

# Nasze Miasto

TARNOBRZEG • STALOWA WOLA • SANDOMIERZ • NOWA DĘBA • MIELEC

## Orszak Trzech Króli po raz czwarty w Nowej Dębie



**J**uż po raz dziesiąty na świecie i w Polsce, a po raz czwarty w naszym mieście, przeszedł ulicami Orszak Trzech Króli, aby w dniu Święta Objawienia Pańskiego podążać za Trzema Królami do Stajenki i ukłonić się Nowo Narodzonemu Dzieciatku Jezus!

W roku 2018 orszak przeszedł ulicami ponad 644 miejscowości! 6 stycznia 2018 r. zwykli ludzie: rodziny, sąsiedzi, na ulicach wiosek, miast i miasteczek złączyli się razem, opowiadając tak, jak potrafią, swoimi słowami i swoim sercem historię sprzed 2000 lat.”

cd na str. 6

### Co w numerze?

BIO - wsparcie.....	str. 2
Piątkowski nagrodzony!.....	str. 2
ESTEKA w WOŚP.....	str. 2
XXIV OFPH ŚPIEWOGRANIEC.....	str. 3
Mikołajkowe odwiedziny.....	str. 3
Centrum Opieki nad Dzieckiem w Skopaniu ma nowy samochód.....	str. 3
Lesser.....	str. 4
XI OKF rozstrzygnięty.....	str. 5
Urzednicy z kalendarza .....	str. 5
Przejrzystość w NGO.....	str. 6
Bóg jest dla wszystkich.....	str. 6
Nowy sprzęt w Bibliotece.....	str. 7
100-lecie odzyskania Niepodległości.....	str. 7
XIV Parada Mikołajów.....	str. 8
Harce dla Kacperka.....	str. 9
Świątowali złoty jubileusz.....	str. 9
Gala Sportu Gazety NOWINY.....	str. 9
Kiermasz Walentynkowy.....	str. 10
Króliki Wiedeńskie na wystawie.....	str. 10
Świątlica tętniąca życiem.....	str. 10
Trzecie urodziny chóru.....	str. 12
Hipoterapia to zdrowie - edycja 2.....	str. 12

## XIV PARADA MIKOŁAJÓW

**3** grudnia na Placu B. Gowackiego w Tarnobrzegu miała swój finał 14 edycja Parady Mikołajów organizowanej przez Stowarzyszenie ESTEKA.

W imprezie wzięło udział ponad 2 tysiące dzieci oraz dodatkowo ich rodzice, dziadkowie i osoby towarzyszące. Na str. 8 prezentujemy fotorelację z imprezy.

cd na str. 8



Fot: rta24.eu

## WSZYSTKIE DZIECI ŚWIATA

**S**andomierskie Centrum Kultury oraz Europejskie Centrum Bajki Im. Koziółka Małolatka w Pacanowie, zaprasza serdecznie do Portu Kultury do podziwiania wystawy pt. „WSZYST-

KIE DZIECI ŚWIATA”.

Wystawa będzie czynna od 15 stycznia do 31 stycznia 2018 r. w Porcie Kultury (Portowa 24, Sandomierz).

Przekaż **1%** podatku  
na leczenie niepełnosprawnych dzieci



Nr KRS 0000160148



# BIO – wsparcie

**Dzięki dofinansowaniu z PFRON – u stowarzyszenie ESTEKA mogło zrealizować zajęcia terapeutyczne metodą Biofeedback w 2017 r.**

Zajęcia były skierowane do 18 osób z trzech województw. W ramach projektu BIO – wsparcie przeprowadzono 540 zajęć gdzie dla każdej osoby przewidziano cykl 30 zajęć, które składały się z diagnozy wstępnej i dwóch sesji treningowych. Uczestnicy treningów deklarowali, że dzięki treningom biofeedback są spokojniejsi, lepiej zasypiają, mają lepsze samopoczucie, co przekłada się na ich efektywniejsze funkcjonowanie społeczne a co najważniejsze szybciej i łatwiej przyswajają wiedzę w szkole, są bardziej skoncentrowane i skupione.

Biofeedback to innowacyjna metoda mająca na celu poprawę funkcjonowania człowieka. Skuteczność treningów mózgu wielokrotnie potwierdzono w wielu ośrodkach

Projekt BIO WSPARCIE jest realizowany przez Stowarzyszenie ESTEKA przy wsparciu finansowym Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych i darczyńców prywatnych

badawczo – naukowych na całym świecie. Metoda ta uczy efektywniej zarządzać pracą własnego mózgu i innymi reakcjami fizjologicznymi. Treningi biofeedback z powodzeniem znajdują zastosowanie w redukcji ADHD, zespołu Aspergera, AUTYZMU, dysleksji, zaburzeń koncentracji i uwagi, zaburzeń nastroju i zespołu stresu pourazowego.

Treningi polegały na kontrolowaniu przebiegu gry komputerowej przy pomocy pracy własnego mózgu. Informacja o pracy mózgu rejestrowana była przez niewielki sensor umieszczony na głowie pacjenta. Następnie informacja ta przesyłana była do komputera i wyświetlana na ekranie monitora. Pacjent ma zatem możliwość obserwowania pracy własnego mózgu i jego trenowania. Trening mózgu polegał na starowaniu grą komputerową - bez używania klawiatury i myszki. Osoba na bieżąco otrzymywała informację

(feedback) zwrotną o pracy własnego mózgu (bio) - jeśli jego praca spełnia odpowiednie parametry funkcjonalne, ustalone przez terapeutę, gra komputerowa postępuje.

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.

Fot: S. Patrtyka



## Piątkowski nagrodzony!

Jarosław Piątkowski - Prezes Stowarzyszenia ESTEKA, został uhonorowany Orderem Wielkiego Serca, nagrodą przyznaną przez Radę Dzieci i Młodzieży Spółdzielczego

Domu Kultury w Bielawie, za wieloletnie, twórcze wspieranie dzieci i młodzieży.

Serdecznie gratulujemy.



## ESTEKA w WOŚP

Już drugi raz członkowie Stowarzyszenia ESTEKA w strojach szlacheckich i z bryczką konną włączyli się w zbiórkę pieniędzy w ramach Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomo-

cy. Darczyńcy wrzucający pieniądze do puszek wolontariuszy ESTEKI mogli skorzystać z możliwości przejażdżki bryczką konną po tarnobrzeskim Pl. Bartosza Głowackiego.





## XXIV OFPH ŚPIEWOGRANIEC

Już za miesiąc Tarnobrzeg stanie się stolicą piosenki harcerskiej. Harcerki i harcerze z całej Polski zawitają do Tarnobrzega na XXIV Ogólnopolski Festiwal Piosenki Harcerskiej ŚPIEWOGRANIEC 2018.

- Od pierwszego Festiwalu zorganizowanego w 1989 roku, Śpiewograniec stał się miejscem gdzie harcerze z całej Polski mogą zaprezentować swój dorobek artystyczny -

Robert Kędziora, pomysłodawca imprezy i koordynator projektu - a także mogą się spotkać ze swoimi rówieśnikami, wymienić doświadczenia i uczestniczyć we wspaniałej zabawie.

Tegoroczną edycję uświetni występ gościa festiwalu zespołu Sprzedawcy dymu. Pełna relacja w jednym z kolejnych numerów gazety.

Fot: Kamila Kędziora



Fot: UM Tarnobrzeg



## Podopieczni Centrum Opieki nad Dzieckiem w Skopaniu korzystają z nowego samochodu

Nowy samochód do przewozu podopiecznych parkuje od kilku tygodni przed budynkiem Centrum Opieki nad Dzieckiem w Skopaniu. Za nowe auto Starostwo Powiatowe w Tarnobrzegu zapłaciło ponad 99 tysięcy złotych.

Samochód zastąpił poprzednika z kilkuletnim stażem. Po uroczystym poświęceniu przed księdza dziekana Wiesława Gucwę, auto oficjalnie przekazali starosta tarnobrzeski Paweł Bartoszek i wicestarosta Krzysztof Pitra.

Pierwotnie samochód miał zostać kupiony za pieniądze, które dyrekcja placówki próbowała wywalczyć w rowerowej akcji „Napędzamy kilometrami”. Jednak mimo ogromnej mobilizacji 600 rowerzystów, którzy przyłączyli się do drużyny ze Skopania i kręcili kilometry na rowerze, nie udało się wywalczyć pieniędzy na zakup nowego auta. Radości z nowego samochodu nie kryje dyrektor placówki Damian Szwagierczak - Starania o nowy samochód rozpoczęła akcja rowerowa „Napędzamy kilometrami”, w której

wspólnie kilometry dla Domu Dziecka w Skopaniu kręcili nasi wspaniali przyjaciele. Niestety nie udało się zdobyć nagrody pieniężnej, ale nie porzuciliśmy starań o wymianę wysłużonego busa.

Wtedy z pomocą przyszło Starostwo w Tarnobrzegu, które sfinansowało jego zakup. - Centrum Opieki nad Dzieckiem to placówka, którą podopieczni traktują jak dom, często ten jedyny, najważniejszy, do którego zawsze wracają, a kiedy dorosną wracają wspomnieniami. Dlatego muszą w nim prowadzić normalne życie. Jeżdżą do lekarza, na zawody, imprezy do zaprzyjaźnionych placówek. Stąd nasza decyzja o zakupie samochodu - powiedział Krzysztof Pitra, wicestarosta powiatu tarnobrzeskiego.

Samochód dobrze służy podopiecznym i pracownikom Centrum Opieki nad Dzieckiem w Skopaniu, bo został opatrzony modlitwą i poświęcony przez proboszcza skopańskiej parafii.



