wymysłō?

Świat, w kerym żyjemy, je fest skōmplikowany i zdō mi se, co my wiymy ō niym możno z 1%. Nojbarzi to widza jak sztudyruja historyjō, bo tam richtich na pewno nic nie wiadōmo i wszystko to sōm yno teoryje; a to i tak yno kōnsek tego, do czego aby mogymy sie dosznupać.

Skiż tego myśla, że nie je dobrze do czo-

wieka, jak myśli ō siam, że już wszystko wiy i pewnikym racja mō; bo jakby se ōkōzało, że jednak niy mō, to bydzie trocha gańba. Na pewno za to mańszō gańba je swoje zdanie zmiynić, i to nie je nic złego. Jak zaglōndōm na nōs (na mie tyż), to widza, że mōmy z tym problem. Z jedny strōny sami nie chcymy zdaniō zmiyniac, z drugi strōny nie wydōwō nōm sie możliwe, że wto inkszy mōg to zrobic – jak gōdoł gupoty piytnościē lōt tymu, to terōzki na pewno dali je tak samo gupi, choby i nawet gōdoł terōzki mōndre rzeczy. Ciynżko tyż nōm niykej se wyōbrazic, że nawet, jak wto myśli inaczy jak jō, to wcale nie musi być blank gupi, co gorsza, możno za sto lōt sie ōkōze, że to jednak jō bōł gupi? Skiż tego lepszy niekej za fest tego drugiego nie ōcyniac, a barzi go posuchać, nawet se niy zgodzić, ale dać mu żyć tak, jak myśli bydzie nojlepszy. A jak kej zmiyni zdanie, to pamiyntać, że czowiek niy krowa. I tak, cobys tyż tōm krowōm nie bōł!

Adam Wrzaidło

TOMASZ PISZE O NAS...



Odkrywać na nowo

Oprowadzałem niedawno znajomych po Toszku. Byliśmy na zamku, spacerowaliśmy po rynku, a potem poszliśmy na obiad. Przekazałem im trochę lokalnej historii i byłem zdumiony, jak bardzo to wszystko ich fascynuje. Przecież dla mnie to było zupełnie zwyczajne. Zamek, na którym bawiłem się jako dziecko, rynek, po którym chodziłem setki razy i grałem na nim w piłkę, kiedy jeszcze był porośnięty trawą. Co w tym fascynującego? Wiedziałem, co prawda, że takich zamków i rynków nie ma wszędzie, ale dopiero kiedy zobaczyłem zachwyt moich znajomych, pomyślałem, że coś tu jest na

rzeczy. Chyba mam szczęście, że wychowałem się w takim miejscu.

Ostatnio, będąc na zamku, przystanąłem i robiłem zdjęcia, jak turysta. Teraz, po dłuższej nieobecności na stałe w Toszku, zaczynam odkrywać to wszystko na nowo. Zawsze lubiłem historię, więc teraz przypominam sobie opowieści o najazdach husyckich, pożarach i wszystkie legendy, które jako dziecko najbardziej mnie ciekawiły. Patrząc w stronę rynku z ulicy Szewskiej czy Ogrodowej i widząc układ ulic, o jakim uczyłem się kiedyś w szkole. My żyjemy tutaj, jakby gdyby nigdy nic, a te miejsca pamiętają wiele wieków historii. Wiem, że nie wszystkim trzeba to tłumaczyć, ale mamy przywilej mieszkać właśnie w takiej okolicy.

Do wszystkiego można się przyzwyczaić, ale gdyby spowszedniało nam piękno, to

byłaby to zbrodnia. Piękno można pojmować na wiele sposobów i bynajmniej nie chodzi tu wyłącznie o coś, co dobrze wygląda. Ciemna noc – ona jest dla mnie najpiękniejsza w ostatnim czasie. Po pobycie w miastach, które nigdy nie zasypiają, noc z pojedynczymi światłami na horyzoncie, ma w sobie mnóstwo uroku. Piękna może być cisza i spokój okolicy miasteczka takiego jak Toszek. Piękne są miejsca, w których czuć, że powietrze jest przesiąknięte historią. Choćbyśmy spędzili w takich miejscach całe życie, nigdy nie powinniśmy się do końca przyzwyczaić i uznać, że to nic nadzwyczajnego. A gdyby komuś spowszedniało to wszystko, co ma dookoła siebie, to polecam wyjechać na jakiś czas, a potem wrócić i odkrywać to wszystko na nowo.

Tomasz Sobania

Po troszku o Toszku
toszek.pl

WYDAWCA:

GMINA TOSZEK

ul. Bolesława Chrobrego 2, 44-180 Toszek

REDAKTOR NACZELNY:

Piotr Kunce

KONTAKT DO REDAKCJI:

tel.: 32 237 80 37 lub 30; e-mail: gazeta@toszek.pl; NAKŁAD: 2000 egzemplarzy

ŁAMANIE I DRUK:

Drukarnia EPIGRAF; ul. Bernardyńska 19, 44-100 Gliwice;

tel. 32 279 08 56; www.epigraf.com.pl

Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania zmian i skrótów w nadesłanych listach i artykułach. Nadesłane materiały nie będą zwracane.



