

CEL NSZZ SOLIDARNOŚĆ:
OBRONA GODNOŚCI
I PRAW PRACOWNICZYCH



ŚWIĘTA BOŻEGO NARODZENIA



Niech magiczna moc wigilijnego wieczoru przyniesie Wam spokój i radość.

Niech każda chwila świąt Bożego Narodzenia żyje własnym pięknem, a Nowy Rok obdaruje Was pomyślnością i szczęściem. Najpiękniejszych świąt Bożego Narodzenia życzy...



Komisja Zakładowa NSZZ
Solidarność UWM Olsztyn



NA WIGILIĘ

Czekając, kiedy wszędzie wigilijna gwiazda
Do wpół zmarzniętej szyby przywarł chłopiec mały.
Patrzył – zimowe ptaki wracały do gniazda,
Jakby tego wieczoru też świętować chciały.
Niegdyś gwiazda z Betlejem mędrców prowadziła,
Dziś znak daje, by zasiąść do świętej wieczerzy,
By biel opłatka ludzkie właśnie pogodziła,
A w sercu znów zamieszkał Ten, co „w żłobie leży”.
Chwila jedna! Przy tobie nikną odległości,
Co szare – zmienia się w odświeżone, tajemnicze.
Daj nam więcej dni takich, spragnionych miłości,
Niech świat przy żłóbku Twoim odmienia oblicze.

o. Franciszek Czarnowski





Przesłanie dla Związkowców - być dobrym Samarytaninem



Kiedy Maryja i Józef przybyli do Betlejem, nie mogli znaleźć noclegu. Wszystkie gospody były już zajęte. Nikt ich nie chciał przyjąć, mimo iż Maryja była w ciąży. Dlatego schronili się w nędznej szopce.

Tu przyszedł na świat Jezus – w ubóstwie, w otoczeniu zwierząt. O jego narodzinach dowiedzieli się pastuszkowie z okolicznych pól. Przyszli, aby złożyć pokłon Panu. Opis narodzin Chrystusa to symbol przemiany świata, nadejścia nowego życia.....zmiany życia człowieka...

„Idź, i ty czyń podobnie” – takie słowa usłyszał z ust Jezusa jeden z jego uczniów. Jezus zalecił mu, aby postępował podobnie jak miłosierny Samarytanin, który całkowicie dobrowolnie i z ogromnym poświęceniem zaopiekował się rannym człowiekiem. Człowiekiem, któremu nie chciał pomóc ani kapłan, ani jego pomocnik, lewita.

Tym kimś okazał się Samarytanin... Swoim miłosiernym gestem Samarytanin dał przykład wszystkim ludziom: powinniśmy pomagać tym, którzy tego potrzebują. I nie oczekiwać za to ani nagrody, ani pochwały. Potrzeba czynienia dobra musi być w nas autentyczna.

Nie może ona wynikać z chęci zyskania dobrej opinii czy zaszczytów na pochwałę. Okazywanie miłosierdzia bliźnim to obowiązek wszystkich chrześcijan.

„Będziesz miłował Pana, Boga swego, całym swoim sercem, całą swoją duszą, całą swoją mocą i całym swoim umysłem; a swego bliźniego jak siebie samego”.

W życiu wielu ludzi pojawia się moment, kiedy chcą coś w sobie zmienić, stać się kimś lepszym. Bodźcem do takich przemian może być Pismo Święte – nauki Chrystusa ...



NSZZ
Solidarność
LEGITYMACJA
CZŁONKOWSKA

ZAPISY DO ZWIĄZKU NSZZ SOLIDARNOŚĆ

- pomoc prawna
- wsparcie psychologiczne
- poczucie bezpieczeństwa
- praca w zespole
- wspólne inicjatywy w zakresie poprawy warunków płacy i pracy
- większa siła przebicia w negocjacjach z pracodawcą

Czekamy na Ciebie



PODEJMOWANE DZIAŁANIA I UDZIAŁ W PRACACH KOMISJI NSZZ SOLIDARNOŚĆ:

1. Prace odnośnie Regulaminu Funduszu Socjalnego
2. Prace w Zespole ds. wartościowania stanowisk pracy
3. Powołanie Komitetu Strajkowego w ramach walki o poprawę warunków wynagradzania pracowników szkół wyższych
3. Obrona pracowników zagrożonych zwolnieniem (umowy na czas określony)



**Stanowisko Zarządu
Regionu Warmińsko-
Mazurskiego NSZZ
„Solidarność”
w/s sytuacji
na granicy polsko-
białoruskiej**

Wszyscy z ogromnym niepokojem i troską obserwujemy rozwój sytuacji na polsko-białoruskiej granicy. Działania reżimu Aleksandra Łukaszenki stanowią poważne zagrożenie dla bezpieczeństwa naszego kraju. Rząd białoruski atakuje Polską granicę wykorzystując cywilną ludność innych narodowości do realizacji własnych politycznych celów.

