

- Uroczystości 3-Majowe w obiektywie Piotra Morawskiego ..... str. 2
- Regionalne Centrum Natura 2000 zaprasza ..... str. 3
- Lesser ..... str. 4
- HIPOTERAPIA – jestem za! .... str. 5
- Wolontariat młodzieżowy – wysiłek wart zachodu ..... str. 6
- Kanonizacja na stadionie miejskim ..... str. 8
- Minister Grabowski odwiedził Tarnobrzeg ..... str. 8
- XXXIV Bieg Siarkowca za namistr. 9
- Marina Tarnobrzeg zaprasza .. str. 11
- „Sandomierskie Wiosła 2014” .....13
- Obchody Święta Ziemi .....14



Foto: Agnieszka Nycz

## Święty Jan Paweł II

Transmisja kanonizacji na stadionie miejskim w Tarnobrzegu  
Cd. str. 5



**NIECH SIĘ ŚWIĘCI 3 MAJA**



Foto: Piotr Morawski



Fot. B. Mysliwiec

W imieniu Stowarzyszenia ESTEKA serdecznie dziękujemy za wsparcie w ramach 1% podatku. Otrzymane od Państwa środki finansowe przeznaczymy m.in. na wsparcie działań związanych z organizacją zajęć hipoterapeutycznych i rehabilitacyjnych dla niepełnosprawnych dzieci.

Zarząd Stowarzyszenia ESTEKA



**Jeżeli chcesz wspierać rozwój dzieci, zajęcia pozalekcyjne czy realizowane przez Stowarzyszenie ESTEKA projekty ukierunkowane na najmłodszych mieszkańców Tarnobrzega wesprzyj naszą działalność DAROWIZNĄ PIENIĘŻNĄ lub RZECZOWĄ.**

**Każda otrzymana pomoc zostanie właściwie wykorzystana...**

**Więcej na naszej stronie [www.esteka.pl](http://www.esteka.pl)**

## Remont drogi 723

**D**o 8 września potrwa modernizacja drogi wojewódzkiej nr 723, czyli ulicy Warszawskiej. Niestety kierowców czekają utrudnienia, które potrwać do 8 września 2014 r.

W czasie modernizacji ulicy zostanie wprowadzony ruch wahadłowy sterowany „ręcznie” przez odpowiednio ubranych i przeszkolonych pracowników.

Ruchem kierować będzie także sygnalizacja świetlna. Na wielu odcinkach ulicy ze względu na technologię prowadzenia robót obowiązywać będzie ograniczenie prędkości. Miejsca prowadzenia robót są zawsze oznakowane odpowiednimi znakami. W bieżącym miesiącu utrudnienia dotyczyć będą głównie odcinka od skrzyżowania z ul. Fabryczną do skrzyżowania z ul. Litewską

## Gdzie na wakacje?



- na konie?
- na rowery?
- na boisko z piłką?
- na scenę z mikrofonem?

**na leśną polanę,  
nad morze,  
w góry...**

**INFO: [www.lato.esteka.pl](http://www.lato.esteka.pl) tel. 15 801 28 60**



# Uroczystości 3-Majowe w obiektywie PIOTRA MORAWSKIEGO



Klub jeździecki „Kamyk”  
zaprasza na:

- naukę jazdy konnej
  - ogniska
  - kuligi
  - obozy
  - imprezy okolicznościowe
- kontakt:  
600 355 396 ul. Leśna 3,  
Tarnobrzeg-Mokrzyszów

kontakt:  
**600 355 396**





# Regionalne Centrum Natura 2000 zaprasza

**Już oficjalnie swoje działanie zainaugurowało Regionalne Centrum Promocji Obszaru Natura 2000 – Tarnobrzaska Dolina Wisły, które powstało w Zamku Dzikowskim w Tarnobrzegu.**

Utworzenie Centrum kosztowało przeszło milion złotych. W 85 procentach projekt sfinansowany został z pieniędzy pozyskanych z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podkarpackiego. Pozostałą kwotę dołożył samorząd Tarnobrzega.

– Regionalne Centrum Promocji Obszaru Natura 2000 będzie namiastką muzeum przy-

ferencyjna, pomieszczenie administracyjne, pomieszczenie sanitarne, dwie toalety, w tym toaleta dla osób niepełnosprawnych. Centrum czynne jest od poniedziałku do piątku w godz. 8-16. Wstęp jest bezpłatny.

Wraz z powstaniem Centrum, zostały także utworzone punkty terenowe: główny punkt widokowy na skarpie wiślanej (za Fregatą)



rodniczego, czyli tym czym chcielibyśmy się, na niwie przyrodniczej, pochwalić sąsiadując z Wisłą. Jestem pewien, że poznawać otaczającą nas przyrodę będą przychodzić tu nie tylko najmłodsi tarnobrzeżanie, ale także ci nieco starsi, a także turyści, którzy przyjeżdżają zwiedzić Zamek Dzikowski i Muzeum Historyczne m. Tarnobrzega – mówi **Norbert Mastalerz**, prezydent Tarnobrzega.

Podczas dzisiejszej uroczystości wręczono nagrody w konkursie plastycznym pt. „Mieszkańcy rzeki Wisły i jej brzegów”. W krótkim występie artystycznym, z piosenką ekologiczną, zaprezentowały się także dzieci z tarnobrzskiego Przedszkola nr 4.

Regionalne Centrum Promocji Obszaru Natura 2000 zlokalizowane jest we wschodnim skrzydle Zamku Dzikowskiego w Tarnobrzegu. Tworzą go dwie sale wystawowe, sala kon-

ferencyjna, pomieszczenie administracyjne, pomieszczenie sanitarne, dwie toalety, w tym toaleta dla osób niepełnosprawnych. Centrum czynne jest od poniedziałku do piątku w godz. 8-16. Wstęp jest bezpłatny.

Celem działalności Centrum jest prowadzenie, koordynowanie oraz promowanie działalności zmierzającej do lepszego poznania idei ochrony przyrody w formie programu Natura 2000 na przykładzie Tarnobrzskiej Doliny Wisły. – Przed nami praca u podstaw świadomości ekologicznej zarówno najmłodszych mieszkańców regionu, jak i starszych pokoleń, szeroko pojęta edukacja ekologiczna oraz upowszechnianie, promowanie i propagowanie działań ekologicznych w myśl zrównoważonego rozwoju. Centrum będzie także zajmować się promocją regionu, miasta, jego proekologicznego podejścia do rozwoju – mówi **Konrad Niedźwiedz**, kierownik Centrum.

Chociaż tarnobrzskie Regionalne Centrum



dopiero rozpoczyna swoją działalność już ma plany dotyczące uatrakcyjnienia swojej oferty edukacyjnej.

– Planujemy zakup przestrzennej dioramy edukacyjnej z motywem środowiska życia piaszczystego brzegu Wisły i lasu łęgowego,

Powierzchnia Obszaru Natura 2000 Tarnobrzaska Dolina Wisły obejmuje międzywale rzeki, łącznie 4 056,7 ha i rozciąga się od ujścia Wisłoki poniżej Połańca, aż do Sandomierza, gdzie swoją granicę opiera o Góry Pieprzowe. Spełnia rolę najważniejszego korytarza eko-



Fot. UM Tarnobrzeg

typowego dla obszaru Natura 2000 TDW z preparowanymi zwierzętami, a także zakup okazałych rozmiarów akwarium (niemal 1000 l) wraz z osprzętem i zabudową w celu prezentacji rodzimych gatunków ryb oraz zakup dwóch terrariów z przeznaczeniem na prezentację żywych gatunków rodzimej herpetofauny – dodaje kierownik Konrad Niedźwiedz.

logicznego w skali Polski i jednego z ważniejszych w skali Europy. To doskonałe miejsce do turystyki i aktywnego wypoczynku oraz baza wiedzy przyrodniczej, powołana jako obszar natury ze względu na szczególnie cenne walory przyrodnicze tego terenu – głównie występowanie wodno-błotnych zbiorowisk roślinnych, które tworzą coraz rzadsze w naszym kraju typy siedlisk.

## Aktywny Senior

**W dniu 14 kwietnia 2014 r. rozstrzygnięty został konkurs w ramach rządowego Programu Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020. Wniosek „Aktywny Senior” złożony przez Stowarzyszenie Esteka został pozytywnie oceniony zarówno formalnie jak i merytorycznie (176 pkt.) i został zgłoszony do dofinansowania.**

Projekt będzie realizowany od 1 maja do 31 grudnia 2014 r. i obejmował będzie organizację zajęć dla osób, które ukończyły sześćdziesiąty rok życia i zamieszkują na terenie Tarnobrzega i powiatu tarnobrzskiego. Jego realizacja pozwoli na zachęcenie osób starszych do aktywnego spędzania jesieni życia, zwiększy dostępność i różnorodność ofert edukacyjnych, zajęć ukierunkowanych na rozwój fizyczny i kulturalny.

Projektem zostanie objętych 284 Seniorów, którzy będą uczestniczyć w kilku panelach tematycznych. Wśród zajęć zaproponowanym seniorom będzie m.in.: kurs komputerowy, nauka języka angielskiego, wyjazdy edukacyjne, nordic walking, kawiarenki obywatelskie, aerobik, pływanie, jazda konna i zajęcia żeglarskie oraz edukacja kulturalna.

Realizacja tego bogatego i różnorodnego programu zaowocuje podniesieniem aktywności seniorów w środowisku lokalnym, pozwoli stworzyć warunki do integracji wewnątrz- i między pokoleniowej poprzez udział wolontariuszy w różnym wieku.

(mm, eb)

Projekt AKTYWNY SENIOR realizowany jest w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014 - 2020 w ramach którego uzyskał dofinansowanie w kwocie 148.850,00 zł



Foto www.odkrywcy.pl



**ASOS 2014-2020**  
Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020

## Kalendarium kwiecień 2014 r.

- ▶ Akcja letnia 2014
  - \* Trwa rekrutacja na letnie obozy
  - \* Zamknięto już rekrutację na dwa pierwsze turnusy konne w Czarnieckiej Górze
- ▶ Trwa realizacja projektów:
  - \* WIO KONIKU - hipoterapia
  - \* Rehabilitacja dzieci poprzez udział w zajęciach hipoterapeutycznych
  - \* Rozwój fizyczny poprzez udział w zajęciach szkoły jeździeckiej
  - \* Rozwój skrzydła w NGO
- ▶ Zakończono kampanię informacyjną w ramach 1 % podatku
- ▶ Wydano książkę Złapani na gorącym ... rysunku zawierającą karykatury znanych i nieznanych pióra Grzegorza Środy
- ▶ Odbyły się 3 posiedzenia Zarządu



# Nasza Młodzież *by Lesser*

## Wróć tu, skąd pochodzę

**W** pewnym momencie życia u każdego chyba człowieka pojawia się taka potrzeba, by o swojej rodzinie dowiedzieć się czegoś więcej i dokładnie poznać swoje korzenie. Niekiedy nie jest to zbyt trudne zadanie, ale czasami wymaga naprawdę ogromnego wysiłku i determinacji. Najgorzej jest jednak wtedy, gdy człowiek ma nikłą wiedzę na ten temat.

Tak właśnie zaczęła się historia pana Freda Sadra, którego miałam okazję osobiście poznać. On wiedział tylko tyle, że jego dziadek urodził się w Polsce i przed I wojną światową wyemigrował do Ameryki.

Pan Sadrak, emerytowany pułkownik amerykańskiej armii, zaczął więc szukać informacji o swojej rodzinie w Polsce. Szukał ich w Internecie, kontaktował się z różnymi ludźmi, aż w końcu wybrał się w sentymentalną podróż do Polski, by tu na miejscu osobiście kontynuować poszukiwania swoich korzeni.

Gdy dotarł do Polski skontaktował się z Brytyjczykiem mieszkającym w Tarnobrzegu, Ianem Boonem, z którym bardzo szybko nawiązał bliską współpracę. Ian postawił pomóc mu zarówno w kwestiach tłumaczeniowych jak i podczas poszukiwania rodzinnych dokumentów. Bardzo szybko działanie ich przyniosło pożądane efekty. Pan Sadrak znalazł bowiem akty urodzenia i śmierci niektórych członków swojej rodziny, a także akty zawarcia związków małżeńskich, co pozwoliło mu podjąć kolejne kroki. Odwiedził archiwa w Sandomierzu i w Tarnobrzegu, gdzie udało mu się znaleźć

cenne informacje na temat swojego wuja. Był bardzo zdeterminowany i chyba właśnie to pozwoliło mu odkryć fakt, że założycielem szkoły Euro-Bis w Tarnobrzegu jest jego daleki kuzyn. Fred nawiązał więc z nim kontakt i wspólnie odwiedzili cmentarz w Miechocinie, gdzie nasz bohater odnalazł groby swoich przodków. Można powiedzieć, że jego wyprawa zakończyła się pełnym sukcesem, bo odnalazł również swojego bliskiego kuzyna, mieszkającego aktualnie w Wielowsi, od którego dowiedział się wielu ciekawych rzeczy o swojej rodzinie.

