

BANK SPÓŁDZIELCZY

ŚWIAT BANKOWOŚCI SPÓŁDZIELCZEJ
NR 2/620 KWIECIEŃ – CZERWIEC 2026
ISSN 2719-4515

Nie boimy się zmian

rozmowa z

Andrzejem Radeckim

s. 6

Wyzwanie SPORTOWE SGB

s. 12-47

35-lecie KZBS

WIĘCEJ NIŻ BIZNES O KAPITALE, KTÓRY BUDUJEMY RAZEM

Drugi kwartał w SGB zawsze obfituje w dwa bardzo ważne wydarzenia. Tak jest i w tym roku. Kilka dni temu odbyło się Walne Zgromadzenie Akcjonariuszy SGB-Banku, które podjęło kilka istotnych decyzji, między innymi o przekazaniu zysku na wzmocnienie kapitałowe. Do owocnych należy również zaliczyć ostatnie Zgromadzenie Prezesów, które potwierdziło, że SGB konsekwentnie realizuje założenia przyjęte w strategii „Więcej niż biznes”.

W tę ideę wpisuje się także nasza rozmowa numeru z Andrzejem Radeckim, prezesem Banku Spółdzielczego w Rzepinie i członkiem Rady Zrzeszenia SGB. To opowieść o bankowości spółdzielczej, która potrafi łączyć tradycję z nowoczesnością, lokalność z technologią oraz stabilność z odwagą podejmowania nowych wyzwań. „*Tempo i zakres zmian są ogromne, a my nie boimy się zmian*” – mówi prezes. To zdanie dobrze oddaje sytuację całego sektora, stojącego dziś przed wyzwaniami technologicznymi, regulacyjnymi i demograficznymi.

W tych działaniach od dekad wspiera nas Krajowy Związek Banków Spółdzielczych. Właśnie teraz KZBS obchodzi jubileusz 35-lecia. To znakomita okazja, aby podsumować działalność tej izby gospodarczej i spojrzeć w przyszłość. Jubileusz stał się również odpowiednim momentem do nagrodzenia najbardziej zasłużonych osób i instytucji, które na co dzień pracują na rzecz sektora bankowości spółdzielczej.

Cóż, nie samą pracą człowiek żyje. Wielu pracowników Zrzeszenia SGB i sympatyków, jak co roku, wzięło udział w kolejnej odsłonie Wyzwania Sportowego SGB. *To był kosmos* – pisze Rafał Łopka, koordynator całego wydarzenia. Pokazało ono, jak wielką siłę mają współpraca i wspólne działanie. W tegorocznej edycji uczestnicy pokonali ponad 3,2 mln kilometrów, a do aktywności włączyło się ponad 11,4 tys. osób – pracowników banków, ich rodzin, klientów i sympatyków bankowości spółdzielczej.

Wyzwanie Sportowe SGB udowodniło, że bankowość spółdzielcza to nie tylko instytucje finansowe, lecz przede wszystkim ludzie, którzy potrafią działać razem. To właśnie dzięki zaangażowaniu tysięcy uczestników wartości takie jak współpraca, solidarność i odpowiedzialność znajdują swoje praktyczne odzwierciedlenie także poza codzienną działalnością banków.

Sporo miejsca poświęciliśmy tematowi związanym ze sportem i zdrowym stylem życia. Zachęcam do przeczytania tekstu Piotra Michonia „Przez ciało do głowy”. To opowieść o tym, że szczęście rzadko przychodzi samo – częściej rodzi się w ruchu, wysiłku i trosce o własne ciało.

Szczególnie polecam również artykuły Katarzyny Pachel i Klaudii



Mikołajczyk. Obie autorki pomagają ludziom na różne sposoby, jednak w swoich materiałach z różnych perspektyw opowiadają o tym samym – jak odzyskać wpływ na własne życie, zdrowie i codzienny dobrostan.

Katarzyna Pachel pokazuje, że motywacja nie jest darem dla wybranych ani nagłą iskrą, na którą trzeba czekać. Odkładanie spraw na później często wynika z lęku, zmęczenia i zbyt wysokich oczekiwań wobec siebie. Autorka przekonuje, że prawdziwa zmiana zaczyna się od małych kroków, budowania nawyków i rezygnacji z perfekcjonizmu.

Z kolei Klaudia Mikołajczyk przypomina, że zdrowie to najcenniejszy kapitał, od którego zależą nasza energia, odporność psychiczna i efektywność zawodowa. Dobre odżywianie, ruch, nawodnienie i codzienne mikrodecyzje stają się inwestycją przynoszącą realne zyski – lepszą koncentrację, większy spokój i wyższą jakość życia. Oba teksty łączy ważna myśl: nie trzeba czekać na poniedziałek ani idealny moment. Wystarczy dziś zrobić pierwszy krok, by odzyskać sprawczość i zacząć świadomie inwestować w siebie.

Na zdrowiu skorzystamy nie tylko my sami. Korzystają również nasi bliscy, znajomi i pracodawcy. Píše o tym Janusz Orłowski w artykule „Aktywni żyją dłużej i pracują lepiej”. Autor pokazuje, że ruch to nie tylko inwestycja w zdrowie, ale także w zawodową skuteczność. Osoby aktywne rzadziej chorują, są bardziej odporne na stres, lepiej organizują swoją pracę i osiągają wyższą produktywność. Zyskują na tym pracownicy, którzy dłużej zachowują zdrowie i energię, oraz pracodawcy, którzy otrzymują bardziej zaangażowane i efektywne zespoły.

Cykl zamykamy rozmową z Danielle Aris, pasjonatką baletu, mieszkanką Nowego Jorku, o polskich korzeniach. *Uprawianie sportu czy tworzenie sztuki wymaga wielkiej odwagi. Jeśli dołączysz do drużyny, poczucie wspólnoty okaże się bezcenne.* – Te jej słowa idealnie oddają ducha naszego Wyzwania Sportowego SGB.

A co jeszcze w naszym e-magazynie? Sprawdźcie Państwo sami.

Właśnie rozpoczęły się wakacje. Życzę więc Państwu udanego, zdrowego i pełnego radości wypoczynku. Niech będzie to także czas ruchu i aktywności fizycznej, które sprzyjają dobremu samopoczuciu i pozwalają nabrać energii. A w chwilach relaksu zachęcam do sięgnięcia po nasz magazyn, który może umilić letni odpoczynek.

Życzę pięknych wakacji i wielu miłych chwil na łonie natury.

Roman Szewczyk
Redaktor Naczelny

BANK SPÓŁDZIELCZY

Adres Redakcji: Szarych Szeregów 23a, 60-462 Poznań,
M.: **505 459 471**, E.: **wydawnictwo@bodie.pl**,
<https://bodie.pl>

Redaguje zespół:

Redaktor naczelny – **Roman Szewczyk**

M.: +48 692 465 136, e-mail: **roman.szewczyk@sgb.pl**

Redaktorzy prowadzący – **Rafał Łopka, Jerzy Sygidus**

Korekta: **Jerzy Sygidus**

Projekt i skład: **dubielstudio.pl, Marek Kozakowski**

Stale współpracują: **Robert Azembski, Andrzej Borowiak, Janusz Orłowski, Jacek Prześluga, Agnieszka Szelejewska, Krzysztof Swoboda**

Zdjęcie na okładce: **Roman Szewczyk**

Obróbka: **dubielstudio.pl**

Zdjęcia we wnętrzu pochodzą z **Pixabay.com**,
Unsplash.com i **shutterstock.com**.

Wydawca:

Bankowy Ośrodek Doradztwa i Edukacji Sp. z o.o.

Szarych Szeregów 23a, 60-462 Poznań,

Na zlecenie SGB-Banku.

Redakcja nie zwraca materiałów nie zamówionych.

Zastrzega sobie prawo do redakcyjnego opracowania tekstów, skracania oraz zmiany tytułów. Rozpowszechnianie materiałów redakcyjnych w formie papierowej i elektronicznej bez zgody Wydawcy zabronione.

BS
NA RYNKU OD
1964 ROKU

Reklama: **Monika Zarębska – BODiE**, M.:

+48 608 339 937

Z OSTATNIEJ CHWILI – WZA SGB-BANKU

PODZIAŁ ZYSKU

s. 5

ROZMOWA NUMERU

NIE BOIMY SIĘ ZMIAN

ROZMOWA Z ANDRZEJEM RADECKIM,
PREZESEM ZARZĄDU BANKU
SPÓŁDZIELCZEGO W RZEPINIE, CZŁONKIEM
RADY ZRZESZENIA SGB

s. 6

TEMAT NUMERU

TO BYŁ KOSMOS! WYZWANIE
SPORTOWE SGB 2026 W LICZBACH
I EMOCJACH

s. 12

MOJE 9 MARATONÓW

ROZMOWA Z GRZEGORZEM
BORCZYŃSKIM, PREZESEM ZARZĄDU
BANKU SPÓŁDZIELCZEGO W PIOTRKOWIE
KUJAWSKIM, MARATOŃCZYKIEM
I PASJONATEM BIEGANIA

s. 26

DLACZEGO TWOJE ZDROWIE
TO NAJLEPSZA LOKATA

s. 29

WSZYSCY POTRZEBUJEMY
HORMONU SZCZĘŚCIA.
JAK PRZESTAĆ ODKŁADAĆ ŻYCIE
NA PÓŹNIEJ

s. 31

WULKANY, WARANY, REKINY
– INDONEZYJSKIE WYZWANIE
SPORTOWE

s. 33

SZYBCIEJ, WYŻEJ, MOCNIEJ
– WIELKA GRA JUŻ TRWA

s. 35

PRZEZ CIAŁO DO GŁOWY.
RUCH JAKO ELIKSIR SZCZĘŚCIA

s. 37

44 DNI NA NOWY NAWYK
– CO WYZWANIE SPORTOWE SGB
MÓWI NAM O TRWAŁEJ ZMIANIE
ZACHOWANIA?

s. 39

DŁUGI DYSTANS W BASENIE

s. 41

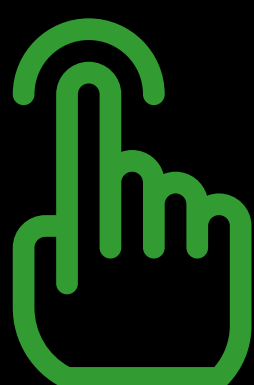
WSZYSTKO JEST MOŻLIWE

ROZMOWA Z DANIELLE ARIS –
SPECJALISTKĄ RYNKU SZTUKI,
INSTRUKTORKĄ PILATESU I MIESZKANKĄ
NOWEGO JORKU

s. 43

AKTYWNI ŻYJĄ DŁUŻEJ
I PRACUJĄ LEPIEJ

s. 46



KLIKNIJ ŻEBY
PRZEJŚĆ DO
ARTYKUŁU



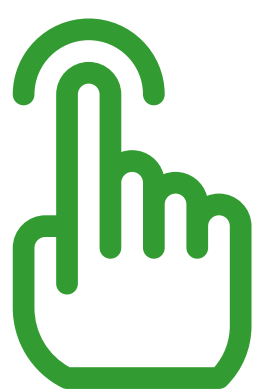
s. 55



s. 58



s. 67



KLIKNIJ ŻEBY
PRZEJŚĆ DO
ARTYKUŁU

ZGROMADZENIE PREZESÓW ZRZESZENIA SGB

ROZWÓJ, CYFRYZACJA I BEZPIECZEŃSTWO

s. 48

OSTATNIE POŻEGNANIE

ODSZEDŁ ANDRZEJ CHMIELECKI

s. 50

FTBS 2026

TECHNOLOGIA BLIŻEJ CZŁOWIEKA

s. 52

SOC SGB „SPÓŁDZIELCZĄ TECHNOLOGIĄ ROKU 2026”

s. 55

NAGRODY I WYRÓŻNIENIA

SGB LIDEREM GWARANCJI DLA SEKTORA AGRO

s. 58

JUBILEUSZ 35-LECIA KZBS

OD CIECHOCINKA DO BRUKSELI

s. 59

MIĘDZY NOWOCZESNOŚCIĄ A RELACJĄ

s. 61

CZAS PODZIĘKOWAŃ I WYRÓŻNIEŃ

s. 63

WAŻNE DLA SEKTORA

TECHNOLOGIA, KTÓRA ROŚNIE RAZEM Z BIZNESEM. RADA PROGRAMOWA SUS W KOŁOBRZEGU

s. 67

FORUM MARKETINGU I KOMUNIKACJI SGB

INSPIRACJE, RELACJE I PRAKTYCZNA WIEDZA

s. 68

CYBERBEZPIECZEŃSTWO

BEZPIECZNA PRZYSZŁOŚĆ BANKOWOŚCI SPÓŁDZIELCZEJ

s. 71

ESG – WAŻNE DLA SEKTORA

RAPORTOWANIE ESG: OBOWIĄZEK, KTÓRY MOŻE BYĆ PRZEWAGĄ

s. 73

NOWY MODEL FINANSOWANIA INWESTYCJI ENERGETYCZNYCH

s. 77

PRAWO

NA CO KOMU AML? CELE I ZNACZENIE REGULACJI Z ZAKRESU PRZECIWDZIAŁANIA PRANIU PIENIĘDZY I FINANSOWANIA TERRORYZMU

s. 78

RECENZUJEMY

TROCHĘ KULTURY

s. 80

PODZIAŁ ZYSKU



Roman Szewczyk
SGB-Bank

W Poznaniu 24 czerwca br., w salach konferencyjnych hotelu Novotel Centrum, odbyło się Walne Zgromadzenie Akcjonariuszy SGB-Banku, poświęcone podsumowaniu działalności oraz ocenie wyników finansowych osiągniętych w 2025 roku. Akcjonariusze Spółki przyjęli sprawozdanie z działalności oraz sprawozdanie finansowe za rok 2024. WZA udzieliło absolutorium członkom Rady Nadzorczej i Zarządu, a także dokonało zmian w statucie SGB-Banku.

Decyzją Akcjonariuszy całość zysku wypracowanego w 2025 roku przeznaczono na wzmocnienie kapitałów.

Podsumowując dokonania Banku w 2025 roku, przewodniczący Rady Nadzorczej Jan Grzesiek podkreślił, że SGB-Bank konsekwentnie realizuje strategię „Więcej niż biznes”.

– To pierwszy rok realizacji naszej strategii i z satysfakcją mogę stwierdzić, że przyjęte założenia znalazły odzwierciedlenie w konkretnych działaniach i osiągniętych rezultatach. Rada Nadzorcza pozytywnie ocenia tempo wdrażania inicjatyw strategicznych, szczególnie w obszarach cyfryzacji, cyberbezpieczeństwa oraz rozwoju usług wspólnych dla Banków Spółdzielczych SGB. Pozostajemy bankiem zrzeszającym, jesteśmy centrum kompetencji, technologii i rozwiązań, które wspierają Banki Spółdzielcze SGB w sprawozdawczości, ograniczania kosztów i utrzymywania własnej infrastruktury – powiedział Jan Grzesiek.

W corocznym liście do Akcjonariuszy, który stanowi integralną część sprawozdania z działalności, Mirosław Skiba, prezes Zarządu SGB-Banku, przypomniał, że jednym z głównych osiągnięć 2025 roku jest rozwój SOC SGB – Security Operations Center.



Rejestracja akcjonariuszy SGB-Banku.

„Gdy zestawiam ze sobą wszystkie obszary naszej działalności – strategię, System Usług Zrzeszeniowych SUS SGB, cyberbezpieczeństwo i marketing – widzę spójny obraz Zrzeszenia, które przestało jedynie reagować na zmianę, a zaczęło ją tworzyć, łącząc nowoczesność z tradycją, technologię z relacją, a biznes z odpowiedzialnością wobec lokalnych społeczności. (...)



Uczestnicy WZA.

SGB-Bank rozwija usługi biznesowe oraz przejmuje obsługę procesów administracyjnych i informatycznych, dzięki czemu Banki Spółdzielcze SGB mogą skupić się na tym, co potrafią najlepiej – na relacji z klientem. System Usług SGB to dziś już bardzo wiele usług, od Zintegrowanego Rozwiązania Zrzeszeniowego, przez sprawozdawczość regulacyjną i za-



Obrady prowadził przewodniczący Rady Nadzorczej SGB-Banku, Jan Grzesiek.

ządzoną, systemy AML i Fraud Detection System, aplikację SGB Mobile, Platformę SGB, Kantor online, aż po pakiety bezpieczeństwa i Centrum Usług Wspólnych” – napisał Mirosław Skiba.

Mimo zawirowań w gospodarce światowej, dynamicznie zmieniającego się otoczenia gospodarczego w Polsce, kosztów prowadzenia działalności oraz zmieniających się uwarunkowań na rynku finansowym SGB-Bank zrealizował założone cele. ●



Nie boimy się zmian

Rozmowa z **Andrzejem Radeckim**,
prezesem Zarządu Banku Spółdzielczego w Rzepinie, członkiem Rady Zrzeszenia SGB



Bank jest blisko lokalnej społeczności. Mamy aż 3511 udziałowców banku, a ostatnio do grona udziałowców przystąpiło wiele młodych osób – mówi prezes Andrzej Radecki.

W czerwcu odbyły się Zebrania Grup Członkowskich, a później Zebranie Przedstawicieli Banku, podczas którego przyjęto uchwałę dotyczącą kierunku rozwoju banku w 2026 roku. Jaki jest ten kierunek?

W 2026 roku przemodelowaliśmy strategię rozwoju Banku Spółdzielczego w Rzepinie i oparliśmy ją o dwa filary. Pierwszy z nich, tradycyjnie wpisujący się w dotychczasowe działania, opiera się na dbałości o systematyczny wzrost banku. Obejmuje on progres w obrębie podstawowych parametrów definiujących bank, takich jak suma bilansowa, wielkość sprzedaży, zwłaszcza kredytów, czy przychody ze źródeł pozaodsetkowych. Warunkiem koniecznym tak postrzeganego rozwoju jest zorientowanie na bezpieczeństwo funkcjonowania. Stąd zgoda delegatów na przeznaczenie całego zysku netto na powiększe-

nie funduszy własnych, co wyraźnie przyczyniło się do wzrostu łącznego współczynnika kapitałowego. Przy tym założyliśmy, że będziemy kontynuować trend obejmujący utrzymanie bardzo dobrej jakości portfela kredytowego, z orezerwowaniem na bardzo wysokim poziomie. ►

Przeznaczaliśmy cały zysk netto na powiększenie funduszy własnych, co wyraźnie przyczyniło się do wzrostu łącznego współczynnika kapitałowego.



Drugi z filarów rozwoju w bieżącym roku zakłada podjęcie prac, które najpóźniej na początku 2027 roku doprowadzą do przeniesienia siedziby banku do nowej lokalizacji. Zmiana siedziby, w której zlokalizowana będzie centrala banku i oddział, stworzy jeszcze lepszy potencjał do zrównoważonego rozwoju. Przede wszystkim wykreuje bardzo przyjazną przestrzeń dla klientów naszego banku, a jednocześnie wyraźnie przyczyni się do poprawy komfortu pracy. Istotnym elementem zmiany będzie inwestycja w rozwiązania prowadzące do digitalizacji dokumentów, wzmocnienia bezpieczeństwa teleinformatycznego, czy automatyzacji i cyfryzacji procesów.

Z perspektywy banku, w którym mam przyjemność pracować, dostrzegam jednak potrzebę konsolidacji wśród banków spółdzielczych. Opowiadam się jednak za konsolidacją w ramach lokalnego rynku.

Nowa siedziba banku usytuowana będzie w zabytkowym obiekcie, który powstał u schyłku XVIII wieku. To doskonałe miejsce na bank spółdzielczy. Łączy ono to wszystko, co wpisuje się w definicję bankowości spółdzielczej. Mam tu na myśli tradycję osadzoną na uniwersalnych wartościach, takich jak solidarność, empatia, zaufanie i szeroko rozumiana dbałość o lokalną społeczność. Na takim fundamencie zbudowana jest trwałość i stabilność banków spółdzielczych. Jednocześnie zaprojektowane rozwiązania, które już funkcjonują lub zostaną wdrożone wraz z realizacją inwestycji, sytuują bank spółdzielczy w rodzinie nowoczesnych instytucji finansowych, które oferują najnowsze rozwiązania w zakresie bankowości mobilnej i internetowej, a także w zakresie bezpieczeństwa.

Realizacja kierunków rozwoju zainicjowana w 2026 roku z całą pewnością przyczyni się do wzmocnienia wizerunku banku, jako lokalnej instytucji finansowej o ugruntowanej tradycji, a jednocześnie zorientowanej na nowe technologie.

Bank działa blisko granicy z Niemcami, obsługując m.in. powiat słubicki i okolice. Czy lokalizacja przy ważnym szlaku komunikacyjnym i w obszarze transgranicznym wpływa dziś na profil klientów oraz potrzeby finansowe regionu? Czy jest zaletą?

Teren działania banku, w których mamy swoje placówki, rozciąga się wzdłuż zachodniej granicy i obejmuje dwa powiaty: słubicki i krośnieński. Dwa oddziały usytuowane są w miastach przygranicznych, które historycznie były jednym miastem. Mam tu na myśli Słubice graniczące z Frankfurt nad Odrą oraz Gubin, sąsiadujący z niemieckim Guben. W konsekwencji w bilansie banku istotną pozycję stanowią depozyty walutowe, których wartość przekracza 5% sumy bilansowej. Są to głównie rachunki oszczędnościowo-rozliczeniowe prowadzone w euro, ale także rachunki firm, które świadczą usługi u naszych zachodnich sąsiadów. W swoim portfelu mamy też rachunki firmowe prowadzone na rzecz podmiotów z Niemiec.

W istocie lokalizacja przy ważnych szlakach komunikacyjnych wpływa na profil klientów. W zestawieniu z największą w Polsce lesistością znacząco oddziałuje to na nasz bank. Wśród klientów instytucjonalnych dominującą pozycję stanowią firmy transportowe oraz spedycyjno-logistyczne. To scheda jeszcze z okresu przed 1 maja 2004 roku. Cieszymy się także zaufaniem

firm, które świadczą usługi na rzecz Lasów Państwowych. Są to specjalistyczne firmy transportowe oraz zakłady usług leśnych.

Czyli znacząca grupa to też MSP?

Bliskość granicy znacząco wpływa na profil klientów. W regionie nie mamy dużych zakładów produkcyjnych, dominują mikro i małe przedsiębiorstwa. Wiele osób pracuje u naszych sąsiadów, dlatego zarówno po stronie depozytowej, jak i kredytowej przeważają osoby fizyczne. Blisko 27% portfela kredytowego stanowią detaliczne ekspozycje kredytowe, a kolejne 40% to kredyty i pożyczki hipoteczne osób fizycznych.

Taka struktura klientów przekłada się na dobrą jakość kredytów, jednak wpływa na niższy poziom marży odsetkowej. Tu warto wspomnieć, że zgodnie z art. 6 ust. 1 ustawy o kredycie hipotecznym oraz nadzorze nad pośrednikami kredytu hipotecznego i agentami, kredyt hipoteczny może zostać udzielony wyłącznie w walucie lub indeksowany do waluty, w której konsument uzyskuje większość swoich dochodów lub posiada większość środków finansowych lub innych aktywów wycenianych w walucie udzielenia kredytu hipotecznego lub walucie, do której kredyt hipoteczny jest indeksowany. Otóż wielu klientom, zainteresowanym kredytem hipotecznym przywołany przepis uniemożliwia uzyskanie kredytu na mieszkanie lub dom, ponieważ uzyskują oni główny dochód w euro. Przy tym bank obowiązany jest uwzględnić bufor na dochody uzyskiwane w walucie obcej, a ten dla kredytów hipotecznych wynosi aż 50%. Są to więc czynniki, które ograniczają możliwości sprzedażowe.

Czy trudno utrzymać dziś pracowników banku, biorąc pod uwagę, że mogą oni dojeżdżać do pracy do Niemiec? U naszych zachodnich sąsiadów zarabia się więcej.

Dostęp do niemieckiego rynku pracy faktycznie wpływa na kształt polityki kadrowej. Jednak stałą cechą tego rynku jest jego zmienność. Zatem na zagadnienie to należy spojrzeć z nieco szerszej perspektywy. Otóż obecnie obserwujemy nieco gorszą koniunkturę gospodarczą w Niemczech, a przy tym od wielu miesięcy utrzymywane są kontrole graniczne. Poprawia to sytuację lokalnych pracodawców. W dłuższej perspektywie należy realizować strategię, która zabezpiecza przed ryzykiem utraty pracowników, zwłaszcza tych kluczowych. Dobrym rozwiązaniem jest budowa zespołu zorientowanego na indywidualny rozwój pracowników z jasno określoną ścieżką awansu. Przy tym wartością cechującą zatrudnienie w naszym banku jest trwałość stosunku pracy, zrozumienie indywidualnych pre-

Blisko 27% portfela kredytowego stanowią detaliczne ekspozycje kredytowe, a kolejne 40% to kredyty i pożyczki hipoteczne osób fizycznych.

dyspozycji i potrzeb pracowników, czy wreszcie poszanowanie praw pracowniczych. Oczywiście nie można zapominać o tak ważnym elemencie, jak wysokość wynagrodzeń oraz świadczeń towarzyszących. W efekcie można osiągnąć stan, w którym ryzyko utraty pracowników będzie zminimalizowane. Zawsze jednak warto mieć plan awaryjny.

Za nami połowa roku, gospodarka światowa przeżywa turbulencje, drożeje ropa naftowa. Czy z punktu widzenia lokalnego banku ▶





Obecna centrala banku.

widać spowolnienie gospodarcze? A może jest odwrotnie, rynek rośnie? Jak pan to ocenia?

Zawirowania na rynku paliw dotyczą każdego z nas. Z perspektywy lokalnego banku my też odczuwamy skutki wzrostu cen ropy naftowej. Przede wszystkim wpływa to na sytuację ekonomiczno-finansową naszych kredytobiorców z branży transportowej. Kontakty z osobami zarządzającymi tymi firmami prowadzą do wniosku, że w sposób istotny pogorszyła się rentowność tych podmiotów. Wpływa na to cena paliw, ale także wciąż bardzo wysokie koszty zatrudnienia kierowców oraz ceny ujęte w kontraktach zawartych przed kryzysem. Efekty tego stanu rzeczy obserwujemy w raportach z monitoringu. Wspomniałem wcześniej o nieco gorszej koniunkturze gospodarczej w Niemczech. Jest to sytuacja również związana z rynkiem nośników energii. W regionie, na który istotnie oddziałuje gospodarka niemiecka przekłada się to na obniżenie perspektyw.

Ceny paliw wpływają na wzrost niemal wszystkich pozycji ujętych w koszyku inflacyjnym. Stąd nie należy się spodziewać spadku stóp procentowych. Z jednej strony stabilizuje to przychody odsetkowe banku, z drugiej jednak negatywnie oddziałuje na popyt na kredyty hipoteczne, z uwagi na wysokość oprocentowania. Chociaż to zagadnienie jest bardziej złożone.

Na swojej stronie internetowej widoczny jest podział: klient indywidualny, instytucjonalny, rolniczy. Który sektor ma największy udział w portfelu?

Bank Spółdzielczy w Rzepinie jest bankiem, w którym klienci indywidualni wyraźnie dominują. Dotyczy to zarówno aktywów kredytowych, jak i depozytów. Wspomniałem już, że w portfelu kredytowym ekspozycje kredytowe osób fizycznych sięgają blisko 67% ogólnej sumy kredytów. Tradycyjnie bank spółdzielczy jest instytucją finansową, która świadczy kompleksową obsługę ►

Uważam, że właściwym kierunkiem jest dynamiczny rozwój usług kredytowych dostępnych w bankowości mobilnej. To pozwoli bankom spółdzielczym oprzeć się konkurencji, zwłaszcza tej ze strony fintechów.



Oddział banku w Słubicach, mieści się w jednej z najbardziej rozwiniętych części miasta.



sektora rolnego. Cechą charakterystyczną regionu są gospodarstwa rolne o bardzo dużym areale. Mam tu na myśli gospodarstwa przekraczające swym arealem tysiąc hektarów. Dlatego możemy pochwalić się finansowaniem transakcji zakupu ziemi, która dotyczyła nabycia blisko trzystu hektarów gruntów ornych. Oczywiście wśród klientów notujemy także właścicieli mniejszych gospodarstw rolnych.

Bank od lat funkcjonuje jako instytucja mocno związana z lokalną społecznością. Jak dziś definiuje pan rolę banku spółdzielczego w małym mieście i regionie?

Aktywny udział w życiu lokalnej społeczności to cecha charakterystyczna banków spółdzielczych. Warto wspomnieć, że ma to swoje podstawy normatywne w art. 1 § 2 Prawa spółdzielczego. Uważam przy tym, że wspieranie lokalnych środowisk to istotny element budowy zaufania do banku oraz trwałych relacji, które przekładają się na biznes. W konsekwencji angażujemy się w pomoc na rzecz ochotniczych straży pożarnych, klubów sportowych, szkół, czy kół gospodyń wiejskich, wśród

Mamy aż 3511 udziałowców banku, a ostatnio do grona udziałowców przystąpiło wiele młodych osób. Pozwala to przyjąć, że zaufanie do banku ma bardzo solidne fundamenty.

których obserwujemy prawdziwy renesans. Bank wspiera wiele inicjatyw generowanych przez lokalne jednostki samorządu terytorialnego. Tak budujemy trwałe relacje z naszymi klientami oraz nawiązujemy nowe kontakty.

Można więc przyjąć, że bank jest blisko lokalnej społeczności. Mamy aż 3511 udziałowców banku, a ostatnio do grona udziałowców przystąpiło wiele młodych osób. Pozwala to stwierdzić, że zaufanie do banku ma bardzo solidne fundamenty, a udziałowcy dostrzegają potrzebę włączenia się w życie społeczności. Stwarza to bankowi szansę do zaoferowania swoim klientom pełnego wachlarza usług finansowych, które muszą być na najwyższym poziomie, muszą spełniać oczekiwania w zakresie innowacyjności, czy schlebiać oczekiwaniom cenowym. Tu ważnym aspektem jest elastyczność banku, przede wszystkim rozumiana jako zdolność do współdziałania z klientami w celu poszukiwania rozwiązań odpowiednich do indywidualnych potrzeb, często atypowych. In fine składa się to na obraz banku, którego podstawową cechą jest uniwersalizm dostosowany do potrzeb klientów.

Jakie innowacje uważa pan dziś za najważniejsze z perspektywy klienta banku spółdzielczego? Więcej usług w aplikacji?

Rozwój bankowości mobilnej to ważny aspekt funkcjonowania banku. Dostrzeżliśmy to już wiele lat temu. Dlatego w swojej ofercie mamy zarówno aplikację „Nasz Bank”, jak również aplikację „SGB Mobile”. Każda z nich dostępna jest dla klientów indywidualnych oraz przedsiębiorców. Z satysfakcją odnotowuję rozwój tych narzędzi, z których chętnie korzystają nasi klienci. Tytułem przykładu wskażę tu kantor walutowy w bankowości mobilnej. To doskonałe rozwiązanie dla banku, w którym pozycje walutowe stanowią tak istotną część bilansu. Klientom daje to swobodę realizacji transakcji przez całą dobę, a dla banku stanowi to cenne źródło przychodów pozaodsetkowych.

Uważam, że właściwym kierunkiem jest dynamiczny rozwój usług kredytowych dostępnych w bankowości mobilnej. To pozwoli bankom spółdzielczym oprzeć się konkurencji, zwłaszcza tej ze strony fintechów.

Wspólnym mianownikiem tak postrzeganych innowacji musi być jednak dbałość o bezpieczeństwo. Jest to obszar, który wymaga ciągłych nakładów i rozwoju, tak by zapewnić klientom pełne bezpieczeństwo. Nie bez znaczenia jest przy tym obowiązek sprostania wymogom regulacyjnym, których przecież wciąż przybywa.

Banki spółdzielcze często muszą walczyć ze stereotypem, że są mniej nowoczesne niż duże instytucje finansowe. Czy nadal spotyka się pan z takimi opiniami?

Jest to najczęściej opinia osób, które nie korzystają z usług współczesnego banku spółdzielczego lub ich kontakt z bankiem spółdzielczym był incydentalny. Obecnie bardzo sporadycznie spotykam się z taką opinią. Za każdym razem jest to świetna platforma do dyskusji, zwłaszcza kiedy w swoim arsenale posiada się konkretne argumenty i dowody na ich poparcie. Warto wówczas sięgnąć po przykłady z bankowości mobilnej, odwołać się do kart wielowalutowych powszechnie akceptowalnych na całym świecie, zaprezentować rozwiązania wdrożone w ramach bankowości internetowej. Ja chętnie opowiadam o najnowocześniejszych rozwiązaniach gwarantujących bezpieczeństwo, takich jak FDS, w którym wykorzystywana jest AI.

Bank jest aktywnym członkiem SGB. Pan pracuje w Radzie Zrzeszenia SGB. Jak pan godzi obie funkcje?

Udział w pracach Rady Zrzeszenia to dla mnie ogromne wyróżnienie. Z perspektywy kilku miesięcy mogę powiedzieć, że w istocie wymaga to dużego zaangażowania, a przecież zarządzanie bankiem także bardzo absorbuje. Jednak ogromne doświadczenie wszystkich członków Rady Zrzeszenia, wiedza i sprawne kierowanie pracami sprawiają, że prace przebiegają wyjątkowo sprawnie.

Przed bankowością spółdzielczą stoi wiele wyzwań: wzrost nakładów na technologię, cyberbezpieczeństwo, malejące stopy procentowe, problemy demograficzne. Jak sektor powinien sobie z tym radzić?

Spośród wymienionych zagadnień wydaje się, że kwestia malejących stóp procentowych jest aktualnie najmniej problematyczna. W obecnej sytuacji makroekonomicznej trudno ocze-

Dostrzegam duże możliwości w integrowaniu usług w ramach Zrzeszenia i outsourcingu usług do Banku Zrzeszającego.

kiwać, że RPP obniży stopy procentowe. Uważam jednak, że nieco niższe stopy procentowe mogłyby przyczynić się do ożywienia inwestycyjnego wśród firm i rolników, czy doprowadzić do wzmożonego zainteresowania kredytami hipotecznymi. Jak zawsze warto odwołać się do zasady złotego środka.

Natomiast nakłady na technologię i cyberbezpieczeństwo postrzegam jako inwestycje, które przełożą się na biznes. Z jednej strony pozwalają dostarczać klientom pełne spektrum usług w preferowanych przez nich kanałach dystrybucji. Z drugiej natomiast dają gwarancję bezpieczeństwa zgromadzonych środków ▶



ków, zapewniają bezpieczeństwo obrotu, a zatem stanowią filar zaufania klientów do banku. Faktycznie skala nakładów na ten obszar absorbuje uwagę. Jednak doskonałym przykładem rozwiązania, które łączy skuteczność wdrażanych rozwiązań z racjonalnym wydatkowaniem środków, jest SOC oferowany w ramach usług świadczonych przez bank zrzeszający. Rozwiązanie to aktualnie obejmuje trzynaście innowacyjnych procesów, które wyraźnie wpływają na poprawę cyberbezpieczeństwa. Jednocześnie włączenie się do tego rozwiązania pozwala sprostać oczekiwaniom regulacyjnym.

Podczas spotkania w UKNF, w którym uczestniczyłem wspólnie z koleżankami i kolegami z Rady Zrzeszenia, mieliśmy okazję

kampania „Młode wilki”. Wiele banków spółdzielczych samodzielnie podejmuje aktywność w tym zakresie. W naszym banku w nowej siedzibie zaprojektowaliśmy na sali obsługi multimedialny i interaktywny stolik dla najmłodszych. To urządzenie, które przez zabawę edukuje i buduje więź z bankiem spółdzielczym, a przy tym przykuwa uwagę rodziców, którzy swobodnie mogą zrealizować swoje potrzeby w banku. Staramy się wspierać młodzież i ich organizacje, współpracujemy ze szkołami i przedszkolami. Doskonale pamiętam wizyty edukacyjne dzieci, które na zakończenie otrzymały okolicznościowe monety dwuzłotowe. Wywoływało to ogromne zainteresowanie bankiem. Po raz kolejny odwołuję się więc do lokalności, bliskich

Do zabytkowego pałacu w centrum Rzepina już za rok przeniesie się centrala banku.



usłyszeć bardzo pochlebne opinie o naszym zrzeszeniowym projekcie SOC. Mimo rozległej skali procesów implementowanych w ramach SOC jest to usługa, której koszt jest znacząco niższy niż ten, który zostałby wygenerowany w przypadku samodzielnego wdrażania poszczególnych usług. Egzemplifikując – warto wskazać na testy penetracyjne. Weryfikacja ceny tej usługi pozwoliła ustalić, że roczny koszt testów penetracyjnych odpowiadałby cenie wszystkich usług świadczonych w ramach SOC.

Zmiany demograficzne to wyzwanie dla wielu instytucji, w tym dla banków. Tu odwołam się do wspomnianej wcześniej cechy banków spółdzielczych, tj. do ich uniwersalizmu. Jest to dobry przyczynek do budowy przewagi konkurencyjnej, która sprawi, że liczba klientów banku spółdzielczego będzie rosła, mimo niekorzystnych zmian demograficznych.

Wiele banków szuka młodych klientów. Młodzi oczekują dziś prostoty, szybkości i mobilności. Jak bank spółdzielczy może skutecznie konkurować o ich uwagę z fintechami i największymi bankami?

Banki spółdzielcze to nowoczesne instytucje finansowe. W swojej ofercie posiadamy wszystkie usługi, których oczekują od nas młodzi klienci. W domu mam „małe laboratorium”. Dwoje moich dzieci posiada konta od dnia ukończenia trzynastego roku życia, a zatem od kilku, kilkunastu lat. Aktywnie korzystają z bankowości mobilnej, dokonują transakcji na telefon, niemal wyłącznie korzystają z wirtualnych kart w portfelach cyfrowych, mogą korzystać z usługi BNPL. Bankowanie odbywa się więc w smartfonie. Banki spółdzielcze w swojej ofercie mają to wszystko, czego oczekują młodzi klienci.

Kluczem do sukcesu jest więc dotarcie z ofertą i informacją o niej do młodych. Świetnym rozwiązaniem jest zrzeszeniowa



Zaprojektowane rozwiązania sytuują bank w rodzinie nowoczesnych instytucji finansowych – mówi prezes pokazując wnętrza, w których będą obsługiwani klienci.

relacji banku ze społecznością i budowaniu zaufania opartego o wzajemny szacunek, empatię i zrozumienie.

Jakie cele i wyzwania stawia sobie dziś Bank Spółdzielczy w Rzepinie na najbliższe lata?

W swojej strategii na lata 2026-2030 Bank Spółdzielczy w Rzepinie zakłada zrównoważony wzrost oparty na innowacyjności, uniwersalizmie i szeroko rozumianym bezpieczeństwie. W najbliższej perspektywie celem strategicznym jest przygotowanie nowej siedziby banku, która symbolizować będzie tradycyjne wartości banku spółdzielczego współistniejące z nowoczesnymi technologiami. Otwarcie nowej siedziby zbiegnie się ►



z osiemdziesięcioleciem banku. Dokładnie 27 kwietnia 2027 roku minie osiemdziesiąt lat od chwili zarejestrowania spółdzielni oferującej usługi bankowe.

Spośród wyzwań przed którymi stoi bank identyfikuję to, które definiuję jako zdolność do absorpcji zmian. Mam tu na myśli zarówno zdolność do implementowania regulacji w obrębie ryzyk ale także regulacji produktowych. Tu od lat obserwujemy wzmożoną aktywność prawodawcy unijnego, prawodawcy krajowego oraz regulatora. Tempo i zakres zmian są ogromne, a my nie boimy się zmian. Bank musi utrzymać wysoką zdolność do realizacji wymogów w zakresie sprawozdawczości. W tym miejscu przywołuję krytyczne uwagi pracowników UKNF wyartykułowane podczas spotkania poświęconego cyberbezpieczeństwu oraz ankietom z obszaru ICT. Usłyszeliśmy, że są nawet takie banki, które mimo odrębnych wezwań nie realizują obowiązku w zakresie wypełnienia i przesłania ankiet z obszaru DORA.

Zdolność do absorpcji odnosi się również do zmian demograficznych, kulturowych, czy szerzej mówiąc cywilizacyjnych. Zmiany te oddziałują na konieczność dostosowania oferty do zmieniających się preferencji klientów, ale także skłaniają do zweryfikowania polityki kadrowej.

Szans na sprostanie tym wyzwaniom upatruję w nowych technologiach, w tym tych opartych na sztucznej inteligencji. Dostrzegam duże możliwości w integrowaniu usług w ramach Zrzeszenia i outsourcingu usług do Banku Zrzeszającego.

Gdyby miał pan wskazać jedną rzecz, która wyróżnia Bank Spółdzielczy w Rzepinie na tle konkurencji, co by to było?

Przyjazny uniwersalizm.

Podczas Forum Technologii Bankowości Spółdzielczej były prezes jednego z banków komercyjnych powiedział, że połączone banki spółdzielcze mogłyby być trzecim największym bankiem w Polsce. Postawił tezę, że jeśli sektor nie będzie się konsolidował, może nie dotrwać do roku 2050. Nie dotrwa?

