

Nasze Miasto

Nr 55 | marzec 2018 r.

TARNOBRZEG • STAŁOWA WOLA • SANDOMIERZ • NOWA DĘBA • MIELEC

Grand Prix tegorocznego ŚPIWOGRAŃCA jedzie do Krosna

cd na str. 2

W 24. edycji Ogólnopolskiego Festiwalu Piosenki Harcerskiej ŚPIWOGRAŃCA NIEC wzięło udział ponad 270 harcerzy i harcerek z całej Polski.

Do przesłuchań konkursowych stanęło 24 z 29 zgłoszonych zespołów, a Jury po wysłuchaniu 58 utworów przyznało nagrody dla dziesięciu najlepszych ekip. Grand Prix ŚPIWOGRAŃCA zdobył zespół Z Nienacka z Krosna.



REKLAMA

Kampanię KILOMETRY DOBRA ESTEKA wspiera

Bank Zachodni WBK

Grupa Santander

Oddział w Tarnobrzegu, ul. Sienkiewicza 45

Aktywni Razem

cd na str. 3

S towarzyszenie ESTEKA pozyskało w ramach otwartego konkursu ofert środki na działania skierowane do seniorów z terenu Tarnobrzega.

Przedmiotem zadania jest organizacja i prowadzenie Centrum Integracji i Aktywności Seniora w siedzibie Stowarzyszenia ESTEKA w Tarnobrzegu, oraz przeprowadzenie zajęć integrujących i aktywizujących dla seniorów.

Centrum będzie miejscem informacji o propozycjach form aktywności dla seniorów w mieście oraz organizowanych zajęciach integracyjnych i aktywizujących organizowanych przez Stowarzyszenie ESTEKA.



REKLAMA

Co w numerze?

- ŚPIWOGRAŃCIEC 2018.....str. 2
- Budowa żłobka miejskiego.....str. 3
- Aktywni Razem.....str. 3
- Lesser.....str. 4
- Nowa Łódź dla OSP Tarnobrzeg os. Nagnajów.....str. 5
- I Gala Orderu Rzeki Wisły w Sandomierzu.....str. 5
- Tarnobrzeczki bieg „Tropem Wilczyń”.....str. 6
- Warsztaty pieśni obrzędowych.....str. 6
- Obchody Dnia Kobiet.....str. 7
- Kilometry Dobra 2018.....str. 7
- 2018 - Rok ważnych rocznic.....str. 9
- Sukces baranowskiego chóru.....str. 8
- Stypendia i nagrody sportowe rozdane.....str. 9
- Targi Pracy i Edukacji.....str. 9
- Jacek Duda obronił tytuł Mistrza Polski.....str. 10
- Bajki, bajki, bajdy.....str. 10
- St. Nicholas.....str. 10
- XI Forum Europa-Ukraina.....str. 12
- Pamięć o Wyklętych.....str. 12

ESTEKA
Stowarzyszenie

www.esteka.pl

Wspieraj rehabilitację
niepełnosprawnych dzieci

i przekaz swój 1%

na organizację hipoterapii,
razem możemy działać więcej!

Stowarzyszenie ESTEKA nr KRS 0000160148



ŚPIEWOGRANIE 2018

cd ze str. 1

Organizatorzy: Stowarzyszenie ESTEKA, SYNOGARLICA Robert Kędziora oraz Komenda Hufca ZHP w Tarnobrzegu, przy wsparciu: Urzędu Miasta Tarnobrzega, Tarnobrzесьkiego Domu Kultury, Szkoły Podstawowej nr 3 w Tarnobrzegu i Szczepu JEDYNKA z Nowej Dęby.

Nagrodzone zespoły:

GRAND PRIX – Zespół Z NIENACKA

z Krosna.

W kategorii z podkładem muzycznym:

I miejsce – Zespół HAPY z Mirca.

W kategorii z własnym akompaniamentem:

I. Zespół Rivendell i Wszędoczłapy z Katowic.

II. MANUFAKTURA z Annapola.

III. 11 ADH POLANA z Katowic.

Dwie nagrody równorzędne w kategorii dodatkowej dla Zespołów:

- Miłość jest przereklamowana ze Starachowic za wykonanie utworu Stary Tramp.

- Z Nienacka z Krosna za wykonanie utworu Z kopyta kulig rwie.

Wyróżnienia:

- dla zespołu 1 Gromady Zuchowej Zuszki Duszki z Nowej Dęby za wykonanie utworu Piosenka o rajdowych butach.

- dla zespołu Miłość jest przereklamowana za wykonanie utworu Sobie poproś.

- dla 104 Artystycznej Drużyny Harcerskiej z Mirca za wykonanie utworu Tam gdzie woda i las.



Sponsorzy i patroni medialni



Jest promesa rządowa na budowę miejskiego żłobka

24 listopada br. złożono ofertę na zadanie pn. „Budowa żłobka miejskiego nr 2 w Tarnobrzegu” w ramach Modułu 1b Resortowego programu rozwoju instytucji opieki nad dziećmi w wieku do lat 3 „MALUCH+”2018 MRPiPS.

Żłobek powstanie na działce w bezpośrednim sąsiedztwie przedszkola nr 17 przy ul. Orzeszkowej 7A. Inwestycja przewiduje budowę żłobka dla 60 dzieci, w trzech grupach wiekowych. I grupa 15 dzieci do 1 roku życia, II grupa 22 dzieci od 1 do 2 lat, III grupa 23 dzieci od 2 - 3 lat.

Powierzchnia zabudowy budynku: 666,61 m², powierzchnia użytkowa: 600,10 m². Budynek składać się będzie z trzech prostych brył, przesuniętych względem siebie w celu uzyskania jak największej ilości światła dziennego w bawialniach dla dzieci. Konstrukcja

budynku będzie modułowa. Zaprojektowane zostały trzy wejścia zewnętrzne: dla personelu, konserwatora oraz węzła ciepłego. Sale dla dzieci posiadać będą strefę wejściową do przyprowadzania i odbioru dzieci, bawialnię, sypialnię, toalety oraz magazyn. Żłobek wyposażony będzie w pełnowymiarową kuchnię oraz wszystkie niezbędne pomieszczenia do poprawnego funkcjonowania budynku. Zagospodarowanie terenu przewiduje dojścia i dojazdy, dojazd pożarowy jak również strefę rekreacji dla dzieci- plac zabaw. Zakupione zostanie również wyposażenie tj. zabawki, meble, pomoce dydaktyczne.

Wartość zadania 2 400 000 zł. Kwota dofinansowania 1 200 000 zł. Wartość promesy 1 224 000 zł (kwota dofinansowania na tworzenie żłobka 1 200 000 + 24 000 na funkcjonowanie miejsc w nowym żłobku).



Fot: UM Tarnobrzeg

AKTYWNI RAZEM

cd ze str. 1

Projekt AKTYWNI RAZEM jest odpowiedzią na potrzeby środowiska seniorów Gminy Tarnobrzeg.

Dzięki przeprowadzonym badaniom własnym, przez 10 seniorów z Klubu Seniora, działającym przy Stowarzyszeniu ESTEKA, wśród grupy docelowej (m.in. Osiedlowe Kluby Seniora w Tarnobrzegu) przygotowaliśmy działania ukierunkowane na zwiększenie świadomości osób 60+ w zakresie zdrowego odżywiania, rozwoju fizycznego i „duchowego”.

Uczestnikom projektu proponujemy udział w 6 panelach tematycznych, które pozwolą rozwijać ich zainteresowania, umiejętności

i pasję, utrzymać kondycję sportową i intelektualną organizmu oraz pozwolą zagospodarować „chwilę” wolnego czasu i wyjść na spotkanie z rówieśnikami i osobami młodszymi. W projekcie oprócz beneficjentów 60+ weźmie udział również grupa osób młodszych, co przełoży się na integrację międzypokoleniową.

Po zakończeniu projektu działania będą kontynuowane w dwóch obszarach tematycznych: Grupy Wolontariatu oraz Kawiarenek Seniora.

Więcej o projekcie w kolejnym numerze Naszego Miasta.