No tak, korzenie, korzeniami, ale ja byłam bardzo ciekawa, ile polskości zachował w sobie bohater mojego tekstu i jego rodzina? Podczas naszej bezpośredniej rozmowy do-

naszym kraju).

Korzystając z tej niecodziennej okazji postanowiłam zapytać pana Sadra o kilka spraw, które bardzo mnie nurtowały. Na początek zapytałam go o opinię o Polsce. Okazało się, że zachwycił go polskie krajobrazy z ogromną ilością pól uprawnych i sadów. Jak twierdził, w jego rodzinnej Virginii można spotkać tylko plantacje winogron. Tak więc podczas podróży po Polsce podziwiał głównie widoki. Gdy zapytałam go o to, czy zastał Polskę taką, jak sobie wyobrażał, odpowiedział, że po części, bo z jego relacji wynikało, że wyobrażał sobie nasz kraj mniej więcej tak, jak wyglądał on 40 lat temu. Starał się oczywiście zwiedzić kilka interesujących miejsc i poznać choć trochę naszą historię. Zakochał się także w polskiej kuchni, a najbardziej zasmakował mu pierogi. Zapytany o to, czy potwierdził się stereotyp Polaka rozpowszechniany od lat w jego kraju, stwierdził, że nie, bo dla niego wszyscy Polacy byli bardzo mili i przyjaźni.

Zapytałam go również o to, jak żyje przeciętny obywatel USA, oczywiście w kontekście tego, jak pokazywane to jest w amerykańskich filmach. Zdaniem Freda rolą filmu jest dostarczenie ludziom rozrywki, a problemy ludzie na całym świecie mają bardzo podobne. Miejsce zamieszkania nie ma tu większego znaczenia. Interesowała mnie również mentalność Amerykanów i ich styl życia. Chciałam wiedzieć, czy rzeczywiście są tacy zabiegani (z komórką przy uchu i kawą na wynos w rękę) i jedzą najczęściej Fast Food. Fred potwierdził moje spostrzeżenia. Jego zdaniem większość jego rodaków nie dba zbyt wiele o swoje zdrowie, je w barach szybkiej obsługi i w rezultacie ma nadwagę. A co z amerykańską młodzieżą? Czy rzeczywiście żyje tak, jak my to sobie wyobrażamy? Dowiedziałam się, że edukacja publiczna w Stanach Zjednoczonych nie jest już tak dobra jak kiedyś. Fred przykłada jednak ogromną wagę do wykształcenia, dlatego swoje wnuki

posłał do szkoły prywatnej, bo chciał mieć pewność, że w przyszłości dostaną się do dobrych college'ów. Sądzi też, że amerykańska młodzież coraz mniej interesuje się dziś tym, co dzieje się na świecie. Ba, uważa nawet, że



nie interesuje jej za bardzo realny świat. Jego zdaniem młodzi Amerykanie fascynują się jedynie nowinkami technologicznymi i żyją bardziej w sieci niż w realu.

Zapytałam go także o to, co poleciliby zwiedzić w Ameryce? Odpowiedział, że na pewno nie New York City. Jego zdaniem tłok jest tam przerażający, a życie kosmicznie drogie. Bardziej polecałby Chicago, bo tam spotkalibyśmy przynajmniej rodaków. Oprócz tego zachęcałby nas także do odwiedzenia stanu Vermont, zachwycającego barwami natury w okresie jesiennym i słynącego z produkcji syropu klonowego; miasta Charleston w Południowej Karolinie, od którego wywodzi się taniec o tej samej nazwie; Savannah w stanie Georgia; Destin - miejscowości turystycznej z pięknymi plażami; the Florida Keys - archipelagu wysp koralowych; the Smokey Mountains - jednego z najczęściej odwiedzanych parków narodowych; Myrtle Beach; New Orleans - największego miasta stanu Louisiana, uważanego za kolebkę jazzu; San Antonio w Texasie; Narodowego Parku Yellowstone i ZOO w San Diego. Warto też jego zdaniem odwiedzić Kalifornię, Hawaje, no i oczywiście Alaskę.

ELWIRA WÓJCIK Grace



wiedziałam się, że dziadek Freda mówił po polsku i nauczył tego również swojego syna. Niestety, ten nie kontynuował już tej tradycji, tak więc Fred nie posiadał tej umiejętności. Żona Freda pochodzi z Niemiec, ta zatem w ich domu siłą rzeczy dominował od początku język angielski. Fred i jego rodzina nie mówiła po polsku (no może za wyjątkiem kilku słów, których nauczył się podczas pobytu w

rodziny). Fred nawiązał więc z nim kontakt i wspólnie odwiedzili cmentarz w Miechocinie, gdzie nasz bohater odnalazł groby swoich przodków. Można powiedzieć, że jego wyprawa zakończyła się pełnym sukcesem, bo odnalazł również swojego bliskiego kuzyna, mieszkającego aktualnie w Wielowsi, od którego dowiedział się wielu ciekawych rzeczy o swojej rodzinie.

## Groźny pomruk nazizmu

**T**ysiące lat ewolucji nauczyły nas na pewno tego, że historia kołem się toczy. Wielkie imperia wznosiły swą potęgę, by następnie upaść i zrobić tym samym miejsce dopiero co rodzącym się siłom. Stare umierało, by mogło rosnąć młode. Po ciszy zawsze nadchodziła burza, po której znów nastawała cisza.

Ten historyczno-naturalny cykl jest tak stary jak historia rodzaju ludzkiego.

Stwierdzenie, że „historia lubi się powtarzać”, jest prawdziwe, ale w dzisiejszych czasach nabiera ono mrocznego znaczenia. Powodem jest chociażby wciąż mocno brzmiące echo wydarzeń, które miały miejsce przed i podczas II wojny światowej. Wydaje się to absurdalne, ale złowieszcze pomruki budzącego się nazizmu są coraz lepiej słyszalne. Te groźne pomruki mogą zamienić się w burzę i to w nie tak odległej przyszłości, jak mogłoby się nam wydawać.

Po zakończeniu ostatniej wojny cały świat doskonale wiedział, jakie są konsekwencje totalitaryzmu. Miliony ofiar, obo-



zy koncentracyjne i zsyłki, stały się konkretnym świadectwem tego, że człowiek pod wpływem określonej ideologii potrafi zamienić się w bezczuciową bestię. By zapobiec ewentualnemu odrodzeniu się ideologii nazistowskiej w którymkolwiek z krajów, wrzucono nazizm w otchłań rzeczy oznaczonych jako „zakazane”. Wszyscy wiemy jednak doskonale, że złe rzeczy kuszą i wydają się człowiekowi znacznie bardziej atrakcyjne od tych dobrych. Nazizm okazał się na tyle kuszący, że młodzi ludzie gotowi są wyciągać go z otchłani i przyjmować jako filozofię własnego życia. W ten właśnie sposób powstają różnej maści organizacje, których członków łączy wspólna ideologia. Grupy neonazistów są bardzo często zaangażowane w działalność stricte przestępczą, bo jak inaczej nazwać dokładnie zaplanowane akcje, mające na celu pobicia czy nawet zabójstwa. Ze względu na głoszone przez ich członków rasistowskie i antysemickie poglądy, ofiarami członków tych organizacji padają najczęściej ludzie o innym kolorze skóry bądź semickim pochodzeniu. Prawdziwych neonazistów trudno jest jednak dziś rozpoznać, gdyż nie afiszują się bynajmniej ze swoimi poglądami. Działają raczej w podziemiu, zachowując wszelki



# HIPOTERAPIA – jestem za!

**Poniżej przedstawimy piętnaście argumentów za rehabilitacją wykorzystujących hipoterapię jako metodę leczenia osób niepełnosprawnych.**

## 1. Koń zmniejsza spastyczność mięśni

Uszkodzenie ośrodkowego układu nerwowego może spowodować wzmożone napięcie mięśni (spastyczność) szczególnie kończyn górnych i dolnych. Podstawowym warunkiem usprawnienia jest obniżenie spastyczności. Podczas hipoterapii dzieje się to automatycznie i jest możliwe dzięki:

- rozgrzaniu mięśni (temp. ciała konia jest wyższa od temp. ciała ludzkiego),
- rytmicznemu kołysaniu w stępie,
- przeciwnastawnym skrętom biodra-barki (dysocjacji) spowodowanym ruchem konia,
- ułożeniu kończyn dolnych w trójkącie i odwiedzeniu podczas dosiadanania konia.

## 2. Koń zapobiega przykurczom i ograniczeniom ruchomości w stawach

Wspomniany łańcuch ruchów "grzbiet konia - miednica - kręgosłup - barki, kończyny jeźdźca" uruchamia rytmicznie i łagodnie kolejno wszystkie mięśnie i stawy. Hipoterapia i jazda konna zmniejsza przede wszystkim przykurcze przywodzieli ud i ograniczenia ruchomości obręczy biodrowej.

## 3. Koń stanowi źródło bodźców równoważnych

Hipoterapia daje nieograniczone możliwości stopniowania i różnicowania bodźców równoważnych. Dzięki przyspieszeniom poziomym i pionowym: kołysaniu, zmianom kierunku jazdy, zatrzymaniu się, ruszaniu, przyspieszaniu i zwalnianiu tempa jazdy odpowiednich ćwiczeń i zabaw - ruch konia staje się potężnym generatorem bodźców równoważnych.

## 4. Koń hamuje przetrwale odruchy postawy

Nieprawidłowe mimowolne odruchy towarzyszące niektórym postaciom mózgowego po-

rażenia dziecięcego utrudniają usprawnianie. Hipoterapia stwarza możliwość stopniowego eliminowania tych automatyzmów dzięki:

- łagodnym, kołyszącym ruchom w stępie,
- dysocjacji biodra - barki oraz trójkącie i odwiedzeniu kończyn dolnych,
- unikaniu drażnienia pewnych okolic ciała (np. podeszwy stopy - jazda bez strzemion), unikaniu pewnych ruchów i ułożeń dzięki przestrzeganiu zasady symetrycznego dosiadu
- spokojnemu i wyciszającemu prowadzeniu terapii

## 5. Koń zwiększa możliwości lokomocyjne

Osoby niepełnosprawne cierpią na ogół z powodu ograniczonych możliwości ruchowych. Siedząc na koniu. popędzając go pracą bioder, kręgosłupa - odbierają wrażenia prawidłowego chodu i mogą go ćwiczyć. Koń oddaje do dyspozycji osoby niepełnosprawnej swoje cztery zdrowe nogi stwarzając tym samym nieograniczone możliwości lokomocyjne. Takie przeszkody jak odległość, nierówność terenu piasek czy woda przestają istnieć. Jest to przeżycie piękne i niezapomniane.

## 6. Koń uaktywnia

Rytmiczne pobudzające ruchy towarzyszące jeździe konnej wzmagają wydzielanie hormonów, (szczególnie adrenaliny) stymulujących układ vegetatywny. Następuje wyraźny wzrost aktywności ruchowej, koncentracji uwagi i dobrego samopoczucia. Ma to szczególne znaczenie w terapii osób niepełnosprawnych.

## 7. Koń przywraca zaburzoną symetrię mięśni tułowia

Łagodne, rytmiczne, równomierne kołysanie w stępie naprzemian napina i rozluźnia mięśnie posturalne prawej i lewej strony ciała. Mięśnie napięte i przykurczone ulegają stopniowemu rozluźnieniu i rozciągnięciu. Mię-

śnie słabszej wiotkiej strony ulegają wzmocnieniu. Dzięki temu pewny m okresie jazdy stępem w prawidłowym dosiadzie dochodzi do symetrycznej równowagi mięśniowej.