Zarząd Regionu Warmińsko-Mazurskiego NSZZ „Solidarność” dziękuje funkcjonariuszom Straży Granicznej, Policji, Żołnierzom RP, broniącym granicy Polski i Unii Europejskiej oraz integralności i suwerenności Rzeczypospolitej Polskiej. Solidaryzujemy się w pełni z prowadzonymi na granicy działaniami wszystkich służb, które wypełniając skutecznie swoje obowiązki wykazują zarazem profesjonalizm i poświęcenie, często z narażeniem życia.

ZAPROSZENIE DLA

**Pan Przewodniczący KK NSZZ Solidarność
PIOTR DUDA**

Komisja Zakładowa NSZZ Solidarność UWM w Olsztynie organizuje w dniu 27.06.2022r Forum dyskusyjne pt. „ROZWÓJ ZWIĄZKU ZAWODOWEGO NSZZ SOLIDARNOŚĆ NA UCZELNIACH WYŻSZYCH”.

Celem spotkania jest:

- promowanie NSZZ Solidarność na uczelniach wyższych oraz dyskusja o integracji środowiska związkowego na uczelniach wyższych,
- dyskusja na temat kierunków rozwoju ZZ na uczelniach wyższych,
- dyskusja na temat obecnych i przyszłych problemów szkolnictwa wyższego,
- dyskusja na temat możliwych kierunków aktywności działaczy związkowych,
- dyskusja na temat statusu nienauczycieli pracujących na uczelniach wyższych,
- dyskusja o tym jak zachęcić (szczególnie młodych) do zapisywania się do ZZ.

Przewidujemy uczestnictwo przedstawicieli organizacji związkowych NSZZ Solidarność uczelni wyższych z całego kraju oraz Władz NSZZ Solidarność Regionu Warmińsko-Mazurskiego.

Nie ukrywamy, iż uczestnictwo Pana Przewodniczącego w Forum przyczyni się do podniesienia prestiżu Wydarzenia jak również wzmocnienia pozycji Związku Zawodowego NSZZ Solidarność na uczelniach wyższych. Dlatego też chcielibyśmy Pana serdecznie zaprosić w dniu 27.06.2022r do udziału i wygłoszenia referatu. W załączeniu przedstawiamy proponowany harmonogram Forum.

Jeszcze raz serdecznie zapraszamy i prosimy o potwierdzenie udziału.

Z wyrazami szacunku

W imieniu Prezydium NSZZ Solidarność UWM w Olsztynie
Przewodniczący NSZZ Solidarność UWM w Olsztynie
Maciej Neugebauer



NSZZ Solidarność UWM w Olsztynie

Olsztyn 21.09.2021r

KSN NSZZ Solidarność

Zwracamy się do Zarządu KSN o podjęcie radykalnych działań, celem zasygnalizowania szeregu problemów wynikających z obecnej sytuacji w Szkolnictwie Wyższym a w szczególności braku odpowiedniego poziomu wzrostu płac w stosunku do postępującej inflacji i wzrostu kosztów życia.

Nasza sugestia wynika z przeświadczenia, iż dotychczasowe próby sygnalizowania przez Związki pogarszającej się sytuacji w szkolnictwie wyższym (Stanowisko Krajowej Sekcji Nauki NSZZ „Solidarność”. Warszawa, dnia 23 listopada 2019 r., Stanowisko nr 4 Krajowej Sekcji Nauki NSZZ „Solidarność” w sprawie wzrostu wynagrodzeń pracowników w instytutach badawczych. Warszawa, dnia 23 marca 2019 r.) nie odnoszą żadnego skutku w zakresie podejmowanych praktycznych działań. Dotyczy to głównie najbardziej odczuwanego obecnie dla pracowników Uczelni Wyższych (nie tylko pracowników dydaktyczno-naukowych) braku odpowiednich środków finansowych. Brak odgórnych jasno sprecyzowanych wytycznych odnośnie podwyżek w Szkolnictwie Wyższym powoduje dobrowolność i subiektywność w podejmowanych przez władze poszczególnych Uczelni decyzjach w zakresie podwyżek wynagrodzeń.