Projekt AKTYWNI RAZEM jest realizowany przez Stowarzyszenie ESTEKA przy wsparciu finansowym Gminy Tarnobrzeg.



w e j d ź z o b a c z k u p

w każdym układzie znajdziesz **KONTAKT**
artykuły szkolne • biurowe • zabawki

Zapraszamy

HurtowniaKontakt
UL.SANDOMIERSKA 6 TARNOBZEG
www.facebook.com/HurtowniaKontaktTarnobrzeg/

REKLAMA

Zdrowych, pogodnych
Świąt Wielkanocnych,
pełnych wiary,
nadziei i miłości.
Smacznego jajka,
mokrego dyngusa,
wiosennego nastroju
i serdecznych spotkań
w rodzinnym gronie

zycza

Leszek Tomanek
Wiceprzewodniczący Rady Powiatu Tarnobrzęskiego

Krzysztof Pitra
Wicestarosta Tarnobrzęski

- Na tygodniu i co dzień -

Delikatesy Centrum

Kiełbasa podwawelska
Dobrowolscy

10,99 zł/kg

Piwo
żubr
butelka
0,5l

1,85 zł/szt.

Zapraszamy od 17 marca br.
Delikatesy Centrum „Lukullus”
ul. Sikorskiego 2A Tarnobrzeg

Informacja handlowa Delikatesów Centrum LUKULLUS

Nasza Młodzież by Lesser

Krzywdzeni przez stereotypy

Młodzi ludzie nigdy nie cieszyli się wśród dorosłych najlepszą opinią. Współcześnie nie jest inaczej. Nadal słyszymy opinie, że jesteśmy niekulturalni, pozbawieni empatii, nie potrafimy zachowywać się odpowiednio w miejscach publicznych, nie szanujemy starszych etc., etc. Czy te opinie nie są dla nas jednak niesprawiedliwe i trochę krzywdzące?



Zgodzicie się chyba ze mną, że najczęściej słyszymy od dorosłych o sobie takie opinie: „młodzi nie chcą pracować”, „siedzą tylko na telefonach i przed komputerami”, „piją, palą i przeklinają”, „nie chcą się uczyć”, „zwracają

uwagę tylko na swój wygląd”, „są niedojrzali i nie mają skonkretyzowanych planów na przyszłość”, „są wygodni i chcą mieć wszystko podane na tacy”, „nie słuchają, co się do nich mówi”. Krótka mówiąc są do niczego. A ja mówię: stop! Zapewne zdarzy się w moim pokoleniu niejedna osoba, która wykazuje takie właśnie cechy i zachowuje się w opisany sposób, ale nie można przecież uogólniać i wrzucać wszystkich do jednego worka. Młodzi ludzie, podobnie jak i dorośli, różnią się w końcu między sobą zarówno charakterem jak i upodobaniami. Zdarzają się oczywiście i między nami bójkę, ale przecież nie dotyczy to całego naszego pokolenia, a z pewnością nie jest to też jakaś wyjątkowa cecha mojego pokolenia. Entuzjazm, bunt i agresja to cechy od zawsze przypisywane młodości. Sądzę, że każdy z dorosłych też w przeszłości czegoś takiego doświadczył, dlatego dziwi mnie, że tak trudno im dziś nas zrozumieć. Czyżby tak szybko zapomnieli, jak to jest być młodym? Powiem nawet więcej. Jako przedstawiciel młodego pokolenia nie zauważam, by moi rówieśnicy zachowywali się jakoś nietypowo, czy też niewłaściwie. To prawda, że jednostki postępują

niekiedy niezgodnie z przyjętymi normami społecznymi, ale to tylko jednostki. A czy wszyscy dorośli są idealni? Najgorsze w tym wszystkim jest chyba jednak to, że stacje telewizyjne zaczęły ścigać się w produkcji coraz głębszych seriali, które pokazują moje pokolenie w bardzo nieciekawym świetle. Z badań wiadomo, że młodzi ludzie rzadko oglądają telewizję, a zatem z góry wiadomo, że widzami tych seriali są przede wszystkim osoby dojrzałe (w tym nasi rodzice i nasi dziadkowie). Jak się naoglądają takich idiotycznych historii, to trudno im się dziwić, że później tak boją się o swoje dzieci lub wnuki, bo dowiadują się z nich, jak niewiele trzeba, by nawet ktoś znajomy poczęstował czymś niebezpiecznym ich „dzieciaka” lub przeciągnął go na ciemną stronę mocy. Nie raz byłem już świadkiem rozmów na temat młodych ludzi prowadzonych przez dorosłych, którzy przytaczali w nich sytuacje z takich seriali. Jak się domyślacie ich opinie o nas były oczywiście mało pozytywne. No chyba, że jakaś mama chciała się pochwalić swoją dojrzewającą pociechą, przed zazdrosną ciotką czy sąsiadką, ale to zupełnie inna bajka.

To jaka jest rzeczywistość ta współczesna polska młodzież? Na pewno jest zróżnicowana. Przede wszystkim kochamy życie! Myślę, że nie różnimy się aż tak bardzo od młodych ludzi sprzed 20-30 lat. Co prawda wraz z rozwojem technologii, zmienił się radykalnie otaczający nas świat, a nieograniczony dostęp do Internetu zmienił też trochę nasze potrzeby i sposób życia, bo na przykład nasze życie towarzyskie, uczuciowe, a nawet rodzinne toczymy obecnie zarówno w rzeczywistości realnej jak i w przestrzeni wirtualnej, ale znajomości i przyjaźnie zawieramy tak, jak robili to nasi poprzednicy, czyli zwykle w oparciu o podobne, charakterystyczne plany na przyszłość czy zainteresowania. W kręgu kolegów i koleżanek również mamy sporo osób spoza szkoły i najbliższego sąsiedztwa. Podtrzymywanie kontaktów ułatwiają nam jednak obecnie liczne portale społecznościowe i popularne komunikatory. A jeśli chodzi o wartości, marzenia czy plany na przyszłość, to prawdopodobnie nie różnimy się jakoś znacząco od wcześniejszych pokoleń. Dla nas także najważniejsze są rodzina, nauka i praca. Choć może trudno w to uwierzyć, to cenimy sobie również zda-

nie naszych rodziców, którzy bardzo często są naszymi przyjaciółmi i powiernikami. Na pewno nie „olewamy” także nauki. Może czasem jesteśmy zmęczeni i nie mamy siły się uczyć, ale zawsze mamy świadomość, że wykształcenie to podstawa. Nie boimy się również pracować. Mnóstwo młodych ludzi podejmuje różnorodne prace podczas wakacji, by zarobić sobie parę groszy na własne wydatki. I nieważne czy to jest praca na zmywaku, rozwożenie pizzy, roznoszenie ulotek, czy jeszcze coś innego. Jesteśmy gotowi podjąć się każdej pracy, bo uważamy, że żadna praca nie hańbi. Żyjemy też marzeniami i wierzymy, że po ukończeniu edukacji uda nam się znaleźć tę wymarzoną, satysfakcjonującą i dobrze płatną pracę. Staramy się być samodzielnymi i odpowiedzialnymi, choć Bóg mi świadkiem nie zawsze jest nam łatwo. Chcemy się rozwijać i to pod każdym względem. Z uporem szukamy w tym szalonym, współczesnym świecie autorytetów, idoli, czyli mówiąc inaczej, jakichś sensownych wzorów do naśladowania. Chętnie podejmujemy nowe wyzwania i działamy. Nieustannie szukamy w życiu inspiracji, dlatego jesteśmy zdecydowanie otwarci na świat i chętnie podążamy za trendami, szczególnie dotyczącymi technologii, ubioru czy stylu życia. No i powiedzcie sami, czy nasi rówieśnicy sprzed 20-30 lat nie podążali podobną drogą?

Jak widać, mamy zalety, mamy też wady, bo któż ich w końcu nie ma! Tak naprawdę, to od was dorośli w dużej mierze będzie zależało to, z czym wejdziemy w dorosłe życie i jak będziemy do niego przygotowani. Zatem na koniec chciałbym zwrócić się do was z apelem. Wspierajcie nas, swoje dzieci i wnuki, byśmy nie czuli się w tych naszych różnych działaniach osamotnieni, a niekiedy wręcz bezradni wobec tego, co los rzuci nam pod nogi. Pamiętajcie, że każdy z was jest dla nas przykładem i to właśnie wasze postawy i zachowania wpływają często na to, jak my się będziemy zachowywać i jakimi ludźmi będziemy.



Ta straszna wiosenna niemoc

Wiosna to czas, gdy wszystko dookoła nas zaczyna nabierać jaśniejszych barw. Dzień robi się coraz dłuższy, a ciepłe swetry i kurtki odkładamy powoli do szaf. Natura budzi się do życia i nabiera kolorów, a my musimy na nowo się do tych zmian przyzwyczajać. Stany pogodowe, jakie mają wówczas miejsce (wahania temperatury, skoki ciśnienia atmosferycznego, słońce i śnieg na zmianę), oddziałują naturalnie na samopoczucie i sprawiają, że czujemy się trochę słabsi i mamy też gorsze samopoczucie. Częściej boli nas głowa, czujemy się ciągle zmęczeni i niewyspani, ale na szczęście wszystkie te objawy są chwilowe i nie mają u większości ludzi nic wspólnego z depresją. O ile jestem w stanie zrozumieć powody jesienno-obniżenie nastroju, to trudno mi jednak pojąć, dlaczego takie obniżenie nastroju dopada nas również wiosną, gdy świat wygląda o wiele radośniej?