## 8. Koń może usprawniać bardzo łagodnie

Jest to możliwe dzięki jego specyficznej budowie i łagodnemu oddziaływaniu ruchu konia w stępie. W hipoterapii istnieje cały szereg odpowiednich ułożeń, podporów i technik asekuracji, regulujących stopień uruchamiania, wysiłku i bodźcowania organizmu. Dzięki temu hipoterapię można zaoferować nawet pacjentom ze znacznymi deficytami fizycznymi i psychicznymi.

## 9. Koń usprawnia pracę organów wewnętrznych

Dzięki stymulacji układu hormonalnego i vegetatywnego, jazda konna poprawia krążenie, oddychanie, pracę jelit a nawet pracę układu odpornościowego. Działanie to jest szczególnie aktywne podczas jazdy stępem.

## 10. Koń koryguje postawę ciała

Konieczność utrzymania prawidłowego dosiadu zmusza do aktywnego prostowania się. Wzmocnieniu ulegają mięśnie grzbietu, brzucha i obręczy biodrowej. Prowadzi to do zmniejszenia przodopochylenia miednicy. Dzięki wzmocnieniu mięśni kształtuje się nowa, prawidłowa postawa ciała.

## 11. Koń pobudza zmysły

Dotyk końskiej sierści, laskotanie grzyw, różnorodność kształtów, odgłos kroków, przyjemne parskanie i mile kojarzony zapach stymulują zmysły dotyku, słuchu, wzroku i węchu. Towarzyszy temu ciągle wytrącanie z równowagi i konieczność jej natychmiastowego odnajdywania, jeżeli nie chcemy zbyt prędko rozstać się z tym bogactwem wrażeń. Czucie głębokie (proprioceptywne) jest stymulowane przez nieustające przeciwstawne bodźce dopływające z mięśni, ścięgien i stawów całego ciała. Wszystko to niezwykle rozwija zaburzoną zdolność równoczesnego odbierania bodźców i ich kojarzenia. Dzięki

temu kształtuje się poczucie własnego ciała i orientacji przestrzennej

## 12. Koń mobilizuje i nie nudzi

Koń Żywy i reagujący na otoczenie wymaga od osoby niepełnosprawnej aktywności, nie pozwala jej na pozostanie biernym, jak to bywa w niektórych innych formach terapii. Osoby niepełnosprawne, szczególnie dzieci poddawane żmudnemu i systematycznemu usprawnianiu często ulegają zniechęceniu i nie chcą współpracować z terapeutą. Problemu tego nie obserwujemy podczas zajęć z hipoterapii. Tutaj zaangażowanie pacjenta w terapię jest olbrzymie i nieprzemijające. Trud usprawniania staje się prawie niezauważalny a sama terapia przez swoją atrakcyjność jest jednocześnie nagrodą. Te pozytywne emocje udaje się niekiedy przenieść na zajęcia odbywające się przed lub po hipoterapii.

## 13. Koń uczy

Podczas zajęć z hipoterapii pacjent dzięki aktywizacji i pozytywnemu nastawieniu do współpracy z terapeutą może opanować szereg umiejętności i pojęć. Koń jest pomocny w pracy pedagoga specjalnego, psychologa, logopedy. Obcowanie z koniem i jego otoczeniem nie tylko wzbogaca wiedzę pacjenta o świecie, ale uczy go również samodzielności, odpowiedzialności i współpracy z innymi.

## 14. Koń relaksuje

Kontakt z koniem, poddanie się jego łagodnym, kołyszącym ruchom sprzyja relaksowi i odprężeniu. Świat widziany z konieskiego grzbietu jest większy i piękniejszy. Obcowanie z tym dużym, imponującym przyjacielskim zwierzęciem ma wpływ na równowagę emocjonalną i powoduje osłabienie reakcji nerwowych.

## 15. Koń uniwersalnym stanowiskiem terapeutycznym

Koń może zastąpić materac (szeroki zad), terapeutyczną piłę lub wałek (kłoda), klin (szyja), bądź drabinkę do podciągania (grzywa). Idąc stępem wprowadza pacjenta leżącego na nim na brzuchu- w ruchy zbliżone do pełzania, pacjenta opartego na łokciach i kolanach- w ruchy zbliżone do czworakowania, pacjenta siedzącego- w ruchy zbliżone do chodzenia. Nie ma innego przyrządu, który byłby tak uniwersalny. Siedząc na koniu łatwiej opanować pojęcia przestrzenne, schemat własnego ciała, nauczyć się liczyć do czterech, wymawiać trudne głoski i wyrazy.

Stowarzyszenie ESTEKA wykorzystując metodę hipoterapii od kilku lat z powodzeniem prowadzi zajęcia rehabilitacyjne dzieci i młodzieży. Z hipoterapii skorzystało do tej pory ponad 300 osób niepełnosprawnych.

Aktualnie ESTEKA realizuje dwa projekty WIO KONIKUKU - hipoterapia, który jest współfinansowany ze środków PFRON kwotą 108.000 zł. W projekcie bierze udział 40 dzieci niepełnosprawnych z Powiatu Sandomierskiego, Powiatu Tarnobrzkiego i Gminy Tarnobrzeg. Drugi projekt Rehabilitacja dzieci poprzez udział w zajęciach hipoterapeutycznych dofinansowany został kwotą 23.000 zł przez Urząd Miasta Tarnobrzega w ramach otwartego konkursu ofert. W projekcie bierze udział grupa.. dzieci niepełnosprawnych z terenu Tarnobrzega.

(eb, mm)

## Nasza Młodzież by Lesser Groźny pomruk nazizmu

środku ostrożności. Prawdziwym paradoksem jest jednak fakt, że neonazizm nie jest dziś najbardziej popularny w Niemczech a w... Rosji. Zwolennicy tej ideologii znaleźli w tym kraju szczególnie podatny grunt, działając wprawdzie nielegalnie, ale jakby z cichym przyzwoleniem władzy. Zaskakujący jest też ich rozmach. Organizacje neonazistowskie w tym kraju są bardzo dobrze zorganizowane i dysponują imponującą siłą. Ich potęga związana jest z wpływowymi ludźmi, którzy również do tych organizacji należą. Bardzo często są to byli wojskowi, dzięki czemu bojówki ich są bardzo dobrze wyszkolone i uzbrojone. Co ciekawe organizacje te cieszą się również akceptacją społeczną i nie budzą wyraźnego sprzeciwu. Może dzieje się tak dlatego, że deklarowanym przez nie celem jest przywrócenie „Wielkiej Rosji”? Niepokojące jest jednak to, że neonazizm odradza się nie tylko tam, ale również i w innych krajach. Jaki jest tego powód?

Głównym powodem jest rosnąca nieustannie liczba imigrantów z krajów arabskich i ich negatywny stosunek do kultury europejskiej, która w dużej mierze ukształtowana została przez chrześcijaństwo. Duża liczba imigrantów ma także wpływ na eu-

ropejski rynek pracy. Pracujący na czarno i za głodowe stawki imigranci, zabierają pracę rodowitym obywatelom, a to powoduje napięcia społeczne. Kolejnym powodem jest frustracja wywołana fatalną polityką społeczną, a co za tym idzie biedą oraz brakiem alternatyw życiowych, które mogłyby zapewnić godne życie. W tak ukształtowanej rzeczywistości człowiek, kierowany instynktem, chwyta się metod radykalnych, a to co podpowiada ideologia neonazistowska takie właśnie jest. Według mnie sami jesteśmy sobie winni. Prowadząc politykę otwartych drzwi zburzyliśmy harmonię narodowościową i kulturową, a krocząc drogą tolerancji wprowadziliśmy w naszych realiach prawa, które bardzo często budzą masowy sprzeciw i zgorszenie. Osłabiając siłę wymiaru sprawiedliwości i władzy wykonawczej, państwa tracą szacunek swoich obywateli. Takie środowisko to idealny grunt dla rozwoju ruchów skrajnie radykalnych. Nie ma dymu bez ognia - prawda? Teraz pozostało nam bacznie obserwować otaczającą nas rzeczywistość i wyciągać wnioski. Nie zapominajmy, że historia lubi się niestety powtarzać...

MAKSYMILIAN KRASOŃ Raven





# Wolontariat młodzieżowy

## – wysiłek wart zachodu

ngo.pl

**W**olontariat młodzieżowy może być wspaniałą przygodą nie tylko dla samej młodzieży, ale też dla organizacji. Młodzi ludzie mają pasję, entuzjazm i energię, których często już brakuje dojrzałym osobom. Trzeba się jednak do tego dobrze przygotować.

### PYTANIE ORGANIZACJI POZARZĄDOWEJ

Zgłosiła się do nas dziewczynka, która chce zostać naszą wolontariuszką. Chodzi do V klasy szkoły podstawowej. Czy możemy przyjąć ją na wolontariat?

Wolontariusz to osoba, która dobrowolnie i bezpłatnie angażuje się w działania jakiegoś podmiotu. Z pracy wolontariuszy mogą korzystać organizacje pozarządowe oraz podmioty administracji publicznej i jednostki organizacyjne im podlegające, jednakże z wyłączeniem prowadzonej przez nie działalności gospodarczej. Jeżeli stowarzyszenie lub fundacja prowadzi działalność gospodarczą, musi zachować czujność, aby nie korzystać z pomocy wolontariuszy w tej działalności.

Zasady wolontariatu reguluje ustawa o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie. Ustawa nie wprowadza żadnych wiekowych ograniczeń dla wolontariatu. Zatem wolontariuszem może zostać zarówno senior, jak i osoba niepełnoletnia.

W przypadku dzieci i młodzieży konieczna będzie jednak zgoda prawnych opiekunów, najczęściej rodziców. Zgoda może być udzielona w formie odrębnego dokumentu albo może być fragmentem porozumienia zawartego pomiędzy stronami.

Nie ma więc formalnych przeszkód, aby zawrzeć umowę z osobą niepełnoletnią. Przykładowy wzór umowy można znaleźć w serwisie poradnik.ngo.pl.

Warto jednak zwrócić uwagę na kilka spraw istotnych przy współpracy z młodymi wolontariuszami.

### SPECJALNE KWALIFIKACJE LUB PEŁNOLETNOŚĆ

Są takie rodzaje działalności, przy których będzie wymagane od osób zaangażowanych

posiadanie specjalnych kwalifikacji, wykształcenia czy pełnoletności. Zwykle wynika to z odrębnych przepisów. W takim wypadku organizacja musi szukać takich wolontariuszy, którzy spełnią te specjalne wymagania.

### POROZUMIENIE WOLONTARIACKIE

Organizacja i wolontariusz zawierają porozumienie (umowę wolontariacką), w którym opi-

lontariuszem, a także z rodzicem czy rodzicami. Jeżeli strony umawiają się, że czas ich współpracy będzie trwał dłużej niż 30 dni, umowa musi mieć formę pisemną. Poniżej 30 dni może być ustna.

Na organizację pozarządową został też nałożony obowiązek poinformowania wolontariusza o ewentualnym ryzyku dla zdrowia czy bezpieczeństwa przy pracy, którą będzie wykonywał oraz zasadach ochrony przed zagrożeniami oraz zapewnienia bezpiecznych i higienicznych warunków pracy. Organizacja powinna też pokryć koszty podróży służbowych i diet, chyba że wolontariusz

pisów tzw. małej ustawy wypadkowej (ustawa o zaopatrzeniu z tytułu wypadków lub chorób zawodowych powstałych w szczególnych okolicznościach), ale ewentualnych kosztów nie ponosi organizacja.

Współpracując z wolontariuszami, warto poważnie rozważyć możliwość wykupienia ubezpieczenia od odpowiedzialności cywilnej (polisa OC). Może ono zabezpieczyć organizację w razie takich sytuacji, kiedy podczas pracy wolontariusza zdarzy się coś, co spowoduje, że organizacja będzie narażona na ponoszenie dodatkowych kosztów (np. zbitcie szyby, zepsucie jakiegoś sprzętu). Roszczenia będą wtedy pokrywane z tej polisy.