## Mikołajkowe odwiedziny

Radosny nastrój towarzyszył podczas mikołajkowych spotkań prezydenta Miasta Tarnobrzega Grzegorza Kielba z najmłodszymi tarnobrzeszanami.

Wspólnie ze Św. Mikołajem odwiedził małych pacjentów Wojewódzkiego Szpitala w Tarnobrzegu wręczając im upominki. Obdarowani nie kryli radości. Widok niecodziennego gościa pozwolił na chwilę za-

pomnieć o chorobie i poczuć magię nadchodzących świąt. Prezenty otrzymali również wychowankowie Domu Dziecka i Placówki Opiekuńczo-Wychowawczej Rodzinny Dom Dziecka, a dzień wcześniej 5 grudnia Mikołaj pojawił się w Domu Pomocy Społecznej dla Dzieci i Młodzieży, by obdarować podopiecznych słodkościami.



# Nasza Młodość by Lesser

## Bo za naszych czasów...

Bardzo często słyszę to stwierdzenie od starszych ludzi, a od moich rodziców, gdy za długo siedzę przed komputerem. Domyślam się, że nie jestem osamotnionym odbiorcą takich sformułowań. Często mnie to irytuje i być może dlatego postanowiłem przyjrzeć się tej sprawie nieco bliżej. Zaczęłem więc dociekać, jak to naprawdę było z tymi „czasami naszych rodziców”? Postanowiłem wysłuchać tych ich opowieści raz jeszcze, ale tym razem bardziej uważnie. I wiecie co? Doszedłem do wniosku, że oni to naprawdę mieli fajne życie!

Najważniejsza sprawa - ich pokolenie było wychowywane w sposób, który psychologom śni się zapewne dziś po nocach w tzw. zawodowych koszmarach. Oni żyli sobie beztrudnie, bo nie mieli pojęcia, że są dziećmi z „patologicznych rodzin” i w tej niewiedzy przeżyli zarówno dzieciństwo jak i młodość! Zwróćcie jednak proszę przy najbliższej okazji baczniejszą uwagę na twarze tych, którzy wspominają „tamte czasy”. Maluje się na nich nostalgia i tęsknota za tymi latami 70’ i 80’, a podczas ich wspomniania, uśmiech nie znika im z twarzy.

Po pierwsze, nie wszyscy z nich chodzili do przedszkola. Ba, z tego, co słyszałem, to uczęszczali do niego raczej tylko nieliczni. Rodzicom naszych rodziców nie przyszło o dziwo nawet do głowy, że dzięki temu, że ich dzieci mogą być potem opóźnione w rozwoju (choćby społecznym) w stosunku do swoich rówieśników. Panowała wtedy powszechna opinia, że w wychowaniu dziecka nic nie zastąpi rodziny i nie ma się gdzie spieszyć, dlatego edukację dzieci rozpoczynano zazwyczaj od zerówki bądź od pierwszej klasy. Gdy ci nasi rodzice znaleźli się wreszcie w podstawówce, to o zgrozo nikt nie pomagał im odrabiać lekcji i nikt się też z nimi nie uczył. Ich rodzice (a nasi kochani dziadkowie) twierdzili bowiem, że oni dawno temu skończyli szkołę i nie zamierzają już do niej wracać. Wywiadówka była więc często w wielu domach tzw. „świętem pasa” i to w dosłownym tego słowa znaczeniu! Cóż, świętych w tamtych czasach też nie było niestety zbyt wielu, a oceny przytrafiały się tym na-



szym rodzicielom różne. Wyobraźcie sobie, że wtedy nie było jeszcze Internetu i telefonów komórkowych, więc o wszystkich sukcesach, ale też i porażkach lub wpadkach tych swoich dzieci, rodzice dowiadawali się dopiero na wywiadówkach, a to, co powiedział im na takim spotkaniu na temat ich dziecka jego nauczyciel, było święte! Żaden rodzic nie odważyłby się podważyć jego opinii, dlatego oczekujące na ich powrót z wywiadówki w domach dzieci, były zawsze przygotowane na najgorsze, czyli w tłumaczeniu na tzw. łanie. Nawet, jeśli w jakimś domu był stacjonarny telefon, co było wtedy rzadkością, to i tak raczej żadnemu dziecku nie przysłoby nawet do głowy, by zadzwonić na policję (wtedy milicję) i zakablować rodziców, że maltretują je psychicznie lub stosują względem niego bezwzględna przemoc fizyczną. A swoją drogą ciekawi mnie bardzo, czy gdyby mogli, to korzystaliby z tej możliwości? W tamtych czasach najlepszym motywatorem i najsukuteczniejszą pomocą wychowawczą był pasek taty, a policja nie zajmowała się takimi sprawami.

Do szkoły nikt nikogo nie odwoził! Nasi rodzice chodzili tam na piechotę, zazwyczaj sami lub z kolegami, często po dwa,

trzy kilometry, niekiedy przez pola lub las. Ich rodzice i tak byli szczęśliwi, bo twierdzili, że oni musieli często chodzić po pięć, sześć kilometrów (do tego mieli często stare, zniszczone buty po rodzeństwie, a zimy były wtedy bardziej mroźne i śnieżne niż teraz). Nikt nie wybiegał za nimi z domu z czapką, szalikiem, rękawiczkami czy też drugim śniadaniem i nie sprawdzał, czy się aby nie spocili. W ogóle odnoszę wrażenie, że nikt ich nie pilnował. Nie mieli niań, sprawdzonych opiekunek z agencji. Od pilnowania mieli siebie nawzajem. Co prawda czasem jakaś sąsiadka, taka przyszywana „ciocia”, której zrobili jakiś głupi kawał, pogoniła ich z łaską i poskarżyła na nich ich rodzicom, ale ci (a tu mowa o naszych dziadkach) i tak kazali im się jej nadal kłaniać, mówić grzecznie dzień dobry i pomagać jej na przykład wnosząc zakupy do mieszkania. Bywało niekiedy i tak, że gdy sąsiad nakrył ich na kradzieży jabłek w swoim sadzie, to sam wymierzał im od razu karę. Nie obrażał się jednak na nich i nie miał do nich żalu o te kilka jabłek. Ich ojcowie też nie mieli pretensji do sąsiada o to, że wyręczył ich w sprawowaniu spoczywających na nich obowiązków wychowawczych. Ba, taki ojciec spotykał się po takim ekscesie z sąsiadem jak gdyby nigdy i w zgodzie wypijał sobie przy miłej rozmowie piwo. Dochodzę więc do wniosku, że tych naszych rodziców wychowywało całe ich środowisko: rodzina, sąsiedzi, znajomi rodziców, nauczyciele, koledzy z podwórka lub klasy, a niekiedy nawet przypadkowi przechodnie. A ich rodzice nie tylko nie oburzali się, gdy ktoś ich w wychowaniu ich dzieci wyręczył, ale z chęcią taką pomoc wychowawczą przyjmowali. Nikt nie chronił także tych dzieci przed złym światem. Gdy wychodzili się bawić na dwór, musieli sami dawać sobie radę z wszelkimi sytuacjami i różnymi napotkanymi tam osobami. A bywało niekiedy niebezpiecznie, bo jak słyszę, najbardziej lubili się bawić w niebezpiecznych miejscach, choćby na licznych w okolicy budowach. To ich jednak nie zrażało, choć wypadki oczywiście się niekiedy zdarzały. No, ale nawet wtedy, gdy komuś wbił się w stopę gwóźdź, to matki nie biegnęły od razu z takim delikwentem do lekarza, tylko same odkażały ranę violetem, bandażowały ją i po chwili wysyłały dzieciaka z powrotem na podwórko. Nasi dziadkowie nie drżeli jakoś każdego dnia ze strachu, że im się te dzieci pozabijają. Wspomniany pas nauczył je bowiem wszelkich zasad. Do lasu szli, gdy mieli na to ochotę i nie pytali nikogo o pozwolenie. Jedli niemyte jagody i nikt nie chronił ich przed komarami i kleszczami. Mamy nie bały się, że zje je zły wilk, zarażą się wścieklizną, boreliozą albo że zginą. Zasada była jedna, skoro poszli gdzieś w grupie, to sami się będą pilnować i na pewno wrócą. Oczywiście na czas, bo powrót po „dobranocce” nagradzany był zazwyczaj przez ojców... pasem. Mogli też dotykać różnych zwierząt, bo przeciętni ludzie nie wiedzieli wtedy, że istnieją jakieś choroby odzwierzęce.