Psychologowie twierdzą, że zmiana pór roku od zawsze związana jest u ludzi z chwilowym pogorszeniem samopoczucia, nastroju i wydolności fizycznej, ale w wypadku niektórych bywa też niestety przyczyną znacznie poważniejszych problemów natury psychicznej. Według nich, ci drudzy mają po prostu skłonność do tzw. depresji sezonowych, które związane są bezpośrednio ze zmianą pór roku i utrudniają im lub wręcz uniemożliwiają normalne funkcjonowanie. Zatem za każdym razem, gdy zmieniają się pory roku, depresja ta daje w ich przypadku o sobie znać i to wyjątkowo silnie. Jej najczęstsze objawy to smutek, apatia, brak chęci do podjęcia jakiegokolwiek aktywności, stany lękowe i trudności z koncentracją. Dziś to choroba powszechna, dlatego trochę mnie dziwi, że osoby cierpiące na tę dolegliwość są mimo to nadal społecznie stygmatyzowane, co skutkuje z kolei tym, że wstydzą się szukać pomocy. Z danych Światowej Organizacji Zdrowia wynika, że dotyczy to około 10 procent populacji (głównie młodych ludzi i kobiet) i stanowi czwarty najpoważniejszy problem zdrowotny na świecie.

Termin „depresja” jest dziś często nadużywany. Niekiedy używa się

go na przykład na określenie smutku związanego z trudnymi wydarzeniami życiowymi lub pustką egzystencjalną. Nie ma to jednak za wiele wspólnego ze wspomnianą dolegliwością, bo ów smutek mija, chociażby dzięki wsparciu rodziny czy przyjaciół bądź wtedy, gdy dana osoba podejmie jakieś bardziej satysfakcjonujące ją zajęcia. Natomiast nastrój depresyjnie obniżony jest przeważnie znacznie trwalszy i pocieszenie ze strony bliskich w takiej sytuacji nie pomaga.

Depresja, to pojęcie z terminologii psychiatrycznej, odnoszące się do zespołu objawów występujących w chorobach afektywnych (zaburzenia nastroju). Wspomniany zespół objawia się głównie obniżeniem nastroju (smutkiem, przygnębieniem), niską samooceną, małą wiarą w siebie, poczuciem winy, pesymizmem (u części pacjentów nawet myślami samobójczymi), niezdolnością do przeżywania przyjemności, obniżeniem napędu psychoruchowego (spowolnieniem), zaburzeniem rytmu dobowego (bezsennością lub nadmierną sennością) oraz zmniejszeniem apetytu (rzadziej wzmożeniem apetytu).

Depresja jest chorobą, która może dotknąć każdego. Nie tylko dyrektorów czy prezesów wielkich firm, ale również nastolatów, którzy nie osiągają w szkole wyników na miarę swoich oczekiwań, czy też kobiet,



które czują się niedocenione i niespełnione. Rodzice nastoletnich dzieci często ignorują objawy pogorszonego samopoczucia u swoich pociech, tłumacząc je wiekiem. Brak chęci życia, czy wypowiedane przez młodych ludzi deklaracje samobójcze, uważają bowiem z reguły za efekt okresu dojrzewania. Chorobę tę faktycznie bardzo trudno u młodych ludzi zdiagnozować, bo oczekują oni często od swojego najbliższego otoczenia, skupienia na sobie całej uwagi. Próbuja to robić na milion sposobów, chociażby poprzez to, że mówią zupełnie otwarcie o swoich złych emocjach, myślach samobójczych albo też się okaleczają. Mężczyźni, z ich wrodzoną dumą, również nie są skory do szukania pomocy w takich sytuacjach. Nie chcą przyznać się nawet sami przed sobą, że mają taki problem, bo to wskazywałoby na tkwiącą w ich psychice pewną słabość, a to w powszechnym rozumieniu, postrzegane jest jako cecha bardzo niemęska. Poza tym mężczyźni przekonani są o tym, że wiedzą lepiej i mają rację, co skutkuje z reguły tym, że niechętnie słuchają rad innych i przyjmują od nich pomoc. U kobiet depresja występuje podobno dwukrotnie częściej niż u mężczyzn, a jej objawy, przebieg jak i skutki też bywają nieco inne. Zapewne wynika to z ich większej wrażliwości i mniejszej odporności na stres.

Czy można sobie poradzić z depresją? Oczywiście, ale raczej nie samemu. Należy znaleźć pomoc, że to jedynie chwilowe załamanie nerwowe, które uda nam się samodzielnie pokonać. Tak więc leczenie na własną rękę, co potwierdza wiele przykładów z życia, może skończyć się tragicznie. Stąd tak ważne jest, by nie przeoczyć momentu, w którym ta podstępna choroba zaczyna przejmować nad nami kontrolę i udać się do specjalisty, bo tylko dzięki właściwie poprowadzonej psychoterapii, wspomaganie o ile to konieczne farmakologicznie, można z czasem pozbyć się tej dolegliwości.



Łódź wodno-lodowa dla druhów z OSP Tarnobrzeg os. Nagnajów

Podczas uroczystej zbiórki w OSP Tarnobrzeg os. Nagnajów, która odbyła się w minioną niedzielę 4 marca, przekazano i poświęcono nowy sprzęt pożarniczy dla druhów ochotników - łódź wodno-lodową.

Jednostka, która swoją siedzibę ma w widłach rzeki Wisły i Jeziora Tarnobrzkiego, otrzymała odpowiedni do warunków działania sprzęt. To łódź płaskodenna w wersji lodowej Jacek 2 z silnikiem zaburtowym Mercury wraz z przyczepką transportową. Druhowie otrzymali również pompę pływającą Posejdon. Łódź pozwala prowadzić działania ratownicze na akwenach wodnych przez cały rok, w szczególności na zbiornikach pokrytych lodem (jest to jedyna łódź

z możliwością ratownictwa na lodzie w strukturach OSP). Dodatkowym walorem sprzętu jest jego waga. Kilku strażaków jest w stanie przenieść łódź w dowolne miejsce bez potrzeby szukania stanowiska do wodowania. Pompa pływająca, pomimo niewielkich rozmiarów, jest bardzo wydajna. Może wypompuwać nawet 1200 litrów wody na minutę. Koszt sprzętu ogółem, to kwota 20 000 zł, pozyskana ze środków finansowych OSP, Gminy Tarnobrzeg, WORD Tarnobrzeg oraz MSWiA.

Poświęcenia nowej łodzi dokonał proboszcz miechocińskiej parafii ks. dr Mariusz TELAGA. A w wydarzeniu wzięli udział: Marek Buwała - naczelnik Wydziału Bezpieczeń-

Fot: UM Tarnobrzeg



stwa i Zarządzania Kryzysowego w Urzędzie Miast, kpt. Daniel Myszkowski p.o. zastępcy Komendanta Miejskiego PSP w Tarnobrzegu, Lidia Napieracz - przewodnicząca Zarządu osiedla Nagnajów, dh Wojciech Ziolo - komendant Miejski OSP w Tarnobrzegu, Kamil

Kalinka - dyrektor WORD w Tarnobrzegu.

Tuż przed uroczystością podczas walnego zebrania sprawozdawczego. Strażacy OSP Tarnobrzeg os. Nagnajów podsumowali działalność w roku 2017 oraz udzielili absolutorium swojemu zarządowi.

Powiat Tarnobrzelski partnerem I Gali Orderu Rzeki Wisły w Sandomierzu

Krzysztof Pitra, wicestarosta Powiatu Tarnobrzelskiego, w sobotę 24 lutego miał przyjemność uczestniczyć w Sali Rycerskiej Zamku Królewskiego w Sandomierzu, w I Gali Orderu Rzeki Wisły, podczas której Order Rzeki Wisły odebrał Zbigniew Gąsowski, założyciel i wieloletni prezes Stowarzyszenia „Loara-Wisła”.

Odnaczony jest inicjatorem odtwarzania i rozwoju floty drewnianych łodzi rzecznych nad Wisłą i Loarą, ambasadorem rzeki Wisły i środowisk wiślanych we Francji.

