

Nasze Miasto

Nr 46 | październik 2016 r. Bezpлатny miesięcznik

TARNOBRZEG • STAŁOWA WOLA • SANDOMIERZ • NOWA DĘBA • MIELEC

Foto: ZSS „Hetman”



Tarnobrzeski „Hetman” z nagrodą!

Tarnobrzeski Zespół Szkół Społecznych nr 1 im. Hetmana Jana Tarnowskiego otrzymał od firmy ADAMED czek na kwotę 10 tys. zł.

Była to nagroda za zwycięstwo w ogólnopolskim konkursie. Organizatorzy konkursu „30 laboratoriów na 30-lecie Adamedu” wyróżnili trzydziści najlepszych prac z całej Polski. By znaleźć się w zaszczytnym gronie laureatów uczniowie wraz z opiekunem musieli opracować oryginalny scenariusz lekcji chemii i na jego podstawie nagrać video. „Chemia w kuchni Alchemika”, to powstały film, który odniósł sukces. Autorami i bohaterami historii o porwanej księżniczce, którą ratuje alchemik są uczniowie szkoły: Piotr Pluta, Kamil Suska, Zosia Dobrowolska, Adam Pasierb, Tomasz Pokutycki i Karolina Pakulska. Dodać należy, że z Podkarpacie nagrodę otrzymały tylko dwie szkoły, w tym nasza tarnobrzewska szkoła społeczna. Dzięki otrzymanej nagrodzie szkolne laboratorium chemiczne wzbogaci się o nowy sprzęt i odczynniki. W „Hetmanie” powstanie pracownia chemiczna z prawdziwego zdarzenia.

Gratulujemy wygranej i czekamy na naśladowców.

PSK/Robert Chrząstek

REKLAMA

KARABELA

OCHRONA

DLACZEGO MY

- ✓ Posiadamy profesjonalną wiedzę wynikającą z ponad 20-letniego doświadczenia, popartą certyfikatami i referencjami Klientów,
- ✓ Naszym Klientom oferujemy wsparcie organizacyjne i merytoryczne,
- ✓ Dysponujemy dużą siecią Biur Terenowych oraz własnym wyposażeniem sprzętowym i zapleczem logistycznym, co pozwala na szybką organizację usług i mobilność działań,
- ✓ Zapewniamy odpowiedzialność na nasze działania – posiadamy polisę ubezpieczeniową,
- ✓ Nasza stabilna sytuacja ekonomiczna pozwala na inwestycje w profesjonalny sprzęt i nowoczesne technologie,
- ✓ Oferujemy możliwość znacznego obniżenia kosztów usług – odpis na PFRON.

WWW.KARABELA.COM.PL

Co w numerze?

- Konik - Radość i zdrowie.....str. 2
- Suplement diety gwiazd.....str. 2
- Dzień Edukacji Narodowej.....str. 3
- Miliony dla Tarnobrzega.....str. 3
- Lesser.....str. 4
- Dni Solidarności z Osobami Chorującymi Psychiczenie.....str. 5
- Sektor Solidarny?.....str. 5
- Konno po zdrowie.....str. 6
- Wykute na blachę.....str. 6
- IV edycja Narodowego Dnia Sportu w Tarnobrzegu.....str. 7
- Wsparcie dla KS Siarka.....str. 7
- Piknik Pożegnanie Lata.....str. 8
- Wolontariusze Europejskiego Wolontariatu EVS w Estece.....str. 8
- Zmiany w ESTECE.....str. 9
- Świątlica pełna życia.....str. 9
- WITAMINA JAZZ 2016.....str. 9
- Dzień Edukacji Narodowej w Nowej Dębie.....str. 10
- MotoCrossQuad ND 2016...str. 10
- Gimnastyka Seniora.....str. 12
- V Marsz Nordic Walking.....str. 12

MotoCrossQuad Nowa Dęba 2016

więcej na str 10.

Kolejne MCQ Nowa Dęba za nami. W skrócie można powiedzieć, że wygrali najlepsi, jednak zawody były pełne emocji i każdy przejazd dostarczał mnóstwa wrażeń. Nie ma też co ukrywać, że pogoda tym razem nas nie rozpieszczała i było zimno. Nie było jednak tak źle. Nie padało, choć cały tydzień był pod znakiem deszczu. Temperatura na plusie, choć do 10 stopni nie dobiło. Jak to podsumował jeden z widzów: „Przynajmniej nie ma komarów i się nie kurzy”. Sami zawodnicy na pogodę nie narzekali i wręcz twierdzili, że warunki idealne. Zostawmy jednak sferę, na którą nie mieliśmy wpływu i przejdźmy do samych wydarzeń.



Oddał hołd, poruszył i trzepnął po głowie

więcej na str 4.

American: Jak powiedział Smarowski w jednym z wywiadów, „Wołyń” nie jest historycznym filmem, choć pokazuje prawdę historyczną (dla wielu zapewne sporną). Z tego właśnie powodu, dyrektorzy wielu szkół - w tym i naszego liceum - zdecydowali się zorganizować grupowe wyjścia do kina, abyśmy mieli szansę wspólnego obejrzenia i przeżycia tego filmu.



KONIK - Radość i zdrowie.

Projekt skierowany jest do osób niepełnosprawnych z terenu trzech województw: podkarpackiego, świętokrzyskiego i lubelskiego.

W ramach całego projektu dla grupy 33 beneficjentów zostało zaplanowane przeprowadzenie po 30 zajęć hipoterapeutycznych i rehabilitacyjnych na uczestnika/czkę.

Zadanie jest realizowane od czerwca dobiega końca ostatniego listopada 2016 r. Projekt Konik-radość i zdrowie jest realizowany dla uczestników z województw świętokrzyskiego i podkarpackiego w Tarnobrzegu oraz dla uczestników z województwa lubelskiego w Lublinie i dotyczy wsparcia osób niepełnosprawnych poprzez ich aktywne uczestnictwo w zajęciach hipoterapii i rehabilitacji.

Na podstawie diagnozy wstępnej przeprowadzonej przez lekarza specjalistę, psychologa, hipoterapeutę i rehabilitanta opracowane zostały Indywidualne Plany

Działania dla każdego dziecka uczestniczącego w zajęciach z hipoterapii i rehabilitacji.

Poprzez nasz projekt chcemy odciążyć trudną sytuację rodziny, a przede wszystkim wpłynąć na przyszłe pokolenia doskonaląc umiejętności niepełnosprawnych dziewcząt i chłopców, które w przyszłości dzięki osiąganym umiejętnościom ruchowym, emocjonalnym i społecznym będą bardziej zaradni życiowo, sprawni i szczęśliwi.

Sama hipoterapia to ukierunkowane działanie terapeutyczne mające służyć poprawie funkcjonowania osób niepełnosprawnych w sferach fizycznej, emocjonalnej, poznawczej i/lub społecznej, przy zapewnieniu obojgu odpowiedniej swobody i przestrzeni w ich wzajemnych interakcjach podczas którego, specjalnie przygoto-

wany koń, stanowi integralną część procesu terapeutycznego.

Realizowana jest przez wykwalifikowanego hipoterapeutę zgodnie z zaleceniami lekarza kierującego na hipoterapię i we współpracy z innymi specjalistami prowadzącymi wsparcie danego dziecka. Całość procesu terapeutycznego wzmacniają różnicowane zajęcia rehabilitacyjne.

Dzieci i młodzież uczestniczące w za-

jęciach hipoterapii i rehabilitacji na długo odczuwają pozytywne efekty bliskiego kontaktu z ciepłym, przyjaznym koniem, który kołysze ich kopyto za kopytem w drodze do zdrowia. Ćwiczenia wykonywane na grzbiecie konia dzięki temu sympatycznemu zwierzęciu są mniej uciążliwe, a zajęcia rehabilitacji przygotowują do hipo lub wzmacniają efekt bezpośrednio po ćwiczeniach na końskim grzbiecie.

Projekt KONIK - Radość i zdrowie jest realizowany przez Stowarzyszenie ESTEKA przy wsparciu finansowym ze środków Państwowego Funduszu Osób Niepełnosprawnych oraz ze środków Województwa Podkarpackiego



Suplement diety gwiazd

Chlorella japońska to nieodłączny element zdrowej diety gwiazd.

Ta niewielka jednokomórkowa alga zawiera niemal wszystkie składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Algi pozyskiwane z wód wyspy Ishagaki w południowej Japonii, nazywane są przez naukowców „wielkim regulatorem”. Ten tytuł zawdzięczają przede wszystkim zbawiennemu wpływowi na układ trawienny. Absorpcja toksyn, które codziennie dostają się do naszego organizmu, głównie za pośrednictwem żywności modyfikowanej, sprawia, że chlorella istotnie wpływa nie tylko na funkcje układu trawiennego, ale i na układ odpornościowy. Dlatego też tak ważne jest systematyczne jej stosowanie w okresie jesienno-zimowym.

Do ich stosowania zachęca słynna brytyjska dietetyczka, Gillian McKeith.

– Obce substancje i toksyny są przez organizm magazynowane w złogach tłuszczu. Dlatego niektóre osoby noszą w sobie nawet po kilka kilogramów niezdrowej, toksycznej, pełnej śluzu materii – czytamy na oficjalnej stronie dietetyczki.

Z takich porad korzystają też modelki Rosie Huntington-Whiteley i Miranda Kerr, które stosują algi codziennie. Podkreślają, że jest to nie tylko element ich zbilansowanej diety, ale sposobu na zachowanie pięknej, promiennej cery.

Chlorellę, tak samo jak trawy, możemy

uważać za symboliczną bazę żywieniową.

Podobnie jak mocne fundamenty są warunkiem udanej i bezpiecznej budowy domu rodzinnego, tak zielona żywność jest warunkiem bezpieczeństwa naszych jadłospisów.

Chlorellę stosują gwiazdy, modelki,..., a co stoi na przeszkodzie abyśmy i my sto-

sowali ten suplement diety? Warto spróbować. Nic nie tracimy, a stan naszego zdrowia może się poprawić.

Na naszym rynku, firma Green Ways, proponuje taki produkt.

/pap/



Rosie Huntington-Whiteley stosuje algi codziennie [fot: Jeff Daly/PictureGroup/EAST NEWS]



Miejskie obchody Dnia Edukacji Narodowej

Tegoroczne obchody Dnia Edukacji Narodowej zbiegły się z jubileuszem 30-lecia Szkoły Podstawowej nr 10 w Tarnobrzegu.

W uroczystości zorganizowanej w Tarnobrzesckim Domu Kultury wzięli udział pedagodzy, nauczyciele, przedstawiciele placówek edukacyjnych oraz władze lokalnego samorządu na czele z Prezydentem Tarnobrzega Grzegorzem Kielbem, który już na wstępie złożył wszystkim nauczycielom gorące życzenia: - Spotykamy się dzisiaj w szczególnym dniu, w dniu Waszego święta. W imieniu tarnobrzesckiego samorządu kieruję w stronę wszystkich pracowników szkół i przedszkoli wyrazy najwyższego uznania. To przecież dzięki Waszej pracy tarnobrzeczka oświata stoi na bardzo wysokim poziomie. Dzisiejsza uroczystość jest znakomitą okazją, by pochylić się nad istotą zawodu nauczyciela. Zawodu, którego nie sposób dobrze wykonywać, jeśli nie towarzyszy mu autentyczne powołanie i twórczy zapał. Dziś pragnę Państwu podziękować właśnie za ten zapał, za olbrzymie zaangażowanie w pracę, za cierpliwość w stosunku do uczniów, ale też za wyrozumiałość w stosunku do problemów, z jakimi od wielu lat boryka się polska oświata, a które nie omijają także Tarnobrzega. Życzę, by nauczycielski trud zawsze otaczała życzliwość, spokój i zrozumienie, tak bardzo potrzebne w Państwa codziennej pracy, aby poczucie wartości i dobrze wypełnio-

nego obowiązku wynagradzało nawet najcięższe trudy - mówił Prezydent Kielb.