### WPROWADZENIE, WSPARCIE I NADZÓR

Pracując z osobami bardzo młodymi, niemającymi wielu doświadczeń życiowych czy zawodowych, trzeba zarezerwować sobie odpowiednią ilość czasu na etap wprowadzania ich do pracy, a potem stale pamiętać o wspieraniu i monitorowaniu wykonywania zleconych zadań. Dla młodych wolontariuszy może to być pierwszy kontakt ze zorganizowaną strukturą i w ogóle z organizacją pozarządową. Dobrze jest zrobić na początku krótkie wprowadzenie: czym w ogóle są organizacje, jaka jest ich rola w życiu całego społeczeństwa, a potem stopniowo przechodzić do roli konkretnej organizacji i zadań przewidzianych dla wolontariusza. Ten pierwszy etap można podzielić na dwa, trzy spotkania, by dać wolontariuszowi czas na przyswojenie wszystkich informacji i odnalezienie się w nowej roli. Po prostu warto pamiętać, że wolontariat to nie tylko branie, ale też dawanie.

autor(ka): **ANETA KRAWCZYK**  
(Informatorium)

Postawa prawna:  
Ustawa z dnia 24 kwietnia 2003 r.  
o działalności pożytku publicznego i  
wolontariacie źródło: inf. własna (  
poradnik.ngo.pl)



sują zasady współpracy i zakres wykonywanej pracy. W przypadku wolontariusza niepełnoletniego w porozumieniu można przewidzieć miejsce na zgodę (i podpis w przypadku umowy pisemnej) rodziców. Dzięki temu wszystkie ważne informacje będą w jednym dokumencie. Innym wyjściem jest dołączenie do porozumienia odrębnie napisanej zgody rodziców.

Warto dokładać omówić zapisy umowy i wyjaśnić wątpliwości nie tylko z samym wo-

lontariuszem, a także z rodzicem czy rodzicami. Jeżeli strony umawiają się, że czas ich współpracy będzie trwał dłużej niż 30 dni, umowa musi mieć formę pisemną. Poniżej 30 dni może być ustna.

### UBEZPIECZENIE

Jeżeli umowa jest zawarta z wolontariuszem na okres krótszy niż 30 dni, konieczne będzie wykupienie mu ubezpieczenia NNW, czyli od następstw nieszczęśliwych wypadków (w dowolnie wybranej firmie ubezpieczeniowej).

W przypadku dłuższej umowy wolontariusz też korzysta z tego ubezpieczenia na mocy za-

**EURO SZKOŁA BIS**

*Dołącz do nas!!!*

**SZKOŁY DLA CIEBIE**

**euroszkola-bis.pl**

**EURO-SZKOŁA BIS**

*Jacek Sadrakula i synowie*

**DLA MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH**

- Szkoły policealne
- Liceum ogólnokształcące
- Zasadnicza szkoła zawodowa
- Technikum i technikum uzupełniające

Tarnobrzeg, ul. Św. Barbary 1c  
tel. 015 823 10 36  
tel. 0 608 063 642



## Stawiam na rozwój Polski, zwłaszcza Podkarpacia. Wierzę, że z nowym budżetem UE zdołamy bardzo wiele – Elżbieta Łukacijewska podsumowuje swoją kadencję w PE.

**K.A.:** Nieubłagane zbliża się koniec VII kadencji Parlamentu Europejskiego. Przez pięć lat reprezentowała Pani nasze województwo w Brukseli. Proszę powiedzieć, co przez ten czas udało się osiągnąć i zrealizować.

Na wstępie chciałabym podziękować wszystkim moim wyborcom, którzy w wyborach w 2009 roku obdarzyli moją osobę zaufaniem i oddali na mnie swój głos. To dzięki Państwu mogłam reprezentować Polskę i Podkarpacie w Unii Europejskiej, za co serdecznie dziękuję. Odpowiadając na pytanie, zacznę od największego sukcesu, jakim jest wynegocjowanie tak wysokich pieniędzy na Nową Perspektywę Finansową na lata 2014 – 2020. Dzięki temu na Podkarpacie może trafić prawie 8,5 mld złotych.

**K.A.:** A co było priorytetem w Pani działaniach?

Moja praca w Parlamencie Europejskim, to przede wszystkim opieka nad młodymi ludźmi. Stworzyłam w swoim biurze w Brukseli system płatnych staży dla młodzieży z Podkarpacia. Dzięki mnie grupa prawie 70 osób mogła nabyć cenne doświadczenie, które z pewnością zapoczątkuje w ich dalszym życiu zawodowym. Należąc do największej partii w Parlamencie Europejskim – Europejskiej Partii Ludowej – pracowałam przy tworzeniu programu „Gwarancja dla Młodych”, który zakłada 16,4 mln złotych, które z Brukseli trafią do Polski i mają zostać przeznaczone na wsparcie w poszukiwaniu pracy oraz otrzymania kredytu na założenie swojej działalności. To wreszcie praca na rzecz wsparcia polskiej wsi i wprowadzenie nowych przepisów, zapewniających większe wsparcie dla młodych rolników, które ma przeciwdziałać spadkowi liczby młodych osób przejmujących gospodarstwa.

**K.A.:** Z perspektywy tych pięciu lat, czy Podkarpacie było widoczne w Brukseli?

Od urodzenia mieszkam na Podkarpaciu, dlatego zależało mi, żeby pokazać jak wspaniali, mądrzy, utalentowani i przedsiębiorczy ludzie tu mieszkają. Z mojej inicjatywy, odbyły się trzy wystawy promujące nasz region: EXPO Karpackie, Innowacyjne Podkarpackie oraz wystawa poświęcona pamięci Księdza Kardynała Adama Kozłowieckiego. Promocja jest ważna, ale mi zawsze zależy na realnych działaniach dlatego najbardziej jestem dumna z Konferencji „Go China”, która odbyła się w Brukseli z udziałem chińskich inwestorów oraz przedstawicieli podkarpaccy przedsiębiorców. Jej efektem było podpisanie realnych umów i kontaktów handlowych.

**K.A.:** Czy mimo licznych obowiązków w Brukseli, udało się Pani zachować dotychczasową aktywność i obecność w regionie?

Regularna praca w regionie to podstawa. Oczywiście brukselskie obowiązki ograniczyły nieco moją obecność na Podkarpaciu, ale dla mnie zawsze było i jest priorytetem nasze województwo i staram się być głosem podkarpaccy obywateli, nie tylko w Brukseli, ale również na krajowym forum politycznym. Dlatego też, przez cały czas trwania kadencji PE,



**K.A.:** Pani Posel, w organizowanych przez Panią wydarzeniach takich jak Konferencja „Kobieta Aktywna” czy turniej piłkarski ŁUKACIJEWSKA CUP biorą udział tysiące uczestników. Na co możemy liczyć jeżeli dostanie się Pani do PE na kolejną kadencję?

Po pierwsze, kolejne 600 osób wyjedzie do Brukseli. Będę również kontynuować system staży dla podkarpaccy młodzieży oraz cykl edukacyjny lekcji europejskich, z którym do tej pory odwiedziłam ponad 300 szkół z Podkarpacia. Niezwykle cenię sobie dotychczasową współpracę z Kołami Gospodyń Wiejskich oraz Uniwersytetami Trzeciego Wieku, dlatego w Parlamencie Europejskim będę chciała pracować na rzecz kobiet oraz seniorów. Zdaję sobie również sprawę, że mieszkańcom zależy przede wszystkim na godnych warunkach do życia, możliwościach znalezienia pracy czy założenia rodziny. Dlatego priorytetem będzie praca na rzecz właściwego wykorzystania pieniędzy z nowej perspektywy finansowej bo to one w dużej mierze będą miały wpływ na rozwój naszego województwa. Walka o pieniądze, chociażby jak te wypłacone przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Dostosowania do Globalizacji dla byłych pracowników zatrudnionych w przemyśle maszynowym z powiatów stalowowolskiego, tarnobrzskiego czy mieleckiego to ciężka, ale warta wysiłku praca. Nie było łatwo, ale 450 tys. euro trafiło do 200 osób, które straciły pracę z powodu spadku eksportu wyrobów maszynowych do Niemiec, Rosji i Ukrainy w wyniku globalnego kryzysu gospodarczego. Podkarpacie musi walczyć o swoje!

**K.A.:** Co na koniec chciałaby Pani przekazać mieszkańcom naszego regionu?

Moi Drodzy, przede wszystkim proszę Was, abyście 25 maja razem z całymi rodzinami poszli do wyborów, zachęcając do głosowania znajomych. Powinniśmy wszyscy korzystać z przywileju jakie daje nam demokratyczne państwo. Ja z swej strony jeszcze raz dziękuję za szansę jaką otrzymałam pięć lat temu i chciałabym kontynuować moją pracę – dlatego z całego serca proszę o Wasz głos!!!



# TWÓJ GŁOS W PARLAMENCIE EUROPEJSKIM

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

nr **1** na liście **8**

**Elżbieta**  
kandydat na posła do  
Parlamentu Europejskiego

# Łukacijewska

Materiał sfinansowany przez KOW Platforma Obywatelska RP



# Kanonizacja na stadionie miejskim

Uroczystości na tarnobrzesckim stadionie rozpoczął występ chóru działającego przy zakrzowskiej Parafii. Później na wielkim telebimie zebrani mogli na żywo śledzić wydarzenia z Watykanu. Po ogłoszeniu Jana Pawła II i Jana XXIII świętymi, proboszczowie tarnobrzesckich parafii rozpoczęli mszę świętą dziękczynną za dar kanonizacji, za życie i dzieła Jana Pawła II. Na zakończenie uroczystości wszystkim chętnym przekazano tzw. Kanonizacyjną Iskrę Miłosierdzia. Ci, którzy zabrali ze sobą lampion, mogli dostarczyć „Iskrę Miłosierdzia” do swoich domów.

– Ksiądz Adam Marek i ksiądz Stanisław Bar zwrócili się z propozycją, aby miasto wsparło możliwość organizacji i opłacenia kwestii związanych z transmisją na żywo uroczystości z Watykanu. Ostatecznie pani naczelnik wydziału Edukacji wraz z proboszczami tarnobrzesckich parafii zdecydowali, że ta wyjątkowa dla każdego Polaka uroczystość zostanie zorganizowana na stadionie miejskim – mówił **Norbert Mastalerz**, prezydent Tarnobrzega.

**S**zczególną mszę świętą odprawili w minioną niedzielę na stadionie miejskim proboszczowie tarnobrzesckich parafii. Zebrani wierni mogli obejrzeć transmisję uroczystości z Watykanu, a także podziękować za dar kanonizacji, za życie i dzieła Jana Pawła II.



Fot. Arkadiusz Jez



## Minister Grabowski odwiedził Tarnobrzeg

**M**inister Środowiska **MACIEJ H. GRABOWSKI** gościł dziś w Tarnobrzegu na zaproszenie Posła Krystyny Skowrońskiej i Prezydenta Tarnobrzega – **NORBERTA MASTALERZA**. Razem z parlamentarzystami, Prezydentem Miasta, Przewodniczącym Rady Miasta, a także Prezesem Kopalni Siarki Machów wybrał się także do Piaseczna, gdzie prowadzona jest rekultywacja zbiornika.

Minister Grabowski miał okazję zwiedzić w Tarnobrzegu Zamek Dzikowski, a także nowo wybudowaną stanicę żeglarską nad Jeziorem Tarnobrzesckim.

– Znajdujemy się nad brzegiem Jeziora Tarnobrzesckiego. To jest dowód na to, że decyzja Ministerstwa Skarbu dot. przekazania nam KS Machów, że przychylność resortu Środowiska i

pana Ministra Środowiska. Chcielibyśmy w jak najlepszy sposób zakończyć proces rekultywacji terenów pogórnich. Mam nadzieję, że dzisiejsza wizyta jest dobrym początkiem owocnych rozwiązań dla Tarnobrzega – mówił Prezydent Norbert Mastalerz.

Podczas kilkugodzinnej wizyty w Tarnobrzegu Minister spotkał się także z **Robertem**

rozmawiano o rekultywacji wyrobiska w Piasecznie.

– Na początku chciałbym podziękować za zaproszenie pani posła Krystynie Skowrońskiej i Prezydentowi Norbertowi Mastalerzowi. Z dzisiejszego spotkania nasuwają mi się dwie refleksje. Pierwsza, to budynek, w którym się znajdujemy, czyli stacja. Jest to świetny

ców – mówił podczas krótkiej konferencji Minister Grabowski.