Powiat Tarnobrzelski obok Funduszu Lokalnego SMK, był jednym z kilku partnerów wydarzenia. - Wisła łączy nie tylko nasze powiaty, ale także całą Polskę i narody. W tym roku „Dla Niepodległej - Napędzani Wisłą” łączymy całą wspólnotę, a efektem jest ta gala.

Dziękuję Stanisławowi Basce i Grzegorzowi Świtalskiemu. To świetna inicjatywa, która łączy wspólnotę rzeczną, szkutników, żeglarzy. Wisła posiada ogromny potencjał, ale należy ją zostawić w stanie naturalnym. Od zeszłego roku napędziliśmy się Wisłą, i jest to dopiero początek naszych działań - mówił wicestarosta Krzysztof Pitra.

Dziękując za zaproszenie, jako jeden z kilku partnerów projektu, wicestarosta Krzysztof Pitra podziękował bractwu flisackiemu i wodniakom za niezwykłą atmosferę, jaką rozciągają wokół siebie, atmosferę, którą zarażają innych. Gratulując Panu Zbigniewowi Gąsowskiemu wicestarosta nie krył podziwu, że mimo wielu przeciwności losu, realizował swoje pasje i spełniał marzenia, nawet z dala od rodzinnego domu. Miłość życia - rzeki,

najpierw Wisła, potem Loara, towarzyszą mu od wielu lat i są jego nieodłącznym partnerem, jak sam przyznał żonom, które będą mu towarzyszyły przez cały czas, a on będzie pielęgnował miłość do nich. - Spotkania z takimi osobami jak Pan Zbigniew, dają nam siłę i pchają do kolejnych wyzwań. Dziękuję za zaproszenie i życzę kolejnych sukcesów - dodał Krzysztof Pitra.

Order Rzeki Wisły, który został przywrócony po raz pierwszy 24 lutego 2018 roku w Sali

Rycerskiej Zamku Królewskiego w Sandomierzu, to jedyne tego typu odznaczenie w Polsce. Inicjatorem jego ustanowienia jest środowisko kultywujące tradycje szkutnictwa i żeglugi po Wiśle tradycyjnymi łodziami drewnianymi. Order, wręczany corocznie, przyznaje kapituła pod przewodnictwem retmana Mieczysława Łabędzkiego.

REKLAMA



ROZPOCZYNAMY ZAPISY NA PÓŁKOŁONIE RYSUNKOWE

Z NAMI DOWIESZ SIĘ ZE:

- kolory mają swoje humory,
- łódzkie ciasto rysuje się łatwo,
- ilustracja to rysowanie ze słuchu,
- swój portret można dobrze sprzedać,
- urodziłeś się by rysować architekturę

ZABIERZEMY CIĘ NA:

- plener malarski do "Pałacyku pod lipami",
- poszukiwanie legendarnego skarbu "Czorta Bazylego",
- przejażdżkę na indyjskim rumaku,
- podróż do gwiazd i innych planet.

I MEGA HICTORI GRA NA ŻYWO!
Ucieczka z zatopionej łodzi "Heńka Szytygara". Zanurz się w odmętach Jeziora Tarnobrzelskiego i znajdź "Złotą Perłę" zanim skończy Ci się powietrze. Buł, buł, buł, buł... słyszysz jak ucieka Ci czas?

TERMINY TURNUSÓW

25.06 - 29.06
02.07 - 06.07
09.07 - 13.07
16.07 - 20.07
30.07 - 03.08
06.08 - 10.08

430 zł
Zapewniamy: opiekunów, instruktora rysunku, wyżywienie i ubezpieczenie

STOWARZYSZENIE ESTEKA

Szczegóły oferty oraz rezerwacja miejsc tel. 501 330 242 lub www.lato.estecka.pl

www.kuzniarysunku.eu

Tarnobrzescki bieg „Tropem Wilczym”

Już po raz szósty zorganizowany został Bieg Pamięci Żołnierzy Wyklętych. Tarnobrzeg znalazł się wśród 300 miejscowości w Polsce, w których, w minioną sobotę 4 marca, odbyło się biegowe wydarzenie „Tropem Wilczym” organizowane w ramach obchodów Narodowego Dnia Pamięci. Głównym celem biegu jest oddanie hołdu żołnierzom antykomunistycznego podziemia z lat 1945-1963.

W roku obchodów 100-lecia odzyskania przez Polskę niepodległości biegowi „Tropem Wilczym” patronują żołnierze zamordowani w więzieniu mokotowskim, a wśród nich tarnobrzeżanin Hieronim Dekutowski.

W Tarnobrzegu organizatorem Biegu „Tropem Wilczym” było Katolickie Liceum Ogólnokształcące. Wydarzenie rozpoczęła msza święta za Ojczyznę w Kościele Matki Bożej Nieustającej Pomocy na Serbinowie, po której miał miejsce marsz patriotyczny na dystansie 1963 metrów w kierunku Placu Antoniego Surowieckiego. Tam też odbył się okolicz-

nościowy apel, uczestnicy akcji obejrzeli program artystyczny oraz złożone zostały okolicznościowe wiązanki.

Na Placu Bartosza Głowackiego odbył się bieg pamięci - „Wilcza piątka” i biegi dla dzieci. Każdy zarejestrowany uczestnik akcji otrzymał koszulkę, na której widniał portret „Zapory”. Po przekroczeniu linii mety biegacze uhonorowani zostali okolicznościowymi medalami. A na zakończenie imprezy czekał na nich mały posiłek na „wilczy głód”.



Warsztaty pieśni obrzędowych

Stowarzyszenie na Rzecz Ekorozwoju Wsi Cygany, wygrało konkurs ogłoszony w 2017 r. przez Instytutu Muzyki i Tańca w ramach Programu „Szkola mistrzów tradycji” - VIII edycja. Autorką zgłoszonego projektu jest Zofia Dąbrowska – badaczka i kontynuatorka tradycji lasowiackich, założycielka Zespołu Cyganiek, która była uczennicą wybitnej znawczyni kultury Lasowiaków - Marii Kozłowej z dawnego Machowa. Swoje umiejętności śpiewacze i zbiory pieśni stale poszerza prowadząc badania terenowe i uczestnicząc w warsztatach śpiewu tzw. białym głosem. Projekt realizowany będzie we wsi Cygany. Jego celem jest nauka pieśni obrzędowych w bezpośrednim przekazie mistrz-uczeń i ich dokumentowanie. Realizacja projektu ma też na celu upowszechnianie

tradycyjnych technik wykonawczych. Projekt ma zasięg ogólnopolski i będzie trwał od 19 maja do 20 października 2018 r.

Więcej szczegółów wkrótce.

Warsztaty muzyki tradycyjnej odbywają się i są współfinansowane w ramach programu Instytutu Muzyki i Tańca „Szkola mistrzów tradycji”.

Zarząd

Stowarzyszenia na Rzecz Ekorozwoju
Wsi Cygany



REKLAMA

AstroClassic

K31 kal. 7,5x55 Swiss

broń kolekcjonerska
długa i krótka, więcej na
www.astroclassic.pl

ZS DP kal. 7,62x54 R

ul. M. Skłodowskiej-Curie 7
39-400 Tarnobrzeg
tarnobrzeg@astroclassic.pl
tel. 15 823 82 75

ul. Grunwaldzka 31C
60-783 Poznań
poznan@astroclassic.pl
tel. 61 853 24 76

Coroczne obchody Dnia Kobiet w Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Baranowie Sandomierskim

„Babę zesłał Bóg „pod takim hasłem w remizie Ochotniczej Straży Pożarnej w Baranowie Sandomierskim seniorzy należący do oddziału rejonowego Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Baranowie Sandomierskim świętowali Dzień Kobiet. Na zaproszenie prezesa związku Józefa Ciejkę oraz pań w spotkaniu uczestniczył między innymi Krzysztof Pitra, tarnobrzski wicestarosta. Wszystkim Paniom, a było ich ponad 80 wicestarosta wręczył słodki podarunek. Wicestarosta podobnie jak pozostali goście, w tym licznie przybyli

panowie został przyjęty bardzo ciepło i słodko, za co bardzo serdecznie podziękował.

Wszystkim Paniom z okazji obchodzonego ósmego marca - Dnia Kobiet Krzysztof Pitra w imieniu swoim, radnych i władz powiatu tarnobrzskiego życzył dużo zdrowia, uśmiechu na twarzy i siły na realizację marzeń w życiu prywatnym i zawodowym.

Podczas spotkania czas umilali muzycy, a na kiermaszu można było kupić prace uczestników Warsztatów Terapii Zajęciowej w Baranowie Sandomierskim. Spotkanie przypieczętował wspólny poczęstunek.