Bieg wsparcia

VII Parafialny Bieg i Marsz Wsparcia dla Osób z Depresją przeszedł do historii. 150 uczestników wydarzeń sportowych, w tym ok. 40 dzieci i młodzieży i ok. 30 uczestników części edukacyjnej – to tylko suche liczby. Ktoś przebiegł tego dnia drugi raz w życiu dystans 5 km; ktoś biegł dla chorego kolegi z klasy, inny dla swoich podopiecznych; ktoś pomaszerował dla siebie samego. Ktoś docenił, że powierzono mu prowadzenie grupy; ktoś, że mógł przyjść z całą rodziną, wiele osób zapytało: jak mogę jeszcze pomóc? Tyle, ilu uczestników, tyle motywacji, celów, powodów, sposobów realizacji... Wydarzenie odbywa się co roku dzięki współdziałaniu wielu podmiotów i osób, które nadają mu kształt i charakter, a jego cel pozostaje niezmienny: chcemy okazać w ten sposób empatię, wsparcie i gotowość niesienia pomocy osobom chorującym na depresję. Uczestnikom – za udział, a wszystkim Współorganizatorom, Partnerom i Wolontariuszom – za współpracę: DZIĘKUJEMY!

Ewa Musielok-Weis

Podobnie jak w zeszłych latach Klub Morsów Zimne Trole włączył się w organizację Biegu Wsparcia. W tym roku w kilkanaście osób weszliśmy w zimne wody Jeziora Pławniowickiego o godzinie 16 w sobotę 24 lutego. Powodem dość

kiepskiej frekwencji, jak na nasz klub, była już raczej wiosenna aura jaka panuje w tym roku w lutym oraz to, że część osób uczestniczyła także w innych aktywnościach związanych z Biegiem Wsparcia jak biegi czy nordic walking. Jednak, ci którzy byli, na pewno tego nie żalowali, bo w fantastycznej atmosferze mogli zająć się o własne zdrowie i samopoczucie, jak i wyrazić wsparcie dla osób, które zmagają się z poważną chorobą naszych czasów jaką jest depresja.

*Janusz Godula,
Prezes Klubu Zimne Trole*

Bieg Wsparcia obserwuję już od kilku lat, a w tym roku po raz pierwszy udało mi się osobiście w nim uczestniczyć. Zimą znośę bardzo źle, zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie i nauczyłam się, że aktywność na świeżym powietrzu jest tym, co pomaga mi najbardziej. Jednocześnie mając w bliskim otoczeniu doświadczenia depresji klinicznej, mam świadomość, jak ważne jest, by nie bagatelizować objawów, które mogą być z nią związane. Dlatego połączenie uważności na problem depresji oraz przeciwdziałania jej za pomocą ruchu wydaje się skrojone bezpośrednio pod mnie. Do udziału w biegu zaangażowałam całą rodzinę i na pewno wpiszę to wydarzenie na stałe w nasze lutowe kalendarze.

Joanna

24 lutego uczestniczyłem w Biegu Wsparcia dla osób z depresją, który już po raz

siódmy był organizowany w Toszku. Atmosfera biegu była wspaniała, to jest bieg wyjątkowy, uśmiechnięty, pozytywny. No i cel jest szczytny, którego efektem jest wsparcie dla osób borykających się z depresją. Uważałem udział w biegu za swój obowiązek - jestem dyrektorem szkoły w której uczniami są dzieciaki z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym, znacznym i głębokim. Ich rodzice często z chwilą narodzin borykali się z problemem braku akceptacji takiego stanu, wielu z nich popadło w przygnębienie, a niekiedy też borykało się z depresją. Ważne żeby mówić o takich problemach. I warto dla nich biegać i pomagać.

*Artur Walkowiak,
dyrektor Zespołu Szkół Specjalnych
w Zawadzkiem*

Nazywam się Magda i choruję na depresję. W biegu i marszu nordic walking uczestniczę pierwszy raz, chcę aktywnie włączyć się w to dzieło. Sama doświadczyłam epizodów depresji i dodatkowo śmierci osoby z bliskiej rodziny walczącej o zdrowie psychiczne. Teraz już wiem, że to nie lenistwo i nie lekceważę objawów tej choroby. W biegu podobało mi się że jest on dla każdego, czy to młodszego, czy starszego, czy to zdrowego, czy depresyjnego. A ruch wspiera też, zdrowie psychiczne. Czułam się cudownie pierwszy raz od dłuższego czasu.

Magda