Ciepłe słowa w stronę nauczycieli skierowała również Jolanta Kociuba, naczelnik Wydziału Edukacji i Zdrowia Urzędu Miasta w Tarnobrzegu. - Pragnę złożyć najserdeczniejsze życzenia wszystkim nauczycielom. Zwłaszcza tym ze szkół podstawowych i gimnazjum, bo dla nich nadchodzi trudny okres. Życzę wszystkim Państwu, aby nie zapominali o solidarności i o tym, że są nauczycielami zawsze i wszędzie. Życzę także wiele wyrozumiałości i życzliwości na ten czas, który być może nadejdzie i nie będzie łatwy. Jestem głęboko przekonana, że przetrwamy to, pod warunkiem, że będziemy solidarni, będziemy potrafili sobie pomagać i dzielić się tym, co będzie nam dane. Tego nam wszystkim życzę - zakończyła naczelnik Jolanta Kociuba.

Miejski Dzień Edukacji Narodowej był również okazją do uhonorowania nauczycieli. W tym roku nagrodę z rąk Prezydenta Tarnobrzega otrzymali: Dorota Poniatowska, Iwona Śmiałek, Dorota Surowaniec, Bogusława Żugaj, Renata Kilian-Pałac, Lidia Łuczak, Agnieszka Paduch, Krystyna Ordon, Małgorzata Kowalska-Knap, Dorota Kordas, Anetta Borkowska-Siudak, Krystyna Węgiel-Chojnacka, Lidia Rożek, Dorota Matyka, Alicja Stelmach, Jolanta Czulińska, Marzena Karwat, Marek Serafin, Zbigniew Wielgus, Andrzej Niedziałek.

Dariusz Bajor/PSK



REKLAMA



REKLAMA

Miliony popłyną do Tarnobrzega

Władze Tarnobrzega, starające się od wielu lat o fundusze na dokończenie prac rekultywacyjnych na wyrobisku posiarekowym w Piasecznie, otrzymały rządowe zapewnienie finansowania tego zadania.

Goszczący 30 września w Tarnobrzegu wiceminister energii Grzegorz Tobiszowski zapowiedział, że do 2018 roku zostanie opracowana koncepcja zagospodarowania terenu wyrobiska w Piasecznie. Podpisana niedawno przez Prezydenta RP ustawa zapewnia finansowanie z budżetu państwa prac przy wyrobisku w latach 2017-20. Po-

nad 19 milionów złotych zostanie przeznaczone przede wszystkim na dalsze przepompowanie wody w zbiorniku, zapewniając bezpieczne utrzymywanie jej poziomu.

Dodać należy, że jeszcze w tym roku opracowane zostaną wstępne założenia koncepcji. Nad całością opracowania pracować będzie parlamentarzysta oraz przedstawiciele tarnobrzesckiego samorządu. Wzorem Jeziora Tarnobrzesckiego, w Piasecznie ma powstać rekreacyjny zbiornik wodny

PSK/Robert Chrząstek

Foto: Bogdan Myśliwiec



WYNAJEM AUTOBUSÓW POLKAR
WESELA, CHRZTY, KOMUNIE, BANKIETY,
WYCIEZKI, POGRZEBY,
IMPREZY OKOLICZNOŚCIOWE ITP.
WWW.POLKAR.REPUBLIKA.PL

TEL. 15 814 18 18
TARNOBRZEG, SZEROKA 15

Nasza Młodość by Lesser

Świat należy do ciekawych

Ciekawość. Jedną z najdziwniejszych cech u ludzi i u zwierząt. W dzieciństwie zapewne nie raz słyszeliśmy od rodziców, że ciekawość to pierwszy stopień do piekła (szczególnie gdy zadawaliśmy im niewygodne pytania albo gdy próbowaliśmy doświadczyć zasady działania prądu zmiennego, wsadzając palce do gniazdka). No ale gdyby nie ta ciekawość, to prawdopodobnie my, ludzie, nadal siedzielibyśmy w jaskiniach bez ubrań i ognia, wierząc, że piorun to gniew bliżej nieokreślonej, ale potężniejszej od nas istoty albo wisielibyśmy na drzewach wcinając banany. Nie wiedzielibyśmy również, dlaczego Słońce wschodzi na wschodzie i jak nic uważalibyśmy, że Ziemia jest płaska jak talerz – zakładając oczywiście, że mielibyśmy w ogóle pojęcie, czym jest talerz i co to Ziemia. Krótko mówiąc, patrzylibyśmy na otaczający nas świat wzrokiem myślą niezmaczonym.

I chociaż od tamtych czasów wiele się w nas zmieniło i zadajemy obecnie zupełnie inne pytania, to ciekawość nadal jest główną siłą napędzającą nas do działania. Filozofowie twierdzą, że ciekawość to głód pogłębionej egzystencji. Egzystencji, która nie poprzestaje na tym co oczywiste, co nas otacza. Egzystencji, która nieustannie stara się wykroczyć poza krąg utrwalonych, pewnych doświadczeń. To zdziwienie, niepokój i bunt przeciwko temu, co zastane, nawykowe i przećwiczone. Kluczowe jest także i to, że ciekawość buduje

coraz szerszy horyzont naszego doświadczenia, uczy przekraczania granic i wyprawia nas w świat.

A zatem cytowane powyżej powiedzenie, że „ciekawość to pierwszy stopień do piekła” jest bez sensu. Ciekawość to raczej pierwszy krok do przygody – może i niekiedy tragicznej w skutkach (o czym nie mamy jednak prawa z góry wiedzieć), ale jednak przygody. Czy taki Kolumb miał świadomość, że jego dotarcie do brzegów Ameryki spowoduje nie tylko diametralną zmianę w historii świata, ale przyniesie też niewolnictwo oraz choroby, które zdziesiątkują lokalne społeczności? Nie sądzę. Kierowała nim za to bez wątpienia ciekawość i zapewne cieszył się jak dziecko, gdy zobaczył egzotycznie ubranych tubylców i uświadomił sobie, że odkrył nowy szlak handlowy.

Z ciekawością jest trochę jak z grą w karty (ja nazywam ten moment pójściem na układ). Na początku wszyscy mają takie same szanse zarówno na zwycięstwo jak i na porażkę, a od tego czy i kiedy wejdziemy w ten układ zależy, czy wrócimy z tarczą, czy też na tarczy. Czasem wiemy, że coś nie ma prawa się udać, jednak na przekór sobie brniemy dalej i to z coraz większą świadomością porażki. I tu rodzi się pytanie? Dlaczego?

Odpowiedź jest prosta. Niezależnie od tego, kim jesteśmy, czym się zajmujemy i ile mamy lat, zawsze mamy marzenia. I choć często zdajemy sobie sprawę, że są one niemożliwe do spełnienia, to staramy się je realizować. Ale skąd biorą się te nasze marzenia? Pośrednio lub bezpośrednio z ciekawości. Filmy, książki, obrazy, które nas zaciekały czy zaintrygowały są inspiracjami, napędzają myśli, które rodzą marzenia. Dzięki nim wyobrażamy sobie różne sytuacje albo rozmawiamy w duchu z tajemniczymi osobami, które oferują nam coś, o czym marzymy. Czujemy podskórnie, że nas wkręcają, ale jakaś część naszego mózgu mówi nam, że to może się jednak udać. Wiemy, że to marzenie jest nawet w założeniu mało realne, ale robimy swoje i idziemy z nimi na układ, który może być skazany na przegrana.

Jednak by coś osiągnąć, nie można być jedynie ciekawym. Trzeba



być także odważnym. Jest wielu ludzi, którzy są ciekawi świata, ale nie są wystarczająco odważni. Ci przesiadują często przed telewizorami i zastanawiają się, jak to się stało, że inni odnieśli sukces. A nawet gdy się dowiedzą, to brakuje im odwagi, by zrobić ten pierwszy krok. Są też i tacy, którym z kolei nie brak odwagi, ale za to brak im ciekawości. Ci są najczęściej zadowoleni z tego, co mają i nie chcą niczego w tym swoim życiu zmienić. Ich to po prostu nie interesuje. Dopiero połączenie ciekawości i odwagi jest w stanie łamać wszelkie schematy, tworzy człowieka, który potrafi dostrzec problem i go rozwiązać.

Czy łatwo zostać takim człowiekiem? Oczywiście, że nie, ale próbować trzeba, nawet gdyby miało się to zakończyć naszą porażką.



Oddał hołd, poruszył i trzepnął po głowie

cd ze str. 1

American: Może dla niektórych z nas wyjście do kina na „Wołyń” było jedynie okazją legalnego opuszczenia kilku lekcji, ale na pewno nie dla wszystkich. Ja i wielu moich znajomych poszliśmy do kina z własnej woli, bo chcieliśmy zobaczyć obraz, który poruszył tak wielu Polaków i wywołał tyle emocji. Jestem pewien, że gdybyśmy nie mieli możliwości wyjścia do kina na ze szkołą, to wybralibyśmy się tam po lekcjach na własną rękę. Dlaczego? Bo nie można ignorować historii ojczystego kraju i zawsze warto uzupełnić luki w swoim wykształceniu. Nie bez znaczenia była tu także tematyka filmu i osoba reżysera, bo jedno i drugie zdecydowanie zachęcało. Prawda, Vivi?

Vivi: Zdecydowanie się z tobą zgadzam. O „Wołyń” słyszałam już od dawna i od początku chciałam ten film obejrzeć. Dlatego uważam, że szkolne wyjście do kina było naprawdę dobrym posunięciem, bo to film z gatunku tych, który każdy Polak powinien zobaczyć. Przyznam ze wstydem, że o dramatycznej historii Wołynia wiedziałam przed projekcją naprawdę nie za wiele. Po prostu przeczytałam coś na ten temat w podręczniku do nauki historii, ale z tego co pamiętam, temat ten potraktowano tam jakoś tak marginalnie. Nie byłabym jednak sobą, gdybym w takiej sytuacji nie przeczytała przed projekcją kilku recenzji i nie zapoznała się z kilkoma opiniami widzów, choć zazwyczaj tego nie czynię, bo lubię być zaskakiwana podczas seansu. Mogę więc powiedzieć, że tym razem byłam wyjątkowo solidnie przygotowana.

American: Ja nie chciałem czytać recenzji, by nie mieć jakichkolwiek oczekiwań bądź uprzedzeń wobec „Wołynia”, ale chcąc nie chcąc byłem bombardowany z każdej możliwej strony takimi opiniami. Naprawdę trudno było zachować neutralne podejście. Być może właśnie z tego powodu moje pierwotne oczekiwania rozminęły się z rzeczywistością. Przed obejrzeniem filmu spodziewałem

się, że Smarzowski dokładnie nakreśli tło historyczne i przedstawi genezę narodzin ukraińskiego nacjonalizmu oraz pokaże obiektywny obraz rzezi. Takie przedstawienie wydarzeń uczyniłoby jednak z „Wołynia” film historyczny, czego - jak potem doczytałem - Smarzowski chciał zdecydowanie uniknąć. Pokazanie wydarzeń historycznych jako tła dla historii polskiej dziewczyny, okazało się znakomitym pomysłem. Teraz wiem, że historia Zosi, córki państwa Głowackich, nie była jednostkowa. Wręcz przeciwnie. Podobne historie przeżyło w tamtym czasie wiele polskich kobiet na Kresach Wschodnich.