– Cały czas istnieje potrzeba rekultywowania zbiorników – Jeziora Tarnobrzesckiego oraz zbiornika w Piasecznie. Razem z Ministerstwem Gospodarki postaramy się znaleźć dobre rozwiązanie, gdyż w 2015 roku kończy się pewien okres związany z rekultywacją, a za-



Gospodarki, została w tej kadencji samorządu w pełni wykorzystana. Jest również nadzieja na to, że jedno z dwóch potencjalnych rozwiązań dla zbiornika w Piasecznie, znajdzie aprobatę

**tem Niedbałowskim** – Prezesem Kopalni Siarki Machów S.A. Razem z Prezydentem Norbertem Mastalerzem i Posłami **Krystyną Skowrońską** oraz **Mirosławem Plutą**



Fot. UM Tarnobrzeg

przykład tego, co można zrobić, jeśli ma się wyobraźnię. Odpowiednia wizja w połączeniu ze środkami finansowymi przemienia zdegradowane przemysłowo obszary w takie piękne miejsca. Kwestia ochrony środowiska bardzo mocno związana jest z rekultywacją tych terenów. Druga refleksja jest taka, że pozostały jeszcze tereny, które wymagają dalszej pracy i dalszych rozstrzygnięć. Na pewno Minister Środowiska nie będzie czekał aż problem się sam rozwiąże, bo problem się sam nie rozwiąże. Zależy nam na tym, żeby finał tej sprawy był korzystny dla środowiska oraz dla mieszkań-

tem w tym okresie potrzeba zdecydować w jakim kierunku skierować prace. Chcielibyśmy, żeby Pan Minister Środowiska Maciej Grabowski zobaczył, jak wygląda to tutaj na miejscu. Chcielibyśmy, żeby Pan Minister był przyjacielem tych dwóch koncepcji, które się tutaj pojawiają, żeby zobaczył, jaki to jest problem i jak ważne jest jego rozwiązanie ze względu na mieszkańców tych okolicznych zbiorników. To jest niezwykle ważne. Myślę, że jak się ma przyjaciół, to się wspólnie znajduje rozwiązania – mówiła **Krystyna Skowrońska** Posel na Sejm.



**W**minioną sobotę już po raz XXXIV wystartował Tarnobrzesci Bieg Siarkowca im. Kazimierza Sławka. Na starcie zameldowała się rekordowa liczba 198 uczestników. Linie mety pierwszy przekroczył Oleksand Matviichuk, który przebiegł trasę z czasem 29 minut i 39 sekund.

Główną atrakcją imprezy był bieg na 10 km. Biegacze wystartowali sprzed bramy Zakładów Chemicznych Siarkopol w Machowie. Na starcie stanęła rekordowa liczba 198 uczestników. Zawodnicy w tym roku mieli do pokonania nową trasę, nie pobiegli oni jak co roku ulicami Tarnobrzega, lecz wokół Jeziora Tarnobrzesciego. Meta biegu pozostała bez zmian, na Placu Bartosza Głowackiego. Na mecie pierwszy zameldował się Oleksand Matviichuk, który przebiegł trasę z czasem 29 minut i 39 sekund. Najszybszą wśród pań była Olena Pietrova, która linię mety przekroczyła z czasem 37:28.

Wśród tarnobrzeżan najlepszy czas 0:32:03 uzyskał Michał Wojciechowski, który uplasował się na dziewiątym miejscu. Wśród tarnobrzeżanek najlepszą okazała Katarzyna Sidor, która zajęła ostatecznie 136 miejsce.

Oprócz biegu na 10 km, zorganizowano także bieg open na 2 km, biegi młodzieżowe, biegi dla dzieci niepełnosprawnych, a także sztafetę przedszkolaków 10x40 m, w której bezkonkurencyjne okazały się dzieciaki z Przedszkola nr 13.

Organizatorami biegu byli: Klub Biegacza Witar, Ognisko TKKF SIARKA, MOSiR Tarnobrzeg, Urząd Miasta Tarnobrzega.

## XXXIV Bieg Siarkowca za nami



Fot. UM. Tarnobrzeg



Fot. P. Morawski



# Zadbaj o mobilność organizacji

**R**edakcja serwisu Technologie.ngo.pl przygotowała subiektywny przegląd najatrakcyjniejszych aplikacji mobilnych, dzięki którym praca każdego członka organizacji pozarządowej nabierze zupełnie nowego charakteru.

Każde urządzenie mobilne od razu po jego zakupie ma zainstalowanych wiele programów, które sprawiają, że urządzenie, które z pozoru ma służyć przede wszystkim do telefonowania, przemieni się w prawdziwy kombajn możliwości. W sklepach większości platform znajduje się jednak wiele odpowiedników, których możliwości prześcigają te domyślnie dostarczone przez producenta. Co ciekawe, jak wynika z analizy różnych badań TNS Polska, w minionym roku niespełna połowa wszystkich właścicieli mobilnych urządzeń korzystała z aplikacji. A to one sprawiają, że posiadamy w pełni funkcjonalne narzędzie.

## NON STOP ONLINE, A WIĘC E-MAIL

Podstawą każdego przenośnego sprzętu z dostępem do internetu jest posiadanie klienta pocztowego, w którym skonfigurujemy nasz adres e-mail. Możliwości programów, które znajdują się w nim od razu po zakupie niejednokrotnie ograniczone są do minimum, dlatego warto odnaleźć aplikację, która będzie zdecydowanie bardziej funkcjonalna, a jej konstrukcja pozwoli na lepsze wykorzystanie możliwości urządzenia.

W przeglądzie skupimy się na dwóch najpopularniejszych platformach mobilnych – iOS, znajdującym się w popularnych iPhone'ach i iPadach oraz systemie Android obecnym w urządzeniach wielu marek. W obu przypadkach na nowych urządzeniach znajdują się systemowe aplikacje, w których skonfigurujemy nasze skrzynki pocztowe. W przypadku Androida, by telefon był w pełni funkcjonalny, potrzebujemy konta na Gmailu, obecnym w każdym telefonie z tym systemem. Z jednej strony popularność tej platformy, ale z drugiej jej funkcjonalność wystarcza wielu osobom. Do tego stopnia, że użytkownicy systemu iOS chętnie pobierają tę aplikację ze sklepu App Store.

Mimo to wielu użytkowników wybiera alternatywne programy. W ogromnym skrócie – aplikacje na system iOS typu Mailbox, Evomail (dostępny także dla Androida) czy Boxer, pomimo różnic wynikających z licznych mniej i bardziej przydatnych funkcjonalności, których brakuje w podstawowych programach – począwszy od intuicyjnych gestów ułatwiających archiwizację czy usuwanie wiadomości, po wygodne etykiety, które pozwalają nam sortować maile – zdecydowanie różnią się layoutem, który sprawia, że użytkowanie każdej z nich jest dużo przyjemniejsze. Na Androidzie aplikacji w sklepie platformy – Google Play – jest jeszcze więcej, niż w przypadku App Store. Jednak jedną z najczęściej wybieranych jest K9 Mail.

## ZAMIEŃ DŁUGOPIS NA WIRTUALNY NOTATNIK

Notatniki elektroniczne z coraz większą siłą wypierają standardowy sposób zapamiętywania małych rzeczy niezbędnych do wykonania. Każde mobilne urządzenie wyposażone jest w mało funkcjonalne narzędzia. Jednak w przypadku obu platform – zarówno Androida, jak i iOS-a – jedna aplikacja przez wielu użytkowników uważana jest za bezkonkurencyjną.

Chodzi o Evernote. Słowem wstępu – program pozwala na sporządzanie „tradycyjnych” notatek elektronicznych, a więc wprowadzanie tekstu i zapisywanie ich w pamięci urządzenia i na chmurze platformy, tak by później odtworzyć je na innych urządzeniach. Jednak kluczowych funkcjonalności jest dużo więcej. Otóż zielona platforma pozwala na tworzenie notatek audio, zdjęć, a nawet wykrywanie pisma w notatkach i wprowadzaniu go do formy edytowalnego dokumentu. Co więcej, dzięki specjalnym technologiom słowo mówione może być na bieżąco przetwarzane na

tekst. W praktyce w programie sporządzimy więc normalne notatki, ale dodamy też przykładowo uwagi do sfotografowanych notatek, które sporządziliśmy ręcznie, które następnie sfotografowaliśmy aparatem w smartfonie.



Bez kłopotu zsynchronizujemy też wszystko automatycznie na naszą chmurę, umieszczoną np. w Dropboxie. Co ciekawe jako autor tego tekstu niejednokrotnie spotykałem osoby korzystające z programu Evernote na konferencjach. Ponieważ wyżej opisana funkcjonalność pozwala na

jednoczesne nagrywanie i wprowadzanie notatek – a także automatyczną synchronizację obydwu – z programu chętnie korzystają dziennikarze. Niestety, wyższe możliwości programu wiążą się z koniecznością zakupu abonamentu, jednak warto to rozważyć.

## PRACUJ TAK JAK NA KOMPUTERZE, A WIĘC PAKIET BIUROWY

To chwila, w której wymagane jest krótkie wprowadzenie. Edycja tradycyjnych dokumentów czy arkuszy kalkulacyjnych na urządzeniach ma tylu zwolenników, co przeciwników. Niejednokrotnie bywa karkołomna, ale zważywszy na jeden fakt. Coraz częściej zdarza się, że wiadomość e-mail z istotnym dokumentem dołączonym do wiadomości otrzymujemy w podróży. Właśnie wtedy, gdy nie mamy komfortowej możliwości skorzystania z komputera. To idealna chwila, by edytor tekstowy w naszym smartfonie lub co lepsze – tablecie – był zbawiennym rozwiązaniem. W połączeniu z zewnętrzną klawiaturą jest to już z kolei tandem bliski ideału.

Podobnie jak w przypadku Evernote'a, tak i tu wiele tych samych produktów jest dostępnych na obie platformy. Dotyczy to np. popularnych programów OfficeSuite, jak i Documents to Go. Oba niezwykle funkcjonalne, nieurągające funkcjonalnościom pakietów biurowych na

komputery. Niestety, wersje w pełni użyteczne kosztują, dlatego chcielibyśmy zaproponować podstawowy pakiet oferowany przez Google'a – QuickOffice. To produkt, który firma przejęła w połowie 2012 roku, dopełniając w ten sposób cały ekosystem, o którym napiszemy za chwilę.

Pakiet sprowadza się do możliwości edycji plików z programów Word, Excel i PowerPoint, a także podglądu plików PDF. Edycja dokumentów jest naprawdę intuicyjna i nie powinna sprawiać kłopotów nawet najmniej zaawansowanym użytkownikom.

## I W KOŃCU ZACHOWAJ WSZYSTKO NA DYSKU W CHMURZE

W tym miejscu chcielibyśmy dodać funkcjonalność, dzięki której urządzenia, jakie po-

siadamy w kieszeniach sprawią, że będziemy posiadać pełnoprawny ekosystem pracy. Za sprawą programów typu Dropbox, Sugarsync czy Google Drive, a więc wirtualnych dysków, umieścimy w sieci wszystkie pliki, jakich potrzebujemy do wykonywania codziennych obowiązków.

Upraszczając, wszystkie wymienione wyżej platformy oddają w ręce użytkowników wirtualną przestrzeń dyskową, w której

możemy zainstalować dedykowane aplikacje, ale dowolnego sprzętu z dostępem do sieci. Ich najważniejszą zaletą jest możliwość automatycznej synchronizacji edytowanych plików. Sprowadza się to do tego, że jeśli w folderze na dysku naszego komputera pojawi się nowy dokument, trafi automatycznie do naszej chmury, z której skorzystamy w każdej chwili gdziekolwiek poza macierzystym urządzeniem.

W przypadku pracy z QuickOffice na urządzeniach mobilnych i użytkowania dysku Google'a – Google Drive, każdy plik edytowany przez nas na urządzeniu mobilnym automatycznie trafia na nasz dysk (za sprawą jednego konta w Gmailu) i w dowolnej chwili możemy go edytować na innym urządzeniu.

Dzięki przykładom wyżej opisanych aplikacji nasze urządzenia mobilne – tablety i smartfony mogą stać się pełnoprawnymi komputerami. A jeśli zdamy sobie sprawę z tego, że część modeli dostępnych na rynku pod kątem sprzętowym prześciga możliwości komputerów stacjonarnych czy laptopów, to nasza praca w organizacji pozarządowej może nie wyglądać tak jak dotychczas i wkrótce bez tych dobrodziejstw technologicznych nie będziemy potrafili wyobrazić sobie kolejnych dni funkcjonowania.

Część aplikacji dostępnych na obie platformy – Android i iOS – linkowaliśmy jedynie do jednego sklepu – Google Play. Jednak są one też dostępne na platformę iOS i można je pobrać z App Store.