Jednocześnie chcielibyśmy nawiązać do zapowiedzi byłego ministra Szkolnictwa Wyższego p. Jarosława Gowina z 2019 r. odnośnie podwyżek wynagrodzeń dla pracowników Uczelni Wyższych w latach 2020-2021 o 10% rocznie. Na szczeblu ministerialnym powinna więc być prowadzona kontynuacja założeń polityki wynagrodzeń w szkolnictwie wyższym niezależnie od zmian personalnych. Obecnie poszczególne grupy zawodowe (pielęgniarki, ratownicy medyczni, służby mundurowe, górnictwo) zradykalizowały swoje działania poprzez marsze protestacyjne, co skłoniło Rząd i poszczególne Ministerstwa do podjęcia negocjacji.

Dlatego też zwracamy się do KSN NSZZ Solidarność o rozważenie i wysondowanie wśród pracowników Uczelni formy i rodzaju podjęcia ogólnokrajowego protestu w zakresie poprawy warunków pracy i płacy na uczelniach wyższych.

W ramach radykalizacji działań zwracamy się o rozważenie zorganizowania marszu protestacyjnego w Warszawie z oficjalnym przekazaniem naszych żądań dla Pana Ministra Przemysława Czarnka.

Przewodniczący KZ NSZZ Solidarność

UWM w Olsztynie

AKCJA PROTESTACYJNA PRACOWNIKÓW SZKOLNICTWA WYŻSZEGO I NAUKI



„ZASŁUŻONY DLA NSZZ
SOLIDARNOŚĆ”.

26 listopada 2021w
Warmińsko-Mazurskim
Urzędzie Wojewódzkim
odbyła się uroczystość
wręczenia medali
i dyplomów
„Zasłużony dla NSZZ
Solidarność”.



Uroczystość związana
była z przesuniętymi
z powodu pandemii
obchodami 40-lecia
powstania NSZZ
„Solidarność”.
Pamiątkowymi
medalami odznaczono
zasłużonych
i aktywnych działaczy,
sponsorów,
przedstawicieli Policji
i Archidiecezji oraz
samorządowców.



**ŻĄDAMY REALIZACJI ZOBOWIĄZAŃ RZĄDU RP Z 2018 R.
ZWIĘKSZENIA O 30% WYNAGRODZEŃ ZASADNICZYCH
PRACOWNIKÓW NAUKI I SZKOLNICTWA WYŻSZEGO**

**ŻĄDAMY WZROSTU MINIMALNEGO WYNAGRODZENIA
ZASADNICZEGO PROFESORA ORAZ POWIĄZANIA
WYNAGRODZEŃ ZASADNICZYCH WSZYSTKICH
PRACOWNIKÓW UCZELNI I INSTYTUTÓW BADAWCZYCH
Z WYSOKOŚCIĄ MINIMALNEGO WYNAGRODZENIA
ZASADNICZEGO PROFESORA**

**ŻĄDAMY WDROŻENIA SYSTEMOWEGO WZROSTU
NAKLADÓW FINANSOWYCH Z BUDŻETU PAŃSTWA NA
NAUKĘ I SZKOLNICTWO WYŻSZE, ABY JAK NAJSZYBCIEJ
OSIĄGNĄĆ FINANSOWANIE NA POZIOMIE ŚREDNIM
KRAJÓW UE**



CYTAT DNIA

*Opłacz to, wykrzycz to,
a później weź się
w garść, stań na nogi
i zacznij żyć...*





Wojewoda
Warmińsko-Mazurski
Artur Chojecki



NSZZ
Solidarność

Region Warmińsko-
Mazurski



INSTYTUT
PAMIĘCI
NARODOWEJ
Delegatura w Olsztynie

NSZZ
Solidarność

**Obchody 11 listopada
2011**



Organizacje Zakładowe NSZZ „Solidarność”

mają zaproszenie do udziału w obchodach upamiętniających XL rocznicę dramatycznych wydarzeń z grudnia 1981 roku.