Vivi: Właśnie o to chodzi. Opowiadanie historii zawsze jest subiektywne. Wielu widzów twierdzi teraz, że postacie Polaków są w tym filmie mocno wyidealizowane, a Ukraińców wręcz przeciwnie. No, nie wiem. Według mnie film ten nie jest czarno-biały, a zdecydowanie pocieniony. Zarówno postacie Ukraińców, Polaków, Rosjan, Żydów jak i Niemców zostały w nim przedstawione w różny sposób, dzięki czemu wśród przedstawicieli każdej nacji znajdziemy zarówno tych dobrych jak i tych złych. Uważni widzowie dostrzegli to na pewno. A to, że reżyser akurat Polkę uczynił główną bohaterką obrazu, było świetnym zabiegiem, bo dzięki temu mogliśmy lepiej wczuć się w sytuację, w której się znalazła i zidentyfikować się z tą postacią. I nie wiem jak Ciebie, ale mnie takie ukazanie historii zdecydowanie wciągnęło i śledziłam fabułę do końca z wypiekami na twarzy.

American: Ja także oglądałem film w napięciu od początku do końca. Zdarzyły się co prawda momenty jakby oddechu, pewnego zatrzymania akcji, wyciszenia, ale - jak się szybko przekonałem - zapowiadały one tylko potężniejsze kumulacje emocji. Smarzowski przedstawił nam do bólu realistycznie świat ówczesnych Kresów Wschodnich, gdzie współistniały odmienne kultury, tradycje, języki i ideologie. Świat, który zginął bezpowrotnie w morzu krwi. Opowiedział o krzywdach, jakich ze strony polskich panów doświadczyli ukraińscy chłopcy i próbach wykorzystania ich narodowych tradycji. Pokazał jednak i to, jak te często słuszne racje Ukraińców zamieniły się w mowę nienawiści. Wiele było symboliki w tym filmie. Jednak najbardziej niejasnym dla mnie momentem była ostatnia scena (teraz mam wrażenie, że chyba nie tylko dla mnie). Wielu moich znajomych spierało się tuż po projekcji ze sobą w tej kwestii, zastanawiając się, co tak naprawdę stało się z Zosią. Przeżyła, czy też nie? Dla mnie to niewątpliwie plus tego obrazu. Nie zgodzę się też z opiniami, mówiącymi o idealizowaniu przez

reżysera postaci Polaków. Moim zdaniem Smarzowski nie przedstawił naszych rodaków wyłącznie jako tych pokrzywdzonych. Zdecydowanie starał się być obiektywny w swojej ocenie i zachować proporcje skali okrucieństwa. Myślę, że wszyscy zauważyliśmy scenę odwetu, kiedy to Polacy mordują polsko-ukraińską rodzinę i podpalają jej dom. Oceniając ten film, trzeba też koniecznie zwrócić uwagę na stronę wizualną i artystyczną. Czytałem w prasie, że już zapowiadający go plakat wzbudził niemałe emocje, a w sieci pojawiła się cała masa negatywnych komentarzy, krytykujących jego stylistykę, w stylu: „Naprawdę słaby, nie pasuje do powagi tematu”, „Tragedia. Jak z komedii dla kretynów”, „Ten plakat to chyba jakiś żart”. W obronie stylistyki plakatu stanęła jednak natychmiast krytyk filmowy, Karolina Korwin Piotrowska, która na swoim profilu na Facebooku umieściła taki wpis: „Moim zdaniem ten plakat doskonale pasuje do stylistyki grafiki użytkowej tamtych czasów. Jest jak makatka, trochę jak monidło, wieszane w domach na Wołyniu, jak ślubna/rodzinna fotografia, lekko podkolorowana w miejscowym zakładzie fotograficznym. Taki był kolor tamtych czasów”. Zgadza się z jej opinią. Uzyskana poprzez dobór odpowiednich filtrów kolorystyka, idealnie pasuje do kresowej wsi z tamtego okresu. Podobnie z ruchem kamer, który dawał poczucie uczestniczenia w pokazywanych wydarzeniach.

Vivi: Za każdym razem irytuje mnie, gdy ktoś mówi, że „Polacy w tym filmie byli idealizowani”. Ten film to ogromna produkcja, która była realizowana przez 4 lata. Na pewno nie łatwo było reżyserowi obiektywnie pokazać taki tygiel kultury i religii. Być może nie zauważyliście, ale w realizacji tego obrazu wzięło udział ponad 150 aktorów (polskich i ukraińskich), którzy wcielili się w postacie Polaków i Ukraińców, ale także Żydów, Rosjan i Niemców. Ich praca zaowocowała stworzeniem niezwyklego spektrum ludzi o bardzo zróżnicowanych osobowościach i poglądach.

cdn.



Dni Solidarności z Osobami Chorującymi PsychicZNie

W dniach 10-14 października Środowiskowy Dom Samopomocy w Tarnobrzegu był organizatorem V Tarnobrzeskich Dni Solidarności z Osobami Chorującymi PsychicZNie. Honorowy Patronat nad obchodami objął prezydent miasta Tarnobrzega Grzegorz Kielb. W ramach Dni Solidarności 10 października w Światowym Dniu Zdrowia Psychicznego odbyło się spotkanie autorskie z dr. n. med. Panem Jerzym Ządęckim nt. publikacji „Ja we wczesnej schizofrenii”. Jerzy Ządęcki po wieloletnim pobycie w Stanach Zjednoczonych aktualnie współpracuje z Zakładem Psychiatrii Uniwersytetu Jagiellońskiego Collegium Medicum. Całość oprawiona została koncertem muzycznym i wokalnym osób chorujących na schizofrenię. W dniu 11 października we współpracy z Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną zorganizowaliśmy seminarium psychologów i pedagogów szkolnych nt. „Problemy psychiczne dzieci i młodzieży, diagnoza, terapia, wsparcie instytucjonalne”. Specjalnym gościem seminarium był Dariusz Baran Przewodniczący Podkarpackiej Sekcji Psychiatrii Środowiskowej PTP. Spotkanie zaowocowało inspiracją do podjęcia szerszych działań celem wypracowania mapy potrzeb i działań w w/w zakresie. W dniu 12 października we współpracy z MOPR w Tarnobrzegu zorganizowaliśmy seminarium służb społecznych „Jak skutecznie współdziałać na rzecz

dobra osoby chorującej psychicZNie i jej rodziny”. Prelekcje dotyczyły sytuacji kryzysu psychicznego, komunikacji z chorym i jego rodziną, oparcia instytucjonalnego, w tym oferty usług opiekuńczych, możliwości pomocy rodzinie z wykorzystaniem oferty organizacji pozarządowych, a także nowych możliwości wsparcia w postaci projektów socjalnych mających na celu aktywizację środowiska osób chorujących nie objętych wsparciem instytucjonalnym. Tego dnia miało miejsce także spotkanie organizacji pozarządowych, instytucji działających na rzecz środowiska osób chorujących psychicZNie i ich rodzin celem wymiany doświadczeń, wzajemnego zapoznania z ofertą świadczonego wsparcia. Efektem spotkania było podpisanie deklaracji przystąpienia do utworzenia Tarnobrzelskiej Koalicji na Rzecz Zdrowia Psychicznego. Mamy nadzieję na kolejne spotkania, przystąpienie do koalicji innych sygnatariuszy oraz przede wszystkim wspólne działanie na rzecz zdrowia psychicznego mieszkańców miasta Tarnobrzega. W dniu 13 października miało miejsce wyjątkowe wydarzenie I Bieg Solidarności z Osobami Chorującymi Na Schizofrenię. Współorganizatorem Biegu była tarnobrzewska akcja Biegam Bo Lubię i Michał Harnik. W biegu wystartowało 115 osób. Najlepszym biegaczem okazał się Mariusz Turczyn z numerem startowym 33 z czasem



17;24. Puchary dla zwycięzców w każdej kategorii oraz medale dla wszystkich uczestników biegu ufundował prezydent miasta Tarnobrzega Grzegorz Kielb. Wydarzeniu towarzyszył happening przygotowany przez placówkę „W drodze do zdrowienia”. Całość zakończył koncert zespołu Cantica Romanza. W dniu 14 października można było skorzystać z konsultacji psychiatrycznych w tarnobrzeskich poradniach zdrowia psychicznego oraz osoby chorujące i ich rodziny mogły skorzystać z bezpłatnych badań i specjalistycznych porad w oddziale SOR Wojewódzkiego Szpitala w Tarnobrzegu. Środowiskowy Dom Samopomocy realizował także Dzień Otwarty w którym w edukacyjno - artystycznych warsztatach uczestniczyli podopieczni Domu Dziecka w Tarnobrzegu. W tegoroczną edycję Dni Solidarności włączyli się również seniorzy. W dniu 13 października Dom Dziennego pobytu zapraszał chorujących na zajęcia rehabilitacyjne i warsztaty artystyczne. Pod-

czas obchodów można było także skorzystać z konsultacji psychologicznych i porad innych specjalistów z zakresu pomocy terapeutycznej, pedagogicznej, socjalnej, w tym członków organizacji pozarządowych w obszarze zdrowia psychicznego.

W czasie trwania tegorocznych Dni Solidarności w siedzibie Urzędu miasta Tarnobrzega można było także obejrzeć wystawę fotografii podopiecznych zajęć placówki „W obiektywie niepełnosprawnych”.

Dziękujemy prezydentowi, pracownikom Urzędu Miasta Tarnobrzega, służbom porządkowym, wszystkim współorganizatorom, mieszkańcom miasta za wyrażenie gestu solidarności z osobami chorującymi psychicZNie. Dzięki takim inicjatywom zwracamy uwagę na problemy osób chorujących ale również pragniemy przełamać krzywdzące stereotypy i mity na temat samej choroby psychicznej jak i osób nią dotkniętych.

Info/foto: ŚDS

Sektor solidarny? Nie tłumaczmy, że nie jesteśmy wielbłądem

SYMIELEWICZ: Uważam, że wobec tych, którym pełna przejrzystość nie wystarczy i oczekują „dalszych wyjaśnień”, nie powinniśmy wchodzić w pozycję defensywną. To tłumaczenie, że nie jest się wielbłądem, którym naprawdę się nie jest.

Nie uważam, że NGO powinny się nawzajem wspierać tylko dlatego, że należą do tej samej kategorii prawnej – takie podejście wypaczałoby naszą misję. Jeśli dana organizacja narusza standardy, których NGO powinny przestrzegać (np. poprzez nieprzejrzystą politykę finansowania), inne organizacje w żadnym razie nie powinny przyzywać na to oczu w ramach złe rozumianej solidarności. Z drugiej strony, jeśli dana organizacja doświadcza politycznie motywowanych ataków, a nie ma wobec niej faktycznych czy prawnych zarzutów, chciałabym, żeby inne NGO okazały jej solidarność i wsparcie. Kluczowe jest jednak pytanie o przyjmowaną taktykę działań.

Nie działamy wsobnie

Naszą rolą jako organizacji jest przede wszystkim bycie wiernym swojej misji i jej realizowanie. Dlatego nie wymagałabym od innych NGO, żeby rzucały to, do czego są powołane i czego oczekują od nich ich członkowie czy sympatycy, i uczyniły z organizowania akcji solidarnościowych z innymi organizacjami swoją główną aktywność. Trzeba znać proporcje. Zwłaszcza że obecnie dochodzi do wielu ataków na organizacje i reagowanie na każdy z nich z osobna sprawiłoby, że zaczęliśmy działać wsobnie, zamiast zajmować się tym, do czego jesteśmy powołani.