Nie sposób zgodzić się z tą tezą. W bankowości spółdzielczej mam już blisko trzydziestoletnie doświadczenie i w tym okresie miałem okazję uczestniczyć w wielu ważnych i istotnych zmianach. A przecież warto odwołać się do tradycji spółdzielczości bankowej, która sięga już ponad 160 lat. Doświadczenie wskazuje, że banki spółdzielcze zachowują wyjątkową

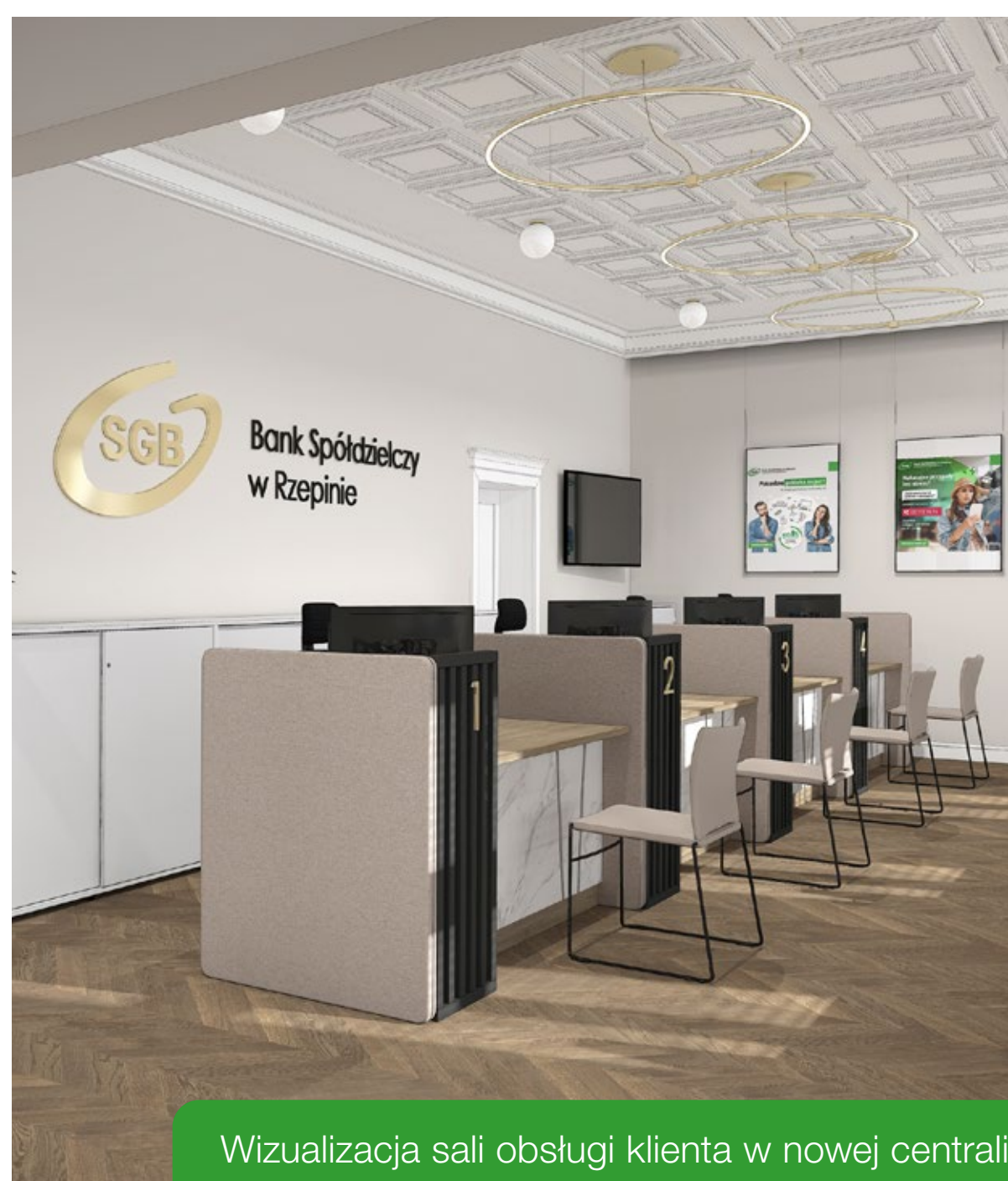
zdolność do adaptacji do zmieniających się warunków, potrafią sprostać wielu wyzwaniom. Autor wypowiedzi odwołuje się do wielkości, mówiąc o „trzecim największym banku w Polsce”. Przywołuje mi to rok 2008, w którym rozpoczął się kryzys gospodarczy. Wówczas też pojawiały się opinie, że są instytucje finansowe „zbyt wielkie by upaść”. A jednak historia dowodzi, że było inaczej. Odpowiedzią na ryzyko globalnych kryzysów, występujących przecież coraz częściej, może być dywersyfikacja obejmująca wiele lokalnych instytucji finansowych, mniej narażonych na skutki globalizacji.

A co pan sądzi o konsolidacji w sektorze?

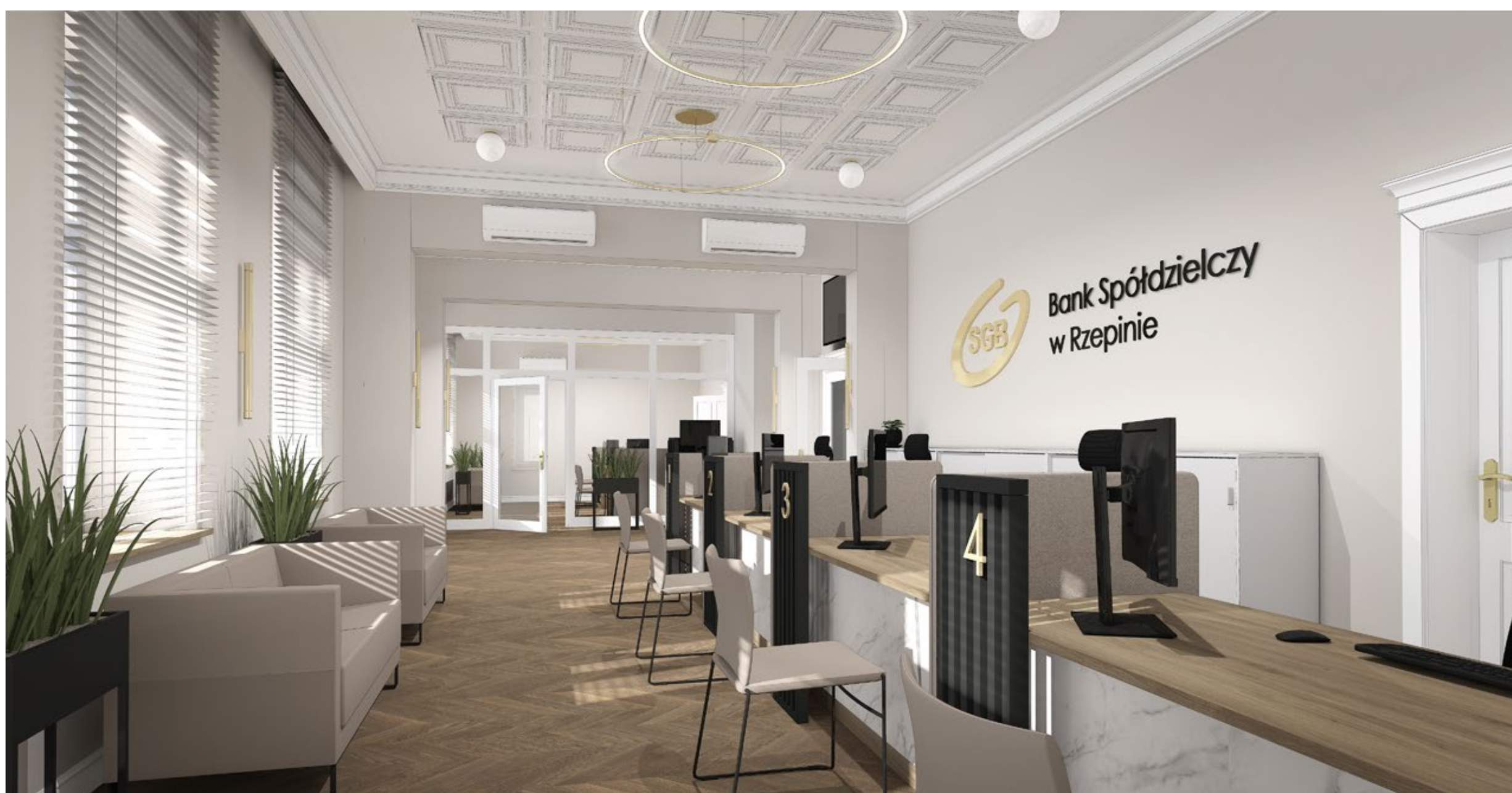
Z perspektywy banku, w którym mam przyjemność pracować, dostrzegam jednak potrzebę konsolidacji wśród banków spółdzielczych. Opowiadam się jednak za konsolidacją w ramach lokalnego rynku. Pozwoli to stworzyć banki o znacznie wyższych kapitałach, umożliwi wykorzystanie potencjału pracowników i ich kompetencji w ramach większej organizacji, wreszcie wyeliminuje zjawisko konkurowania banków spółdzielczych pomiędzy sobą. Jednocześnie pozwoli zachować lokalny charakter banku, który jest wrażliwy na potrzeby społeczności, która ten bank tworzy.

Rozmawiał: Roman Szewczyk

Rzepin, 16 czerwca 2026 r.



Wizualizacja sali obsługi klienta w nowej centrali.



To był kosmos!

WYZWANIE SPORTOWE SGB 2026 w liczbach i emocjach



Rafał Łopka
SGB-Bank

Wyzwanie Sportowe SGB znów odniosło sukces. To nie przechwałki ani teza do dyskusji, to fakt. Oczywiście łatwo to powiedzieć dzisiaj, po zakończeniu konkursu, zwłaszcza, że liczby "wykręcone" w Wyzwaniu mówią same za siebie:



**wyzwanie
SPORTOWE SGB**

Ponad **11400** uczestników
Wspólnie pokonaliśmy ponad
3,2 miliona kilometrów!
Wykonaliśmy **460 tysięcy aktywności!**

To był kosmos

Za tymi wynikami stoi jednak coś więcej niż statystyki. To efekt zaangażowania tysięcy osób i wiary wielu ludzi w projekt, który buduje się od lat. Ja również w niego wierzę i było to widać już przed startem tegorocznej edycji, w wywiadzie, którego udzieliłem dla portalu BS.net.

Dlatego w tym podsumowaniu wracam do tamtej rozmowy i zestawiam zapowiedzi z tym, co wydarzyło się w praktyce.

Już przed startem mówiłem:

„Najważniejsze jest osiągnięcie miliona kilometrów, dobra zabawa i organizacja wartościowego wydarzenia. (...) Musimy wspólnie pokonać milion kilometrów, żeby uruchomić cel charytatywny. Każdy kilometr się liczy.”

Dziś mogę powiedzieć jedno – rzeczywistość przerosła nasze założenia. Uczestnicy pokonali ponad 3,2 miliona kilometrów, wykonali przy tym ponad 460 tysięcy aktywności. To dystans odpowiadający niemal 80 okrążeniom Ziemi – i trudno o lepszy dowód na to, że to była naprawdę kosmiczna edycja.

W praktyce oznaczało to ogromny, wspólny wysiłek. Obie grupy przekroczyły wymagany próg, dzięki czemu realne wsparcie trafi do dzieci i młodzieży w lokalnych społecznościach. To najlepsze potwierdzenie, że każdy kilometr faktycznie miał znaczenie.

Co ważne, Wyzwanie nie przyciąga tylko tych, którzy walczą o czołowe miejsca. Biorą w nim udział także osoby, które chcą po prostu dołożyć swoją cegiełkę do wspólnego celu, oraz – chyba najliczniejsza grupa – ci, których Wyzwanie mobilizuje do regularnej aktywności fizycznej. I bardzo liczę na to, że po tych 44 dniach ten zapal nie zniknie.

Siła społeczności i rosnąca rola sympatyków

Przed wyzwaniem podkreślałem:

„Drugie wyzwanie jest dla sympatyków SGB. To szeroka grupa – nie tylko klientów, ale też rodzin, znajomych i wszystkich osób, które chcą dołączyć. (...) Wyzwanie dla sympatyków ma duży potencjał wzrostu.”

Dzisiaj widzimy wyraźnie, jak trafna była ta diagnoza.

Siłą Wyzwania Sportowego SGB jest współpraca i silna obecność w lokalnych społecznościach. Banki spółdzielcze potrafią angażować ludzi wokół wspólnych inicjatyw jak mało kto.

W tegorocznej edycji udział wzięło aż 7396 sympatyków – najwięcej w historii. To dowód na to, że Wyzwanie realnie otwiera się na szeroką społeczność i buduje relacje wykraczające poza samą organizację. Ogromna w tym zasługa Banków Spółdzielczych SGB. To właśnie one pozyskują ►





sympatyków i robią to z roku na rok coraz skuteczniej. Potencjał tego obszaru wciąż jest ogromny – i jestem przekonany, że będziemy go dalej wykorzystywać. Wszystko wskazuje na to, że to właśnie ta grupa będzie w kolejnych latach jednym z motorów wzrostu całego projektu.

Współpraca ważniejsza niż rywalizacja

Jeszcze przed startem zwracałem uwagę:

„Priorytetowe jest to, jak ludzie się integrują i jak z roku na rok rośnie liczba uczestników.”

Tegoroczna edycja tylko to potwierdziła. Ponad 11,5 tysiąca uczestników pracujących na jeden cel pokazało, że Wyzwanie jest czymś więcej niż rywalizacją – stało się platformą budowania relacji, współpracy i wzajemnej motywacji.

Jako organizator tej edycji szczególnie zapamiętam właśnie tę skalę współpracy. Rywalizacja oczywiście była obecna, ale wyraźnie było widać, że uczestnicy grają przede wszystkim do jednej bramki.

Więcej niż liczby

To, co działo się w trakcie tych 44 dni, trudno oddać samymi liczbami. Oczywiście imponują miliony kilometrów czy setki tysięcy aktywności, ale za tym stoją konkretne historie: wspólne treningi, rodzinne spacer, drużynowe mobilizacje i codzienne decyzje, żeby „dodać jeszcze trochę”.

Jeśli chodzi o integrację – otrzymałem setki zdjęć od uczestników. Pokazują one nie tylko sportową aktywność, ale przede wszystkim dobrą zabawę: w gronie rodziny, znajomych, współpracowników z banku, a często także razem z sympatykami SGB. Widać wyraźnie, że sport i Wyzwanie naprawdę łączą ludzi.

Sport, który „wciąga”

Patrząc na tę edycję, mam też coraz większe przekonanie, że sport w ramach Wyzwania SGB działa trochę jak efekt domina.

Na początku jest jeden spacer „bo trzeba coś nabić”, potem drugi „bo szkoda dnia”, a chwilę później okazuje się, że człowiek zaczyna sprawdzać pogodę nie po to, żeby zobaczyć, czy będzie padać, tylko czy zdąży jeszcze dorzucić kilka kilometrów.

Zauważyłem też ciekawą prawidłowość – w trakcie wyzwania rośnie liczba „przypadkowych” aktywności. Ktoś idzie po zakupy... i wraca dłuższą drogą. Ktoś jeździ rowerem „na chwilę”... i wraca po godzinie. Nawet najkrótsza trasa przestaje być najkrótsza, bo przecież zawsze można zrobić małą pętlę więcej.

Sport w tym wydaniu bardzo szybko przestaje być obowiązkiem. Zaczyna być czymś, na co się po prostu czeka. Zwłaszcza kiedy wiemy, że każdy kilometr to nie tylko wynik w aplikacji, ale realna pomoc dla innych.

Historie, które zostają na długo

W wywiadzie powiedziałem:

„Bardzo poruszają mnie historie osób, które mówią, że Wyzwanie zmieniło ich życie.”

Po tej edycji takich historii jest jeszcze więcej. Nie mierzymy ich kilometrami czy kaloriami, ale faktem, że dla wielu osób był to kolejny krok do trwałej zmiany stylu życia. To pokazuje, że Wyzwanie działa nie tylko „tu i teraz”, ale ma też długofalowy wpływ.

Bliskość, która ma znaczenie

Bardzo ważny jest dla mnie także aspekt bliskości. Bankowość spółdzielcza zawsze opiera się na relacjach i lokalności – i dokładnie to samo widać w Wyzwaniu.

Każdy kilometr przekłada się na realne wsparcie dla dzieci i młodzieży w konkretnych miejscach. Uczestnicy wiedzą, dla kogo to robią, i to nadaje ich wysiłkowi zupełnie inny wymiar. Cieszy mnie też energia, jaką wnoszą sympatycy SGB. To już nie jest inicjatywa tylko wewnętrzna – to projekt, który łączy różne środowiska wokół wspólnych wartości: zdrowia, współpracy i pomagania.

Ten wymiar Wyzwania dobrze oddaje także perspektywa SGB:

– Siłą Wyzwania Sportowego SGB jest współpraca i silna obecność w lokalnych społecznościach. Banki spółdzielcze potrafią angażować ludzi wokół wspólnych inicjatyw jak mało kto – i to widać w skali tego projek-

Bardzo ważny jest dla mnie także aspekt bliskości. Bankowość spółdzielcza zawsze opiera się na relacjach i lokalności – i dokładnie to samo widać w Wyzwaniu.

tu. Dzięki tej bliskości i relacjom możemy nie tylko zachęcać do aktywności, ale też realnie wpływać na otoczenie, w którym działamy – podkreśla Ewelina Ignaczak, dyrektorka Marketingu i komunikacji w SGB-Banku.

Co dalej

Patrząc na tę edycję, mam poczucie, że udało się coś więcej niż tylko zorganizować kolejne Wyzwanie. Udało się stworzyć przestrzeń, w której ludzie chcą być razem, działać razem i razem osiągać cele.

Dlatego myśląc o kolejnej edycji, nie zastanawiam się, czy warto.

Zastanawiam się raczej, jak zrobić to jeszcze lepiej – bo potencjał tej inicjatywy wciąż rośnie a apetyt uczestników wyraźnie razem z nim. ●





Wyniki

Active

Klasyfikacja drużynowa pracowników

„na kołach” efektywnościowo

1. Bank Spółdzielczy w Stegnie
2. Bank Spółdzielczy w Prabutach
3. Bank Spółdzielczy w Wołczynie

„na kołach” – suma punktów

1. SGB-Bank
2. Ludowy Bank Spółdzielczy w Strzałkowie
3. Spółdzielczy Bank Ludowy w Złotowie

„na nogach” efektywnościowo

1. Krajowy Związek Banków Spółdzielczych
2. SGB Faktoring
3. Spółdzielczy Bank Ludowy w Złotowie

„na nogach” – suma punktów

1. SGB-Bank
2. Spółdzielczy Bank Ludowy w Złotowie
3. Bank Spółdzielczy w Więcborku

Wyniki

Active

Super Prezeska

– kategoria „na kołach”

1. Ola Karbownik
– Bank Spółdzielczy w Stegnie
2. Teresa Waszak
– Bank Spółdzielczy w Radziejowie
3. Anna Pawelec
– Bank Spółdzielczy w Lubyczy Królewskiej

– kategoria „na nogach”

1. Anna Aleksiewicz-Pasisz
– Spółdzielczy Bank Ludowy w Złotowie
2. Aneta Lenartowicz-Pilewska
– Bank Spółdzielczy w Prabutach
3. Anna Bastkowska
– Bank Spółdzielczy w Grudusku

Wyniki

Active

Klasyfikacja drużynowa sympatycy

„na kołach”

1. Bank Spółdzielczy w Więcborku
2. Bank Spółdzielczy w Jarocinie
3. Ludowy Bank Spółdzielczy w Strzałkowie

„na nogach”

1. Bank Spółdzielczy w Więcborku
2. Spółdzielczy Bank Ludowy w Złotowie
3. Bank Spółdzielczy w Jarocinie

Wyniki

Active

Super Prezes

– kategoria „na kołach”

1. Grzegorz Karbowski
– Spółdzielczy Bank Ludowy w Złotowie
2. Grzegorz Witkowski
– Bank Spółdzielczy w Stegnie
3. Krzysztof Włodarczyk
– Bank Spółdzielczy w Prabutach

– kategoria „na nogach”

1. Rafał Płaczek
– Spółdzielczy Bank Ludowy w Złotowie
2. Maciej Witucki
– SGB Faktoring
3. Miłosz Oczki
– Bank Spółdzielczy w Więcborku

Wyzwania Sportowe SGB jak zawsze przynosi mi wiele aktywnych chwil spędzonych z rodziną i znajomymi. Od zeszłego roku prowadzę "ustawki" dla kobiet pod nazwą #rowerowywtorek. I tak sobie jeździmy w te wtorki zwiedzając okolice w promieniu 70 km. To wspaniała okazja do integracji i poznania okolicy. Czasem odwiedzimy pobliskie banki spółdzielcze w innych powiatach. :)

Marta Tomaszewska, Spółdzielczy Bank Ludowy im. Ks. P. Wawrzyniaka w Śremie





”

Przez 44 dni aktywność sportowa była nieodłączną częścią mojej codzienności. To był mój pierwszy udział w tym wydarzeniu i już wiem, że na długo pozostanie w mojej pamięci.

To nie tylko kilometry, treningi i sportowe cele. To przede wszystkim czas pełen pozytywnej energii, motywacji i wspólnych chwil z bliskimi. Szczególnie cenne były momenty spędzone ze znajomymi Sympatykami oraz moim 7-letnim synem, który towarzyszył mi w tej sportowej podróży.

Dziękuję wszystkim, którzy byli częścią tego wyzwania, a zwłaszcza mojemu bankowemu zespołowi "Zawał na starcie". 44 dni minęły błyskawicznie, ale wspomnienia, nawyki i motywacja zostaną ze mną na długo.

To nie koniec aktywności – to dopiero początek kolejnych wyzwań!

Anna Bigorajska, Bank Spółdzielczy
w Starej Białej



”

Tegoroczną edycję Wyzwania Sportowego rozpoczęłam biegowo - uczestnictwem w nocnym PKO Gdynia półmaratonie. Pogoda totalnie nie rozpieszczała.

Porywisty wiatr, zimny zacinający deszcz próbowały mnie zatrzymać, ale nie poddałam się. Na mecie czekał mnie piękny medal, który wynagrodził wszystko. Kolejne dni spędziłam głównie na dwóch kółkach. A na zakończenie wyzwania wzięłam udział w X edycji akcji pokonacsiebie.com - wyprawie rowerowej ze Świnoujścia do Kamieńska. Ponad 600 km pokonanych w 5 dni wspólnie z grupą 10 rowerzystów z niepełnosprawnym Michałem na czele, który po wypadku nie pozwolił by ograniczenia fizyczne zdefiniowały jego życie.

Pięć dni pięknej przygody, pięć dni rozmów, które zostają w głowie na dłużej niż zakwasy w nogach. I nawet mimo trudności, które niestety zdarzały się po drodze, humory nas nie opuszczały i dzielnie dążyliśmy do celu. Pokonać Siebie to nie tylko rowerowa wyprawa. To przede wszystkim historia o sile ludzkiego ducha, o pokonywaniu własnych słabości i o tym, że razem możemy więcej.

Joanna Garstka (Kropeczka), ESBANK
Bank Spółdzielczy





„Wyzwanie Sportowe SGB 2026. Nie mogłam się go doczekać :). Odliczałam dni by móc wystartować z pełną mocą. Zaczęło się!. Cel 200x200 - zdobyć koszulkę. Rower ogarnę, gorzej z nogami :) W tym roku zaprosiłam do wyzwania sporą grupę pracowników. Zaangażowanie i kolejne kilometry "rywali", motywowały do zrobienia aktywności czasem nawet po 22:00.

Rywalizacja była zacięta do ostatnich godzin, ale udało się. Cel charytatywny wyzwania osiągnięty, a my dołożyliśmy swoją cegiełkę. Cztery dziewczyny zdobyły koszulki. Jestem z nas dumna. Wyzwanie dobiegło końca, ale długo będziemy je wspominać. Do zobaczenia w kolejnej edycji.

Monika Siedlarek, Bank Spółdzielczy
w Malborku



„Oficjalnie zrobione! Wyzwanie ukończone, endorfiny buzują, a satysfakcja jest ogromna. Kto nie spróbował, ten niech żałuje!

Wioletta Piorun



„Po kolejne kilometry nogi poniosły... Świetna motywacja kolejny rok z rzędu!

Ewa Jaśtak, Bank
Spółdzielczy w Koronowie



„Bocca Nova & Pioterozaurus – łączenie sympatycznych sił.

Beata Olaniszyn, Bank Spółdzielczy
w Wołczynie





Super Prezeski i Super Prezesi 2026



Grzegorz Karbowski, prezes Zarządu Spółdzielczego Banku Ludowego w Złotowie

Pierwszy raz w historii Wyzwania Sportowego SGB zdarzyło się, że cały Zarząd SBL w Złotowie zajął pierwsze miejsca w poszczególnych kategoriach i każdy został Super Prezes(k)ami! Teraz pojawia się pytanie jak to możliwe.

Z mojej perspektywy w tegorocznym Wyzwaniu nie miałem już tak intensywnie kręcić, miało być spokojnie. Z tą myślą pozostawałem aż do momentu rozmowy z Rafałem Łopką. Było to na 2-3 tygodnie przed startem Wyzwania. Podzieliłem się z Nim moimi zamierzeniami i tu pierwsze zaskoczenie – Rafał nie przyjął do wiadomości, że w tym roku będzie lżej. Przekazał mi własną ocenę sytuacji – Grzegorz, w tym roku walczyć jeszcze o zwycięstwo. Jeśli wygrasz w kategorii Super Prezes, to wtedy oficjalnie na podsumowaniu tegorocznego Wyzwania oznajmisz, że to już ostatni raz. I w ten oto magiczny sposób kolejny raz ziarenko padło na podatny grunt. Systematyczna aktywność fizyczna przez cały rok w tym w szczególności na kilka tygodni przed startem Wyzwania, dawały podstawy do optymizmu. I to jest największa zaleta Wyzwania, jeżeli określone zdrowe nawyki pozostaną z nami na stałe. Nie mam na myśli wyłącznie ćwiczeń, ale również dbanie o odpowiednią dietę czy regularny sen. W moim przypadku, Wyzwanie Sportowe SGB to również przestrzeń, która pozwoliła mi poznać kolarstwo, od pierwszych rekreacyjnych przejażdżek, aż po świadomy wybór sprzętu i tras.

Dziś jestem szczęśliwy i spełniony – wygrałem Super Prezesa. Chciałbym również pogratulować Annie i Rafałowi ich ogromnego sukcesu i tego, że wspólnie piszemy nowy rozdział w Wyzwaniu Sportowym SGB w kategorii Super Prezesów. Liczę, że nasze wyniki zainspirują również innych do przekraczania własnych granic. Tegoroczne Wyzwanie udowodniło mi, że moje granice leżą znacznie dalej, niż mi się dotychczas wydawało.





Rafał Płaczek,
wiceprezes Zarządu
Spółdzielczego Banku
Ludowego w Złotowie:

W Wyzwaniu Sportowym SGB biorę udział od pierwszej edycji. Na początku do rywalizacji podchodziłem czysto rekreacyjnie. Dopiero z czasem rozwoju Wyzwania i poczucia genu rywalizacji przekraczałem swoje granice wytrzymałości. W tym względzie największym mentorem, motywatorem i człowiekiem, z którym rywalizowałem był Grzegorz mój prezes. Ja w swoim życiu nigdy specjalnie nie miałem do czynienia z czynnym uprawianiem sportu, jednak wyzwanie pozwoliło, aby chociaż przez chwilę poczuć się jak prawdziwy sportowiec. Z biegiem lat kiedy utworzono dwie kategorie rywalizacji (rower, bieg/chód) udało nam się wygrać w obydwóch tych kategoriach. W tym roku do grona zwycięzców dołączyła moja serdeczna koleżanka z Zarządu Ania, czego serdecznie jej gratuluję. Do Wyzwania Sportowego SGB



jako Sympatyków zachęciłem także moją najbliższą rodzinę i wielu znajomych z czego jestem najbardziej dumny. Coroczna edycja motywuje całe moje otoczenie do aktywnego spędzania czasu i to w mojej ocenie jest największym sukcesem tej inicjatywy.

Anna Aleksiewicz-Pasisz, wiceprezes Zarządu
Spółdzielczego Banku Ludowego w Złotowie

W Wyzwaniu Sportowym SGB uczestniczę od II edycji, chociaż nie tak aktywnie jak w ostatnich latach. Podobnie jak wiceprezes Rafał nie jestem typem sportowca.

Pamiętam pierwsze edycje, kiedy usypiałam dzieci (wtedy 6 i 4 lata) i o 22.30 biegałam wokół ulicy z przerwami, żeby sprawdzić czy córki nadal śpią :). Dziś brzmi to śmiesznie, ale w tamtym czasie to było naprawdę ogromne wyzwanie. Dziś córki same dopytują, kiedy Wyzwanie i biorą udział razem ze mną, może nie tak aktywnie jak ja, ale „zasiane ziarenko” powoli kiełkuje. Ostatnie dwa lata to już wyższy poziom „sportowca amatora”, ponieważ na treningi poświęcałam bardzo dużo czasu i były bardziej wymagające niż dotychczas. Nie ukrywam, że prezes Grzegorz był największym mentorem, podpowiadał, o której godzinie najlepiej wykonać aktywność, jaka dieta jest odpowiednia, z której strony wieje wiatr, jakie witaminy trzeba suplementować i jak ważny jest sen. Wiceprezes Rafał już rano sprawdzał czy i jaką aktywność wykonałam :). Moim dużym motywatorem była też nasza główna księgowa Sylwia (2. miejsce w kategorii kobiety- nogi), z którą wspólnie brałyśmy udział w wielu dodatkowo punktowanych wydarzeniach organizowanych przez inne banki. Bardzo cenię sobie te spotkania, poznałyśmy ciekawych ludzi, a z niektórymi z nich relacja trwa do dziś. Polecam każdemu, my często jeździliśmy z rodzinami, żeby ten czas spędzać razem.

Co za rok, hmmm ... zobaczymy, niektórzy już kupili nowe buty i sprzęt do roweru :) a ja muszę jeszcze męża wciągnąć na naszą „stronę mocy”, kto wie, może w przyszłym roku ruszymy całą rodziną.





Aleksandra Karbownik
członek Zarządu Banku Spółdzielczego w Stegnie

Challenge accepted.

Dlaczego Wyzwanie Sportowe SGB? Bo lubię pokonywać własne słabości.

Dlaczego w tym roku? Ponieważ miałam zaszczyt
jeździć z najszybszą i najmocniejszą drużyną.

Strategia na ten rok? Jeździć swoje. Mimo pojawiających się negatywnych opinii
odnośnie uczciwości, po prostu realizować swoje założenia do końca. Natomiast
jeśli przy okazji uda się wskoczyć na podium, to satysfakcja gwarantowana.

Co mi dało wyzwanie? Ogromną satysfakcję, dowód i wiarę, że przy odpowiednim
wsparciu, szczególnie bliskich, dobrej organizacji i ciężkiej pracy mogę osiągnąć
naprawdę dużo, a pesel to tylko liczba. Łatwo nie było, każdy z nas to przyzna.

Najpierw wiatr i wieczne zimno, szczególnie u nas nad morzem. Twarz
opalona w paski, same dłonie i nogi od kolan do skarpetek, ale było warto.

Za rok? Kto wie, czas pokaże. Mission completed!





Artur Krajczyński, SGB-Bank

Przez 44 dni Wyzwania Sportowego SGB tysiące uczestników zamieniało każdy krok, kilometr biegu czy przejażdżkę rowerową na realne wsparcie dla celów charytatywnych. Była to doskonała okazja, by zadbać o zdrowie, spędzić czas na świeżym powietrzu i odkrywać piękno otaczającej nas przyrody. Podczas jednej z aktywności wydarzyło się jednak coś, czego nie da się przeliczyć na kilometry ani punkty. W lesie znalazłem małą sarenkę, która przez cały dzień bezskutecznie czekała na powrót matki. Zwierzę było już bardzo osłabione. Zapewniłem mu tymczasową opiekę, a po dwóch dniach przekazałem je do nadleśnictwa, gdzie trafiło pod fachową opiekę. To doświadczenie przypomniło mi, że ruch to nie tylko korzyść dla ciała i ducha. Czasem wystarczy wyjść z domu, by znaleźć się we właściwym miejscu i czasie. W tym przypadku sportowa aktywność stała się szansą na uratowanie życia małego, bezbronnego stworzenia – i właśnie takie chwile nadają prawdziwy sens każdemu przebiegniętemu czy przejechanemu kilometrówi.



Pasja, passa



i apetyt na więcej



Maria Górczyńska
Sympatyczka SGB

Zanim wkręciłam się na dobre w rowerowe szaleństwo i przekonałam sama siebie, że przejechanie 1000 kilometrów w miesiąc jest absolutnie możliwe, zaczęło się całkiem niewinnie... Kilka lat temu rower traktowałam bardzo rekreacyjnie i użytkowo, jeżdżąc po mieście i na krótkie, kilkunastokilometrowe trasy. Jednak parę pozornie błahych, niezwiązanych ze sobą wydarzeń sprawiło, że moja pasja rowerowa mocno się rozwinęła, a udział w Wyzwaniu Sportowym SGB-Banku dodatkowo ją napędził.

Zacząło się od pomysłu, który wówczas wydawał się dość szalony i trochę nie-realny: „A może by tak stuknąć setkę w jeden dzień?”. Potem znajomy wspominał o sportowej inicjatywie w banku, gdzie pracownicy zbierają kilometry „na nogach” i na kołach”, na cel charytatywny. Pomyślałam: „Ale super! Szkoda, że tylko dla pracowników...”.

Apetyt rośnie w miarę jeżdżenia

W międzyczasie rynek rowerowy po pandemii dynamicznie się rozwinął, wszechobecne reklamy i marketing zrobiły swoje, a ja kupiłam pierwszego gravela i mój apetyt na długie trasy zaczął gwałtownie rosnąć. Wreszcie w 2022 roku znajomy z banku oznajmił, że Wyzwanie będzie otwarte również dla sympatyków SGB. Zgłosiłam się bez wahania, myśląc jednak o tym jak o fajnej zabawie i sprawdzeniu,

ile punktów uda się zebrać. Nie spodziewałam się, że wciągnie mnie to tak bardzo, że zacznę planować życie pod sześć tygodni rywalizacji. ►

Pierwszego dnia po zakończeniu konkursu łapię się na tym, że odpalam aplikację, wychodząc na rower, aby zarejestrować aktywności i muszę się odzwyczaić... przynajmniej do następnego roku...





Ale ty przecież musisz jeszcze iść na rower!

Po pierwszej edycji okazało się, że jeśli każdego dnia zadbam o punkty za passę i dodam trochę kilometrów ekstra, to... mogę walczyć o miejsca w TOP3 w banku, którego jestem sympatykiem. Potem kupiłam drugiego gravela, cóż, apetyt rośnie w miarę jeżdżenia i w pewnym momencie stwierdziłam, że nowy rower to przecież nie fanaberia, tylko inwestycja w rozwój. W końcu lepszy sprzęt zawsze motywuje, żeby sięgać po więcej. Przynajmniej tak to sobie tłumaczę.

I tak oto w 2026 roku, od wczesnej wiosny wypatruję każdego słonecznego dnia, a wszystko po to, żeby wrócić do formy sprzed zimy i być gotową na start 25 kwietnia. Wyzwanie niezwykle motywuje, aby szukać okazji do drobnych i większych aktywności, ale także spędzania czasu, w moim przypadku, głównie na rowerze. W głowie plany, pomysły i trasy mnożą się jak grzyby po deszczu. Majówka? Oczywiście rowerowa. Weekendy? Najlepiej dłuższe wypady. Spotkania ze znajomymi? Jasne, ale na dwóch kółkach. Rodzina już się przyzwyczaiła, że planując wyjazd, dziecko mówi: „Ale ty przecież musisz jeszcze iść na rower!”. W międzyczasie zbiera się ekipa, która chce zrobić 200 km na rowerze w jeden dzień. Dla w mnie istotne jest, aby zrealizować to w trakcie wyzwania. Dystans wydaje mi się bardzo ambitny i odrobinę szalony, ale już nie niemożliwy, więc oczywiście jadę.

W tygodniu planuję pracę tak, aby nie zabrakło czasu chociaż na krótką przejażdżkę, po drodze załatwiając codzienne sprawy. Jeśli gdzieś jest za blisko, to jadę okrężną drogą, aby było przynajmniej 1,5 kilometra... dobrze, że do biura mam równe dwa.

Kilometry, które robią różnicę

Nie jestem rannym ptaszkiem, ale podczas Wyzwania potrafię wstać godzinę wcześniej, żeby zrobić trasę przed pracą. A nic tak dobrze nie czyści głowy jak wolny dzień w środku tygodnia, spędzony na rowerze. Jeśli znajomy rzuci: „Hej,

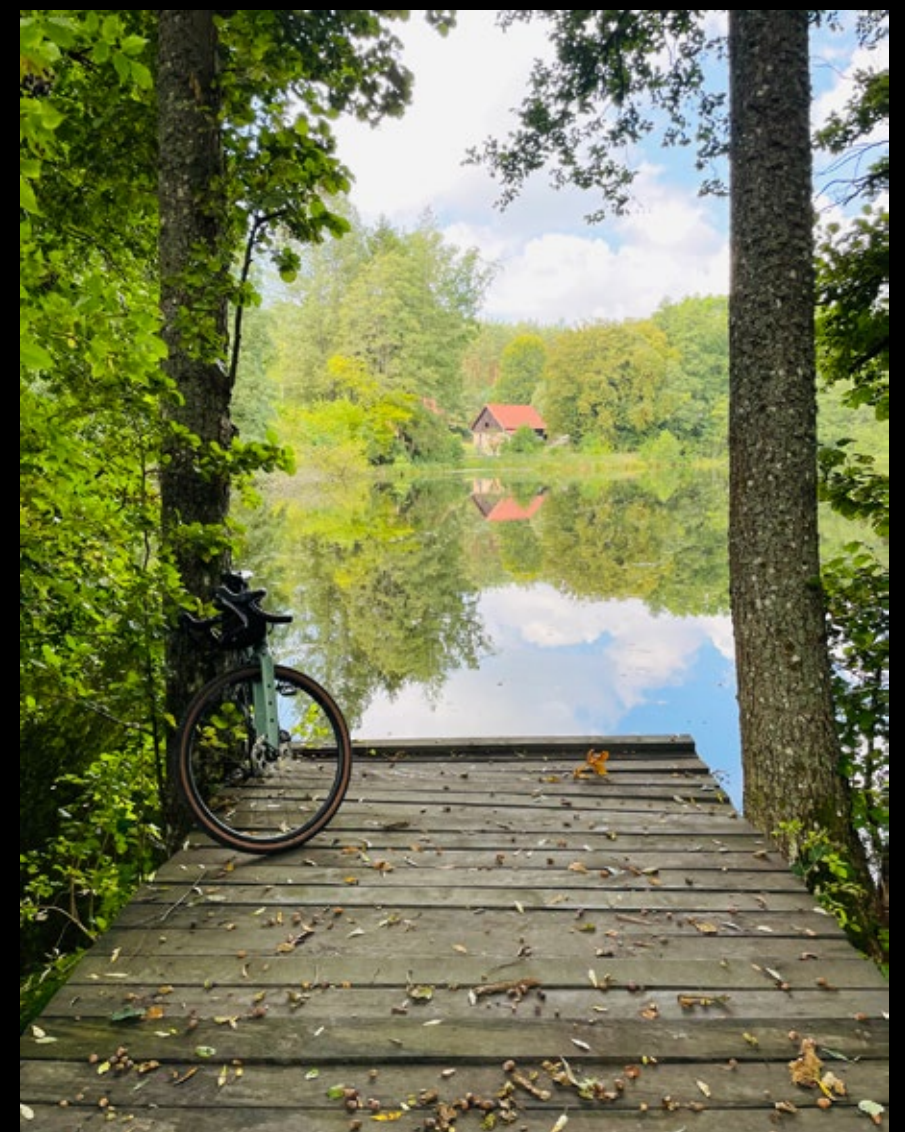


jutro ma być ładnie, może setka?”, to ja już kombinuję, jak załatwić urlop.

Maj bywa kapryśny, ale dla podwójnej passy człowiek potrafi znaleźć okno pogodowe nawet między dwoma ulewami. W Wyzwaniu Sportowym SGB odnajduję mnóstwo rzeczy, które napędzają mnie pozytywnie:

- myśl, że punkty są zbierane w celach charytatywnych,
- radość z codziennych aktywności,
- satysfakcja z realizacji celów,
- oraz poczucie, że dbam o swoje zdrowie i dobrą formę.

Do tego dochodzi wsparcie bliskich w tych rowerowych szaleństwach, rozmowy ze znajomymi, którzy nagle stwierdzają, że chcieliby dołączyć, bo codziennie dużo spacerują, a teraz będą mieli dodatkową motywację i sport wciąga ich jeszcze bardziej.



A potem przychodzi ten moment: ostatni dzień Wyzwania. Sprawdzam ranking, porównuję wyniki z poprzednim rokiem i... nie wiem jak i kiedy, ale wyszło o 200 kilometrów więcej. Pierwszego dnia po zakończeniu konkursu łapię się na tym, że odpalam aplikację, wychodząc na rower, aby zarejestrować aktywności i muszę się odzwyczaić... przynajmniej do następnego roku... ●



SALTUS

Ubezpieczenia

na trasie Wyzwania

Sportowego SGB



Paulina Zielińska

Managerka ds. Marketingu i PR

Saltus Ubezpieczenia i Zrzeszenie SGB od lat budują silne, partnerskie relacje, wspólnie dbając o bezpieczeństwo finansowe klientów Banków Spółdzielczych. Nasza współpraca opiera się na zaufaniu i wspólnych wartościach, dlatego z wielką radością po raz kolejny włączyliśmy się w wyjątkową inicjatywę, jaką jest Wyzwanie Sportowe SGB. To wydarzenie, które co roku mobilizuje tysiące osób do aktywności, stało się dla nas doskonałą okazją, by dbałość o zdrowie połączyć z integracją całego środowiska spółdzielczego.

W tegorocznej edycji nasi pracownicy wykazali się ogromnym zaangażowaniem. Wewnątrz firmy utworzyliśmy kilka zespołów, które pod chwytliwymi nazwami motywowały się do codziennego ruchu. Ta przyjacielska rywalizacja wewnątrz SALTUS Ubezpieczenia nie tylko zachęciła nas do wyjścia na treningi, ale też przełożyła się na świetne wyniki w ogólnopolskiej klasyfikacji.

Wspólny sukces zespołów

Najwyższą lokatę wśród naszych grup wywalczył zespół SALTUS Północ - Południe. Ekipa, którą w dużej mierze tworzyli przedstawiciele zespołu szkoleń, wykazała się niezwykłą regularnością. Ich wspólny wysiłek pozwolił im zająć 1. miejsce w rankingu wewnętrznym SALTUS Ubezpieczenia, a jednocześnie uplasować się na bardzo wysokim, 27. miejscu w kraju. W obliczu ogromnej liczby uczestników, jest to wynik, który napawa nas dużą dumą.

Na ten sukces zapracował cały team, jednak na szczególne wyróżnienie zasłużyli nasi indywidualni liderzy. Najlepszy wynik w barwach SALTUS Ubezpieczenia wykręcił Mateusz Skowroński z Działu Aktuariatu, gromadząc aż 17 232 punkty. Wśród kobiet triumfowała Kasia Kwella, która zapisała na swoim koncie imponujące 16 332 punkty.