Latem jeździli rowerami całą grupą nad rzekę, gdzie nie pilnował ich żaden dorosły. Mimo to utonięcia dzieci zdarzały się wówczas niezwykle rzadko. Każdy wiedział, na co może sobie pozwolić. Kto umiał pływać, ten pływał, a ten, który nie umiał, bawił się na brzegu lub sobie brodził na płyciźnie. Jabłka i inne owoce jedli ci nasi rodzice prosto z drzew lub spod drzew, przecierając je jedynie o koszulkę. Nikt nie mył poza domem owoców przed zjedzeniem, bo niby gdzie? Podobnie było z pićm. Wszyscy obecni pili napój zabrany z domu z jednej butelki, nawet nie przecierając szczyki. Jak to się stało, że mimo to nie zachorowali na żadne choroby zakaźne, grypy żołądkowej, czy salmonellę i nikt z tego powodu nie umarł? Zimą ojcowie urządzali dla swoich dzieci i ich kolegów kuligi, zaprzęgając powiązane ze sobą sanki do jakiejś starej Syrenki lub innego Fiata. I w drogę. Czy ktoś z nich zastanawiał się nad tym, jakie to niebezpieczne? Nie sądzę, bo jak słyszę z licznych opowiadań, prowadzący taki kulig, oczywiście dla większej frajdy uczestników, przyspieszał na zakrętach, przez co ostatnie sanki zahaczyły o jakieś drzewo lub płot, a wtedy uczestnicy kuligu spadali z nich w śnieg, niekiedy nieźle się objając. Nikt jednak nie płakał, chociaż wszyscy najedli się na pewno trochę strachu. Ich rodzice nie wiedzieli wtedy, że istnieją na świecie takie rzeczy jak kaski i ochraniacze. Ale hitem dla mnie było to, co usłyszałem pewnego razu od znajomych moich

rodziców. Okazało się, że czasem jeździli w samochodowym bagażniku, zwłaszcza wtedy, gdy byli zbyt umorusani, by siedzieć wewnątrz.

Sporne sprawy załatwiali zazwyczaj w bezpośrednim starciu na pięści. Rodzice trzymali się od tego z daleka. I co ciekawe, nikt nikomu nie zakładał z tego tytułu spraw karnych i żadne dzieci nie trafiały też do poprawczaka. Siniaki i zadrapania były normalnym zjawiskiem. Nie było wtedy jeszcze w szkołach pedagogów, ale żadnemu nauczycielowi nie przychodziło nawet do głowy, by z powodu takich utarczek wysyłać ich uczestników do psychologa czy też psychiatry.

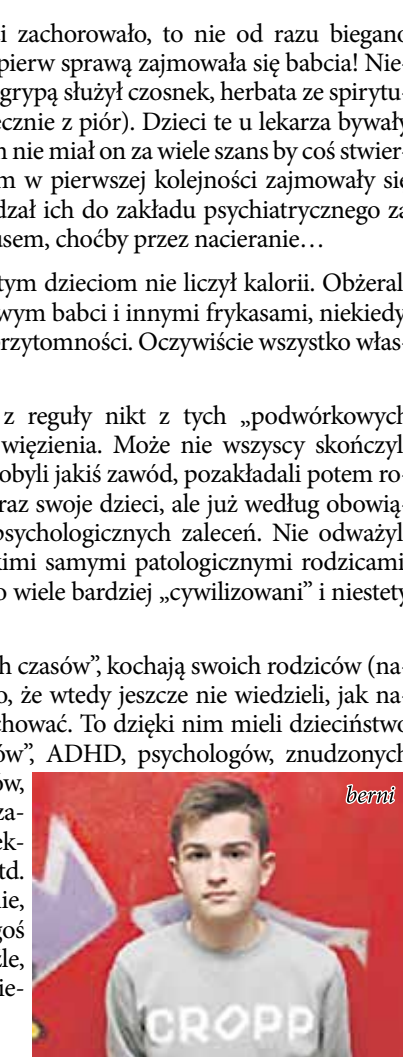
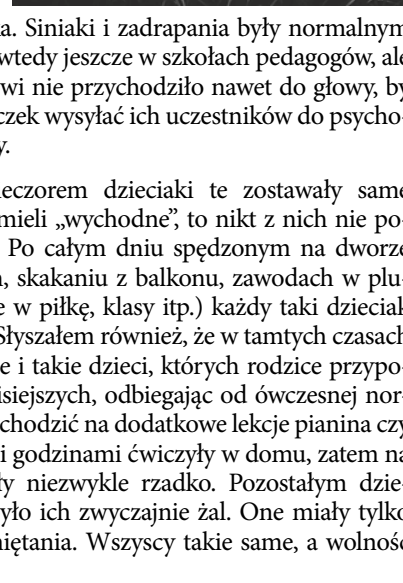
Gdy w sobotę wieczorem dzieciaki te zostawały same w domu, bo rodzice mieli „wychodne”, to nikt z nich nie potrzebował opiekunki. Po całym dniu spędzonym na dworze (łazeniu po drzewach, skakaniu z balkonu, zawodach w pluciu na odległość, grze w piłkę, klasy itp.) każdy taki dzieciak grzecznie szedł spać. Słyszałem również, że w tamtych czasach zdarzały się naturalnie i takie dzieci, których rodzice przypominali raczej tych dzisiejszych, odbiegając od ówczesnej normy. Dzieci te musiały chodzić na dodatkowe lekcje pianina czy gitary, a potem całymi godzinami ćwiczyły w domu, zatem na podwórko wychodziły niezwykle rzadko. Pozostałym dzieciom na podwórku było ich zwyczajnie żal. One miały tylko kilka zasad do zapamiętania. Wszyscy takie same, a wolność była ich własnością.

Jeśli ktoś z dzieci zachorowało, to nie od razu biegano z nim do lekarza. Najpierw sprawą zajmowała się babcia! Nieoceniona! Do walki z grypą służył czosnek, herbata ze spirytusem i pierzyna (koniecznie z piór). Dzieci te u lekarza były w ostateczności, zatem nie miał on za wiele szans by coś stwierdzić. Diagnostowaniem w pierwszej kolejności zajmowały się babcie i nikt nie wsadzał ich do zakładu psychiatrycznego za leczenie dzieci spirytusem, choćby przez nacieranie...

A co z dietą? Nikt tym dzieciom nie liczył kalorii. Obżerali się plackiem drożdżowym babci i innymi frykasami, niekiedy, jak słyszałem, do nieprzytomności. Oczywiście wszystko własnej produkcji.

Wszyscy przeżyli, z reguły nikt z tych „podwórkowych band” nie trafiał do więzienia. Może nie wszyscy skończyli studia, ale wszyscy zdobyli jakiś zawód, pozakładali potem rodziny i wychowują teraz swoje dzieci, ale już według obowiązujących trendów i psychologicznych zaleceń. Nie odważyli się zostać dla nas takimi samymi patologicznymi rodzicami, jakich sami mieli. Są o wiele bardziej „cywilizowani” i niestety nadopiekuńczy.

Oni, dzieci „tamtych czasów”, kochają swoich rodziców (naszych dziadków) za to, że wtedy jeszcze nie wiedzieli, jak należy ich „dobrze” wychować. To dzięki nim mieli dzieciństwo bez „wyścigu szczurów”, ADHD, psychologów, znudzonych opiekunek, żłobków, zamkniętych placów zabaw, dodatkowych lekcji baletu, pianina itd. Ale i tak mieli wrażenie, że rodzice im czegoś zabraniają. No, nieźle, to co my mamy powiedzieć?





## XI OGÓLNOPOLSKI KONKURS FOTOGRAFICZNY ROZSTRZYGNIĘTY!

Już po raz jedenasty EUROPEJSKIE CENTRUM BAJKI zaprosiło miłośników fotografii: fotografików, reporterów, podróżników, amatorów utrwalania chwil ulotnych, wszystkich, którzy potrafią uchwycić niepowtarzalne momenty w życiu najmłodszych, do udziału w Ogólnopolskim Konkursie Fotograficznym pt. „WSZYSTKIE DZIECI ŚWIATA”.

Na konkurs wpłynęło 141 prac 49 autorów. Profesjonalne jury w składzie: Piotr Barszczowski, Wojciech Gepner (przewodniczący) i Tomasz Okoniewski, przyznało następujące nagrody:

2500 zł i pierwszą nagrodę otrzymał MICHAŁ JABŁOŃSKI za zestaw pt. „Dzieciństwo ma różne oblicza”.

1500 zł i drugą nagrodę dostała KAROLINA GRABSKA – WILK za zestaw pt. „Nie podskakuj”.

1000 zł i trzecią nagrodą uhonorowano PIOTRA CHROBOTA za zdjęcie pt. „Park wodny”.

Przyznano także trzy wyróżnienia dla: Izabelli Faber („Życie z psem”), Jakuba Kiblera („Dziewczynka z Jawy”) i Katarzyny Dzieszko („Dzieci slamsów”).

Do wystawy pokonkursowej, której wernisaż odbył 17 września w Centrum Bajki w Pacanowie i która, zgodnie z tradycją, odwiedzi potem wiele miejsc w Polsce, zakwalifikowano 117 prac 46 autorów.

Konkurs objęli patronatem: Marek Michalak - Rzecznik Praw Dziecka, Adam MJarubas - marszałek Województwa Świętokrzyskiego i Wiesław Skop - wójt gminy Pacanów. Patronat artystyczny: Związek Polskich Artystów Fotografików.

### SŁOWO OD JURORÓW

Każdy konkurs na swój sposób jest jedyny i niepowtarzalny, ponadto stawia jurorów przed niełatwymi wyborami. Człowiek i jego rodzina od wieków w różnych formach artystycznego przekazu budzi największe zainteresowanie. Szczególnie wdzięcznym i zdecydowanie najpopularniejszym tematem są dzieci. Każdy z nas z sentymentem ogląda fotografie z dzieciństwa, przypomina sobie miejsca, sytuacje i towarzyszące im emocje. „Wszystkie Dzieci Świata” - to konkurs, który w moim przekonaniu doskonale ukazuje różne odcienie dzieciństwa w wielu zakątkach świata. Dokonując wyboru tych najlepszych prac ważny był dla mnie kadr, naturalność i oddanie wyjątkowego nastroju. Fotografia „Dzieciństwo ma różne oblicza 1/5” - autorstwa Michała Jabłońskiego przykuła uwagę wszystkich jurorów. Główny bohater przyciąga swym magnetycznym spojrzeniem i wyzwała ciekawość, by głębiej poznać realia i świat, w którym żyje. Zestaw „Nie podskakuj” - Karoliny Grabskiej - Wilk budzi sympatię dla dziecięcej radości, nieobliczalności, a przy tym zwraca uwagę na nieszablonowe

i kreatywne podejście do obrazowania sytuacji. Również autor nagrodzonej fotografii „Park wodny” - Piotr Chrobot w oryginalny sposób uchwycił energię i szaleńczą fantazję, która jest właśnie symbolem dzieciństwa. Gratulacje dla nagrodzonych, wyróżnionych i prezentowanych na wystawie autorów za pomysłowość, cierpliwość i tak bezcenne wyczuwanie momentu. Dziękuję organizatorom, kolegom z jury za to piękne, nowe fotograficzne doświadczenie. Wierzę, że oglądającym przypadną do gustu wybrane fotografie - wzruszą, na chwilę zatrzymają i zmobilizują do wspólnego fotografowania wielu cudownych i ulotnych chwil.