Z drugiej strony kiedy jako aktywiści dostrzegamy, że określone osoby czy organizacje są atakowane w sposób niemający nic wspólnego z merytoryczną oceną ich działań, warto pomyśleć o sensownie przeprowadzonej akcji solidarnościowej lub kampanii tłumaczącej, na czym po-

lega działalność organizacji strażniczych i dlaczego przenoszenie osobistych poglądów lub relacji członków organizacji na nie same to nieporozumienie.

To tabloidowe działania!

Bo przecież związki rodzinne czy przeszłe doświadczenia zawodowe aktywistów nie mają i nie powinny mieć związku z oceną działań danej organizacji. Ocenianie pracy aktywistów czy całych organizacji przez pryzmat rodzinnych powiązań uważam za tabloidowe, brutalne i głęboko niesłuszne.

W odpowiedziach na takie ataki nie skupiałabym się jednak na konkretnych osobach, które ich doświadczają – bo tym samym niepotrzebnie podbijamy ten negatywny, krzywdzący przekaz. Zamiast tego, warto wyjaśniać tym, którzy jeszcze chcą słuchać, że np. osobiste poglądy polityczne prezeski nie muszą i nie przekładają się na działania całej organizacji. Naszym zadaniem jest dbać o spójność misji i rzeczywistych działań – i z tego chcemy być rozliczani, a z nie z tego, z jakim osobistym bagażem przychodzimy do pracy.

Nie jesteśmy wielbłądem

Podobnie rzecz ma się w przypadku ataków, które wykorzystują źródło finansowania danej organizacji. Po stronie NGO jest radykalne dbanie o swoją przejrzystość – o to, żeby strategia finansowania organizacji była jasno komunikowana. Wszystkie organizacje, które są mi znane i które korzystają z pieniędzy na przykład z Open Society Foundations, taką politykę przejrzystości prowadzą. Nie jest żadną tajemnicą, skąd biorą fundusze na swoje działania i wedle jakich reguł przyjmują granty lub darowizny. To powinno wystarczyć.

Uważam, że wobec tych, którym pełna przejrzystość nie wystarczy i oczekują „dalszych wyjaśnień”, nie powinniśmy wchodzić w pozycję defensywną. To tłumac-

zenie, że nie jest się wielbłądem, którym naprawdę się nie jest. Nasza rola kończy się na zapewnieniu przejrzystości i spójności naszej polityki finansowania. Na pokazaniu, że korzystamy np. ze źródeł takich jak OSF ze względu na zbieżność wartości czy na to, że możemy tam liczyć na otwarte i uczciwe konkursy. I to wszystko.

Nie godzimy się na przemoc

Warto pamiętać, że zarówno ataki na konkretnych członków organizacji, jak i te, do których wykorzystywane jest źródło finansowania danego NGO, są wyrazem brutalnej walki politycznej. Bezpośrednio na nie odpowiadanie rzadko ma sens, bo ludzie, którzy je wspierają, nie są zainteresowani racjonalną argumentacją i wyjaśnieniami. Koncentrując się na nich, tracimy energię, która jest nam potrzebna, po pierwsze, do działania zgodnego z misją, po drugie do prowadzenia systemowej komunikacji wyjaśniającej społeczeństwu, czym tak naprawdę się zajmujemy.

Inaczej ma się sprawa w przypadku przemocy, której doświadczają konkretni działacze czy organizacje. Wobec takich metod walki politycznej nie możemy pozostać

bierni. Przy czym przemoc to nie tylko atak fizyczny – ma m na myśli także zmasowany, agresywny hejt. Żeby solidarnie pokazać, że w społeczeństwie – szczególnie tym obywatelskim – nie ma zgody na takie działania, warto wyjść na ulicę. To także ważny gest wsparcia dla ofiar agresji. Tam, gdzie dochodzi do przemocy, nie ma czasu na kampanie informacyjne – potrzeba działań: i konkretnych, i symbolicznych. Nie można oddawać pola ludziom, którzy posługują się przemocą.

Katarzyna Szymielewicz dla opinie.ngo.pl

Opr.: Ignacy Dudkiewicz, opinie.ngo.pl

Katarzyna Szymielewicz – prawniczka specjalizująca się w problematyce praw człowieka i nowych technologii. Współzałożycielka i prezeska Fundacji Panoptykon – polskiej organizacji broniącej praw człowieka w kontekście współczesnych form nadzoru nad społeczeństwem.

ngo.pl
POSTAL ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH



„Konno po zdrowie” - Szkółka jazdy konnej

Zakończył się projekt „Konno po zdrowie”, który trwał od 1.04 do 31.10.2016 r. Uczestniczkami było 8 dziewcząt, które doskonaliły swoje umiejętności jeździeckie na lonży i w jazdach samodzielnych na parkurze i w terenie. Dla każdej uczestniczki przeznaczone było 20 zajęć, które odbywały się w grupach 4-osobowych na różnych koniach i ze zróżnicowanym stopniem trudności ćwiczeń.

Amazonki oprócz praktycznej i teoretycznej wiedzy w dziedzinie jazdy konnej miały za zadanie czyszczenie, siodłanie koni przed jazdą i właściwe zadbanie o konia po jeździe.

Nabyte lub rozwinięte umiejętności jazdy w siodle mieliśmy okazję ujrzeć podczas tegorocznego Rajdu Konnego. Nad brzegiem Jeziora Tarnobrzskiego dziewczęta zaprezentowały to, czego się nauczyły uczestnicząc w zajęciach projektu „Konno po zdrowie” – pokonując tor przeszkód na czas

obejmujący otwieranie i zamykanie bramki, slalom, rzut do celu w trakcie jazdy, skok przez przeszkodę, zbieranie z kółek saracena, przejazd pod firankami, przejazd przez korytarz, przetaczanie piłki z punktu A do punktu B, wjazd w korytarz i cofanie, itd. Był to swego rodzaju egzamin weryfikujący poziom, który osiągnęły jeżdżące „Konno po zdrowie” dziewczyny.

W samej jeździe konnej nie chodzi jedynie o umacnianie niezwykle ważnej sfery fizycznej osób uczestniczących w projekcie. Widoczny jest tu także efekt rozwoju umiejętności społecznych, empatii, odpowiedzialności za siebie i konia, jak i wytrwałości, czy cierpliwości. Niektóre z dziewcząt zaczynają rozumieć i odczuwać tą wspólną relację i więź, którą potrafi obdarzyć nas koń, jeśli traktujemy go z miłością, a nie tylko jako narzędzie do spełniania własnych celów.

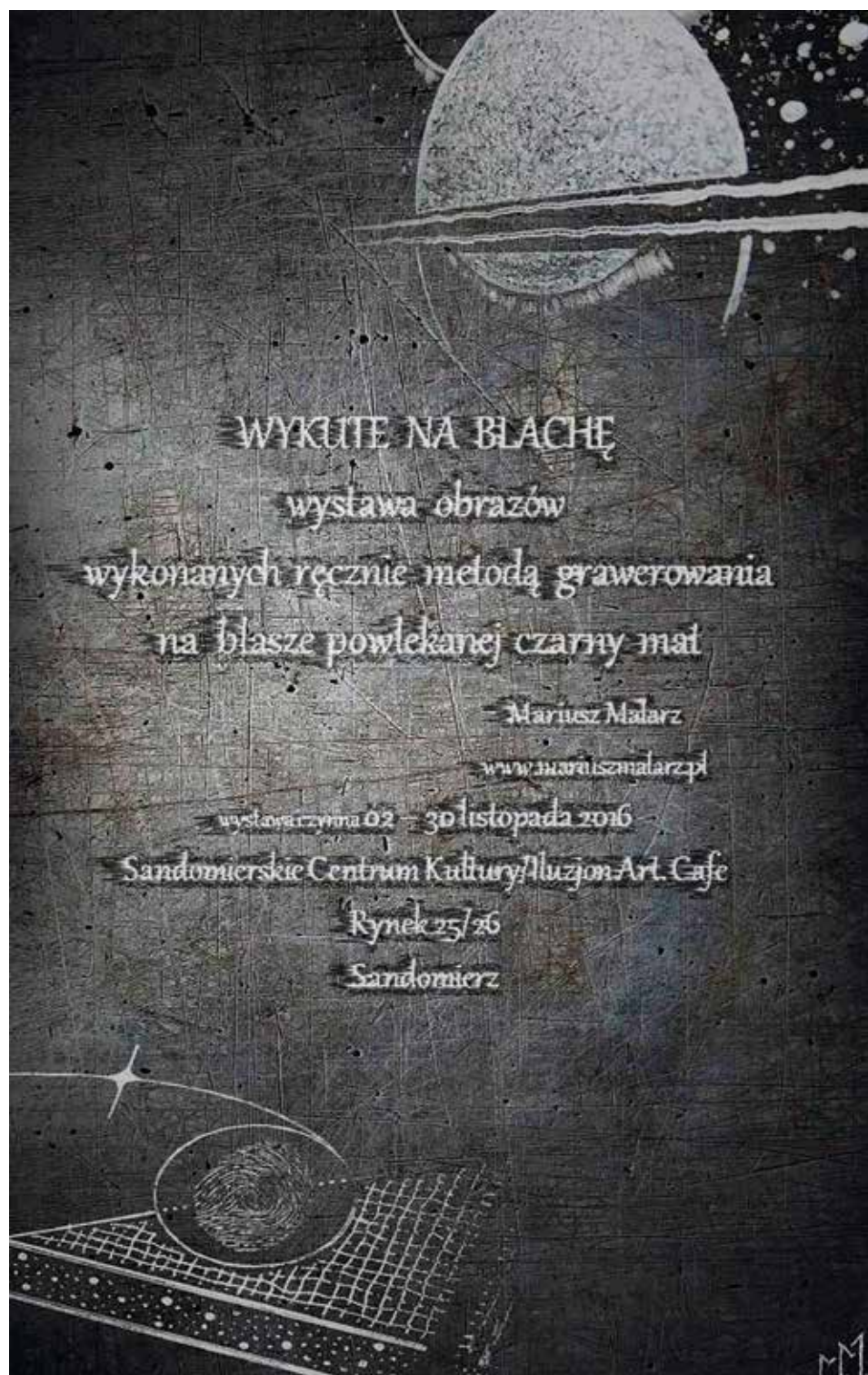


Wykute na blachę

Zapraszamy na wystawę obrazów Mariusza Malarza pn. „Wykute na blachę”. Obrazy wykonane są ręcznie metodą grawerowania na blasze powlekanej czarną mat. Dodatkowo efektem obrazu jest błyszczący (mienia-

cy się) ocynk, który znajduje się pod powłoką dekoracyjną blachy.

Wystawę będzie można podziwiać w Iluzjon Art Cafe (Rynek 25/26) od 2 do 30 listopada 2016 roku. Wstęp wolny.