Kilometry Dobra 2018

Kampania Kilometry Dobra nabiera tempa. Organizacje uczestniczące w akcji zebrały na realizację swoich celów 119 044,37 zł, czyli 2,71 km dobra.

Stowarzyszenie, które uczestniczy w kampanii drugi raz, aktualnie z kwotą 5.487,36 zł zajmuje 8 miejsce na 50 organizacji, które uczestniczą w akcji. Stowarzyszenie Esteka zbiera środki na zajęcia Rehabilitacji poprzez hipoterapię grupy 100 niepełnosprawnych dzieci oraz wsparcie projektów skierowanych do dzieci i młodzieży. Wśród darczyńców wspierających ESTEKĘ znaleźli się m.in. Firma Budowlana SKOBUD, Przedsiębiorstwo Wielobranżowe KARABELA, Stowarzyszenie Wspólna Troska oraz darczyńcy prywatni.

Do grona osób patronującym kampanii Kilometry Dobra Stowarzyszenia ESTEKA REKLAMA

dołączyli ostatnio: Adriana Kalska i Piotr Szwedes - aktorzy oraz Dariusz Bożek - Przewodniczący Rady Miasta Tarnobrzega.

Jak można wspierać Stowarzyszenie ESTEKA w kampanii Kilometry Dobra:

1. Poprzez stronę internetową projektu <http://kilometrydobra.pl/organization/stowarzyszenie-esteka/> - wpłata darowizny

2. Poprzez wpłatę darowizny finansowej bezpośrednio na rachunek bankowy

Stowarzyszenia ESTEKA:
17 1500 1735 1217 3005 3741 0000
BZ WBK O. Tarnobrzeg

z dopiskiem: darowizna kampania Kilometry Dobra 2018

3. Darowizna podczas imprez i eventów do puszek naszych wolontariuszy – akcja jest zgłoszona, jako Zbiórka publiczna i zarejestrowana pod numerem 2018/861/OR.



KILOMETRY
DOBRA.PL



Wspierają nas



Sukces baranowskiego chóru

Chór z Woli Baranowskiej po raz kolejny zachwycił słuchaczy. Chorus Familiaris wyśpiewał sobie II miejsce na przeglądzie w Radymnie.

XII Podkarpacki Przegląd Chórów - Pieśni Pasyjne odbył się 10 marca w Kościele pw. Św. Wawrzynca w Radymnie. Chorus Familiaris występował jako trzeci spośród siedmiu formacji biorących udział w tym konkursie. Jury, w którym zasiadają uznani muzykolodzy i dyrygenci bardzo wysoko oceniło występ baranowskiego chóru i przyznało mu drugie miejsce. Jak przyznali członkowie komisji zespół się rozwija, z roku na rok widać efekty ciężkiej pracy, chór systematycznie podnosi poziom.

Oprócz nagrody, dużym wyróżnieniem było zaproszenie dyrygentki chóru Agaty Niño-Chwałek, aby poprowadziła wspólne wykonanie pieśni „Gaude Mater” z udziałem wszystkich chórów. Artyści mogli również wziąć udział w warsztatach muzycznych, które towarzyszyły przeglądowi.

Podkarpacki Przegląd Chórów – Pieśni Pasyjne jest organizowany w Radymnie od 12 lat. Chorus Familiaris w tym roku brał w nim udział po raz trzeci. To wyjątkowe wydarzenie dla naszych śpiewaków, bo dobrze pamiętają pierwszą wizytę w Radymnie. Chór istniał wtedy zaledwie od paru miesięcy i dopiero rozpoczynał swoją przygodę z muzyką. Jednak występ tak spodobał się jury, że ci początkujący artyści zajęli trzecie miejsce. To dało im bardzo dużą motywację do dalszej pracy, która poskutkowała kolejnymi nagrodami i wspaniałymi występami.

Chorus Familiaris liczy blisko 40 osób, w różnym wieku: od młodzieży szkolnej po seniorów, czasem całe rodziny (zresztą stąd nazwa chóru). Są to głównie mieszkańcy Woli Baranowskiej, ale także okolic.

rd



Fot: J. Lis

REKLAMA

KINO STARÓWKA

S.C.

PITBULL. OSTATNI PIES			PREMIERA!!!
reż. Władysław Pasikowski Polska 2018, 123' Akcja/kryminał dla widzów od lat 15	16-18.03 20-25.03 27-29.03	godz. 17:00 i 19:30	
	30.03 02-05.04	godz. 19:30	
CZAS MROKU			
reż. Joe Wright Wielka Brytania 2017, 125' Dramat/biograficzny dla widzów od lat 15	17-18.03 24-25.03	godz. 14:30	
CZWARTA WŁADZA			
reż. Steven Spielberg USA 2017, 116' Dramat/biograficzny dla widzów od lat 15	30.03 02-05.04	godz. 17:00	

bilety: 16 PLN normalny i 14 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 DKF! Spotkania w każdy poniedziałek o godz. 19:00 w sali kinowej SCK: Rynek 25/26



Fot: J. Lis

REKLAMA



Firma wspiera działania Stowarzyszenia ESTEKA

26 lutego w Samorządowym Ośrodku Kultury w Nowej Dębie miało miejsce rozdanie nagród i stypendiów sportowych za osiągnięcia w 2017 roku. Spośród zaproszonych gości przybyli: Wiesław Ordon – burmistrz miasta i gminy Nowa Dęba, Leszek Mirowski – zastępca burmistrza, Marian Tomczyk – wiceprzewodniczący Rady Miejskiej, Stanisław Skimina – przewodniczący Komisji Oświaty, Kultury, Zdrowia i Sportu, Stanisław Pręga – prezes PZW Koło nr 12 w Nowej Dębie. Licznie przybyli również zawodnicy wraz z rodzicami oraz trenerzy.

Za osiągnięte wysokie wyniki sportowe w 2017 roku burmistrz miasta i gminy Nowa Dęba zarządzeniem nr 637/2018 z dnia 30 stycznia 2018 roku przyznał 5 stypendiów sportowych, 16 nagród dla zawodników oraz 6 nagród dla trenerów. Dwie nagrody dla trenerów sekcji pływackiej Piranie SOSiR Nowa Dęba przyznał Dyrektor SOSiR – Adam Szurgociński. Każdy laureat odebrał z rąk burmistrza list gratulacyjny oraz upominek książkowy.

Wśród laureatów znaleźli się trenerzy: Julian Zięba, Dariusz Żak, Adam Bunio, Mateusz Czachor, Przemysław Wolan, Mariusz Chwałek, Piotr Socha i Hubert Krasowski.

Stypendia otrzymali zawodnicy: Sylwia Bąba, Beata Mycek, Jakub Suszyński, Tymoteusz Malik oraz Jacek Duda.

Nagrody otrzymali zawodnicy: Tymoteusz Plaskota, Rafał Lejko, Natalia Róg, Szymon Malik, Zofia Tomczyk, Agata Puzio, Rafał Czachor, Dawid Jachyra, Karolina Byczek, Jakub Borowiecki, Szymon Durlak, Urszula Kopeć, Dawid Maguder, Hubert Maguder, Kamil Dzioba oraz Michał Puzio.

Wszystkim nagrodzonym składamy szczerze gratulacje i życzymy kolejnych sukcesów sportowych.

Iwona Serafin Menadżer SOSiR

Stypendia i nagrody sportowe rozdane



*Zdrowych, pogodnych Świąt Wielkanocnych,
spędzanych w rodzinnym gronie
życzą
Członkowie i sympatycy Stowarzyszenia*



*Zdrowych i spokojnych Świąt Wielkanocnych
w gronie rodzinnym
życzą
Stawomir Partyka
Radny Rady Miasta Tarnobrzega*

Targi Pracy i Edukacji

Powiatowy Urząd Pracy w Tarnobrzegu ma zaszczyt zaprosić Państwa do wzięcia udziału w Targach Pracy i Edukacji, które odbędą się 11 kwietnia 2018 r. w godz. 10.00 - 13.00 w Hali Widowiskowo - Sportowej Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji im. A. Freyera w Tarnobrzegu.

Organizatorami Targów są: Powiatowy Urząd Pracy w Tarnobrzegu, Gmina Tarnobrzeg, Tarnobrzaska Agencja Rozwoju Regionalnego S.A., Centrum Kształcenia Praktycznego w Tarnobrzegu, Centrum Edukacji i Pracy Młodzieży OHP w Tarnobrzegu, Zamiejscowy Wydział w Tarnobrzegu Społecznej Akademii Nauk w Łodzi oraz Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych Nr 1 im. Ks. Kard. Stefana Wyszyńskiego w Tarnobrzegu.