Głos z trasy: Sport jako fundament współpracy

Wyzwanie pokazało, że sportowe emocje potrafią świetnie uzupełniać naszą codzienną współpracę biznesową. O tym, co było największą siłą tegorocznego startu, opowiadają sami uczestnicy.

Dla wielu osób start w Wyzwaniu Sportowym SGB to już stały punkt w kalendarzu, który łączy pasję do sportu z nutką zdrowej, branżowej rywalizacji.

Tadeusz Rogalski, kierownik Zespołu Szkoleń: „Dla nas, jako zespołu, który na co dzień współpracuje z doradcami w Bankach Spółdzielczych, udział w tym wyzwaniu był naturalnym krokiem. Nazwa naszej grupy, 'Północ - Południe' – symbolizuje naszą obecność w różnych regionach Polski, gdzie wspieramy sprzedaż ubezpieczeń SALTUS – Twoje ŻYCIE. Wyzwanie było super okazją do spotkań i zmotywowania się jako zespół do wspólnych aktywności, takich jak spacer czy wycieczki rowerowe. Cieszymy się z 27. miejsca w kraju, ale najważniejsza była radość ze wspólnego działania i wzajemne napędzanie się do ruchu po godzinach pracy.”

Do sportowej rywalizacji z pełnym zaangażowaniem ruszyły także zespoły odpowiedzialne bezpośrednio za rozwój i wsparcie sieci sprzedaży w terenie.

Małgorzata Bacajewska, Zastępca Dyrektora Sprzedaży Ubezpieczeń w Bankach Spółdzielczych:





„Gdy tylko ruszyła kolejna edycja Wyzwania SGB, od razu wiedzieliśmy, że musimy wystawić własną drużynę. Na co dzień żyjemy sprawami Banków Spółdzielczych i wspieraniem doradców, więc udział w tej zrzeszeniowej akcji był dla nas sprawą oczywistą. Chcieliśmy pokazać, że jesteśmy z naszymi partnerami z SGB nie tylko w biznesie, ale też na trasie. Stworzenie własnego zespołu dało nam niesamowity impuls do działania – wspólnie liczyliśmy kilometry, motywowaliśmy się w chwilach zmęczenia i po prostu świetnie się bawiliśmy. To była doskonała okazja, by udowodnić, że zgrana ekipa potrafi poradzić sobie z każdym wyzwaniem.” Sportowa atmosfera szybko udzieliła się również pracownikom, którzy na co dzień zajmują się analizami i twardymi danymi.

Małgorzata Ziulek, Dyrektor Działu Aktuarnego:

„W Dziale Aktuarności cenimy precyzję, ale tym razem to nie liczby w tabelach, a kilometry na świeżym powietrzu były dla nas kluczowe. Bardzo nas cieszy wynik Mateusza, który pokazał sportowy pazur, ale sukcesem jest postawa całej drużyny. Wzajemnie motywowaliśmy się do codziennego ruchu – wystarczyło hasło o wspólnej aktywności, by zmobilizować innych. To była świetna okazja, by zadbać o formę w zespole, z którym na co dzień rozwiązujemy zawodowe wyzwania.”

Dla wielu osób start w Wyzwaniu Sportowym SGB to już stały punkt w kalendarzu, który łączy pasję do sportu z nutką zdrowej, branżowej rywalizacji.

Kasia Kwella, najlepsza zawodniczka SALTUS Ubezpieczenia:

„W zasadzie jestem aktywna cały rok, ale bardzo lubię odrobinę rywalizacji, dlatego chętnie po raz kolejny włączyłam się w Wyzwanie Sportowe SGB. Świadomość, że każdy mój trening przybliży zespół ‘SALTUS LIKWIDACJA’ do wyższej lokaty w rankingu, była bardzo motywująca. To świetna zabawa, która pozwa-

ła sprawdzić się na tle koleżanek i kolegów z całej Polski, a przy okazji daje mnóstwo satysfakcji z osiągniętego wyniku.”

Silni partnerzy w biznesie i na trasie

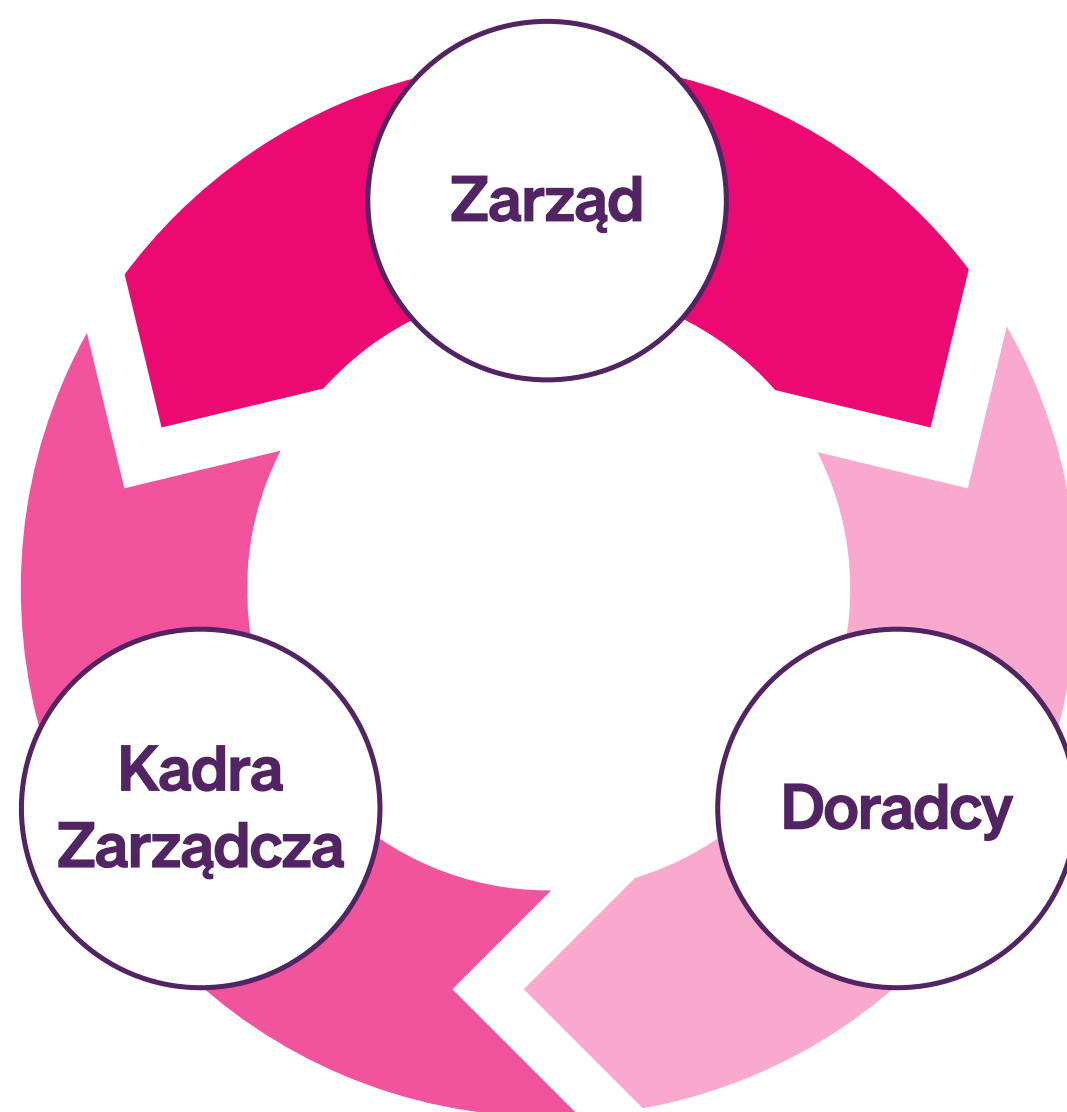
Udział SALTUS Ubezpieczenia w Wyzwaniu Sportowym SGB to kolejny dowód na to, że nasze relacje ze Zrzeszeniem wykraczają poza ramy czysto biznesowe. Łączą nas nie tylko wspólne produkty i dbałość o klienta spółdzielczego, ale też tożsame wartości, takie jak wspólnotowość i promowanie aktywnego stylu życia.

Gratulujemy Zrzeszeniu SGB doskonałej organizacji kolejnej edycji wyzwania, a wszystkim uczestnikom i sympatykom z Banków Spółdzielczych dziękujemy za wspólną przygodę na trasie. Jako SALTUS Ubezpieczenia udowodniliśmy, że jesteśmy zmotywowanym partnerem – zarówno przy biurku, jak i na sportowym szlaku. Do zobaczenia za rok! ●



Jesteśmy ekspertami od procesów sprzedażowych

W SALTUS Ubezpieczenia wspieramy Banki Spółdzielcze w budowaniu spójnych procesów sprzedażowych i rozwojowych. Pracujemy na trzech poziomach organizacji: z Zarządem, Kadra Zarządczą i Doradcami, aby skutecznie wdrażać ofertę ubezpieczeń, rozwijać kompetencje oraz wzmacniać wyniki sprzedażowe i wizerunek banku. To uporządkowany model działania: od strategii, przez zarządzanie, po codzienną sprzedaż.



Co oferujemy?

- 1 Współpracę dopasowaną do specyfiki Banków Spółdzielczych**
Rozumiemy lokalny charakter działania Banków Spółdzielczych oraz znaczenie długofalowych relacji z klientami.
- 2 Wsparcie na różnych poziomach organizacji**
Współpracujemy z osobami odpowiedzialnymi za decyzje strategiczne, zarządzanie zespołami oraz codzienny kontakt z klientem.
- 3 Rozwój oferty i kompetencji**
Pomagamy wzmacniać obszar ubezpieczeniowy w sposób spójny z potrzebami banku, jego klientów i lokalnego rynku.
- 4 Praktyczne podejście do wspólnych działań**
Koncentrujemy się na rozwiązaniach, które wspierają rozwój sprzedaży, organizację pracy oraz budowanie zaangażowania zespołów.
- 5 Wspólne cele i długofalowe efekty**
Naszym celem jest wspieranie Banków Spółdzielczych w rozwijaniu współpracy, wzmacnianiu relacji z klientami oraz budowaniu stabilnych wyników.

Zapraszamy do kontaktu Banki Spółdzielcze zainteresowane współpracą z SALTUS Ubezpieczenia. Nasi Dyrektorzy Sprzedaży chętnie opowiedzą o możliwych kierunkach współpracy oraz przedstawią rozwiązania dopasowane do potrzeb i specyfiki Państwa Banku.



Dyrektor Zespołu
Sprzedaży Ubezpieczeń –
Banki Spółdzielcze
piotr.gurgul@saltus.pl
609 562 832

Piotr Gurgul



Zastępca Dyrektora Zespołu
Sprzedaży Ubezpieczeń –
Banki Spółdzielcze
malgorzata.bacajewska@saltus.pl
603 950 341

Małgorzata Bacajewska

Dbamy o dobre relacje.

Moje 9

maratonów

Rozmowa z **Grzegorzem Borczyńskim**, prezesem Zarządu Banku Spółdzielczego w Piotrkowie Kujawskim, maratończykiem i pasjonatem biegania.



Ukończony maraton w Chicago w październiku 2024 roku.



Skąd wzięła się u pana pasja do sportu, a zwłaszcza do biegania?

Szczerze mówiąc, sam do końca nie wiem, skąd ta pasja się wzięła. Nigdy wcześniej nie kojarzyłem siebie ze sportem, a tym bardziej z bieganiem. To przyszło nagle i było splotem wielu przypadków. Na to, że ten sport ze mną został, złożyło się kilka rzeczy: zakup zegarka marki Garmin w ramach popu-

laryzacji płatności zegarkiem w akcji SGB oraz sponsoring chłopaka, który wymarzył sobie przebiegnięcie po zamrożonym Bajkale w Rosji. Początkowo był to po prostu sposób na przewietrzenie głowy po ciężkiej pracy, ale gdy już zacząłem, poczułem, że to jest to.

Maraton nauczył mnie pokory, systematyczności i konsekwencji – dokładnie tych samych cech, które są potrzebne w życiu zawodowym.

Specjalizuje się pan w długich dystansach. Kiedy przebiegł pan swój pierwszy maraton?

Swój pierwszy maraton przebiegłem we wrześniu 2022 roku w Berlinie. Dochodziłem do tego stopniowo. Najpierw było 5 kilometrów, potem 10, następnie półmaraton. Dopiero po jego ukończeniu pojawiła się myśl o zmierzeniu się z królewskim dystansem. Początkowo wcale nie planowałem startu w tak dużej imprezie. Dlaczego więc Berlin? Usłyszałem, że o udziale decyduje loteria, więc zapisałem się ►

Im trudniejszy dzień i więcej problemów do rozwiązania, tym bardziej potrzebuję biegania, żeby odzyskać dystans i przewietrzyć głowę.





Dwie stolice, dwa finały.
Maratony w Berlinie i Londynie.

bardziej z ciekawości niż z realną nadzieją na start. Kiedy jednak dostałem potwierdzenie udziału, dotarło do mnie, że nie ma już odwrotu.

Który z dotychczasowych maratonów był dla pana najtrudniejszy i dlaczego?

Każdy maraton to zupełnie inna historia, nowe doznania i zaskoczenia. Zazwyczaj ogromny wpływ na przebieg biegu ma dla mnie pogoda. Gdybym jednak miał wskazać ten najtrudniejszy, byłby to mój trzeci maraton - w Warszawie. Powód był prozaiczny: po prostu go zlekceważyłem. Po tym, jak dwa poprzednie ukończyłem w dobrej kondycji, uznałem, że kolejny nie będzie niczym szczególnym. Popełniłem podstawowe błędy – źle się nawadniałem i nieodpowiednio odżywiałem na trasie. To była bolesna, ale bardzo cenna lekcja. Dzisiaj do każdego kolejnego startu podchodzę z ogromną pokorą.

Jak wygląda pana przygotowanie do startu - nie tylko od strony fizycznej, ale także logistycznej? Udział w maratonie, na przykład w Londynie, to przecież duże przedsięwzięcie.

Dzisiaj wyjazd na maraton to dla mnie forma „city breaku”. Wyjeżdżam z rodziną lub znajomymi na trzy lub cztery dni i przy okazji startu wspólnie zwiedzamy miasto, w którym odbywa się to sportowe wydarzenie. Większość takich wyjazdów, na przykład do Paryża, Chicago czy Barcelony, organizujemy od podstaw sami. Czasem jednak – jak w przypadku Londynu czy Walencji – korzystamy z pomocy wyspecjalizowanego biura maratońskiego. Zależy mi na tym, aby taki wyjazd był wspaniałą przygodą nie tylko dla samych biegaczy, ale również dla wszystkich osób towarzyszących nam w podróży.

Każdy maraton to zupełnie inna historia – nowe emocje, doświadczenia i lekcje, które zostają na długo.

Samo posiadanie środków finansowych chyba nie wystarczy, żeby wystartować na przykład w maratonie w Londynie? To przecież jeden z najbardziej obleganych maratonów na świecie.

To prawda. Udział w tego typu imprezie wymaga czegoś więcej niż tylko odpowiedniego budżetu. Przede wszystkim bardzo często trzeba wcześniej wy-



biegać odpowiedni wynik, który pozwoli zakwalifikować się w swojej kategorii wiekowej. To wymaga wytrwałości, systematyczności i odpowiedniego przygotowania, ale przy dużej determinacji jest jak najbardziej osiągalne. Dopiero kolejnym krokiem są kwestie organizacyjne i finansowe. Korzystając z usług profesjonalnego biura maratońskiego, zawodnik może skupić się wyłącznie na samym starcie. Wszystkie kwestie logistyczne – od odbioru z lotniska, przez zakwaterowanie, aż po przy ▶



gotowanie do biegu – organizują specjaliści. Dzięki temu ja mogę skoncentrować się wyłącznie na maratonie.

Jakie korzyści daje panu regularne uprawianie sportu?

Oprócz zdrowia, czasu spędzanego z rodziną czy aspektu turystycznego sport daje mi także kontakt ze wspaniałymi ludźmi, naładowanymi pozytywną energią. Mimo fizycznego wyczerpania na mecie zawsze widać ogromną radość – to czysta siła endorfin. Dla mnie jednak kluczowa jest możliwość oderwania się od codziennej, „zabiurkowej” pracy. Im trudniejszy dzień i więcej problemów do rozwiązania, tym bardziej tego potrzebuję. Wysiłek pozwala spojrzeć na wszystko z dystansu. Najprzyjemniejszy jest moment, gdy zmęczenie ciała sprawia, że problemy po prostu przestają kłębić się w głowie.

Do każdego kolejnego startu podchodzę z ogromną pokorą.

Maraton uczy pokory i planowania. Czy dostrzega pan podobieństwa między przygotowaniem do biegu, a podejmowaniem decyzji finansowych lub zarządzaniem codziennymi sprawami?

Dla mnie osobiście te dwa światy są bardzo blisko siebie. W zarządzaniu i finansach zawsze starałem się – o ile to możliwe – planować długofalowo. Jestem zwolennikiem stałego, systematycznego rozwoju, a nie ryzykownych, skokowych wzrostów. W życiu zawodowym stawiam sobie konkretne cele, tworzę harmonogram i konsekwentnie dążę do ich realizacji. Sportowo maraton idealnie się w to wpisuje. Czasem wręcz zastanawiam się, co ma dziś większy wpływ na co – praca na bieganinie czy bieganinie na pracę. Myślę, że te dwa światy po prostu idealnie się równoważą.

Ostatni maraton przebiegł pan w maju w Pradze. Kiedy planuje pan kolejny start?

Najbliższy start zaplanowałem na październik – będzie to maraton w Budapeszcie. Obecnie daję sobie trochę czasu na odpoczynek i regenerację po ostatnim

W bieganinie, podobnie jak w pracy, nie wierzę w skokowe sukcesy – najważniejszy jest stały, konsekwentny rozwój.

intensywnym okresie. Majowy bieg w Pradze, rozgrywany w dość wysokich temperaturach, kosztował mnie sporo sił. Jednocześnie powoli układam już kalendarz na kolejny rok. Mogę zdradzić, że na celowniku mam naprawdę duże, prestiżowe imprezy, ale jest jeszcze za wcześnie, by dzielić się konkretnymi. Na razie skupiam się na dobrym występie jesienią.

Jaką jedną radę dałby pan osobom chcącym zacząć biegać?

Moja najważniejsza rada dla osób pracujących umysłowo, to znalezienie skutecznego sposobu na odcięcie się od codziennej, zawodowej monotonii. Dla mnie takim ratunkiem stało się bieganinie, ale tak naprawdę nie chodzi wyłącznie o sam sport, lecz o znalezienie własnego wentyla bezpieczeństwa. To musi być coś, co pozwoli całkowicie przełączyć tryb myślenia i przewietrzyć głowę po godzinach spędzonych przed ekranem – niezależnie od tego, czy będzie to jogging, czy zupełnie inna pasja. Chodzi o higienę umysłu, która daje siłę, by następnego dnia znów zasiąść do obowiązków z nową energią.

Rozmawiał: Roman Szewczyk ●

Radość pod Łukiem Triumfalnym w Paryżu.



Dlaczego Twoje zdrowie **to najlepsza lokata**



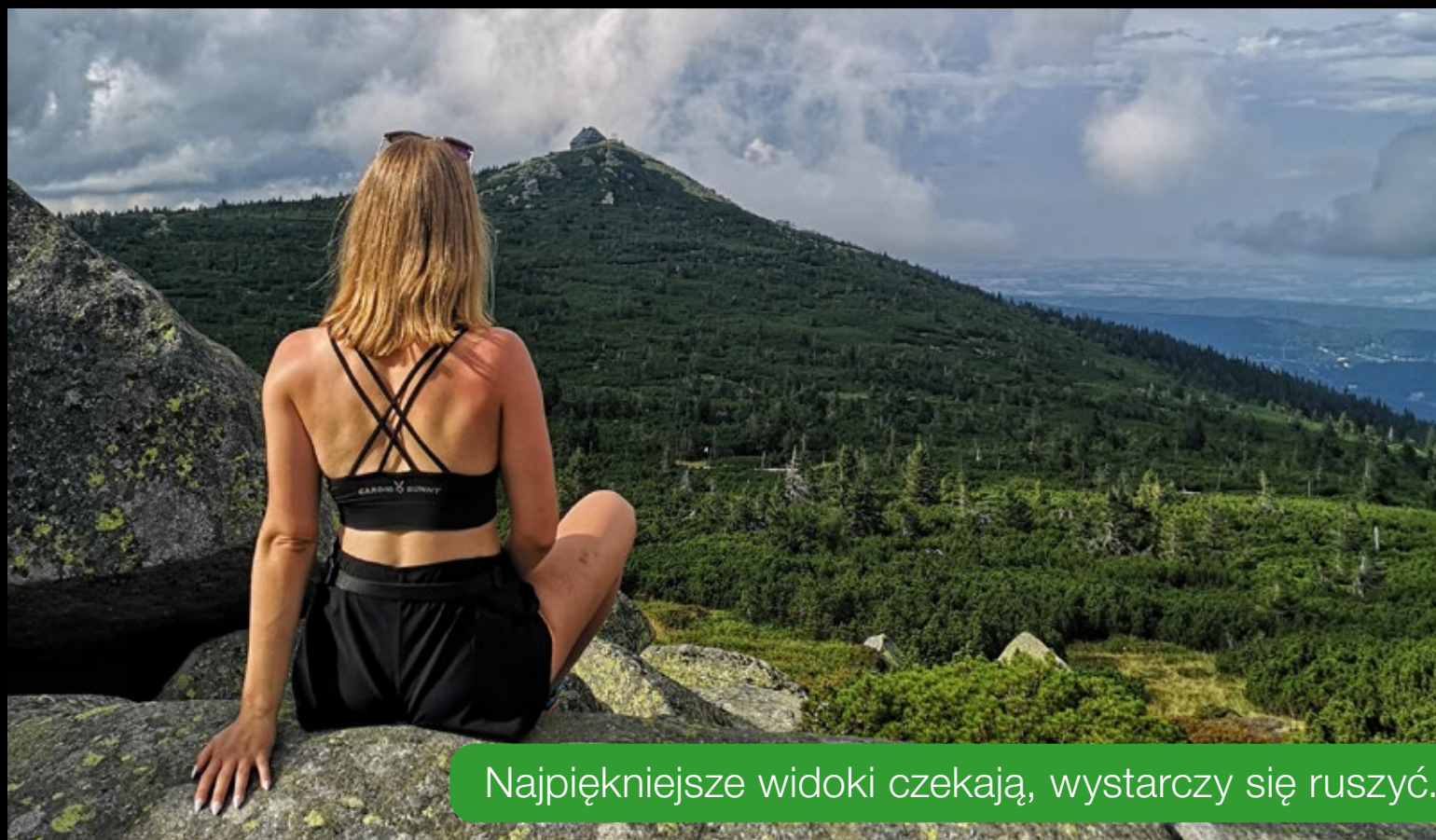
Klaudia Mikołajczyk
dietetyczka i psycholożka

Współczesne środowisko biznesowe stawia przed nami wymagania, które wykraczają daleko poza tradycyjnie rozumianą produktywność. Praca w sektorze finansowym wiąże się z ciągłą analizą ryzyka, podejmowaniem decyzji w warunkach niepewności oraz wysokim obciążeniem poznawczym. W tym kontekście kluczowym zasobem każdego pracownika staje się jego odporność psychofizyczna – tzw. rezyliencja. Choć często poszukujemy jej źródeł w obszarze szkoleń czy technik zarządzania czasem i stresem, fundamentalne znaczenie ma nasza biologia. Dieta, aktywność fizyczna i codzienne nawyki, to nie tylko domena sfery prywatnej, ale przede wszystkim realny kapitał, który warunkuje naszą efektywność zawodową i całłościowy dobrostan.

Mózg na pełnych obrotach, czyli jak uniknąć południowego krachu?

Mózg, choć stanowi zaledwie 2% masy całego ciała, zużywa aż jedną piątą energii, którą mu dostarczasz. Jest przy tym wyjątkowo kapryśnym „konsumentem” – najbardziej na świecie ceni sobie stabilność.

Większość z nas doskonale zna scenariusz, w którym po intensywnym poranku, kawie wypitej w biegu i szybkiej, słodkiej przekąsce, w okolicach godziny 14:00 nagle drastycznie spada nam koncentracja. Arkusz w Excelu zaczyna się rozmywać, a myśli krążą wyłącznie wokół kolejnego espresso. To klasyczny efekt tzw. huśtawki glikemicznej. Kiedy dostarczamy organizmowi przypadkowego, wysoko przetworzonego paliwa, poziom energii gwałtownie rośnie, by za chwilę zaliczyć bolesny spadek. W efekcie, zamiast optymalnej wydajności pojawia się zmęczenie, spadek koncentracji oraz podatność na irytację i stres.



Najpiękniejsze widoki czekają, wystarczy się ruszyć.

Zapewnienie mózgowi stabilnego źródła energii wymaga strategicznego podejścia do komponowania posiłków:

■ Zasada stabilnego trio i Talerz Zdrowia

Komponując posiłek do pracy, zadbaj o to, by znalazły się w nim węglowodany złożone (np. pełnoziarniste pieczywo, gruboziarniste kasze, płatki owsiane), dobre źródło białka (np. chudy nabiał, jaja, drób, ryby, strączki) oraz zdrowe tłuszc-

Mózg, choć stanowi zaledwie 2% masy całego ciała, zużywa aż jedną piątą energii, którą mu dostarczasz.

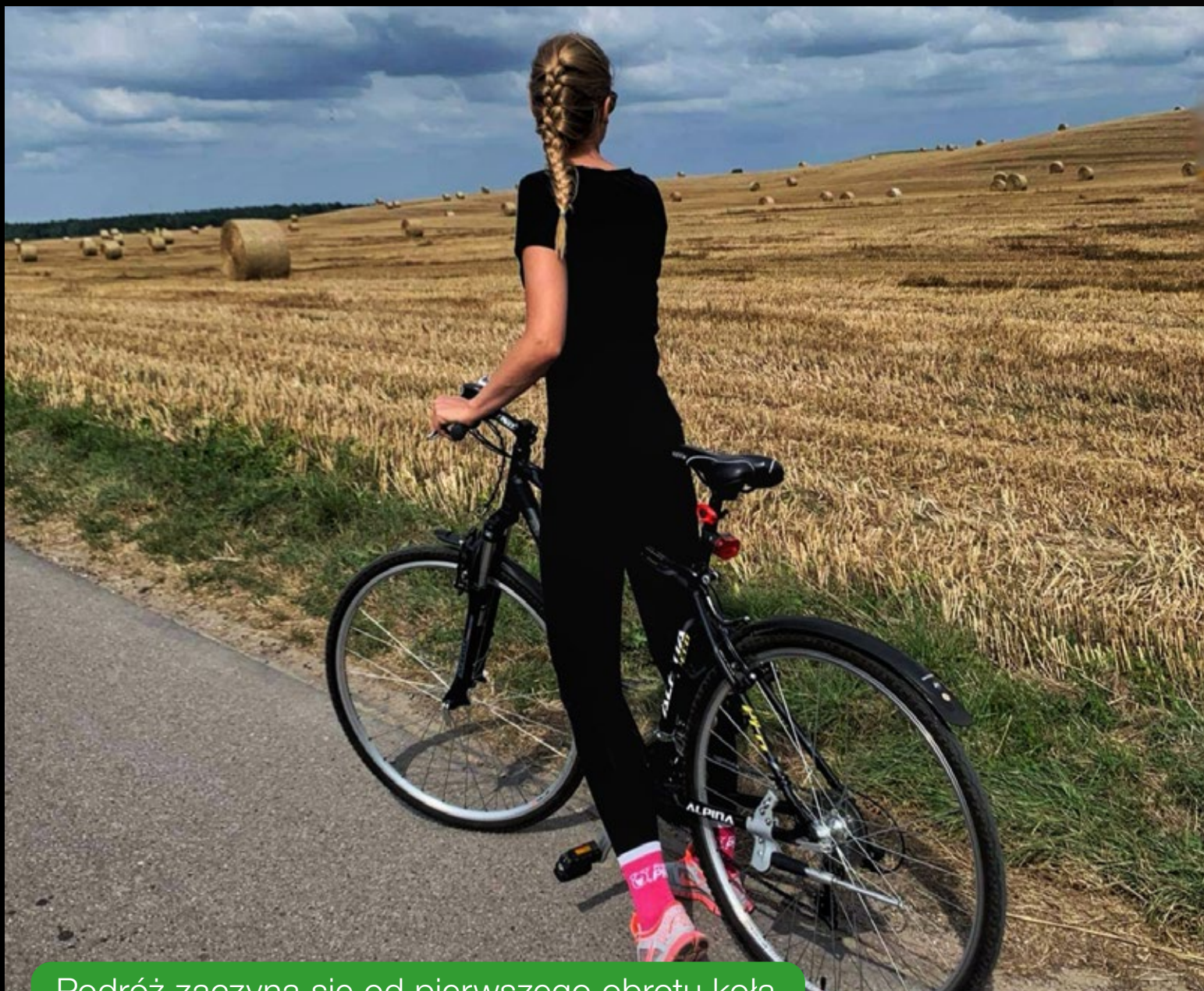
cze (np. orzechy, oliwa z oliwek, awokado). Najprostszą wizualizacją tej strategii są oficjalne wytyczne w postaci „Talerza Zdrowego Żywienia”. Pokazuje on idealne proporcje: 50% Twojego posiłku (talerza) powinny stanowić warzywa i owoce, 25% pełnoziarniste produkty węglowodanowe, a pozostałe 25% – wartościowe źródła białka, plus dodatek zdrowych tłuszczów.

Taka struktura posiłku spowalnia opróżnianie żołądka, zapobiega nagłym wyrzutom insuliny i zapewnia równomierne, wielogodzinne uwalnianie glukozy do krwioobiegu, zapewniając mózgowi stabilne zasilanie przez wiele godzin.

■ Dbaj o płynność

Nawet łagodne odwodnienie, na poziomie 1-2% masy ciała, wykazuje udowodniony naukowo negatywny wpływ na szybkość przetwarzania informacji oraz koordynację wzrokowo-ruchową. Postawienie butelki z wodą na biurku i wyrobienie nawyku sięgania po nią po każdym wysłanym mailu to najprostszy upgrade Twojej sprawności mentalnej. ►





Podróż zaczyna się od pierwszego obrotu koła.

Ruch to przede wszystkim darmowe i najskuteczniejsze narzędzie zarządzania stresem i adaptacji do wysokich wymagań psychospołecznych.

Ruch jako higiena umysłu

Równie ważnym filarem dobrostanu jest aktywność fizyczna, którą zbyt często traktujemy jako kolejny obowiązek na i tak przepełnionej liście zadań. Tymczasem ruch to przede wszystkim darmowe i najskuteczniejsze narzędzie zarządzania stresem i adaptacji do wysokich wymagań psychospołecznych.

Siedzący tryb życia oraz przewlekłe napięcie psychiczne aktywują oś podwzgórze-przysadka-nadnercza (HPA), co skutkuje permanentnie podwyższonym poziomem kortyzolu. Ewolucyjnie organizm ludzki został zaprojektowany tak, aby na stresor odpowiadać reakcją fizyczną, jednak przed trudnym projektem czy goniącym terminem nie da się uciec. Dlatego brak możliwości „rozładowania” tego napięcia prowadzi do somatyzacji stresu, generując przewlekłe zmęczenie, napięcie mięśniowe, problemy ze snem oraz ryzyko wypalenia zawodowego.

Umiarkowany wysiłek fizyczny działa jak biologiczny reset układu nerwowego. Spacer, rower, basen czy jogging pozwalają dosłownie przetworzyć i rozładować ten stres. Już po 20 minutach umiarkowanego wysiłku mózg zaczyna produkować endorfiny i serotoninę, odpowiedzialne za dobrostan. Co więcej, aktywność aerobowa indukuje syntezę białka BDNF (neurotroficznego czynnika pochodzenia mózgowego), które odpowiada za neuroplastyczność, czyli zdolność mózgu do tworzenia nowych połączeń synaptycznych i adaptacji do nowych zadań.

Potęga mikro-nawyków i procentu składanego

Największym błędem, jaki popełniamy w drodze po lepsze samopoczucie, jest myślenie w kategoriach „wszystko albo nic”. Wydaje nam się, że aby realnie zadbać o zdrowie, musimy od jutra przejść na restrykcyjną dietę, rzucić cukier i spędzać godziny na siłowni. To prosta droga do szybkiego zniechęcenia, bo doskonale wiemy, że radykalne zmiany rzadko stają się trwałymi nawykami – nasz mózg naturalnie stawia opór przed rewolucją.

Dużo skuteczniejsza jest metoda małych kroków. W świecie finansów doskonale znana jest zasada procentu składanego – identyczny mechanizm działa w biologii. Nie musisz odwracać swojego życia o 180 stopni. Wystarczy, że każdego dnia dokonasz jednej, małej, lepszej decyzji. Te mikroskopijne zmiany z czasem zaczną się sumować, przynosząc ogromny zysk w postaci odporności psychicznej i energii. Jak przełożyć to na biurową codzienność?

■ Zasada 10 minut

Jeśli nie masz czasu na pełnowymiarowy trening, wyjdź na 10-15 minutowy spacer w trakcie przerwy lub zaraz po pracy. Tyle wystarczy, by dotlenić mózg i obniżyć poziom kortyzolu.

■ Mikro-decyzje w ruchu

Wybierz schody zamiast windy (nawet jeśli miałoby to być 1 piętro), a jeśli masz do odbicia dłuższą rozmowę telefoniczną, na której musisz głównie słuchać – załóż słuchawki i rozmawiaj spacerując po gabinecie lub korytarzu.

■ Małe kroki na talerzu

Nie rezygnuj ze wszystkiego, co lubisz. Zacznij od dodania jednego warzywa do każdego posiłku albo zamień drugą kawę w ciągu dnia na szklankę wody z cytryną.

Wdrażanie zdrowych nawyków nie powinno być kolejnym stresującym obowiązkiem na i tak przepełnionej liście zadań. Niech będzie to Twoja codzienna, drobna inwestycja w jakość życia.

Dbając o kondycję finansową organizacji i klientów, pamiętajmy o fundamentach. Dobrze odżywione ciało i zresetowany umysł to najlepsza lokata na przyszłość – zyskujesz lepszy sen, większy spokój wewnętrzny i stabilną energię, której nie kupisz w żadnym automacie.

Na koniec warto zadać sobie jedno, kluczowe pytanie: jeśli nie zainwestujesz w siebie teraz, to w co właściwie inwestujesz? Prawdziwy sukces zawodowy i życiowy dobrostan nie polegają na tym, by biec do całkowitego wyczerpania zapasów. Polegają na mądrym zarządzaniu własną energią. Twoje zdrowie to jedyny kapitał, którego nie da się skredytować ani leasingować. Zadbaj o nie od dziś – nie od najbliższego poniedziałku, ale od następnego posiłku, kolejnego łyka wody czy najbliższych schodów. Twój organizm to najlepsza firma, jaką kiedykolwiek przyjdzie ci zarządzać. Pozwól sobie na ten zysk! ●



Autorka jest dietetyczką i psycholożką, redaktorką merytoryczną czasopisma Food Forum. Na co dzień prowadzi centrum gabinetów specjalistycznych Przestrzeń Balansu, gdzie łączy wiedzę z zakresu dietetyki, psychologii i pracy z emocjami. Jej podejście do zdrowia opiera się na holistycznym spojrzeniu – łączeniu aspektów fizycznych, psychicznych i emocjonalnych w poszukiwaniu wewnętrznej równowagi i dobrostanu.



Wszyscy potrzebujemy **hormonu szczęścia**

Jak przestać odkładać życie na później



Kasia Pachel

coach zmiany i rozwoju



Motywacja do działania to nie magiczna iskra ani cecha zarezerwowana dla nielicznych. To chłodna kalkulacja mózgu: ile energii trzeba włożyć i czy nagroda jest warta wysiłku. Kluczową rolę odgrywa dopamina – neuroprzekaźnik, który działa jak wewnętrzny algorytm porównując spodziewane zyski z kosztami. Gdy cel wydaje się zbyt odległy mózg częściej wybiera to, co łatwiejsze: telefon, kanapę, „zaczę jutro”. Dlatego prokrastynacja, czyli odkładanie rzeczy na później, rzadko jest zwykłym lenistwem, a częściej próbą ucieczki od dyskomfortu.

Myślę, że jest taki moment, który zna prawie każdy. Lista zadań do wykonania, wiadomość na którą trzeba odpisać, trening który ma się zaraz odbyć. I nagle pojawia się taka specyficzna myśl: jeszcze chwilę. Jeszcze kawa. Jeszcze jeden odcinek serialu. Jeszcze tylko sprawdzę telefon. Zaczę od jutra. Przez moment czujemy ulgę. Ale problem nie znika, tak jak czas, który tracimy w oczekiwaniu na jutro.

Jak zacząć działać?

W mojej ocenie motywacja może przypominać wewnętrzny system decyzyjny. Jeśli cel jest dla nas ważny i wydaje się możliwy do osiągnięcia, pojawia się szybko. Kiedy jednak zadanie jest trudne, niejasne albo obciążające, mózg zaczyna kalkulować koszty – ile energii będzie mnie to kosztowało, kiedy i czy w ogóle

poczucie, że i tak nie zrobimy tego wystarczająco dobrze.

Ten mechanizm można odwrócić wprowadzając kilka zasad, które według mnie mogą pomóc zacząć działać.

Zasada 1: Zamień „idealnie” na „wystarczająco dobrze”

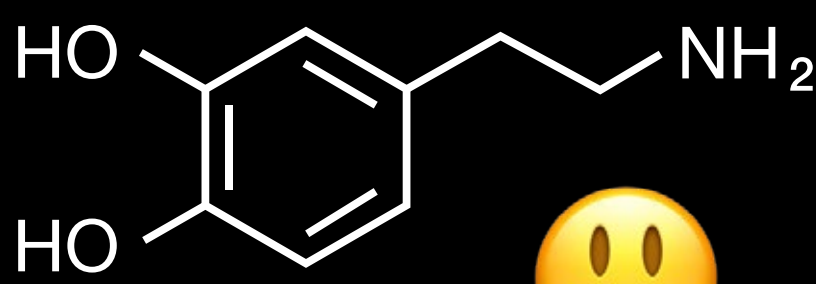
Perfekcjonizm często udaje ambicję, ale w praktyce bywa paliwem prokrastynacji. Stawia poprzeczkę tak wysoko, że łatwiej nie zacząć wcale, niż zrobić coś nieidealnie.

Jeśli zdrowy obiad ma oznaczać pieczony jarmuż, sos morelowy, orzechy piniowe i idealnie dobrane białko przygotowane metodą sous vide, łatwo skończyć z chipsami. Tymczasem pomidor, feta i kromka pełnoziarnistego pieczywa nadal są lepsze niż paczka chipsów. A dziesięć minut truchtu bardziej dostępne niż godzinny bieg.

Mózg łatwiej zgadza się na małe zadania, bo nie widzi w nich tak dużego zagrożenia. Mały cel obniża napięcie. A gdy napięcie spada, maleje potrzeba ucieczki czyli odkładania na kiedyś. Dlatego wybieramy mniejszą wersję zadania, które chcemy odłożyć i wykonujemy je dziś.

Zasada 2: Wybierz „dziś” zamiast „od jutra”

„Od jutra” brzmi nawet odpowiedzialnie. W rzeczywistości często jest tylko elegancką formą odwlekania zadań. Dlatego warto zacząć dziś nawet zakładając, że zrobimy tylko część zadania, np. zamiast wysprzątania ca- ▶



D O P A M I N A

Dopamina, czasem nazywana „hormonem szczęścia” zapewnia poczucie przyjemności.

poczuję satysfakcję, a może istnieje łatwiejszy sposób. W tym sensie mózg zachowuje się trochę jak księgowy, który unika ryzykownych inwestycji i zależy mu na szybkim odzyskaniu zwrotu z inwestycji z zyskiem. Właśnie dlatego prokrastynacja rzadko jest problemem kalendarza. Częściej jest problemem emocji. Nie odkładamy na później dlatego, że brak nam czasu, ale dlatego, że kontakt z zadaniem uruchamia napięcie: lęk przed porażką, zmęczenie, nudę, wstyd albo





tego mieszkania, posprzątam tylko łazienkę. Najważniejsze jest bowiem nie to, by zrobić wszystko, ale by przerwać automatyzm unikania. A największy opór pojawia się zwykle przed startem. Gdy ruszamy, napięcie często spada, a w jego miejsce pojawia się poczucie sprawczości. Nawet jeśli po dziesięciu minutach przerwiemy, coś już się zmieniło: mózg dostał informację, że działanie jest możliwe. To dlatego pierwszy krok ma taką siłę. Nie rozwiązuje całego problemu, ale zmienia kierunek.

Zasada 3: Najpierw zadanie, potem nagroda

Mózg lubi szybkie nagrody. To normalne. Problem zaczyna się wtedy, gdy dajemy je sobie przed wysiłkiem. Jeśli przed treningiem „tylko na chwilę” wejdziemy w media społecznościowe, wysiłek zacznie wyglądać jeszcze mniej atrakcyjnie. Jeśli przed napisaniem maila odpalimy serial, zadanie stanie się jeszcze bardziej odległe. Mózg dostanie łatwą stymulację i trudniej będzie mu wrócić do skupienia. Dopamina, czasem nazywana „hormonem szczęścia” zapewnia poczucie przyjemności. Dlatego kolejność ma znaczenie. Najpierw spacer, potem serial. Najpierw dwadzieścia pięć minut pracy, potem kawa. Najpierw telefon, którego unikamy, potem chwila odpoczynku. Najpierw jedna strona tekstu, potem coś przyjemnego. Nagroda nie znika. Po prostu zaczyna pracować na naszą korzyść.

Zasada 4: Buduj nawyki

Zrywy motywacyjne są efektywne, ale mniej trwałe niż nawyki. A prokrastynacja rozkwita właśnie tam, gdzie jest przestrzeń do negocjowania ze sobą decyzji: ćwiczyć czy nie, zacząć czy poczekać, zjeść zdrowo czy zamówić coś na szybko na mieście. Im więcej negocjacji, tym większa szansa, że wygra wymówka. Nawyk i plan zdejmują z nas ciężar decyzji – czy odpuścić. Jeśli zaplanowaliśmy, że idziemy na krótki spacer, a o konkretnej godzinie odkładamy telefon, mózg dostaje prosty komunikat: teraz robimy to. Bez codziennej walki. Wystarczy jedna powtarzalna rzecz przyczepiona do czegoś, co już robimy. Np. po obiedzie od razu umycie naczyń, po pracy w 2 stałe dni w tygodniu wyjście na basen. Tak powstaje system, który z czasem zaczyna skutecznie działać.