Tekst pochodzi z serwisu technologie.ngo.pl

autor(ka): **ADRIAN TODORCZUK**,  
technologie.ngo.pl

## Niebo istnieje... naprawdę

reż: Randall Wallace, USA 2014, **BILETY W CENIE:**  
100', Dramat U-12 zł/N-14 zł  
Film przeznaczony dla widzów od lat 14  
06-08.05- godz. 19.00 / 09.05- godz. 18.00  
10-11.05- godz. 16.00 i 18.00 / 13-15.05- godz. 18.00

## Powstanie Warszawskie

PREMIERA

reż: Miriam Aleksandrowicz, Polska 2014,  
85', Dramat, Wojenny, Dokumentalizowany  
Film przeznaczony dla widzów od lat 12 **BILETY W CENIE:**  
09-11.05 / 13-15.05 godz. 20.00 U-12 zł/N-14 zł  
16-18.05 / 20-22.05 godz. 18.00

## Transcendencja

reż: Wally Pfister, Chiny, USA, **BILETY W CENIE:**  
Wielka Brytania 2014, 120', Dramat, Sci-fi U-12 zł/N-14 zł  
Film przeznaczony dla widzów od lat 16  
16.05 godz. 20.00 / 17-18.05 godz. 16.00 i 20.00  
20-22.05 godz. 20.00

**SALA KINOWA SCK RYNEK 25/26 W SANDOMIERZU**

Bilety do nabycia w SANDOMIERSKIM CENTRUM KULTURY, RYNEK 25/26,  
wtorek – piątek w godz. 8-16, LUB PRZED SEANSEM w kinie.  
tel. 15 832 29 64, e-mail: biuro@esceka.pl |  
Zapraszamy do DKFI. Spotkania w każdy poniedziałek o godz. 19.00 w sali kinowej SCK: Rynek 25/26



**P**otrzebny był duży wysiłek organizacyjny i finansowy, żeby to jezioro wyglądało tak jak dzisiaj. Kiedyś machowskie, dziś tarnobrzegskie. Obserwując intensywność zagospodarowania tego jeziora i terenów wokół, obserwując rozwój infrastruktury, jestem przekonany, że to jezioro, wprowadzie drugie co do powierzchni lustra wody na podkarpaciu, za chwilę, swoją siłą przyciągania może stać się pierwszym jeziorem na podkarpaciu. Życzę, aby tak się stało – mówił dziś podczas oficjalnego otwarcia stacji żeglarskiej **ZDZISŁAW GAWLIK**, Sekretarz Stanu w Ministerstwie Skarbu Państwa.

Dziś w samo południe uroczystie otwarto stację żeglarską wraz z keją nad Jeziorem Tarnobrzegskim. Do dyspozycji zainteresowanych jest już nowo wybudowany kompleks, na który składają się: budynek z hotelem, zapleczem restauracyjnym oraz konferencyjnym, hangar dla jachtów, miejsca grillowe oraz keja.

W dzisiejszej uroczystości udział wzięli m. in.: **Zdzisław Gawlik** – Sekretarz Stanu w Ministerstwie Skarbu Państwa, **Bogdan Romaniuk** – Członek Zarządu Województwa Podkarpackiego, **Jacek Wojtas** – Podkarpacki Kurator Oświaty, **Zygmunt Cholewiński** i

się także **Zbigniewowi Rynasiewiczowi** – Sekretarzowi Stanu w Ministerstwie Infrastruktury i Rozwoju, który był motorem sprawczym naszych działań. Przy dzisiejszej uroczystości nie mogę nie wspomnieć i skierować serdecznych słów podziękowania w kierunku pani Wojewody – **Małgorzaty Chomycz-Smigielskiej**. Gdyby również nie jej śmiała decyzja, te grunty będące w wieczystym użytkowaniu kopalni, nie stałyby się własnością miasta. Słowa podziękowania kieruję także do **Zygmunta Cholewińskiego**, który będąc wówczas wicemarszałkiem, bardzo skutecznie nam pomógł w przeprowadzeniu tego projektu,



**Władysław Stępień** – radni Sejmiku Województwa Podkarpackiego, **Andrzej Boro- wy** – Prezes Zarządu Okręgowego Związku Żeglarskiego w Tarnobrzegu, **Janusz Bobula** – Prezes Jacht Klubu Kotwica, **Krzysztof Pitra** – Starosta Tarnobrzegski. Podczas uroczystości, z krótkim programem artystycznym, wystąpili uczniowie Niepublicznej Szkoły Muzycznej Krzysztofa Zwierzyńskiego w Tarnobrzegu.

– Dzisiaj realizujemy ostatni etap w tej kadencji. Jest to pierwszy obiekt w pełni wpisujący się w pejzaż i założenia naszego projektu pod nazwą: „Jezioro Tarnobrzegskie”. Oczywiście to nie jest ostatnie słowo, które samorząd w tej sprawie zamierza powiedzieć – mówił **Norbert Mastalerz**, Prezydent Tarnobrzega.

Oczywiście podczas uroczystości nie mogło zabraknąć podziękowań. – Serdecznie dziękuję Sekretarzowi Stanu w Ministerstwie Skarbu Państwa – **Zdzisławowi Gawlikowi**. Gdyby nie śmiała decyzja, determinacja i wpływ na ówczesnego Ministra Skarbu to zapewne nie moglibyśmy mówić o Jeziorze Tarnobrzegskim, że to jest kawałek naszego miasta. Podziękowania należą

który w pierwszej wersji nie uzyskał pozytywnej akceptacji Zarządu Województwa – mówił Prezydent Mastalerz.

– Pamiętam dyskusję jaka toczyła się w sejmie i senacie, czy warto realizować projekty komunalizacyjne. Kiedy w ubiegłym roku będąc nad Jeziorem Tarnobrzegskim widziałem te rzesze osób spędzających tu wolny czas, kiedy dziś widzę tak młodych adeptów żeglarstwa, to ci ludzie są najlepszym dowodem na to, że trzeba i że warto podejmować takie kroki. Tego przedsięwzięcia z pewnością nie byłoby, gdyby nie pan Prezydent. Ponieważ to Prezydent Tarnobrzega był drugim przedstawicielem samorządu podkarpackiego, który z taką otwartością podszedł do projektu komunalizacji. Dzisiaj możemy powiedzieć, że udało się. Oczywiście nie było łatwo. Sam projekt, od pomysłu do momentu jego sfinalizowania, był to proces, który trwał przez rok. Przez rok trzeba było poczynić wiele zabiegów, podjąć wiele wysiłku, abyśmy dzisiaj mogli w tym projekcie uczestniczyć. Oczywiście mam świadomość, że samo „chciejstwo” nie wystarczy. Tutaj potrzebny był

# Marina Tarnobrzeg zaprasza



Fot. UM Tarnobrzeg



duży wysiłek organizacyjny i finansowy, żeby to jezioro wyglądało tak jak dzisiaj. Kiedyś machowskie, dziś tarnobrzegskie. Obserwując intensywność zagospodarowania tego jeziora i terenów, obserwując rozwój infrastruktury, jestem przekonany, że to jezioro, wprowadzie drugie co do powierzchni lustra wody na podkarpaciu, za chwilę, swoją siłą przyciągania, może stać się pierwszym jeziorem na podkarpaciu. Życzę aby tak się stało – mówił dziś podczas uroczystości na stacji żeglarskiej wiceminister Gawlik.

– Pan Prezydent znakomicie pamięta, że tych, którzy byli na nie, było bardzo wielu. Wszystkim tym niedowiarkom, którzy mieli wątpliwości czy warto. Którzy mówili po co, na co, komu, itd. Życie pokazało, że było warto. Panie Prezydencie mam nadzieję, że ten wysiłek, który pan podjął latem 2011 roku, będzie pan kontynuował i że te działania będą owocowały kolejnymi inicjatywami

dla samorządu tarnobrzegskiego i podkarpackiego – dodał Gawlik.

Podczas uroczystości list gratulacyjny od Marszałka Województwa Podkarpackiego odczytał **Bogdan Romaniuk** – Członek Zarządu Województwa Podkarpackiego. – Zakończona inwestycja jest powodem do dumy dla władz miasta, mieszkańców Tarnobrzega oraz wszystkich, którzy będą korzystać z możliwości, jakie stwarza powstała nad akwenem infrastruktura. Gratuluję sprawnego wykorzystania funduszy unijnych i życzę, aby kompleks, który powstał nad jeziorem dobrze służył miłośnikom żeglarstwa, jak i wszystkim innym, którzy będą korzystać z uroków tarnobrzegskiej plaży i jeziora. Życzę, aby było to miejsce aktywnego wypoczynku, dobrej zabawy i integracji.

**CZY ZNASZ SWOJE MIASTO**  
QUIZ wiedzy o Tarnobrzegu

**ZAPROSZENIE**  
**TARNOBRZESKI DOM KULTURY**  
zaprasza na drugą edycję  
quizu wiedzy o mieście

**18.05.2014 r., godz. 15.00** sala widowiskowa TDK

**TARNOBRZESKI DOM KULTURY**  
ZAPRASZA NA KONCERT  
**JĘDRUSIOWA DOLA 2**  
Tarnobrzegscy artyści w hołdzie „Jędrusiom”

**4.05.2014 r., godz. 16.30**  
Zapraszamy - wstęp wolny



**ZAPRASZAMY**pon. - pt. 9.00 - 18.00  
sobota 9.00 - 13.00

Tarnobrzeg, ul. Jachowicza 12 (Stary Browar) tel. 15 822 41 14/ 511 802 798

**MEBŁOŚCIANKI**  
RÓŻNE WZORY  
od **999 zł****RATY 0%**BEZ UBEZPIECZEŃ  
BEZ ODSETEK  
BEZ PROWIZJI  
BEZ PIERWSZEJ WPLĄTY  
WYSTARCZY DOWÓD**Santander**  
CONSUMER BANK**MEBLE SYSTEMOWE**  
różne wzory i kolory**MEBLE DREWNIANE**  
różne wzory i kolory**KUCHNIE**  
od **599 zł****ŁÓŻKA PIĘTROWE DREWNIANE**  
z materacami  
i szufladami od **999 zł****NAROŻNIKI KUCHENNE**  
od **399 zł****NAROŻNIKI SKÓRZANE**  
od **1999 zł****ŚRODEK DO CZYSZCZENIA  
I KONSERWACJI GRATIS!****PROMOCJA**  
ZBIERAMY  
STARE MEBLE**KRZESŁA** od **99 zł**  
**STOŁY** od **399 zł**

RÓŻNE WZORY I KOLORY

**WERSALKI**  
NA SPRĘŻYNACH od **399 zł**

RÓŻNE KOLORY

**ZAPRASZAMY****DOSTARCZYMY • WNIESIEMY • SKRĘCIMY**



# „Sandomierskie Wiosła 2014”

**12** kwietnia 2014r. w obiekcie Miejskiego Stadionu Sportowego odbyły się V Otwarte Mistrzostwa Sandomierza na ergometrze wioślarskim „Sandomierskie Wiosła 2014”.

Mistrzostwa rozegrane zostały w kategoriach:

1. Mistrzostwa sandomierskich szkół ponadgimnazjalnych;
2. Klasyfikacja drużynowa – reprezentacja szkoły ponadgimnazjalnej
3. Mistrzostwa Sandomierza w kategorii OPEN kobiet i mężczyzn: kat. I Seniorzy (21–35 r. ż.) oraz kat. II Weterani (pow.35 r. ż.).

Dystans dla uczestników wynosił: 1000m (mężczyźni) oraz 500m (kobiety).

Wszyscy zawodnicy otrzymali pamiątkowe dyplomy, a zdobywców miejsc I–III wręczono zostały puchary, dyplomy oraz nagrody rzeczowe.

W Mistrzostwach sandomierskich szkół ponadgimnazjalnych kobiet – dystans 500 m zwyciężyły:



W zmaganiach w kategorii szkół średnich uczestniczyli uczniowie Zespołu Szkół Gastronomicznych i Hotelarskich im. KEN w Sandomierzu oraz II Liceum Ogólnokształcącego im. T. Kościuszki w Sandomierzu.

Licznie przybyli zawodnicy reprezentujący Ludowy Klub Sportowy w Sandomierzu oraz Siłownię Rekreacyjną MOSiR, działającą przy Centrum Rekreacji ul. Portowa 24.

