

Nasze Miasto

TARNOBRZEG • STAŁOWA WOLA • SANDOMIERZ • NOWA DĘBA • MIELEC

Rusza 5. Edycja Kampanii Kilometry Dobra

cd na str. 10



Popieram!

Drugi raz w kampanii Kilometry Dobra będzie uczestniczyć tarnobrzeskie Stowarzyszenie ESTEKA, które będzie, jak w roku poprzednim, zbierać środki na rehabilitację niepełnosprawnych dzieci przez udział w zajęciach hipoterapii.

Kilometry Dobra to stworzona w Polsce międzynarodowa kampania dobroczynna, jedyna, w której co roku mogą wziąć udział organizacje z całego świata. Jej pomysłodawcą jest Robert Kawalko, prezes Polskiego Instytutu Filantropii. Jest to kampania, która sprawia, że organizacje pozarządowe uzyskują pieniądze na realizację swoich celów, a także budują swoją sieć wsparcia i wzmacniają swoją sprawność. W ciągu ostatnich 4 lat do fundacji i stowarzyszeń trafiło już ponad 3,2 mln zł na realizację 130 projektów.

Ambasadorami ESTEKA w kampanii zostali m.in. Bogusław Linda, Zbigniew Nęcek, Aneta Figiel i inni.



Bogusław Linda
aktor, reżyser, scenarzysta
teatralny i filmowy oraz pedagog

Turniej Karate w Chmielowie

cd na str. 10

Wpierwszy dzień ferii w Szkole Podstawowej w Chmielowie odbył się cykliczny Turniej Karate dzieci o puchar Burmistrza Miasta i Gminy Nowa Dęba.

W tym roku do rywalizacji stanęło 45 dzieci w konkurencji kichon i kata. Kichon dzieci wykonywały w parach i rywalizowały systemem pucharowym, a dzieci starsze swój pokaz kata wykonywały pojedynczo.

Ocena rywalizacji przedstawiona była za pomocą not.



REKLAMA


www.esteka.pl

Wspieraj rehabilitację
niepełnosprawnych dzieci
i przekaż swój 1%
na organizację hipoterapii,
razem możemy zdziałać więcej!



Stowarzyszenie ESTEKA nr KRS 0000160148

Co w numerze?

- Koalicja dla Niepodległej.....str. 2
- Zostaw 1% w Tarnobrzegu!.....str. 2
- WOŚP zagrała w Nowej Dębie...str. 3
- Tarnobrzeski szlak żydowski.....str. 3
- Lesser.....str. 4
- Bio – terapia.....str. 5
- Obchody Dnia Pamięci w Baranowie Sandomierskim.....str. 5
- Bajki, baje, bajdy.....str. 5
- Cel? Zmienić perspektywę patrzenia na pacjentów.....str. 6
- XIV Barbórkowy Ogólnopolski Turniej Piłki Siatkowej.....str. 6
- Kulturalne ferie za nami.....str. 7
- Pierwsza sesja Rady Powiatu...str. 7
- 2018 - Rok ważnych rocznic.str. 9
- Nordic Walking.....str. 8
- Statuetka dla wicestarosty.....str. 9
- Siarka z Pucharem.....str. 9
- Bezpłatna pomoc prawna.....str. 9
- 5 Kampania Kilometry Dobra.str. 10
- Nowa Dęba - budżet na 2018...str. 10
- Turniej Karate w Chmielowie...str. 10
- Harce dla Kacperka.....str. 12

Koalicja dla Niepodległej

W tarnobrzeskim Starostwie zainaugurowano działalność „Koalicji dla Niepodległej”

Spływy Wisłą, zawody sportowe, imprezy motocyklowe i szereg innych wydarzeń szykują społecznicy z naszego regionu, którzy przystąpili do „Koalicji dla Niepodległej”. Koalicja skupia przedstawicieli organizacji pozarządowych z powiatu tarnobrzeskiego, sandomierskiego i stalowowolskiego, które planują wydarzenia i czekają na ciekawe, i oryginalne propozycje od mieszkańców.

W naszym regionie 100 rocznicę odzyskania przez Polskę Niepodległości będzie świętować wiele środowisk. Z propozycją organizacji radosnych obchodów Święta Niepodległości wyszły także organizacje pozarządowe działające na terenie powiatu tarnobrzeskiego, które zaprosiły do współpracy społeczników z powiatu sandomierskiego i stalowowolskiego. O planach, zamierzeniach i wstępnym programie całorocznych obchodów mówiono podczas spotkania

w Starostwie Powiatowym w Tarnobrzegu. Cel, jaki postawiły przed sobą organizacje pozarządowe jest bardzo jasny i konkretny. - Mamy 100 rocznicę obchodów odzyskania przez Polskę Niepodległości, dlatego chcemy włączyć się w obchody i pokazać nasze inicjatywy poprzez radość i przedsiębiorczość, które realizujemy na co dzień. Zaprosiliśmy do udziału przedstawicieli wielu organizacji z powiatu tarnobrzeskiego, sandomierskiego i stalowowolskiego. Inaugurujemy „Koalicję dla Niepodległej”. Opracujemy wspólny kalendarz obchodów i wspólne inicjatywy na portalach, aby nasze logo opracowane na tę okoliczność było wpisywane w każdą imprezę - powiedział Krzysztof Pitra, tarnobrzeski wicestarosta, współpomysłodawca powstania „Koalicji dla Niepodległej”.

Do współpracy zaproszono także osoby, mające doświadczenie w pozyskiwaniu środków zewnętrznych. Specjaliści podzielą się wiedzą w zakresie pozyskiwania pieniędzy, także na wydarzenia związane z organizacją

obchodów 100 rocznicy odzyskania przez Polskę Niepodległości.

Organizatorzy powołania „Koalicji dla Niepodległej” chcą pokazać, że świętowanie niepodległości, nie musi kojarzyć się wyłącznie z uroczystym apelem, złożeniem kwiatów przed pomnikami bohaterów czy szkolnymi akademiami. Przykładem organizatora inicjatywy, która odbiegała od tradycyjnych form świętowania jest Stanisław Baska, prezes Funduszu Lokalnego SMK współorganizator I Patriotycznego Rejsu po Wiśle z Sandomierza do Baranowa Sandomierskiego. Rejsu, który połączył dwa zaborcy. Są już kolejne pomysły i zaproszenia do udziału w konkursach. - Fundacja ogłasza swój własny program „100 lat Niepodległej Historia -

Ludzie - Przyszłość”, bo chcemy oprzeć przyszłość o wydarzenia dziejące się w tych trzech powiatach na ludziach, którzy kształtowali tę przeszłość w roku 1918 oraz w okresie międzywojennym - dodał Stanisław Baska.

Podobne spotkania inicjujące działalność „Koalicji dla Niepodległej” odbyły się w powiecie sandomierskim i stalowowolskim. Organizatorzy liczą na swobodę, pomysłowość i ciekawe propozycje spędzania wolnego czasu z historią na pierwszym planie.

Powstała także specjalna strona internetowa „NGO dla Niepodległej” przybliżająca ideę inicjatywy i jednocześnie informująca o organizowanych wydarzeniach. Kalendarz imprez będzie systematycznie uzupełniany.



Tu mieszkam, tu płacę podatki! Zostaw 1% w Tarnobrzegu!

Jeśli mieszkasz i pracujesz w Tarnobrzegu, tutaj płac podatki!

Teraz jest to bardzo proste - wypełniając zeznanie podatkowe wystarczy wpisać aktualny adres zamieszkania.

Dlaczego powinniśmy płacić podatek dochodowy w miejscu, gdzie faktycznie mieszkamy? Ponieważ wówczas wraca on do nas, m.in. poprzez lepiej funkcjonujące miasto.

Obecnie w Tarnobrzegu zameldowanych jest ponad 47 tys. osób, jednak wielu mieszka i pracuje w innych regionach Polski. Wiele osób dojeżdża do Tarnobrzega do pracy. Tu korzysta z usług miejskich, często subsydiowanych czy dotowanych przez Miasto.

Z tego powodu Urząd Miasta Tarnobrzega rozpoczyna kampanię informacyjną, „Płać

PIT w Tarnobrzegu”. Jest to forma prośby skierowanej do osób mieszkających i pracujących w Tarnobrzegu, a także mających zameldowanie w naszym mieście, a odprowadzających podatki poza Tarnobrzegiem, o przyłączenie się do grona tarnobrzeskich podatników.

Dlaczego warto płacić podatek w Tarnobrzegu?

Od jednej osoby płacącej podatek w Tarnobrzegu do kasy miasta wpływa kwota stanowiąca jego część. Za te pieniądze Tarnobrzeg może funkcjonować i rozwijać się dla swoich mieszkańców. Pieniądze te wspomagają działanie szkół, przedszkoli czy żłobka. Instytucje kulturalne mogą realizować ciekawy program artystyczny. Inwestujemy również

w infrastrukturę drogową oraz w transport publiczny.

Jak płacić podatek w Tarnobrzegu?

Kiedy wypełniamy zeznanie podatkowe za 2017 r., na pierwszej stronie, w części B wystarczy wpisać aktualne miejsce zamieszkania w Tarnobrzegu lub tarnobrzeski adres zameldowania.

Rozliczenia PIT mogą Państwo dokonać ręcznie, wypełniając papierową deklarację PIT. Skorzystać można również z szeregu programów komputerowych, które przesyłają rozliczenia wprost do wskazanego Urzędu Skarbowego. Dla Państwa wygody zamieszczamy link oraz baner prowadzący do aplikacji rozliczającej PIT, w Miasto Tarnobrzeg ma swoją zakładkę. W aplikacji tej wskaza-

ne będą także tarnobrzeskie organizacje, na działalność których możemy przekazać swój jeden procent podatku.

Każdy z nas może przekazać 1% podatku dla Tarnobrzeskiej organizacji pożytku publicznego.

Zachęcamy Państwa do wspierania lokalnych stowarzyszeń i fundacji w ramach kampanii „Przekaz 1% podatku w Tarnobrzegu”. Każda z osób płacących PIT może stać się darczyńcą, a pieniądze, które trafiają do organizacji wspierają szereg lokalnych inicjatyw, stanowiących nasze dobro wspólne. Gorąco namawiamy do przekazania, tej pozornie niewielkiej kwoty, organizacjom działającym na terenie naszego miasta.



PŁAĆ PIT W TARNOBRZEGU!

TU MIESZKAM, TU PŁACĘ PODATKI

Orkiestra zagrała w Nowej Dębie

Orkiestra zagrała w Nowej Dębie – Szpital Powiatowy czeka na specjalistyczny sprzęt.

Ponad 17 tysięcy złotych zebrali wolontariusze w Nowej Dębie podczas 26. Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Celem tegorocznej zbiórki było pozyskanie środków „dla wyrównania szans w leczeniu noworodków”.

Nowodębski sztab WOŚP mieścił się w Zespole Szkół Nr 2. Uroczystego otwarcia dokonali między innymi Iwona Strojek, dyrektor szkoły, gospodarz miasta burmistrz Nowej Dęby i wicestarosta Powiatu Tarnobrzkiego Krzysztof Pitra.