*Przewodniczący Zarządu Regionu
W-M NSZZ „Solidarność”
Józef Dziaki*

Program uroczystości: 13 grudnia 2021r.

- 16.00 – Msza Święta w Kościele Najświętszego Serca Pana Jezusa w Olsztynie, ul. Mickiewicza 10*
- 17.00 – przemarsz pocztów sztandarowych oraz uczestników uroczystości na Plac Solidarności*
- 17.15 – spotkanie przy Pomniku Wolności Ojczyzny*
 - przemówienia*
 - rekonstrukcja wydarzeń 13 grudnia 1981 r.*
 - spektakl poetycko-muzyczny aktorów Teatru im. S. Jaracza*
 - składanie kwiatów, zapalenie zniczy (delegacje)*
 - zakończenie uroczystości*

STAN WOJENNY
13.12.1981-22.07.1983



Sily zmobilizowane przez władze: 30 000 milicjantów, 70 000 wojska, 1900 wozów bojowych, 1750 czołgów

Internowani: 52 ośrodki internowania, 9752 osoby internowane.

Ofiary: 122 osoby.

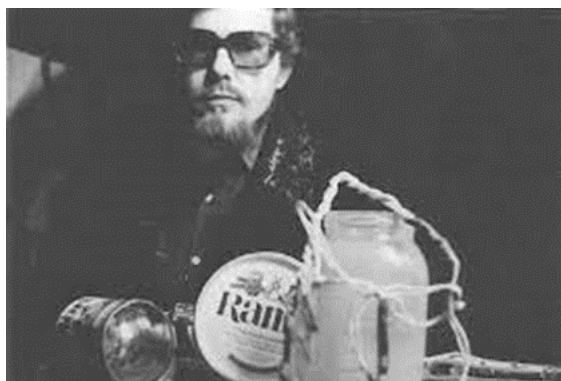
PAN TADEUSZ.....

Mowa o Tadeuszu Kotowicz, ur. 15 VIII 1950 w Czerwoncu k. Biskupca. Ukończył Technikum Ekonomiczne w Biskupcu (1970) oraz Studium Bibliotekarskie w Olsztynie (1979).

Od 1973 bibliotekarz w Bibliotece Głównej Akademii Rolniczo--Technicznej w Olsztynie/Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego. Od lat 70. prowadzi gospodarstwo rolne.

Od IX 1980 w „S”; członek Komitetu Założycielskiego, nast. KZ, tymczasowy przew. KZ, współorganizator „S” RI w woj. olsztyńskim; II – XI 1981 współzałożyciel, redaktor, wydawca niezależnego pisma „S” RI „Żeńcy”. Od 1980 kolporter wydawnictw niezależnych na ART niezależnego, m.in pisma „Rezonans”.

14 XII 1981 aresztowany, 16 XII internowany, przetrzymywany w Ośrodku Odosobnienia w Iławie, Kielcach-Piaskach, Nowym Łupkowie i Załężu k. Rzeszowa, 16 IX 1982 zwolniony.



Zdjęcia: Tadeusz Kotowicz podczas internowania 1981r Iława.

Po uwolnieniu współpracownik Charytatywnego Punktu Pomocy dla Więźniów i Internowanych przy parafii św. Józefa w Olsztynie. Od 1989 w „S”, 2006–2010 członek prezydium KZ, 2006–2014 delegat na WZD Regionu Warmińsko-Mazurskiego, 1989–2004 wiceprzew. Komisji Gminnej „S” RI w Biskupcu. 1989–2002 redaktor pisma „Żeńcy”, 1995–1996 magazynu rolniczego Rady Krajowej „S” RI „Nasza Ziemia”, od 2000 „Biuletynu Informacyjnego Komisji Zakładowej «S» UWM w Olsztynie”. W 1993 współzałożyciel, członek prezydium PSL-PL w Olsztynie. 2000–2002 radny Powiatu Olsztyńskiego z listy AWS. Od 2004 członek Powiatowej Rady Zatrudnienia przy Staroście Olsztyńskim.

Odnaczony Krzyżem Wolności i Solidarności (2017).

8 X 1982 – 1990 rozpracowywany przez Wydz. IV KW MO w Olsztynie/RUSW w Biskupcu w ramach KE krypt. Pielgrzym.

W.K.