Zasada 5: Bądź dla siebie wsparciem

Samokrytyka często brzmi jak dyscyplina. „weź się w garść”, „inni potrafią”, „popraw się”. Problem w tym, że dla mózgu takie komunikaty bywają kolejnym źródłem stresu. A im więcej stresu, tym większa ochota na ucieczkę. Po potknięciu łatwo zamienić jeden gorszy dzień w wyrok. „Nie poszłam na trening – wszystko stracone”, „zjadłem burgera więc równie dobrze mogę odpuścić cały tydzień”. Tymczasem łagodność wobec siebie nie oznacza pobłażania. Oznacza powrót do działania bez dokładania wstydu. Zamiast: „znowu mi nie wyszło”, można za-

pytać: „co mogę zrobić inaczej aby wyszło”. To nie jest miękkość. To strategia. Bo trudniej ruszyć z miejsca, kiedy jednocześnie trzeba nieść poczucie winy lub wstydu. Z moich doświadczeń czekanie, aż „będzie się chciało” nie jest strategią, która działa na naszą korzyść. Jeśli chcemy poczuć motywację do działania – musimy działać. W coachingu pytam o pierwszy krok do obranego celu. To jest bardzo ważny moment, kiedy intencja zamienia się w działanie, kiedy uruchamiamy decyzję i odzyskujemy poczucie sprawczości. Często rozmawiam z ludźmi, którzy odnieśli olbrzymi sukces. Dostrzegam, że mają pewną cechę wspólną – nie sabotują planu do celu. Ostatnio rozmawiałam z utytułowanym sportowcem, który rywalizuje w dyscyplinie indywidualnej. Trzeba pamiętać, że taki sportowiec na arenie jest sam i jest narażony na olbrzymi stres, a także na spadek motywacji wynikający z chwili, ze zmęczenia, czy z przetrenowania. Rywalizacja w samotności wymaga ogromnej odporności psychicznej. Zadałam pytanie o to, co robi inaczej? Pomyślał chwilę i stwierdził – że niezależnie jak bardzo mu się nie chce, jak bardzo kiepska jest pogoda, czy jak bardzo woli robić coś innego w tym czasie – po prostu wychodzi na trening.

Czyli nie oddaje sterów nastrojowi. Ustawia środowisko, upraszcza decyzję, korzysta z małych kroków i powtarzalnych nawyków. Motywacja nie zawsze pojawia się przed działaniem. Przychodzi dopiero z czasem,

Motywacja może przypominać wewnętrzny system decyzyjny. Jeśli cel jest dla nas ważny i wydaje się możliwy do osiągnięcia, pojawia się szybciej.

często już po pierwszym ruchu. Po założeniu butów. Po otwarciu pliku. Po napisaniu pierwszego zdania. Po dziesięciu minutach, które miały nic nie znaczyć, a jednak zmieniły kierunek dnia. Nie trzeba dziś zmieniać całego życia. Wystarczy przestać odkładać je o jeden mały krok.

Bo mózg nie musi być sabotażystą. Może zostać najlepszym współnikiem pod warunkiem, że przestaniemy czekać na motywacyjną iskrę i zaczniemy mądrze prowadzić go za rękę. ●



Wulkany, warany, rekiny

– indonezyjskie wyzwanie sportowe



Marek Loos
CEO Media4Business

ostatni raz udało mi się namówić któregoś z moich kolegów w podobnym wieku do mnie (właśnie skończyłem sześćdziesiątkę) na kilkudniowy wypad w góry w 2019 r. Szedłem z przyjacielem od schroniska do schroniska w Beskidach. Bywało, że się nie mylił. Pokonywaliśmy dziennie nawet kilometr przewyższeń (suma podejść i zejść w pionie). Namawiałem potem wielu na takie wyjście ze strefy komfortu, połączone z wyczynem – wysiłkiem. Od tego czasu – mimo poszukiwań kompana, nawet wśród osób kilkanaście lat młodszych – nie udało mi się znaleźć nikogo, kto by podjął takie wyzwanie. Dlatego tym bardziej z podziwem patrzę na Wyzwanie Sportowe SGB.

Gdy opowiedziałem o tym „problemie” mojemu 31-letniemu synowi, ten odpowiedział żartobliwie „Tatus – ja mogę z Tobą wyjeżdżać”. No i tak się zaczęła nasza „nowa świecka tradycja” wspólnego wyjeżdżania, zacieśnienia więzi i budowania partnerskich relacji. Raz w roku na odlotową, egzotyczną, wyczynową wyprawę. Jednym słowem – wyzwanie. Posłuchajcie?

Zasadziliśmy baniana w dżungli na Lomboku

W październiku ubiegłego roku ponad dwa tygodnie spędziliśmy w Indonezji. Było niesamowicie egzotycznie, wyczynowo i niejednokrotnie niewygodnie. Zrealizowaliśmy kilka swoich marzeń – sytuacji, o których mój syn nawet jeszcze nie zdążył zamarzyć. Ale po kolei.



Nie ma jak kolacyjka na grani krateru Senaru, ponad chmurami, na wysokości 2600 m n.p.m.



Wspięliśmy się na dwa wulkany. Do wulkanu Ijen na wschodniej Jawie weszliśmy do środka (co było możliwe tylko z użyciem masek przeciwgazowych), a na krawędzi wulkanu Senaru na wyspie Lombok nocowaliśmy w namiocie na wysokości 2600 m n.p.m. Szliśmy do biwakowiska na tej wysokości z poziomu 600 m n.p.m., czyli 2 km w pionie z 10 kg bagażu na plecach przez 7 godzin (w tym godzinna przerwa na obiad). Po drodze dżungla równikowa, w której nocowa-



Niezmieniony od kilkuset milionów lat, wielki i ciągle niebezpieczny – słowem waran.

Najcenniejsze wyprawy, podobnie jak najlepsze inicjatywy spółdzielcze, to te, które realizuje się razem.

liśmy wśród małp i innych – bliżej nie określonych zwierzaków. W dżungli każdy z nas zasadził drzewo z gatunku zwanego w języku lokalnej ludności Sasaków – banian. Jest symbolem obfitości, bo gromadzi wodę. Tam, gdzie rosną baniany, tam jest dostatek wody.

Z maską przeciwgazową do błękitnego płomienia

A właściwie po co w wulkanie Ijen maski przeciwgazowe? Otóż znajduje się w nim ko- ►



lejne moje marzenie – błękitny płomień (blue flame). Żeby podziwiać to zjawisko, trzeba trochę poświęcenia. Gryplan jest taki: położyć się spać w hotelu ok. godziny 17.00 dzień wcześniej, bo o 23.00 pobudka i w drogę ku bazie wypadowej u stóp Ijen. Tu, po wyekwipowaniu w maski przeciwgazowe, ok. godziny 3.00 wymarsz na krawędź krateru – 600 metrów w pionie podejścia, skąd zejście na dno krateru, gdzie pali się, wydobywający się ze szczeliny w ziemi gaz siarkowy. Ma błękitny płomień o temperaturze 600 st. C, z którego wydobywa się trujący i duszący dym amoniakowo-siarkowodorowy. Gdy w którymś momencie zawiąło na mnie, nie starczyło i filtra w masce. Nie mogłem oddychać i musiałem odejść na chwilę poza obłok dymu. Płomień widoczny jest tylko w ciemnościach, stąd dziwne pory tej wycieczki. Nieprawdopodobne wrażenie robi jezioro wypełniające dno krateru, do którego lepiej nie wkładać rąk... bo można stracić paznokcie, ze względu na wysokie pH. Niezła zabawa, co?

Jak zahipnotyzowani patrzyliśmy w błękitny płomień, który jakby wypływał ze szczeliny po zboczu.

Sam na sam z rekinem

Trzeci etap indonezyjskiej, egzotycznej przygody to rejs starą, drewnianą krypą wzdłuż Małych Wysp Sundajskich (archipelag ciągnący się od Bali, poprzez Lombok, Sumbawę, Komodo do Flores – najdalszy punkt naszej wyprawy: 11600 km od Polski i zaledwie kilkaset km od Australii).

Na pokładzie spartańskie warunki. Kajuta tak mała, że 80% jej powierzchni zajmuje łóżko. Nieustanne terkotanie spalinowego silnika wymusza wtykanie w uszy stoperów na noc, by zasnąć. Mesa na świeżym powietrzu, gdzie wszyscy (24 osoby z całego świata) jemy z jednych misek i chodzimy boso. Słowem – trening immunologiczny.

Na drugi dzień pobudka o 6.00. Dopłynęliśmy do zatoki Saleh, wcinającej się w wyspę Sumbawę. Maski z rurkami na głowę, skok do wody i podziwianie... rekinów wielorybich. Ze wstydem muszę przyznać, że nie byłem na odprawie przed tą sposobnością do obcowania z największymi rybami świata o masie 9 ton i tyleż metrów długości. Na odprawie ostrzegano nas, żeby nie dotykać tych łagodnych jak baranki zwierzaków. Nieświadom i nie bacząc na nic, radośnie podpływam do imponującego zwierzaka i zaczynam go głaskać... Jestem jak zahipnotyzowany, bo gdy próbuję się od niego oddalić, coś mi mówi, że muszę wrócić i znów pogłaskać po grzbiecie, który jakby był pokryty szczecią. Potem jeszcze trzeci raz... i wreszcie odpłynąłem. Potem cały dzień chodziłem jak we śnie.

Najważniejsze, że byłeś tam z synem, nieważne czy to Indonezja, Mosina lub Swarzędz, najistotniejsze jest budowanie waszej relacji.

Tylko wulkan Tambora, górujący nad zatoką wyrywa mnie z zadumy, bo przypomniało mi się, że jego erupcja z 1815 r. zmieniła klimat na całej ziemi na kilka lat, powodując np. klęskę głodu w kanadyjskim Quebecu. Warto przeczytać tę historię.

Bestie z Komodo

Wypływamy z zatoki Saleh na wschód. Słońce grzeje niemiłosiernie. Wzmaga się sztorm i kołysanie. Wieczorem, po kolacji, przed snem biorę w razie czego Aviomarin. Zasypiamy spokojnie ze stoperami w uszach.

Obudziła nas cisza. To silnik przestał pracować, co oznacza, że zawinęliśmy do Komodo – oglądać warany – największe jaszczury na świecie, niezmienione od setek milionów lat. Nie uciekniesz przed nimi ani na lądzie (biega z prędkością do 20 km/h), ani w wodzie, bo pływa doskonale i bardzo szybko. Kozę zjada w kilkanaście sekund. Można na Youtubie zobaczyć filmiki z tego spektaklu. Ma toksyczną, pełną chorobotwórczych bakterii ślinę, więc lepiej unikać bliskiego spotkania, co przytrafiło się kiedyś jakiejś nieostrożnej turystce. Na szczęście przeżyła.

Są wielkie, majestatycznie poruszają swoim cielskiem. Nikogo się nie boją, bo są na końcu łańcucha pokarmowego. Są niebezpieczne, dlatego przewodnicy, mają

Zaraz po wejściu na grań kaldery Senaru. Chwila refleksji nad otaczającym, oszałamiającym pięknem i przebytą trasą – ponad 2000 metrów w pionie w 7 godzin, z 10 kg w plecaku i z godzinną przerwą obiadową.



Nie udało mi się znaleźć nikogo, kto by podjął takie wyzwanie. Dlatego tym bardziej z podziwem patrzę na Wyzwanie Sportowe SGB.

w rękach kije, by w razie czego walnąć bestię w łeb... Wtedy ucieka spłoszona.

Czas już kończyć moją opowieść z niesamowitej Indonezji, choć mógłbym jeszcze wiele opowiadać o: wesołych delfinach, towarzyszących naszej łajbie, o kąpielach z żółwiami morskimi, o małpach – tych szarych i niebezpiecznych oraz czarnych – łagodnych i płochliwych, czy też o odświeżającej kąpielach w ciepłym, siarkowym jeziorze, u stóp wulkanu Senaru. Słowem – najpiękniejsza w moim życiu przygoda podróżnicza, choć wielu mówiło mi, że nie to wszystko co opisałem jest w niej najważniejsze, „ale to, że byłeś tam z synem, nieważne czy to Indonezja, czy Mosina lub Swarzędz, najważniejsze jest budowanie waszej relacji”.



Błękitny płomień w kraterze wulkanu Ijen (wschodnia Jawa) ma ok. 600 st. C. Jego siarkowo-amoniakowy dym powoduje ustanie oddechu i duszenie się – stąd maski przeciwgazowe na naszych twarzach. Niezłe wyzwanie.



Szybciej, wyżej, mocniej

– wielka gra już trwa



dr hab. Michał Jurek

Dyrektor Departamentu Monitorowania
Ryzyka i Restrukturyzacji IPS-SG



W chwili, w której ukazuje się niniejszy numer „Banku Spółdzielczego”, skończyła się 8. już edycja Wyzwania Sportowego SGB. Wydarzenie to jednoczy klientów, pracowników oraz sympatyków Banków Spółdzielczych z Grupy SGB. Umożliwia zadbanie o kondycję poprzez różne formy ruchu, łącząc jednocześnie tę aktywność z działalnością dobroczynną, jako że pokonane w trakcie marszu, biegu lub jazdy na rowerze kilometry przekładają się na różne poziomy wsparcia inicjatyw charytatywnych w lokalnych społecznościach. Ja jednak chciałbym potraktować Wyzwanie Sportowe SGB jako przyczynek do szerszego zastanowienia się nad rolą sportu w gospodarce i w codziennym życiu.

Oczywistym jest, że dla większości ludzi sport to rozrywka, jeden ze sposobów na spędzanie wolnego czasu oraz dbanie o kondycję i zdrowie. Znacznie rzadziej patrzy się na sport jako branżę gospodarki, generującą znaczne przychody, a przez to współtworzącą dobrobyt społeczeństwa.

Sport wpływa na PKB

Jedną z prób oszacowania wpływu, jaki wywiera sport na gospodarkę, podjęto w raporcie „Polski sportowy PKB”. Raport opracowała w 2022 roku firma Spot-Data, będąca częścią konsorcjum mediowego Bonnier Business Polska. Bazując na danych z 2019 roku autorzy raportu oszacowali wartość generowanego przez

sport PKB w Polsce na 47,5 mld zł, czyli ok. 2,0% PKB. Według ich oceny, zatrudnienie w branżach związanych ze sportem wyniosło 370 tys. osób. Autorzy raportu stwierdzili, że gdyby Polacy zrezygnowali w ogóle z choćby umiarkowanej aktywności fizycznej, to miejsca pracy straciłoby ok. 150 tys. osób. Podobne wnioski można odnaleźć w raporcie „EU Sport Satellite Account: Research into estimating the economic value of sport in the EU”, opublikowanym w 2025 roku. Bazując na danych z 2019 roku oszacowano w nim, że produkcja związanych ze sportem dóbr i usług stanowi ok. 3,4% wytworzonego w krajach Unii Europejskiej PKB, z czego ok. 1,4% przypada na towary, a ok. 2,0% – na usługi. Dla Polski liczbę zatrudnionych w branżach pośrednio i bezpośrednio związanych ze sportem oszacowano na przeszło 620 tys. osób. Udział produkcji związanej ze

Warto rozwijać sportowe pasje od najmłodszych lat.



Sport to nie tylko
zdrowie i rozrywka,
ale także realna siła
napędowa gospodarki.

sportem w polskim PKB skalkulowano na 3,6%, przy czym równowartość tej produkcji wyniosła 23,4 mld euro. W tych kalkulacjach uwzględniono wzajemne powiązania branż bezpośrednio związanych ze sportem z pozostałymi sektorami gospodarki.

Wpływu sportu na gospodarkę nie da się więc przeoczyć. Jest immanentną częścią życia, oddziałującą nie tylko na psychiczny dobrostan zarówno kibicujących, jak i uprawiających sport, ale też i na stan ich portfeli. W ścisłym związku z intensywnością do ak





Branża sportowa generuje spore przychody.

tywnego lub biernego przeżywania sportowych wydarzeń pozostają przy tym sukcesy reprezentantów kraju w rozmaitych dyscyplinach, czy też osiągnięcia lokalnych klubów i zawodników. Nie ma bowiem sportu bez rywalizacji, bo tylko ona generuje naprawdę wielkie emocje. Nie bez kozery niegdyś jeden z polityków stwierdził, że olimpiada to tak naprawdę zastępcza forma wojny.

Sport generuje emocje

Jednak u samych podstaw tych emocji leży coś innego. Docieranie do granic, badanie możliwości organizmu oraz psychiki ludzkiej, a także ich nieustanne przekraczanie. Świadczą o tym bite nieustannie rekordy świata w rozmaitych dyscyplinach, choćby nawet wydawały się nienaruszalne.

Podam jeden przykład – znakomitego tyczkarza Siergieja Bubki, wielokrotnego medalisty, człowieka, który kilkanaście razy poprawiał rekord świata w skoku o tyczce, zatrzymując się ostatecznie na poziomie 6,14 cm, którą to wysokość osiągnął w 1994 roku. Trzeba było dwudziestu lat, żeby barierę tę złamał francuski tyczkarz Renaud Lavillenie, i następnych sześciu, żeby objawił się kolejny rekordzista: Armand Duplantis. Ten genialny szwedzki skoczek przeskoczył 6,17 cm w 2020 roku na mityngu w Toruniu i rozpoczął triumfalny marsz po kolejne rekordy. Jego obecny wynosi 6,31 cm, którą to wysokość przeskoczył w marcu 2026 roku w Uppsali.

Sport generuje rekordy

Gdzie jest granica tych rekordów? A któż to może wiedzieć. Warto tylko wspomnieć, że nasz rekordzista, Władysław Kozakiewicz, w 1980 roku ustanowił rekord świata w Moskwie na poziomie 5,78 cm, a pierwszy odnotowany rekord z 1912 roku to 4,02 cm. Wszystkie cytowane przeze mnie osiągnięcia dzieli prawdziwa przepaść.

W sporcie – jak w życiu – największą wartością jest nie rekord, lecz przekraczanie własnych granic.

Ale to tylko pokazuje, że zawsze można szybciej, wyżej, mocniej, jak głosi olimpijskie motto, które stanowiło inspirację dla tytułu niniejszego felietonu. Autor tej dewizy, Henri Didon, dominikanin i pedagog, uznawał, że sport może być narzędziem do formacji człowieka, umożliwiając każdemu hart ciała i ducha.

Sport generuje lepsze życie

Jak się wydaje, z takim właśnie nastawieniem najlepiej do sportu podchodzić. Nie chodzi o bicie rekordów – tym niech się zajmą profesjonalni sportowcy – a o radzenie sobie z wyzwaniami i pokonywanie własnych ograniczeń. A przy

W Polsce liczbę zatrudnionych w branżach pośrednio i bezpośrednio związanych ze sportem oszacowano na przeszło 620 tys. osób.



Aktywność sportowa łączy wiele korzyści.

okazji również o zażywanie ruchu w takiej czy innej formie, co, jak wiadomo, jest najlepszym antydepresantem, poprawiającym nastrój. Sport jest nieoceniony w walce z codziennym stresem, a dzięki treningowi można na długo pozostać w dobrym zdrowiu.

I z tą myślą chciałbym szanownych Czytelników pozostawić, zachęcając zarazem do aktywności w ramach 8. Wyzwania Sportowego SGB. Jak wiadomo, w zdrowym ciele zdrowy duch. Warto zawalczyć o utrzymanie jednego i drugiego, bo – jak mawia celna myśl nieuczesana Stanisława Jerzego Leca – zegar tyka. Wszystkich. ●



Przez ciało do głowy:

Ruch jako eliksir szczęścia



dr hab. Piotr Michoń

Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu

Autor bloga: ekonomiaszczescia.pl

Porzucmy na moment nadęte WIELKO-słowie o wzniosłej roli postępu i przyznajmy: chodzi o to by było łatwiej, wygodniej i prościej. Dysponujemy dziś technologią, która zwalnia nas z niemal każdego wysiłku fizycznego. Społecznym aksjomatem jest „ma być wygodnie” – po co się pocić, skoro nie trzeba. Chcemy być szczęśliwi a jednocześnie żyć bez wysiłku. Paradoks polega na tym, że w XXI wieku nadal tkwimy w ciałach ukształtowanych w czasie, gdy biegaliśmy po sawannie. To skutek ewolucji, niech ją diabeł..., że aby czuć się dobrze musimy się ruszać.

Nasi praprzodkowie – łowcy i zbieracze – ruszali się z konieczności. Ruch nie miał wiele wspólnego z wyborem, modą, stylem życia czy trendami na tik-toku. Był potrzebny bo tylko dzięki niemu można było zdobyć pożywienie albo uniknąć pożarcia przez drapieżniki. Ludzie żyli tak przez dziesiątki tysięcy lat, co może tłumaczyć, dlaczego organizm



Regularne ćwiczenia budują coś, co badacze nazywają architekturą wytrzymałości – mózg dosłownie zapamiętuje wysiłek.

współczesnego homo sapiens jest nieco zdziwiony: kalorie są w nadmiarze i to bez potrzeby ruchu. To zaskoczenie naszych ciał i umysłów sprawiło, że ruch stał się towarem – fitness cluby, trenerzy, joga, maratony, sprzęt, stroje, aplikacje etc. Jednak podstawy pozostają niezmiennie, brak aktywności jest jednym z głównych czynników ryzyka chorób cywilizacyjnych, słabszego nastroju i poczucia nieszczęścia.

Neurochemiczna recepta na dobrostan

Choć ruch kojarzy nam się z przyspieszonym biciem serca, wysiłkiem mięśni i potem, tak naprawdę wszystko zaczyna i kończy się w głowie. Kiedy biegam, jeżdżę na rowerze, czy spaceruję, mój organizm uwalnia koktajl hormonów i neuroprzekaźników, które bezpośrednio wpływają na nastrój. Endorfiny działają jak środki przeciwbólowe i reduktory stresu, wywołując stan euforii znany jako „haj biegacza” – i nie ma w tym przerośni: nasz organizm wytwarza naturalne związki

chemiczne, które są biologicznymi odpowiednikami substancji znajdujących się w marihuanie. Ruch stymuluje wydzielanie serotoniny, często nazywanej „hormonem szczęścia”, która odpowiada za koncentrację, stabilność emocjonalną i poczucie spokoju. Jest też dopamina, uwalniana w odpowiedzi na system nagrody, co daje nam poczucie

satisfakcji i motywację do dalszego działania. Dodajmy jeszcze, że aktywności takie jak joga zwiększają poziom GABA w mózgu – substancji chemicznej bezpośrednio powiązanej z redukcją lęku i odczuwaniem głębokiego wyciszenia. No i jest jeszcze BDNF – nawóz dla neuronów, przynajmniej to zainteresowało mnie szczególnie – który odmładza nasz mózg i chroni go przed degradacją.

A zatem idę pobiegać, a dzięki temu: maleje mój stres, zmniejszam lęk, odmładzam mózg, zyskuję spokój i czuję się jak Bob Marley po jointcie nawet się nie zaciągając. A to jeszcze nie wszystko...

Architektura wytrzymałości i pamięć wysiłku

Nauka pokazuje, że ruch zmienia mózg nie tylko „na chwilę”. Regularne ćwiczenia budują coś, co badacze nazywają architekturą wytrzymałości – mózg dosłownie zapamiętuje wysiłek. Z każdym treningiem tworzą się nowe połączenia neuronalne, dzięki którym organizm lepiej radzi sobie z kolejną aktywnością. Dlatego najtrudniej jest zacząć. Potem ciało i mózg coraz bardziej „uczą się” ruchu, a każdy trening staje się inwestycją w lepszą kondycję i większą odporność psychiczną. Dzięki aktywności fizycznej budujemy też odporność psychiczną, zdolność do odbijania się od stresu i trudności życiowych.

Psychologia szczęścia: PERMA w akcji





A szczęście? Jak jest ze szczęściem? Krótko: też rośnie. Odpowiedź rozwinięta: spójrzmy na jeden z najbardziej znanych modeli szczęścia tzw. PERMA Martina Seligmana. W tym ujęciu na szczęście składa się 5 elementów: pozytywne emocje (P), zaangażowanie (E), relacje (R), sens (M) oraz osiągnięcia (A). Wykorzystajmy to by przyrzeć się roli biegania po lesie albo chodzenia na siłownię, a szybko uświadomimy sobie, dlaczego ludzie aktywni są szczęśliwsi:

- Pozytywne emocje: endorfinki, serotonina, GABA, czy BDNF – więcej wyjaśniać chyba nie trzeba.
- Zaangażowanie: aktywności fizycznej często towarzyszy flow (przepływ) – stan pełnego skoncentrowania na wykonywanej czynności.
- Relacje: wspólne ćwiczenia, grupy biegowe czy zajęcia fitness budują poczucie przynależności i silne więzi społeczne.
- Sens: Ruch jako forma dbania o siebie daje poczucie kontroli nad własnym życiem i ciałem.
- Osiągnięcia: Mierzalne postępy, jak przebiegnięcie pierwszego kilometra czy zwiększenie ciężaru na siłowni, budują wiarę w siebie i poczucie kompetencji.

Badania przeprowadzone w Polsce potwierdziły tę teorię w praktyce. Wykazano, że już 4 tygodnie regularnej aktywności u osób początkujących doprowadziły do wzrostu poziomu szczęścia, satysfakcji z życia, samooceny i optymizmu. Czego chcieć więcej.

Potężniejszy niż leki?

A gdybym Wam powiedział, że czasami ruch bywa lepszy niż leki. Klasyczne badanie wykazało, że u pacjentów z ciężką depresją regularne ćwiczenia miały podobną skuteczność co lek przeciwdepresyjny sertralina (Zoloft). Co najbar-



Choć starzenie się jest nieuniknione, okazuje się, że aktywność fizyczna pozwala nam „zwolnić tykanie zegara”.

dziej uderzające, u osób, które kontynuowały ćwiczenia, ryzyko nawrotu choroby wynosiło zaledwie 8%, podczas gdy w grupie przyjmującej tylko leki było to aż niemal pięciokrotnie większe (38%).

Wolniejsze starzenie, dłuższe życie

Choć starzenie się jest nieuniknione, okazuje się, że aktywność fizyczna pozwala nam „zwolnić tykanie zegara”. Słynne badanie Dallas Bed Rest Study pokazało, że trzy tygodnie unieruchomienia w łóżku postarzyły organizmy 20-latków o dekadę pod względem wydolności. Z kolei dane z Harvardu sugerują, że każda godzina ćwiczeń może wydłużyć życie o blisko dwie godziny. Niezły, bo 200% zwrot z inwestycji. Są też badania pokazujące to, co większość z nas wie, aktywność fizyczna drastycznie obniża ryzyko zawału serca (o 39%), udaru oraz

wielu nowotworów, w tym raka jelita grubego (o 47%). Sport poprawia również funkcje seksualne, u mężczyzn redukuje ryzyko impotencji o 30%, u kobiet zwiększa ochotę na seks. Wspólne bieganie przed romantycznym wieczorem, albo chociaż spacer...

Dlaczego więc tak trudno zacząć? Pułapka „sportkrastynacji”

Skoro korzyści są tak ogromne, dlaczego aż co trzeci Polak w ogóle nie ćwiczy? Odpowiedzią jest sportkrastynacja – świadome odkładanie aktywności na później mimo wiedzy o konsekwencjach. Nasz mózg ewolucyjnie dąży do oszczędzania energii, a przy tym preferuje natychmiastową nagrodę (poleżę sobie, będzie miło) niż odroczoną korzyść (idź potrenuj, za 20 lat będziesz dzięki temu zdrowszy). Dodatkowo, gdy się nie ruszamy, coraz trudniej jest nam wykrzesać motywację do działania. Do tego dochodzi fakt, że wiele osób, zwłaszcza kobiet, tkwi w konflikcie ról, postrzegając czas na ćwiczenia jako „egoistyczny” i zabierający czas rodzinie. Dla

Nasi praprzodkowie – łowcy i zbieracze – ruszali się z konieczności.

tego kluczem jest zmiana perspektywy: aktywność fizyczna to nie tylko spalanie kalorii, to inwestycja w energię i ciepłość, dzięki którym stajemy się lepszymi partnerami i rodzicami.

Jak zbudować szczęśliwsze życie?

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca dorosłym od 150 do 300 minut umiarkowanego wysiłku tygodniowo. Jeśli jednak chcemy realnie zwiększyć swój poziom szczęścia, warto robić coś więcej. Co zrobić by coś robić? Jak sprawić by nam się udało? Może na początek zastosuj zasadę 5 minut; zacznij od 5-minutowego spaceru. Dzięki temu oszukasz mózg, i uchronisz się przed wejściem w cykl sportkrastynacji. A dalej? Znajdź ruch, który kochasz. Nie wytrwasz, gdy ruch będzie formą tortury. Szukaj okazji; chodź schodami zamiast korzystać z windy, wyprowadzaj psa na spacer, idź pieszo do sklepu. W końcu planuj – to pozwoli zbudować nawyk. Na koniec: szczęście jest efektem ubocznym działania. Nasze ciało jest stworzone do ruchu, a mózg – do nagradzania nas za ten wysiłek najlepszymi naturalnymi substancjami, jakimi dysponuje. A zatem nie czekaj na „następny poniedziałek”. Zaczynaj. ●



44 dni na nowy nawyk

– co Wyzwanie Sportowe SGB mówi nam o trwałej zmianie zachowania?



Krzysztof Swoboda

Technical Content Manager w takaoto.pro

Siedzisz przy biurku 8 czerwca, dzień po zakończeniu Wyzwania Sportowego SGB. Przez sześć tygodni biegales, jeździłeś na rowerze, rywalizowałeś z kolegami i koleżankami z firmy – i naprawdę czułeś, że coś się w Tobie zmienia. Pytanie brzmi: co teraz? Czy poranny spacer zostanie z Tobą na dłużej, czy wyparuje razem z ostatnim powiadomieniem z aplikacji Activy? Nauka o formowaniu nawyków zna odpowiedź – i jest ona znacznie bardziej złożona, niż sugeruje popularny mit o magicznych 21 dniach!

21 dni? Zapomnij. Nauka mówi coś zupełnie innego

Skąd właściwie wzięło się przekonanie, że wystarczą trzy tygodnie, by wdrożyć nowe zachowanie? Jego źródło to książka chirurga plastycznego Maxwella Malta z 1960 roku. Pisał on, że pacjentom po operacjach plastycznych potrzeba minimum 21 dni, by zaadaptować się do nowego wyglądu – i tej obserwacji popularna literatura samorozwojowa nadała później rangę uniwersalnej reguły. Mit zaczął żyć własnym życiem.

Na solidne dane trzeba było czekać długo, bo aż pół wieku. Dopiero w 2010 roku Philippa Lally i jej zespół z University College London (UCL) opublikowali przełomową pracę w „European Journal of Social Psychology”. Przez 84 dni śledzili 96

ochotników, którzy próbowali wdrożyć nowy nawyk – od picia wody po śniadaniu po wieczorne bieganie.

Mierzyli tzw. automatyzm, czyli moment, w którym czynność zaczyna się wykonywać „sama”, bez wewnętrznych negocjacji i motywacyjnych sztuczek. Wynik był dość zaskakujący i wskazywał na medianę zbliżoną do 66 dni, ale – co niezwykle istotne – rozrzut indywidualny okazał się gigantyczny: od 18 do 254 dni. Wniosek? Nawyk to nie przełącznik, który klika po określonej liczbie dni. To krzywa, po której każdy porusza się we własnym tempie.

Gdzie na tej krzywej wypadają 44 dni Wyzwania?

Kolejna edycja Wyzwania Sportowego SGB ruszyła 25 kwietnia 2026 roku i trwała do 7 czerwca – łącznie 44 dni zbierania kilometrów „na nogach” (bieganie, chodzenie) i „na kołach” (rower, rolki) za pośrednictwem aplikacji Activy. Skala robi wrażenie: do dwóch konkursów – dla pracowników i sympatyków – dołączyło rekordowe ponad 11 tysięcy osób, które wspólnie pokonały ponad 2,5 miliona kilometrów.

Inicjatywa zdobyła nagrodę DOBROSTARS 2025 w kategorii Fit Worksite, przyznaną przez IAA Poland i Marketing Masterminds. Jury wskazało Wyzwanie Sportowe SGB wśród laureatów tej kategorii – spośród 101 projektów zgłoszonych przez 55 firm.

Wróćmy jednak do pytania postawionego w tym akapicie. 44 dni plasują się dokładnie w fazie, którą Lally opisała jako przejściową: aktywność nie wymaga już żelaznej dyscypliny, ale nie stała się jeszcze odruchem. Klu- ►

Badania potwierdzają, że aktywności osadzone w codziennej rutynie – wykonywane o tej samej porze, w tym samym miejscu, w odpowiedzi na ten sam bodziec – formują się najszybciej.



Rowerowe wycieczki.





Piesze wycieczki.

czowa jest przy tym złożoność zachowania. Proste czynności – wypijanie szklanki wody, krótki spacer o stałej porze – wchodziły w „fazę automatyczną” szybciej niż ćwiczenia fizyczne, które wymagały średnio półtora raza więcej czasu. Organizm i psychika są po 44 dniach „w drodze”. Pytanie brzmi: w drodze dokąd – do utrwalonego nawyku czy do powrotu na kanapę?

Spacer zostanie, trening biegowy – niekoniecznie

Weźmy dwóch pracowników tego samego banku spółdzielczego. Pierwszy podczas Wyzwania zamienił samochód na poranny spacer do pracy – to klasyczne zachowanie proste, powtarzalne, osadzone w stałym kontekście. Drugi zaczął biegać trzy razy w tygodniu, a więc wybrał sobie ambitniejsze zadanie złożone, wymagające planowania, sprzętu, a nierzadko i poważnego wysiłku fizycznego.

Po 44 dniach realną szansę na trwałą zmianę ma... pierwszy z nich!

Badania potwierdzają, że aktywności osadzone w codziennej rutynie – wykonywane o tej samej porze, w tym samym miejscu, w odpowiedzi na ten sam bodziec – formują się najszybciej.

Drugi pracownik stanie natomiast w krytycznym punkcie: zakończenie Wyzwania zabierze mu ranking, zespół, cel charytatywny – całą zewnętrzną strukturę motywacyjną. Systematyczny przegląd 20 badań opublikowany w 2024 roku w „Healthcare” wskazuje, że średni czas potrzebny do utrwalenia złożonych zachowań zdrowotnych wynosi od 106 do 154 dni, znacząco wykraczając poza ramy typowych sezonowych wyzwań.

Jednak jest też dobra wiadomość: jeśli zdarzy Ci się opuścić jeden dzień, nie zaczynasz od zera. Lally i współpracownicy wykazali, że pominięcie pojedynczej sesji obniżało wskaźnik automatyzmu bezpośrednio po tym dniu zaledwie o 0,29 punktu. Nawyk nie jest domkiem z kart – jedna przerwa go nie burzy.

Co mogą zrobić zarządy banków po 7 czerwca?

Koniec formalnej rywalizacji przenosi odpowiedzialność za kontynuację aktywności z programu na jednostkę – i na jej środowisko pracy. Kadra zarządzająca, która chce przekuć sześciotygodniowy entuzjazm w trwałą zmianę, ma do dyspozycji kilka sprawdzonych narzędzi.

Warto wykorzystać potencjał osób, które tworzyły zespoły 5-osobowe i współtworzyły zespoły banków. Między edycjami Wyzwania powstaje dziesięciomiesięczna przerwa – wewnętrzne mini-wyzwania, liga krokowa czy wspólne treningi pomogą ją wypełnić. Badania nad programami wellbeingu pokazują, że organizacje systematycznie wspierające aktywność fizyczną pracowników odnotowują poprawę wskaźników retencji.

W bankowości spółdzielczej, gdzie stabilność zespołu przekłada się bezpośrednio na jakość relacji z klientami, taki wynik trudno zignorować.

Więcej niż sport, więcej niż biznes

Raport „Return on Wellbeing 2025” platformy Wellhub wskazuje, że 82% prezesów zarządów na świecie widzi pozytywny zwrot z inwestycji w dobrostan pracowników, a 58% łączy je z sukcesem finansowym.

Wyzwanie Sportowe SGB wpisuje się w ten globalny trend, ale wyrosło z czegoś

znacznie bardziej lokalnego. Jury DOBRO-STARS w laudacji użyło słów, które warto zapamiętać. Doceniono „autentyczność, oddolną energię i niezwykłą skalę zaangażowania, której nie da się kupić – tylko wypracować razem” – takiego zaangażowania nie wygeneruje żaden budżet reklamowy.

Każdy przebiegnięty i przejechany kilometr przekłada się na środki charytatywne – zwycięskie banki wygrywają sprzęt sportowy dla dzieciaków ze szkół, fundacji i stowarzyszeń w swoich regionach.

Powstaje tym samym potrójny zwrot: zdrowszy zespół, silniejsze więzi z lokalną społecznością i realne wsparcie dla najmłodszych. Trudno o lepszą ilustrację strategii „Więcej niż biznes”, którą Zrzeszenie SGB obrało na swój kierunek.

Nauka podpowiada jasno: 44 dni wystarczą, żeby ruszył mechanizm automatyzmu, ale

Każdy przebiegnięty i przejechany kilometr przekłada się na środki charytatywne – zwycięskie banki wygrywają sprzęt sportowy dla dzieciaków ze szkół, fundacji i stowarzyszeń w swoich regionach.

nie wystarczą, żeby każdy nawyk zabetonować. Co stanie się z aktywnością fizyczną po 7 czerwca, zależy od samych uczestników i od tego, czy ich środowisko pracy pomoże podtrzymać zmianę. Rosnąca co roku liczba uczestników, pokonane miliony kilometrów i prestiżowe wyróżnienia sugerują tylko jeden scenariusz: gra z całą pewnością jest warta świeczki... zwłaszcza gdy ta pali się dłużej niż 44 dni! ●



Długi dystans

w basenie



Andrzej Borowiak

Rzecznik prasowy Komendanta Wojewódzkiego Policji w Poznaniu

Sport od wielu lat jest ważną częścią w moim życiu. Aktywność fizyczna nigdy nie była przypadkiem ani chwilową modą. Od lat dużą rolę odgrywa u mnie żeglarstwo regatowe, które uczy dyscypliny, koncentracji i wytrwałości. Rywalizacja na wodzie pokazuje, jak ważna jest cierpliwość, opanowanie i regularna praca nad własnymi umiejętnościami. Te same cechy okazały się bardzo potrzebne również podczas moich treningów pływackich.

Trzy lata temu pojawiło się nowe sportowe wyzwanie. Tym razem był to basen i pływanie na dłuższych dystansach. Początek nie był łatwy. Pierwszy trening miał długość kilkuset metrów. Było to może dwadzieścia długości basenu. Nie liczyłem dokładnie ale pamiętam, że byłem zszokowany tym, jak waliło mi

Sport uczy cierpliwości i pokazuje, że efekty przychodzą stopniowo.

serce, a oddech był ciężki. Dla osoby rozpoczynającej regularne pływanie taki dystans może być dużym wysiłkiem. Organizm szybko odczuwał zmęczenie, pojawił się brak rytmu oddechu i problemy z utrzymaniem spokojnego tempa. Już wtedy postanowiłem, że celem nie będzie szybkie przepłynięcie kilku długości basenu, ale stopniowe budowanie wytrzymałości i poprawa techniki. W przypadku pływania na dłuższych dystansach okazuje się, że sama siła nie wystarcza. Żeby trening był skuteczny i jednocześnie dawał przyjemność, bardzo ważna jest technika. Odpowiednia praca rąk, spokojny oddech, właściwe ułożenie ciała i utrzymanie rytmu sprawiają, że organizm mniej się męczy. To wszystko sprawia, że pływanie staje się bardziej naturalne i po prostu przyjemne.

Technika ważniejsza niż siła

To właśnie technika okazała się jednym z najważniejszych elementów całego mojego procesu oraz powtarzalność. Na początku każdy ruch wymagał większego wysiłku. Z czasem pojawiła się jednak większa swoboda w wodzie. Pojawiła się także lepsza kontrola oddechu i spokojniejsze tempo. Dzięki temu możliwe było stopniowe wydłużanie dystansu. Co raz mniej odczuwalne było nadmierne zmęczenie.

Podobnie jak w żeglarstwie regatowym, także tutaj ogromne znaczenie miała regularność. Wiedziałem, że mój plan się nie spełni bez systematycznej pracy. Treningi zacząłem robić dwa razy w tygodniu. Z racji mojej pracy i innych obowiązków, zawsze w soboty i niedziele wcześniej rano. Taki rytm wymagał ode mnie konsekwencji i dobrej organizacji. Dla wielu osób weekend jest czasem odpoczynku i dłuższego snu. Dla mnie jednak takie wolne dni zaczynają się o świcie wypadem na basen jeszcze przed śniadaniem.

Poranne wejście do basenu ma zawsze wyjątkowy charakter. O tej porze jest spokojnie i cicho. To pozwala mi w pełni skupić się na treningu. Pierwsze długości pomagają obudzić organizm i rozgrzać mięśnie. Z każdą kolejną minutą pojawia się coraz więcej energii. Może to wydać się dziwne ale kiedy już wpadnę w swój rytm zaczynają przychodzić mi do głowy różne myśli. I to jest super fajne, bo wtedy wpadam na różne pomysły. Po zakończonym treningu przychodzi ogromna satysfakcja i poczucie dobrze rozpoczętego dnia. Taka dawka ruchu daje mnóstwo pozytywnej energii na cały weekend.

Od pierwszych długości do dwóch kilometrów

Dzięki regularnym treningom mój dystans zaczął się systematycznie zwiększać. To, co kiedyś wydawało się trudne, po pewnym czasie stawało się czymś naturalnym. Mój organizm przyzwyczał się do wysiłku. Poprawiła się wydolność i technika pływania.

Poranny trening stał się stałym elementem mojego życia i źródłem dobrej energii.

nia. Kolejne długości basenu przestały być problemem. Treningi zaczęły sprawiać coraz większą przyjemność.