Kiedy wolontariusze zachęcali do zapewnienia puszek na ulicach, w hali widowiskowo-sportowej szkoły swoje talenty artystyczne za-prezentowały przedszkolaki, młodzież szkolna, oraz dorośli. Były licytacje i konkursy z nagrodami.

Wolontariusze z Nowej Dęby od wielu lat włączają się w organizację Finału WOŚP. Mieszkańcy chętnie zapewniali puszki, gdyż

z po-mocy Fundacji Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy korzysta Szpital Powiatowy w Nowej Dębie.

Dlatego do zapewnienia puszek z czerwonym serduszkami i udziału w licytacjach, z których dochód zasili konto Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy zachęcały władze Powiatu Tarnobrzkiego, któremu podlega Szpital Powiatowy w Nowej Dębie, a który także korzysta ze wsparcia Fundacji Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. - *Jako ojciec małego dziecka doświadczyłem jak cenny jest sprzęt przekazany na oddział nowodębskiego szpitala. Powiem zatem zdanie tych wszystkich, których pociechy, jako noworodki dochodziły do zdrowia pod okiem specjalistów korzystających z wysokospecjalistycznego sprzętu przekazanego przez Fundację Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, że warto wspierać Orkiestrę* - mówił Krzysztof Pitra, wice-starosta Powiatu Tarnobrzkiego.

Z Fundacją Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy Szpital Powiatowy w Nowej Dębie współpracuje od 1995 roku. Rokrocznie do

lecznicy trafia wysokiej klasy sprzęt medyczny, którego łączna wartość przekroczyła już 700 tysięcy złotych. Na liście oddziałów nowo-dębskiego Szpitala, których pacjenci korzystają ze sprzętu przekazanego przez Fundację Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy jest oddział pediatryczny, neonatologiczny, chorób wewnętrznych i Zakład Opiekuńczo-Lecznicy. Dla oddziału neonatologii Fundacja przekazała lampę do fotote-

rapii, stanowisko do resuscytacji noworodka, kardiomonitor i inkubator.

W latach 2014 - 2016 główne wsparcie pomocy Fundacji skierowane zostało na oddział neonatologiczny i Zakład Opiekuńczo - Lecznicy. Oddział ZOL dysponuje 35 łózkami. W ostatnich latach na oddział trafiło 25 łóżek z materacami przeciwoodleżynowymi - piankowymi, trzy materace przeciwoodleżynowe, zmiennociśnieniowe oraz dwa wózki inwalidzkie. Oddział otrzymał także nowoczesny aparat EKG oraz urządzenie do pomiaru ciśnienia tętna i saturacji.



Prezentacja tarnobrzskiego szlaku żydowskiego

W Tarnobrzegu 23 stycznia zainaugurowano X Obchody Międzynarodowego Dnia Pamięci O Ofiarach Holokaustu Na Podkarpaciu pod Patronatem Marszałka Województwa Podkarpackiego.

W ramach obchodów w Zamku Tarnowskich zaprezentowana została koncepcja utworzenia szlaku żydowskiego w naszym mieście. Pomysł przedstawiony został przez Tadeusza Zycha dyrektora Muzeum Histo-

rycznego Miasta Tarnobrzega. Prezentację poszczególnych punktów szlaku, poprzedziła prelekcja dra Zycha o historii Żydów w Tarnobrzegu i miejscach znaczących dla licznej niegdyś społeczności naszego miasta. Przebieg szlaku został przedstawiony w formie prezentacji ilustrowanej licznymi zdjęciami. Przywołane zostały również, często niezwykle dramatyczne, życiorysy osób związanych z omawianymi miejscami i obiektami.

Przy obiektach, które znajdują się na projektowanym szlaku, zamontowane będą tabliczki z informacjami w dwóch językach, polskim i angielskim. A sam szlak stanowił będzie kolejną atrakcją turystyczną naszego miasta, ukazującą, nieco zapomnianą, historię tarnobrzeskich Żydów i samego Tarnobrzega. Prezydent Grzegorz Kielb zadeklarował wsparcie w realizacji projektu.

W ramach dnia pamięci, tego samego dnia, w Tarnobrzegu odbył się również wykład dra Tadeusza Zycha. W sali odczytowej Miejskiej Biblioteki Publicznej przytoczona została historia sąsiedztwa polsko-żydowskiego w historii miasta. Zebrani w bibliotece mieszkańcy obejrzeni także spektakl pt.: „Kadisz” w wykonaniu Andrzeja Wilgosza.

Uczestniczący w uroczystościach mieszkańcy odmówili również modlitwę w intencji zamordowanych Żydów w Ohelu na tarnobrzeskim kirkucie. Do wspólnej modlitwy zachęcał ks. Adam Marek.



REKLAMA

Nasza Młodzież by Lesser

Uzależnienie od gier = choroba psychiczna?

Dziś nie wyobrażamy sobie świata bez technologii. Komputery, smartfony i wszelkie gadżety elektroniczne towarzyszą nam nieodłącznie w codziennym życiu. Nie używamy ich wyłącznie w celach edukacyjnych bądź informacyjnych, bo jak wiemy, mogą one równie dobrze służyć naszej rozrywce. I takim to sposobem setki gier online oraz offline wypełniają teraz skutecznie dyski naszych elektronicznych urządzeń.

Od pewnego czasu coraz więcej pisze się jednak o bardzo negatywnym wpływie tych gier na człowieka. Ludzie pogrążeni w wirtualnym świecie i zaangażowani w rozgrywkę zachowują się bowiem podobnie do tych uzależnionych od różnych środków odurzających. No właśnie, uzależnieni. Psychiatrzy uważają, że gry wideo nie tylko mogą mieć destrukcyjny wpływ na prawidłowe funkcjonowanie człowieka w świecie rzeczywistym, ale mogą też prowadzić do uzależnień.

W Polsce jest około 16 mln aktywnych graczy. Szacuje się, że co najmniej 15% (2,5 mln) to ludzie uzależnieni. W rankingach nasz kraj plasuje się pod tym względem na drugim miejscu w Europie i 23. na świecie. Ale czym jest uzależnienie od gier? W Internecie znalazłem taką definicję: „Z uzależnieniem od gier wideo mamy do czynienia wtedy, gdy człowiek nie ma już kontroli nad czasem spędzonym przy grze, granie traktuje jako najważniejszą rzecz w życiu i pomimo dostrzegania negatywnych konsekwencji nadal spędza na graniu wiele godzin.” Inaczej mówiąc, z uzależnieniem mamy do czynienia wtedy, gdy człowiek odcina się od rzeczywistości, zaczyna żyć światem wirtualnym, zapomina o codziennych obowiązkach, higienie osobistej, spożywaniu pokarmów oraz



odpoczynku. Często dodaje się jeszcze, że człowiek uzależniony zaczyna mieć w każdej dziedzinie życia problemy, które z czasem się pogłębiają. Konsekwencją zdrowotną jest zazwyczaj niewydolność serca z powodu stresu, przemęczenia czy wyczerpania organizmu. Pojawiają się również problemy ze wzrokiem, bóle kręgosłupa, problemy z wypróżnianiem, sztywność karku oraz drętwienie stóp i dłoni. Zatem nie powinno nas dziwić, że Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zamierza już w najbliższym czasie wpisać ten rodzaj uzależnienia na listę ICD (International Classification of Diseases) jako chorobę psychiczną. Na razie wpisano je na tzw. roboczą wersję tej listy.

Wpisanie tego uzależnienia na oficjalną listę chorób ma według pomysłodawców pomóc w diagnozie, stworzeniu statystyk i globalnej ocenie problemu. Wiele osób popiera ten pomysł, argumentując to skalą uzależnienia i płynących z niego konsekwencji. Fakt, że uzależnienie to znajdzie się na liście chorób psychicznych będzie miało też duże znaczenie dla określania stanu zdrowia człowieka. To oznacza, że firmy ubezpieczeniowe czy pracodawcy będą musieli brać od tej chwili pod uwagę tę chorobę. Pojawiają się jednak również głosy, że nie jest to krok w dobrą stronę. Wpisanie uzależnienia od gier na listę może bowiem według oponentów stać się pretekstem do podjęcia prób kontrolowania internetu. Nie znamy też póki co zasad, według których będzie się ustalać uzależnionych. Amerykańskie Stowarzyszenie Psychiatrów już w 2013 roku zwróciło uwagę na ten problem, jednak do dziś nie zdecydowało się na dodanie tego uzależnienia do listy chorób, gdyż tamtejsi psychiatrzy uważają, że nie można tego zrobić dopóty, dopóki nie zostaną wypracowane narzędzia, które pozwolą jednoznacznie i skutecznie diagnozować to uzależnienie.

Według mnie gdy wideo są realnym zagrożeniem. Coraz częściej czytam o sytuacjach ludzi, którzy zapominają się, uciekając



w wirtualny świat. Nie zwracają uwagi na swoje rodziny, na własne zdrowie. Gry są dla nich najważniejsze. Gry wideo, jak każda inna używka, mogą być niebezpieczne nie tylko dla zdrowia, ale nawet dla życia. Dlatego uważam, że to słuszny krok Światowej Organizacji Zdrowia, ale pod warunkiem, że faktycznie opracowany zostanie jakiś sposób diagnozowania tej choroby. Z drugiej jednak strony, gdy uzależnienie zostanie uznane za chorobę psychiczną i zostanie wpisane na listę, każdy przypadek leczenia będzie musiał zostać medycznie udokumentowany, a to pozwoli nam dowiedzieć znacznie więcej o tej chorobie, jej konsekwencjach, co z kolei powinno pozwolić znaleźć skuteczniejsze sposoby leczenia. Poza tym opracowane zostaną również statystyki, które będzie można wykorzystać do prowadzenia akcji profilaktycznych, mających na celu uświadomienie, ale i uchronienie kolejnych pokoleń graczy przed tym zagrożeniem.

Oficjalna lista ICD ukaże się już niebawem, na początku 2018 roku.

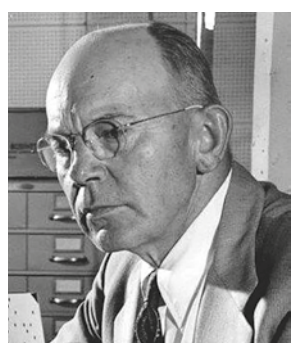


mitter

Klawiatura Dvoraka

Pisanie na klawiaturze to dziś norma. Jedni robią to szybko, inni nieco wolniej, a niektórzy opanowali nawet sztukę pisania bezwzrokowego. Pisząc, zazwyczaj nie zastanawiamy się specjalnie nad układem liter na klawiaturze. Jeśli jednak spojrzymy na nią nieco uważniej, to w przypadku najpopularniejszego układu, znanego jako QWERTY, klawisze wydają się nam ułożone w przypadkowej kolejności. Czy tak jest rzeczywiście? Kto wpadł na pomysł, by rozmieścić je w taki właśnie sposób?