Tomasz Okoniewski

Dzieci są szczerze, dzieci mówią prawdę. My dorośli mamy odmienny obraz prawdy, który niestety nakładamy również na świat dziecka. Ten kto potrafi sfotografować prawdę dziecka bez „filtrów” dorosłych jest w moim przekonaniu mistrzem, a na pewno zbliża się do tego mistrzostwa. Na tegoroczną edycję konkursu wpłynęła spora ilość zdjęć autorów mających tę właściwą intuicję. Jednak sama intuicja nie wystarczy, aby być zauważonym w konkursie fotograficznym. Strona techniczna - komponowanie kształtem i kolorem, kadrowanie, opowiadanie światłocieniem - jest równie ważna i przyczynia się do ewentualnego sukcesu. Najlepsze prace to symbioza napięcia emocjonalnego i warsztatu fotograficznego.

Nagrodzone i wyróżnione fotografie przyciągają wzrok, hipnotyzują, opowiadają historię dziecka - szczerze! Gratuluję laureatom wejścia na mistrzowski poziom, a wszystkim uczestnikom wrażliwości na prawdę, dobro i piękno. Organizatorom gratuluję pomysłu na konkurs oraz dziękuję za przyjemność i zaszczyt bycia jurorem.

Piotr Barszczowski



Miejsce: Port Kultury (Portowa 24, Sandomierz)  
Kiedy: 15.01 - 31.01.2018 r.

## Urzednicy z kalendarza chcą pomóc dzieciom

**Urzednicy pozujacy przed obiektywem? Tak, ale nie dla zabawy, tylko aby pomoc najmłodszym. Pracownicy Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Tarnobrzegu po raz pierwszy wcielili się w rolę modeli i stanęli przed obiektywem profesjonalnego fotografa. A wszystko to w szczytnym celu. Aby zorganizować wakacje dla dzieci z tarnobrzeskich rodzin zastępczych.**

W sesji zdjęciowej wzięli udział pracownicy Ośrodka: Aneta Luchowska, Monika Kapala, Monika Buryło, Liliana Lewińska, Kamila Antończyk, Agnieszka Orłowska, Joanna Węgrzyn-Gajda, Iwona Cebula i Mateusz Lesiczka. Kalendarz jest zrobiony w stylu amerykańskich lat 50-tych, a niektóre kadry wyglądają niczym z amerykańskich filmów love story. Wydawcą kalendarza jest Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Tarnobrzegu oraz Stowarzyszenie na Rzecz Rodzicielstwa Zastępczego „Rodzina Brzmi Dumnie”.

Na pomysł wydania kalendarza wpadła Monika Buryło – koordynator rodzinnej pieczy zastępczej w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie w Tarnobrzegu. - Nie udało nam się pozyskać środków na organizację wakacji dla dzieci z rodzin zastępczych, a bardzo chcieliśmy coś przygotować dla dzieciaków. Dlatego potrzebowaliśmy pomysłu, który przyciągnie uwagę i pozwoli zebrać nam pieniądze. Chcieliśmy, żeby pomysł był nietuzinkowy i atrakcyjny, dlatego wymyśliśmy kalendarz w klimacie retro i amerykańskich lat 50-tych. Poprzez kalendarz chcieliśmy pokazać, że nie jesteśmy tylko sztywnymi urzędnikami siedzącymi za biurkami, ale chcemy dać naszym rodzinom zastępczym o wiele więcej.

Udowodniliśmy, że chcieć to móc. Dodatkowo całe pozytywne „zamieszanie” związane z kalendarzem jest też świetnym elementem, który może przybliżyć świadomość na temat istnienia i funkcjonowania rodzin zastępczych w społeczeństwie – wyjaśnia Monika Buryło.

Nim jednak mogliśmy podziwiać gotowy kalendarz, przez kilka miesięcy trwały przygotowania. Sesje zdjęciowe odbyły się w Tarnobrzegu, w sali zabaw dla dzieci Yupi Park oraz na lotnisku stalowowlowskiego Aeroklubu w Turbi. - Spotkaliśmy się z wielką życzliwością wielu osób, dlatego ten kalendarz w ogóle mógł powstać. Wiele osób, instytucji i firm chciało nam pomóc, bo mają wielkie serca – mówi Elżbieta Miernik-Krurka, dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Tarnobrzegu. - Gdy tylko pani Monika powiedziała mi o swoim pomysle, od razu się zgodziłam. Nie wiedziałam, że to będzie miało taki rozmach, ale wiedziałam, że się nam uda. Wszyscy przy kalendarzu pracowali charytatywnie. Zdjęcia zrobiła świetna fotograf Renata Trybuła. Stroje dobierała projektantka mody - Justyna Wesołowska. O fryzury i makijaż zadbał Atelier D'Jesus. Spotkaliśmy się z wielką życzliwością, która jest odpowiedzią na nasze dobre serca, które chcą pomagać jak tylko mogą. Bo to nie jest tylko slogan. To prawda, że dobro powraca – dodaje dyrektor Krurka.

Kalendarz został wydrukowany w niewielkiej ilości, tylko 250 sztuk. Aby go otrzymać, wystarczy przekazać darowiznę na organizację wakacji dla dzieci z tarnobrzeskich rodzin zastępczych. Więcej informacji można

uzyskać w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie w Tarnobrzegu, ul. Kopernika 3, pokój 301 lub telefonicznie pod numerem 015 823-07-38 wew. 301. – Serdecznie zachęcamy do wsparcia naszej akcji i pomocy w organizacji wakacji dla dzieciaków z rodzin zastępczych, które często nie mają okazji atrakcyjnie spędzić wakacyjnej przerwy w nauce – dodaje Monika Buryło.





## Przejrzystość w NGO. Potrzeba indywidualnego podejścia

Nie chodzi o to, czy mamy działać jawnie i przejrzysto, ale o to, jak to robić oraz jak uzyskać korzyści płynące z tego dla naszej działalności społecznej. To właśnie korzyści mogą być realnym motorem zwiększenia przejrzystości i jawności w działaniu organizacji obywatelskich.

Zapewne są takie organizacje, które mogą obawiać się ataków medialnych – niestety, przykłady takich ataków mogliśmy w minionych latach obserwować. Jestem jednak sceptyczny wobec tezy, że przejrzystość uchroni nas przed atakiem na przykład polityków. W dobie „fake news”, „zaangażowanego” dziennikarstwa pełnego materiałów przygotowywanych pod z góry przyjętą tezę, komercjalizacji mediów goniących za klikalnością newsów oraz silnych sporów społecznych możemy mówić jedynie o ograniczeniu szkód wywołanych ewentualnym atakiem. Przygotowanie się na ataki medialne jest główną motywacją zapewne niewielkiego grona organizacji. Organizacje te powinny owe przygotowania podjąć, ale sposób i metody, a szczególnie tempo, jakie wybiorą, będą prawdopodobnie różnić się w stosunku do szerszego grona środowiska pozarządowego.

Podchodzimy do sprawy indywidualnie!

Przejrzystość i jawność – przez fakt, że „ktoś patrzy” – w naturalny sposób niweluje działania, które moglibyśmy uznać za nieetyczne lub sprzeczne z prawem. Jest ona również naturalnym bezpiecznikiem przed „chodzeniem na skróty”. Motywuje i pomaga w pilnowaniu porządku w dokumentacji. W organizacji jest naturalnym uzupełnieniem działań komisji rewizyjnej czy innego organu nadzoru. Powinna pomagać niwelować błędy, które, co oczywiste, co jakiś czas w działalności społecznej będą nam się przydarzać.

Jestem przy tym zwolennikiem indywidualnego podchodzenia do kwestii przejrzystości. Każda organizacja powinna od czasu do czasu przedyskutować to zagadnienie i świadomie podjąć działania, traktując przejrzystość jako wartość samą w sobie. Nie oznacza to, że jestem zwolennikiem pełnej jawności wszystkiego, bo, co oczywiste, będzie ona wchodziła w konflikt z innymi wartościami takimi jak prawo do prywatności czy wolność wyboru sposobu działania oraz kwestiami o charakterze kulturowym.

Pokazujemy efekty

Podam kilka przykładów. Nie wszyscy członkowie klubów anonimowych alkoholików chcieliby, aby informacja o ich członkostwie publikowana była w Internecie. Nie wszyscy darczyńcy chcieliby ujawniać wspieranie wybranej organizacji. Nie wszyscy pracownicy chcieliby, aby ich kolejny pracodawca mógł się w Internecie zorientować, jakie wynagrodzenie (widelki) za pracę otrzymywali. Kolejny przykład: publikujemy umowę na prowadzenie zajęć w klubie AA oraz o wykształceniu osoby prowadzącej zajęcia. Złożenie tych dwóch informacji z dużym prawdopodobieństwem może wskazywać na to, czy ktoś jest trzeźwym alkoholikiem. Bliscy takiej osoby mogą nie chcieć, by takie informacje wisiały w Internecie. Osoba podejmująca się pracy powinna o tym wiedzieć lub mieć na to wpływ.