Dzisiaj efekty tych trzech lat pracy są bardzo wyraźne. Obecnie daję radę przepłynąć dwa kilometry w mniej niż 50 minut. Jeszcze kilka lat temu taki wynik wydawał się bardzo odległy. Teraz jest dowodem na to, jak wiele można osiągnąć dzięki regularnej pracy i konsekwencji. ►





Najważniejsze jest jednak dla mnie to, że pływanie stało się czymś więcej niż treningiem. To sposób na lepsze zdrowie, dobrą kondycję i odpoczynek psychiczny. Woda pozwala oderwać się od codziennych spraw, uspokoić myśli i skoncentrować wyłącznie na ruchu oraz rytmie oddechu. Długie dystanse

Sport może dawać ogromną radość niezależnie od wieku i poziomu zaawansowania. Najważniejsze to zacząć, być konsekwentnym i cierpliwym.

w basenie mogą być naprawdę przyjemne. Wiem, że tylko wtedy jest to dla mnie osiągalne, gdy płynie się spokojnie i technicznie. Wielu początkujących popełnia błąd, próbując nadrabiać siłą i tempem. Tymczasem w pływaniu wytrzymałościowym najważniejsza jest ekonomia ruchu. Dobrze opanowana technika sprawia, że organizm zużywa mniej energii, a trening może trwać dłużej bez nadmiernego zmęczenia. Właśnie wtedy pojawia się prawdziwa przyjemność z pływania.

Sporty wodne uczą cierpliwości

Doświadczenie zdobyte wcześniej w żeglarskim regatowym także miało tutaj duże znaczenie. Sporty wodne uczą cierpliwości i konsekwencji. Pokazują również, że sukces nie pojawia się od razu. Trzeba poświęcić czas na naukę, rozwijanie umiejętności i budowanie własnej formy. Zarówno w żeglarskim, jak i w pływaniu liczy się regularność oraz opanowanie.

Dzisiaj weekend bez porannego treningu na basenie jest dla mnie nie do wyobrażenia. Nawet na weekendowych wyjazdach szukam hotelu z basenem. Poranny trening stał się stałym elementem mojego życia i źródłem dobrej energii. Po wyjściu z wody pojawia się satysfakcja, lepszy humor i motywacja do działania przez cały dzień.

Ta historia pokazuje, że sport może dawać ogromną radość niezależnie od wieku i poziomu zaawansowania. Najważniejsze to zacząć, być konsekwent-



nym i cierpliwym. Nawet niewielkie postępy z czasem prowadzą do dużych efektów. Od pierwszych kilkuset drobnych metrów do regularnego pokonywania dwóch kilometrów moja droga była długa, ale właśnie dzięki temu daje mi dziś tak dużą satysfakcję. Pływanie stało się naturalną częścią mojego rytmu życia. To nie tylko trening, ale także sposób na zdrowie. Wyraźnie odczuwam lepsze samopoczucie i pozytywną energię. Regularne wizyty na basenie pokazują, że chociażby taka aktywność fizyczna może być prawdziwą przyjemnością, jeśli wykonuje się ją z odpowiednim podejściem, cierpliwością i dobrą techniką. ●



Wszystko jest możliwe



Rozmowa z **Danielle Aris** – specjalistką rynku sztuki, instruktorką pilatesu i mieszkanką Nowego Jorku.

Kochasz balet. Kiedy zaczęła się ta fascynacja?

Miałam wiele początków związanych z baletem, choć jedno z moich pierwszych kroków w życiu prowadziły wprost w ramiona mojego dziadka, który urodził się w Łodzi. Tata postawił mnie kiedyś na stole w mieszkaniu mojej niemieckiej babci. Obrus i krzesła były całe przykryte plastikiem – takie były wtedy czasy! Tańczyłam w jego stronę w dziecięcym pajacyku i już wtedy nauczyłam się, że każdy mały krok naprzód jest powodem do świętowania i radości. Na pierwsze zajęcia baletowe trafiłam, gdy miałam dwa albo trzy lata.

W jednym z wywiadów powiedziałaś, że balet jest jak modlitwa. Co miałaś na myśli?

Modlitwa może przybierać wiele form. Balet daje mi przestrzeń – zarówno wewnętrzną, jak i zewnętrzną – by połączyć się z samą sobą, a przez to także z tym,

co jest duchowe. Balet wymaga ogromnej uważności i skupienia, ale jednocześnie potrzebuje pasji oraz wyobraźni, aby osiągnąć swój artystyczny wymiar. Kiedy pozosta-

Na pierwsze zajęcia
baletowe trafiłam,
gdy miałam dwa
albo trzy lata.

ję w spokojnym dialogu z własnym ciałem umysłem, mogę przekuć emocje w twórczą ekspresję. Nie potrafię wyobrazić sobie lepszego sposobu na kontakt z tym, co najgłębsze i najprawdziwsze. Właśnie wtedy ujawnia się moja prawdziwa natura.

Czego balet nauczył cię o dyscyplinie, ciężkiej pracy i wytrwałości?

Że to wszystko ma sens. Niezliczone wizyty u lekarzy, chwile zwątpienia, kiedy nie wiesz jeszcze, dokąd zmierzasz – to wszystko okazuje się warte wysiłku. Balet nauczył mnie zachowywać perspektywę. Każdy sukces wymagał ćwiczeń, konsekwencji i wielu trudnych dni, ale kiedy dziś patrzę wstecz, najbardziej pamiętam ludzi i relacje, które wtedy budowałam.

Kiedy zdiagnozowano u mnie schorzenie tłumaczące, dlaczego taniec sprawiał mi tyle

Kiedy chcesz od życia
więcej, przyjeżdżasz
do Nowego Jorku.

cierpienia, poczułam ulgę. Wreszcie mogłam świadomie się z tym zmierzyć. To wymagało pracy, ale nauczyło mnie działać mądrzej, a nie tylko ciężiej. Lepiej poznałam swoje ciało ►



Dla Danielle balet to pasja.





Najważniejsze, czego się nauczyłam, to iść przez życie krok po kroku.



i dowiedziałam się, jak o nie dbać, aby trenować na najwyższym poziomie. Najważniejsze, czego się nauczyłam, to iść przez życie krok po kroku. Nie warto pomijać żadnego etapu z niecierpliwości – to właśnie one prowadzą nas do celu.

Jesteś bardzo związana ze sportem. Pracujesz również jako instruktorka Pilatesu. Co aktywność fizyczna daje ci w życiu?

Daje mi poczucie sensu. Wierzę, że zostałam stworzona po to, by dawać ludziom radość ze sceny. Lubię wyrażać dynamiczne emocje poprzez ruch – elegancki, ale jednocześnie kontrolowany. To wymaga treningu. Za każdym razem, gdy

Jeśli dołączysz do drużyny, poczucie wspólnoty okaże się bezcenne. Jeśli wybierzesz indywidualną drogę, warto znaleźć mentora lub trenera, któremu możesz zaufać.

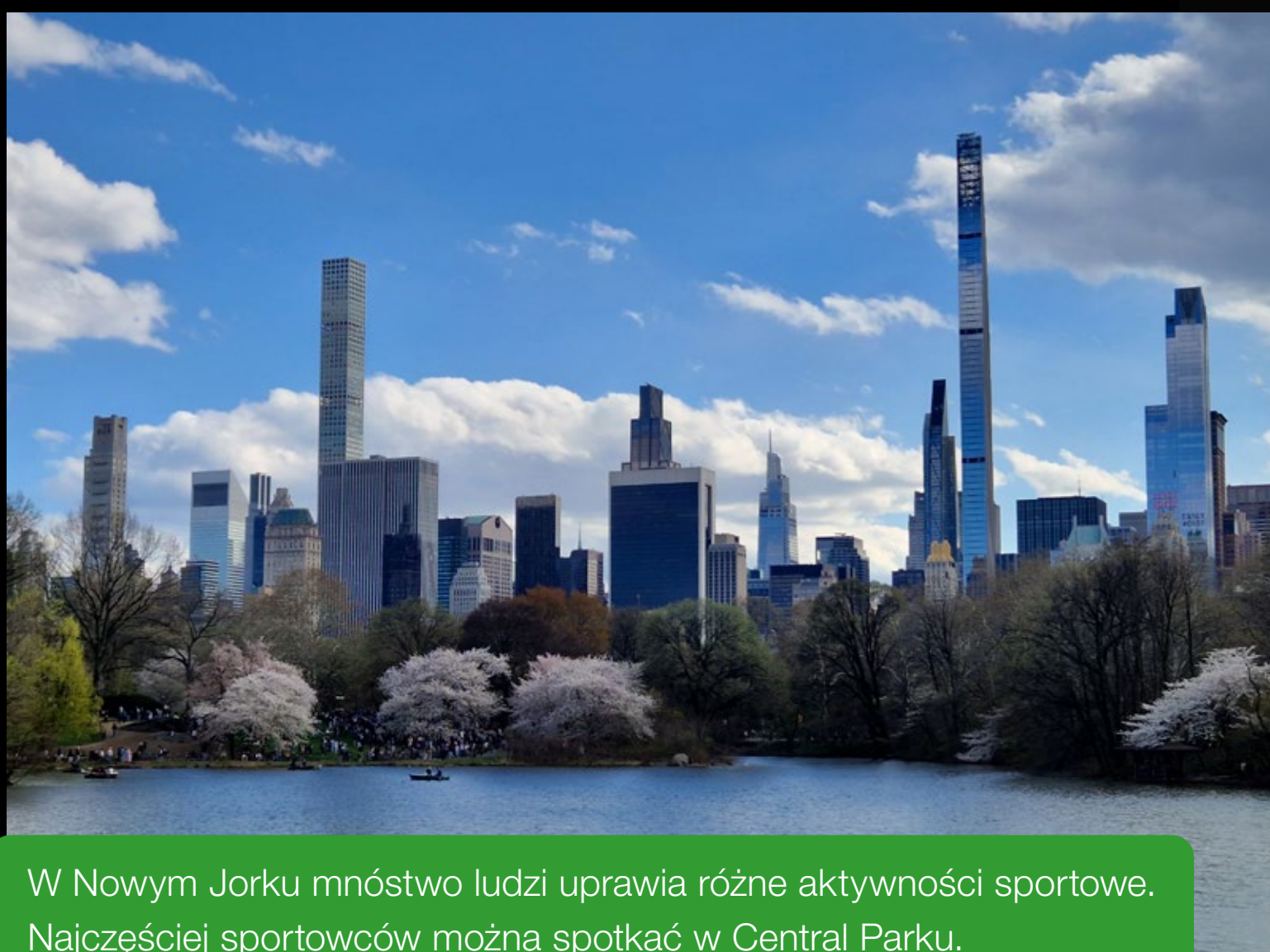
wchodzę do studia, przypominam sobie, by być obecna tu i teraz, w kontakcie z własnym ciałem. Ruch staje się dla mnie językiem wyrażania tego, czego nie da się opisać słowami. Mam też poczucie wspólnoty z innymi tancerzami,

a jednocześnie świadomość, że istnieje tylko jedna taka osoba jak ja. To ogromny dar. Po tylu latach treningów wszystko stało się dla mnie artystycznym ruchem. Sposób, w jaki gestykuluję podczas rozmowy, jak rano zakładam plecak czy wieczorem odkładam klucze – wszystko ma swój rytm i własny język. To dzieje się naturalnie i właśnie dlatego tak mocno definiuje to, kim jestem.

Mieszkasz w Nowym Jorku. Czy to miasto daje energię i motywację do uprawiania sportu? Widziałem wielu biegaczy i rowerzystów na ulicach oraz w Central Parku. Czy nowojorczycy kochają sport?

Zdecydowanie tak! Kontrast między ludźmi, którzy zmagają się z codziennością, tymi, którzy mają wszystko, i tymi, którzy mają jedynie marzenia, sprawia, że to miasto naprawdę żyje. Właśnie to w nim kocham. Kiedy chcesz od życia więcej, przyjeżdżasz do ►





W Nowym Jorku mnóstwo ludzi uprawia różne aktywności sportowe. Najczęściej sportowców można spotkać w Central Parku.

Nowego Jorku. Pamiętam moment, gdy zaczęłam spotykać na ulicy czy w metrze moje baletowe autorytety. Patrzyli na mnie w taki sposób, jakby dostrzegali we mnie coś wyjątkowego. Wtedy poczułam tę energię i zrozumiałam: skoro oni mogli, ja też mogę.

Wiele osób chciałoby rozpocząć nową sportową przygodę, ale boi się zrobić pierwszy krok. Co byś im poradziła?

Przede wszystkim – docenij siebie za odwagę! Uprawianie sportu czy tworzenie sztuki wymaga wielkiej odwagi. Jeśli dołączysz do drużyny, poczucie wspólnoty okaże się bezcenne. Jeśli wybierzesz indywidualną drogę, warto znaleźć mentora lub trenera, któremu możesz zaufać.

Pewność siebie pojawia się dopiero wtedy, gdy zaczniesz działać – i naprawdę warto zrobić ten krok. Nie musisz zamykać się w jednej roli czy jednej dyscyplinie.

Uprawianie sportu czy tworzenie sztuki wymaga wielkiej odwagi. Jeśli dołączysz do drużyny, poczucie wspólnoty okaże się bezcenne.

Jeśli spróbujesz czegoś i uznasz, że to nie dla Ciebie, zawsze możesz wybrać coś innego. Najważniejsze jest odnalezienie tego, co daje ci energię i radość, a potem konsekwentne podążanie tą drogą.

Każdy zasługuje na życie, którego proces i codzienność naprawdę kocha. Pozwól swojej własnej drodze rozwijać się w naturalny sposób. Nikt nie odbierze ci tego, co stanowi twoją istotę – to twoje światło. Pozwól mu świecić we wszystkim, co robisz. Świat nie może stracić wyjątkowości, która czyni cię tym, kim jesteś. Jak mówiła jedna z moich ulubionych aktorek Audrey Hepburn, która była ikoną stylu i mody. Nic nie jest niemożliwe. Samo słowo impossible (niemożliwe) zawiera w sobie: I'm possible!" – Jestem możliwy!

Rozmawiał Roman Szewczyk ●



Danielle pracuje w Organizacji Narodów Zjednoczonych.

Danielle Aris jest niezależną specjalistką rynku sztuki oraz pracuje jako asystentka ds. informacji publicznej w Organizacji Narodów Zjednoczonych. Jest również profesjonalną instruktorką Pilatesu.

Ma polskie korzenie – jej dziadek urodził się w Łodzi. On oraz jego rodzina przeżyli Holokaust. Dziadkowie Danielle byli wykształconymi ludźmi – jej babcia była businesswoman z wyższym wykształceniem, a pradziadek inżynierem mechanikiem. Danielle była już wcześniej w Polsce, ale nigdy dotąd nie odwiedziła Łodzi – rodzinnego miasta swojego dziadka.



Aktywni żyją dłużej i pracują lepiej



Janusz Orłowski

W dzisiejszych czasach nikt już nie kwestionuje pozytywnego wpływu aktywności fizycznej na stan zdrowia. Liczne badania pokazują, że regularna aktywność fizyczna zwiększa wydolność organizmu, zmniejsza zapadalność na wiele chorób oraz wspiera proces leczenia. Aktywność taka ma korzystny wpływ na zmniejszenie ryzyka chorób układu krążenia, cukrzycy, a także chorób nowotworowych, wynika z opracowania oceny korzyści społecznych inwestycji w sport w odniesieniu do ponoszonych kosztów, opublikowanego przez Ministerstwo Sportu i Turystyki.

Najchętniej jeździmy na rowerach

Raport prezentuje przegląd badań na temat wpływu aktywności fizycznej na zdrowie, osiągnięcia edukacyjne oraz sytuację osób na rynku pracy.

Badania dowodzą, że aktywność fizyczna sprzyja ograniczeniu zagrożenia nadwagą i otyłością. Osoby aktywne fizycznie rzadziej zapadają na niektóre choroby, takie jak dolegliwości układu sercowo-naczyniowego, cukrzycę oraz niektóre nowotwory. W efekcie aktywność fizyczna wpływa na zmniejszenie wskaźników śmiertelności i wydłużenie trwania życia, a także ograniczenie kosztów związanych z leczeniem i absencją pracowników.

Nie bez znaczenia jest także wpływ aktywności fizycznej na zarobki. Chodzi tu o takie umiejętności jak sumienność i samozorganizowanie nabyte dzięki regularnej aktywności sportowej. Badania pokazują również, że aktywność fizyczna jest powiązana z większym prawdopodobieństwem zatrudnienia. Pracodawcy

mogą bowiem postrzegać osoby uprawiające sport jako potencjalnie bardziej produktywnie przez co są one bardziej pożądanymi pracownikami.

Sport daje zdrowie

Eksperymenty medyczne dowiodły, że zwiększona aktywność fizyczna dzieci powoduje obniżenie się poziomu ciśnienia tętniczego oraz spadek poziomu trójglicerydów we krwi. Aktywność fizyczna u osób młodych ma długotrwały wpływ przeciwdziałając rozwojowi chorób układu krążenia. Chociaż przez długi czas pacjentom ze schorzeniami kardiologicznymi zalecano brak aktywności fizycznej, ►

Aktywność fizyczna
ogranicza ryzyko
chorób cywilizacyjnych.





niektórzy badacze podkreślają, że wyniki badań jednoznacznie pokazują, że chorzy powinni podejmować aktywność fizyczną aby zatrzymać postęp choroby. Badania potwierdzają także istotny ujemny wpływ aktywności fizycznej na ryzyko zachorowania na cukrzycę typu drugiego u kobiet. Nawet niewielki wysiłek fizyczny wiąże się ze spadkiem ryzyka zachorowania na cukrzycę. Badania potwierdzają też wpływ aktywności fizycznej na spadek ryzyka zapałalności na niektóre nowotwory. Badania w Szwecji pokazały, że praca fizyczna kobiet jest związana z ponad 50% mniejszym ryzykiem zachorowania na raka piersi w stosunku do kobiet pracujących na siedząco. W przypadku obu płci aktywność fizyczna wpływa na znaczne zmniejszenie ryzyka zachorowania na raka jelita grubego.

Regularny wysiłek fizyczny zmniejsza ryzyko pojawienia się wielu chorób.

Aktywność fizyczna obniża także ryzyko wystąpienia niekorzystnych zmian związanych z procesem starzenia się. Badania wskazują, że osoby po 65 roku życia utrzymujące wysoki poziom aktywności fizycznej w porównaniu do nieaktywnych fizycznie mają w kolejnych latach aż o 40% niższe ryzyko spadku umiejętności poznawczych i niższe ryzyko zachorowania na chorobę Alzheimera, a także wystąpienia demencji.

Wszystko zależy od metody

Zależność pomiędzy aktywnością sportową w wieku młodzieńczym, a osiągnięciami edukacyjnymi nie jest jednoznacznie przesądzona. Z jednej strony aktywność sportowa może pozytywnie oddziaływać na wyniki edukacyjne, na przykład

przez lepsze dotlenienie mózgu, jak również rozwijanie zachowań sprzyjających lepszym osiągnięciom edukacyjnym, takich jak chociażby samodyscyplina, lepsza organizacja czasu, systematyczność i pilność zaszczepiona regularnymi treningami sportowymi. Ale z drugiej strony wskazuje się, że uprawianie sportu może prowadzić do ograniczenia czasu jaki uczeń przeznaczą na naukę, a tym samym wpłynąć ujemnie na osiągnięcia edukacyjne. Wyniki badań pokazują jednak, że zależność między aktywnością sportową, a osiągnięciami edukacyjnymi jest na ogół pozytywna, a wyniki badań zależą głównie od przyjętej metody badawczej.

Zależność między aktywnością fizyczną, a sytuacją na rynku pracy stanowi stosunkowo nowy obszar badań. Aktywność ta może oddziaływać na sytuację na rynku pracy na kilka sposobów. Pierwszym jest poprawa produktywności pracownika dzięki polepszeniu się stanu zdrowia na skutek większej aktywności fizycznej. Wskazuje się również, że uprawianie sportu sprzyja poszerzaniu się znajomości, co może odgrywać ważną rolę w sytuacji poszukiwania pracy. Uprawianie

Badania pokazują, że sport rozwija cechy cenione na rynku pracy.

sportu może być także sygnałem dla pracodawcy, że taka osoba cieszy się dobrym zdrowiem, jest zorganizowana i zdyscyplinowana.

Od najmłodszych lat stawiać na sport

Przeszła aktywność sportowa w okresie dzieciństwa oraz wieku młodzieńczym może oddziaływać długofalowo na produktywność pracowników, sprzyjając m.in. takim umiejętnościom, jak wytrwałość w dążeniu do celu, zdolność zarządzania ograniczonym czasem oraz łatwość pracy w grupie.

Badanie uczestnictwa Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej pokazało, że około 20% naszych rodaków regularnie uczestniczy w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej. Najpopularniejszym rodzajem naszej aktywności fizycznej jest zdecydowanie jazda na rowerze. Odsetek osób uczestniczących w zajęciach tego rodzaju aktywności fizycznej jest podobny w różnych grupach wieku. Jednak odsetek osób uprawiających sport lub ćwiczących fizycznie jest w Polsce niższy niż średnia unijna w każdej grupie wiekowej, przy czym największa różnica dotyczy osób w wieku 40-54 lata, a najmniejsza osób w wieku 16-24 lata. ●



ROZWÓJ, CYFRYZACJA I BEZPIECZEŃSTWO



Roman Szewczyk

SGB-Bank

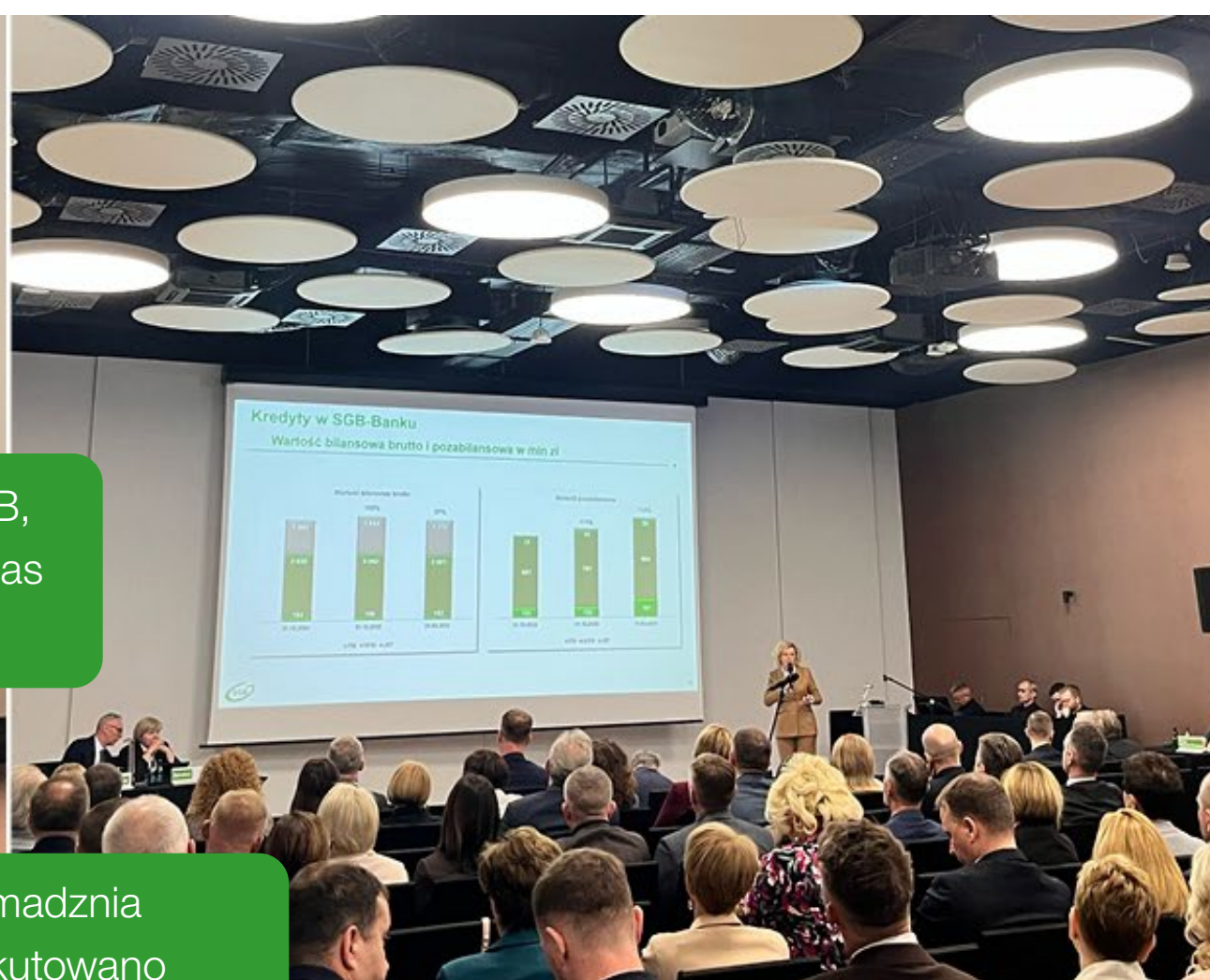
Działaniom Zrzeszenia SGB, wynikom finansowym, ocenie pierwszego roku realizacji strategii „Więcej niż biznes” poświęcone było Zgromadzenie Prezesów Banków Spółdzielczych SGB, które odbyło się 23 kwietnia br. w Wiśle.

Mówiono tam także o digitalizacji i cyberbezpieczeństwie oraz ustawie o funkcjonowaniu banków spółdzielczych. W Zgromadzeniu wzięli udział prezesi Banków Spółdzielczych SGB, zarządy SGB-Banku, Spółdzielczego Systemu Ochrony IPS-SGB oraz spółek zależnych SGB Leasing, SGB Faktoring i BODiE. Piotr Pniewski, przewodniczący Rady Zrzeszenia SGB i prezes Zarządu Banku Spółdzielczego w Raciążu otwierając obrady Zgromadzenia Prezesów podkreślił, iż kluczem do sukcesu

Grupy jest rozwój biznesu wspierany przez sprawność operacyjną, a to wraz z nową jakością w marketingu pozwoli na realizację strategii całej Grupy w taki sposób, by banki lokalne miały nowoczesne narzędzia i jednocześnie mogły pozostać „bankiem z sąsiedztwa”. Właśnie te kwestie oraz bezpieczeństwo cyfrowe były motywem przewodnim Zgromadzenia Prezesów. – Sektor bankowości spółdzielczej dokonał w ostatnich latach wielkiego postępu, ale sukcesy nie powinny nam przesłaniać stojących przed nami ryzyk. Jednym z najpoważniejszych wyzwań jest zmiana pokoleniowa – zarówno po stronie klientów, jak i pracowników. Przyciągnięcie młodych ludzi do bankowości spółdzielczej wymaga mocnej komunikacji. Bank spółdzielczy musi być postrzegany jako bank uniwersalny, oferujący najlep-



Od prawej: Katarzyna Zimniak, sekretarz Rady Zrzeszenia SGB, Piotr Pniewski, przewodniczący Rady Zrzeszenia SGB, mecenas Wojciech Wolniewicz.



Podczas Zgromadzenia Prezesów dyskutowano o wielu ważnych kwestiach dotyczących przyszłości SGB.



Banki Spółdzielcze

Zgromadzenie Prezesów

Wiśła, 23 kwietnia 2026 r.



Na pytania odpowiadali m.in. Mirosław Skiba, prezes i Błażej Mika wiceprezes Zarządu SGB-Banku.



sze usługi i produkty dla każdego. Musi być partnerem w realizacji życiowych planów swoich klientów i instytucją dbającą o dobrostan lokalnej społeczności – powiedział Piotr Pniewski. Nie tylko technologia

Uczestnicy Zgromadzenia dyskutowali także o rozwoju nowych usług i rozwiązań technologicznych w Zrzeszeniu SGB oraz spójnych działaniach wspierających realizację strategii i marketingu. Mówił o tym Mirosław Skiba, prezes Zarządu SGB-Banku.

Wiele miejsca w dyskusji poświęcono współpracy wewnętrzzrzeszeniowej, ofercie dla klientów indywidualnych i firmowych oraz projektom wspomagającym obsługę klientów, w tym również dużych firm. Informację o sytuacji ekonomicznej zrzeszenia przedstawił także Michał Ołdakowski, prezes Zarządu IPS-SGB.

Zgromadzenie Prezesów SGB to jeden z najważniejszych organów Zrzeszenia, uprawniony między innymi do przyjmowania strategicznych zadań dla rozwoju Grupy. Zgromadzenie spotyka się dwa razy w roku.

Przed rozpoczęciem obrad uczestnicy Zgromadzenia — uczcili minutą ciszy pamięć zmarłego 17 kwietnia br. Andrzeja Chmieleckiego, wieloletniego prezesa SGB-Banku. ●

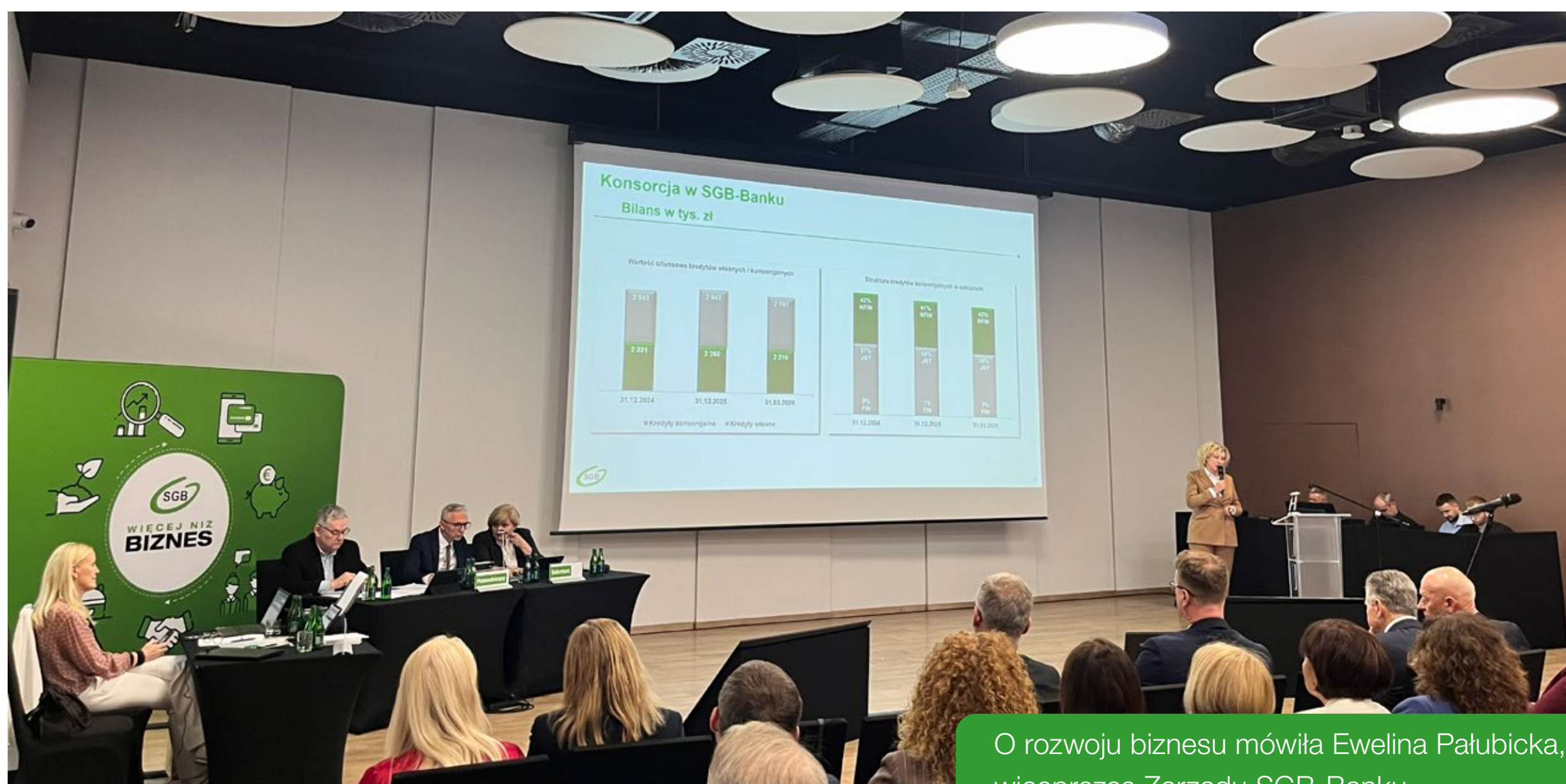
(Wspomnienie o prezesie zamieszczamy na następnej stronie)



W Zgromadzeniu wzięli udział prezesi większości Banków Spółdzielczych SGB.



Zgromadzenie Prezesów odbyło się w Wiśle.



O rozwoju biznesu mówiła Ewelina Pałubicka, wiceprezes Zarządu SGB-Banku.



ODSZEDŁ

ANDRZEJ CHMIELECKI



Ze smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci wiceprezesa Andrzeja Chmieleckiego – a w przeszłości wieloletniego Prezesa Zarządu SGB-Banku (odszedł 18 kwietnia br.), człowieka, który na trwałe wpisał się w historię bankowości spółdzielczej w Polsce.

Dla wielu z nas Andrzej był przede wszystkim partnerem, mentorem i przyjacielem. Człowiekiem, który potrafił łączyć daleko siężne, strategiczne myślenie z uważnością na drugiego człowieka. Takim, który rozumiał, że siłą bankowości spółdzielczej są ludzie – ich wiedza i kompetencje, zaangażowanie i wzajemne zaufanie.

Swoją drogę zawodową związał ze spółdzielczością na dziesięciolecie. W Zarządzie SGB-Banku (wcześniej Gospodarczego Banku Wielkopolski) pracował od połowy lat 90., a jako Prezes prowadził bank w kluczowym okresie jego rozwoju i transformacji.

Był współtwórcą procesów, które ukształtowały dzisiejszą Spółdzielczą Grupę Bankową oraz inicjatorem wielu rozwiązań wzmacniających współpracę między bankami. Miał odwagę myśleć o Zrzeszeniu jako o realnej sile rynkowej i głęboko wierzył, że spółdzielczość – choć zakorzeniona w tradycji – musi iść w parze z nowoczesnym, odpowiedzialnym biznesem.

Był przekonany, że banki spółdzielcze mają wyjątkową wartość: bliskość klienta, znajomość lokalnych społeczności i zdolność budowania trwałych relacji. Jednocześnie konsekwentnie przypominał, że siła tej idei wymaga profesjonalizmu i odwagi w działaniu. Jego słowa: „Wszyscy pracujemy w sprzedaży” na trwałe weszły do języka naszego środowiska – nie jako slogan, ale jako przypomnienie o odpowiedzialności za rozwój banków i ich klientów.

Andrzej Chmielecki miał dar budowania mostów – między bankami, między pokoleniami menedżerów, między tradycją

a przyszłością. Wspierał rozwój kadry, dzielił się wiedzą i doświadczeniem, zawsze gotów pomóc i doradzić. Wiele z nas zawdzięcza mu swoje zawodowe decyzje, kierunki rozwoju i odwagę do podejmowania wyzwań.

Był nie tylko wybitnym bankowcem, ale przede wszystkim Dobrym Człowiekiem. Skromnym i pełnym wiary w ludzi. W jednym ze swoich wystąpień powiedział: „Na swojej drodze spotkałem wielu mądrych, życzliwych i dobrych ludzi”.

Dla nas był jednym z nich. Mądry, życzliwy i dobry.

Andrzeju, dziękujemy Ci za wszystko, co zrobiłeś dla SGB i bankowości spółdzielczej. Za Twoją pracę i wizję rozwoju, za lojalność, przyjaźń i długie rozmowy o biznesie, sztuce budowania relacji i... sztuce wędkowania. Będzie nam Ciebie brakowało.

**Mirosław Skiba, prezes Zarządu SGB-Banku
w imieniu Zarządu i pracowników**

Żegnamy śp. Andrzeja Chmieleckiego – człowieka, który na trwałe wpisał się w historię bankowości spółdzielczej w Polsce. Dla wielu z nas był nie tylko wybitnym bankowcem, ale przede wszystkim partnerem, przyjacielem i człowiekiem, na którego zawsze można było liczyć.

Andrzej przez całe swoje życie zawodowe związany był ze spółdzielczością bankową. Od początku swojej drogi zawodowej konsekwentnie budował środowisko oparte na współpracy, odpowiedzialności i wzajemnym zaufaniu. Szczególne miejsce w jego działalności zajmowała troska o relacje między bankiem zrzeszającym a bankami spółdzielczymi. Głęboko wierzył, że siłą naszego środowiska jest wspólnota – różnorodna, ale zjednoczona wokół wspólnych wartości i wspólnego celu.

Potrafił patrzeć na bankowość spółdzielczą szeroko i odpowiedzialnie. Łączył przywiązanie do tradycji z odwagą myślenia

Był współtwórcą procesów, które ukształtowały dzisiejszą Spółdzielczą Grupę Bankową oraz inicjatorem wielu rozwiązań wzmacniających współpracę między bankami. Miał odwagę myśleć o Zrzeszeniu jako o realnej sile rynkowej i głęboko wierzył, że spółdzielczość – choć zakorzeniona w tradycji – musi iść w parze z nowoczesnym, odpowiedzialnym biznesem.





o przyszłości. Rozumiał znaczenie lokalności i bliskości klienta, a jednocześnie miał świadomość wyzwań nowoczesnego rynku finansowego. W jego działaniach zawsze obecna była rozwaga, ale także odwaga podejmowania decyzji ważnych dla rozwoju całego Zrzeszenia.

Był człowiekiem dialogu i porozumienia. Miał własne, głęboko przemyślane zdanie, którego potrafił bronić, pozostając jednocześnie otwartym na argumenty innych. Umiał słuchać, szukać kompromisu i budować mosty tam, gdzie były one potrzebne. Dzięki temu cieszył się autorytetem i szacunkiem w całym środowisku bankowości spółdzielczej.

Zapamiętamy Andrzeja jako człowieka pogodnego, życzliwego i pełnego wiary w ludzi. Nawet w trudnych chwilach potrafił zachować spokój i optymizm, dając innym poczucie bezpieczeństwa i wsparcia. Zawsze z wielką czułością mówił również o swojej rodzinie, która była dla niego niezwykle ważna.

Dziękujemy Ci, Andrzeju, za wszystko, co zrobiłeś dla Spółdzielczej Grupy Bankowej i całego środowiska bankowości spółdzielczej. Za Twoją pracę, wizję, lojalność i obecność. Pokłon oddaje Ci dziś chorągiew Spółdzielczej Grupy Bankowej, której przez wszystkie lata pozostawałeś wierny.

Pozostaniesz w naszej pamięci jako człowiek mądry, życzliwy i dobry.

Rodzinie i Bliskim składamy wyrazy głębokiego współczucia.

Jan Grzesiek,
przewodniczący Rady Nadzorczej SGB-Banku

Żegnamy Andrzeja Chmieleckiego – człowieka, który przez dziesięciolecie współtworzył i kształtował bankowość spółdzielczą w Polsce. Człowieka, którego obecność pozostawiła trwałe ślad nie tylko w SGB-Banku, ale w całym Zrzeszeniu SGB i w pamięci wielu ludzi naszego środowiska.

Na swojej drodze spotkałem wielu mądrych, życzliwych i dobrych ludzi – Andrzej Chmielecki

Dla wielu z nas Andrzej był kimś więcej niż wybitnym menedżerem i bankowcem. Był człowiekiem życzliwym, odpowiedzialnym i otwartym na drugiego człowieka. Zawsze gotowym do rozmowy, wsparcia i dzielenia się swoim doświadczeniem. Potrafił słuchać

ludzi i rozumiał, że siłą bankowości spółdzielczej są relacje, wzajemne zaufanie i odpowiedzialność za wspólne dobro.

W chwilach ważnych i trudnych dla naszego środowiska zachowywał rozwagę i spokój. Umiał spojrzeć szerzej, myśleć strategicznie i podejmować decyzje z myślą o przyszłości całego Zrzeszenia. Był współtwórcą wielu rozwiązań, które do dziś budują siłę Spółdzielczej Grupy Bankowej. Wierzył, że spółdzielczość musi pozostać wierna swoim wartościom, ale jednocześnie odważnie odpowiadać na wyzwania współczesności.

Za to właśnie ceniliśmy Andrzeja – za uczciwość, konsekwencję i autentyczność. Można było prowadzić z nim trudne dyskusje, mieć odmienne zdanie, ale nie sposób było odmówić mu szacunku. Potrafił budować porozumienie i szukać tego, co łączy, a nie dzieli. Wiele z nas zawdzięcza mu ważne zawodowe decyzje, wsparcie i odwagę do podejmowania nowych wyzwań.

Dzisiejsza obecność tak wielu przedstawicieli bankowości spółdzielczej jest świadectwem wdzięczności i szacunku, jakimi był darzony. To również dowód na to, jak trwałe relacje potrafił budować i jak wielu ludzi spotkał na swojej drodze.

Dziękujemy Ci, Andrzeju, za wszystko, co zrobiłeś dla naszego środowiska. Za Twoją pracę, doświadczenie, mądrość i dobro, którego mogliśmy doświadczać przez wszystkie lata współpracy.

Pozostaniesz w naszej pamięci jako człowiek oddany ludziom, wierny wartościom i głęboko związany z ideą bankowości spółdzielczej.

Piotr Pniewski,
przewodniczący Rady Zrzeszenia SGB



TECHNOLOGIA BLIŻEJ CZŁOWIEKA

Dwa dni intensywnych debat, dyskusji, prelekcji, wymiany poglądów, a nawet kontrowersji. 20-21 maja br. w Folwarku Łochów, niedaleko Warszawy odbyło się kolejne Forum Technologii Bankowości Spółdzielczej – jedno z najważniejszych wydarzeń poświęconych przyszłości sektora.



Marek Loos
CEO Media4Business

Tegoroczna edycja pokazała wyraźnie, że bankowość spółdzielcza nie chce już jedynie nadążyć za rynkiem. Chce współtworzyć kierunki zmian. W centrum dyskusji znalazły się trzy tematy: sztuczna inteligencja, cyberbezpieczeństwo oraz budowanie nowoczesnych usług cyfrowych dla klientów lokalnych banków.

Fireside chat – rozwój w praktyce

Podczas swobodnej wymiany zdań pod hasłem: „Rozwój technologii w bankowości spółdzielczej w praktyce” dwaj prezesi reprezentujący dwa zrzeszenia zgodzili się, że sektor wykonał ogromną pracę w obszarze cyfryzacji, jednak stoi dziś przed nowymi wyzwaniami. Adam Nowakowski, prezes Banku Spółdzielczego w Dzierżoniowie podkreślał znaczenie wspólnych projektów technologicznych, budowy kompetencji i większej współpracy w ramach zrzeszeń. Jak zaznaczał, wspólne środowisko technologiczne budowane w ramach Grupy SGB pozwoliło bankom spółdzielczym przejść drogę od podstawowej bankowości elektronicznej do znacznie bardziej zaawansowanych usług cyfrowych.