UKŁADY ZBIOROWE PRACY



Układy zbiorowe pracy przyczyniają się do polepszenia obowiązujących już przepisów prawa pracy. Warto podejmować próby mobilizacji pracodawców i związków zawodowych do zawierania układów zbiorowych pracy. Piotr Duda. –Analiza dotycząca układów zbiorowych pracy jest dla nas druzgocąca. Musimy podjąć zdecydowane działania, by nie być na trzecim miejscu od końca w całej Europie. Trzeba jednak ze smutkiem przyznać, że poziom przygotowania pracodawców i reprezentantów pracowników w zakładach pracy, wytypowanych przeważnie przez samych pracodawców, jest minimalny.

ŚWIADCZENIA ŚWIĄTECZNE

Wypłata dodatkowych środków pieniężnych

15.11.2021r

(tzw. świadczenia świąteczne)

Wysokość dofinansowania - grupy dochodowe:

- A- 1900 zł
- B- 1700 zł
- C- 1450 zł
- D- 1200 zł
- E- 0 zł



ZASIŁKI STATUTOWE NSZZ SOLIDARNOŚĆ PRZY UWM OLSZTYN

Komisja Zakładowa NSZZ „Solidarność”
UWM w Olsztynie
określiła wysokość zasiłków statutowych:

- Urodzenie dziecka – 1000 zł
- Zgon członka Związku - 1000zł
- Zgon członka rodziny - 500zł

INFLACJA

Ceny w Polsce wciąż się niebezpiecznie rozpędzają. W listopadzie 2021 r. były wyższe, niż rok wcześniej o aż 7,7 proc. – wynika z szybkiego szacunku GUS. To ponad trzykrotnie więcej niż cel inflacyjny Narodowego Banku Polskiego – 2,5 proc. Więcej też niż w innych krajach UE, które opublikowały już wstępne dane o listopadowym wskaźniku cen (CPI).

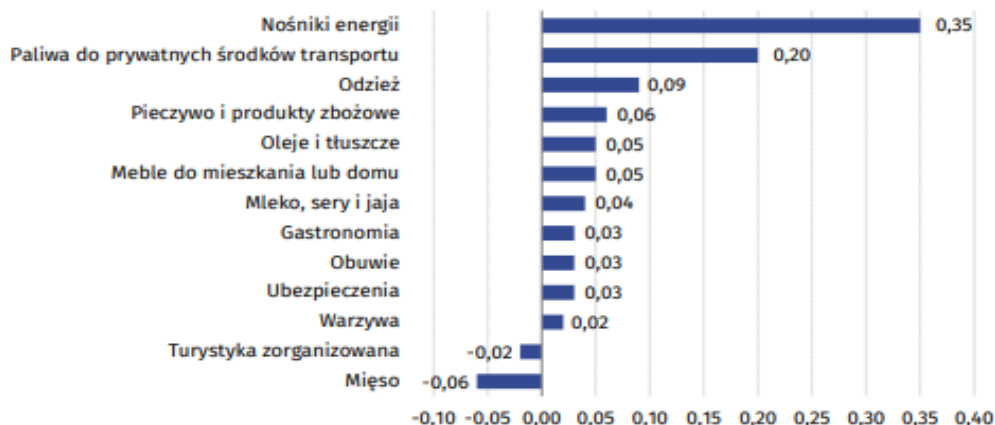


PROGNOZY PKB NA 2022

Kraj	Prognoza za 2021	Prognoza za 2022
Indie	9,40%	8,10%
Polska	5,30%	5,20%
Chiny	8,10%	5,10%
Wielka Brytania	6,90%	4,70%
Świat	5,60%	4,50%
Strefa Euro	5,20%	4,30%
USA	5,60%	3,70%
Japonia	1,80%	3,40%
Korea Południowa	4%	3%
Brazylia	5%	1,40%

Wzrost cen wybranych towarów październik

Wykres 1. Wpływ zmian cen wybranych grup towarów i usług konsumpcyjnych w październiku 2021 r. (zmiana w p. proc. do okresu poprzedniego)



Emerytura

- stawka mniejsza niż życie

... czyli kącik emeryta/ rencisty ...

EMERYTURY BEZ PIT UCHWALONE.