Każda organizacja powinna sama przeanalizować, które dokumenty, koszty, fakty z jej działalności mogą być dla opinii publicznej interesujące. W jakiej formie i w jaki sposób te informacje przedstawiać, aby były one dla odbiorców czytelne. W jaki sposób, najczęściej zapewne etapami, wprowadzać elementy zwiększające przejrzystość prowadzonej działalności. Największym wyzwaniem jest zapewne to, w jaki sposób pokazywać, że społeczna działalność ma swój bardzo realny i mierzalny wymiar ekonomiczny, oraz to, jaka jest jakość i efektywność prowadzonej działalności.

Nie upodabniajmy się do administracji

Dla rozwoju przejrzystości ważne jest ustanowienie wybranych standardów minimum, które – co jasne – obejmują wymogi ustanowione prawem, a także dobrowolny, minimalny poziom jawności, obejmujący wybraną grupę organizacji: na przykład członkowie danej federacji, grupa organizacji ekologicznych czy zajmujących się problematyką ochrony zdrowia i dostępności leków.

Warto też przyrzeć się przejrzystości i jawności związanej z wykorzystaniem środków publicznych. Po pierwsze, widzę narastającą i niepokojącą dysproporcję między wymogami, nie tylko w obszarze jawności, stawianymi w przypadku przekazania środków publicznych w trybie konkursowym w porównaniu z obowiązkami istniejącymi w sytuacji uzyskania środków publicznych przekazywanych w trybie ustawy o zamówieniach publicznych. Po drugie, spełniając wymogi przejrzystości, starajmy się nie naśladować administracji publicznej. Wprowadzając podobne mechanizmy, podatni jesteśmy również na choroby typowe dla administracji publicznej, takie jak na przykład brak elastyczności. Wiem, że to niełatwe, bo kontrolujące nas instytucje same próbują narzucać najczęściej preferowane przez administrację wzorce, ale zawsze warto próbować.



Łukasz Domagała – absolwent stosunków międzynarodowych w Collegium Civitas w Warszawie. Współtwórca i przewodniczący zarządu RCWIP – centrum wsparcia dla inicjatyw pozarządowych działającego na terenie województwa dolnośląskiego. Członek zarządu Ogólnopolskiej Federacji Organizacji Pozarządowych. Współpracownik Kancelarii Prezydenta RP w latach 2013-2015.

Opr.: Ignacy Dudkiewicz, opinie.ngo.pl (ignacy.dudkiewicz@portal.ngo.pl)

Materiał pochodzi z portalu Logo NGO



## BÓG JEST DLA WSZYSTKICH – WSZYSCY DO STAJENKI!

cd ze str. 1

- takie hasło przyświecało orszakowi w nawiązaniu do słów papieża Franciszka: „Zatem naszą największą chlubą będzie posiadanie jako Ojca takiego Boga, który nikogo nie faworyzuje, który nikogo nie wyklucza, lecz otwiera swój dom dla wszystkich istot ludzkich, poczynając od ostatnich i dalekich, abyśmy jako Jego dzieci nauczyl się wzajemnie pocieszać i wspierać”. Formuła orszaku była w tym roku trochę inna niż w latach ubiegłych – wyruszyły dwa orszaki z obu nowodębskich kościołów - o godz. 13:00 z Kościoła Matki Bożej Królowej Polski (orszak azjatycki - zielony), o 13:15 z Kościoła Podwyższenia Krzyża (orszak afrykański - niebieski i orszak europejski - czerwony). Uczestnicy Orszaku otrzymali korony i śpiewniki, maszerowali powtarzając hasła orszakowe i śpiewając koledy. Orszak zielony przeszedł ulicami Szpitalną, Korczaka, Kwiatkowskiego, następnie skierował się na plac przed budynkiem SOK, gdzie zostały przedstawione sceny orszakowe. Orszak czerwony przeszedł ulicami 1-go Maja i Jana Pawła II, orszak niebieski ulicą Krasickiego, aby połączyć się na Placu mjr Gryczmana z orszakiem zielonym. Na tarasie zostały zaprezentowane sceny orszakowe: „Dwór Heroda” - Zespół Szkół nr 2, „Gospoda” - teatr „Pora na Seniora”, „Walka Dobra

ze Złem” - Zespół Placówek Oświatowych, koledowały dzieci z chóru szkolnego Szkoły Podstawowej nr 2, maluchy z tej placówki zaprezentowały także świąteczno - mikołajkowe układy taneczne. Finałem uroczystości było złożenie darów Dzieciątka, pokłon królów i wspólna modlitwa, poprowadzona przez ks. dr Mieczysława Wolanina. Dyrektor SOK – Krystian Rzemień na zakończenie przytoczył słowa Prezydenta RP Andrzeja Dudy, który podkreślił, iż Orszak rozpoczyna obchody setnej rocznicy odzyskania niepodległości, ma szczególną wymowę jako przedsięwzięcie łączące Polaków i odwołujące się do najważniejszych dla narodu wartości. Na nowodębskim Orszaku pojawiły się biało-czerwone flagi, chorągiewki i baloniki, w ten sposób jako lokalna społeczność weszliśmy w obchody 100-lecia niepodległości – mówił K. Rzemień. Orszak 2018 zakończyło ognisko przygotowane przez organizatorów, które cieszyło się ogromnym zainteresowaniem zwłaszcza dzieci, które miały okazję upiec kiełbaski i wspólnie pośpiewać. Dziękujemy współorganizatorom oraz mieszkańcom Nowej Dęby i okolic za znakomitą frekwencję - dzieciom, młodzieży i całym rodzinom za wspólne, radosne i rodzinne świętowanie!

Zapraszamy za rok!

SOK

REKLAMA



### PIERWSZA GWIAZDKA

reż. Timothy Reckart  
USA 2017, 86'  
Animacja, familijny

13-14.01 godz. 11:30  
20-21.01

Film bez ograniczeń wiekowych



### GNOMY ROZRABIAJĄ

reż. Peter Lepeniotis  
Kanada 2017, 89'  
Animacja, komedia

27-28.01 godz. 11:30  
03-04.02

Film bez ograniczeń wiekowych



Bilety zarówno dla dzieci jak i dorosłych w cenie 14 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 SFANSEM 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 DKPi Spotkania w każdy poniedziałek o godz. 19:00 w sali kinowej SCK Rynek 25/26



SANDOMIERSKIE  
CENTRUM  
KULTURY



Święta kinostudyna  
i lokalnych



KINO  
STARÓWKI



FINA



# Nowy sprzęt komputerowy i audiowizualny w Bibliotece Głównej

Miejska Biblioteka Publiczna w Tarnobrzegu w 2017 roku realizowała trzy programy Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego. W ramach „Narodowego Programu Rozwoju Czytelnictwa” Priorytet 2 Infrastruktura bibliotek 2016-2020 w IV kwartale zrealizowano zadanie „Zakup wyposażenia do Miejskiej Biblioteki Publicznej im. dr. Michała Marcza-ka w Tarnobrzegu”. W ramach zadania zakupiono 12 gablot wystawienniczych, system linkowy, ekran Adeco, monitor interaktywny oraz 14 zestawów komputerowych. Z wkładu własnego zakupiono projektor Epson, monitor interaktywny, kserokopiarkę Ricoh, laptop, krzesła do Oddziału dla dzieci, fotele do stanowisk komputerowych w Czytelnii Głównej oraz urządzenia peryferyjne do zestawów komputerowych.

Zakupiony sprzęt zainstalowany został w Bibliotece Głównej. W oddziale dla dzieci zamontowano mobilny monitor interaktywny oraz 3 zestawy komputerowe. Dopuszczenie oddziału w sprzęt elektroniczny pozwoliło na poszerzenie oferty czytelniczej dla najmłodszych czytelników. Pracownicy oddziału wykorzystując monitor oraz komputery, zgodnie z opracowanym programem, prowadzić będą zajęcia dla zorganizowanych grup szkolnych i przedszkolnych. Prowadzone będą lekcje biblioteczne, konkursy, zajęcia interaktywne. Wykorzystanie sprzętu komputerowego oraz monitora umożliwi realizację celów edukacyjnych na każdym poziomie wiekowym, zachęcać będzie dzieci do oglądania filmów, obrazów, przybliżać literaturę poprzez słuchanie interpretacji utworów literackich przez lektorów.

Z zakupionych 14 zestawów komputerowych 6 zainstalowanych zostało w Czytelnii Głównej. Zwiększenie ilości stanowisk dla użytkowników z dostępem do komputera

i Internetu do 8, połączenie ich z nowoczesnym urządzeniem wielofunkcyjnym „RICOH” pozwoli użytkownikom na bezpośrednie wykonywanie dobrej jakości wydruków potrzebnych materiałów. Ponadto w 2018 roku, prowadzić będziemy bezpłatne kursy dla seniorów w wieku 50+ obejmujące podstawowe umiejętności obsługi komputerów i Internetu.