Wszystko zaczęło się od maszyny do pisania. W 1867 roku Amerykanin Christopher Latham Sholes skonstruował jako pierwszy maszynę do pisania, w której klawisze umieszczono w dwóch rzędach. Niestety, jego klawiatura powodowała częste zacięcia sąsiadujących ze sobą liter. Sholes zauważył, że blokują się litery znajdujące się w fizycznej bliskości i postanowił przeanalizować język angielski pod kątem częstotliwości występowania określonych kombinacji znaków. Na tej podstawie przebudował swoją klawiaturę tak, aby litery często występujące obok siebie w słowach znalazły się daleko od siebie. I w taki właśnie sposób powstał układ znaków typu QWERTY, do którego z czasem dołożono dodatkowe znaki.



W 1936 roku August Dvorak opatentował nowatorski układ klawiatury, nazwany od nazwiska jego twórcy Klawiaturą Dvoraka. Zaproponowany przez niego układ klawiszy miał znacząco ułatwić oraz przyspieszyć pisanie na maszynach do pisania. Krótko mówiąc, jego pomysł miał sprawić, że pisanie na maszynie stanie się bardziej efektywne.

Dvorak skupił się na stworzeniu klawiatury zgodnej z kluczem częstotliwości używania liter, co miało ułatwić i przyspieszyć pisanie. Najczęściej używane klawisze miały znajdować się w środkowym rzędzie, a te najrzadziej w dolnym, tak, aby występujące w wyrazach kombinacje liter były w fizycznej bliskości również na klawiaturze. Ważne było, by litery używane razem były obok siebie również na klawiaturze. Litery występujące częściej przydzielono do prawej, dla większości ludzi sprawniejszej ręki i pogrupowano je odwrotnie niż w wersji QWERTY.



Ostatecznie Klawiatura Dvoraka nie zyskała jednak większego zainteresowania. Złożyło się na to wiele czynników. Po pierwsze wszyscy korzystający z maszyn do pisania musieliby się nauczyć z niej korzystać, a życie pokazało, że ludzie nie chcą uczyć się nowego układu liter. Po drugie zmiana ustawienia w bardzo wielu urządzeniach wiązałaby się z kosztami. Najpoważniejszym argumentem było chyba jednak to, że zaproponowany przez Dvoraka układ zoptymalizowany był początkowo tylko pod kątem jednego języka, języka angielskiego. Pisanie w innych językach było utrudnione i już nie takie szybkie (ze względu na brak polskich znaków diakrytycznych, dla osób piszących w języku polskim była ona praktycznie bezużyteczna). Podjęto co prawda w kolejnych latach próby implementacji tej

klawiatury dla kilku języków, w tym dla języka szwedzkiego i fińskiego, ale nie spotkały się one z większym zainteresowaniem.

Warto zauważyć, że układ klawiatury Dvoraka został jednak alternatywnie wprowadzony przez niektóre współczesne firmy komputerowe w ich produktach (można go np. ustawić, wchodząc w Panel Sterowania -> Opcje regionalne i językowe -> Języki -> Szczegóły). I tak Apple wprowadził układ Dvoraka w Apple IIc oraz w Mac OS X. Natomiast Microsoft w roku 1998 wprowadził układ Dvoraka w systemie Windows XP. Ten układ klawiatury można też, jak się okazuje, ustawić w systemie Linux.

August Dvorak mimo własnego niepowodzenia znalazł jednak liczne grono naśladowców. W następnych latach powstały takie układy klawiatury jak choćby opracowany w 2006 roku układ Colemak, zoptymalizowany w taki sposób, by palce pokonywały jak najmniejszą odległość, czy układ Capewell, w którym nacisk położono nie na zmniejszenie drogi pokonywanej przez palce, ale w ogóle na ograniczenie ich ruchów do minimum.

Ja nie zamieniałbym w swoich urządzeniach klawiatury QWERTY na Dvoraka czy też inną, ale uważam, należy cenić takich ludzi, którzy tworzą innowacyjne rzeczy. Bardzo podobą mi się to swoiste poszukiwanie zupełnie nowych rozwiązań, które w założeniu mają popychać nasz świat do przodu i ułatwiać nam życie. I choć nie każda taka próba kończy się sukcesem, to jestem zdania, że próbować warto.



skyline

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

BIO – TERAPIA

Dzięki dofinansowaniu z PFRON – u stowarzyszenie ESTEKA może po raz drugi realizować zajęcia terapeutyczne metodą Biofeedback.

Zajęcia są skierowane do 16 osób z czterech województw (podkarpackie, świętokrzyskie, małopolskie i lubelskie). W ramach projektu BIO – TERAPIA w okresie od stycznia 2018 r. do marca 2019 r. zostanie przeprowadzone 480 zajęć gdzie dla każdej osoby przewidziano cykl 30 zajęć, które składać się będą z diagnozy wstępnej i dwóch sesji treningowych. Zakładamy, że dzięki treningom Biofeedback uczestnicy będą spokojniejsi, będą mieć lepsze samopoczucie co przekładać się będzie na ich efektywniejsze funkcjonowanie społeczne a co najważniejsze szybciej i łatwiej

przyswajać będą wiedzę i będą bardziej skoncentrowani oraz skupieni.

Biofeedback to innowacyjna metoda mająca na celu poprawę funkcjonowania człowieka. Skuteczność treningów mózgu wielokrotnie potwierdzono w wielu ośrodkach 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 polegają na kontrolowaniu przebiegu gry komputerowej przy pomocy pracy

własnego mózgu. Informacja o pracy mózgu rejestrowana jest przez niewielki sensor umieszczony na głowie pacjenta. Następnie informacja ta przesyłana jest do komputera i wyświetlana na ekranie monitora. Pacjent ma zatem możliwość obserwowania pracy własnego mózgu i jego trenowania. Trening mózgu polega na starowaniu grą komputerową - bez używania klawiatury i myszki. Osoba na bieżąco otrzymuje informację (feedback) zwrotną o pracy własnego mózgu (bio) - jeśli jego praca spełnia odpowiednie parametry

funkcjonalne, ustalone przez terapeuta, 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.

Projekt BIO-TERAPIA jest realizowany przez
Stowarzyszenie ESTEKA
przy wsparciu finansowym ze środków
Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych



Baranowskie obchody Dnia Pamięci o Ofiarach Holokaustu

Marsz z lampionami na dawny cmentarz żydowski, wspólna modlitwa, a także występy artystyczne, „Kadis” i rozmowy do późnego wieczoru – w gminie Baranów Sandomierski obchodzono Dzień Pamięci o Ofiarach Holokaustu.

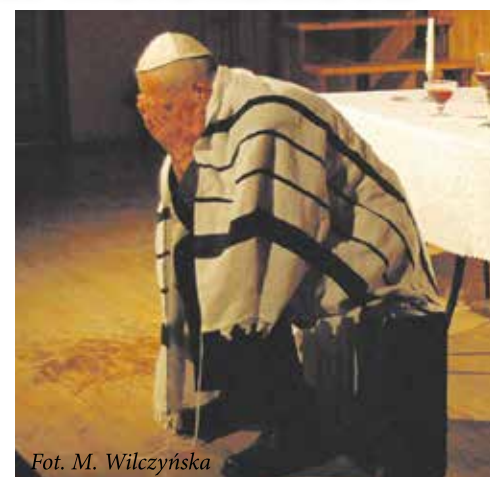
Uroczystości w Baranowie Sandomierskim i Skopaniu odbyły się 25 stycznia i były częścią trwającego cyklu wydarzeń w ramach wojewódzkich X Obchodów Międzynarodowego Dnia Pamięci o Ofiarach Holokaustu. Gmina włączyła się w akcję po raz drugi. Na początek uczestnicy udali się na dawny żydowski cmentarz gdzie podczas II wojny światowej naziści rozstrzelali okolicznych Żydów. W marszu uczestniczyli burmistrz

Marek Mazur, skarbnik gminy Alina Zasadnia, mieszkańcy gminy, młodzież, a także zaproszeni goście: Zbigniew Józef Tobiasiewicz - działacz społeczny i opiekun synagogi w Dynowie oraz Lech Ciebiera, były uczestnik misji ONZ na Bliskim Wschodzie. Wszyscy udali się na miejsce pamięci z lampionami w rękach, na płycie cmentarnej złożono kwiaty oraz kamienie, a także wspólnie odmówiono modlitwę za zmarłych. Następnie w SDK-u w Skopaniu młodzież przedstawiła przejmujący program artystyczny, a Andrzej Wilgoz zaprezentował spektakl pt. „Kadis”. Po występach przyszedł czas na rozmowy z gośćmi o historii, religii, wojnie i pokoju, a także o kulturze i obyczajowości żydowskiej.

Dyskusje potrwały do późnych godzin wieczornych.

Obchody X Międzynarodowego Dnia Pamięci o Ofiarach Holokaustu objął swoim patronatem Marszałek Województwa Podkarpackiego Władysław Ortyl. Podobne spotkania odbywają się od 22 do 28 stycznia na terenie ponad 60 miejscowości w naszym województwie. Dokładnie dzień ten przypada 27 stycznia, w rocznicę wyzwolenia obozu Auschwitz-Birkenau w 1945 r. Święto zostało uchwalone w 2005 r. przez Zgromadzenie Ogólne ONZ w celu uczczenia pamięci ofiar pochodzenia żydowskiego, pomordowanych w czasie II wojny światowej przez nazistowskie Niemcy.

Rd



REKLAMA

BAJKI, BAJE, BAJDY,... i tym podobne Jak Antka oświeciło

Dawniej to jak się odchodziło ze szkoły, to zdawało się taki egzamin z religii. Dzieci się musiały wszystkiego nauczyć na pamięć i potem na pytania komisji religijnej odpowiadać. Nas było w domu wiele dzieci, to każdy z nas taki egzamin miał.

Przyśliśmy wcześniej do księdza, aby nam powiedział, jak to z tym egzaminem będzie, a on nas po głowie pogłaskał i powiedział tak: *Patrzcie, dzieci kochane, To będzie tak: Ciebie, Janie, komisja spyta, dajmy na to, kto cię stworzył?. Odpowiesz: Pan Bóg Wszechmogący. Ciebie, Tomasz, pytają: Kto cię odkupił? Dasz odpowiedź: Chrystus Pan, co był za nas na krzyżu ukrzyżowany. Ciebie, Antku, zapytają: Kto cię oświecił? Wtedy wstaniesz i głośno powiesz: Duch Święty. I tak będzie wyglądał ten wasz egzamin. Więc się dzieci nie bójcie, umyćcie się, uczcie się i punktualnie przyjdźcie.*

No i naprawdę. Komisja się zjechała. Był dziekan, kanonik i prałat. Siedli przy stole i dzieci wołają. Wszystko szło gładko. Naraz przyjechał sam ksiądz biskup na wizytację. Stał między dziećmi i powiedział do Jan: *Powiedz mi chłopcze, kto cię stworzył?*

Ksiądz proboszcz spokojnie siedzi, że to ksiądz biskup tych chłopaków pyta, których przygotował. A Jan stanął na baczność i gładko wyrecytował: *Mnie nie stworzył, mnie odkupił, a Antka oświecił!*



Przekręcanie wyrazów w godzinkach

Organista, facecjonista, opowiadał, że chłopci, śpiewając za nim w kościele, przekręcają wyrazy. I tak, gdy mówił: - Tyś niezwytyczonego plastr miodu Samsona - to oni: - Tyś niezwytyczonego chlast w mordę Samsona. Gdy śpiewał: - Abizai prawego Dawida grzejaca - to oni powtarzali: - A bijże, zabijże Dawida, zająca. Później: - Pięknaś, jak w pełni księżyc, świeci człowiekowi - a oni: - Ślicznaś, jak Maciek księżyc świeci człowiekowi.