– *Jeżeli chcemy gonić technologicznego króliczka, musimy zbierać siły, budować wspólny kapitał i wspólne zaplecze* – podkreślał Adam Nowakowski.

Znacznie dosadniej sytuację oceniał Arkadiusz Kurasz, wiceprezes ds. Rachunkowych

w Banku Spółdzielczym w Mikołowie, reprezentujący Zrzeszenie BPS. Wskazywał na istniejące zapóźnienie technologiczne wobec banków komercyjnych, szczególnie w wykorzystaniu danych, analityki i sztucznej inteligencji. Uczestnicy fireside chat

zwracali uwagę, że rozdrobnienie systemów, ograniczona integracja oraz wolne tempo wdrożeń utrudniają rozwój. Wspólnym wnioskiem była potrzeba większej integracji, odważniejszych decyzji strategicznych i koncentracji na technologiach, których oczekują dziś klienci. Dla kronikarskiego porządku dodajmy, że panel ciekawie prowadził Jacek Jańczuk, prezes Banku Spółdzielczego w Czyżewie.

Jaki model współpracy do 2030?

Jak co roku uczestnicy wydarzenia czekali na główny panel z udziałem przedstawicieli, którzy reprezentują: sektor i dostawców usług IT. Panel poświęcony strategiom technologicznym koncentrował się na pytaniu, jak powinien wyglądać model funkcjonowania bankowości spółdzielczej do 2030 roku?

Artur Adamczyk, prezes Banku BPS, podkreślał, że technologia nie jest celem samym w sobie. Jej rolą jest zwiększanie satysfakcji klientów przy jednoczesnym zachowaniu relacyjnego charakteru bankowości spółdzielczej.

Wiele miejsca poświęcono wspólnym platformom technologicznym. Błażej Mika, wiceprezes SGB-Banku przekonywał,

że współdzielona infrastruktura pozwala ograniczać koszty i sprostać rosnącym wymaganiom regulacyjnym, nie odbierając bankom samodzielności biznesowej. Podobne argumenty przedstawiał Zbigniew Pomianek z Asseco Poland, zwracając uwagę na rosnące koszty cy-

Sztuczna inteligencja,
cyberbezpieczeństwo
i nowoczesne usługi cyfrowe
zdominowały dyskusje podczas
tegorocznego forum technologii.

berbezpieczeństwa i utrzymania nowoczesnych środowisk IT. Błażej Mika podkreślał, że rolą banku zrzeszającego jest zapewnienie bankom najlepszych rozwiązań z różnych obszarów. Jednym z najważniejszych tematów była sztuczna inteligencja.



Fireside Chat:
Rozwój technologii w bankowości spółdzielczej
w praktyce z perspektywy Banków Spółdzielczych

Jacek Jańczuk

Prezes Zarządu
Bank Spółdzielczy
w Czyżewie

Arkadiusz Kurasz

Wiceprezes Zarządu ds. Rachunkowych
Mikołowski Bank Spółdzielczy
w Mikołowie

Adam Nowakowski

Prezes Zarządu
Bank Spółdzielczy w Dzierżoniowie,
Zrzeszenie SGB



O rozwoju technologii w bankowości spółdzielczej w praktyce rozmawiali Arkadiusz Kurasz, wiceprezes Zarządu BS w Mikołowie i Adam Nowakowski, prezes Zarządu BS w Dzierżoniowie. Dyskusję moderował Jacek Jańczuk prezes Zarządu BS w Czyżewie.

Uczestnicy zgodnie podkreślali, że jej skuteczne wykorzystanie wymaga wysokiej jakości danych i większej integracji procesów. AI już dziś zmienia sposób tworzenia oprogramowania, wspiera compliance i sprawozdawczość oraz staje się ważnym elementem budowania przewagi konkurencyjnej.

Z debaty płynął jeden wniosek: decyzje dotyczące wspólnych platform, danych i AI stają się nie tylko wyborem technologicznym, ale warunkiem dalszego rozwoju i konkurencyjności bankowości spółdzielczej. Uczestnicy nie tylko na scenie ale również w kulisach podkreślali, że AI może wspierać analizę danych, automatyzować powtarzalne procesy i poprawiać jakość obsługi klientów. Ważne było

jednak zastrzeżenie, że technologia nie może odbierać bankowości jej lokalnego i relacyjnego charakteru. To właśnie ten balans między cyfryzacją, a bliskością klienta przewijał się w wielu wystąpieniach. Banki spółdzielcze chcą być nowoczesne, ale nie anonimowe. Chcą wykorzystywać algorytmy i automatyzację, nie tracąc przy tym zaufania budowanego przez lata w lokalnych społecznościach.

Drugim ważnym obszarem dyskusji było bezpieczeństwo cyfrowe. W Łochowie wielokrotnie podkreślano, że bankowość spółdzielcza weszła w etap, w którym cyberbezpieczeństwo nie jest już dodatkiem do działalności, lecz jednym z jej fundamentów.

Dużo uwagi poświęcono nowym regulacjom, takim jak DORA czy NIS2, ale jeszcze więcej praktycznym rozwiązaniom zwiększającym odporność sektora na zagrożenia. Szczególne zainteresowanie wzbudził projekt SOC SGB – wspólnej platformy cyberbezpieczeństwa dla zrzeszenia. Rozwiązanie zostało nagrodzone podczas konkursu „Spółdzielcza Technologia Roku 2026”.

Mobilność i cyfrowe doświadczenie klienta

Trzecim tematem dominującym podczas Forum była bankowość mobilna i zmieniające się oczekiwania klientów. Dyskutowano o tym, jak tworzyć nowoczesne usługi cyfrowe, które będą jednocześnie proste, bezpieczne i intuicyjne.

Przedstawiciele sektora zwracali uwagę, że klient nie porów-

nuje już banku spółdzielczego wyłącznie z innymi bankami lokalnymi. Punktem odniesienia stają się największe instytucje finansowe oraz firmy technologiczne oferujące szybkie i wygodne usługi cyfrowe. Dlatego coraz większe znaczenie mają aplikacje mobilne, płatności cyfrowe, automatyzacja procesów oraz rozwój usług dostępnych z poziomu smartfona.

Jednocześnie podkreślano, że przewagą banków spółdzielczych może być połączenie nowoczesnych technologii z lokalnym charakterem działania.

Wiele rozmów dotyczyło również młodego pokolenia klientów. Bankowość spółdzielcza musi dziś nauczyć się mówić językiem cyfrowego świata, nie tracąc własnej tożsamości. To wyzwanie, ale także ogromna szansa.

Gotówka ma kobiecą twarz

Jednak nie tylko o technologii była mowa. Można zauważyć, że większość debat na różnych konferencjach – zdominowanych jest przez mężczyzn. Podczas konferencji, które ja (Marek Loos przyp. red.) organizuję dla branż transportowej i logistycznej staramy się, żeby ekspertek – kobiet było coraz więcej. Na tym nam coraz bardziej zależy.

W Łochowie pań w panelach nie było szczególnie dużo. Tym większym zainteresowaniem cieszyła się debata „Gotówka ma kobiecą twarz – zaufanie, odpowiedzialność i przyszłość



Gotówka ma kobiecą twarz? Rozmawiają Bogumiła Szklarska, prezes Zarządu WBS i Mariola Walendowska, prezes Zarządu BS w Pleszewie. Debatę poprowadził Kamil Buras z Diebold Nixdorf.





W strategicznym panelu: „Strategie technologiczne dla bankowości spółdzielczej – gdzie dziś jesteśmy, a gdzie chcemy być w 2030 r.” uczestniczył Błażej Mika, wiceprezes Zarządu SGB-Banku.

bankowości spółdzielczej”, która była nie tylko interesująca, ale również cieszyła się zainteresowaniem, ponieważ wystąpiły w niej panie – prezes Bogumiła Szklarska z Warszawskiego Banku Spółdzielczego i Mariola Walendowska z Banku Spółdzielczego w Pleszewie.

– *Banki spółdzielcze jako jedyne w kraju realnie dostarczają gotówkę do najmniejszych miejscowości, z ekonomicznego punktu widzenia, nie jest to opłacalne. Ale banki robią to, ponieważ są odpowiedzialne społecznie. A odpowiedzialność, to taka kobieca cecha zarządzania*

– powiedziała prezes Walendowska.

Prezes Szklarska zwróciła uwagę, że w funkcjonowaniu banków, są takie, w których przewija się coś, co nazwała: „Kobiecy styl zarządzania”.

– *Kobiecy styl zarządzania polega na tym, że kobiety bardzo mocno planują jak gotówkę można najbardziej efektywnie wykorzystać* – powiedziała prezes Szklarska.

Obie uczestniczki debaty zgodziły się, że banki spółdzielcze są dziś często jedynymi instytucjami, które realnie dostarczają finansowanie lokalnym społecznościom i najmniejszym pod-

miotom. W trakcie rozmowy podkreślano, że rola banków spółdzielczych wykracza dziś poza tradycyjne usługi finansowe.

Partnerstwo przyszłości

Banki, zrzeszenia i dostawcy – ten układ powinien opierać się na partnerstwie. To doświadczenie utwierdza mnie w przekonaniu, że sama technologia nie zbuduje przewagi konkurencyjnej. O przewadze decydują relacje, partnerstwo i zrozumienie biznesu.

Największym wyzwaniem pozostaje połączenie cyfrowej transformacji z zachowaniem lokalnego i relacyjnego charakteru bankowości spółdzielczej.

Podsumowując tegoroczne FTBS – wydarzenie to podkreśliło, że nowoczesne technologie mają wspierać lokalny charakter banków spółdzielczych i budować ich konkurencyjność w nadchodzących latach.

FTBS 2026 pokazało, że przyszłość bankowości spół-

dzielczej będzie oparta na umiejętnym połączeniu technologii, bezpieczeństwa i lokalnych relacji. Uczestnicy zgodnie podkreślali, że cyfrowa transformacja nie jest już wyborem, lecz warunkiem dalszego rozwoju sektora. Jednocześnie technologia ma wspierać człowieka, a nie zastępować wartości, które od lat budują zaufanie klientów do banków spółdzielczych. ●

FOT: ZBP



Dużym zainteresowaniem cieszyły się dyskusje dotyczące AI i automatyzacji procesów w praktyce.



SOC SGB

„Spółdzielczą Technologią Roku 2026”.



Roman Szewczyk

SGB-Bank

Podczas odbywającego się w Łochowie Forum Technologii Bankowości Spółdzielczej 2026 wręczono nagrody w ramach VI edycji Konkursu „Spółdzielcza Technologia Roku”.



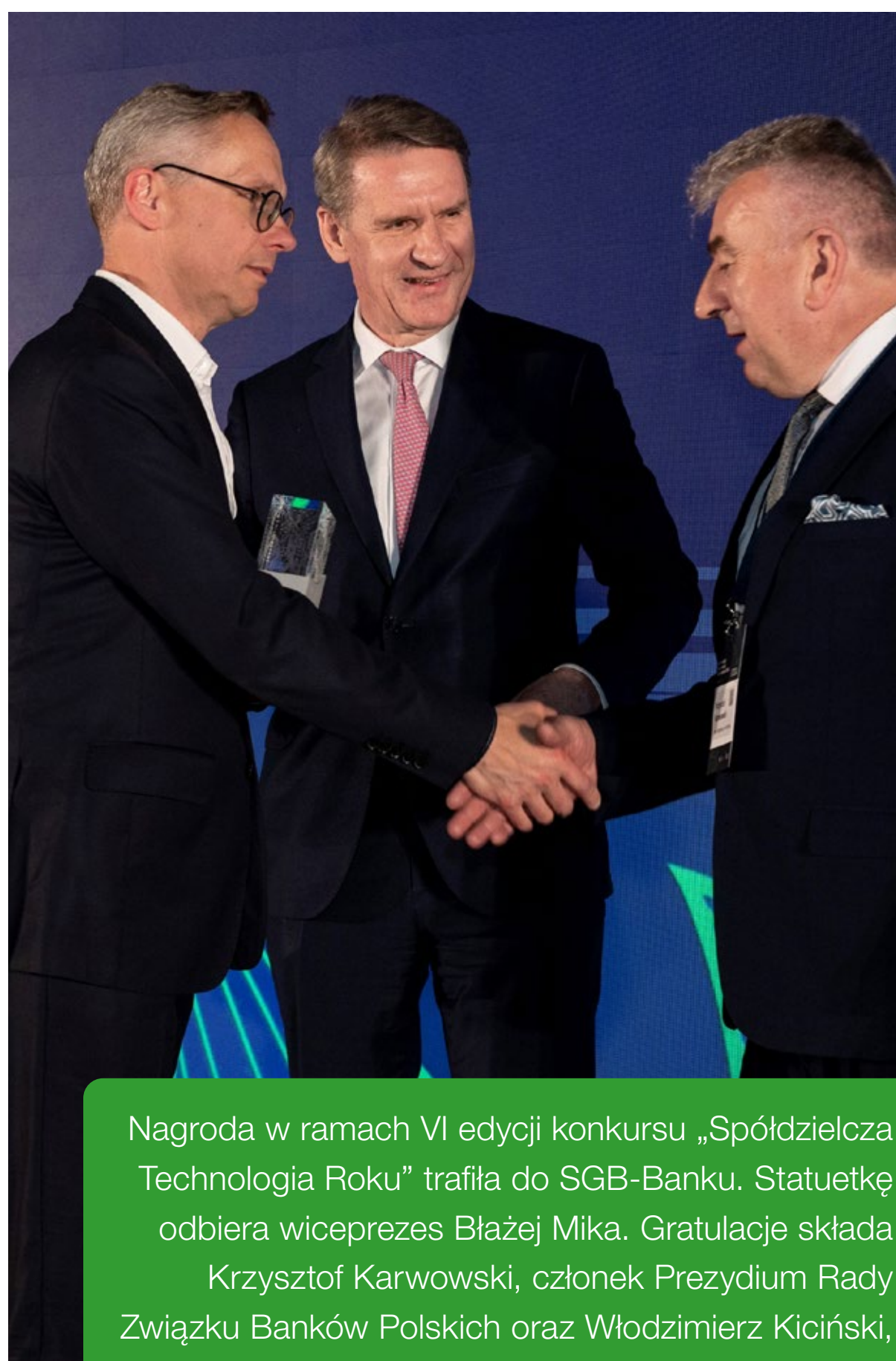
Laureaci Konkursu „Spółdzielcza Technologia Roku” 2026.

W kategorii „nowoczesne technologie w bankowości spółdzielczej” – za wspieranie innowacyjności oraz wdrażanie w 2025 roku nowoczesnych rozwiązań technologicznych, które zwiększają efektywność procesów, poprawiają dostępność i jakość usług, a także podnoszą poziom bezpieczeństwa – nagrodę otrzymał SGB-Bank. W ocenie kapituły konkursowej na szczególne uznanie zasługuje wdrożenie rozwiązania pn. „Security Operations Center SGB (SOC SGB) – Wspólna Platforma Cyberbezpieczeństwa dla Zrzeszenia SGB”.

W imieniu banku nagrodę odebrał Błażej Mika, wiceprezes Zarządu SGB-Banku, który serdecznie podziękował pracownikom za wielkie zaangażowanie w przygotowanie tego wdrożenia:

– Cyberbezpieczeństwo to jeden z filarów, na którym opiera się nasza wiarygodność wśród klientów. Ale wszystkie systemy, aplikacje i rozwiązania nie znaczyłyby nic bez wsparcia ze strony specjalistów z naszego Zrzeszenia. Ich zaangażowanie i ciężka praca procentują nie tylko prestiżowymi nagrodami, ale przede wszystkim – satysfakcją i bezpieczeństwem klienta – przyznał Błażej Mika, serdecznie dziękując swoim współpracownikom.

SOC SGB to pionierskie rozwiązanie, które przenosi bankowość spółdzielczą na najwyższy poziom odporności cyfrowej. Działa jako system „usługi bezpieczeństwa”, eliminując bariery technologiczne i finansowe dla banków spółdzielczych, dostarczając ochronę na poziomie największych instytucji finansowych w Europie.



Nagroda w ramach VI edycji konkursu „Spółdzielcza Technologia Roku” trafiła do SGB-Banku. Statuetkę odbiera wiceprezes Błażej Mika. Gratulacje składa Krzysztof Karwowski, członek Prezydium Rady Związku Banków Polskich oraz Włodzimierz Kiciński, wiceprezes Zarządu ZBP.



SOC SGB to m.in. monitoring 24/7/365 infrastruktury krytycznej całego Zrzeszenia SGB, zarządzanie podatnościami, zapewniające skanowanie infrastruktury banków w celu identyfikacji luk w oprogramowaniu, kompleksowe wsparcie powłamaniowe i ochrona przed wyciekiem danych i scentralizowany system antyfraudowy.

Z systemu SOC SGB korzysta już prawie 130 Banków Spółdzielczych zrzeszonych w SGB.

Nagrody dla Banków Spółdzielczych SGB

Z kolei w XIX edycji Krajowego Rankingu „Wyróżniające się Banki Spółdzielcze” Miesięcznika Finansowego BANK wzięły udział banki z obu zrzeszeń SGB i BPS oraz banki niezrzeszone. To znakomita okazja do zaprezentowania najlepszych instytucji finansowych tego sektora. Ankietę wypełniło blisko 80 banków. Pierwszą kategorią w rankingu było porównanie liderów efektywności spółdzielczego sektora bankowego w Polsce.

Cyberbezpieczeństwo to jeden z filarów, na którym opiera się nasza wiarygodność wśród klientów. Ale wszystkie systemy, aplikacje i rozwiązania nie znaczyłyby nic bez wsparcia ze strony specjalistów z naszego Zrzeszenia.

- W tej kategorii Powiatowy Bank Spółdzielczy we Wrześni uplasował się na drugim miejscu w grupie banków o sumie bilansowej powyżej 1 mld złotych. Trzecie miejsce zajął Bank Spółdzielczy Ziemi Łowickiej w Łowiczu. Obie instytucje są członkami zrzeszenia SGB.



Okolicznościowy graweron odebrał Jan Tygielski, prezes Zarządu Rejonowego Banku Spółdzielczego w Malanowie.

- Wśród banków spółdzielczych o sumie bilansowej 501 mln-1 mld zł trzecie miejsce w kategorii efektywności zajął Rejonowy Bank Spółdzielczy w Malanowie.

Liderami rynku (biorącymi udział w rankingu) pod względem aktywności rynkowej z Grupy SGB zostali:

- W tej kategorii w gronie instytucji o sumie bilansowej przekraczającej 1 mld złotych kolejny rok z rzędu zwyciężył Rejonowy Bank Spółdzielczy w Lututowie.



Bank Spółdzielczy Ziemi Łowickiej w Łowiczu reprezentowała Jadwiga Ignaczak, wiceprezes Zarządu ds. Finansowo-Księgowych.



Nagrodę odebrał Szymon Paterski, prezes Zarządu Powiatowego Banku Spółdzielczego we Wrześni.

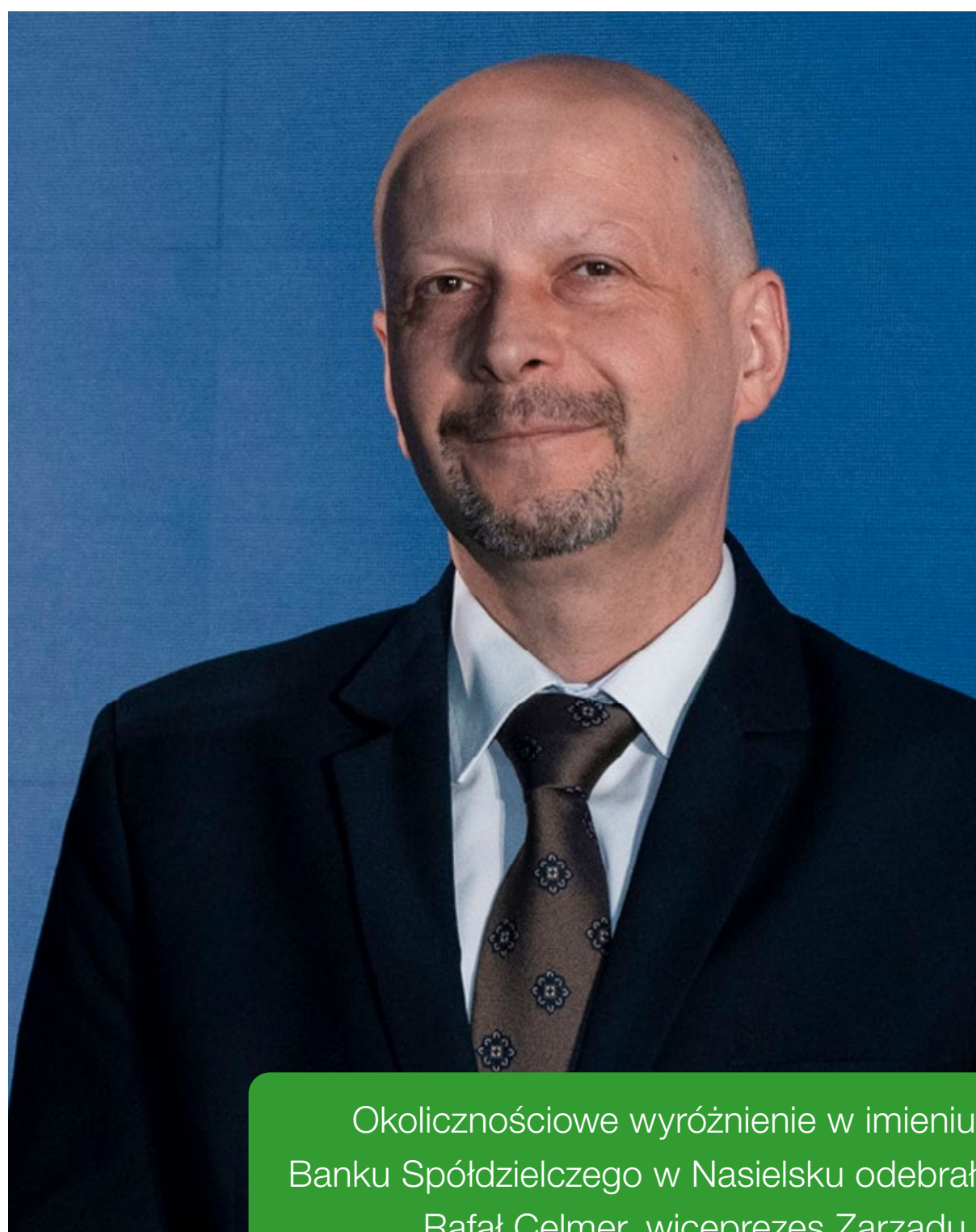




W imieniu Rejonowego Banku Spółdzielczego w Lututowie nagrodę odebrała Justyna Polewiak, naczelnik Wydziału Produktów Bankowych.

- Wśród banków spółdzielczych dominujących w aktywności rynkowej o sumie bilansowej 501 mln-1 mld zł zwycięzcą w kategorii efektywności jest Bank Spółdzielczy w Pleszewie.
- Wśród banków spółdzielczych dominujących w aktywności rynkowej o sumie bilansowej do 500 mln zł drugie miejsce w kategorii aktywności na rynku zdobył Bank Spółdzielczy w Nasielsku.

FTBS to ponad 500 uczestników, dziesiątki wystąpień, debat i rozmów o technologii, bezpieczeństwie, innowacjach i strategicznych decyzjach, które zmieniają oblicze sektora bankowości spółdzielczej. To spotkanie przedstawicieli sektora z dostawcami usług IT. Organizatorem FTBS jest ZBP. ●



Okolicznościowe wyróżnienie w imieniu Banku Spółdzielczego w Nasielsku odebrał Rafał Celmer, wiceprezes Zarządu.



Statuetkę odebrała Mariola Walendowska, prezes Zarządu Banku Spółdzielczego w Pleszewie. Na zdjęciu z Włodzimierzem Kicińskim, wiceprezesem Zarządu Związku Banków Polskich.

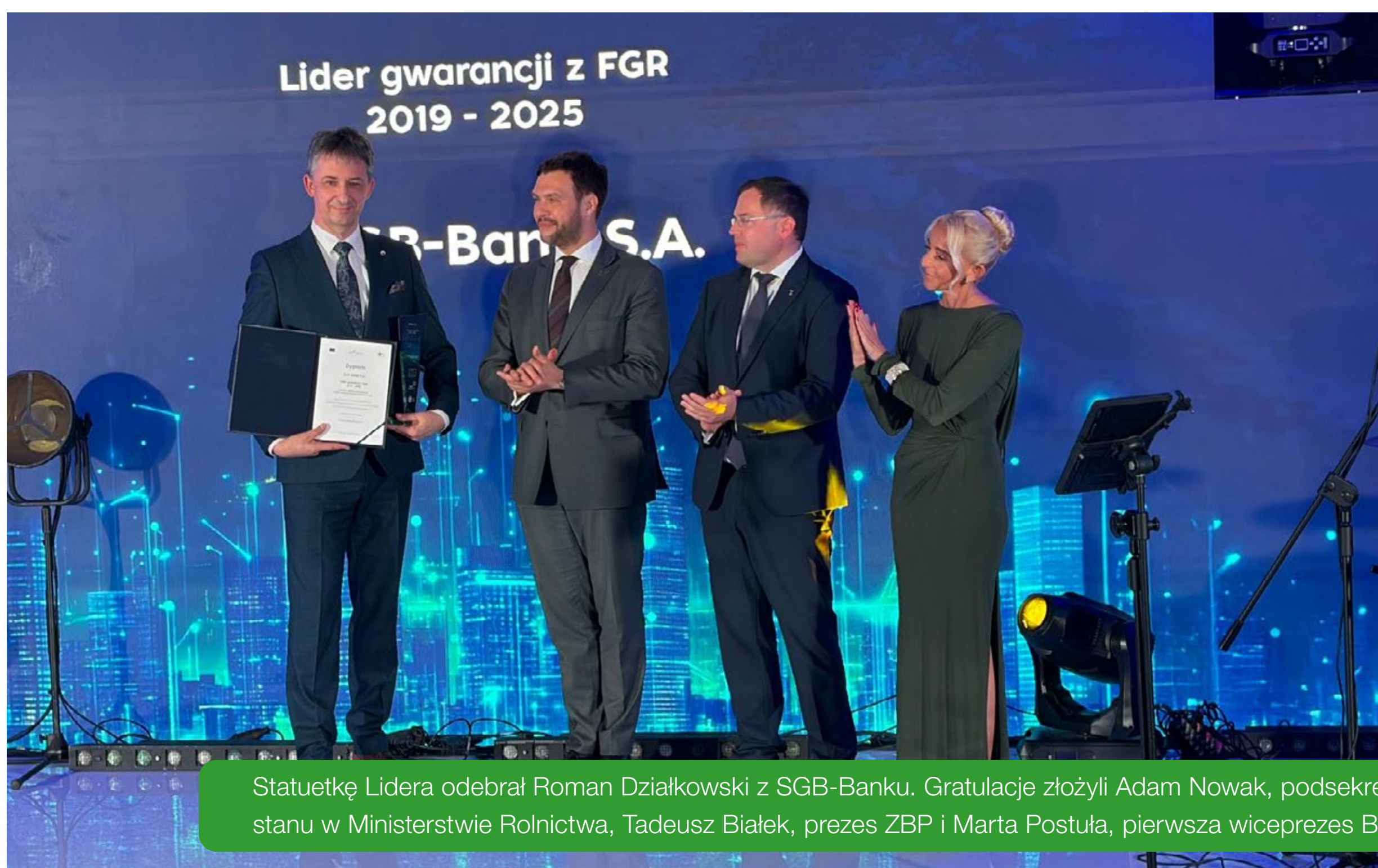


SGB LIDEREM GWARANCJI DLA SEKTORA AGRO



Roman Szewczyk

SGB-Bank



Statuetkę Lidera odebrał Roman Działkowski z SGB-Banku. Gratulacje złożyli Adam Nowak, podsekretarz stanu w Ministerstwie Rolnictwa, Tadeusz Białek, prezes ZBP i Marta Postuła, pierwsza wiceprezes BGK.

Podczas uroczystej gali, która odbyła się 16 kwietnia br. w Warszawie w ramach międzynarodowej konferencji „Power up – moc gwarancji dla biznesu”, SGB otrzymała tytuł Lidera gwarancji z FGR (2019-2025) za wartość udzielonych finansowań na warunkach specjalnych. Organizatorem wydarzenia był Bank Gospodarstwa Krajowego.

Statuetkę i dyplom odebrał Roman Działkowski, dyrektor Rozwoju produktów i procesów w SGB-Banku. Nagrodę wręczyli: prof. Marta Postuła, pierwsza wiceprezes zarządu BGK, Adam Paweł Nowak, wiceminister Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi oraz Tadeusz Białek, prezes Związku Banków Polskich.

Jesteśmy dumni, że od lat wspieramy sektor AGRO i możemy być partnerem dla rolników. Przypomnijmy, że Banki Spółdzielcze SGB tylko w IV kwartale 2025 roku udzieliły ponad 5 400 kredytów zabezpieczonych gwarancją Funduszu Gwarancji Rolnych, z dopłatami do oprocentowania na poziomie 7%, na łączną kwotę blisko miliarda złotych. SGB jest liderem w tym segmencie.

W ciągu trwania programu, udział SGB w rynku kredytów objętych tymi gwarancjami od początku funkcjonowania programu sięgnął

niemal 35% pod względem kwoty gwarancji (prawie 1,77 mld zł.) oraz 39% pod względem liczby gwarancji (13.553 szt.).

Tym samym Grupa SGB w pełni wykorzystała limit gwarancji przyznany przez Bank Gospodarstwa Krajowego. W podziale

limitu uczestniczyło 165 banków spółdzielczych SGB, co potwierdza skalę zaangażowania Grupy w finansowanie sektora AGRO. Liderem wśród Banków Spółdzielczych SGB jest Nicolaus Bank – statuetkę odebrał jego prezes, Waldemar Zieliński.

Kilka dni temu SGB-Bank podpisał z Bankiem Gospodarstwa Krajowego aneks do umowy portfelowych linii gwarancyjnych. To ważny krok, który realnie poszerza możliwości finansowania naszych klientów. Dzięki tej zmianie mogą oni korzystać z gwarancji de minimis przy spłacie kredytów przeznaczonych na rozwój koncesjonowanej działalności w sektorze przemysłu obronnego, a także w obszarze wytwarzania produktów podwójnego zastosowania (dual use).

To kolejny przykład, że bankowość spółdzielcza aktywnie wspiera sektory, które mają dziś kluczowe znaczenie dla bezpieczeństwa i rozwoju państwa. ●



OD CIECHOCINKA DO BRUKSELI

Krajowy Związek Banków Spółdzielczych obchodzi w 2026 roku 35-lecie działalności. To dobry moment, by spojrzeć na tę organizację nie tylko jako na kolejną izbę branżową, lecz jako na instytucję, która w kluczowym momencie transformacji ustrojowej podjęła się zadania nieoczywistego: z setek rozproszonych, lokalnych banków spółdzielczych zbudować prawdziwą wspólnotę – ze wspólną tożsamością, wspólnymi interesami i wspólną siłą.



**Krajowy Związek
Banków Spółdzielczych**

Narodziny w czasie przełomu

KZBS powstał 2 marca 1991 roku w Ciechocinku – zaledwie dwa lata po tym, jak Prawo bankowe z 1989 roku poszerzyło autonomię banków spółdzielczych, a ustawa z 1990 roku otworzyła drogę do dobrowolnego zrzeszania się. W strukturach dawnego BGŻ działały wówczas 1663 banki spółdzielcze, a sektor stał przed fundamentalnym wyborem: utracić tożsamość w chaosie transformacji, czy zbudować nową formę samoorganizacji. Impulsem do powołania Związku była też misja eksperta Banku Światowego, który przygotował raport o stanie systemu i propozycje jego reorganizacji. Założyciele KZBS odpowiedzieli na to pytanie jasno: sektor potrzebuje organizacji, która będzie go reprezento-

wać, integrować i edukować. Te trzy filary – nie slogan, lecz program działania – definiują misję Związku do dziś.

Już w pierwszych miesiącach widać było dynamikę: w kwietniu 1991 roku w Poznaniu odbyła się I Międzynarodowa Konferencja Banków Spółdzielczych z udziałem ok. 800 reprezentantów banków i gości zagranicznych, w tym przedstawicieli Banku Światowego i europejskich organizacji spółdzielczych. Nakreślono wówczas kierunki działań na najbliższe lata i zade-

klarowano wsparcie dla tworzenia banków regionalnych jako instrumentu przepływu środków pomocowych.

Sektor stał przed
fundamentalnym wyborem:
utracić tożsamość w chaosie
transformacji, czy zbudować
nową formę samoorganizacji.

Trzy dekady zmian

Lata 90. i pierwsza dekada XXI wieku to przede wszystkim walka o korzystne ramy prawne. KZBS był aktywnym



Jedno z ważniejszych wydarzeń w bieżącym roku – wspólna konferencja Senatu RP i Krajowego Związku Banków Spółdzielczych.



uczestnikiem procesów legislacyjnych – przygotowywał projekty nowelizacji ustaw, organizował kongresy i fora, podczas których sektor formułował spójne postulaty pod adresem parlamentu, rządu i nadzoru bankowego.

II Kongres Polskich Banków Spółdzielczych apelował wprost o rozwiązania eliminujące dyskryminację sektora w dostępie do rynku. I Forum Polskich Banków Spółdzielczych w Mikołajkach w 2000 roku wypracowało akceptowane przez środowisko rozwiązania dotyczące relacji banków spółdzielczych z bankami zrzeszającymi i BGŻ.

Wejście Polski do Unii Europejskiej otworzyło nowy rozdział. Pojawiły się pytania o obsługę środków unijnych, o procedury kredytów preferencyjnych, o dostosowanie do europejskich standardów nadzorczych. KZBS angażował się w te debaty, dbając jednocześnie o obecność w międzynarodowych strukturach spółdzielczych – co przełożyło się na możliwość uczestnictwa w tworzeniu regulacji unijnych już na etapie konsultacji, nie tylko wdrożeń.

Z biegiem lat akcent przesunął się od walki o regulacje do budowania jakości wewnątrz tych ram. Konferencje dotyczące ładu korporacyjnego, zarządzania ryzykiem i stabilności sektora stały się stałym elementem kalendarza. W efekcie wieloletnich zabiegów KZBS, do ustawy o funkcjonowaniu banków spółdzielczych wprowadzono rozwiązania postulowane przez sektor – m.in. w zakresie systemów ochrony instytucjonalnej i zasad odpowiedzialności ich uczestników, czy możliwości tworzenia konsorcjów bankowych bez obowiązkowego udziału banku zrzeszającego.

Wyzwania

kolejnych dekad: cyfryzacja, kryzysy, bezpieczeństwo

Każda dekada przyniosła nowy katalog wyzwań. Lata 2000. to integracja europejska i standaryzacja regulacyjna. Lata 2010. – reformy pokryzysowe, wymogi kapitałowe, systemy ochrony instytucjonalnej. Lata 2020. to już wielopłaszczyznowa presja: cyfryzacja usług, regulacje ESG i zrównoważone finansowanie oraz cyberbezpieczeństwo, które stało się ważnym tematem działalności edukacyjnej Związku. KZBS reaguje na te wyzwania przez działalność edukacyjną i komunikacyjną skrojoną pod potrzeby konkretnych grup. Kampania „Czerwiec z bankiem spółdzielczym” każdego roku eksponuje inny temat: raz ekologię i zrównoważone finansowanie, raz cyberbezpieczeństwo, raz bankowość dla młodych. Inicjatywy takie jak cykl „Kawa z KZBS”, czy kurs przygotowujący do Europejskiego Certyfikatu Bankowca (EFCB) to konkretne narzędzia wzmacniania kompetencji sektora. Do tego projekt „Pierwsza Liga Biznesu” – spotkania banków spółdzielczych z lokalnymi przedsiębiorcami – pokazuje, że KZBS nie ogranicza się do działań czysto wewnętrznych.

KZBS buduje sektor nie tylko przez reprezentację i edukację zawodową, lecz także przez pielęgnowanie tożsamości.

bankowego bezpośrednio w instytucjach unijnych. To członkostwo oznacza realne uczestnictwo w kształtowaniu europejskich regulacji finansowych już na etapie konsultacji, nie tylko ich późniejszego wdrażania. Wyrazem tej aktywności było m.in. to, że w 2025 roku, przy okazji organizacji Eurofi High Level Seminar w Warszawie, KZBS był gospodarzem spotkania EACB – co potwierdziło pozycję Związku jako aktywnego uczestnika w europejskiej debacie o przyszłości bankowości spółdzielczej

Wspólnota i tożsamość: budowanie na trwałe

KZBS buduje sektor nie tylko przez reprezentację i edukację zawodową, lecz także przez pielęgnowanie tożsamości. Medal

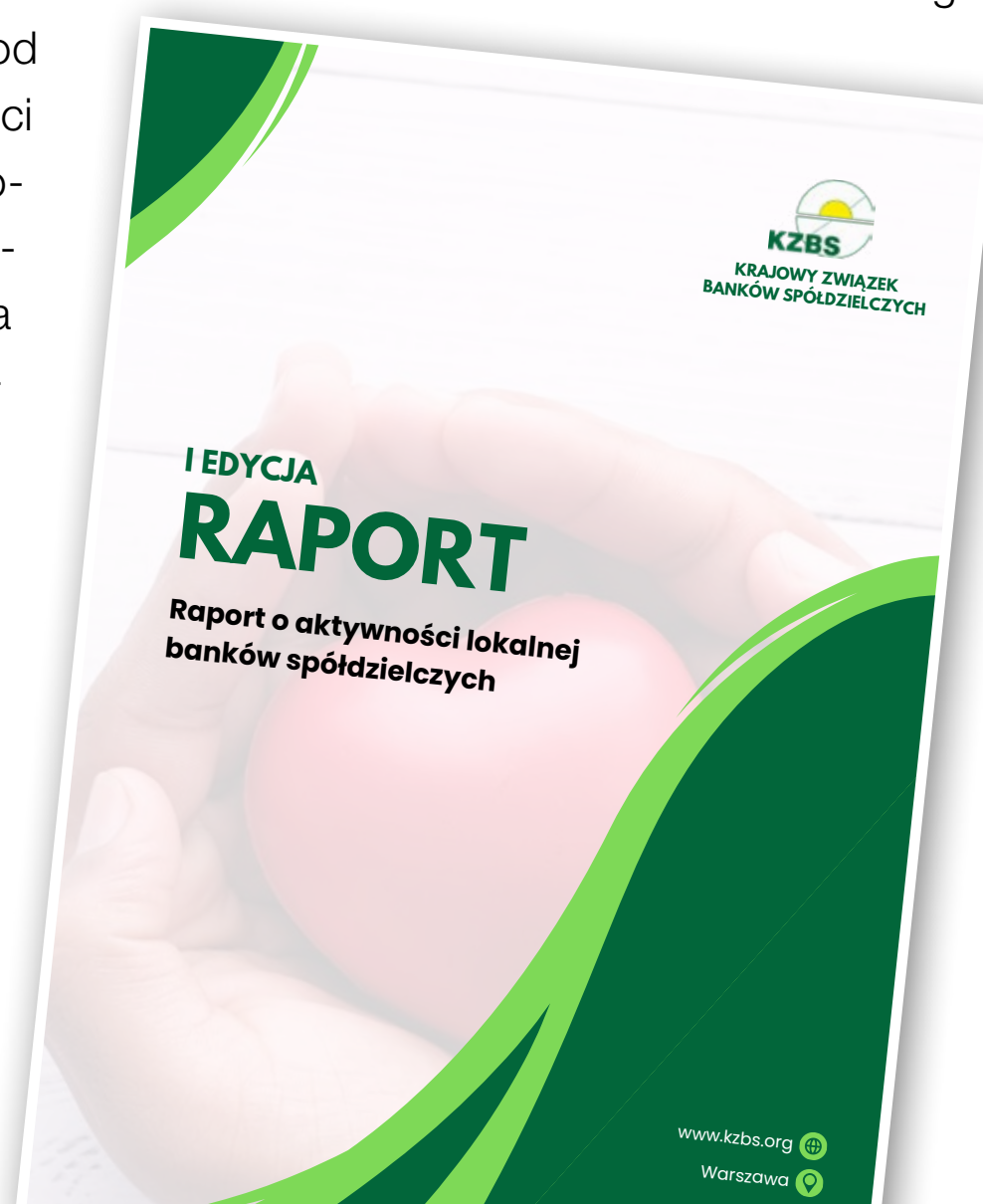
Zaslugi dla Spółdzielczości Bankowej, Hono-

rowa Odznaka i Złoty Medal im.

Franciszka Stefczyka, ustanowienie Święta Spółdzielczości Bankowej – to elementy infrastruktury tożsamości, które przekształcają luźny zbiór podmiotów w środowisko ze wspólną pamięcią i wspólnym sensem działania.

Formalnym wyrazem tej ciągłości jest też odnowienie grobu patrona sektora we Lwowie, inicjowane przez Związek od 2013 roku.

Własne medium – „Głos Banków Spółdzielczych” – od początku zapewnia sektorowi przestrzeń debaty: językiem wartości, ale i językiem faktów, ryzyk i dobrych praktyk.



KZBS opracował raport o aktywności sektora banków spółdzielczych.

Przyszłość: rola pozostaje ta sama, skala rośnie

Dziś KZBS działa w środowisku, które pod wieloma względami różni się

od roku 1991, ale pod jednym pozostaje niezmiennie: banki spółdzielcze wciąż potrzebują organizacji, która nada wspólny kierunek i ochroni ich interesy wobec regulatorów, rynku i zmieniającej się technologii.

Liczba banków będących członkami KZBS systematycznie rośnie – co jest sygnałem, że środowisko dostrzega wartość wspólnoty i reprezentacji. W perspektywie kolejnych lat KZBS stoi przed zadaniem, które sam formułuje jako konsekwentne kształtowanie przyszłości: utrzymanie równowagi między lokalnym zakorzenieniem, a cyfrowymi narzędziami, między tradycją spółdzielczą, a standardami europejskimi, między stabilnością, a zdolnością do adaptacji.

Liczba banków będących członkami KZBS systematycznie rośnie – co jest sygnałem, że środowisko dostrzega wartość wspólnoty i reprezentacji.

dowiskowych.