Środki z dotacji przeznaczone zostały również na nowoczesne wyposażenie Sali odczytowej. Zakupionych zostało 12 gablot wystawienniczych, zainstalowany został rozwijany elektryczny, wysokiej

klasy ekran oraz projektor. Dla potrzeb prezentowanych wystaw zamontowany został system linkowy, umożliwiający w estetyczny sposób wykorzystywanie ścian Sali odczytowej do eksponowania plasz, plakatów, obrazów oraz innych dokumentów prezentowanych podczas wystaw, różnego rodzaju spotkań, pokazów i różnych form pracy z czytelnikiem zbiorowym. Dużym komfortem dla użytkowników, w odbiorze prowadzonych form pracy promujących czytelnictwo, jest zainstalowany w Sali odczytowej ekran i projektor. Nowoczesny, dobrej jakości projektor oraz podsufitowy, elektryczny ekran pozwolą na podniesienie jakości prowadzonych prezentacji oraz na poszerzenie oferty biblioteki kierowanej do różnych grup społecznych.

Pracownia Digitalizacji Zbiorów wyposażona została w nowy profesjonalny zestaw komputerowy. Komputer wysokiej klasy oraz monitor z kalibracją pozwolą na zwiększenie ilości digitalizowanych materiałów oraz tworzenia plików o lepszym poziomie technicznym.

Część zestawów komputerowych zainstalowano, na stanowiskach pracowników, do prac

## 100-lecie odzyskania Niepodległości

Krzysztof Pitra - wicestarosta tarnobrzezski zaprosił przedstawicieli organizacji pozarządowych do spotkania i dyskusji nt. wspólnych działań związanych z obchodami setnej rocznicy odzyskania Niepodległości.

- Uważam, że większe zaangażowanie NGO w organizację różnych działań rocznicowych może zaowocować dobrymi pomysłami, co przełoży się na realizację ciekawych projektów - Krzysztof Pitra - Łączenie sił w tym temacie pozwoli na uwolnienie ogromnego potencjału, który jest w NGO.



Jakie będą efekty, zobaczymy po pierwszym spotkaniu.

Fot: Krzysiek



REKLAMA

związanych z obsługą procesów bibliotecznych i użytkowników. Łącznie na zakup wyposażenia Biblioteki Głównej przeznaczono 79.180,00 zł z dotacji MKiDN oraz 36.500,00 zł z dotacji podmiotowej MBP przekazanej przez Urząd Miasta Tarnobrzega na 2017 rok.



Fot: UM Tarnobrzeg



Fot: UM Tarnobrzeg

### 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





# XIV PARADA MIKOŁAJÓW

cd ze str. 1



REKLAMA

## 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 starowaniu gry komputerowej – bez używania klawiatury i myszki. Osoba na bieżąco otrzymuje informację (feedback) zwrótną 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



Projekt XIV Parada Mikołajów był realizowany przez Stowarzyszenie ESTEKA przy wsparciu finansowym Urzędu Miasta Tarnobrzega, Fenix Metals, Zakładów Chemicznych SIARKOPOL, Polkar, Tarnobrzelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej, Spółdzielni Mieszkaniowej SIARKOWIEC oraz darczyńców prywatnych





# Gala Sportu Gazety NOWINY w Rzeszowie

Podczas Gali Sportu zorganizowanej przez NOWINY ekipa Uks Siedleszczany Nordic Walking Zebra Team odebrała nagrodę dla najpopularniejszej drużyny Powiatu Tarnobrzkiego, z tej okazji przybliżamy temat związany z Nordic Walking.

Siedleszczany to malowniczo położona osada – z jednej strony biegnie błękitna wstęga Wisły, zaś z drugiej wznosi się góra porośnięta pięknym lasem. Pomiędzy nimi znajdują się pola, łąki i sady przecięte drogą wojewódzką. Pierwsze wzmianki o tej miejscowości znajdują się w Encyklopedii Gutenberga z XV w. Jan Długosz opisuje, że Siedleszczany dziedziczyli w XV wieku „dwa Janowie i Mikołaj k. Prus”, który oprócz tego „miał tam klasztor koprzywnicki, dwa łany, na których pierwsi stały dwie karczmy należące do probostwa w Miechocinie”. W czasach, kiedy baranowskimi dobrami zarządzali już Leszczyńscy, Siedleszczany podzielone były pomiędzy trzech właścicieli - braci Marcina, Stanisława i Benedykta Siedliszczowskich. Jak pisze trzy lata później Chlebowski „we wszystkich trzech częściach było 21 kmieci 10 3 łanów i 2 przęty, zagrodników z rolami 18, bez roli 1, komor z bydłem 6, bez bydła, rzemieślników 3”. W XIX wieku Siedleszczany liczyły „50 domów i 241 mieszkańców w tym 231 rzym. kat. i 10 Izrael”. Także i ten teren włączony był do parafii w Miechocinie, która do dziś jest parafią macierzystą miejscowości. W 1949 roku powołano jednostkę Ochotniczej Straży Pożarnej, która obecnie specjalizuje się w ratownictwie wodnym. W 2012 roku Ochotnicza Straż Pożarna z Siedleszczan została włączona do Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego. W 2005 roku powstał Uczniowski Klub Sportowy „Siedleszczany” realizujący zadania z zakresu sportu i kultury fizycznej dzieci i młodzieży oraz turystyki. Z inicjatywy Klubu na terenie sołectwa i gminy powstały m.in. trasy nordic walking i ścieżki rowerowe. W obrębie sołectwa znajduje się nowoczesny stok narciarski. W lesie przy stoku napotkamy stawy – raj dla miłośników wędkowania i wspaniałe miejsca do odpoczynku. Ciekawym elementem krajozobrazu Siedleszczan są stare kapliczki i krzyże przydrożne.

Co to jest Nordic Walking?

Nordic Walking - marsz z kijami wymyślony przez grupę fińskich lekarzy i wybit-

nych sportowców. Nowy i prosty sposób na zwiększenie poziomu naszej aktywności, marsz z wykorzystaniem specjalnie do tego zaprojektowanych kijów. Całość przypomina narciarstwo biegowe w połączeniu z chodem sportowym. Podobno Nordic Walking wymyślono już w latach dwudziestych, jednakże dynamiczny rozwój przeżywa od 1997 roku, kiedy to fińska firma „Exel” wyprodukowała pierwsze specjalistyczne kije do Nordic Walking. Finowie spędzają ponad połowę swojego życia w niezbyt sprzyjających, ze względu na brak słońca, warunkach, więc tym bardziej dbają o poprawę swojej sprawności poprzez ruch.

Nordic Walking to sport nad wyraz łagodny, oszczędza cały aparat lokomocyjny organizmu/stawy, więzadła, ścięgna, mięśnie/. Nie stawia zbyt wielkich wymagań, nie trzeba uczyć się żadnych skomplikowanych ćwiczeń. Jest stosunkowo prosty do opanowania (obowiązuje zasada, że prawy kij ma uzyskać kontakt z podłożem w momencie, gdy stawiamy na nim lewą piętę i odwrotnie). To niewątpliwie sport dla wszystkich.

Jakie są zalety NW? Dzięki regularnym treningom osiągasz wspaniałą sprawność sercowo-naczyniową, redukujesz nadciśnienie, poziom cukru i cholesterolu we krwi, a kijki dają Ci lepsze poczucie bezpieczeństwa podczas marszu i poprawiają równowagę. To także rewelacyjny sposób, by złagodzić lub usunąć sztywność wokół szyi i barków u ludzi siedzących godzinami przy komputerze oraz zestresowanych codziennymi problemami.

Niezwykle ważne jest także, że to, czego obok relaksu najczęściej oczekujemy od sportu czyli spalanie kalorii jest w NW wyjątkowo skuteczne. Jest intensywniejsze, niż podczas marszu (o ok 40%!), przy czym obciążenie dla stawów i kręgosłupa jest (w przypadku równego podłoża) o wiele mniejsze - użycie kijów w trakcie godzinnego treningu oznacza, w porównaniu z np. biegiem, zmniejszenie obciążenia o kilkanaście ton, przy jednoczesnym trenowaniu wytrzymałości, siły i gibkości. Można jeszcze wspomnieć o efektach zdrowotnych przy rehabilitacjach (korygowanie nieprawidłowej postawy, przy urazach ortopedycznych).

Cd w następnym numerze

Na podstawie materiałów:  
INWA, PFNW, Onet.pl. opracował:BO



## Harce dla Kacperka

Taneczny koncert „Karnawałowe harce” odbędzie się w niedzielę w Skopaniu. Dzieci i młodzież zaprezentują nowe układy taneczne, a także będą zachęcać do wsparcia Kacperka Serafina.

Koncert taneczny w karnawale to już tradycja dla młodych tancerzy pracujących pod okiem Katarzyny Gwoździowskiej w Miejsko-Gminnym Ośrodku Kultury. Styczniowy występ to podsumowanie kilkumiesięcznej pracy w połowie sezonu artystycznego. Zespoły „Nowe Pokolenie” i „Perełki” zaprezentują na scenie ŚDK-u w Skopaniu nowe, ale i dobrze już znane układy taneczne. Wszystko to w doskonałej oprawie muzycznej.

- W tym roku zrobimy taneczny przegląd karnawałowy – tłumaczy instruktorka Kasia Gwoździowska. – Pokażemy jak kiedyś się tańczyło i obchodziło ten radosny czas, ale oczywiście będą także tańce współczesne. Na pewno możemy zagwarantować świetną zabawę, zarówno na scenie, jak i na widowni. Pokazom tanecznym będą też towarzyszyć wokaliści. Koncert będzie również nagrodą dla uczestników dorocznego Konkursu Plastyki Bożonarodzeniowej „Tradycyjna Choinka”. Tuż przed świętami do MGOK-u spłynęło blisko 100 prac: stroiki, pająki, bańki, zawieszki, płaskorzeźby, kartki i wiele innych.