Zaczerpnięto z Księgi humoru ludowego
pod redakcją naukową Doroty Simonides

CUDOWNY CHŁOPAK reż. Stephen Chbosky USA 2017, 113' Komedia/dramat dla widzów od lat 7	16.02-18.02 20.02-22.02	godz. 17:30
TRZY BILLBOARDY ZA EBBING, MISSOURI reż. Martin McDonagh USA, Wielka Brytania 2017, 115' Komedia, kryminał dla widzów od lat 15	16.02-18.02 20.02-22.02	godz. 20:00
KOBIETY MAFII PREMIERA! reż. Patryk Vega Polska 2018, 135' Sensacyjny dla widzów od lat 15	23.02 24-25.02 27.02-04.03 06-08.03	godz. 16:30 godz. 16:30 i 19:30
MOJA MIŁOŚĆ reż. Brian Baugh USA 2016, 112' Dramat, biograficzny dla widzów od lat 12	09-11.03 13-15.03	godz. 19:30 godz. 17:00

bilety: 16 PLN normalny i 14 PLN ulgowy

SALA KINOWA SKK Rynek 28/26 W SANDOMIERZU LICZBA MIEJSC OGRANICZONA!
Bilety do nabycia w SANDOMIERSKIM CENTRUM KULTURY: RYNEK 28/26
poniedziałek - piątek w godz. 8:00-16:00 LUB PRZED SEANSEM w hali
REZERWACJA: tel. 15 832 25 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 DFFI Spółkonia w każdy poniedziałek o godz. 19:00 w sali kinowej SKK Rynek 28/26

Cel? Zmienić perspektywę patrzenia na pacjentów

– Lekarz, który zajmuje się pacjentem z chorą nogą, widzi tylko tę nogę. Cała reszta tego, co leży na łóżku, nie ma większego znaczenia. Jak noga jest zdrowa, to ta reszta może ją zabierać do domu – mówi Urszula Jaworska, członkini zarządu Polskiej Unii Organizacji Pacjentów „Obywatele dla Zdrowia”.

Rafał Gębura: – Z jakimi sprawami przychodzi do pani pacjenci?

Urszula Jaworska: – Przed chwilą dzwonił człowiek z chorobą nowotworową, żeby skonsultować go u jakiegoś lekarza. Wytlumaczyłam mu, że nie ma już takiej potrzeby, żeby załatwiać dodatkowe konsultacje „po znajomości”, bo jest pakiet onkologiczny, w ramach którego pacjent ma zagwarantowane prawo do konsultacji u drugiego lekarza. Mówię mu: „Zgłasza pan się do swojego lekarza prowadzącego i mówi, że chce mieć opinię innego lekarza, a on ma obowiązek to odnotować i skonsultować pana przypadek z innym ośrodkiem”.

Może uznał, że nie wypada o to prosić lekarza?

U.J.: – Ale co nie wypada? To święte prawo pacjenta, zagwarantowane przez pakiet onkologiczny. Jeśli wiemy, że mamy do czegoś prawo, ale boimy się o to poprosić, bo ktoś się obrazi, to sami przyczyniamy się do tego, że w przyszłości nikt nie będzie liczył się z naszymi prawami.

A wiemy? Czy pacjenci znają swoje prawa?

U.J.: – Niestety bardzo niewielu. Przykład pierwszy z brzegu: karta DiLO. Niewiele pacjentów wie o jej istnieniu. Co gorsza, co muszę stwierdzić z przykrością, nie wiedzą o niej nawet niektórzy szefowie organizacji pacjenckich.

Co to za karta?

U.J.: – Karta Diagnostyki i Leczenia Onkologicznego. Idzie pacjent do lekarza POZ [podstawowej opieki zdrowotnej – przyp. red.], lekarz robi mu badanie, ale nic nie wychodzi. A pacjent źle się czuje. Lekarz bada, robi cuda i wciąż nic nie wychodzi. W takich sytuacjach można zacząć podejrzewać chorobę onkologiczną. Tak było w przypadku mojego męża, któremu lekarz przez rok nie

zdiagnozował raka trzustki. A wie pan, ile przez ten rok można było zrobić?

Lekarz POZ nie zawsze jest w stanie postawić diagnozę. Ale jeśli nie jest, powinien jak najszybciej wysłać pacjenta tam, gdzie, gdzie według niego sobie z tym poradzą. Kiedy pojawia się podejrzenie, że pacjent może mieć raka, pacjent powinien natychmiast dostać kartę DiLO, dzięki której wchodzi na szybką ścieżkę diagnostyki. Ta karta nakłada na wszystkich obowiązek szybkiego działania, które ma doprowadzić do diagnozy albo wykluczenia choroby nowotworowej. To święte prawo pacjenta!

Po to właśnie powstała Polska Unia Organizacji Pacjentów „Obywatele dla Zdrowia” – by uświadamiać pacjentów?

U.J.: – To na pewno. Od początku założyliśmy sobie, że będziemy podwyższać kompetencje organizacji, a tym samym poszerzać wiedzę pacjentów, m.in. na temat ich praw. Od września, średnio raz w miesiącu, organizujemy szkolenia dla organizacji, które mają styczność z pacjentami. Mamy już poplanywany kalendarz do 2019 roku.

Czego uczycie?

U.J.: – Pierwsze szkolenie, jakie zorganizowaliśmy, odbyło się w GIS-ie [Główny Inspektorat Sanitarny – przyp. red.]. Temat: zakażenia szpitalne. Jakimi zakażeniami jesteśmy zagrożeni? Jak są przenoszone? Jak się przed nimi zabezpieczyć? Kiedy człowiek idzie do szpitala na operację, rzadko myśli o tym, że warto byłoby zaszczepić się przeciwko niektórym chorobom. A powinien to zrobić! A jeśli nie ma takiej możliwości, powinien przynajmniej zbadać się przed taką operacją. Bo jeśli okaże się, że zakażono go wirusem HCV albo HIV, to przynajmniej będzie wiedział, kogo pozywać.

Podczas tego pierwszego szkolenia zerkaliśmy sobie na liderów zaproszonych organizacji i patrzyłam, jak oni na to reagują. I wie pan co? Kompletnie nie mieli wiedzy na temat niektórych zagadnień. Siedzieli z pootwieranymi szczękami. A jak lider organizacji pacjenckiej czegoś nie wie, to znaczy, że jej podopieczni też tego nie wiedzą. To tylko utwierdziło mnie w przekonaniu, jak te szko-

lenia są nam wszystkim bardzo potrzebne.

Jak doszło do powołania Unii „Obywatele dla Zdrowia”?

U.J.: – Wszystko zaczęło się od OFOP-u [Ogólnopolskiej Federacji Organizacji Pozarządowych – przyp. red.]. Wiele lat temu byłam w zarządzie Federacji, ale nic mi się nie udało zrobić w temacie ochrony zdrowia, dlatego że Federacja zrzesza organizacje z najróżniejszych dziedzin. Większość tych osób wiedziała o problemach ochrony zdrowia tyle, ile zaobserwowali, korzystając od czasu do czasu z pomocy lekarza – czyli niewiele.

Później udało mi się stworzyć taką Grupę ds. Zdrowia w ramach OFOP-u. Zaprosiłam tam Jurka Owsiaaka, Anię Dymną, Ewę Błaszczuk i kilka mniejszych organizacji. Myślałam, że uda nam się razem zrobić coś dużego, to nawet przez jakiś czas fajnie działało, ale w końcu zaczęło się rozłazić.

Któregoś dnia, podczas jednego z naszych spotkań, Piotr Frączak zaproponował, żeby powołać coś ponadsektorowego – ruch obywatelski, z którym będzie mógł się identyfikować każdy, niezależnie od sektora, w którym działa. Padła nazwa „Obywatele dla Zdrowia” i tak zostało. Udało nam się pozyskać unijne finansowanie na trzyletni projekt, którego celem jest rozwój dialogu społecznego pomiędzy organizacjami pacjenckimi a organami administracji publicznej.

Projekt kończy się w czerwcu 2018 roku. A że życie nauczyło mnie, że dobre projekty powinny być kontynuowane, dlatego w zeszłym roku zrodził się pomysł powołania Polskiej Unii Organizacji Pacjentów „Obywatele dla Zdrowia”. Zebraliśmy się, napisaliśmy statut i mamy ogólnopolską organizację parasołową, zrzeszającą siedem organizacji pacjenckich.

Jaki jest nadrzędny cel, który chcielibyście zrealizować?

U.J.: – Zmienić perspektywę patrzenia na pacjentów. Wie pan, dlaczego leczenie powikłań kosztuje nasz budżet 7 mld zł rocznie? Bo lekarz, który zajmuje się pacjentem z chorą nogą, widzi tylko tę nogę. Cała reszta tego, co leży na łóżku, nie ma większego znacze-



nia. Jak noga jest zdrowa, to ta reszta może ją zabierać do domu. Nikt się nie zastanawia nad tym, czy właściciel naprawionej nogi nie potknie się na klatce schodowej; w jakim stanie jest jego psychika; czy będzie przyjmował leki; czy będzie miał go kto zawieźć na rehabilitację. A przecież lekarz powinien leczyć nie nogę, tylko człowieka. Pacjent ostatecznie wróci do szpitala z powikłaniami, będzie leczony ponownie, za co wszyscy raz jeszcze zapłacimy.

Chce pani powiedzieć, że należałoby wywrócić cały system ochrony zdrowia do góry nogami?

U.J.: – Nie, to nie ma sensu. Jak pan to zrobi, to i tak zostaną lekarze, którzy dalej będą działali w starym systemie i będą dalej leczyli te nogi. Nic się nie zmieni, dopóki nie zaczną myśleć inaczej. Albo dopóki nie odejdą na emeryturę i nie zastąpią ich młodzi, którzy będą już myśleć o pacjencie nieco inaczej.

Urszula Jaworska – z wykształcenia i zawodu tancerka; w połowie lat 90. zachorowała na białaczkę, była pierwszą pacjentką w Polsce, której przeszczepiono szpik kostny od niespokrewnionego dawcy; razem z mężem Czesławem Baranowskim założyli Fundację jej imienia, która działa na rzecz osób chorych na raka, stwardnienie rozsiane oraz zakażonych wirusem HCV. Fundacja Urszuli Jaworskiej jest współzałożycielem Polskiej Unii Organizacji Pacjentów „Obywatele Dla Zdrowia”.