**Magdalena Laskowska** – 1:53:4

**Ewelina Potryak** – 1:58:0

**Dagmara Pasek** – 1:59:7

W Mistrzostwach sandomierskich szkół ponadgimnazjalnych mężczyzn – dystans 1000 m zwyciężyli:

**Mateusz Frańczak** – 3:25:0

**Radosław Wręczycki** – 3:27:8

ex aequo: **Michał Rosiewicz** i **Grzegorz**



**Machała** – 3:30:0

Mistrzostwa Sandomierza w kategorii OPEN – dystans 500 m – kobiety – kategoria senior zwyciężyły:

**Joanna Zapert** – 1:47:1

**Katarzyna Kwapińska** – 1:54:4

**Ilona Kochanek** – 2:05:1

Mistrzostwa Sandomierza w kategorii OPEN – dystans 500 m – kobiety – kategoria weteran zwyciężyły:

**Beata Guz** – 1:55:0

**Elżbieta Ziolo** – 2:16:4

Mistrzostwa Sandomierza w kategorii OPEN – dystans 1000 m – kategoria senior zwyciężyli:

**Michał Olesiejuk** – 3:14:8

**Wojciech Kwapiński** – 3:19:6

**Paweł Nogaj** – 3:22:8

Mistrzostwa Sandomierza w kategorii OPEN – dystans 1000 m – kategoria weteran zwyciężyli:

**Mariusz Stola** – 3:05:3

**Janusz Chabel** – 3:20:6

**Mirosław Nadzialek** – 3:21:1

W klasyfikacji drużynowej zwycięstwo wywalczyli uczniowie II Liceum Ogólnokształcącego im. Tadeusz Kościuszki w Sandomierzu.

W zawodach uczestniczyło 36 zawodników i zawodniczek z: Opatowa, Tarnobrzega oraz Sandomierza.

Organizatorzy dziękują i gratulują wszystkim uczestnikom zawodów oraz zapraszają na kolejne edycje Otwartych Mistrzostw Sandomierza na ergometrze wioślarskim „Sandomierskie Wiosła”.



## Święty Jan Paweł II

27.04.2014r. w Bazylice Katedralnej sandomierzanie podziękowali za kanonizację papieża Jana Pawła II, goszczącego w naszym mieście piętnaście lat temu. Podczas mszy dziękczynnej wystąpiła Sandomierska Orkiestra Dęta.



## Turniej Tenisa Ziemnego

13.04.2014r Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Sandomierzu zorganizował Deblowy Turniej Tenisa Ziemnego o Puchar Dyrektora MOSiR Sandomierz. Turniej rozegrany został na kortach tenisowych na terenie Miejskiego Stadionu Sportowego przy ul. Koseły 3a. Do turnieju przystąpiło 8 par. Ostateczne wyniki turnieju:

I miejsce: **Damian Blicharz** i **Jarosław Lubas**

II miejsce: **Karol Młodawski** oraz **Grzegorz Leboda**

III miejsce: **Mirosław Adamus** oraz **Andrzej Oko**

Wszyscy zawodnicy biorący udział w turnieju otrzymali pamiątkowe dyplomy, a zwycięzcy wyróżnieni zostali pucharami.





# Obchody Święta Ziemi

## w Szkole Podstawowej nr 2 w Nowej Dębie

Święto Matki Ziemi, jak go niektórzy nazywają, jest największym ekologicznym świętem. Obchodzone jest ono od 1970r. na świecie, a od 1990r. również w Polsce. Świętu temu przypisujemy datę 22 kwietnia. Nasza szkoła postanowiła w tym roku nieco inaczej uczcić to święto – wiosennym



korowodem ulicami miasta. Zaprosiliśmy do uczestnictwa w przemarszu nowodębskie przedszkola: Przedszkole nr 1 i Przedszkole nr 5 im. Misia Uszatka. Korowód wyruszył o godz. 10 spod budynku szkolnego przez ulice: Leśną, Krasickiego, Żeromskiego i Szkolną. Uczestnikami pochodu były dzieci przedszkolne i szkolne, młodzież szkolna, nauczyciele, dyrekcja oraz pracownicy szkoły. Z uśmiechem na twarzy i entuzjazmem wykrzykiwaliśmy hasła ekologiczne (np. „Każdemu sercu bliska ochrona środowiska”, „Śmieci mniej, Ziemi lżej”) zwracając uwagę przechodniów, którzy zatrzymywali się i życzliwie nas pozdrawiali. Było kolorowo i wesoło. Może powtórzymy to za rok, przypominając tym samym o naszej planecie. Dziękujemy wszystkim, którzy przyczynili się do sprawnego zorganizowania pochodu i zadbali o nasze bezpieczeństwo. Kolejną częścią obchodów Dnia Ziemi był III Szkolny Festiwal Piosenki Ekologicznej dla uczniów klas II – VI, który odbył się 24 kwietnia 2014r. Uczniowie zaprezentowali piosenki wiosenne, przyrodnicze z akcentem ekologicznym. Inni uczniowie wzięli udział w konkursie mody ekologicznej. Popularność konkursów ekologicznych wśród uczniów szkoły świadczy o zaangażowaniu dzieci w działania na rzecz ochrony środowiska naszej małej ojczyzny.

**MONIKA KOBYLARZ, DANUTA KOPEĆ**  
nauczycielki Szkoły Podstawowej nr 2 w Nowej Dębie  
**BOJS**



## Powstała plenerowa scena artystyczna SOK

**D**obiegły już końca prace związane z montażem plenerowej sceny artystycznej Samorządowego Ośrodka Kultury w Nowej Dębie.

Już niedługo coraz więcej wydarzeń kulturalnych będzie mogło odbywać się plenerowo na profesjonalnej scenie zamontowanej na tarasie SOK. Umożliwi to zmniejszenie zależności od warunków pogodowych oraz poprawi możliwości techniczne, związane m.in. z wykorzystaniem inteligentnego oświetlenia scenicznego i innych nowatorskich rozwiązań.

– Scena i zadaszenie zostały zakupione z udziałem środków europejskich. Złożyłem projekt i pozyskałem dofinansowanie w wysokości 50000 zł co stanowi 74% wartości kosztów kwalifikowanych. Po przetargu cena zakupu spadła więc i wysokość



dofinansowania obniży się o kilka tysięcy złotych, jednak nie zmniejszy to wskaźnika wysokości dofinansowania – informuje **Krzysztof Rzemień**, dyrektor nowodębskiego SOK-u.

Pełna nazwa programu, z którego SOK realizuje zadanie to „Europejski Fundusz Rolny na Rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich. Europa inwestująca w obszary wiejskie. Zadanie jest współfinansowane ze środków Unii Europejskiej w ramach działań Osi 4 Leader objętych Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013”.

– Mam nadzieję, że dzięki tej inwestycji będziemy jeszcze ciekawiej przybliżać kulturę wszystkim mieszkańcom naszej gminy i zachęcimy do udziału w wydarzeniach kulturalnych coraz większą ilość społeczności nowodębskiej – dodaje dyrektor SOK.

Pierwsze wykorzystanie sceny wraz z uroczystym otwarciem odbędzie się w piątek, 2 maja 2014 r. o godz. 19 podczas koncertu galowego z okazji 15-lecia działalności Zespołu Piesni i Tańca „Dębianie”.

**SOK**

**W** ramach obchodów Dnia Przedsiębiorczości 2 kwietnia 2014r. uczniowie Zespołu Szkół nr 2 w Nowej Dębie – **PATRYCJA SAWA, EWA MNICH, GABRIELA RAGAN, SYLWIA WOJNAS, PAULINA ROZMUS, KLAUDIA BIAŁO, JOANNA RUTYNA, IZABELA KUCIEBA, AGATA JADACH, DOMINIKA WILK, DOMINIKA SADECKA, PAULINA CHAM i KATARZYNA LEN** miały okazję odbycia kilkunastu praktyk, podczas których zweryfikowały swoje wyobrażenia o wymarzonej zawodzie.

## Dzień Przedsiębiorczości

Dzień Przedsiębiorczości jest projektem realizowanym przez Fundację Młodzieżowej Przedsiębiorczości pod patronatem Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Bronisława Komorowskiego. Jest to inicjatywa sprzyjająca podejmowaniu przez młodych ludzi trafnych decyzji w planowaniu dalszej drogi edukacyjnej i zawodowej. Celem projektu jest poznanie przez uczniów specyfiki różnych zawodów, wymagań stawianych przez pracodawcę, potrzebnych kwalifikacji i predyspozycji do wykonywania pracy na danym stanowisku.

W obecnym roku uczniowie mieli możliwość odbycia praktyk w: Restauracji Dębiana w Nowej Dębie, Salonie Fryzjersko-Kosmetycznym Zebra Nowej Dębie, Salonie Piękności – Anny Strzelczyk w Nowej Dębie, Sklepie „SANDRA” Bożeny Tomczyk w Nowej Dębie oraz Przedszkolu nr 5 im. Misia Uszatka w Nowej Dębie.

Właścicielom firm, dyrektorom instytucji dziękujemy za umożliwienie uczniom naszej szkoły odbycia w ich przedsiębiorstwach praktyk. Opiekunom dziękujemy za



życzliwość, zaangażowanie i cenne wskazówki związane z danym zawodem.

**Iwona Strojek**

## Gminny konkurs fotograficzny

Przypominamy o trwającym Gminnym Konkursie Fotograficznym, realizowanym w ramach operacji pt. Opracowanie, wydanie publikacji i organizacji przedsięwzięć informacyjno-promocyjnych obszar obejmujący LSR, Gminę Nowa Dęba.



Prześlij nam wykonane przez siebie fotografie, obrazujące nasze otoczenie, nasze miejscowości, naszą gminę.

Tematyką prac w maju są „najmłodszy mieszkańcy”.

Uchwyć w kadrze naszych milusińskich pamiętając o tym, żeby zdjęcia pokazywały przy okazji rozpoznawalne miejsca z terenu gminy i wyślij do nas! Konkurs trwa!

Co miesiąc inna tematyka. Dla autorów najlepszych fotografii cenne nagrody: aparaty fotograficzne i zestawy gadżetów.

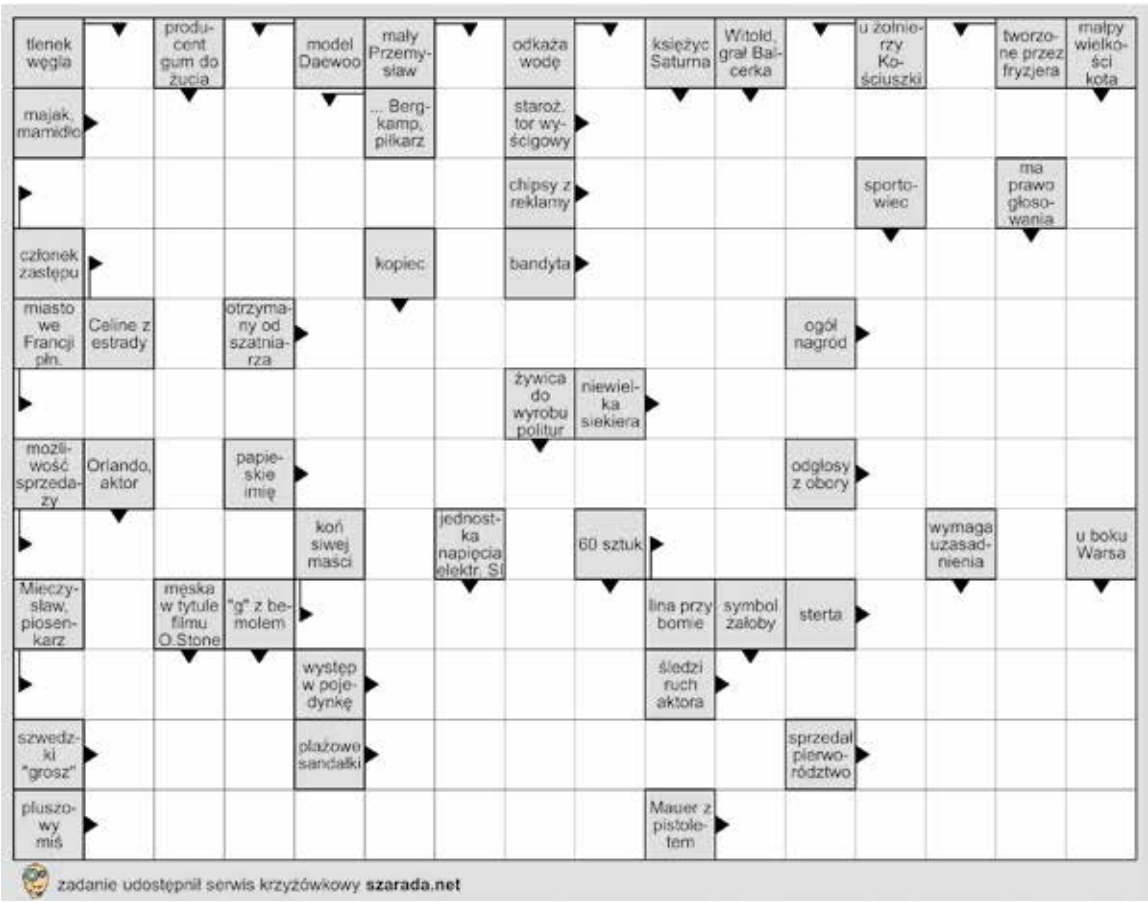
Fotografie zostaną również zaprezentowane na wystawie fotograficznej oraz w albumie fotograficznym.