Wymiar europejski pozostaje strategiczny. KZBS jest członkiem Europejskiego Stowarzyszenia Banków Spółdzielczych (EACB) – organizacji reprezentującej interesy spółdzielczego sektora

Jubileusz 35-lecia stanowi potwierdzenie, że organizacja, która przez trzy i pół dekady skutecznie reprezentowała, integrowała i edukowała, ma solidne podstawy, by robić to dalej – w oddziałach w małych miejscowościach i w salach konferencyjnych Brukseli jednocześnie. ●



KRAJOWY ZWIĄZEK BANKÓW SPÓŁDZIELCZYCH

Jubileusz 35-lecia

Razem możemy więcej

MIĘDZY NOWOCZESNOŚCIĄ, A RELACJĄ



Roman Szewczyk
SGB-Bank

W ramach jubileuszu 35-lecia Krajowego Związku Banków Spółdzielczych odbyła się konferencja „Biznes i tożsamość – wspólnie tworzymy przyszłość bankowości spółdzielczej”. Wydarzenie zgromadziło przedstawicieli banków spółdzielczych, banków zrzeszających, systemów ochrony obu zrzeszeń, świata technologii i ekspertów rynku finansowego oraz naukowców. Była to nie tylko okazja do świętowania dorobku KZBS, ale przede wszystkim do rozmowy o tym, dokąd zmierza bankowość spółdzielcza i jak zachować jej charakter w świecie gwałtownych zmian technologicznych, regulacyjnych i społecznych. Konferencja odbyła się 27 maja br. w hotelu Windsor w Jachrance pod Warszawą. Została połączona z inauguracją cyklicznej akcji „Czerwiec z bankiem spółdzielczym”. Organizatorzy postawili na temat, który dziś wybrzmiewa w całym sektorze coraz mocniej: jak połączyć nowoczesny biznes z tożsamością opartą na relacjach, lokalności i zaufaniu. W programie znalazły się debaty poświęcone transformacji modeli biznesowych, cyfryzacji, wyzwaniom regulacyjnym oraz przyszłości polskiego sektora bankowości spółdzielczej. Mówiono o modelu spółdzielczym jako naturalnym beneficencie ekonomii 5. Ciekawie brzmiała prelekcja Sławomira Grzelczaka, wiceprezesa Zarządu BIK „Bankowość spółdzielcza w liczbach: 10 lat przemian i perspektywy na kolejne lata.” Według raportu sektor wyraźnie odmładza strukturę klientów. Jeszcze

w 2016 roku osoby powyżej 65. roku życia stanowiły 35,7% klientów banków spółdzielczych. Na koniec 2025 roku było ich już tylko 16,6%. Jednocześnie bardzo mocno wzrosły grupy klientów między 26. a 45. rokiem życia. Segment 36–45 lat zwiększył udział z 18,2% do 27,4%, a grupa 26–35 lat z 4,1% do 13,7%. Dane pokazują, że bankowość otwiera się na nowych klientów. Z pewnością wpływ na to mają kampanie promocyjne – jak na przykład dobrze przyjęta kampania „Młode wilki” przeprowadzona przez SGB.

Udziały w niektórych segmentach rynku też rosną - banki spółdzielcze nie tylko utrzymują pozycję w segmencie MŚP, ale systematycznie zwiększają skalę sprzedaży kredytów. W 2016 roku sprzedaż kredytów dla sektora MŚP wynosiła 5,1 mld zł. W 2025 roku było to już 11,5 mld zł, a prognoza na 2026 rok mówi o dalszym wzroście udziału rynkowego do 19,9%. To tylko dwa przykłady z raportu.

Chatbot nie zastąpi człowieka?

Jednym z ważniejszych punktów konferencji była debata poświęcona przyszłości bankowości spółdzielczej w perspektywie najbliższych dziesięciu lat. Prowadząca panel prof. Małgorzata Iwanicz-Drozdowska zwróciła uwagę, że sektor finansowy

coraz mocniej wchodzi w świat zdecentralizowanych finansów, blockchaina i tokenizacji. Jak zaznaczyła, bankowość spółdzielcza funkcjonuje dziś w obszarze tradycyjnych finansów, ale w perspektywie kolejnych lat

Przyszłość bankowości może wcale nie należeć do podmiotów, które mają najbardziej efektowne aplikacje mobilne.





W strategicznej debacie wziął udział Karol Wolniakowski, wiceprezes Zarządu SGB-Banku.



Konferencja z okazji 35-lecia KZBS przyciągnęła spółdzielców-bankowców z całego kraju.

nie uniknie konfrontacji z nowymi technologiami oraz zmianami modeli działania rynku finansowego.

W dyskusji uczestniczył wiceprezes SGB-Banku, Karol Wolniakowski. Zwrócił uwagę, że sektor stoi dziś przed zmianami porównywalnymi do tych, które kilkanaście lat temu przyniosło przejście z bankowości internetowej do mobilnej. Jego zdaniem, za dekadę obecne modele korzystania z usług finansowych mogą zostać zastąpione przez zupełnie inne rozwiązania. Jednocześnie podkreślił, że największą siłą bankowości spółdzielczej pozostają relacje. Technologia może wspierać banki i klientów, ale nie zastąpi bezpośredniego kontaktu, zaufania i rozmowy. W świecie coraz bardziej zautomatyzowanych usług właśnie dostępność człowieka, znajomość lokalnych potrzeb i odpowiedzialne doradztwo mogą okazać się najważniejszą przewagą konkurencyjną sektora.

W dyskusji udział wzięli także Tomasz Gromada, wiceprezes Zarządu Banku BPS, Sławomir Grzelczak, wiceprezes Zarządu BIK, Paweł Bułgryn z FinTech Poland oraz Zbigniew Pomianek, wiceprezes Zarządu Asseco Poland.

Ważnym wątkiem debaty była także rola danych oraz sztucznej inteligencji w zarządzaniu bankami. Tomasz Gromada podkreślał, że przyszłość sektora będzie zależała od uporządkowania danych, budowy wspólnych procesów i wykorzystania AI do automatyzacji back office'u, monitoringu, AML czy sprawozdawczości zarządczej. – „Jeżeli nie będziemy mieli danych, nie uporządkujemy procesów i nie wdrożymy sztucznej inteligencji, to po prostu nie będziemy w stanie efektywnie zarządzać bankami” – przekonywał Tomasz Gromada.

Paneliści wielokrotnie wracali do tezy, że przyszłość bankowości może wcale nie należeć do podmiotów, które mają najbardziej efektywne aplikacje mobilne. Wspólnym mianownikiem wielu wystąpień było przekonanie, że przyszłość bankowości spółdzielczej zależy od umiejętności połączenia nowoczesnych narzędzi z wartościami, które od dziesięcioleci budują zaufanie klientów.

Jaka czeka nas przyszłość?

I być może właśnie dlatego jubileusz KZBS nie miał wyłącznie charakteru rocznicowego. Był przede wszystkim rozmową o przyszłości. O tym, jak zachować tożsamość sektora w świecie, który zmienia się szybciej niż kiedykolwiek wcześniej. A także o tym, czy bankowość spółdzielcza nadal może być blisko ludzi – nawet wtedy, gdy coraz więcej spraw przenosi się do aplikacji i cyfrowych kanałów kontaktu z bankiem. Na zakończenie konferencji prof. Małgorzata Iwanicz-Drozdowska zwróciła uwagę, że przyszłość bankowości spółdzielczej zależy dziś od umiejętnego łączenia nowoczesnych technolo-



Konferencję otworzyła prof. Małgorzata Iwanicz-Drozdowska, prezes Zarządu Krajowego Związku Banków Spółdzielczych.

gii i efektywności działania z wartościami, które od lat budują siłę sektora. W świecie algorytmów i automatyzacji bankowość spółdzielcza nadal może pozostać najbardziej ludzką częścią rynku finansowego.

Można wysnuć wniosek, że bankowość spółdzielcza coraz lepiej rozumie, że nie wygra technologicznego wyścigu z globalnymi gigantami. Ale wcale nie musi go wygrywać, ważne, żeby adoptowała najlepsze rozwiązania do swojego modelu biznesowego. A ten opiera się na relacjach, zaufaniu i partnerstwie. Te wartości zawsze były, są i będą w cenie. ●



Czas podziękowań i wyróżnień



Roman Szewczyk
SGB-Bank

Za nami jubileuszowa gala z okazji 35-lecia Krajowego Związku Banków Spółdzielczych, która zwieńczyła okres konsekwentnego reprezentowania interesów banków spółdzielczych oraz budowania ich silnej, rozpoznawalnej pozycji – zarówno w kraju, jak i w relacjach międzynarodowych.



Laureaci odznaki honorowej „Za zasługi dla rozwoju gospodarki Rzeczypospolitej Polskiej”.



Galę prowadzili: Barbara Borowska, prezes Zarządu Banku Spółdzielczego w Gnieźnie i Marcin Kozdroń – prezes Zarządu Banku Spółdzielczego w Limanowej.



Beata Banasiak, prezes Zarządu Banku Spółdzielczego w Pruszczu Pomorskim została uhonorowana przez dwa ministerstwa.

Uroczystość była również okazją do uhonorowania osób, które swoją wieloletnią pracą, zaangażowaniem i wkładem w rozwój sektora bankowości spółdzielczej przyczyniły się do umacniania jego znaczenia dla lokalnych społeczności i polskiej gospodarki. Podczas gali podkreślono rolę liderów, ekspertów oraz innych osób, które wywierają wpływ na rozwój spółdzielczości bankowej.

Wręczone odznaczenia stanowiły wyraz uznania dla ich profesjonalizmu, odpowiedzialności oraz działalności na rzecz środowiska banków spółdzielczych. Był to także moment po-

dziękowania za lata współpracy i wspólnego budowania silnej pozycji sektora.

Bankowcy uhonorowani

Podczas gali 35-lecia KZBS Odznaki Honorowe „Zasłużony dla Rolnictwa”, przyznano:

■ Beacie Banasiak

– prezes Zarządu Banku Spółdzielczego w Pruszczu Pomorskim

■ Jolancie Nowakowskiej

– prezes Zarządu Banku Spółdzielczego w Lubrańcu ►



Odznaki Honorowe za Zasługi dla Rozwoju Gospodarki Rzeczypospolitej Polskiej otrzymali:

■ **Beata Banasiak**

– prezes Zarządu Banku Spółdzielczego w Pruszczu Pomorskim

■ **Mariola Walendowska**

– prezes Zarządu Banku Spółdzielczego w Pleszewie

■ **Błażej Mika**

– wiceprezes Zarządu SGB-Banku

■ **Karolina Jankowiak**

– dyrektorka kontrolingu w SGB-Banku

■ **Bank Spółdzielczy w Dzierżoniowie**

■ **Gospodarczy Bank Spółdzielczy w Gorzowie Wielkopolskim**

■ **Ludowy Bank Spółdzielczy w Strzałkowie**

■ **Pałucki Bank Spółdzielczy w Wągrowcu**

■ **Kujawsko-Dobrzyński Bank Spółdzielczy**

■ **Spółdzielczy Bank Ludowy w Zakrzewie**

■ **Bank Spółdzielczy w Gnieźnie**

■ **Lubuski Bank Spółdzielczy**

■ **Gospodarczy Bank Spółdzielczy w Mosinie**

■ **Bank Spółdzielczy w Głownie**



Przedstawiciele banków spółdzielczych nagrodzeni certyfikatem „Diament Bankowości Spółdzielczej”.

KZBS jest oficjalnym reprezentantem sektora bankowości spółdzielczej wobec organów władzy i administracji publicznej.

– *To wyróżnienie jest przede wszystkim efektem wspólnych działań wielu ludzi, z którymi mam przyjemność współpracować na co dzień – powiedział Błażej Mika, wiceprezes Zarządu SGB-Banku, odbierając odznakę honorową. – Serdecznie dziękuję moim współpracownikom oraz Bankom Spółdzielczym SGB, że wierzą w wizję rozwoju Zrzeszenia, którą razem tworzymy. Dzięki współpracy możemy robić ważne rzeczy dla naszych klientów i rozwijać polską gospodarkę.*

– *To dla mnie ważna nagroda, szczególnie w kontekście działalności na rzecz bankowości spółdzielczej, która wspiera lokalne społeczności, przedsiębiorczość i stabilność gospodarczą – przyznała Karolina Jankowiak, dyrektorka kontrolingu w SGB-Banku. – Doceniono tym samym wspólną pracę wielu osób zaangażowanych w rozwój wartości, na których opiera się bankowość spółdzielcza – współpracy, odpowiedzialności i zaufania.*

Diamenty i perły bankowości

Podczas gali jubileuszu KZBS przyznano także certyfikaty uznania „Diament Bankowości Spółdzielczej. Wśród banków Grupy SGB otrzymały je:

Zarząd KZBS postanowił też przyznać certyfikaty uznania „Perła Bankowości Spółdzielczej” dla:

■ **Zachodniopomorskiego Banku Spółdzielczego**

■ **Rejonowego Banku Spółdzielczego w Lututowie**

■ **Nakielskiego Banku Spółdzielczego**

■ **Banku Spółdzielczego w Pleszewie**

■ **Pobiedzisko-Goślińskiego Banku Spółdzielczego w Pobiedziskach**

■ **Banku Spółdzielczego w Gryficach**

■ **Banku Spółdzielczego Pojezierza Międzychodzko-Sierakowskiego w Sierakowie**



Certyfikat „Perła Bankowości Spółdzielczej” trafił do banków zrzeszających i systemów ochrony dwóch zrzeszeń.





Prezesi banków spółdzielczych z certyfikatami „Perły Bankowości Spółdzielczej”.

Zarząd KZBS przyznał statuetki okolicznościowe „Gwiazda Spółdzielczości Bankowej”:

- **Tomaszowi Klimeckiemu**
– prezesowi Zarządu Rejonowego Banku Spółdzielczego w Lututowie
- **Markowi Byzdrze**
– prezesowi Zarządu Banku Spółdzielczego Ziemi Łowickiej w Łowiczu
- **Grzegorzowi Borczyńskiemu**
– prezesowi Zarządu Banku Spółdzielczego w Piotrkowie Kujawskim
- **Piotrowi Pniewskiemu**
– prezesowi Zarządu Banku Spółdzielczego w Raciążu
- **Sławomirowi Flissikowskiemu**
– prezesowi Zarządu Banku Spółdzielczego w Skórczu
- **Jackowi Baldemu**
– prezesowi Zarządu Banku Spółdzielczego w Wołczynie
- **Małgorzacie Matejkowskiej**
– prezes Zarządu Kujawsko-Dobrzyńskiego Banku Spółdzielczego
- **Przemysławowi Pilarskiemu**
– prezesowi Zarządu Gospodarczego Banku Spółdzielczego w Mosinie.

Dzięki aktywnej reprezentacji interesów sektora, działalności eksperckiej i integracyjnej KZBS odgrywa kluczową rolę w budowaniu nowoczesnej, bezpiecznej i konkurencyjnej bankowości spółdzielczej.

Kapituła Odznaczeń KZBS podjęła decyzję o przyznaniu Złotej Honorowej Odznaki im. Franciszka Stefczyka „Za zasługi dla spółdzielczości bankowej”:

Adamowi Trzosowi, prezesowi Zarządu Banku Spółdzielczego w Więcborku

Adamowi Nowakowskiemu, prezesowi Zarządu Banku Spółdzielczego w Dzierżoniowie.

Kapituła Odznaczeń podjęła decyzję o przyznaniu Złotej Honorowej Odznaki Krzyż Zasługi im. Ks. Piotra Wawrzyniaka „Zasłużonemu w rozwoju spółdzielczości ban- ▶



Zasłużeni dla gospodarki i sektora AGRO. Od lewej: Beata Banasiak, prezes Zarządu BS w Pruszczu Pomorskim, Mariola Walendowska, prezes Zarządu BS w Pleszewie, Błażej Mika, wiceprezes Zarządu SGB-Banku, Jolanta Nowakowska, prezes Zarządu BS w Lubrańcu i Karolina Jankowiak, dyrektorka kontrolingu w SGB-Banku.



kowej” m.in. **Marcinowi Łukasikowi**, prezesowi Zarządu Banku Spółdzielczego w Starej Białej.

SGB-Bank i Spółdzielczy System Ochrony SGB otrzymały certyfikat uznania „Perła Bankowości Spółdzielczej”. Za współpracę z KZBS zostały docenione też spółki: SGB Leasing i SGB Faktoring.

To dla mnie ważna nagroda, szczególnie w kontekście działalności na rzecz bankowości spółdzielczej, która wspiera lokalne społeczności, przedsiębiorczość i stabilność gospodarczą. Karolina Jankowiak, dyrektorka kontrolingu w SGB-Banku.

Partner i reprezentant

KZBS jest oficjalnym reprezentantem sektora bankowości spółdzielczej wobec organów władzy i administracji publicznej i ma w tej roli fundamentalne znaczenie dla kształtowania stabilnego i przewidywalnego otoczenia regulacyjnego. Działając w imieniu zrzeszonych banków spółdzielczych, aktywnie uczestniczy w konsultacjach legislacyjnych, opiniuje projekty aktów prawnych oraz zabiega o rozwiązania uwzględniające specyfikę i potrzeby lokalnych instytucji finansowych. Dzięki temu banki spółdzielcze mogą skuteczniej realizować swoją misję wspierania lokalnych społeczności, przedsiębiorców i samorządów.

KZBS pełni również ważną funkcję integracyjną i ekspercką. Tworzy przestrzeń do wymiany doświadczeń, wypracowywania wspólnych stanowisk oraz podejmowania inicjatyw służących rozwojowi całego sektora. Organizowane przez Związek szkolenia, konferencje i projekty edukacyjne pomagają bankom spółdzielczym dostosowywać się do zmieniających się wymogów

rynku, nowych technologii oraz rosnących oczekiwań klientów. W efekcie działalność KZBS przekłada się na wzmacnianie konkurencyjności, bezpieczeństwa i stabilności banków spółdzielczych w całym kraju.

Jubileusz był także okazją do uhonorowania osób i banków, które w szczególny sposób przyczyniają się nie tylko do rozwoju bankowości spółdzielczej, ale również mają znaczący wpływ na rozwój gospodarki kraju. Wszystkim serdecznie gratulujemy. ●



Piotr Pniewski, prezes Zarządu BS w Raciążu ze statuetką „Gwiazda Spółdzielczości Bankowej”.



Sławomir Flissikowski, prezes Zarządu BS w Skórczu ze statuetką „Gwiazda Spółdzielczości Bankowej”.



Jacek Baldy, prezes Zarządu BS w Wołczynie ze statuetką „Gwiazda Spółdzielczości Bankowej”.



Tomasz Klimecki, prezes Zarządu RBS w Lututowie ze statuetką „Gwiazda Spółdzielczości Bankowej”.



Grzegorz Borczyński, prezes Zarządu BS w Piotrkowie Kujawskim ze statuetką „Gwiazda Spółdzielczości Bankowej”.



Marek Byzdra, prezes Zarządu BSZŁ w Łowiczu ze statuetką „Gwiazda Spółdzielczości Bankowej”.



Michał Ołdakowski, prezes i Ewa Kamińska wiceprezes IPS-SGB z certyfikatem „Perła Bankowości Spółdzielczej”.



Adam Nowakowski, prezes Zarządu BS w Dzierżoniowie otrzymał Złotą Honorową Odznakę im. Franciszka Stępczyka „Za zasługi dla spółdzielczości bankowej”.



Małgorzata Matejkowska, prezes Zarządu KDBS ze statuetką „Gwiazda Spółdzielczości Bankowej”.



TECHNOLOGIA, KTÓRA ROŚNIE RAZEM Z BIZNESEM

RADA PROGRAMOWA SUS W KOŁOBRZEGU

System Usług SGB rozwija się konsekwentnie z roku na rok, a kolejne spotkanie Rady Programowej to moment wspólnych podsumowań i prac nad dalszym rozwojem.



Rafał Łopka
SGB-Bank

W Kołobrzegu, w hotelu Aquarius odbyło się kolejne posiedzenie Rady Programowej SUS – w jeszcze szerszym gronie banków, które współtworzą i rozwijają ten unikatowy ekosystem usług. Dzisiaj SUS tworzy już blisko 80 Banków Spółdzielczych SGB.

Do Systemu Usług SGB z roku na rok dołączają kolejne banki, a sam SUS staje się coraz bardziej kompletną platformą wspierającą zarówno codzienną działalność, jak i rozwój biznesowy banków spółdzielczych. To już nie tylko narzędzia – to wspólne środowisko technologiczne, które realnie wzmacnia konkurencyjność całego Zrzeszenia.

Podczas spotkania przedstawiciele SGB-Banku oraz Banków Spółdzielczych SGB skupili się na kluczowych obszarach rozwoju SUS:

- podsumowaniu zmian i roadmapy systemu,
- jakości usług i doświadczeniach banków,
- usprawnieniach w Service Desk,
- realnym wpływie SUS na wyniki biznesowe (m.in. Multibiznes),
- rozwoju Platformy SGB i procesów online,
- nowych rozwiązaniach CRM,
- upraszczaniu regulacji i procesów kredytowych.

Szczególny nacisk położono na to, jak technologia przekłada się na biznes: wzrost liczby klientów, rozwój sprzedaży i większą efektywność działania banków.

W świecie dynamicznych zmian technologicznych kluczowe staje się nie tylko wdrażanie nowych rozwiązań, ale ich świadome rozwijanie i bezpieczne wykorzystanie. Cyberbezpieczeństwo, stabilność systemów i jakość usług pozostają fundamen-



tem zaufania klientów – i jednym z najważniejszych tematów rozmów.

– *System Usług SGB dojrzewa razem z całym Zrzeszeniem – mówi Błażej Mika, wiceprezes Zarządu SGB-Banku. – Każdy kolejny bank, który do nas dołącza, wzmacnia ten ekosystem i pokazuje, że wspólne podejście do technologii ma realną wartość. Dziś skala i tempo zmian wymagają od nas nie tylko innowacyjności, ale także odpowiedzialności – szczególnie w obszarze bezpieczeństwa i jakości usług. Dlatego tak ważne jest, że rozwijamy SUS razem, konsekwentnie przygotowując banki na wyzwania, które dopiero przed nami.*

– *Dla banków spółdzielczych technologia nie jest już wsparciem, jest jednym z głównych motorów wzrostu. System Usług SGB pokazuje, że dzięki wspólnym inwestycjom i skali działania możemy szybciej rozwijać ofertę, zwiększać efektywność i realnie poprawiać wyniki biznesowe. To właśnie w tym kierunku konsekwentnie idziemy – dodaje Iwona Ekiert, prezes Zarządu Banku Spółdzielczego w Wolinie.*

– *SUS to dziś nie tylko zaplecze technologiczne, ale realne narzędzie do budowania biznesu. To wspólna inwestycja w przyszłość bankowości spółdzielczej. Dzięki niemu banki mogą szybciej adaptować zmiany technologiczne, rozwijać nowe źródła przychodów i skuteczniej odpowiadać na oczekiwania klientów – mówi Jarosław Celka, wiceprezes Zarządu Powiatowego Banku Spółdzielczego w Gostyniu.*

Rada Programowa SUS to przestrzeń, w której technologia spotyka się z biznesem – i gdzie wspólnie wyznaczamy kierunek dalszego rozwoju Systemu Usług SGB. To model, który daje bankom realną przewagę konkurencyjną.

SUS pozostaje otwartą inicjatywą dla banków zainteresowanych wspólnym rozwojem technologii i biznesu. ●



Inspiracje

RELACJE I PRAKTYCZNA WIEDZA



Roman Szewczyk
SGB-Bank

Kolejne Forum Marketingu i Komunikacji SGB za nami. W gościnnych wnętrzach Concordia Design ponownie spotkali się przedstawiciele Banków Spółdzielczych SGB, by rozmawiać o marketingu, komunikacji i wyzwaniach, które zmieniają się dziś szybciej niż kiedykolwiek wcześniej. Ponad 140 uczestników brało udział w warsztatach, słuchało prelekcji i wystąpień.

Od samego rana w czwartek 14 maja br. przez cały dzień uczestnicy wymieniali się doświadczeniami, inspirowali i szukali odpowiedzi na pytanie, jak skutecznie komunikować markę banku spółdzielczego w świecie nowych technologii, dynamicznie zmieniających się potrzeb klientów oraz rosnącej roli mediów społecznościowych i sztucznej inteligencji. Coraz większego znaczenia nabierają dziś autentyczność komunikacji, szybkie reagowanie na potrzeby odbiorców, personalizacja przekazu oraz umiejętne łączenie działań online i offline. W tych rozmowach uczestników wspierali partnerzy i eksperci z zaprzyjaźnionych agencji marketingowych.

Razem w SGB. Marketing w czasach cyfrowych zmian

Forum tradycyjnie otworzyła Ewelina Ignaczak, dyrektorka marketingu i komunikacji w SGB-Banku. Podsumowała ostatnie działania komunikacyjne w SGB

oraz mówiła o planach na przyszłość. Podkreśliła też:

– W bankowości spółdzielczej działamy zawsze razem. Wspólnie omawiamy, jak najskuteczniej promować naszą markę. Współpracujemy bardzo blisko. Bliskość i wzajemność to nie są tylko słowa – to wartości, którymi się dzielimy. Forum to dla mnie zawsze czas inspiracji, wymiany do- ▶

Najbardziej podobały mi się warsztaty z tworzenia treści na Facebooka i Linkedina. Dużo praktycznej wiedzy i tworzyliśmy post od zera.

Anna Krzyżewska,
Bank Spółdzielczy w Starej Białej





FORUM MARKETINGU I KOMUNIKACJI SGB

Forum odbywało się w przyjaznych wnętrzach Concordia Design.



Wystąpienia i prezentacje cieszyły się dużym zainteresowaniem.



świadczeń i budowania relacji, które później przekładają się na codzienną współpracę w naszym zrzeszeniu. W tym roku mieliśmy rekordową liczbę uczestników, reprezentujących większość banków Zrzeszenia SGB. Dziękuję za zaufanie. Program forum wypełniły prelekcje, warsztaty i rozmowy o praktycznych aspektach marketingu i o mediach społecznościowych. O nowościach w komunikacji marki Banki Spółdzielcze SGB opowiadały Marta Krysik, Aleksandra Bielecka i Dorota Bubka z agencji GoldenSubmarine. Nie zabrakło również panelu dyskusyjnego z udziałem przedstawicieli Banków Spółdzielczych SGB. Wzięli w nim udział Aleksandra Stachurska z Banku Rumia Spółdzielczego, Anna Nowacka z Banku Spółdzielczego w Starej Białej, Jakub Felcyn z Banku Spółdzielczego w Szubinie oraz Ewelina

Warsztaty z panią Joanną bardzo mi się podobały, pokazała jak bardzo można przyspieszyć pracę, zaoszczędzić czas, a już na pewno w marketingu, bo można zrobić praktycznie w pół godziny wszystko naraz. Naprawdę polecam.

Piotr Gzielo, Bałtycki Bank Spółdzielczy

Ignaczak. Podobnie jak ostatnio, panel poprowadziła Hanna Kniotek z SGB-Banku. O tym, jak prowadzić działania reklamowe zgodnie z przepisami, mówili eksperci z SGB-Banu: Magdalena Hanicka-Gulczyńska i Łukasz Kułaga. Z kolei o nawigowaniu bankiem w czasach cyfrowej przebudowy opowiadały Magda Czopur oraz Klaudia Król z Minds&Roses.



W bankowości spółdzielczej
działamy zawsze razem.

Wspólnie omawiamy, jak
najsukuteczniej promować naszą
markę. Współpracujemy bardzo
blisko. Bliskość i wzajemność to
nie są tylko słowa – to wartości,
którymi się dzielimy.

Ewelina Ignaczak, SGB-Bank

Wyzwanie Sportowe SGB i warsztaty

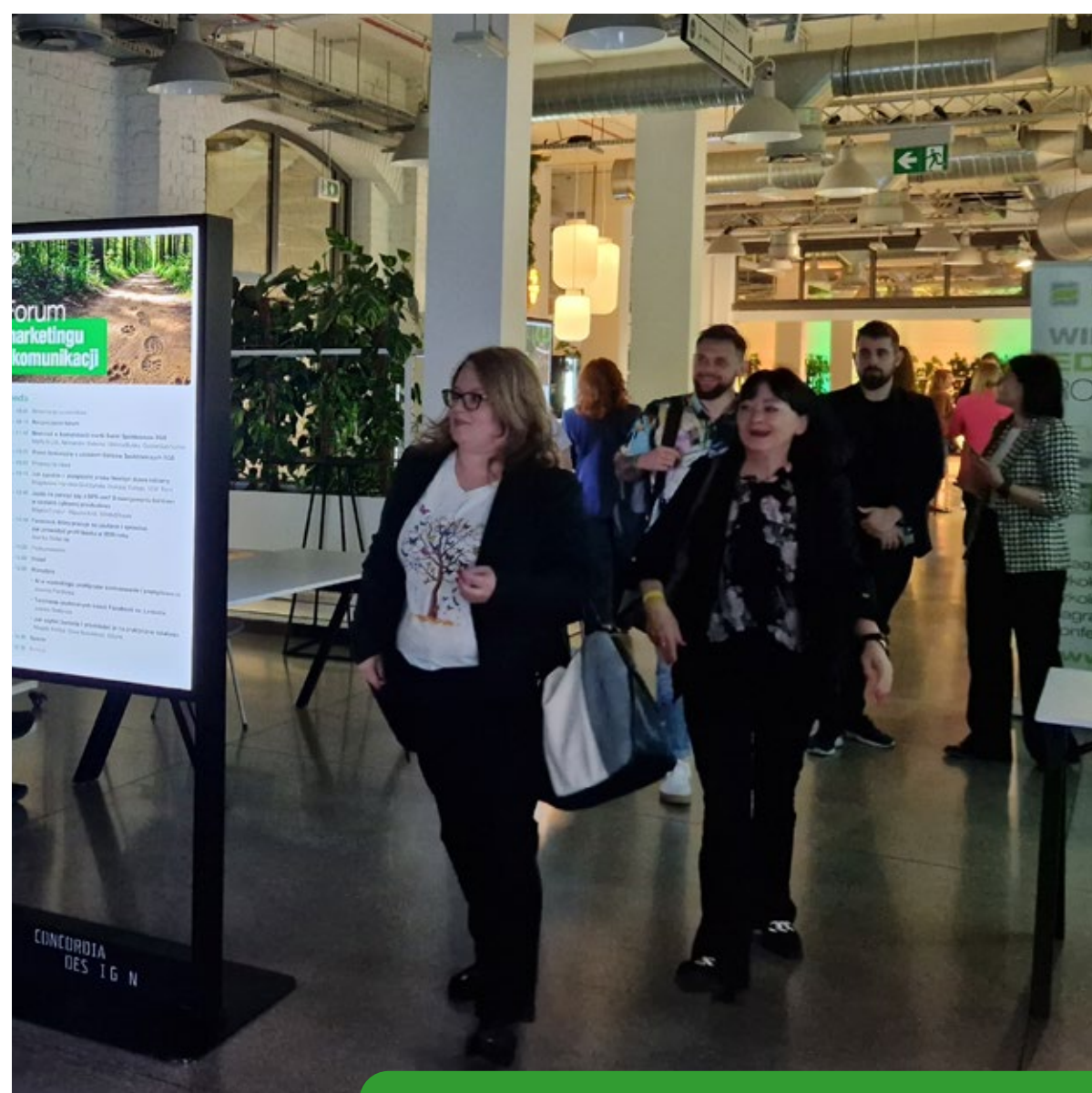
Dużym zainteresowaniem cieszyły się warsztaty, które miały przede wszystkim praktyczny charakter. Uczestnicy pracowali w grupach, analizowali konkretne przykłady i wspólnie wypracowywali rozwiązania możliwe do wykorzystania w codziennej pracy marketingowej banków. Była to okazja nie tylko do zdobycia nowej wiedzy, ale również do wymiany doświadczeń między przedstawicielami różnych banków.

Podczas warsztatów uczestnicy mogli zgłębiać praktyczne zastosowania AI w marketingu, uczyć się tworzenia skutecznych treści na Facebooka i LinkedIna oraz sprawdzać, jak przekładać wyniki badań na konkretne działania komunikacyjne. Swoją praktyczną wiedzę podzieliły się Joanka Stefaniak oraz Joanna Pochtowa. O tym, jak czytać badania i przekładać je na praktyczne działania, opowiadały Magda Krótka oraz Ewa Wasiewicz.

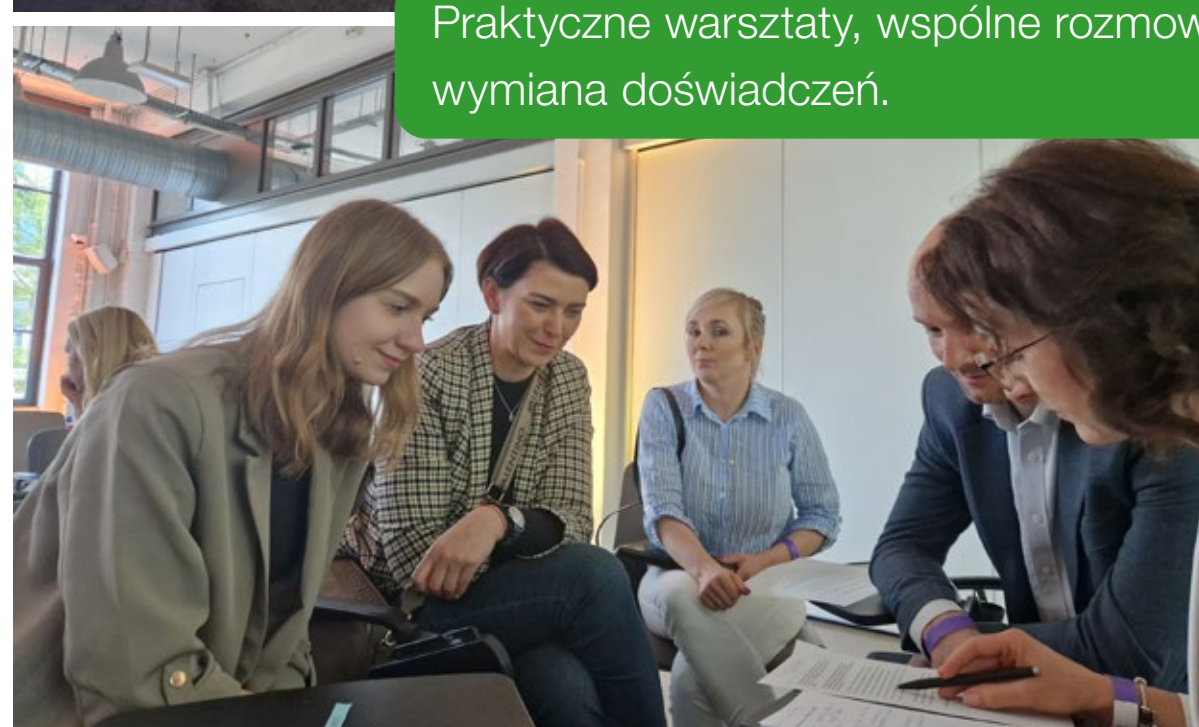
Ważnym elementem spotkania był także spacer zorganizowany w ramach Wyzwania Sportowego SGB. Trasę wyznaczył i nawigował Rafał Łopka, spiritus movens wydarzenia. Uczestnicy wspólnie przeszli do Starego Zoo w Poznaniu, gdzie mogli zobaczyć m.in. alpaki, kozy, pawie oraz lemury. Była to doskonała okazja do rozmów i integracji poza salą konferencyjną, bo relacje najlepiej buduje się nie tylko podczas prezentacji i warsztatów, ale również w ruchu i mniej formalnej atmosferze.

Forum Marketingu i Komunikacji SGB po raz kolejny stało się przestrzenią wymiany doświadczeń, inspiracji i rozmów o wyzwaniach, przed którymi stoi dziś marketing bankowości spółdzielczej. Spotkanie pokazało również, jak dużą wartość mają współpraca, wzajemne wsparcie i relacje budowane na co dzień w zrzeszeniu.

We współczesnym świecie technologie i trendy nieustannie zmieniają sposób komunikacji, jedno pozostaje niezmiennie – dobre, partnerskie relacje. Takie relacje są pielęgnowane w społeczności SGB. ●



Praktyczne warsztaty, wspólne rozmowy, wymiana doświadczeń.



W panelu dyskusyjnym wzięli udział (od lewej) Jakub Felcyn z Banku Spółdzielczego w Szubinie, Anna Nowacka z Banku Spółdzielczego w Starej Białej, Aleksandra Stachurska z Banku Rumia Spółdzielczego oraz Ewelina Ignaczak i Hanna Kniotek z SGB-Banku.





Bezpieczna przyszłość

bankowości spółdzielczej



Daniel Krzywiec
SGB-Bank

W dobie wszechobecnej cyfryzacji, gdy zaufanie klienta jest najcenniejszą walutą, Banki Spółdzielcze SGB stoją przed historycznym wyzwaniem i jednocześnie ogromną szansą. W świecie, gdzie zagrożenia ewoluują z dnia na dzień, cyberbezpieczeństwo przestaje być jedynie technicznym wymogiem – staje się filarem strategii zarządczej i absolutnym fundamentem, na którym można budować nowoczesny, innowacyjny bank spółdzielczy. Bez niego każda inicjatywa cyfrowa obarczona jest ryzykiem, które może prowadzić do kryzysu finansowego i wizerunkowego.

Globalne zagrożenia, lokalne skutki

Cyberprzestępczość nie zna granic. Współczesne zagrożenia cybernetyczne są bardziej zuchwałe i zaawansowane niż kiedykolwiek. Globalne grupy APT (Advan-

ced Persistent Threats) intensyfikują ataki na infrastrukturę API i łańcuchy dostaw oprogramowania, co bezpośrednio dotyka polskie instytucje finansowe. Liczby są alarmujące. Krajowe organy nadzorcze w swoich raportach stale podkreślają rosnącą skalę i profesjonalizację ataków wymierzonych w klientów sektora bankowego. To nie jest odległy problem globalnych korporacji – to realne, codzienne ryzyko dla każdego banku spółdzielczego w Polsce. Kluczowymi czynnikami, które przesądzają o sukcesie atakujących, pozostają czynnik ludzki oraz zbyt długi czas między włamaniem a jego wykryciem. Właśnie dlatego skuteczna strategia obronna musi łączyć perspektywę lokalną z globalną analizą zagrożeń. Konieczne jest wdrożenie architektury bezpieczeństwa, która skróci czas reakcji do absolutnego minimum.

W dobie wszechobecnej cyfryzacji,
zaufanie klienta jest najcenniejszą walutą.





Scentralizowana odpowiedź na złożone zagrożenia

Odpowiedzią na te wyzwania jest scentralizowana platforma bezpieczeństwa, taka jak Security Operations Center SGB (SOC SGB). To zaawansowany ośrodek analityczny, który działa jak cyfrowa tarcza, umożliwiając bankom niezakłócone procesowanie transakcji i bezpieczne wdrażanie dochodowych usług cyfrowych. Architektura ta jest w pełni zharmonizowana z wymogami rozporządzenia DORA, zapewniając niezbędne mechanizmy do wykrywania, raportowania i reagowania na incydenty. Minimalizuje to ryzyko braku zgodności i chroni bank przed dotkliwymi sankcjami.

Siła SOC SGB tkwi w zaawansowanych procesach i proaktywnym podejściu. Dzięki integracji z globalnym ekosystemem informacji o zagrożeniach (Threat Intelligence), analitycy wiedzą o zagrożeniach, zanim te uderzą w bank. Pozwala to na blokowanie złośliwych domen i schematów phishingowych w czasie rzeczywistym. Co więcej, stosowana metodologia pozwala mapować taktyki i techniki cyberprzestępców, dzięki czemu zamiast reagować na pojedyncze alerty, nasi specjaliści widzą pełen obraz ataku i mogą przeciąć jego ścieżkę, zanim dotrze on do krytycznych zasobów banku.

Bezpieczeństwo jako przewaga konkurencyjna

Inwestycja w profesjonalne, scentralizowane centrum operacji bezpieczeństwa to zabezpieczenie zdolności do generowania zysku w środowisku podwyższonego ryzyka. Umożliwia bankom spółdzielczym bezpieczną innowacyjność i rozwój cyfro-

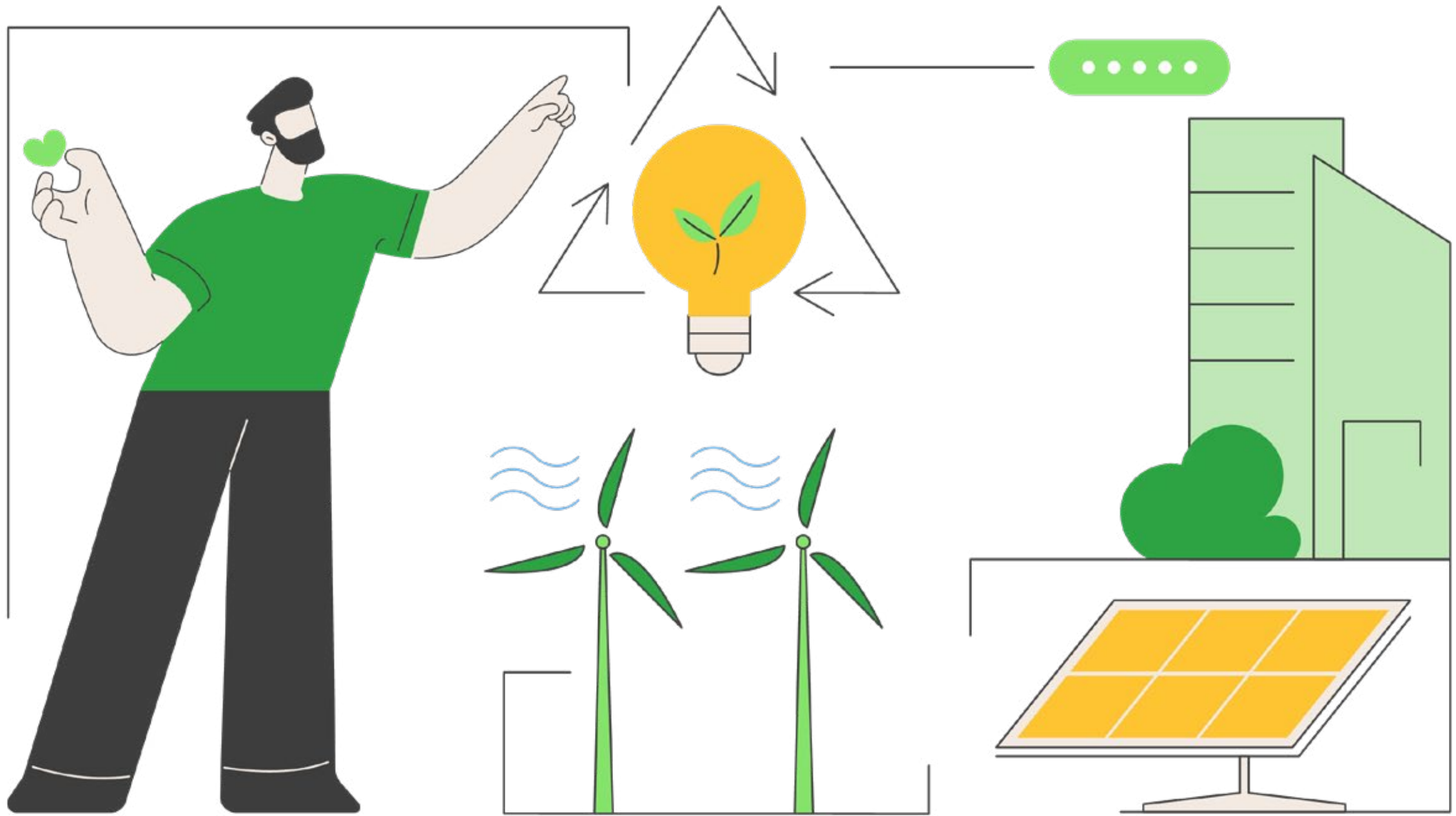
Siła SOC SGB tkwi w zaawansowanych procesach i proaktywnym podejściu.