Projekt był realizowany przez Stowarzyszenie ESTEKA przy wsparciu finansowym Urzędu Miasta Tarnobrzega



REKLAMA



EURO-SZKOŁA BIS Jacek Sadrakuła i synowie

LIDER REGIONU W KATEGORII
EDUKACJA SZKOLNICTWO
MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH

- POLICYJNE LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE
- klasa mundurowa
- klasa wizażu, makijażu i stylu
- klasa ratownictwa medycznego
- klasa biznesowo językowa
- klasa fotograficzna z grafiką komputerową
- klasa strażacka

ZAWODY, KTÓRE GWARANTUJĄ PRACĘ

- TECHNIKUM CHŁODNICTWA I KLIMATYZACJI - NOWOŚĆ
- TECHNIKUM GAZOWNICTWA - NOWOŚĆ
- TECHNIKUM ARCHITEKTURY KRAJOBRAZU
- TECHNIKUM BUDOWNICTWA
- TECHNIKUM LOGISTYCZNE
- TECHNIKUM FRYZJERSKIE
- TECHNIKUM INFORMATYCZNE
- PUBLICZNA ZASADNICZA SZKOŁA ZAWODOWA

SZKOŁY DLA DOROSŁYCH

- LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE DLA DOROSŁYCH
- SZKOŁY POLICEALNE
- KURSY KWALIFIKACYJNE

**Za darmo tablet APPLE
i e-podręczniki
dla każdego ucznia**

ZAPISY I INFORMACJE
EURO-SZKOŁA BIS
ul. Św. Barbary 1c, 39-400 Tarnobrzeg
tel. 15 823 10 36 kom. 608 063 642,
e-mail: biuro@euroszkola-bis.pl
www.euroszkola-bis.pl



IV edycja Narodowego Dnia Sportu w Tarnobrzegu

Celebracja Narodowego Dnia Sportu w Tarnobrzegu przebiegała w przyjaznej atmosferze, wyzwalając prawdziwego ducha sportu wśród uczestników. W 10 konkurencjach, rozegranych na Stadionie Miejskim, wzięło udział około 1000 młodych osób, reprezentujących miejskie szkoły, a nawet przedszkola. Coroczne święto sportu, organizowane w naszym mieście już po raz czwarty, to ogólnopolski dzień aktywności i znakomita promocja sportu, ale także i organizacji sportowych, które dzięki temu mają szansę szeroko zaprezentować swoją ofertę. Nie jest tajemnicą, że wśród młodych osób coraz częściej obserwuje się różnego rodzaju problemy związane ze zdrowiem. Dominujący wśród młodych osób siedzący tryb życia, długie godziny spędzone w ławkach, fotelach samochodów, przy biurkach i komputerach, nie wpływają korzystnie na kondycję fizyczną i psychiczną najmłodszego pokolenia.

Z tego powodu każdego roku na przełomie września i października w całej Polsce trenujemy razem na bieżniach i boiskach, pokazując wszystkim, że aktywność fizyczna jest przyjemna i pożyteczna.

Tarnobrzkie święto sportu wraz z Prezydentem Miasta i MOSiR Tarnobrzeg współorganizowały lokalne stowarzyszenia i kluby sportowe. Każde z nich prowadziło tego dnia własną konkurencję. Jachtklub Kotwica zorganizował zawody siłowe ciągnięcia łódki na czas. Klub Fitneska, UKS Delfin oraz Tarnobrzski Klub Kyokushin Karate zachęcały konkurencjami sprawnościowymi. Uczestnicy imprezy sprawdzić mogli się także w umiejętnościach piłkarskich i koszykarskich, wraz z przedstawicielami klubu KS i KKS Siarka. Klub Kajakowy Jezioro Tarnobrzeg zainstalował na płycie stadionu urządzenie do treningu wiosłarskiego. Zmagania sportowe prowadził także tarnobrzski Nordic Active, Klub



Tenisu Stołowego oraz UKS Trójka z konkurencjami siatkarskimi i badmintonem.

Dużą atrakcją imprezy była ścianka wspinaczkowa, postawiona na stadionie przez pomysłodawców budowy ścianki wspinaczkowej w Tarnobrzegu. Już od samego początku imprezy utworzyła się spora kolejka chętnych, aby wspiąć się na szczyt 7 metrowej ściany. Planowana budowa centrum wspinaczkowego w Tarnobrzegu

może mieć wielu amatorów tego sportu.

Wszyscy uczestniczący w miejskim Narodowym Dniu Sportu otrzymali pamiątkowe dyplomy oraz poczęstunek. Tarnobrzski dzień zakończył się frekwencyjnym sukcesem. Oby uczestnicy imprezy swą aktywność równie chętnie demonstrowali w całym roku, czego im życzymy.

PSK/Robert Chrząstek



REKLAMA

Miasto wesprze piłkarzy KS Siarka

Gmina Tarnobrzeg udzieli finansowego wsparcia piłkarskiemu klubowi Siarka, zapowiedział 7 października prezydent miasta Grzegorz Kielba podczas wspólnej konferencji prasowej z Dariuszem Dziedzicem - prezesem KS Siarka S.A. Już na najbliższej, październikowej sesji Rady Miasta przekazanych zostanie z budżetu miasta na ten cel 100 tys. zł. Dzięki temu zastrzykowi pieniędzy klub będzie mógł bez kłopotów funkcjonować w do końca obecnego roku.

Podczas konferencji podkreślano, że w klubie nie ma żadnych problemów spor-

towych. Zdaniem prezydenta jest wręcz przeciwnie, drużyna ma ducha, walczy, co widać na boisku. Radzi sobie całkiem nieźle w lidze, a postawa piłkarzy i wynik sportowy cieszy nie tylko kibiców, ale też i władarzy miasta. Z tego powodu prezydent zdecydował się wesprzeć klub finansowo. Włodzimierz Gąsior - trener zespołu, sukcesywnie wprowadza do składu młodych zawodników, wychowanków klubu. Natomiast realizowany przez Polski Związek Piłki Nożnej program „PRO Junior System PZPN” premiuje tego typu

kluby. Siarka Tarnobrzeg jest pod tym względem wzorcowym klubem, jest nawet liderem wśród zespołów uczestniczących w rozgrywkach. Oznacza to, że rysuje się olbrzymia szansa, aby na koniec sezonu konto klubu wzbogaciło się o premię z PZPN w wysokości 750 tys. zł. Wszystko wskazuje na to, że tak właśnie będzie. - Cieszy fakt, że w Tarnobrzegu postawiono na szkolenie młodzieży. Z pewnością to zasługa władz klubu, ale także poprzedniego prezydenta. Jak widać takie działania już zaczynają procentować - mówił podczas konferencji prezydent Grzegorz Kielba. Jednocześnie prezydent miasta zapowiedział, że od 2017 roku trenerzy zajmujący się młodzieżą finansowani będą przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji. Pozwoli to na spokojną pracę z młodymi zawodnikami, bez strachu o finanse, szczególnie na początku roku kalendarzowego..

Z ust prezydenta padła także informacja o możliwym dodatkowym zasileniu klubu. Byłby to motywacyjny system wsparcia, który uzależniony byłby od wyników sportowych zespołu.

PSK/Robert Chrząstek

GABINET TERAPII BIOfeedback TARNOBZEG

Tarnobrzeg, ul. 11-go Listopada 8A
(siedziba stow. ESTEKA - za Kauflandem)
czynny codziennie
rejestracja telefoniczna:
504-228-024

**Treningi biofeedback z powodzeniem
znajdują zastosowanie w redukcji
objawów:**

- ADHD,
- zespołu Aspergera,
- dysleksji,
- zaburzeń koncentracji i uwagi,
- zaburzeń nastroju,
- fobii szkolnych
- zespołu stresu pourazowego,
- deficytu uwagi
- trudności w nauce

Znajdziesz nas na facebooku
BIOFEEDBACK TARNOBZEG

Efektywność metody BIOFEEDBACK
potwierdzona naukowo

**PIERWSZA
WIZYTA
GRATIS**

BIO FEEDBACK
kupon
darmowa pierwsza wizyta



ANSER TARNOBZEG

www.noclegianser.pl



**Restauracja i pokoje noclegowe
ANSER zaprasza.**

**Smacznie
Blisko
Wygodnie**



Zainteresowany ?
Zadzwoń

tel.: +48
15 823 86 22

tel.: +48
510 219 442

Piknik Pożegnanie Lata

29 września na placu za budynkiem Miejsko – Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Nowej Dębie, przy zaangażowaniu pracowników MGOPS w przygotowanie i przeprowadzenie imprezy, odbył się Plenerowy Piknik „Pożegnanie Lata”. Celem zorganizowania tej imprezy było zachęcenie do wspólnej zabawy, w szczególności rodziców z dziećmi, oraz szeroko rozumiana integracja.

Najmłodsi mieszkańcy naszego miasta mogli skorzystać z wielu atrakcji, do których dostęp był całkowicie bezpłatny. Największym zainteresowaniem cieszyły się dmuchana zjeżdżalnia, bańki mydlane, a także malowanie twarzy w wykonaniu uczennic z Zespołu Szkół Nr 2 w Nowej Dębie. Stoiska gastronomiczne z popcornem, watą cukrową, słodkościami i pieczo-

ną kiełbaską, oblegane były do ostatnich minut imprezy. Zabawa była prowadzona przez animatora, który swoim zapałem potrafił porwać do tańca nie tylko dzieci, ale również rodziców i zaproszonych gości. Nie zabrakło konkursów, za udział w których dzieci otrzymywały drobne nagrody. Piknik dzięki sprzyjającej pogodzie przyciągnął wiele rodzin i cieszył się dużym powodzeniem. Organizatorem imprezy był Miejsko – Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowej Dębie, przy współpracy Samorządowego Ośrodka Kultury.

Piknik nie mógłby się odbyć bez wsparcia licznej grupy sponsorów. Dziękujemy za pomoc, licząc na wsparcie kolejnych naszych inicjatyw.

MGOPS Nowa Dęba



Wolontariusze Europejskiego Wolontariatu EVS w Estece

Stowarzyszenie Esteka gościło 2 wolontariuszy z Turcji - Gulhatun i Buraka uczestniczących w Wolontariacie Europejskim w ramach projektu Głos Młodzieży EVS (European Voluntary Service) odbywającego się w Polsce (Tarnobrzeg) przez 6 miesięcy poczynawszy od 1.04.2016.

Projekt został zrealizowany w partnerstwie ze Stowarzyszeniem Renaissance Institute z Turcji w ramach Programu Erasmus + Młodzież. Przeprowadzenie projektu Wolontariatu Europejskiego było możliwe dzięki otrzymanej przez stowarzyszenie Esteka Akredytacji EVS wydanej przez Narodową Agencję Programu Erasmus +, która działa w ramach Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji w Polsce. Akredytacja uprawnia nas do goszczenia, wysyłania i koordynowania wolontariuszy z Unii Europejskiej i krajów partnerskich Programu Erasmus+.

Przez pół roku gościliśmy w Estece wolontariuszy EVS (Wolontariatu Europejskiego), których zadaniem było pomagać naszej organizacji w działaniach na rzecz dzieci, młodzieży, wolontariatu i lokalnej społeczności. Początkowo szkoliliśmy wolontariuszy, wspólnie zaplanowaliśmy ich cele edukacyjne w procesie uczenia się opartym o Youthpass, strefy komfortu i wyzwania, kompetencje edukacyjne EU. Burak i Gulhatun spotykali się z wolontariuszami i wolontariuszkami stowarzyszenia i opracowaliśmy plan działań.

Goście z Turcji wzięli udział w warsztatach Horse Assisted Education - zajęciach coachingowych z końmi, zatytułowanych „Sztuka komunikacji”. Zajęcia objęły pierwszy kontakt z końmi, obserwację stada oraz określenie ról, funkcji i cech charakteru poszczególnych rumaków. W doświadczeniach z końmi przyglądaliśmy się sobie, własnemu wnętrzu, odczuwanym emocjom, myślom, własnym wzorcom i reakcjom w kontekście komunikacji ze sobą i światem. Po doświadczeniach w towarzystwie koni nastąpiły omówienia, wglądy i refleksje w formie map umysłu, rozmów i krótkich komentarzy na temat ćwiczeń z końmi trenerami. Obejrzeliliśmy też film z nami i koniem w roli głównej z ćwiczenia „Prowadzić i być prowadzonym”. Szkolenie odbyło się w języku angielskim.

Kilkakrotnie odbyły się spotkania zagranicznych wolontariuszy i lokalnych młodych działaczy Esteki. Rozmawialiśmy wtedy o EVS (European Voluntary Service). Co to jest Erasmus +, co będzie wspierał Program Erasmus +, dzielili się własnym doświadczeniem w EVS i zachęcali mło-

dzień aby w przyszłości skorzystali z możliwości uczestnictwa w międzynarodowym wolontariacie.