Z przesłanych najlepszych fotografii, które zostaną zaprezentowane on-line, zostanie wybrane również „foto internautów” w drodze głosowania.

Zapraszamy do zapoznania się z regulaminem oraz do udziału w konkursie.

Szczegóły: <http://www.nowadeba.pl/po-godzinach/gadzety/konkursy-zabawy/>





Zbliża się 30 rocznica ślubu pewnego małżeństwa. Dzień przed tą rocznicą żona mówi do męża:  
– Kochanie, może zabijemy świniaka na naszą rocznicę?  
Mąż smutno odpowiada:  
– Przecież to nie jego вина.

Młody rolnik ogląda i poucza właściciela sadu:  
– Pan ciągle pracuje starymi metodami, sąsiedzie. Będę zdziwiony, jeśli z tego drzewa uda się Panu zebrać chociaż 10 kg jabłek.  
– Ja też będę zdziwiony, bo zawsze zbieram z niego gruszek.

Wywiad z bacą:  
– Baco, jak wygląda wasz dzień pracy?  
– Rano wyprowadzam owce na hale, wyciągam flaszkę i piję...  
– Baco, ten wywiad będą czytać dzieci. Zamiast flaszka mówicie książka.  
– Dobra. Rano wyprowadzam owce, wyciągam książkę i czytamy. W południe przychodzi Jędek ze swoją książką i razem czytamy jego książkę. Po południu idziemy do księgarni i kupujemy dwie książki, które czytamy do wieczora. Wieczorem idziemy do Franka i czytamy jego rękopisy.

Siedzi facet przy grobie i krzyczy:  
– Dlaczego musiałeś umrzeć?! Dlaczego musiałeś umrzeć?!

Podchodzi do niego drugi i pyta:  
– Panie, kogo pan tak żałujesz? Ojca, syna?  
– Pierwszego męża mojej żony!

Przychodzi pacjent do dentysty:  
– Ależ od pana czuć alkohol! – mówi obużony stomatolog.  
– To dlatego, że przykładalem go sobie na bolący ząb!  
– A od dawna boli?  
– No, już jakieś cztery lata.

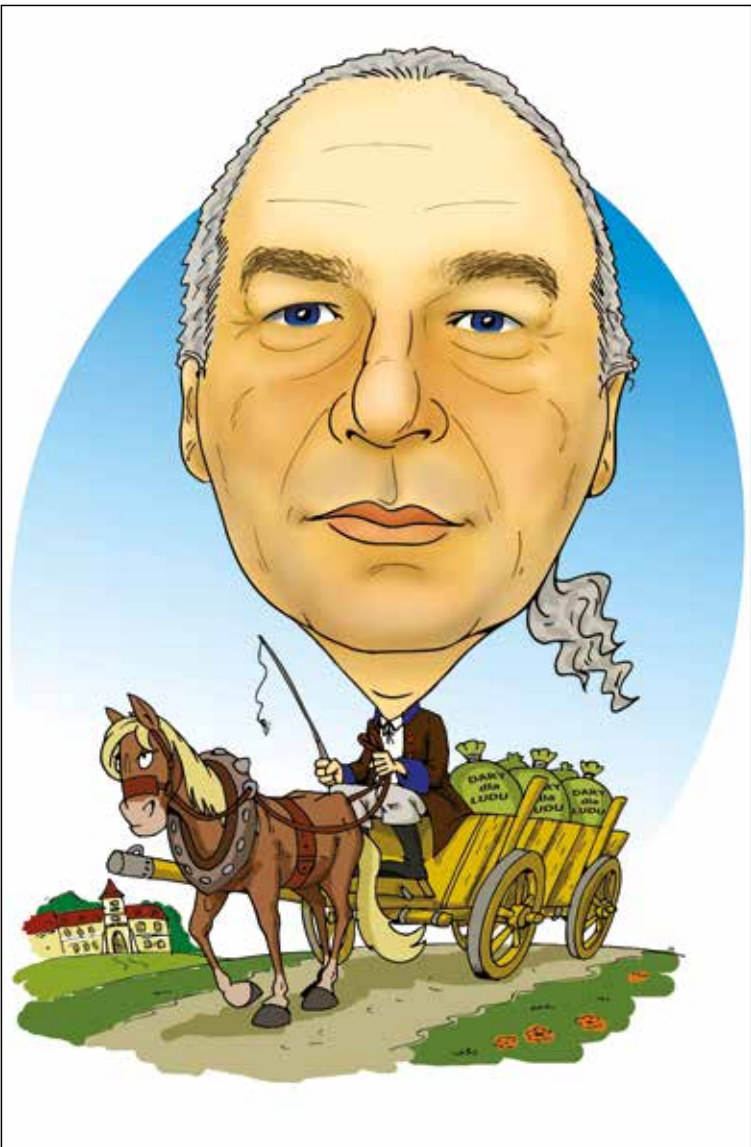
Znany rosyjski kompozytor umiera i mówi do faceta który spisuje testament:  
– Chciałbym, aby na moim pogrzebie zagrała orkiestra symfoniczna.  
– A co pan chciałby usłyszeć?

Dziennikarz pyta parę małżeńską obchodzącą złote gody:  
– Jak państwu minął ten czas?  
– Jak 5 minut – odpowiada żona.  
– ...pod wodą bez akwalungu – dodaje mąż.

Podczas przyjęcia z okazji 40. rocznicy ślubu poproszono Tomka, żeby wyjaśnił pokrótce, jakie są korzyści z małżeństwa z tak długim stażem.  
– Powiedz nam, czego się nauczyłeś przez te wszystkie wspaniałe lata z twoją żoną?  
– Cóż – odpowiedział Tomek – Nauczyłem się, że małżeństwo jest najlepszym nauczycielem życia. Uczy lojalności, skromności, łagodności, powściągliwości, wybaczenia i wielu innych umiejętności, których nie potrzeba, gdy jest się samemu

– Twój mąż pamięta datę waszego ślubu?  
– Na szczęście nie.  
– Na szczęście!  
– Wspominam mu o rocznicy kilka razy do roku i zawsze dostanę coś fajnego!

Para była 25 lat po ślubie i właśnie w srebrną rocznicę mieli największą sprzeczkę w życiu. Żona rzuca coraz ostrzej i głośniej:  
– Gdyby nie moje pieniądze, nie było by tu tego telewizora! Gdyby nie moje pieniądze, nie byłoby tego krzesła, na którym siedzisz!  
– Żartujesz? – wtrącił mąż – Gdyby nie twoje pieniądze, nie byłoby mnie tutaj!



Posel Mirosław Pluta.

**SITODRUK**  
Druk wszystkiego i na wszystkim  
TARNOBRZEG - Kościuszki 40  
tel. 15 823 82 88, 501 330 242  
Święte mamy tylko terminy... CYROGRAF

**Nasze Miasto**  
Redakcja  
NASZE MIASTO  
poszukuje do współpracy  
osób do akwizycji reklam.  
Poszukujemy osób na  
terenach  
Tarnobrzega, Stalowej  
Woli, Sandomierza, Nowej  
Dęby i Mielca,  
które mają umiejętność  
nawiązywania kontaktów,  
dysponują wolnym  
czasem.  
Na zgłoszenia oczekujemy  
poprzez [nm@equela.eu](mailto:nm@equela.eu)

**Nasze Miasto**  
Jeżeli masz ciekawy  
tekst, chcesz opisać  
wydarzenie, koncert,  
poruszyć ważny spo-  
łeczny temat napisz do  
nas: [nm@equela.eu](mailto:nm@equela.eu)  
Najlepsze materiały  
zamieścimy na łamach  
NASZEGO MIASTA

## Dyżury aptek

NOWA DĘBA	SANDOMIERZ	TARNOBRZEG
<b>Całodobowych dyżurów apteki nie prowadzą.</b>	<b>05.05. - 11.05.</b> „Apteka w Centrum” ul. Słowackiego 18 tel. 15/832 10 48 <b>12.05. - 18.05.</b> Apteka NOVA ul. Mickiewicza 32 15/832 07 88 <b>19.05. - 25.05.</b> Apteka Sp. Cywilna ul. Portowa 30 15/832 19 15 <b>26.05. - 01.06.</b> Formacja Plus „ROKITEK” ul. Rokitek 41 A 15/833 12 09	<b>05.05. - 11.05.</b> Apteka „Dbam o Zdrowie” ul. Sienkiewicza 48 <b>12.05. - 18.05.</b> Apteka Prywatna ul. Sienkiewicza 67 <b>19.05. - 25.05.</b> Apteka „NOVA” ul. Targowa 6 B <b>26.05. - 01.06.</b> Apteka „Pod Tapimą” ul. Waryńskiego 1 <b>02.06. - 08.06.</b> Apteka „MEDIQ” ul. Wyspiańskiego 25

## Dyżury w niedzielę:

Apteka „4 Pory roku”  
ul. Kościuszki 1  
godz. 8:00 - 15:00  
Apteka - ul. Rzeszowska 5  
godz. 9:00 - 12:00

**Nasze Miasto - bezpłatna gazeta lokalna.** Wydawca: EQUELA sp. z o.o. 11 Listopada 8A, 39-400 Tarnobrzeg, tel. 15 801 28 60, [www.equela.eu](http://www.equela.eu), mail: [nm@equela.eu](mailto:nm@equela.eu) • Druk: Media Regionalne Sp. z o.o., Drukarnia - ul. Mechaniczna 12, 39-402 Tarnobrzeg  
Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń





# 2014 Lato

Zapraszamy na obozy do

## Czarnieckiej Góry

Turnusy:

### Konne

- koszt **od 1120 zł**

- I turnus 29 VI - 8 VII 2014 r.
- II turnus 8 - 17 VII 2014 r.
- III turnus 17 - 26 VII 2014 r.
- IV turnus 26 VII - 4 VIII 2014 r.



### Kolonia dla dzieci z klas I- IV

- koszt **od 700 zł**

- II turnus 8 - 17 VII 2014 r.
- III turnus 17 - 26 VII 2014 r.
- IV turnus 26 VII - 4 VIII 2014 r.



### Językowo-rowerowy

- koszt **od 890 zł**

- II turnus 8 - 17 VII 2014 r.



### Wypoczynkowy

- koszt **od 700 zł**

- III turnus 17 - 26 VII 2014 r.
- IV turnus 26 VII - 4 VIII 2014 r.



### Piłkarski

- koszt **od 760 zł**

- III turnus 17 - 26 VII 2014 r.

## Obozy artystyczne 2014

Koszt obozu **1225 zł** (29.06-8.07 i 9-18.07.2014 r.)

Szczegóły i rezerwacje: [www.obozyartystyczne.pl](http://www.obozyartystyczne.pl)

## Wyjątkowe Warsztaty Wokalne

Koszt warsztatów: **1920 zł** (1-15 sierpnia 2014 r.)

Szczegóły i rezerwacje: [www.wokal.vel.pl](http://www.wokal.vel.pl)

MORSKA BRYZA - wypoczynek nad Bałtykiem

## Dąbki k. Darłowa

Młodzież od V klasy szkoły podstawowej i gimnazjum

Turnusy - koszt od **830 zł** :  
I turnus 13 - 23 VII 2014 r.  
II turnus 24 VII - 3 VIII 2014 r.

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

39-400 Tarnobrzeg, ul. 11 Listopada 8a, tel./fax 15 8012860, +48 509 534 872