SOC SGB to gwarancja, która pozwala nie tylko przetrwać, ale przede wszystkim bezpiecznie rozwijać się w dynamicznie zmieniającym się świecie.

wy bez obaw o stabilność operacyjną. W dzisiejszych czasach wysoki poziom cyberbezpieczeństwa staje się potężnym narzędziem budowy prestiżu, zaufania i wizerunku nowoczesnej instytucji finansowej.

„SOC SGB to gwarancja, która pozwala nie tylko przetrwać, ale przede wszystkim bezpiecznie rozwijać się w dynamicznie zmieniającym się świecie. Wysyłamy jasny sygnał klientom i partnerom, że jesteśmy instytucją nowoczesną, odpowiedzialną i godną najwyższego zaufania.” ●





RAPORTOWANIE ESG:

OBOWIAZEK, KTÓRY MOŻE BYĆ PRZEWAGĄ

Raportowanie ESG przestało być tematem zarezerwowanym dla działów compliance i dużych korporacji. Jeszcze kilka lat temu wielu przedsiębiorców traktowało je jako modny dodatek do strategii albo kolejny obowiązek regulacyjny z Brukseli. Tymczasem rzeczywistość szybko zweryfikowała te wyobrażenia: ESG coraz mocniej wpływa na dostęp do finansowania, ocenę ryzyka, relacje z kontrahentami i sposób budowania przewagi konkurencyjnej.



Joanna Nowak-Pawłowski
SGB-Bank

Dla sektora bankowego oznacza to nie tylko konieczność dostosowania własnych procesów, ale również wspierania klientów w przechodzeniu przez nową rzeczywistość gospodarczą.

Bankowość spółdzielcza znajduje się dziś w szczególnym miejscu tej zmiany. Z jednej strony musi odpowiadać na rosnące wymogi regulacyjne i oczekiwania rynku. Z drugiej – pozostaje najbliżej lokalnych przedsiębiorców, samorządów i rolników, którzy często dopiero zaczynają rozumieć, czym właściwie jest raportowanie ESG i dlaczego zaczyna wpływać na ich działalność.

ESG to już nie moda. To język rynku

Raportowanie ESG jest procesem ujawniania informacji dotyczących wpływu organizacji na środowisko, społeczeństwo i sposób zarządzania przedsiębiorstwem. Jeszcze niedawno temat ten kojarzony był głównie z dużymi spółkami giełdowymi, ale dziś jego zasięg szybko się rozszerza.

Kluczową zmianę przyniosła dyrektywa CSRD (Corporate Sustainability Reporting Directive), która zastąpiła wcześniejsze przepisy NFRD i znacząco rozszerzyła zakres raportowania. Nowe regulacje wprowadzają jednolite standardy, zwiększają

liczbę podmiotów objętych obowiązkiem raportowym oraz nakładają wymóg niezależnej atestacji danych ESG.

Ale najważniejsze staje się coś innego: raportowanie ESG zaczyna wychodzić poza sam obowiązek formalny.

Coraz więcej firm zauważa, że przejrzystość środowiskowa i społeczna staje się elementem budowania wiarygodności marki. ESG zaczyna działać podobnie jak kiedyś jakość sprawozdań finansowych – staje się wskaźnikiem dojrzałości organizacyjnej i zdolności zarządzania ryzykiem.

Efekt domina: ESG wchodzi do całego łańcucha wartości

Dyrektywa CSRD sprawia, że raportowanie zrównoważonego rozwoju coraz mocniej wpływa na relacje biznesowe w całym łańcuchu wartości. W praktyce oznacza to, że nawet firmy, które same nie podlegają obowiązkowi raportowania, coraz częściej będą proszone o przekazywanie danych ESG swoim partnerom biznesowym, kontrahentom lub bankom.

To zjawisko określane jest często jako „efekt domina” albo „trickle-down effect”. Duża firma raportująca ESG zaczyna zbierać dane od dostawców, usługodawców i partnerów. W rezultacie ESG stopniowo „wchodzi” do sektora MŚP.



Dla banków spółdzielczych ma to ogromne znaczenie. To właśnie lokalne przedsiębiorstwa będą coraz częściej pytały swoich doradców bankowych:

Jakie dane mamy zbierać? Jak przygotować się do raportowania? Czy ESG wpłynie na zdolność kredytową?

I właśnie tutaj pojawia się nowa rola bankowości spółdzielczej nie tylko jako instytucji finansującej, ale także partnera edukacyjnego i doradczego.

Podwójna istotność – najważniejsza zmiana myślenia

Jednym z kluczowych elementów CSRD jest analiza podwójnej istotności (Double Materiality Assessment). To pojęcie brzmi

skomplikowanie, ale w praktyce oznacza bardzo prostą zmianę perspektywy. Do tej pory firmy najczęściej pytały: *Jak czynniki środowiskowe lub społeczne wpływają na nasze wyniki finansowe?*

Dzisiaj muszą zadać także drugie pytanie:

Jak nasza działalność wpływa na środowisko i społeczeństwo?

To właśnie połączenie obu perspektyw tworzy ideę podwójnej istotności. Dla przedsiębiorstw oznacza to konieczność szerszego spojrzenia na ryzyko. ESG przestaje być wyłącznie „zielonym dodatkiem”, a staje się elementem strategii biznesowej i częścią procesu zarządzania organizacją.

Przykład? Firma transportowa będzie analizowała nie tylko własne koszty energii czy ryzyka regulacyjne, ale także wpływ emisji na środowisko. Z kolei przedsiębiorstwo produkcyjne będzie musiało zwracać uwagę na warunki pracy u dostawców lub wpływ działalności na lokalne społeczności.

ESRS – nowa architektura raportowania

Nowe Europejskie Standardy Raportowania Zrównoważonego Rozwoju (ESRS) porządkują cały system raportowania ESG. Obejmują trzy główne obszary: środowisko (Environmental), społeczeństwo (Social) i ład korporacyjny (Governance).

Standardy dotyczą m.in.: zmian klimatu, zużycia energii i emisji CO₂, gospodarki obiegu zamkniętego, bezpieczeństwa pracy, praw człowieka, przeciwdziałania korupcji, relacji z klientami i społecznościami lokalnymi.

Co istotne, raporty ESG będą podlegały niezależnej atestacji, podobnie jak sprawozdania finansowe. Oznacza to wzrost znaczenia jakości danych, procedur i systemów kontroli wewnętrznej.

ESG a finansowanie – nowa rzeczywistość rynku

W praktyce coraz więcej instytucji finansowych bierze pod uwagę dane ESG przy podejmowaniu decyzji kredytowych i inwestycyjnych. To proces, który będzie się pogłębiał. Banki muszą coraz dokładniej oceniać ryzyka klimatyczne, społeczne i reputacyjne swoich klientów. Dotyczy to szczególnie sektorów energochłonnych, transportu, przemysłu czy budownictwa.

Jednocześnie dobrze przygotowane raportowanie ESG może

realnie poprawić dostęp do kapitału i zwiększyć wiarygodność przedsiębiorstwa.

Coraz częściej ESG staje się więc nie kosztem, ale inwestycją w rozwój firmy. Co to oznacza dla banków spółdzielczych? Bankowość spółdzielcza ma dzisiaj wyjątkową szansę, by odegrać ważną rolę w transformacji gospodarczej swoich lokalnych społeczności. Wynika to z relacyjnego modelu działania i bliskości klientów.

Bank spółdzielczy zna lokalny biznes lepiej niż wiele dużych instytucji finansowych. Wie, z jakimi problemami mierzą się przedsiębiorcy, rolnicy czy samorządy. Dzięki temu może pomagać klientom nie tylko finansowo, ale również organizacyjnie i edukacyjnie.

Dane ESG zaczynają pełnić podobną rolę jak dane finansowe: pomagają ocenić odporność firmy na przyszłe ryzyka i jej zdolność do rozwoju w zmieniającej się gospodarce.

W Grupie SGB ważnym przykładem takiego podejścia jest projekt Zielona Perspektywa, rozwijany przez SGB-Bank. Inicjatywa koncentruje się na wspieraniu zielonej transformacji, edukacji klientów oraz budowaniu kompetencji związanych z ESG i finansowaniem zrównoważonego rozwoju.

Projekt pokazuje, że ESG nie jest wyłącznie obowiązkiem

regulacyjnym. To także szansa na rozwój nowych usług, produktów finansowych i relacji z klientami.

SGB rozwija działania związane m.in. z finansowaniem OZE, wspieraniem transformacji energetycznej, edukacją przedsiębiorców, budowaniem kompetencji ESG w bankach spółdzielczych i przygotowaniem klientów do nowych wymogów rynku. To szczególnie ważne w kontekście rosnących oczekiwań wobec sektora finansowego i przedsiębiorstw.

Omnibus – mniej obowiązków, ale nie mniej ESG

W ostatnich miesiącach dużo mówi się o pakiecie uproszczeń Omnibus, który może ograniczyć liczbę firm objętych obowiązkowym raportowaniem ESG. Komisja Europejska zaproponowała m.in. podniesienie progów kwalifikujących przedsiębiorstwa do raportowania.

Nie oznacza to jednak końca ESG. Wręcz przeciwnie – rynek nadal będzie oczekiwał przejrzystości danych, a instytucje finansowe i duże firmy wciąż

będą zbierały informacje od swoich partnerów biznesowych.

Dlatego eksperci podkreślają, że dobrowolne raportowanie ESG może stać się przewagą konkurencyjną. Firmy, które rozpoczną ten proces wcześniej, będą lepiej przygotowane do przyszłych wymagań rynku.

ESG nie jest chwilowym trendem. To zmiana sposobu myślenia o gospodarce, ry-

zyku i odpowiedzialności biznesu. Dla banków spółdzielczych oznacza to zarówno wyzwanie organizacyjne, jak i ogromną szansę.

To właśnie bankowość lokalna – oparta na relacjach, znajomości klientów i społecznej odpowiedzialności – może stać się jednym z najważniejszych przewodników przedsiębiorców w świecie zrównoważonego rozwoju. ●

Największym błędem byłoby dziś traktowanie ESG wyłącznie jako obowiązku regulacyjnego. Dla wielu firm to już element budowania wiarygodności, dostępu do finansowania i długoterminowej odporności biznesu.



ESG JAKO ELEMENT STRATEGII

Rozmowa z Barbarą Borowską,
prezesem Zarządu Banku Spółdzielczego w Gnieźnie

Co było impulsem do przygotowania dobrowolnego raportu zrównoważonego rozwoju, mimo braku formalnego obowiązku? Czy ta decyzja wynikała bardziej z presji otoczenia (klienci, partnerzy), czy z wewnętrznej strategii banku?

Przygotowanie raportu zrównoważonego rozwoju przez Bank Spółdzielczy w Gnieźnie wynikało przede wszystkim z potrzeby uporządkowania i sformalizowania działań, które od lat stanowią naturalny element funkcjonowania banku spółdzielczego. Kluczowym impulsem była świadoma decyzja strategiczna zarządu, ukierunkowana na zwiększenie transparentności organizacji oraz przygotowanie banku do zmieniającego się otoczenia regulacyjnego i rynkowego. Istotne znaczenie miały również rosnące znaczenie standardów ESG w sektorze finansowym, oczekiwania interesariuszy dotyczące odpowiedzialności i przejrzystości, potrzeba budowania długoterminowego zaufania klientów i społeczności lokalnej oraz chęć pokazania wpływu banku na rozwój społeczny i gospodarczy regionu. Choć raportowanie niefinansowe nie było jeszcze bezpośrednim obowiązkiem, bank potraktował je jako element odpowiedzialnego zarządzania i budowania przewagi reputacji.



Który z obszarów ESG (E, S czy G) jest dziś dla państwa największym wyzwaniem i dlaczego?

Największym wyzwaniem pozostaje obecnie obszar środowiskowy (Environmental – E). Wynika to przede wszystkim ze specyfiki działalności bankowej, w której wpływ środowiskowy ma charakter pośredni i jest związany głównie z finansowaniem klientów oraz oceną ich działalności pod kątem kryteriów ESG. Do najważniejszych trudności należą ograniczona dostępność wiarygodnych danych środowiskowych od klientów, szczególnie z sektora MŚP i rolnictwa, rosnąca złożoność regulacji europejskich, w tym wymogów związanych z taksonomią UE, konieczność rozwijania kompetencji ESG oraz dostosowywania systemów raportowania oraz wspieranie klientów lokalnych w procesie transformacji energetycznej i środowiskowej. Jednocześnie obszar społeczny (S) stanowi naturalnie silną stronę banku spółdzielczego, ze względu na jego lokalny charakter, relacyjny model działania oraz wieloletnie zaangażowanie w rozwój społeczności lokalnych.

Rozmawiała: Anna Ławicka



ESG SPOSOBEM NA LEPSZE ZARZĄDZANIE RYZYKIEM

Rozmowa z Markiem Kopaczem, ekspertem ds. zrównoważonego rozwoju ESG w Banku Spółdzielczym w Gnieźnie

Jak wyglądał proces przygotowania raportu — od czego zaczęliście i co było najtrudniejsze?

Proces przygotowania raportu rozpoczął się w styczniu 2026 roku. W pierwszym kwartale bieżącego roku zebrałem dane potrzebne nam do przygotowania raportu KOBiZE (Krajowy Ośrodek Bilansowania i Zarządzania Emisjami) oraz do sprawozdania bilansowego nośników energii i infrastruktury ciepłowniczej dla GUS. Okazało się, że są to dane, które można było z powodzeniem wykorzystać do wyliczenia śladu węglowego Scope 1 i Scope 2, co też uczyniłem. Również w pierwszym kwartale przygotowałem w ramach informacji zarządczej raport z zakresu realizacji przyjętej przez nasz bank Strategii ESG wraz z analizą luki w zakresie dobrych praktyk w obszarze zarządzania ryzykiem ESG (zgodnie z pismem UKNF z dnia 10.05.2023 r.).

Były to w zdecydowanej większości dane potrzebne nam do tego żeby przygotować raport VSME. Mając dane i wiedzę (Standard VSME jest ogólnie dostępny jako publikacja opracowana przez EFRAG), sporządzenie raportu było czymś oczywistym. A tak naprawdę chodziło o to, żeby pokazać naszym klientom i kontrahentom, że działania naszego banku są transparentne, a my sami wymagając od nich danych potrzebnych do sprawozdawczości, również te dane zbieramy, mała tego, analizujemy je i staramy się wykorzystać w działaniach dających wymierne korzyści. Co było najtrudniejsze przy przygotowaniu raportu? Chyba sam proces zbierania danych. Wymagało to współpracy i zaangażowania ze strony kilku komórek organizacyjnych banku. Zawsze mogłem jednak liczyć na pomoc i zrozumienie, co z pewnością bardzo dobrze świadczy o naszej organizacji i poziomie świadomości naszych pracowników.

Jakie realne korzyści — poza wizerunkowymi — przyniosło przygotowanie raportu? Czy zauważyli państwo wpływ raportu na relacje z klientami lub partnerami?

Raport VSME to nie tylko ładnie wyglądający dokument, którym można się pochwalić. To przede wszystkim olbrzymie źródło wiedzy na temat zachodzących w banku procesów i związanych z nimi kosztów. Sumiennie przygotowany raport, z rozbiciem na poszczególne placówki banku, daje nam obraz tego, jak kształtują się koszty działalności banku i gdzie możemy podjąć działania, aby te koszty ograniczać, wspierając jednocześnie zrównoważony rozwój. Jest to dokument,



który potwierdza naszą rzetelność i dbałość o to, aby z jednej strony świadomie prowadzić biznes, a z drugiej strony dążyć do realizacji strategii i osiągnięcia neutralności klimatycznej w wyznaczonym terminie. Ponieważ raport został opublikowany niecały miesiąc temu, trudno jest na tym etapie stwierdzić czy ma on istotny wpływ na relacje z klientami lub partnerami. Jedno jest pewne w sytuacji, gdy jako bank zostaniemy poproszeni o udzielenie naszym klientom, czy partnerom biznesowym informacji dotyczących naszej strategii zrównoważonego rozwoju i sposobu jej realizacji, mamy już gotową odpowiedź i możemy podjąć współpracę z każdym, nawet z tymi, którzy są zobligowani do raportowania ESG.

Jaką jedną radę daliby państwo innym bankom spółdzielczym, które dopiero rozważają przygotowanie pierwszego raportu?

Przede wszystkim nie bać się tego zadania. Przygotowanie raportu może być proste i przyjemne. Musimy tylko mieć: dobre nastawienie, odrobinę wiedzy, chętnych do pracy pracowników i świadomość czemu to wszystko ma służyć. Nawet najlepiej przygotowana strategia nie będzie nic warta jeżeli nie będzie realizowana i nie będą w jej realizację zaangażowani nasi pracownicy. Dlatego też nasze działania zmierzające do realizacji strategii ESG były poprzedzone szkoleniami z zakresu zrównoważonego rozwoju. W listopadzie i grudniu 2025 r. przeszkoliliśmy 91% naszych pracowników w zakresie operacyjnym i strategicznym czynników ESG oraz zrównoważonego rozwoju. Szkolenie „Zrównoważony rozwój ESG - świadomy bank, świadomy pracownik, świadomy klient” zostało przygotowane i przeprowadzone przez eksperta ds. zrównoważonego rozwoju ESG w ramach własnych zasobów pracowniczych. Jako organizacja musimy mieć świadomość, że ESG to nie przykry obowiązek, ale sposób na lepsze zarządzanie ryzykiem. ESG to przede wszystkim dostrzeganie problemów, zanim staną się kosztami. Dobrze przygotowana i sumiennie realizowana strategia ESG pozwoli nam uzyskać odpowiedzi na kilka istotnych pytań: gdzie tracimy pieniądze?, gdzie tracimy czas?, co powoduje niezadowolenia i konflikty?, co nam grozi, jeżeli nie dostosujemy się do zmian naszego otoczenia?

A jak pokazać, że nasze działania są dla nas zrozumiałe i są przez nas konsekwentnie realizowane? Temu właśnie służy nasz raport VSME, do lektury którego serdecznie zapraszamy.

Rozmawiała: Anna Ławicka

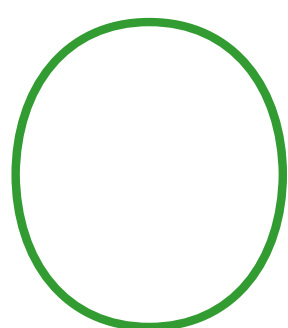


NOWY MODEL FINANSOWANIA INWESTYCJI ENERGETYCZNYCH

Rosnące koszty energii oraz zmieniające się uwarunkowania regulacyjne sprawiają, że inwestycje w odnawialne źródła energii stają się jednym z kluczowych kierunków rozwoju przedsiębiorstw i samorządów. W odpowiedzi na te potrzeby SGB-Bank oferuje Pożyczkę OZE dla Wielkopolski – instrument finansowy wspierający transformację energetyczną przy wykorzystaniu środków europejskich.



Jerzy Sygidus



ferta skierowana jest do szerokiego grona odbiorców: m.in. jednostek samorządu terytorialnego, spółdzielni mieszkaniowych, wspólnot mieszkaniowych, uczelni. Jej konstrukcja odpowiada na zróżnicowane potrzeby inwestycyjne, zarówno w zakresie produkcji energii na potrzeby własne, jak i działalności komercyjnej.

Szeroki zakres finansowania

Pożyczka może być wykorzystana na realizację projektów obejmujących:

- budowę i rozbudowę instalacji wytwarzających energię elektryczną z OZE,
- rozwój źródeł energii cieplnej i chłodniczej,
- inwestycje w lokalne systemy energetyczne, w tym z infrastrukturą sieciową,
- projekty uwzględniające magazyny energii oraz przyłączenia do sieci.

W praktyce oznacza to możliwość finansowania instalacji wykorzystujących energię słoneczną, wiatrową, biomasę, biogaz czy wodę.

Z perspektywy inwestorów kluczowe znaczenie mają efekty ekonomiczne i operacyjne. Projekty OZE pozwalają ograniczyć koszty energii oraz zwiększyć odporność na wahania cen rynkowych. Jednocześnie wpisują się w strategię zrównoważo-

nego rozwoju, która coraz częściej stanowi element przewagi konkurencyjnej.

Jak podkreślają przedstawiciele SGB-Banku, zainteresowanie instrumentem systematycznie rośnie. Samorządy dostrzegają, że inwestycje energetyczne nie są już wyłącznie działaniem proekologicznym, lecz racjonalną decyzją biznesową.

Warunki finansowania

Pożyczka OZE wyróżnia się preferencyjnymi parametrami:

- atrakcyjne, stałe oprocentowanie,
- długi okres spłaty,
- możliwość karencji w spłacie kapitału,
- dotacja na spłatę części kapitału pożyczki.

Wysokość finansowania ustalana jest indywidualnie, co pozwala dopasować strukturę wsparcia do konkretnego projektu.

Wsparcie transformacji energetycznej regionu

– *Inwestycja w odnawialne źródła energii to nie chwilowa moda ale konieczność.* – mówi Monika Kamińska, kierownik konsorcjów, rozwoju sprzedaży i relacji biznesowych w SGB-Banku – *Dlatego oferujemy korzystne i elastyczne rozwiązania finansowe, które pozwalają firmom nie tylko obniżyć koszty energii, ale też skutecznie zabezpieczyć się przed rosnącą i niestabilną ceną prądu. Pożyczka OZE to realne wsparcie w procesie transformacji.*

Pożyczka OZE wpisuje się w szerszy kontekst rozwoju regionalnego i polityki energetycznej. W Wielkopolsce, gdzie aktywność gospodarcza i samorządowa pozostaje na wysokim poziomie, dostęp do stabilnych źródeł finansowania inwestycji energetycznych ma szczególne znaczenie.

SGB-Bank, współpracując z lokalnymi partnerami i instytucjami, wspiera wdrażanie projektów, które zwiększają bezpieczeństwo energetyczne regionu i przyczyniają się do jego zrównoważonego rozwoju. W praktyce oznacza to połączenie finansowania, doradztwa i znajomości lokalnych uwarunkowań – elementów kluczowych dla skutecznej realizacji inwestycji OZE. ●



Sprawdź



NA CO KOMU AML?

CELE I ZNACZENIE REGULACJI Z ZAKRESU PRZECIWDZIAŁANIA PRANIU PIENIĘDZY I FINANSOWANIU TERRORYZMU



Jan
SolarSKI

SMM Legal Maciak Mataczyński Czech Sp.K. z siedzibą w Warszawie

Niespełna kilka lat temu w mediach rozpętała się prawdziwa burza. Klienci banków wyrażali zaskoczenie, czy wręcz oburzenie, gdy podczas wpłaty gotówki we wplatomatach jednego z dużych banków działających na terenie Polski pojawiły się pytania o źródło pochodzenia środków pieniężnych. Dla części osób była to ingerencja w prywatność, dla innych zbyt sformalizowanie.

Obecnie, takie praktyki przestały już dziwić. Banki coraz częściej zwracają się do klientów o wypełnienie kwestionariuszy czy złożenie oświadczeń dotyczących pochodzenia środków finansowych, struktury właścicielskiej czy danych identyfikacyjnych. Z perspektywy klienta może być to postrzegane jako uciążliwość i zbędna biurokracja, niemniej jednak praktyki te mają głębokie uzasadnienie prawne i aksjologiczne.

Podstawą działalności banków w tym obszarze

są przepisy ustawy z dnia 1 marca 2018 r. o przeciwdziałaniu praniu pieniędzy i finansowaniu terroryzmu¹ (*dalej zwanej: AMLu*). To właśnie ta ustawa obowiązuje banki, jako instytucje obowiązane, do

stosowania środków bezpieczeństwa finansowego. Choć termin „środki bezpieczeństwa finansowego” brzmi dość formalnie, w praktyce oznacza on zestaw działań mających na celu zapobieganie wykorzystywaniu systemu finansowego do nielegalnych celów m.in. poprzez pozyskanie czy zweryfikowanie danych tożsamości klientów.

Warto zaznaczyć, że regulacje AML-u mają swoje źródło w prawie unijnym, a dokładniej w Dyrektywie 2015/849² implemen-

wanej następnie do krajowego porządku prawnego. Nie zostały więc one wdrożone wyłącznie z polskiej inicjatywy. Jaki zatem cel przyświecał instytucjom unijnym, aby uchwalić wspomniane regulacje?

Wedle motywów Dyrektywy przeciwdziałanie praniu pieniędzy i finansowaniu terroryzmu ma służyć ochronie integralności, stabilności i wiarygodności sektora finansowego (motyw 1). Są to niezwykle istotne wartości z punktu widzenia współczesnej gospodarki i finansów, które to opierają się w końcu na zaufaniu. Brak wiary w stabilność oraz bezpieczeństwo systemu finansowego prowadziłby do zaprzestania powierzania środków bankom, nabywania instrumentów finansowych czy zawierania transakcji. W tym kontekście AML pełni fundamentalną rolę stanowiąc jeden z filarów bezpieczeństwa rynku finansowego

na poziomie krajowym, jak i międzynarodowym.

Klienci banków wyrażali zaskoczenie, czy wręcz oburzenie, gdy podczas wpłaty gotówki pojawiły się pytania o źródło pochodzenia środków pieniężnych.

Jednym z kluczowych elementów systemu AML

są wspomniane wyżej środki bezpieczeństwa finansowego. Ich zastosowanie zwyczajowo polega na identyfikacji i weryfikacji danych tożsamości klienta, ustaleniu beneficjen-

ta rzeczywistego czy ocenie charakteru relacji gospodarczych. W trakcie trwania relacji z klientem kluczowe znaczenie zyskuje również bieżące monitorowanie transakcji gospodarczych³. Z perspektywy klienta standardowo sprowadza się to do udzielenia dodatkowych informacji lub odpowiedzi na pytania banku. W przypadku systemu finansowego są to jednak działania o kluczowym znaczeniu, ponieważ umożliwiają wykrywanie nieprawidłowości i szybką reakcję na potencjalne zagrożenia.

¹ Ustawa z dnia 1 marca 2018 r. o przeciwdziałaniu praniu pieniędzy oraz finansowaniu terroryzmu (t.j. Dz. U. z 2025 r. poz. 644).

² Dyrektywa Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2015/849 z dnia 20 maja 2015 r. w sprawie zapobiegania wykorzystywaniu systemu finansowego do prania pieniędzy lub finansowania terroryzmu, zmieniająca rozporządzenie

Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 648/2012 i uchylająca dyrektywę Parlamentu Europejskiego i Rady 2005/60/WE oraz dyrektywę Komisji 2006/70/WE (Dz. U. UE. L. z 2015 r. Nr 141, str. 73 z późn. zm.).

³ Rodzaje środków bezpieczeństwa finansowego oraz przesłanki do ich stosowania zostały uregulowane w art. 34 oraz art. 35 AMLu.



Wyjątkowo istotnym standardem stosowanym przez banki realizujące procedury z zakresu AML jest również podejście oparte na ryzyku. Cechuje się ono tym, iż banki nie stosują jednolitych procedur wobec wszystkich klientów, lecz dostosowują swoje działania do oceny ryzyka przyznanej danemu podmiotowi. Rzeczona ocena może różnić się w zależności od wielu kryteriów m.in. kraju pochodzenia klienta, charakteru prowadzonej działalności, rodzaju świadczonych usług finansowych czy stopnia złożoności struktury właścicielskiej. W praktyce oznacza to, że klienci działający w Polsce, bądź na terenie Unii Europejskiej będą oceniani inaczej aniżeli podmioty powiązane z krajami uznawanymi za państwa wysokiego ryzyka. Podobnie, bardziej skrupulatnej weryfikacji podlegać będą transakcje o nietypowym charakterze lub znacząco odbiegające od dotychczasowego profilu klienta.

Istnieją różne modele kontroli klientów

W zależności od zidentyfikowanego poziomu ryzyka bank stosuje uproszczony, standardowy, bądź wzmożony model kontroli klientów⁴. Zastosowanie bardziej rygorystycznego podejścia nie musi jednak oznaczać, iż dany podmiot a priori podejrzany jest o prowadzenie nielegalnej działalności. Jest ono raczej przejawem ostrożności wynikającej z obowiązujących przepisów. Banki zobligowane są bowiem dokumentować podejmowane działania, tak aby wykazać, że prawidłowo oceniły ryzyko oraz podjęły adekwatne działania.

Warto mieć na uwadze, że środki bezpieczeństwa finansowego nie służą jedynie ochronie systemu finansowego, lecz stanowią również istot-

ne wzmocnienie dla ochrony środków pieniężnych klientów. Bieżące monitorowanie stosunków gospodarczych klienta umożliwia bowiem wykrycie działań odbiegających od standardowego zachowania użytkownika rachunku. Tym samym, w sytuacji, gdy dochodzi do nieuprawnionego dostępu do konta czy kradzieży karty płatniczej, bank dysponując wiedzą o typowych zachowaniach klienta, może szybciej zidentyfikować podejrzaną operację i odpowiednio zareagować. W praktyce może to oznaczać wstrzymanie transakcji, kontakt z klientem czy podjęcie innych działań zabezpieczających jego środki. Tym samym AML pełni funkcję nie tylko prewencyjną na poziomie systemowym, ale również ochronną w wymiarze indywidualnym.

Doniosłą rolę w systemie AML

odgrywa także monitorowanie transakcji pod kątem zgodności z obowiązującymi sankcjami międzynarodowymi. Analizę operacji finansowych przeprowadza się w zakresie powiązań z podmiotami znajdującymi się na listach sankcyjnych, krajami wysokiego ryzyka czy nietypowymi schematami przepływu środków. Dzięki niej możliwe jest przeciwdziałanie próbom omijania sankcji oraz ograniczanie finansowania działań sprzecznych z interesem bezpieczeństwa międzynarodowego.

Zważywszy na powyższe, mimo, iż dla części klientów działania z zakresu AML wydają się zbytnią uciążliwością oraz ingerencją w prywatność, nie zostały one stworzone po to, aby utrudniać im życie, lecz aby chronić rynek finansowy przed nadużyciami. Brak opisywanych mechanizmów oznaczałby większą skalę przestępczości finansowej, mniejsze bezpieczeństwo środków oraz spadek zaufania do instytucji finansowych. W konsekwencji AML buduje fundament zaufania, bez którego funkcjonowanie współczesnego systemu finansowego byłoby po prostu niemożliwe. ●

Regulacje AML-u mają swoje źródło w prawie unijnym, a dokładniej w Dyrektywie 2015/849 implementowanej następnie do krajowego porządku prawnego.

AML buduje fundament zaufania, bez którego funkcjonowanie współczesnego systemu finansowego byłoby po prostu niemożliwe.

⁴ AMLu odpowiednio w art. 42 oraz 43 ustawy precyzuje w jakich sytuacjach dozwolone jest przyjąć mniej lub bardziej rygorystyczny standard.



TROCHE KULTURY

Guillaume Musso – Papierowa dziewczyna

JOANNA PYZIK, SGB-BANK

Dni coraz cieplejsze, myśli już zaczynają krążyć wokół planów urlopowych, zatem książka również musi być o nieco lżejszej, wakacyjnej treści. Szukając właśnie takiej lektury nie można przejść obojętnie wobec twórczości Guillaume Musso – jego powieści znane są z tego, że nieważne po którą się sięgnie każda jest na swój sposób oryginalna, napisana prostym i dynamicznym językiem, a przy tym potrafi naprawdę zaskoczyć! Bohaterowie jego książek są różni, każdy ma swoją historię, każdy ma również swoje tajemnice, a przy tym łatwo jest się z nimi utożsamiać, ponieważ przez nieokreślone emocje potrafią często popełniać bardzo ludzkie błędy. „Papierowa dziewczyna” to romans obyczajowy wydany w Polsce przez Wydawnictwo Albatros, przetłumaczony z języka francuskiego przez Joannę Prądyńską. Główny bohater o imieniu Tom Boyd, który jest pisarzem i autorem dwóch części bardzo popularnej sagi, właśnie rozstał się ze sławną pianistką. W efekcie popadł w depresję, wciągnął się w środki odurzające i zupełnie stracił umiejętność przelewania słów na papier. Jako, że poprzednie dwie książki przyniosły mu fortunę mógł zatracić się w smutku i całkowicie odciąć

od świata zamykając się w swojej willi – jednak nie na długo. Sytuacja komplikuje się w momencie kiedy jego agent, który jest również jego najlepszym przyjacielem, informuje go o tym, że stracili prawie wszystkie pieniądze, również te z zaliczek na nowy tom sagi. Do tego wszystkiego okazało się, że specjalny nakład jego powieści został wydrukowany jedynie do strony 266 a w jego domu nagle pojawia się niepokojąca nieznajoma, która twierdzi, że jest bohaterką tej książki i wypadła z niedokończonego zdania.

Po przeczytaniu opisu książki na okładce najpierw mocno się zdziwiłam – kojarzyłam Musso głównie z tajemniczych powieści związanych z niecodziennymi spotkaniami, zabawnymi pościgami i trudnymi do przewidzenia zbiegami okoliczności, jednak pierwszy raz bardziej niż tematyka kryminału czy szukania swojego miejsca po rozstaniu miała to być historia nieco bardziej magiczna. Po przeczytaniu mogę jednak zapewnić, że element fantastyczny, który opis przedstawia jest zupełnie inny niż można by się spodziewać i naprawdę warto po nią sięgnąć – nieważne czy jest się już zaznajomionym z innymi powieściami tego pisarza czy dopiero się tę przygodę zaczyna.

Książka jest napisana bardzo prostym językiem, dzięki czemu mimo tego, że wydaje się być dość długa czyta się ją

bardzo szybko. Autor ma tę rzadką umiejętność, że potrafi opisywać bardzo trudne tematy w przystępny sposób. Bohaterowie powieści nie są jednowymiarowi – każde z nich ma własne pragnienia, cele ujawnione i te ukryte, własny bagaż doświadczeń, który rzutuje na to jakie decyzje w danym momencie podejmuje. A przy tym wszystkim sama fabuła jest dość zwariowana – ciągle niepowodzenia głównego bohatera nie są przytłaczające, wręcz przeciwnie: jest to zabawna farsa, która sprawia, że chce się zobaczyć co wydarzy się na następnej stronie, i następnej, i następnej...

Bohaterowie książek Musso dużo podróżują – tak jest również w tym przypadku. Billy Donelly, która jest tytułową „Papierową dziewczyną” wraz z głównym bohaterem wybiera się do zagranicznego hotelu, w którym rezyduje wspomniana wcześniej sławna pianistka, żeby spróbować mu pomóc ją odzyskać w zamian za dokończenie powieści. Co jednak wydarzyło się podczas tej podróży i jaki był efekt tych wszystkich starań? Tego dowiedzą się Państwo z samej książki, którą polecam każdemu, kto lubi zaskakujące romanse, a także książki, w których relacja pomiędzy bohaterami na początku nie jest zbyt kolorowa, ale po czasie ich nastawienie do siebie zupełnie się zmienia. ●

The Lemon Twigs – Look For Your Mind!

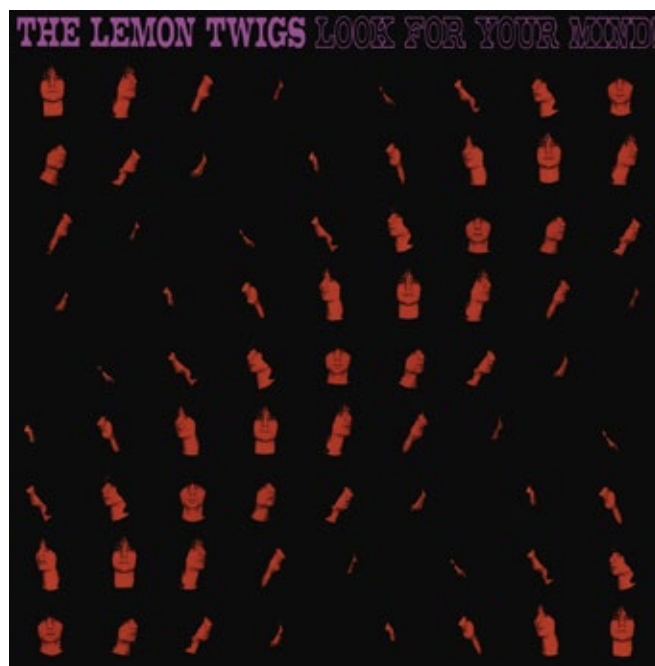
JĘDRZEJ SZYMANOWSKI, SGB-BANK

Kiedys to była muzyka! Teraz to już nikt tak nie gra! Dawniej wszystko brzmiało jakoś lepiej... Kiedys to była sztuka, a dzisiaj w radiu sama papka! Młodzież nie zna już prawdziwej muzyki!

Brzmi znajomo? Powiedźcie to braciom D’Addario. To młodzi chłopacy, którzy tworzą muzykę bliższą swoim rodzicom, czy nawet dziadkom, niż temu, co obecnie gości w słuchawkach ich rówieśników. W dodatku, mimo wieku, żadni z nich debiutanci. Obaj nie mają jeszcze trzydziestki, a wydali właśnie swój szósty album. To kolejna znakomita pozycja przepełniona nawiązaniem do przeszłości, szczególnie lat sześćdziesiątych. Słychać, że Brian i Michael od urodzenia podłączeni byli do kroplówki z Beatlesami, a potem żywili się Kinksami i popijali to nektarem z The Zombies. Kiedy inne dzieciaki oglądały Świnkę Pepe, oni wciągali się w archiwalne występy

The Monkees, zaś zamiast śpiewać „Dziadek fajną farmę miał”, ćwiczili wielogłosowe harmonie w stylu Beach Boysów. Nic więc dziwnego, że ich umiejętności warsztatowe są nie z tej ziemi. To nie tylko uzdolnieni wokaliści i multiinstrumentaliści, ale też sprawni realizatorzy i producenci, oblatani w analogowych technikach studyjnych. Nagrywają na taśmie, dzięki czemu ich muzyka nabiera dodatkowego retro charakteru.

Piosenki na „Look For Your Mind!” to jednak nie jedynie zręczne mimikry zespołów sprzed sześćdziesięciu lat. Żeby przebić się do świadomości współczesnych słuchaczy i krytyków, nie wystarczy przecież proponować kopii tego, co już dobrze znane – jakkolwiek dobra by ona nie była. Nowojorczyki mają kapitalne wyczucie melodii i co rusz rzucają z rękawa zapamiętywalnymi motywami.



Już w otwierającym płytę nagraniu tytułowym wciągają byrdowską gitarę w stylu jangle. Kolejny utwór, singiel „2 or 3” wchodzi do głowy prostą, ale jakże zaraźliwą melodią refrenu, by potem zaskoczyć rozrastającą się barokową

aranżacją, pełną smyczków, fletów i różnej maści instrumentów dętych. W „Gather Round” bratają się z tradycją music hallu, by chwilę później zaatakować „I Just Can’t Get Over Losing You” – chwytliwym dwuminutowym pociskiem rodem z liverpoolskiego klubu Cavern. Pierwszą połowę albumu wieńczy „Mean to Me” – ballada o przepięknie meandrującej linii melodycznej. A dalej wcale nie jest słabiej!

Urodzeni w złej epoce? Być może, ale braciom D’Addario zdaje się to nie przeszkadzać. Talent kompozytorski tej miary obroni się w każdych warunkach. ●





BODiE
Grupa SGB

AKADEMIE BODiE

Niezależnie od tego, czy **zarządzasz zespołem**, odpowiadasz za **sprzedaż**, czy dbasz o **zgodność** działania banku, znajdziesz w BODiE **program stworzony dla Ciebie!**

Letnia Akademia Kierowników Sprzedaż

CZĘŚĆ I

21.07.2026

CZĘŚĆ II

18.08.2026

CZĘŚĆ III

8.09.2026

Dla osób kierujących sprzedażą, dyrektorów placówek i członków zarządów, chcących poznać **praktyczne narzędzia** wspierające **realizację celów**, **rozwój doradców** oraz **budowanie zaangażowania** zespołów.

Akademia Compliance

CZĘŚĆ I

14.08.2026

CZĘŚĆ II

21.08.2026

CZĘŚĆ III

25.08.2026

Dla członków zarządów, pracowników compliance i kontroli wewnętrznej szukających **kompleksowej wiedzy** z zakresu zgodności, ryzyka braku zgodności oraz **aktualnych wymagań nadzorczych**.

Akademia Menedżera Bankowego

CZĘŚĆ I

8.09.2026

CZĘŚĆ II

28.09.2026

CZĘŚĆ III

14.10.2026

Dla dyrektorów, menedżerów i liderów zespołów pragnących rozwinąć **kompetencje przywódcze**, **komunikacyjne** i **organizacyjne** niezbędne w codziennym zarządzaniu ludźmi.

Dlaczego warto wybrać Akademie?

Akademia jest unikatowym rodzajem programu: dzięki **rozbudowanej formule** cyklicznych spotkań umożliwia **kompleksowe omówienie tematów**, pogłębienie zagadnień i **wymianę doświadczeń** z innymi uczestnikami, **co skutkuje stopniowym i skutecznym wdrażaniem zdobytej wiedzy**.

Szczegóły dotyczące akademii i innych programów na naszej stronie www.bodie.pl

Zgłoszenia: sesje@bodie.pl

WIEDZA

EDUKACJA

ROZWÓJ