Tureccy wolontariusze spotykali się z młodzieżą tarnobrzeskich szkół przybliżając kulturę swojego kraju i promując programy EVS i Erasmus+. Ponadto, wspierali zajęcia hipoterapii, organizowali warsztaty własnego pomysłu – artystyczne tworzenie masek czy stolarskie tworzenie mebli z palet. Poznawali kulturę naszego miasta i kraju.

Doskonalili język polski na co dzień i podczas lekcji prowadzonych przez wolontariuszki Esteki i mentorkę projektu.

Działania projektu były współfinansowane ze środków Programu Erasmus +.



REKLAMA

ŻYWIÓŁ. DEEPWATER HORIZON

reż. Peter Berg, USA 2016, 107'
Katastroficzny dla widzów od lat 15

28-30.10/02-03.11 16.30

WOŁYŃ

reż. Wojciech Smarzowski, Polska 2016, 150'
Wojenny dla widzów od lat 16

28-30.10/02-03.11 19.00

SZKOŁA UWODZENIA CZESŁAWA M.

reż. Aleksander Dembski, Polska 2016, 97'
Komedia dla widzów od lat 15

04-06/08-10.11 17.30

DZIEWCZYNA Z POCIĄGU

reż. Tate Taylor, USA 2016, 112'
Thriller dla widzów od lat 16

04-06/08-10.11 19.30

PITBULL. NIEBEZPIECZNE KOBIETY

reż. Patryk Vega, Polska 2016, 136'
Sensacyjny dla widzów od lat 16

11-13.11
15-20.11 16.15 i 19.00
22-24.11

PREMIERA!!!

W dniach 05-06.11.2016 bilety na film „Dziewczyna z pociągu” - w cenie 10,00 zł !!! Bilety - 14 PLN normalny, 12 PLN ulgowy

SALA KINOWA SCK Rynek 25/26 W SANDOMIERZU LICZBA MIEJSC OGRANICZONA!

Bilety do nabycia w SANDOMIERSKIM CENTRUM KULTURY, RYNEK 25/26
poniedziałek – piątek w godz. 8:00-16:00 LUB PRZED SEANSEM w kinie
REZERWACJA: tel. 15 832 29 64 (poniedziałek - piątek w godz. 8:00-16:00), e-mail: kontakt@kinostarowka.com.pl
Oficjalna strona Kina Starówka: www.kinostarowka.com.pl
Zapraszamy do DKEI! Spotkania w każdy poniedziałek o godz. 19:00 w sali kinowej SCK, Rynek 25/26

GABINET TERAPII

BIOfeedback

TARNOBRZEG

Jak wygląda trening mózgu?
Treningi polegają na kontrolowaniu przebiegu gry komputerowej przy pomocy własnego mózgu. Informacja o pracy mózgu rejestrowana jest przez niewielki sensor umieszczony na głowie Klienta. Następnie informacja ta przesyłana jest do komputera i wyświetlana na ekranie monitora. Klient ma zatem możliwość obserwowania pracy własnego mózgu i jego trenowania. Trening mózgu polega na starowaniu grą komputerową – bez używania klawiatury i myszki. Osoba na bieżąco otrzymuje informację (feedback) zwrotną o pracy własnego mózgu (bio) – jeśli jego praca spełnia odpowiednie parametry funkcjonalne, ustalone przez neuroterapeutę, gra komputerowa postępuje.

Trening mózgu zamiast leków?
W porównaniu z metodami farmakologicznymi, treningi biofeedback nie wywołują efektów ubocznych. Dodatkowo, podczas gdy działanie jest krótkotrwałe i pojawia się konieczność sięgnięcia po jego kolejną dawkę, efekt treningu biofeedback daje efekt długotrwały, ponieważ opiera się na wykształceniu (wytrenowaniu) odpowiednich wzorców pracy mózgu.

Tarnobrzeg, ul. 11-go Listopada 8A
(siedziba stow. ESTEKA - za Kauflandem)

czynny codziennie
rejestracja telefoniczna:
504-228-024

Zmiany w ESTECE

W dniu 22 października 2016 r. odbyło się Walne Zebranie Sprawozdawcze Członków Stowarzyszenia ESTEKA.

W trakcie Zebrania dokonano podsumowania podejmowanych działań za ostatni rok działalności. Dzięki zaangażowaniu członków Stowarzyszenia udało się przeprowadzić blisko 30 projektów i programów skierowanych do dzieci i młodzieży, seniorów, osób niepełnosprawnych oraz

organizacji pozarządowych. Walne Zebranie dokonało również zmian we władzach Stowarzyszenia.

Funkcję Prezesa Zarządu po dokonaniu zmian w KRS obejmie Jarosław Piątkowski, który zastąpi Janusza Szwed, który ją pełnił od 2003 roku. Zmiany nastąpiły również w Komisji Rewizyjnej, w której Janusz Chabel zastąpił Jerzego Łygasa. Więcej o planach Stowarzyszenia na najbliższe lata w styczniowym numerze Naszego Miasta.





PORANKI MŁODEGO WIDZA

LISTOPAD/GRUDZIEŃ

BOCIANY

reż. Nicholas Stoller
USA 2016, 87'
Animacja/Komedia bez ograniczeń wiekowych

05-06/12-13/19-20.11 godz. 11.30

WILK W OWCZEJ SKÓRZE

reż. Sergey Selyanov
Rosja 2016, 93'
Animacja/Familijny/Komedia bez ograniczeń wiekowych

26-27.11/03-04.12 godz. 11.30

ZAKWAKANI

reż. Viktor Laksiov
Chiny, Rosja, USA, 2016, 81'
Animacja/Przygodowy bez ograniczeń wiekowych

10-11/17-18.12 godz. 11.30





Wszystkie bilety, zarówno dla dzieci jak i dorosłych w cenie 12 PLN

SALA KINOWA SCK Rynek 25/26 W SANDOMIERZU LICZBA MIEJSC OGRANICZONA!

Bilety do nabycia w SANDOMIERSKIM CENTRUM KULTURY, RYNEK 25/26

poniedziałek - piątek w godz. 8:00-16:00 LUB PRZED SEANSEM w kinie

REZERWACJA: tel. 15 632 29 64 (poniedziałek - piątek w godz. 8:00-16:00), e-mail: kontakt@kinostarowka.com.pl

Oficjalna strona Kina Starówka: www.kinostarowka.com.pl

Zapraszamy do DKF1 Społeczna w każdy poniedziałek o godz. 19:00 w sali kinowej SCK Rynek 25/26






Świetlica pełna życia

Przy ESTECE od kwietnia br. funkcjonuje świetlica dla dzieci i młodzieży z terenu miasta Tarnobrzega.

W ramach projektu zorganizowanych zostanie 160 godzin zajęć wyrównawczych dla dzieci i młodzieży z języka polskiego i biologii. Zajęcia będą prowadzone przez nauczycieli tarnobrzeskich szkół podstawowych i ponadgimnazjalnych. Kolejnym

elementem projektu będzie przeprowadzenie 40 godzin zajęć artystycznych, dla dzieci, które będą rozwijały swoje umiejętności wokalne. Dodatkowo zostaną zorganizowane zajęcia świetlicowe. Łącznie zorganizowanych zostanie 80 godzin takich zajęć, na których będą zorganizowane turnieje gier planszowych oraz poruszana będzie tematyka wolontariatu szkolnego.

Projekt Pomoc finansowa przy prowadzeniu świetlic socjoterapeutycznych jest realizowany przez Stowarzyszenie ESTEKA przy wsparciu finansowym Urzędu Miasta Tarnobrzega.



WITAMINA JAZZ 2016

Sandomierskie Centrum Kultury oraz Urząd Miejski w Sandomierzu zapraszają na coroczny cykl koncertów jazzowych pod nazwą „Witamina Jazz”. Będzie to listopadowa terapia półtonami dla wszystkich, którzy jesienną porą odczuwają brak dostatecznego wpływu dobrej muzyki na swój organizm. Gwiazdą tegorocznego cyklu będzie Grażyna Łobaszewska z zespołem

(koncert jubileuszowy z okazji 40-lecia pracy na scenie).

Wystąpi również Przemysław Strączek z projektem „Three Continents”, Patrycja Zarychta Project oraz Jacques Séguin, którego album „Litania Projekt” został dwukrotnie nominowany do nagrody Grammy 2017.

Witamina Jazz



SANDOMIERZ 2016

12 LISTOPADA GODZ. 20:00	Lapidarium pod ratuszem LITANIA PROJEKT - JACQUES SEGUIN QUARTET WSTĘP: 20 zł
13 LISTOPADA GODZ. 19:00	Lapidarium pod ratuszem PATRYCJA ZARYCHTA PROJECT WSTĘP: 15 zł
18 LISTOPADA GODZ. 20:00	Lapidarium pod ratuszem PRZEMEK STRĄCZEK "THREE CONTINENTS" WSTĘP: 15 zł
20 LISTOPADA GODZ. 19:00	DOM KATOLICKI BASIA KAWA Z ZESPOŁEM GRAŻYNA ŁOBAŞEWSKA - KONCERT JUBILEUSZOWY WSTĘP: 30 zł

BILETY DO NABYCIA CODZIENNIE W CENTRUM INFORMACJI TURYSTYCZNEJ: SANDOMIERZ, UL. RYNEK 20, TEL. 15 644 81 05 LUB BEZPOŚREDNIO PRZED KONCERTEM

Obchody Dnia Edukacji Narodowej

Z okazji Dnia Edukacji Narodowej w Samorządowym Ośrodku Kultury w Nowej Dębie miała miejsce uroczystość z udziałem nauczycieli, pracowników oświaty, uczniów i rodziców. Obecni byli również: burmistrz miasta i gminy Nowa Dęba Wiesław Ordon, zastępca burmistrza Leszek Mirowski, dyrektor Biura Obsługi Jednostek Samorządowych Renata Bał, przewodniczący Komisji Oświaty, Kultury, Zdrowia i Sportu Rady Miejskiej Stanisław Skimina oraz Maria Krakowska - wiceprezes Zarządu Związku Nauczycielstwa Polskiego w Nowej Dębie.

W okolicznościowym wystąpieniu burmistrz miasta i gminy Wiesław Ordon podziękował nauczycielom w dniu ich święta, życzył satysfakcji z włożonego trudu oraz by nie brakło siły w pokonywaniu trudności, których jest wiele na edukacyjnej drodze. - *Niech towarzyszy Wam wdzięczność oraz szacunek wychowanków i rodziców, a powodzenie - to osobiste - niech będzie Waszym udziałem* - dodał na zakończenie burmistrz.

Następnie pedagodzy, którzy uzyskali awans na stopień nauczyciela mianowanego złożyli ślubowanie. Była to Agnieszka Pogoda z Przedszkola Nr 1 w Nowej Dębie oraz Barbara Pasek z Zespołu Szkół w Chmielowie.