65% EMERYTÓW ZWOLNIONYCH Z PODATKU

W uchwalonej przez Sejm ustawie rząd utrzymał pierwotne założenia zakładające m.in. podwyżkę kwoty wolnej od podatku do wysokości 30 tysięcy złotych.

Jej zwiększenie oznaczać będzie zwolnienie z podatku PIT dużej części emerytur i rent pobieranych z ZUS. Chodzi dokładnie o emerytury do kwoty 2500 zł brutto. Jak szacuje Ministerstwo Finansów zmiany zawarte w Polskim Ładzie spowodują, że aż 65 proc. emerytów i rencistów nie zapłaci podatku.



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej



**Emerytura
bez podatku**
do 2500 zł



**POLSKI
ŁAD**

Emerytura bez podatku

O ile wzrośnie Twoja emerytura lub renta po 1 stycznia 2022 r.

Emerytura BRUTTO	Emerytura NETTO (na rękę)	Emerytura BEZ PODATKU NETTO (na rękę)	IŁE ZYSKASZ co roku
1000	861	910	588
1250	1066	1138	864
1500	1270	1365	1140
1750	1474	1593	1416
2000	1679	1820	1692
2250	1883	2048	1968
2500	2088	2275	2244

POLSKI ŁAD

1. Od 2022 roku kwota wolna od podatku wyniesie 30 000 zł, a kwota zmniejszająca podatek - 425 zł miesięcznie.
2. Pierwszy raz od 12 lat zostanie również podniesiony próg podatkowy z 85 528 zł do 120 000 zł.
3. Rząd wprowadza również zmiany w przepisach dotyczących składki zdrowotnej, co powoduje, że zmiany z Polskiego Ładu w finalnym rozrachunku stają się mniej korzystne dla podatnika.
4. Ustawa wprowadza tak zwaną ulgę dla klasy średniej. Ma ona dotyczyć m.in. osób zatrudnionych na etacie osiągających roczne przychody z umów o pracę w przedziale od 68 412 zł do 133 692 zł.
5. Najwięcej, bo 154 zł miesięcznie zyskają osoby zarabiające najniższą krajową - od stycznia to będzie 3010 zł



Czym jest życie bez miłości...

1. Gdybym mówił językami ludzi i aniołów, a miłości bym nie miał, stałbym się jak miedź brzęcząca albo cymbał brzęmiący.

2. Gdybym też miał dar prorokowania i znał wszystkie tajemnice, i posiadał wszelką wiedzę, i wszelką wiarę, tak iżbym góry przenosił, a miłości bym nie miał, byłbym niczym.

3. I gdybym rozdał na jałmużnę całą majątność moją, a ciało wystawił na spalenie, lecz miłości bym nie miał, nic bym nie zyskał.

4. Miłość cierpliwa jest, łaskawa jest. Miłość nie zazdrości, nie szuka pokłasku, nie unosi się pychą...



WIGILIJNE PRZEPISY AGNIESZKI

Ciasto jogurtowe z cynamonową skorupką

Składniki

Ciasto:

- 1 szklanka (250 ml) jogurtu naturalnego w temperaturze pokojowej
- 2 jajka (w temp. pokojowej)
- ½ szklanki oleju roślinnego
- 240 g mąki pszennej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- ½ łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 i ½ łyżeczki cynamonu
- ½ szklanki cukru

1 jabłko

Cynamonowa skorupka:

- 1 łyżka masła
- 50 g cukru
- 1 łyżeczka cynamonu

Przygotowanie

Ciasto:

- Do miski wlać jogurt, dodać jajka i olej roślinny (składniki muszą być w temp. pokojowej). Wymieszać łyżką do połączenia się składników.
- Piekarnik nagrzać do 180 stopni C.
- Do drugiej miski wsypać mąkę, dodać proszek do pieczenia, sodę i cukier. Dokładnie wymieszać, następnie rozdzielić na dwie miski. Do jednej wsypać cynamon i wymieszać
- Do suchych składników dodać składniki mokre (rozdzielić po równo do dwóch misek). Delikatnie i powoli wymieszać łyżką tylko do pierwszego połączenia się składników.
- Jabłko obrać, usunąć gniazda nasienne i pokroić w ok. 1 cm kostkę.
- Ciasto wyłożyć do małej formy keksowej 25x11 cm, wyłożonej papierem do pieczenia (wyłożyć na przemian po kilka łyżek ciemnej i białej masy). Posypując jabłkami wyrównać powierzchnię ciasta.