Opr.: Rafał Gębura, Materiał pochodzi z portalu Logo NGO



XIV Barbórkowy Ogólnopolski Turniej Piłki Siatkowej

W dniach 27-28 stycznia na hali sportowej Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych Nr 1, dzięki gościnności dyrektora Marcina Pilarskiego, odbył się „XIV Ogólnopolski Barbórkowy Turniej Piłki Siatkowej o Puchar Prezydenta Miasta Grzegorza Kielba”. Turniej zorganizowało Tarnobrzelskie Stowarzyszenie Sympatyków Piłki Siatkowej. Dzięki pracy członków stowarzyszenia w tym roku w turnieju udział wzięło 16 drużyn żeńskich oraz męskich z takich miast jak: Warszawa, Kraków, Kielce, Czechowice-Dziedzice, Opole, Skarżysko-Kościełne, Szymbark, Stalowa Wola oraz Tarnobrzeg. W sumie w turnieju wzięło udział około 160 osób.

W sobotę odbyły się mecze w ramach rozgrywek grupowych oraz półfinały w turnieju męskim. Po ciężkich bojach grupowych w półfinałach turnieju mężczyzn zagrały ze sobą drużyny: AZS UJK Kielce – Volley Masters Czechowice-Dziedzice oraz SKB Bar-

tosz i Przyjaciele Kraków - SAMAX Stalowa Wola. Oba mecze były bardzo wyrównane a zwycięzców poznaliśmy dopiero po zaciętych tie-brakach. Jako pierwsi do finału turnieju męskiego po wygranej w tie-braku 16-14 awansowali zawodnicy AZS UJK Kielce.

W drugim półfinale emocji też nie brakowało. Po pierwszym dość łatwo wygranym secie zawodnicy SAMAXu Stalowa Wola w drugim secie prowadzili już 24-20 i wydawało się, że formalnością będzie zdobycie punktu dającego awans do finału. Nic bardziej mylnego. Zepsuta zagrywka a zaraz po niej seria potężnych zagrywek Piotra Klimy (MVP Turnieju Mężczyzn) i to zespół SKP Bartosz po wygranej w tie-braku do 12 mógł się cieszyć z awansu do finału.

Po sobotnich rozgrywkach w Turnieju Kobiet wiadomo było, że w niedzielnych półfinałach zagrają: Politechnika Opolska – Bez Oba Kraków oraz Apollo Kraków – DANA

GAMEB Skarżysko – Kościełne.

Niedzielne rozgrywki rozpoczęły się 2 meczami półfinałowymi w turnieju kobiet oraz meczem o 3 miejsce w Turnieju Mężczyzn. Do finału Turnieju Kobiet awansowały drużyny Politechniki Opolskiej oraz Apollo Kraków. Mecz o 3 miejsce w Turnieju Mężczyzn rozstrzygnęli na swoją korzyść wygrywając z SAMAX Stalowa Wola 2-1 zawodnicy Volley Masters Czechowice-Dziedzice.

W meczu finałowym Turnieju Mężczyzn zespół SKP Bartosz i Przyjaciele Kraków przewyższał ubiegłorocznych zwycięzców turnieju z AZS UJK Kielce pod względem fizycznym co zdecydowało o dość łatwym zwycięstwie 2-0.

W Turnieju Kobiet w meczu o 3 miejsce 2-1 wygrała drużyna Bez Obaw Kraków pokonując dziewczyny z DANA GAMEB Skarżysko-Kościełne. W finale Turnieju

Kobiet zespół Apollo Kraków pokonując 2-0 Politechnikę Opolską udowodnił, że to właśnie tej drużynie w tym roku należało się zwycięstwo w XIV Barbórkowym Turnieju Piłki Siatkowej.

Organizatorzy turnieju dziękują Prezydentowi Miasta Tarnobrzega, Dyrektorowi ZSP Nr 1, Stowarzyszeniu Inżynierów Techników Górnictwa, WORD Tarnobrzeg oraz MOSiR Tarnobrzeg.



Pierwsza sesja Rady Powiatu Tarnobrzeskiego w 2018 roku - nowe plany inwestycyjne i finansowe

Na pierwszej, w nowym 2018 roku sesji spotkali się radni Powiatu Tarnobrzskiego. Pierwsze obrady stały się okazją do opracowania planów inwestycyjnych na nadchodzący rok i zarezerwowania środków na nowe i kontynuowane inwestycje.

Radni podzielili na poszczególne inwestycje dwa miliony złotych. Są to konkretne inwestycje znajdujące się na terenie gmin powiatu tarnobrzskiego, które poprawią bezpieczeństwo mieszkańców oraz komfort życia.

Paweł Bartoszek starosta Powiatu Tarnobrzieskiego przyznał, że podział środków odbywa się z uwzględnieniem wkładu przez poszczególne gminy. - *Gminy partycypują w tych inwestycjach w mniejszym lub większym wymiarze. Niektóre samorządy na tę chwilę nie mają jeszcze tych pieniędzy, ale mamy pisemne zobowiązania, że w miarę możliwości, gminy będą partycypowały.*

Na co radni przeznaczyli środki z budżetu? To ścieżki rowerowe, chodniki jak również na remont budynków instytucji i jednostek podległych powiatowi. Radni zdecydowali także, że pieniądze trafią do Szpitala Powiatowego w Nowej Dębce, wspierając budowę Oddziału Intensywnej Terapii i Anestezjologii. To 7-łóżkowy oddział, który w szpitalu jest niezbędny dla prawidłowego jego funkcjonowania. Pierwszego przetargu na rozbudowę nie udało się rozstrzygnąć. Obecnie trwa nabór na drugi przetarg.

Zdaniem wice-
starosty Krzysz-
tofa Pitry, środki
z budżetu po-
wiatu są dzieło-
ne sprawiedliwie
z myślą o zapew-
nieniu miesz-
kańcom bezpie-
czeństwa poprzez
budowanie no-
wych chodników
i ciągów pieszo-
-rowerowych,
ale nie tylko. - To

także modernizacja budynku internatu Specjalnego Ośrodka Szkolno - Wychowawczego w Grębowie. To także pieniądze na rzecz Szpitala Powiatowego w Nowej Dębie z pomocy którego korzystają mieszkańcy naszego powiatu, ale także ościennych powiatów. Nowy, 2018 rok, dla powiatu to także większa współpraca z organizacjami pozarządowymi, które są łącznikiem pomiędzy mieszkańcami a nami samorządem. Dzięki nim znamy oczekiwania konkretnych grup mieszkańców i lepiej układa się ta współpraca.

Zdaniem władz Powiatu Tarnobrzieskiego rok 2018 - rok wyborczy, będzie dobrym rokiem, bowiem zarząd, wzorem lat poprzednich nie planuje zaciągać zobowiązań finansowych. Na uwagę zasługuje fakt, że samorząd Powiatu Tarnobrzieskiego, jako jedyny w naszym regionie w roku 2018 nie planuje zaciągnąć kredytu.

Kulturalne ferie za nami



Zajęcia dla dzieci i młodzieży zostały zorganizowane w drugim tygodniu ferii i odbywały się zarówno w Baranowie Sandomierskim jak i Skopaniu. W spotkaniach uczestniczyły dzieci w różnym wieku, poczynawszy od lat 3 po... dorosłych. Animatorzy MGOK-u przygotowali dla nich szereg ciekawych aktywności. Odbyły się zajęcia plastyczne, podczas których dzieci wykonały karnawałowe maski, a także walentynkowe serca z papieru. Na warsztatach kulinarnych dzieci mogły samodzielnie komponować zdrowe posiłki, rozwiązywały zagadki i quizy, a w nagrodę wykonały słodką chatkę z herbatników, masy serowej i cukierków. Smakowite budowle, tuż po wzniesieniu zniknęły w brzuskach.

Nie zabrakło także zabaw z muzyką. Uczestnicy uczyli się wesołych piosenek, podróżowali muzycznym pociągiem po całym świecie, grali na wszystkim (np. na garnkach i pokrywkach), a także uczestniczyli w grach i zabawach zręcznościowych. Kilkadziesiąt osób wzięło także udział w wycieczce do Mielca. Wyprawa miała dwa cele: kino i basen. Jedna grupa oglądała najnowszą produkcję o przygodach Pszczółki Mai, pozostali pluskali się w wodzie.

Także w filii biblioteki w Dąbrowicy zajęcia zdominowały motywy wodne. Można było posłuchać głośno czytanej baśni „O rybaku i złotej rybce”, a następnie dzieci wymyślały swoje specjalne życzenia dla głównej bohaterki tej bajki. Opowieść była też inspiracją do malunków morskich stworów, które powstały na ilustracji pt. „Podwodne królestwo złotej rybki”. Spotkanie zakończyło się słodkim akcentem, a prace dzieci można zobaczyć w bibliotece.

Całotygodniowy cykl zajęć zakończył doroczny Bal Przebierańców. Środowiskowy Dom Kultury w Skopaniu w sobotnie popołudnie został opany przez piratów, księżniczki, krasnale, spidermanów, strażaków, smoki i inne stwory. Jak na każdym

porządnym balu, nie mogło zabraknąć szaleństwa na parkiecie, gier i zabaw, balonów, brokatu oraz słodkości.

Zajęcia dla dzieci podczas ferii odbyły się dzięki dofinansowaniu Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

 Rd 

Nordic Walking

Kontynuując temat Nordic Walking odpowiadamy na kolejne pytania. NW a zdrowie. W zasadzie nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania Nordic Walking, jedynie ostre urazy ortopedyczne (złamanie, zwichnięcia), stany ostre przewlekłych chorób czy wysoka gorączka eliminują z treningu.

Najważniejszym, co daje Nordic Walking jest prosty i tani sposób na aktywne spędzenie czasu z przyjaciółmi. Powstaje wiele ośrodków, punktów kontaktowych, gdzie instruktorzy starają się zebrać grupy chętnych, którzy właśnie w ten sposób chcą spędzać czas. Dobry instruktor nie tylko potrafi nauczyć poprawnej techniki, ćwiczeń rozgrzewających, rozciągających mięśnie - ale i stworzyć grupy entuzjastów, traktujących NW, jako aktywność towarzyską, która uprawiana w zespole staje się nie tylko sposobem na

zdrowie, ale i świetną zabawą. Choć NW jest bardzo prostą formą aktywności ruchowej bez instruktora nie można się jej prawidłowo nauczyć.

Jeśli masz ochotę pobyć się z innymi, równocześnie robiąc coś dla swojego zdrowia, poznając nowych ludzi, może spróbujesz się rozejrzeć po okolicy, albo... w sieci?

Nordic Walking można przecież uprawiać wszędzie, na każdym terenie. Można same, można też z grupą przyjaciół. Nie masz znajomych, którzy chcieliby spróbować? Na pewno w Europejskiej Stolicy Nordic Walking w Barlinku spotkasz odpowiednich ludzi, wyznaczone trasy, trenerów i instruktorów, wypożyczysz sprzęt.