Podczas uroczystości burmistrz Wiesław Ordon oraz zastępca burmistrza Leszek Mirowski wręczyli nagrody dla nauczycieli. W tym roku otrzymali je: Monika Chmielewska - nauczyciel Szkoły Podstawowej w Alfredówce, Agata Dobrasiewicz, Renata Dudek, Renata Konefał - nauczyciele Gimnazjum Nr 1 w Nowej Dębie oraz dyrektor Gimnazjum Nr 1 - Zbigniew Wolwicz, Barbara Fornal, Katarzyna Jajuga - nauczyciele Przedszkola Nr 1 w Nowej Dębie, Grażyna Gil - Dyrektor Szkoły Podstawowej w Rozalinie, Elżbieta Głaz, Małgorzata Zbyrad - nauczyciele Zespołu Szkół w Jadaach, ks. Piotr Haracz - nauczyciel Szkoły Podstawowej w Tarnowskiej Woli, Mariusz Koper, nauczyciel Zespołu Szkół w Chmie-

lowie, Małgorzata Niewczas, Małgorzata Ozga, Aneta Wojdacz - nauczyciele Szkoły Podstawowej Nr 2 w Nowej Dębie, Renata Rybka - nauczyciel Szkoły Podstawowej w Cyganach oraz Małgorzata Pakulska - dyrektor Szkoły Podstawowej w Cyganach, Anastazja Sałek, Jadwiga Tomczyk - nauczyciele Zespołu Placówek Oświatowych w Nowej Dębie i Aneta Tomczyk - nauczyciel Przedszkola Nr 5 w Nowej Dębie.

W roku szkolnym 2015/2016 troje uczniów w Gminie Nowa Dęba mogło poszczycić się zarówno uzyskaniem tytułu laureata bądź finalisty konkursu przedmiotowego, którego organizatorem jest Kuratorium Oświaty w Rzeszowie i jednocześnie legitymuje się minimum bardzo dobrą oceną z zachowania. W związku z powyższym nagrody burmistrza miasta i gminy Nowa Dęba otrzymali:

- Magdalena Szuba - była uczennica kl. VI Szkoły Podstawowej Nr 3 w Zespole Placówek Oświatowych w Nowej Dębie - finalistka konkursu przedmiotowego z języka polskiego na szczeblu wojewódzkim,

- Kacper Kopeć - były uczeń klasy V Szkoły Podstawowej Nr 3 w Zespole Placówek Oświatowych w Nowej Dębie - laureat konkursu przedmiotowego z historii na szczeblu wojewódzkim,

- Witold Zięba - były uczeń klasy III Gimnazjum Nr 2 w Zespole Placówek Oświatowych w Nowej Dębie - finalistka konkursu przedmiotowego z fizyki na szczeblu wojewódzkim.

Wszyscy nagrodzeni uczniowie są wychowankami Zespołu Placówek Oświatowych w Nowej Dębie, dlatego gratulacje otrzymali również nauczyciele prowadzący - Jolanta Czamara, Teresa Maślejka oraz Iwona Szczur, a także Dariusz Siudem - dyrektor ZPO w Nowej Dębie.

Na zakończenie gratulacje z okazji Dnia Nauczyciela złożył także Stanisław Skimina oraz Maria Krakowska. Całą uroczystość rozpoczął i zakończył koncert rodziny Niezgodów - muzyków z Kolbuszowej.

RL/MM



MotoCrossQuad Nowa Dęba 2016

cd ze str. 1

W zawodach wzięło udział 35 zawodników w dwóch kategoriach: Cross i Quad. Startowali w grupach: 5 grup - Cross i 1 grupa - Quad. Łącznie w grupach odbyło się 12 przejazdów, wzbogacone o wcześniejszy przejazd zapoznawczy i „wisienkę na torciku” - przejazd SuperCross 1:10. Impreza rozpoczęła się około godziny 11:00 oficjalnym otwarciem, omówieniem zasad bezpieczeństwa oraz organizacji.

Później na tor zawodnicy wyjechali na przejazd zapoznawczy z obiektem. Mimo, że zdecydowana większość zna tor, to prace poczynione przez organizatorów tydzień przed zawodami, znacznie go odmłodziły i wprowadziły kilka zmian. Wszyscy jednym głosem powtarzali, że obiekt jest bardzo dobrze przygotowany i szkoda, że podobnych jest tak mało w Polsce. Było również kilka osób, które po raz pierwszy wjechały na trasę i również ich opinie dają wiele satysfakcji.

Zawody miały charakter amatorskiego sprawdzenia umiejętności, jednak sama forma i przygotowanie niewiele miały z amatorstwem wspólnego. Zawodnicy, każdej z kategorii, startując w grupach, mieli do pokonania dwie tury, z których każda liczyła pełne pięć okrążeń, czyli ok. 7,5 km w trudnym, wymagającym terenie. Łączny czas uzyskany w pierwszej i drugiej turze dawał końcową klasyfikację i możliwość kwalifikacji do wyścigu dodatkowego „SuperCross 1:10”. Forma dwóch tur jest rozwiązaniem najbardziej sprawiedliwym i daje możliwość ewentualnej poprawy wyniku z pierwszej tury. Nawet, jeżeli zawodnik nie ukończył przejazdu w pierwszej turze, ma możliwość wystartowania i rywalizacji.

Wracając do zawodów i wyników:

kategoria Cross:

Miejsce I - Piotr Morawski - 20:42,20

Miejsce II - Łukasz Pitra - 21:02,50

Miejsce III - Paweł Magda - 21:02,90

kategoria Quad:

Miejsce I - Kamil Kogut - 21:47,80

Miejsce II - Patryk Kowalski - 21:52,80

Miejsce III - Arkadiusz Turek - 22:21,10

przejazd SuperCross 1:10:

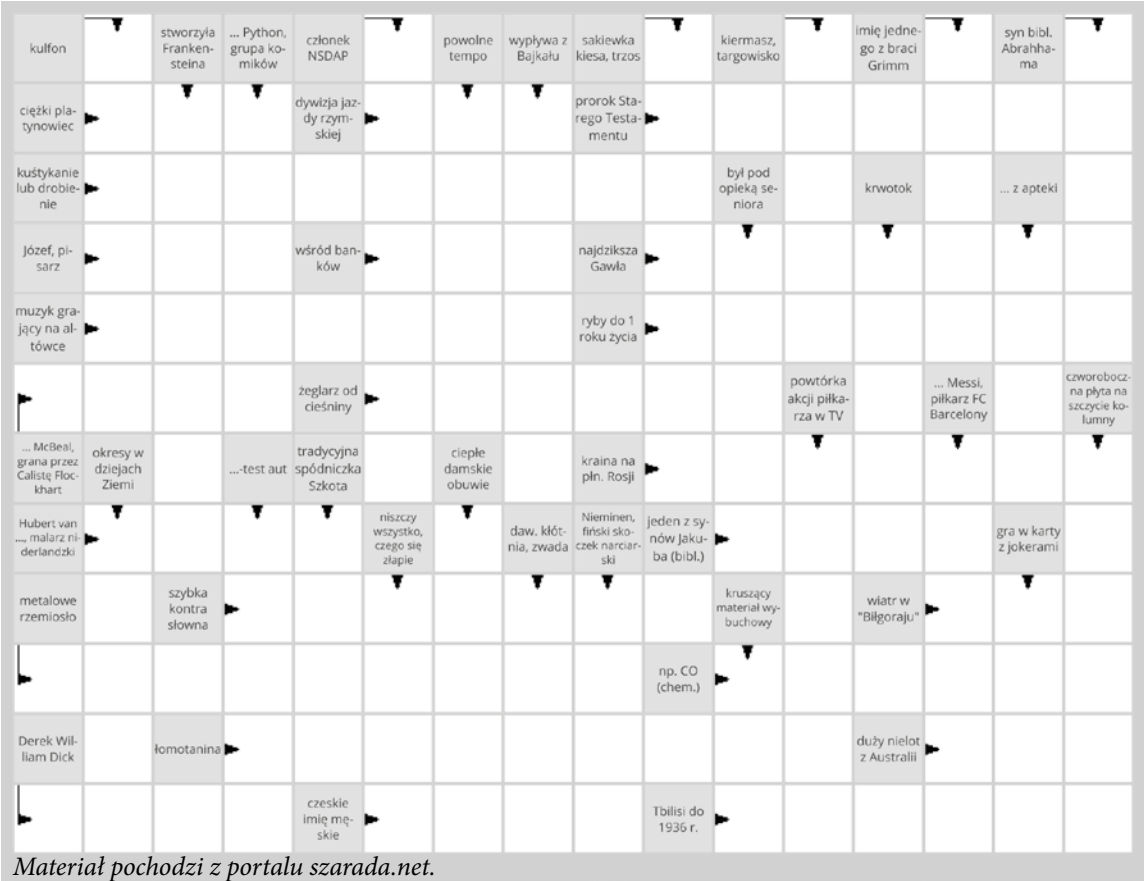
Miejsce I - Łukasz Trawiński - 20:57,70

Szczególnie emocjonująca była walka pomiędzy Łukaszem Pitrą i Pawłem Magdą. Zawodnikami z Tarnobrzega, którzy do ostatnich metrów walczyli o podium. Forma dwóch tur sprawia, że zawodnicy oprócz bezpośredniej rywalizacji ze sobą, walczą z czasem o cenne sekundy, które zsumowane dają końcowy wynik. Nieco inna sytuacja jest w końcowym wyścigu (SuperCross), gdzie dziesięciu zawodników staje na linii startowej. Mają do pokonania 10 okrążeń i czas, mimo że jest liczony, ma drugorzędną rolę. Tutaj fizyczna obecność wszystkich rywali i walka o miejsce jest od pierwszych do ostatnich metrów, a zwycięzca może być tylko jeden. Tak właśnie było i tym razem. Piękna rywalizacja pomiędzy Łukaszem Trawińskim i Karolem Paśko, dała dopiero na przedostatnim zakręcie zwycięzcę. Mimo, że Łukasz na drugim okrążeniu znacznie odjechał pozostałym zawodnikom, to w połowie wyścigu, dogonił go i wyprzedził Karol, który prowadził do ostatniego okrążenia. Czuł jednak poważne próby Łukasza, który nie odpuszczał. Dwa ostatnie okrążenia to stałe przetasowanie pozycji czołowej. Różne techniki jazdy, a zwłaszcza pokonywania zakrętów i skoczni sprawiały, że emocje sięgały zenitu. Próby Łukasza były skutecznie odpierane przez Karola, aż do końcowych kilkuset metrów, które wygrał Łukasz „Pcheła” Trawiński.

Dzień zakończył się wręczeniem nagród zwycięzcom i oficjalnym zamknięciem imprezy. Dla organizatorów była to kolejna udana edycja MotoCrossQuad Nowa Dęba, która nie odbyła się bez wsparcia, zaangażowania i pomocy wielu osób i instytucji. Przede wszystkim są to członkowie i osoby wspierające Stowarzyszenie „DĄB” w Nowej Dębie - głównego organizatora MCQ Nowa Dęba. Są to także Automobilklub Nowa Dęba, Starosta Powiatu Tarnobrzkiego, Burmistrz Nowej Dęby, Dyrektor Samorządowego Ośrodka Kultury, Komendant Straży Miejskiej oraz Dyrektor SPZZOZ Nowa Dęba. Sponsorem nagród, w tym głównej dla zwycięzcy SuperCross była Yamaha Polska, która kolejny raz wspiera nasze inicjatywy.

Stowarzyszenie DĄB w Nowej Dębie





Materiał pochodzi z portalu szarada.net.

Wczoraj pierwszy raz spotkałem rodziców mojego chłopaka. Po przywitaniu się zostałam dokładnie zmierzona wzrokiem przez ojca mego wybranka, po czym usłyszałam: Synu, myślałem, że wyżej mierzysz. Zrobiło mi się strasznie głupio ...

- Coś taki nerwowo?
- Rozwodzę się i nie wiem, jak o tym powiedzieć rodzicom ...
- Dlaczego?
- Bo im nie powiedziałem, że się ożeniłem.

Rozmowa przyjaciół:
- W całym swoim życiu zakochałem się tylko raz. I nawet ta miłość okazała się nieszczęśliwa.
- A co się stało?
- Nic, została moja żoną.