Cynamonowa skorupka:

- Masło połączyć z cukrem i cynamonem. Powstałą kruszonkę ułożyć na wierzchu ciasta.
- Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec ok. 40 minut do suchego patyczka.



Gietrzwałd stał się sławny dzięki Objawieniom Matki Bożej, które miały miejsce dziewiętnaście lat po Objawieniach w Lourdes i trwały od 27 czerwca do 16 września 1877 roku. Głównymi wizjonerkami były: trzynastoletnia Justyna Szafrzyńska i dwunastoletnia Barbara Samulowska.



Matka Boża objawiła się pierwszy raz Justynie, kiedy powracała z matką z egzaminu przed przystąpieniem do I Komunii świętej. Następnego dnia "Jasną Panią" w postaci siedzącej na tronie z Dzieciątkiem Jezus pośród Aniołów nad klonem przed kościołem w czasie odmawiania różańca zobaczyła też Barbara Samulowska. Na zapytanie dziewczynki: Kto Ty Jesteś? Odpowiedziała :

"Jestem Najświętsza Panna Maryja Niepokalanie Poczęta!"

Na pytanie: Czego żądasz Matko Boża? Padła odpowiedź:

"Życzę sobie, abyście codziennie odmawiali!!!"



Z pobłogosławionego przez Matkę Bożą 8 września 1877 roku wieczorem źródelka pielgrzymi od lat czerpią wodę, którą przynosiła ulgę cierpiącym i liczne uzdrowienia. Sam akt błogosławieństwa został uwieczniony figurą Niepokalanej Dziewicy w altance. Wodę przeprowadzono następnie do kamiennej studzienki. Nad źródłem znajdują się trzy marmurowe płaskorzeźby, ukazujące Mojżesza, dotykającego laską skałę, z której wytrysnęła woda i Izraelitów, pijących wodę na pustyni.
i różaniec!".



*Najserdeczniejsze życzenia wszelkiej pomyślności,
spełnienia najskrytszych marzeń, dużo zdrowia, optymizmu
i powodzenia w życiu prywatnym i zawodowym,
wszystkiego, co najlepsze w nadchodzącym Nowym Roku 2022*



życzy

KZ NSZZ Solidarność UWM

w Olsztynie

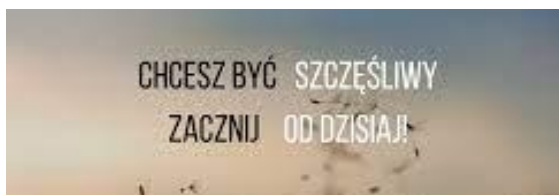


PRZESŁANIE DLA DZIAŁACZY SOLIDARNOŚCI NA 2022

**Zdaniem psychologów każdy z nas może przedsięwziąć konkretne kroki,
by uczynić swoje życie szczęśliwym.**

Oto one:

- 1. Wykonuj pracę, którą lubisz.*
- 2. Zachowuj się tak, jakbyś był szczęśliwy. Uśmiechaj się, udawaj optymistę i osobę towarzyską.*
- 3. Bądź swoim najlepszym przyjacielem. Przestań krytykować i stawiać sobie nierealne wymagania.*
- 4. Każdego dnia spraw sobie jakiś prezent lub nagrodę – nie dlatego, że na nie zasługujesz, ale ponieważ to miłe.*
- 5. Inwestuj czas i energię w przyjaciół i rodzinę.
Ma to o wiele większe znaczenie dla twojego
dobrego samopoczucia niż to, gdzie mieszkasz
albo ile zarabiasz.*
- 6. Ciesz się każdym dniem.*
- 7. Rozkoszuj się przyjemnościami, jakie niesie życie.*
- 8. Panuj nad swoim czasem. Stawiaj sobie wielkie cele, a następnie dziel je na małe zadania.*
- 9. Opracuj strategię radzenia sobie ze stresem i trudnościami, opartą na osobistych przekonaniach religijnych czy pozytywnych myślach.*
- 10. Słuchaj muzyki. Muzyka działa odprężająco, jak i pobudzająco.*
- 11. Zajmij się hobby, które wymaga ruchu.*
- 12. Konstruktywnie wykorzystuj “zmarnowany” czas.*



(Hoggard)