Parę słów o sprzęcie. Do uprawiania NW potrzebny jest odpowiedni sprzęt. Wprawdzie, tak jak w przypadku każdego sportu,

rozrasta się produkcja wszelkiego rodzaju akcesoriów i gadżetów, mających na celu ułatwienie, czy uprzyjemnienie ruchu, warto pamiętać, że najważniejsza jest wygoda oraz bezpieczeństwo.

Kije: Zalecane są kije jednoczęściowe, indywidualnie dobrane do wzrostu wg przełicznika wzrost $x 0,68 =$ długość kija dla osób wysportowanych lub wzrost $x 0,66$ dla osób uprawiających NW rekreacyjnie. Kije powinny posiadać specjalne paski, na których można się opierać i odpychać od podłoża, a jednocześnie po wypuszczeniu kija z dłoni paski powinny go utrzymywać tuż przy niej. Kij trekkingowy lub narciarski wypuszczony z dłoni swobodnie zwisa na pasku osadzonym na nadgarstku. Kij NW zawsze jest przy dłoni. Kije bywają aluminiowe, z włókna szklanego lub z mieszaniny włókna szklanego i węglowego. Te ostatnie są najlżejsze i najbardziej wytrzymałe. Mają gwarancje / firma Exel/ na „całe życie”. Praktycznie w toku treningu nie można ich zniszczyć. Chodząc po asfalcie lub twardej nawierzchni zakładamy na końcówki kijów specjal-

ne gumowe „buciki”, przechodząc na drogi gruntowe zdejmujemy gumowe nakładki i korzystamy z końcówki z hartowanej stali, która na stałe zamontowana jest na końcu kija. Wszystkie kije renomowanych producentów mają także instrukcje konserwacji

Buty: Jest już produkowane specjalne obuwie do NW, jednak można chodzić w wygodnych, sportowych butach, które utrzymują prawidłowe położenie stopy (stosuje się także specjalne wkładki i skarpety).

Rękawiczki: Dla wrażliwych rąk, przy dłuższych trasach a przede wszystkim w zimie, zaleca się specjalne rękawice. Chronią przed zimnem, a także zapobiegają powstawaniu pęcherzy.

Jeszcze tylko wygodne ubranie treningowe, może okulary słoneczne z filtrem, coś do picia w bidonie noszonym na odpowiednim pasku, komórka, podstawowe środki opatrunkowe i higieniczne... i w teren.

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



REKLAMA

Niezależna Inicjatywa Kulturalna

we współpracy
z Sandomierskim Centrum Kultury
zaprasza na

Sandomierskie Spotkania z Kulturą

„Sac Aktun

- portal do przeszłości i najdłuższa
zalana jaskinia na Ziemi (347 km)“



Spotkanie
z nurkiem jaskiniowym -
Przemkiem Trzeźniowskim,
który opowie
o najnowszych odkryciach
na półwyspie Jukatan,
zaliczanych do
najważniejszych w historii
eksploracji jaskiniowych.

Czwartek, 22 lutego
godz. 18.00
Lapidarium pod Ratuszem,
Sandomierz

WSTĘP WOLNY!!!

Półkolonia konna Miejsce: Półkolonia - konna - Tarnobrzeg WAKACJE W SIOdle

Półkolonie konne skierowane są do dzieci i młodzieży do 18 roku życia,
zarówno początkujących, jak i już samodzielnie jeżdżących.
Zajęcia prowadzone będą przez doświadczonych instruktorów na lonży, na padoku i w terenie.

W ramach półkolonii gwarantujemy :

10 jazd konnych (2 jazdy dziennie, gdzie 1 lonża trwa 30 min, a jazda na padoku lub w terenie - 60 min);
Nauka pracy przy koniach, BHP, obsługa i karmienie koni; Ubezpieczenie NNW;

Wyżywienie: przekąska (owoc lub baton lub drożdżówka), obiad - drugie danie, woda mineralna ogólnie dostępna;
Opiekę wychowawców kolonijnych (wszyscy z uprawnieniami wychowawców kolonijnych);
Ponadto: gry i zabawy, konkurencje sportowe, wyprawa tramwajem konnym do lasu, ognisko,
zajęcia artystyczne z sianem i słomą oraz wiele innych atrakcji;

Poszerzenie swojej wiedzy teoretycznej i praktycznych umiejętności w zakresie jazdy konnej i opieki nad końmi

Dla kolonistów zaplanowaliśmy jazdy na spokojnych, bezpiecznych i przyjaznych koniach rekreacyjnych.
Mamy do dyspozycji 10 koni - 6 większych i 4 mniejsze.

Zajęcia prowadzone są w grupach podzielonych ze względu na stopień zaawansowania
umiejętności jeździeckich uczestniczek i uczestników półkolonii.

Miejsce na danym turnusie jest gwarantowane w momencie wpłaty zaliczki w wysokości 200 zł. W przypadku rezygnacji z udziału w półkolonii powyżej 20 dni przed rozpoczęciem zwracana jest całość zaliczki, przypadku rezygnacji w terminie krótszym niż 20 dni zaliczka jest zwracana w wysokości 50 % jej wysokości.

Cena 5-dniowego turnusu 470 zł/os.

Organizujemy 7 turnusów, pierwszy już od 25 czerwca 2018 r.

Liczba miejsc: 25

Dane teleadresowe:

Biuro Stowarzyszenia - ul. 11 Listopada 8a, 39-400 Tarnobrzeg - biuro projektu:

- punkt informacyjny;

- odbiór i zdawanie kart uczestników półkolonii;

- wpłaty za udział w półkolonii;

Klub Jeździecki KAMYK - ul. Leśna 3a, 39-400 Tarnobrzeg - zajęcia konne

- realizacja półkolonii;

Telefon kontaktowy do instruktora prowadzącego: Janusz SZWED 600-355-396

Numer konta bankowego: 17 1500 1735 1217 3005 3741 0000 BZ WBK O. Tarnobrzeg

REKLAMA

Statuetka dla wicestarosty Powiatu Tarnobrzskiego

Wicestarosta Krzysztof Pitra doceniony za zaangażowanie i działalność na rzecz rozwoju sportu

Spotkanie noworoczne Podokręgu Piłki Nożnej w Stalowej Woli z udziałem prezesów klubów piłkarskich podokręgu Stalowa Wola, w skład którego wchodzi powiat: niżański, tarnobrzewski, stalowowolski wraz z działaczami i władzami samorządowymi, było okazją do uhonorowania osób, które przyczyniły się do rozwoju sportu, w tym piłki nożnej w swoim miejscu zamieszkania. Gospodarz spotkania prezes podokręgu Zenon Krówka powitał uczestników, i podziękował za pracę i zaangażowanie na rzecz sportu w minionym roku.

Spotkanie poprowadził sekretarz związku Edward Chmura, który dziękował za pracę i zaangażowanie samorządowcom, klubowym działaczom i społecznikom oraz sponsorom. Podczas spotkania mówiono o nowej infrastrukturze, boiskach, szatniach, które zachęcają do czynnego uprawiania sportu. Podziękowano tym wszystkim, którym dobro

piłki nożnej leży na sercu. Nie zapomniano o samorządowcach, którzy wspierają kluby, by te mogły sprawnie funkcjonować.

Najważniejszym punktem spotkania było uhonorowanie działaczy za ich wkład w rozwój piłki nożnej na terenie Podkarpacia. Przyznano Honorowe Złote, Srebrne i Brązowe Odznaki.

W gronie wyróżnionych statuetką za pomoc, za pracę na rzecz sportu w gminie Baranów Sandomierski był Krzysztof Pitra, wicestarosta Powiatu Tarnobrzskiego. – Piłka nożna zawsze była bliska mojemu sercu. Na pewno wrócę do amatorskiej piłki nożnej. Cieszę się, że poprzez działalność w samorządzie mogę wspierać te małe kluby sportowe. Szczególnie dziękuję drużynom z Woli Baranowskiej i Knapów, „Kolejarzowi” i „Wolance” za miły akcent bardzo dobrej współpracy i wyróżnienie. Jest to bardzo cenny gest z ich strony. Jako powiat staramy się wspierać sport amatorski, bo warto.



Siarka z Pucharem Prezydenta Miasta Tarnobrzega

Piłkarze Klubu Sportowego Siarka okazali się najlepsi w rozegranym 28 stycznia VI Halowym Turnieju Piłki Nożnej o Puchar Prezydenta Miasta Tarnobrzega, pokonując po bardzo emocjonującym meczu finałowym zespół Old Boys Siarka 4:3. Drugoligowiec zaimponował zwłaszcza doskonałą dyspozycją strzelecką zdobywając w 5 meczach aż 37 bramek. Kompletnie zawiódł z kolei Wspólnota Serbinów. Drużyna z największego osiedla i ubiegłoroczny triumfator turnieju tym razem nie była w stanie zdobyć nawet punktu. W meczu o III miejsce, stanowiącym

równocześnie prestiżowy pojedynek o prymat wśród zespołów osiedlowych Junior Zakrzów okazał się minimalnie lepszy od Iskry Sobów wygrywając 3:2.

Królem strzelców, podobnie jak rok temu został Krzysztof Ropski z Siarki, który zdobywając 9 goli o jedno trafienie wygrał wewnętrzną rywalizację z kolegą z drużyny Patrykiem Mikitą. Najlepszym bramkarzem wybrany został Hubert Toś z Juniora Zakrzów, z kolei wyróżnienie dla najlepszego zawodnika piłkarskich zmagania odebrał Bartosz Madeja z Old Boys Siarka.