Szczegółowe informacje na temat tegorocznych Targów oraz formularze do pobrania znajdują się na stronie internetowej naszego Urzędu: <http://tarnobrzeg.praca.gov.pl> w zakładce aktualności.

Udział w Targach jest bezpłatny. Zgłoszenia prosimy przysyłać do dnia 31 marca 2018 r.

Kontakt w sprawie Targów Pracy i Edukacji: Powiatowy Urząd Pracy w Tarnobrzegu, ul. 1 Maja 3, pok. nr 15, tel. 15 823 00 30, wew. 102, e-mail: rzta@praca.gov.pl; oferty.pracy@idsl.pl

REKLAMA

GABINET TERAPII BIOfeedback TARNOBZEG

Tarnobrzeg, ul. 11-go Listopada 8A
(sklepienie 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



Efektowność metody BIOFEEDBACK
potwierdzona naukowo

PIERWSZA
WIZYTA
GRATIS



Jacek Duda obronił tytuł Mistrza Polski



W dniach 27 lutego – 4 marca 2018 r. w Hali OSiR w Ciechocinku rozegrane zostały XXV Mistrzostwa Polski Juniorów w Boksie. Do turnieju zgłosiło się 138 zawodników z 80 klubów, w tym cała krajowa czołówka pięściarzy urodzonych w latach 2000-2001.

Świetnie zaprezentował się obrońca tytułu Mistrza sprzed roku w wadze 91 kg – Jacek Duda. Zawodnik Gardy Nowa Dęba w ćwierćfinale, przed czasem, w drugiej rundzie, pokonał Bartosza Stefańskiego (Heros Pabianice). Półfinał przeciwko Jakubowi Guźlińskiemu (Boks Polonia Świdnica) rozstrzygnął na swoją korzyść jednogłośnie. Rywalem Dudy w finale był Kacper Nowicki (Szamotuły Boxing Team). Jacek Duda był wyraźnie lepszy w pierwszych dwóch rundach. W ostatniej Nowicki przejął inicjatywę, próbując odrobić straty, ale doświadczony zawodnik z Nowej Dęby nie pozwolił odebrać sobie złotego medalu i ponownie, drugi rok z rzędu został Mistrzem Polski Juniorów w wadze 91 kg.

KS GARDA Nowa Dęba

BAJKI, BAJE, BAJDY,... i tym podobne Jak chłop wywiódł diabła w pole

Biedny chłop ścinał w lesie młode drzewka na obręcz. Zjawił się nagle przed nim diabeł i pyta:

- Na co to robisz?
- Będę wszystkich diabłów w piekle wiązał – rzecze chłop.

Przestraszył się diabeł mocno tą pogrózką: prosi chłopca, żeby go pominął, a za to obiecuje mu dużo złota. Chłop przyrzekł i każe diabłu przynieść pieniądze, a sam tymczasem kopie głęboki dół i nakrywa go kołem od wozu tak, że tylko otwór osiowy był wolny.

Diabeł przyniósł pieniądze i zapytuje chłopca, gdzie je ma zsypać; chłop wskazuje na otwór osiowy. Diabeł kontent, śmieje się, że tylko tak małego okupu chłop żąda. Dziwi się wszakże po chwili, że wskazanej mu dziury nie może napęlnić jedną miarką, lecz aż trzy potrzebuje. Mimo to uradowany, spieszy czym prędzej do piekła i wyśmiewa wszystkich diabłów, że chłop ich obije obręczami, a jego jednego zostawi wolnym, bo się okupił. Słyszy te jego przechwałki i Lucyfer, a iskry mu się sypią z pyska; widać, że wściekły na diablika:

- Idź ty, idź, głuptaku! - zawoła. - Kiedyś ty widział, żeby ludzie ze ziemi nas tu wzięli? Wracaj zaraz nazad i graj z tym chłopem o pieniądze!

Diabeł jak niepyszny wraca z piekła do chłopca i namawia go, żeby się z nim mijał, obiecując mu dodać jeszcze więcej pieniędzy, gdy go prześcignie; jeżeli zaś przegra zakład - to mu będzie musiał oddać wzięte poprzednio pieniądze i iść z REKLAMA

nim do piekła.

- Idź ty, głupi diable! - rzecze chłop. - Ja miałbym się z tobą mijać, kiej ty tego mego braciska małego nie przegoniś!

To mówiąc, chłop poruszył w pobliżu śpiącego zająca, który jak ruszył z kopyta, diabeł za nim na jakie dwa stajania pozostał w tyle zadyszany - i zakład przegrał. Przybywszy do piekła, żali się diabeł z płaczem przed Lucyferem:

- Nie ma z nim rady, bo nie tak on, jak jego mały braciszek mnie przegonił!

Lucyfer wymyśla i tym razem diabła ostatnimi słowy i wysła go ponownie, by grał dalej z chłopem o pieniądze.

- Co chcesz jeszcze ode mnie, smatłaku? - rzecze chłop, widząc diabła, stojącego przed sobą z pokorną miną.

- A chciałbym jeszcze z tobą grać o te pieniądze, com ci dał - na gwizd.

- Dobrze - prawi chłop - zaczynaj!

Diabeł świsnął tak silnie, że liście z drzewa leciały, wycie psów, rzenie koni i ryk krów dały się słyszeć w pobliskich wsiach. Chłop tymczasem wykopał w ziemi dziurę - i kazał diabłu włożyć w nią łeb, gdyby nie był tak zabezpieczony - pęknie.

Diabeł uwierzył i rady usłuchał; chłop zas urwał sobie gruby kij i jak zacznie nim okładać ciorta po grzbiecie i tyle, to o mało diabeł sobie łba od kadłuba nie oderwał z bólesci. Wreszcie i chłopca ręka zabolęła, razów zaprzestaje i diabeł puszcza, a ten jak na drapak, krzycząc na cały pysk - nie obejrzał się aż w piekło.

- Nie pódę już, nie pójdę grać z tym chłopem: bo on jak gwiznął - to wszystkie drzewa na mnie leciały!

- Weź zaporę piekielną - wrzeszczy Lucyfer - i próbuj się z tym zuchwalcem, który ją wyżej wyrzuci!

Ledwie diablątko dało się wypędzić z piekła. Stanąwszy przed chłopem i zdawszy sprawę z celu swego posłannictwa, jak rzuci zaporą piekielną w górę - to ta aż za trzy godziny zleciała na ziemię i głęboko się w nią zaryła.

Przyszła kolej na chłopca. Ten widząc, że nie tylko by zapory piekielnej poruszyć nie potrafił, a coś dopiero wyciągnąć ją z ziemi i w górę rzucić, stanął obok niej, oparł się jedną ręką o wystający jej z ziemi koniec i bacznie



FUNDACJA KULTURY ZIEMI SANDOMIERSKIEJ oraz SANDOMIERSKIE CENTRUM KULTURY serdecznie zapraszają na SPEKTAKL PT. „ST. NICHOLAS” autorstwa Conora McPhersona, który odbędzie się 22 MARCA 2018 ROKU o godz. 19.00 w LAPIDARIUM POD RATUSZEM.

Wstęp wolny!

Honorowy patronat nad spektaklem objął Ambasador Irlandii. Tłum. Elżbieta Woźniak. Obsada: Szymon Kuśmider. Reżyseria: Weronika Kuśmider. PREMIERA: GRUDZIEŃ 2017. Conor McPherson, St. Nicholas, tłum. E. Woźniak

Krytyk teatralny w kryzysie wieku średniego zakochuje się w aktorce. W pogoni za miłością niespodziewanie spotyka wampiry. Czego się od nich nauczy? Czy zechce się od nich uwolnić? A może to wszystko nieprawda?

Napisana przez McPhersona sztuka St. Nicholas to niezwykła opowieść o pożądaniu, poszukiwaniu sensu i pojednaniu z samym sobą. Wybitny aktor i jego widzowie, gra i realność. Ich granice rozplývają się w ciemności. W ciemności, w której czai się to, czego najbardziej się boimy. No właśnie, co? W dwadzieścia lat od prapremiery w londyńskim Bush Theatre mamy przyjemność zaprezentować Państwu „St. Nicholas” w wykonaniu Szymona Kuśmidera. Spektakl wieńczy 25-lecie pracy artystycznej Aktora.

spogląda w niebo, jakby czegoś na nim szukał.

- Czegóż tam tak patrzysz? - zapytuje diabeł.

- Mam w niebie brata kowala - odrzecz chłop - chce, żeby mnie widział; rzucę mu tę wasą zaporę, będzie miał z niej dobre podkowki!