Przystanek autobusowy w Sokołowie Podlaskim. Siedzi sobie dwóch żulików, mają butelkę denaturatu i torbę pomidorów. Pierwszy zaczyna pić i przegrzyza pomidorem. Drugi bierze od niego fioletowy trunek i też pije. Na to pierwszy:

- Chcesz przegrzyć pomidorem?
- No co ty?! Pogięło cię?? A jak są pryskane?...

Wychodzi dwóch facetów z kasyna. Jeden nagi, a drugi w gaciach. Nagi mówi do tego drugiego:
- Wiesz, ja cię podziwiam. Ty po prostu wiesz, kiedy przestać grać.

Siedzi facet i słyszy jakieś tupanie zza okna ... pa trzy, a tam ścieżka biegnie do lasu ...

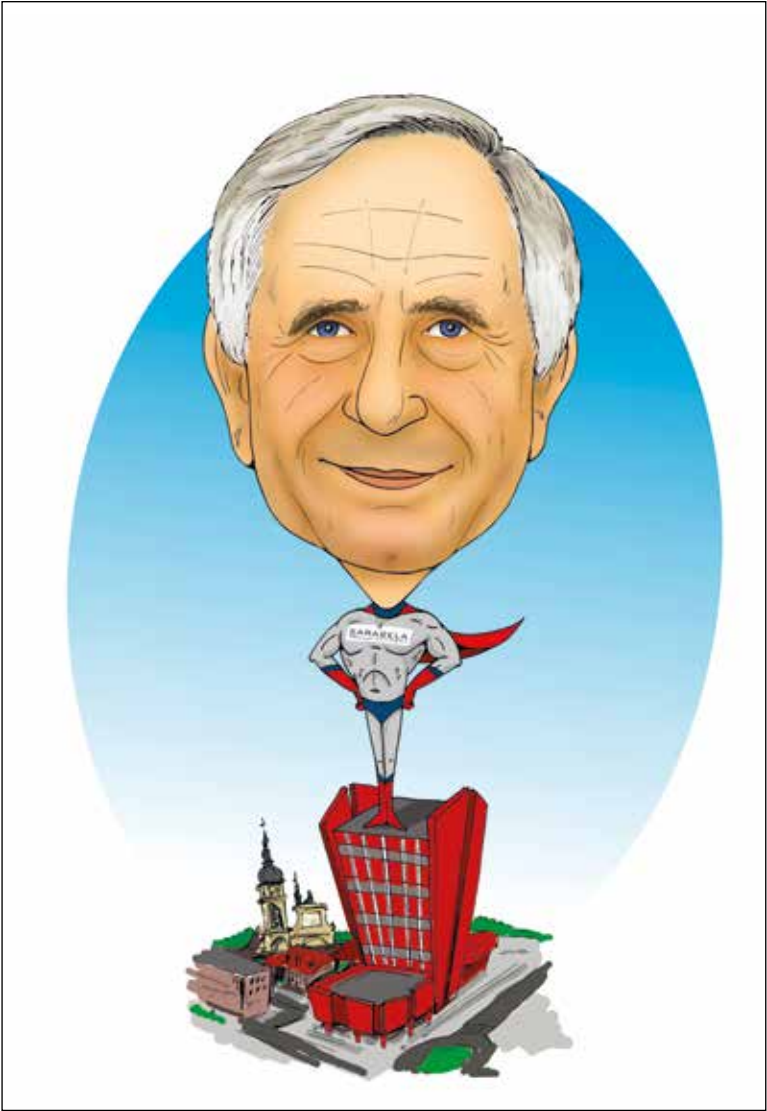
Rodzina siedzi przy stole.
Mały Jasio pyta tatę:
- Tatusiu, dlaczego ożeniłeś się z mamą?
Tato odkłada widelec i patrząc na żonę mierzwi:
- Wiesz, nawet dziecko tego nie rozumie ...

Mąż do żony:
- Słuchaj Jak nie będziesz jęczała podczas seksu to słowo daję, rozwodzę się z Tobą!
Żona wzięła to sobie do serca, ale na wszelki wypadek przy następnym stosunku pyta męża:
- Już mam jęczeć?
- Nie teraz. Powiem Ci kiedy i wtedy zacznij - tylko głośno.
Za jakiś czas mąż prawie w ekstazie:
- Teraz jęcz, teraz!!!
Żona:
- Olaboga!!! Dzieci butów nie mają na zimę, ja w starej sukience chodzę, cukier podróżał...

Zdradzony mąż był ciekaw co robi żona, gdy on umrze. Któregoś dnia zaczął udawać nieboszczyka. Gdy zobaczyła go żona, zaraz pobiegła do kochanka. Oboje zdjęli mu garnitur, a ubrali w dres, gdyż uznali, że szkoda nieboszczyka grzebać w nowym ubraniu. Zdjęli mu też buty, założyli trampki i w takim ubiorze ułożyli w trumnie. Wieczorem nad trumną zebrała się rodzina, aby opłakiwać nieboszczyka. Żona chcąc pokazać swój ból po utracie męża woła:
- Dokąd odchodzisz mój najmilszy?
Mąż podnosi się z trumny i mówi:
- Na olimpiadę dziwko jadę!

Dyżury aptek

NOWA DĘBA Całodobowych dyżurów apteki nie prowadzą. Dyżury w niedzielę: Apteka „4 Pory roku” ul. Kościuszki 1 godz. 8:00 – 15:00, tel. 15/846 20 25 Apteka - ul. Rzeszowska 5 godz. 9:00 – 12:00 tel. 15/846 23 81	MIELEC Dyżur całodobowy w roku 2016 pełni: Apteka „RÓŻANA” ul. Wolności 46 tel. 17/711 04 45 SANDOMIERZ Dyżur całodobowy pełni: „Apteka w Centrum” Lavita Sp. z o.o. ul. Słowackiego 18 tel. 15/669 638 111 TARNOBRZEG 07.11. - 13.11.2016 r. Apteka Prywatna ul. Sienkiewicza 67 tel. 15/822-59-60	TARNOBRZEG 14.11. - 20.11.2016 r. Apteka „Pod Aniołem 2” ul. Targowa 6 B tel. 15/822-95-95 21.11. - 27.11.2016 r. Apteka „Dr. Max” ul. Wyspiańskiego 25 tel. 15/822-51-10 28.11. - 04.12.2016 r. Apteka „Pod Tapimą” ul. Waryńskiego 1 tel. 605 904 956 05.12. - 11.12.2016 r. Apteka Prywatna ul. Zwierzyniecka 18 tel. 15/823-61-80
--	--	--



JÓZEF BEDNARCZYK - Prezes PW Karabela

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 terenie
Tarnobrzega, Stalowej
Woli, Sandomierza, Nowej
Dęby i Mielca,
które mają umiejętność
nawiązywania kontaktów,
dysponują wolnym
czasem.
Na zgłoszenia oczekujemy
poprzez nm@equela.eu

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

Nasze Miasto

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,
mail: 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

Gimnastyka seniora

Gimnastyka dla seniorów to sposób na poprawienie kondycji ruchowej, a co za tym idzie – uzyskanie większej sprawności w wykonywaniu codziennych zajęć i uchronienie się przed urazami.

Chcemy żyć długo ale nie chcemy być starzy. Boimy się zmarszczek, chorób, ale najbardziej utraty sprawności. Tymczasem można mieć więcej niż 70 lat i być wciąż aktywną, pełną energii i wigoru osobą. Receptą na wieczną młodość są – ćwiczenia dla seniorów, na które możemy poświęcić od kilku do kilkudziesięciu minut.

Ćwiczenia dostosowane do potrzeb osób starszych nie obciążają stawów ani kolan. Pół godziny aktywności dziennie pozwala uchronić się przed wieloma chorobami i poprawić samopoczucie.

Czy ćwiczenia w podeszłym wieku są bezpieczne?

Gimnastyka dla seniorów jest uprawiana tylko przez 30% osób w podeszłym wieku. To bardzo niepokojące dane statystyczne, które świadczą o tym, że ciągle **brak w społeczeństwie świadomości na temat roli ćwiczeń w utrzymaniu sprawności organizmu**. Regularne upra-

wianie sportu – nawet najmniej wymagającego – przyczynia się nie tylko do podwyższenia jakości życia, ale także do jego wydłużenia.

Mając to, na uwadze, stowarzyszenie ESTEKA, w ramach organizowanych **KAWIARENK SENIORA**, w ramach projektu SENIORZY W AKCJI, współfinansowanego przez Wojewodę Podkarpackiego, zorganizowało w dniu 5 listopada br. spotkanie seniorów z fizjoterapeutą Malwiną Morawską, którego zadaniem było przybliżenie wiedzy na temat odpowiedniej i zdrowej gimnastyki.

Prowadząca zajęcia uświadomiła obecnym, że dzięki ćwiczeniom można poprawić kondycję, zmniejszyć ryzyko kontuzji, wzmocnić mięśnie, dotlenić organizm, a nawet trwale obniżyć ciśnienie tętnicze krwi oraz zapobiec wielu chorobom. Gimnastyka dla seniorów nie może zaszkodzić, o ile jest dostosowana do indywidualnych potrzeb organizmu. **Nawet przy dużej męczliwości minimalna dawka ruchu przynosi wiele dobrego.** Trzeba jedynie pamiętać, by kłaść nacisk raczej na częstotliwość ćwiczeń (3-5 razy w tygodniu po ok. 30 min) niż na ich intensywność, zwłaszcza przy schorzeniach układu krwionośnego (wówczas le-

piej całkiem zrezygnować z ćwiczeń izometrycznych, czyli wzmacniających mięśnie).

Ćwiczenia izometryczne polegają na napinaniu mięśni - przy czym ustawienie stawów nie zmienia się. Ćwiczenia wzmacniają zarówno mięśnie i kości.

Pani Malwina zaproponowała i zaprezentowała kilka z przykładowych ćwiczeń:

Zacznij od złączenia dłoni na potylicy. Mocno naciskaj nimi o głowę, która stawia opór. Wytrzymaj w tej pozycji 10 sekund. Następnie połącz prawą dłoń na prawym policzku i mocno nią dociskaj, ale tak, by głowa nie zmieniła położenia. Po 10 sekundach wykonaj to ćwiczenie po lewej stronie. Później złącz dłonie na wysokości klatki piersiowej. Przez 10 sekund mocno naciskaj dłońmi na dłoń.

Obecnym na spotkaniu pokazano także jak wykonać samemu i przy pomocy drugiej osoby masaż bolącej części ciała, używając dłoni i przedmiotów codziennego użytku, znajdujących się w domu.

Jeżeli chcesz zachować sprawność fizyczną, codziennie wykonuj kilkuminutową gimnastykę seniora

Zygmunt



Projekt SENIORZY W AKCJI jest realizowany przez Stowarzyszenie ESTEKA przy wsparciu finansowym Wojewody Podkarpackiego

ESTEKA



V Nadwiślański Marsz Nordic Walking w Baranowie Sandomierskim.

15 października br. w Baranowie Sandomierskim Stowarzyszenie UKS Siedleszczany Nordic Walking zorganizowało 5 edycję marszu z kijkami.

Kilkadziesiąt osób rywalizowało na dystansie 5,2 km w czterech kategoriach: junior, junior starszy oraz młodzik

i młodzik starszy. 35 minut na przejście trasy potrzebował zwycięzca Filip Rejman z Tarnobrzega, reprezentujący UKS Siedleszczany. Drugi był Michał Stępień, trzecia Dorota Rejman także reprezentanci UKS Siedleszczany.



Foto: Paweł Marczyk



Foto: Paweł Marczyk



Foto: Paweł Marczyk



Foto: Paweł Marczyk