BEZPŁATNA POMOC PRAWNA

Od dnia 1 stycznia 2018 w Gorzycach, Grębowie i Padwi Narodowej/Wadowicach Górnych, Nisku/Krzeszowie, Stalowej Woli, Bojanowie, Pysznicy, Zaklikowie, Radomyślu nad Sanem, Zaleszanie rozpoczęły funkcjonowanie punkty nieodpłatnej pomocy prawnej prowadzony przez organizację pożytku publicznego Fundację „Masz Prawo”. Pomoc prawna będzie świadczona przez adwokatów, radców prawnych. Jest to zadanie zlecone z zakresu administracji rządowej i realizowane przez Powiat Tarnobrzewski, Stalowowolski, Niżański i Mieleski ze środków Ministerstwa Sprawiedliwości. Pomoc prawna polegać będzie na: -poinformowaniu osoby uprawnionej o obowiązującym stanie prawnym, o przysługujących jej uprawnieniach lub o spoczywających na niej obowiązkach lub wskazaniu osobie uprawnionej sposobu rozwiązania jej problemu prawnego, -udzieleniu pomocy w sporządzeniu projektu pisma z wyłączeniem pism procesowych w toczącym się postępowaniu przygotowawczym lub sądowym i pism w toczącym się postępowaniu sędziowsko-administracyjnym, -sporządzeniu projektu pisma o zwolnienie od kosztów sądowych lub ustanowienie pełnomocnika z urzędu w postępowaniu sądowym lub ustanowienie adwokata, radcy prawnego, doradcy podatkowego lub rzecznika patentowego w postępowaniu sędziowsko-administracyjnym. Nieodpłatna pomoc prawna przysługuje osobie fizycznej: -której w okresie 12 miesięcy poprzedzających zwrócenie się o udzielenie nieodpłatnej pomocy prawnej zostało przyznane świadczenie z pomocy społecznej na

podstawie ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dz. U. z 2015 r. poz. 163, z późn. zm.) i wobec której w tym okresie nie wydano decyzji o zwrocie nienależnie pobranego świadczenia lub -która posiada ważną Kartę Dużej Rodziny, o której mowa w ustawie z dnia 5 grudnia 2014 r. o Karcie Dużej Rodziny (Dz. U. poz. 1863), lub -która uzyskała zaświadczenie, o którym mowa w ustawie z dnia 24 stycznia 1991 r. o kombatanach oraz niektórych osobach będących ofiarami represji wojennych i okresu powojennego (Dz. U. z 2014 r. poz. 1206 oraz z 2015 r. poz. 693), lub -która posiada ważną legitymację weterana albo legitymację weterana poszkodowanego, o których mowa w ustawie z dnia 19 sierpnia 2011 r. o weteranach działań poza granicami państwa (Dz. U. Nr 205, poz. 1203), lub -która nie ukończyła 26 lat, lub -która ukończyła 65 lat, lub -która w wyniku wystąpienia klęski żywiołowej, katastrofy naturalnej lub awarii technicznej znalazła się w sytuacji zagrożenia lub poniosła straty. -która jest w ciąży

Uprawnieni będą mogli uzyskać informacje w zakresie: prawa pracy, spraw karnych, spraw administracyjnych spraw rodzinnych, przygotowania do rozpoczęcia działalności gospodarczej, ubezpieczenia społecznego, spraw podatkowych z wyłączeniem spraw podatkowych związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej.

Gdzie szukać punktów: NISKO Ośrodek Pomocy Społecznej, ul. 3 Maja 10; KRZESZÓW Urząd Gminy, ul. Rynek; STALOWA WOLA Centrum Kształcenia Ustawicznego i Ośrodek Doskonalenia Zawodowego ul. Hutnicza 12, 37-450 Stalowa Wola; Gmina Bojanów Urząd Gminy Bojanów ul. Parkowa 5; Gmina Pysznica Urząd Gminy Pysznica ul. Wolności 322; Gmina Radomyśl nad Sanem Urząd Gminy Radomyśl nad Sanem ul. Rynek Duży 7; Gmina Zaklików Urząd Miasta Zaklików ul. Zachodnia 15; Gmina Zaleszany Urząd Gminy Zaleszany ul. Kościuszki 16.



REKLAMA

PORANKI MŁODEGO WIDZA

LUTY/MARZEC

FERNANDO

reż. Carlos Saldanha
USA 2017, 106'
Animacja, Familijny, Komedia

10-11.02
17-18.02 godz. 11:30
24-25.02

Film bez ograniczeń wiekowych

TEDI I MAPA SKARBÓW

reż. David Alonso, Enrique Gato
Hiszpania 2017, 85'
Animacja, Komedia, Przygodowy

03-04.03
10-11.03 godz. 11:30

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 SEANSEM w kinie
REZERWACJA: tel. 15 832 28 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! Sobotnia w każdy poniedziałek o godz. 19:00 w sali kinowej SCK, Rynek 25/26

Rusza 5. Edycja Kampanii Kilometry Dobra

cd ze str. 1

Korzyści ze współpracy

Kilometry Dobra działają w oparciu o współpracę organizacji społecznych, samorządów i biznesu. Układamy zlotówki w wielu miejscowościach – wioskach, miasteczkach i miastach. Budujemy w ten sposób ogólnopolską koalicję o wielkim potencjale, która skutecznie dociera do darczyńców i mediów. Ta synergia zmniejsza koszty działania i pomnaża jego efekty: zamiast wielu małych, kosztownych i trudno dostrzegalnych akcji tworzymy dużą i rozwijającą się kampanię, gdzie w szlachetnej rywalizacji małe organizacje ścigają się ze średnimi i dużymi o to, kto uczyni więcej dobra. Kampania integruje i mobilizuje lokalne społeczności w działaniu dla wspólnego dobra. Zbieramy pieniądze na różne cele społeczne: edukację, bezpieczeństwo, ekologię, sport, kulturę, potrzeby humanitarne, pomoc niepełnosprawnym i ochronę zdrowia.

Dodatkowo, Kilometry Dobra to wygodny sposób zbierania pieniędzy, gdyż:

- Każda organizacja zbiera na swój cel, swoimi metodami.
- Pieniądze trafiają bezpośrednio do każdej organizacji i nigdy nie są gromadzone na jednym wspólnym koncie.

Finansowanie kampanii

Koszty przygotowania i prowadzenia kampanii są pokrywane solidarnie przez uczestniczące organizacje – każda z nich wnosi do wspólnego budżetu kwotę adekwatną do swoich możliwości i potrzeb. Do każdej zlotówki zainwestowanej przez uczestników dokładamy drugą, podarowaną przez sponsorów, która będzie zainwestowana w ogólnopolską promocję kampanii.

Dzięki temu wspólnemu budżetowi organizacje są wyposażane w materiały promocyjne (ulotki, skarbonki, bannery, roll-upy, koszulki), dostają odrębną stronę internetową z opisem celu, dostęp do systemu informatycznego obsługującego wpłaty, a także wsparcie techniczne i dedykowane szkolenie z fundraisingu. Nad kampanią czuwa zespół pracowników i wolontariuszy, który zapewnia koordynację działań, a także promuje działania organizacji w mediach ogólnopolskich i kanałach społecznościowych.

REKLAMA

Kampania jest w pełni transparentna, bo każda wpłacona przez darczyńców złotówka jest natychmiast raportowana na stronie internetowej, a na dodatek wszystkie zebrane fundusze można zobaczyć na własne oczy w czasie finału Kilometrów Dobra, gdy z otrzymanych zlotówek układamy szeregi. Ponadto, wszystkie lokalne zbiórki są osobno rejestrowane i rozliczane tak jak nakazują przepisy.



Gmina Nowa Dęba ze zrównoważonym budżetem na 2018

Radni obecni na XLIV sesji Rady Miejskiej głosowali jednomyślnie za przyjęciem budżetu Gminy Nowa Dęba na rok 2018.

Planowane dochody budżetu gminy na 2018 rok wynoszą 73,87 mln zł. Projekt planu dochodów został opracowany w oparciu o dane pochodzące z Ministerstwa Finansów, Podkarpackiego Urzędu Wojewódzkiego, Krajowego Biura Wyborczego, jednostek organizacyjnych Gminy, zawartych umów oraz własnych wyliczeń. Planowane wydatki budżetu gminy na 2018 rok wynoszą 73,87 mln zł i są równe planowanym dochodom. Projekt budżetu został przedyskutowany i zatwierdzony przez wszystkie komisje Rady Miejskiej oraz pozytywnie zaopiniowany przez Regionalną Izbę Obrachunkową.

Jak w latach ubiegłych tak i w tym roku największą pozycję wydatkową budżetu będą stanowiły wydatki oświatowe w wysokości 21,60 mln zł oraz wydatki związane ze świadczeniami rodzinnymi (16,47 mln zł) i pomocą społeczną (5,28 mln zł). Zabezpieczono także 3,46 mln zł dla Samorządowego Ośrodka Sportu i Rekreacji oraz 1,67 mln zł dla Samorządowego Ośrodka Kultury. Na gospodarkę komunalną przewidziano kwotę 13,22 mln zł.

Rada Miejska upoważniła Burmistrza Miasta i Gminy Nowa Dęba Wiesława Ordoną do zaciągnięcia zobowiązań wykraczających poza rok budżetowy 2018, związanych z realizacją zadań inwestycyjnych. Będzie to budowa sali gimnastycznej z pomieszczeniami pomocniczymi i salami lekcyjnymi przy Szkole Podstawowej im. Fabiana Dury w Chmielowie, budowa i przebudowa istniejącego budynku Strażnicy OSP w Jadachach oraz rozbudowa i przebudowa istniejącego budynku Domu Strażaka w Cyganach.

W 2018 roku gmina Nowa Dęba wesprze finansowo powiat tarnobrzeski środkami na kontynuację budowy zatok postojowych przy ul. Jana Pawła II w Nowej Dębie (do 70 tys. zł), na kontynuację budowy chodnika przy drodze Kolejowej w Chmielowie (do 100 tys. zł) i przy drodze powiatowej w Rozalinie (do 100 tys. zł), a także na kolejny, ostatni etap przebudowy ulicy Kościuszki w Nowej Dębie (400 tys. zł).

Pomoc w postaci dotacji celowej (150 tys. zł) na dobudowę Oddziału Anestezjologii i Intensywnej Terapii do budynku nr 1 Szpitala w Nowej Dębie otrzyma Szpital Powiatowy.

Zaplanowano także wsparcie finansowe w wysokości 7 tys. zł dla Komendy Wojewódzkiej Policji - Komisariatu Policji w Nowej Dębie na zakup biurowego urządzenia wielofunkcyjnego z funkcją faxu.

Ostatnim punktem budżetowej sesji Rady Miejskiej było sprawozdanie Komisji Rewizyjnej z działalności w 2017 roku.

UMiG

Michał BAJOR
„Od Kofty... do Korcza”

Stalowa Wola
02.03.2018
godz. 19:00

MDK Stalowa Wola,
Sprzedaż biletów:
Dział marketingu MDK Stalowa Wola
ul. 1-go Sierpnia 9, tel. (15) 842-09-50
cena: 70 zł, 80 zł, 90 zł

Organizator tel. 730 860 610 Sprzedaż internetowa

ART Find us on facebook kup bilecik.pl

Turniej Karate w Chmielowie

cd ze str. 1

Konkurencja kata była kwalifikacją do Mistrzostw Podkarpacia, które rozegrane zostaną w Jaśle 14 kwietnia.

Pierwsze miejsca:

Kichon - Zelik Kacper, Zięcik Patryk, Kozioł Marcin i Gałazka Karolina.