Przełękł się diabeł, a wydarłszy z ziemi zaporę, jak zmyty do piekła uciekł, krzycząc z daleka:

- Nie ma z nim rady; naszą zaporę chciał swemu bratu kowalowi do nieba na podkowsy wyrzucić!

Pochwalił diabła za tę przeczność Lucyfer:

- Dobrze zrobił, żeś z nią uciekł, bo cym by my się zapierali, jakby Pan Jezus do nas przyszedł?

Nie uszło mu to na sucho, że chłopu pierwszy raz dał się oszukać i wysypał mu trzy miarki złota. Lucyfer odebrał mu urząd kuszenia ludzi na świecie do grzechów i jako głuptaka obsadził w kącie piekła.

Tak to chłop wywiódł diabła w pole i pieniądze od niego wykpił, za które dawszy poprzednio na msze świętą na podziękowanie Panu Bogu za udzielenie mu takiego rozumu, kupił sobie dwie kmiecie role, chałupę jak dwór jaki postawił i żył sobie szczęśliwie z żoną i dziećmi, opływając we wszystko.

Zaczerpnięto z Księgi humoru ludowego pod redakcją naukową Doroty Simonides

GABINET TERAPII BIOfeedback

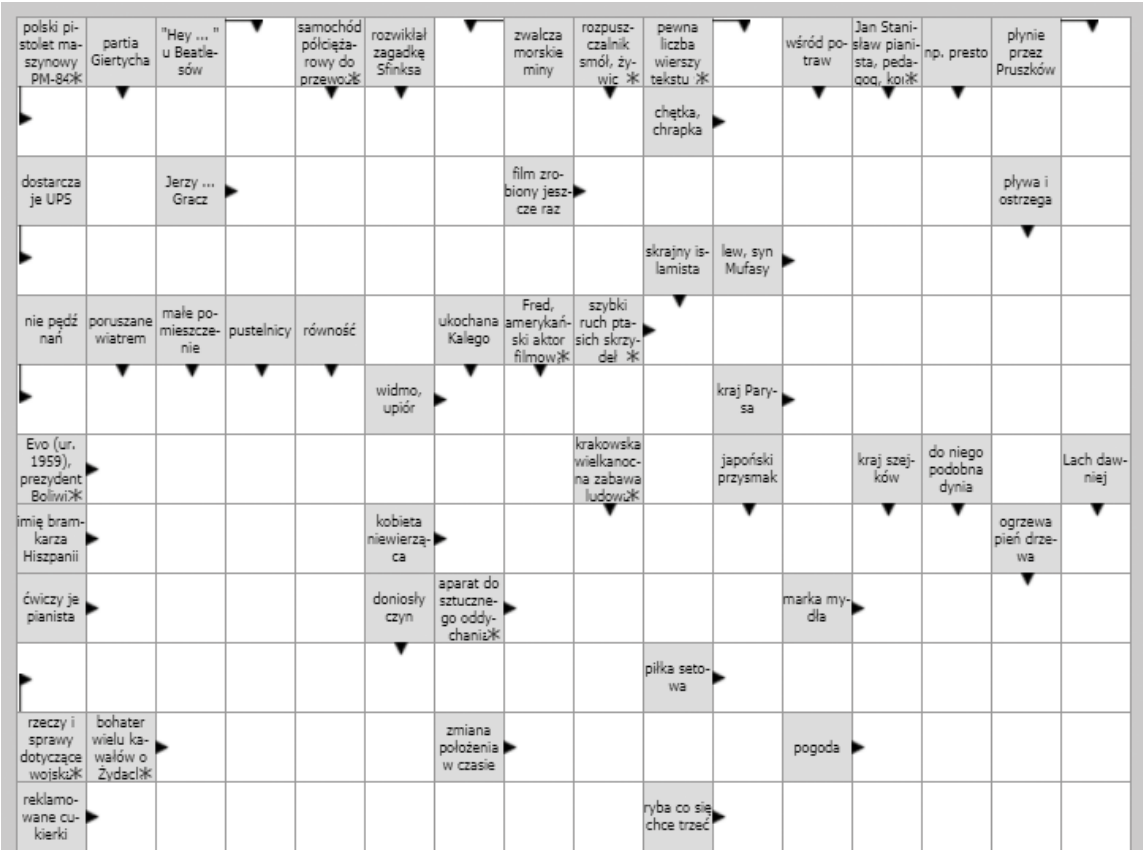
TARNOBREZG

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 sterowaniu 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 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



Materiał pochodzi z portalu szarada.net.



JUSTYNA JADACH - Nauczyciel j. polskiego w SSP im Małego Księcia w Tarnobrzegu. Reżyser i scenarzystka Koncertu Charytatywnego

Ogromny hipermarket, w którym kupicie wszystko. Klienta wita miły, uśmiechnięty sprzedawca:
- Dzień dobry, w czym możemy panu pomóc? Co chciałby pan kupić?
- Rękawiczki.
- To proszę podejść do tamtego działu.
Klient idzie do wskazanego działu i mówi:
- Potrzebuję rękawiczki.
- Zimowe czy letnie?
- Zimowe...
- To proszę przejść do następnego działu.
Klient poszedł i mówi:
- Dzień dobry, potrzebuję zimowe rękawiczki.
- Skórzane czy nie?
- Skórzane...
- To proszę podejść do następnego działu.
Lekko poddenerwowany klient podchodzi do wskazanego stoiska:
- Chcę kupić zimowe, skórzane rękawiczki.
- Z klamerką czy bez?
- Z klamerką...
- Proszę podejść przejść do następnego stoiska.
Klient już wkurzony, ale idzie nic nie mówiąc:
- Chcę kupić rękawiczki zimowe, skórzane, z klamerką.
- A klamerka na zatrzask czy na rzepy?

- Na rzepy...
- To zapraszam do działu naprzeciwko.
Facet nie wytrzymuje i wrzeszczy:
- Proszę przestać się nade mną znęcać!! Dajcie mi rękawiczki i pójdę sobie!!
- Proszę pana, proszę się nie złościć. Chcemy panu sprzedać dokładnie takie, rękawiczki, jakie pan potrzebuje.
Klient przechodzi więc dalej:
- Proszę o rękawiczki zimowe, skórzane z klamerką na rzepy.
- A jaki kolor?
W tym momencie z hukiem otwierają się drzwi do sklepu i wbiega jakiś facet z muszlą klozetową świeżo wyrwaną z podłogi, od której odstają kawałki glazury. Rzuca ją na ladę i krzyczy:
- Taki mam sedes, taką glazurę, d*pe wam wcześniej pokazałem, więc do jasnej cholery dajcie mi ten papier toaletowy !!!

- Halo, Marysia? Jak tam mój syneczek? - pyta teściowa synową.
- Jak, jak...? Wódkę chleje, na baby łązi, bije mnie nawet!
- Ufff... chwała Bogu. Najważniejsze żeby nie chorował.

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

SANDOMIERZ
Dyżur całodobowy pełni:
„Apteka w Centrum” Lavita Sp. z o.o.
ul. Słowackiego 18
tel. 15/669 638 111

TARNOBRZEG
19.03. - 25.03.2018 r.
Apteka „Ce@farm36,6”
ul. Sienkiewicza 38/74a
tel. 15/822-25-03

26.03. - 01.04.2018 r.
Apteka „Codzienna”
ul. Zwierzyniecka 18
tel. 15/823-61-80

TARNOBRZEG
02.04. - 08.04.2018 r.
Apteka „Familijska”
ul. Mickiewicza 34 e
tel. 15/822-19-89

09.04. - 15.04.2018 r.
Apteka Prywatna
ul. Sienkiewicza 67
tel. 15/822-59-60

16.04. - 22.04.2018 r.
Apteka „GEMINI”
ul. Targowa 2
tel. 15/823-33-79

23.04. - 29.04.2018 r.
Apteka „NOVA”
ul. Warszawska 5
tel. 573 350 666

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

Nasze Miasto
TARNOBRZEG • STAŁOWA WOLA • SANDOMIERZ • NOWA DĘBA • MIELCA
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 społeczny temat - napisz do nas:
nm@equela.eu
Najlepsze materiały na łamach NASZEGO MIASTA
Nasze Miasto
TARNOBRZEG • STAŁOWA WOLA • SANDOMIERZ • NOWA DĘBA • MIELCA

Nasze Miasto - bezpłatna gazeta lokalna. Wydawca: EQUELA sp. z o.o. 11 Listopada 8A, 31-400 Tarnobrzeg, tel. 15 801 28 60, www.equela.eu, mail: nm@equela.eu Druk: Polska Press Sp. z o.o., Oddział Poligrafia, Drukarnia w Sosnowcu.
Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń.