Wszystkie te dzieła wykonali uczniowie szkół z terenu gminy. Autorzy najpiękniejszych prac zostaną nagrodzeni podczas niedzielного koncertu. Do tradycji karnawałowych koncertów weszło już łączenie dobrej zabawy z działalnością charytatywną. Także

w tym roku radosnym płasom towarzyszyć będzie akcja informacyjna o możliwości przekazywania 1% podatku w rozliczeniu rocznym PIT dla Kacperka Serafina. Chłopiec od urodzenia walczył z nowotworem. Stracił nóżkę, ale wygrał z rakiem. Teraz potrzebuje wsparcia finansowego na rehabilitację oraz zakup nowej protezy, którą trzeba często wymieniać, bo Kacperek bardzo szybko rośnie. Szczegóły można znaleźć na stronie [www.kacperserafin.pl](http://www.kacperserafin.pl).

Koncert „Karnawałowe harce” odbędzie się w najbliższą niedzielę 21 stycznia o godz. 15.00 w Środowiskowym Domu Kultury w Skopaniu. Wstęp jest wolny.

rd



## Świętowali złoty jubileusz

Medale za długoletnie pożycie małżeńskie otrzymało trzynaście par z Tarnobrzega podczas uroczystości, która odbyła się w miniony piątek 15 grudnia, w pięknej scenerii na Zamku Tarnowskich w Dzikowie. W obecności swoich rodzin oraz bliskich szczęśliwi małżonkowie odebrali gratulacje oraz medale.

Odnaczenie, które przyznawane jest przez Prezydenta Polski, zostało ustanowione w 1960 roku. To nagroda za spędzenie półwiecza w jednym związku małżeńskim. Uroczystość na Zamku poprowadziła naczelnik Urzędu Stanu Cywilnego w Tarnobrzegu Krystyna Rycombel, a medale przyznane przez Prezydenta Andrzeja Dudę, wręczył szczęśliwym parom sekretarz miasta Tarnobrzega Przemysław Rękas.

Wśród odznaczonych par znaleźli się Państwo: Maria i Ludwik Meksuła, Helena

i Antoni Ornat, Krystyna i Tadeusz Kuczyńscy, Zdzisław i Kazimierz Gągola, Janina i Michał Cieśla, Leokadia i Ryszard Dziuba, Leokadia i Marian Łąd, Jadwiga i Mieczysław Piotrowscy, Wiesława i Jerzy Paproczy, Maria i Edward Chwieja, Jadwiga i Stefan Kozdra, Krystyna i Tadeusz Komórkiewicz, Zofia i Zygmunt Chołuj.

Na koniec dla wszystkich szczęśliwych małżonków odśpiewano gromkie sto lat. Były także kwiaty, życzenia i gratulacje oraz symboliczna lampka szampa. Artystyczny występ w wykonaniu uzdolnionej młodzieży ze studia piosenki działającego przy Tarnobrzelskim Domu Kultury dodatkowo uatrakcyjnił uroczystość.

Serdecznie gratulujemy wszystkim obchodzącym ten piękny jubileusz parom.





# I Ogólnopolska Specjalistyczna Wystawa Królików Wiedeńskich

20 wystawców z całej Polski zaprezentowało w sumie ponad 200 królików podczas I Ogólnopolskiej Specjalistycznej Wystawy Królików Wiedeńskich, jaka od 5 do 7 stycznia zorganizowana została w hali widowiskowo-sportowej Zespołu Szkół Nr 1 w Nowej Dębie.

Na wydarzenie, w którym swoje hodowlane okazały zaprezentowali wystawcy z całej Polski, zaprosili bracia Przemysław i Damian Hajduk z Rozaliny, których wspierał Andrzej Kołodziej - wiceprzewodniczący Rady Powiatu Tarnobrzskiego. Wystawa pokazała, że króliki wiedeńskie mają swoich sympatyków zarówno w Nowej Dębie, jak i całym regionie. Przez trzy dni wspaniałe okazy obejrzały przedszkolaki, młodzież i dorośli. W niedzielne popołudnie zainteresowanie zwiedzających było tak duże, że trudno było o wolne miejsce przy klatkach.

W sukces wystawy nie wątpił Andrzej Kołodziej - wiceprzewodniczący Rady Powiatu Tarnobrzskiego, który zapewnił pomoc pomysłodawcom wydarzenia. Inicjatorem był Przemek Hajduk, który zaproponował zorganizowanie wystawy. Okazało, że pomysł złapał i ruszyły przygotowania. Pomocną dłoń podało Starostwo Powiatowe w Tarnobrzegu oraz Gmina Nowa Dęba. Włączyła się też Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa oraz Izby Rolnicze.

Na wystawie zaprezentowano ponad 200 królików, które przyjechały z całej Polski. Były okazy młodsze, ale i kilkuletnie. Pomysłodawcy wystawy - bracia Damian i Przemysław Hajduk, hodowla królika wiedeńskiego

zajmują się od trzech lat. Obecnie hodują rasy królika wiedeńskiego niebieskiego i wiedeńskiego białego. Mają także kilka miniatur. Ich hodowla liczy około 70 królików. Na swoim koncie bracia mają wiele sukcesów. Ich króliki zdobyły już tytuły championa na kilku wystawach. Obecnie bracia przygotowują się do wystawienia swoich królików na wystawie w Słowacji i Niemczech.

Podczas wręczenia nagród i pucharów dziękowano i gratulowano nie tylko hodowcom. Nie zapomniano o organizatorach i najmłodszych uczestnikach. Gratulacje wyróżnionym i nagrodzonym złożył także wicestarosta Powiatu Tarnobrzskiego Krzysztof Pitra, który nie ukrywał zaskoczenia z faktu, że wystawa królików wiedeńskich zgromadziła tak liczną rzeszę zwiedzających.

Na wsparcie organizatorzy wystawy mogli liczyć także ze strony Wiesława Ordona, burmistrza Nowej Dęby, który gratulując uczestnikom zadeklarował pomoc przy realizacji kolejnej edycji wydarzenia. Ogromny wkład w organizację wystawy miała także dyrekcja ZS Nr 1 w Nowej Dębie, która na trzy dni udostępniła organizatorom nowoczesną halę widowiskowo-sportową.

Organizatorem, koordynatorem wystawy było Świętokrzyskie Stowarzyszenie Hodowców Królików Rasowych i Drobego Inwentarza, Starostwo Powiatowe w Tarnobrzegu, gmina Nowa Dęba, a także Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa, Biuro Powiatowe w Tarnobrzegu oraz Izby Rolnicze.

Oprac. UMiG/RL



## Świetlica tętniąca życiem...

Stowarzyszenie ESTEKA zakończyło realizację projektu RAZEM DO PRZODU skierowanego do dzieci i młodzieży szkolnej.

Przedmiotem zadania było zorganizowanie zajęć dla grupy 100 beneficjentów w ramach świetlicy prowadzonej w pomieszczeniach przy ul. 11 Listopada 8a w Tarnobrzegu. Uczestnicy projektu mogli skorzystać z kilku propozycji spędzania swojego czasu wolnego.

Oprócz zajęć stricte świetlicowych przeprowadzone zostały również zajęcia wyrównawcze z języka polskiego i biologii podczas, których uczniowie mogli uzupełnić braki przedmiotowe oraz zajęcia z logopedą.

Osobną formą działań w projekcie były zajęcia muzyczne, gdzie uczniowie mogli rozwijać swoje pasje i zainteresowania ćwicząc w profesjonalnym studio nagrań.

Projekt RAZEM DO PRZODU realizowany jest przez Stowarzyszenie ESTEKA przy wsparciu finansowym Urzędu Miasta Tarnobrzega, darczyńców prywatnych i środków własnych Stowarzyszenia ESTEKA



## KIERMASZ WALENTYNKOWY

Sandomierskie Centrum Kultury przy współpracy z Urzędem Miejskim w Sandomierzu, zaprasza do udziału w KIERMASZU WALENTYNKOWYM zaplanowanym na

11.02.2018 r. na Rynku Starego Miasta w Sandomierzu.

Szczegóły w SCK.






podczas nich na- uka		loko- mowa towa	opłata za import towarów	Strauss, kompozy- tor		królowa etolska i królowa spiski	rzutnik	Centrala Produk- tów Na- drobne błędy		część da- chu wy- sunęta prze- model człowieka	dzieło ra- busia		login uży- wany w grach in- ternet...
produ- cent opon, jak miasto...		miesz- kanka Ło- dzi						hiszpań- ski kon- cern lot- niczy	blady i słaby		forma osobni- ków da- naga		wierzbę o srebrzy- stych ba- ziach
odmiana jabłoni	Indianin północ- noamery- kański	część pługa podcina- jącego	studenc- kie książ- eczki		owczy ser wyrabia- ny na Po- dhal...						wysłannik		spec od psów
								Elbiąg przed wojną	rywal Ca- nona				
Sean ... aktor					park z se- kwojami								metropo- lia na za- chodzie Hongk...
znany produ- cent pro- cesora				np. kilwa- ter statku	rosyjskie imię żeń- skie	element częstoko- łu			popular- ne włók- no synte- tyczne				
pracuje w drewnie							np. belka w moście	szczegól- ny ogród		mała Agniesz- ka	wśród walut		
						wydział						Ga	
w portfe- lu miesz- kańców Izrael...	koreań- ska mar- ka samo- chodów									szara pa- puga z krótkim ogonem			
matka Horusa						model Dacii					iberyjska rzeka		

Materiał pochodzi z portalu szarada.net.