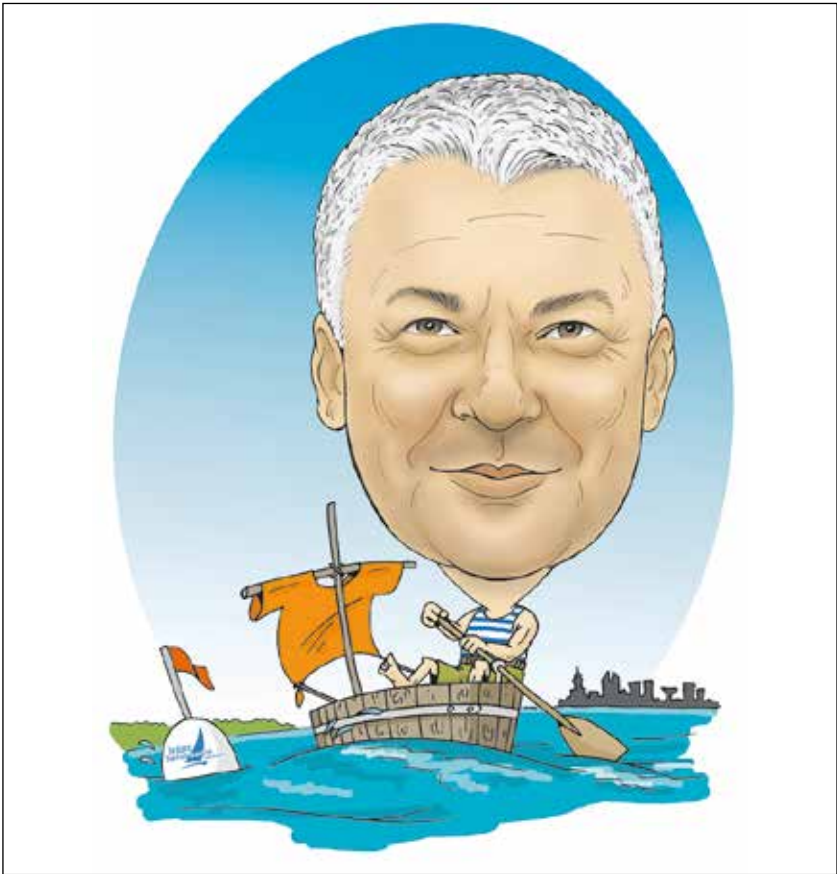
Kata - Chmielowiec Rozalia, Jachyra Emilia i Samojeden Julia.

Organizatorem Turnieju był Mariusz Piłat (1 Dan), a sędziami zawodów byli Sylwester Cybulski, Dawid Kiper, Artur Kiper, Michał Cybulski i Marysia Taras. Klub Kyokushin Karate Nowa Dęba.



część Szwajcarii	zabieg u chorego na nerki	zero - zero w meczu	dramat obyczajowy z Henrykiem	naświetlająca lampolecznicza	nie ma go bez ognia	ruch nogi do tyłu	ptasi śpiewak	ślady ry-sich pazurów	rozwiłtka, stawonóg planktonowy	ściery
na przesyłkach					wielka maszyna do małych hadronów					
niedostateczna ilość							wymienny element sprzętu	polski aparat fotograficzny	bez nich pociąg nie ruszy z miejsc	
pan ze Sri Lanki				... polo, rodzimy gatunek muzyki	koleżanka, towarzyszy-ka					
Emmanuel Olisadebe			rysownik Asteriksa					szczeniaki urodzone razem		
					filie					
kobiety w klasztorze	... Coelho, pisarz	dom	mors lub bawół			Max von ... aktor	omyk u zająca	pod nosem młodzińca	imię Lan-gego lub Kolberga	w dziupli wiewiórki na zimę
2 ..., nie-żyjący ra-per			kochała go Psyche	kanaliza-cyjna	strój spor-towy	boże lub honoru				prze-sta-rzałe war-kocz
lokalny ry-wal Toy-oty	okrutny władca dawnej Judei					... Ruso-wicz, pio-senkarka,	grzyb uży-wany w kuchni			
					aparat rentge-nowski					
lekki po-jazd kon-ny, podob-ny do	mecha-nizm w tylnym ko-le rowe						wielkie je-zioro w Afryce			
					z Warszam w legen-dzie			jaskinie, ponory, wywierzy-ska		

Materiał pochodzi z portalu szarada.net.



TOMASZ CHAMERA
Prezes Polskiego Związku Żeglarskiego

Jedzie trędowny tramwajem. Wchodzi kanar, pod-
chodzi do niego:
- Bilet proszę.
Ten spanikowany zaczyna przetrząsać kieszenie. Od-
pada mu ręka. Przeprasza, podnosi ją i wyrzuca przez
okno. Zdenerwowany jeszcze gwałtowniej przeszuku-
je kieszenie. Odpada mu noga. Przeprasza, podnosi
i wyrzuca. Już w kompletnej panice traci drugą nogę.
Za okno.
Kantar przygląda mu się i mówi spokojnie:
- My tu gadu gadu, a ja widzę, że pan mi powoli
spie***la.

- Pod jakim hasłem prezydent Wałęsa prowadził swoją
zwycięską kampanię wyborczą?
- „Nie chcem, ale muszem...”
- A pod jakim hasłem prowadził ostatnią?
- „Chcem, ale nie mogem”.

- Panie doktorze, codziennie rano oddaję moc
o 5 rano.
- W pana wieku to bardzo dobrze.
- Ale ja się budzę o 7!

Chłopak mówi do swojej dziewczyny:
- Ale będziemy mieli świetny sobotni wieczór. Mam
trzy bilety do kina.
- Po co nam trzy bilety?
- No, dla twojego taty, mamy i młodszej siostry!

W Harlemie pięciu Murzynów napadło i zaczęło tarmo-
sić niemieckiego turystę. Niemiec zaczął krzyczeć:
- Nein, nein!
Przybiegło jeszcze czterech...

Statek badawczy kolejny miesiąc pływa po oceanie. Za-
łoga po cichu zaczyna popijać, z tęsknoty za lądem. Ka-
pitan postanowił przerwać pijaństwo i zebrał całą załogę
na pokładzie:
- W związku z zaobserwowanymi przypadkami nad-
używania alkoholu na pokładzie, zobowiązuję wszystkich
do wyrzucenia całych zapasów wódki do morza!
Na pokładzie zaległa grobowa cisza. I nagle gdzieś, z tyl-
nych rzędów, rozlega się radosny głos:
- Kapitan ma rację! To hańba! Bez dwóch zdań, należy
cały zapas alkoholu wyrzucić za burtę!
Załoga zszokowana. Po chwili odzywa się bosman:
- Hej, wy tam z tylnych rzędów! Czy ktoś udzielił głosu
nurkom?

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 19.02. - 25.02.2018 r. Apteka „FOXPARMA” ul. Mickiewicza 40 tel. 15/822-04-25 26.02. - 04.03.2018 r. Apteka „Słoneczna” ul. Moniuszki 1 tel. 15/823-34-95	TARNOBRZEG 05.03. - 11.03.2018 r. Apteka „NOVA” ul. Sienkiewicza 4/7 tel. 15/823-61-53 12.03. - 18.03.2018 r. Apteka „Twoje Zdrowie” ul. Sienkiewicza 20 tel. 15/823-34-75 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 „Dbam o Zdrowie” ul. Sienkiewicza 48 tel. 736-697-788
---	--	---

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.

Harce dla Kacperka

Taneczną podróż w czasie odbyli uczestnicy niedzielnego koncertu „Karnawałowe Harce” w Skopaniu. Wręczono też nagrody laureatom konkursu plastyki tradycyjnej i zachęcano do wsparcia małego Kacperka.

Niedzielne śnieżne popołudnie w SDK-u w Skopaniu upłynęło pod znakiem karnawału. Odbył się tu koncert taneczny grup „Perełki” i „Nowe Pokolenie” pracujących pod kierunkiem instruktorki MGOK-u Kasi Gwoździowskiej, zarówno w Skopaniu, jak w Baranowie Sandomierskim. Dzieci i młodzież zaprezentowały układy taneczne, które przygotowały w ciągu kilku ostatnich miesięcy. Była to podróż w czasie i przestrzeni po karnawałach w różnych epokach i krajach. Nie zabrakło więc brokatu, szalonych fryzur, cekinów, kolorowych świateł i szalonej muzyki, ale przede wszystkim brawurowych tańców, skoków i wręcz akrobatycznych wygibasów. Na scenie wystąpiło około stu maluchów w wieku od 3 do 12 lat. Taneczne układy przeplatane były piosenkami w wykonaniu wokalistek: Oli Stępień, Malwinki Smykli i Gabrysi Babińskiej. A wszystkie występy z entuzjazmem oklaskiwały rodziny młodych artystów.

Jednocześnie wręczono nagrody laureatom konkursu Plastyki Bożonarodzeniowej „Tradycyjna Choinka”. W tym roku wpłynęło blisko 100 prac, które oceniane były w kilku kategoriach wiekowych i tematycznych: tradycyjne i współczesne ozdoby świąteczne oraz kartki. Były to stroiki, pająki, bańki, zawieszki, płaskorzeźby, kartki i wiele innych,

wykonanych z niezwykłą precyzją i starannością. Laureaci otrzymali nagrody, a także pamiątkowe dyplomy. Pełną listę nagrodzonych można znaleźć na stronie ośrodka www.kulturalia.pl. Prace można jeszcze do końca stycznia oglądać na wystawie w holu MGOK-u w Baranowie Sandomierskim.

Wieczór był też okazją do zachęcenia widzów, by przeznaczili 1% swojego podatku w rocznym rozliczeniu PIT dla Kacperka Serafina, który w wyniku choroby stracił nogę. Chłopczyk wygrał z rakiem, chodzi do przedszkola, a nawet zapisał się na zajęcia taneczne. Pieniądze uzyskane z rozliczeń podatkowych rodzice przeznaczą na zakup kolejnych protez amputowanej nóżki. Każdy może oddać swój 1% dla malucha wpisując w odpowiedniej rubryce cel pożytku publicznego. Szczegóły można znaleźć na stronie www.kacper-serafin.pl.

Foto R.Delimata.

rd



REKLAMA

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.

WAKACJE 2018 - Bułgaria, Słoneczny Brzeg - hotel Happy Land

Stowarzyszenie ESTEKA zaprasza dzieci i młodzież do udziału w obozie letnim w Bułgarii w dniach 28 czerwca - 9 lipca 2018 roku.

Koszt 1720 zł

Cena obejmuje: ♦ transport, ♦ ubezpieczenie, ♦ wyżywienie - 4 posiłki dziennie, ♦ noclegi w pokojach 2 lub 3 osobowych z pełnym węzłem sanitarnym, ♦ opieka medyczna, ratownika i kadry pedagogicznej i instruktorskiej
♦ do wyboru zajęcia: taneczne, fotograficzne i plastyczne

Hotel blisko plaży z własnym odcinkiem plażowym i basen na terenie hotelu do dyspozycji grupy z leżakami bez dodatkowej opłaty, boisko do piłki siatkowej, wycieczka krajoznawcza do Nesebaru miasta wpisanego na listę UNESCO.

Zapewniamy indywidualne podejście do każdego uczestnika, tak żeby przywiózł ze sobą mile wspomnienia ze słonecznej Bułgarii.

Wiek od 9 do 16 lat, ważny paszport lub dowód osobisty.

Dodatkowe informacje do uzyskania pod numerem telefonu: 604547349

Możliwość wpłaty w ratach:

I rata do 30 marca - 500 zł;

II rata do 30 kwietnia - 500 zł;

III rata do 30 maja - 720 zł;

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"/>	