XI Forum Europa-Ukraina w Rzeszowie z udziałem wicestarosty tarnobrzeskiego Krzysztofa Pitry oraz firm z naszego regionu

Najbardziej palące problemy Ukrainy i jej relacje z krajami Unii Europejskiej, to najważniejsze zagadnienia XI Forum Europa – Ukraina, w którym uczestniczył we wtorek 13 marca w Rzeszowie tarnobrzeski wicestarosta Krzysztof Pitra. Targom towarzyszyły II Targi Wschodnie, których głównym zadaniem jest nawiązanie cennych kontaktów handlowych dla naszych przedsiębiorców.

Najbardziej palące problemy Ukrainy i jej relacje z krajami Unii Europejskiej, to naj-

ważniejsze zagadnienia XI Forum Europa – Ukraina, w którym uczestniczył we wtorek 13 marca w Rzeszowie tarnobrzeski wicestarosta Krzysztof Pitra. Targom towarzyszyły II Targi Wschodnie, których głównym zadaniem jest nawiązanie cennych kontaktów handlowych dla naszych przedsiębiorców.

Forum Europa – Wschód to także bogaty program merytoryczny i dobre miejsce na wymianę doświadczeń. O randze wydarzenia świadczy liczba uczestników, gdyż na kon-

ferencji zarejestrowało się ponad 1000 gości z blisko 30 krajów. Zdaniem wicestarosty Pitry udział firm z terenu powiatu tarnobrzeskiego, które reprezentują różne branże gałęzi gospodarki, to doskonała okazja do promowania swoich produktów i nawiązania kontaktów z kontrahentami ze Wschodu. – *Rynek wschodni na płaszczyźnie gospodarczej jest bardzo chłonny, dlatego uważam, trzeba wyjść poza granice terytorialne swojej dotychczasowej działalności produkcyjnej i szukać nowych kontaktów na szerszą skalę. Udział w Targach Wschodnich takich firm jak „Siar-kopol” czy Fabryki Firanek „Wisani” ze Skopania, staje się dowodem na to, że nasze rodzime firmy szukają nowych odbiorców. Szukają nowych źródeł współpracy gospodarczej i kontaktów, które w przyszłości mogły się przyczynić do rozwoju ich przedsiębiorstw i umocnienia*

pozycji na rynku. – powiedział Krzysztof Pitra, tarnobrzeski wicestarosta.

W 50 panelach, które skupiały się na wydarzeniach związanych z biznesem i gospodarką, integracją europejską i reformami na Ukrainie, polityce międzynarodowej oraz społeczeństwem, wystąpiło ponad 300 prelegentów, ekspertów doskonale znających wyzwania, które stoją zarówno przed Ukrainą jak i państwami Unii Europejskiej.

Uczestnicy paneli oraz zaproszeni goście starali się odpowiedzieć na pytania – Czy Ukraina wykorzysta możliwości, które daje współpraca z UE i innymi krajami? Jakże następne działania powinien podjąć Kijów i jego europejscy partnerzy, żeby zapewnić stały rozwój kraju i jego integrację z Zachodem?



W Skopaniu pamiętają o Wyklętych

O losie działaczy niepodległościowych, odzyskiwaniu pamięci i patriotyzmie rozmawiano w Skopaniu podczas spotkania z okazji Narodowego Dnia Pamięci Żołnierzy Wyklętych.

Historyczne spotkanie, które odbyło się w poniedziałkowe popołudnie w Środowiskowym Domu Kultury w Skopaniu zgromadziło kilkadziesiąt osób: młodzież, nauczycieli, mieszkańców gminy. Wydarzenie rozpoczęło się od projekcji filmu pt. „Kwaterna Ł” w reżyserii Arkadiusza Gołębińskiego. Dokument opowiada o pracy archeologów, lekarzy i historyków pod kierownictwem prof. Krzysztofa Szwagrzyka na warszawskich Powązkach. Przed kilku laty odkryto tam masowe groby żołnierzy i działaczy niepodległościowych zabitych przez komunistyczne władze po II wojnie światowej. Wstrząsający film pokazuje ekshumacje oraz poszukiwania naukowców w celu ustalenia tożsamości ofiar.

Po filmie dr Mirosław Surdej, historyk z rzeszowskiego oddziału Instytutu Pamięci Narodowej przybliżył tło historyczne oraz losy działaczy podziemia niepodległościowego w naszym regionie. Podczas prezentacji pojawiły się nazwiska i postacie związane z gminą Baranów Sandomierski oraz naszymi okolicami, m.in. Hieronim Dekutowski „Zapora”, czy Aleksander Rusin „Rusał”. Prelekcja była okazją do porozmawiania o okolicznościach, które zmusiły tych młodych ludzi

do walki, tułaczki, ryzykowania życiem swoich i swojej rodziny oraz o represjach, jakie ich spotkały za wierność swojej Ojczyźnie. Wśród uczestników spotkania były osoby, które pamiętały tamte trudne czasy. Swoimi doświadczeniami i wspomnieniami z dzieciństwa podzielił się m.in. Edward Rusin, przewodniczący Rady Osiedla w Skopaniu, syn wspomnianego Aleksandra Rusina.

Burmistrz Marek Mazur podkreślił, że Żołnierze Wyklęci to byli zwykli ludzie, jak my dzisiaj, którzy poświęcili wszystko, by walczyć o wolność i o swój kraj.

- To nie byli ludzie wolni od wad – mówił burmistrz – mieli swoje przywary, słabości, jak każdy. Ale łączyło ich jedno – pragnienie wolności i miłość do Ojczyzny. Tym się w życiu kierowali, te wartości stawiali ponad własne, osobiste szczęście. Za to płacili często najwyższą cenę, do tego skazano ich na zapomnienie. Dlatego należy im się nasza pamięć i szacunek.

Na koniec wręczono nagrody laureatom dorocznego konkursu plastyczno-literackiego pt. „Niepokorni, Niezłomni, Wyklęci” zorganizowanego na terenie gmin przez Zespół Szkół w Skopaniu. Spotkaniu towarzyszyła wystawa prac zgłoszonych do tego konkursu. Uczestnicy mogli podziwiać wspaniałe wiersze, rysunki, prezentacje.

rd



INSTRUKCJA WYPEŁNIENIA FORMULARZA PIT-OP ZA ROK 2017 DLA EMERYTÓW I RENCISTÓW

Zamieszczamy skan druku PIT-OP – Oświadczenia o przekazaniu 1% podatku dochodowego dla organizacji pożytku publicznego jaką jest m.in. Stowarzyszenie ESTEKA.

Oświadczenie przeznaczone jest wyłącznie dla emerytów i rencistów. Składamy go do Urzędu Skarbowego. Wystarczy wpisać swój PESEL, ROK – 2017, URZĄD SKARBOWY, do którego adresowane jest oświadczenie, swoje NAZWISKO, IMIĘ, DATĘ URODZENIA, NUMER KRS 0000160148, i złożyć podpis.

Aby mieć możliwość sprawdzenia (październik – listopad) czy środki do nas dotarły można zakreślić poz. 11 oświadczenia.

Pomocy przy wypełnianiu druków PIT udzielają wolontariusze w biurze Stowarzyszenia: Tarnobrzeg, ul 11 Listopada 8A, tel. kontakt. 15/801-28-60, 509 534 872.

Druk PIT-OP można pobrać w biurze.

B. DANE IDENTYFIKACYJNE PODATNIKA		
6. Nazwisko	7. Pierwsze imię	8. Data urodzenia (dzień - miesiąc - rok)
C. WNIOSEK O PRZEKAZANIE 1% PODATKU NALEŻNEGO NA RZECZ ORGANIZACJI POŻYTKU PUBLICZNEGO (OPP) Należy podać numer wpisu do Krajowego Rejestru Sądowego (numer KRS) organizacji wybranej z wykazu prowadzonego na podstawie odrębnych przepisów.		
9. Numer KRS NUMER KRS 0000160148		
D. INFORMACJE UZUPEŁNIAJĄCE Podatnicy, którzy wypełnili część C, w poz. 10 mogą podać cel szczegółowy 1%, a zaznaczając kwadrat w poz. 11 wyrazić zgodę na przekazanie OPP swojego imienia, nazwiska i adresu wraz z informacją o kwocie. W poz. 12 można podać informacje ułatwiające kontakt urzędu skarbowego z podatnikiem, np. telefon, e-mail.		
10. Cel szczegółowy 1%		11. Wyrażam zgodę <input type="checkbox"/>