# KARYKATURA

## ze ZDJĘCIA



Fajny pomysł  
na niebanalny prezent!  
Zapraszam na moją stronę:  
[www.karykatura.eu](http://www.karykatura.eu)

Ten się śmieje...  
Śmiali się, gdy poszedłem na polonistykę. Mówili, że to bez przyszłości, że nie znajdę po tym pracy. Teraz to ja się śmieję, gdy nakładam im mniej frytek lub nie dodam dosu.

Głucho wszędzie  
Księdzu ginęła mąka. Podejrzewał organistę, więc postanowił dobrać się do niego podczas spowiedzi. Podchodzi organista Antek do konfesjonału, a ksiądz bez wstępów pyta:

- Nie wiesz, kto mi mąkę kradnie?
- Co ksiądz mówi?
- Kto mi mąkę kradnie?
- Tu nic nie słyhać – odpowiada sprytny organista.
- Co ty opowiadasz!
- Zamieńmy się miejscami, to zobaczymy.

Zamienili się miejscami.

- A nie wie ksiądz, kto zaleca się do mojej żony? - pyta Antek.
- Rzeczywiście, tu nic nie słyhać.

Fatum  
Pewnego wieczoru ojciec słyszy modlitwę synka:

- Boże, pobłogosław mamusię, tatusię i babcię. Do widzenia, dziadziu.

Uznaje, że to dziwne, ale nie zwraca no to szczególnej uwagi. Następnego dnia dziadek umiera.

Jakiś miesiąc później ojciec ponownie słyszy dziwną modlitwę synka:

- Boże, pobłogosław mamusię i tatusia. Do widzenia, babciu.

Następnego dnia babcia umiera. Ojciec jest nie na żarty przestraszony. Jakies dwa tygodnie później słyszy pod drzwiami syna:

- Boże, pobłogosław mamę. Do widzenia, tatusiu.

Ojciec - prawie w stanie przedzawałowym. Następnego dnia idzie do roboty wcześniej, wcześniej, żeby uniknąć ruchu ulicznego. Cały czas jest jednak spięty, rozbity, rozkojarzony, spodziewa się najgorszego. Po pracy idzie wzmocnić się do pubu. Do domu dociera koło północy. Od progu przeprasza żonę:

- Kochanie, miałem dzisiaj fatalny dzień...
- Miałeś zły dzień? Miałeś zły dzień? Ty?! A co ja mam powiedzieć? Listonosz miał zawał na progu naszych drzwi!

### Dyżury aptek

<b>NOWA DĘBA</b> 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	<b>SANDOMIERZ</b> Dyżur całodobowy pełni: „Apteka w Centrum” Lavita Sp. z o.o. ul. Słowackiego 18 tel. 15/669 638 111  <b>TARNOBRZEG</b> 22.01. - 28.01.2018 r. Apteka „hebeapteka” ul. Kopernika 15 tel. 15/823-40-83  29.01. - 04.02.2018 r. Apteka „NOVA” ul. Mickiewicza 4 tel. 15/811-29-74	<b>TARNOBRZEG</b> 05.02. - 11.02.2018 r. Apteka „Pod Aniołem” ul. Mickiewicza 34 D tel. 15/823-02-02  12.02. - 18.02.2018 r. Apteka „Familijna” ul. Mickiewicza 34 e tel. 15/822-19-89  19.02. - 25.02.2018 r. Apteka „FOXPHARMA” ul. Mickiewicza 40 tel. 15/822-04-25  26.02. - 04.03.2018 r. Apteka „Słoneczna” ul. Moniuszki 1 15/823-34-95
--	---	---

# 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](mailto:nm@equela.eu)

Jeżeli masz  
ciekawy tekst,  
chcesz opisać  
wydarzenie,  
koncert, poruszyć  
ważny społeczny  
temat - napisz  
do nas:  
[nm@equela.eu](mailto:nm@equela.eu)

Najlepsze materiały  
na łamach  
NASZEGO MIASTA

## Nasze Miasto

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](http://www.equela.eu),  
mail: [nm@equela.eu](mailto:nm@equela.eu) Druk: Polska Press Sp. z o.o.,  
Oddział Poligrafia, Drukarnia w Sosnowcu.  
Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam  
i ogłoszeń.



## Trzecie urodziny chóru

Chorus Familiaris w Woli Baranowskiej działa już od trzech lat. Chór w niedzielę obchodził swoje rozśpiewane urodziny.

Chór Chorus Familiaris został powołany do życia przed trzema laty w Woli Baranowskiej. Od tamtej pory regularnie ćwiczy i występuje przed publicznością, najczęściej w swojej rodzinnej parafii, ale także w zaprzyjaźnionych gminach, czy też na konkursach. Urodziny są okazją do małego podsumowania działalności i zaprezentowania efektów trzyletniej pracy. A te można było usłyszeć podczas mszy św. w kościele parafialnym w Woli Baranowskiej, której oprawę zapewnili chórzyci. Następnie po nabożeństwie odbył się krótki koncert. Uczestnicy zgromadzeni w świątyni nagrodzili chór gorącymi brawami.

Po oficjalnej części odbyło się kameralne spotkanie z zaproszonymi gośćmi i przyjaciółmi. Kwiaty oraz gratulacje złożyli między innymi burmistrz Marek Mazur oraz zastępca burmistrza Marek Barszcz. Na urodzinach nie mogłoby zabraknąć tortu, oczywiście z trzema świeczkami, które zdmuchnęła dyrygentka chóru Agata Niño-Chwałek.

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. Śpiewacy spotykają się regularnie na próbach dzięki uprzejmości dyrektorki Zespołu Szkół w Woli Baranowskiej. Chór sukcesywnie poszerza swój repertuar – są w nim tradycyjne pieśni kościelne, kolędy, pieśni pasyjne, ale także

okolicznościowe, czy patriotyczne. Jednocześnie śpiewacy szukają nowych środków wyrazu. Np. na początku roku odbyło się kilka koncertów kolęd z akompaniamentem gitar elektrycznych i perkusji. Dzięki przedsiębiorczości chórzystów, udało się pozyskać fundusze na stroje, odbyły się także warsztaty wokalne. Co roku chór uczestniczy w koncertach wyjazdowych, ma też na swoim koncie pierwsze sukcesy. W kwietniu tego roku zajął II miejsce na Podkarpackim Przeglądzie Chórów w Radymnie. W poprzednim roku także został tu doceniony – zajął III miejsce.

rd



## Hipoterapia to zdrowie - edycja 2

ESTEKA od 2010 roku realizuje projekty skierowane do niepełnosprawnych dzieci i młodzieży w zakresie hipoterapii. Zajęcia hipoterapii obejmują działania z wykorzystaniem koni, gdzie niepełnosprawne dziecko pod opieką hipoterapeuty, mając bezpośredni kontakt ze zwierzęciem, najkrócej mówiąc powraca do zdrowia.

- Staramy się każdego roku przygotować zajęcia dla kilkudziesięciu dzieci - Janusz Szwed, koordynator projektu - co uzależnione jest od hojności darczyńców i sponsorów. W zeszłym roku po raz pierwszy przystąpiliśmy do kampanii Kilometry Dobra, podczas której zbieraliśmy środki na organizację dodatkowych zajęć hipoterapeutycznych. Dzięki zaangażowaniu

się sporej grupy wolontariuszy ESTEKA zebrała dodatkowe środki na realizację dodatkowej edycji zajęć hipoterapeutycznych, a dodatkowe środki z Fundacji PKO BP oraz Województwa Podkarpackiego pozwoliły objąć tym zadaniem grupę 20 osób.

- Zaangażowanie Fundacji w ten projekt to nie tylko grant finansowy - Wacław Strojek, Dyrektor Oddziału PKO BP w Tarnobrzegu, wolontariusz projektu - to także zaangażowanie w ramach wolontariatu pracowniczego, gdzie pracownicy mogą się aktywnie włączać w projekty ważne dla społeczności lokalnej. Zajęcia hipoterapii dla niepełnosprawnych niewątpliwie są takim zadaniem. Jednym z zadań strategicznych PKO BP jest stałe pogłębianie relacji z klientem, czego wyrazem

jest powołanie Fundacji PKO Banku Polskiego. Celem Fundacji od początku jej istnienia, jest działanie w imieniu Banku i Grupy Banku na rzecz dobra publicznego w zakresie: oświaty, wychowania, pomocy społecznej, ochrony i promocji zdrowia, kultury i sztuki, ochrony środowiska w tym działalności wspomagającej rozwój wspólnot i społeczności lokalnych oraz promowania celów społecznych w środowisku bankowym i organizacji wolontariatu. Wypełnienie tych zadań buduje silne relacje Banku z otoczeniem i wzmacnia wzajemne zaufanie. Fundacja jest jednym z podstawowych narzędzi realizowania takich zadań.

- W roku 2018 nasze Stowarzyszenie także przystąpiło do Kilometrów Dobra - Robert Kędziora, w-ce Prezes Zarządu ESTEKA - i mamy nadzieję, że uda nam się zorganizować dodatkowe zajęcia rehabilitacyjne dla większej grupy niepełnosprawnych dzieci.

Projekt HIPOTERAPIA TO ZDROWIE - edycja 2 był realizowany przez Stowarzyszenie ESTEKA przy współfinansowaniu ze środków Fundacji PKO BP, Województwa Podkarpackiego, kampanii Kilometry Dobra 2017 oraz środków własnych.

