

Budżet obywatelski w Tarnobrzegu na 2021 rok



Prezydent Miasta Tarnobrzega ogłasza start kolejnej edycji budżetu obywatelskiego Miasta Tarnobrzega, tym razem na 2021 rok. W dalszym ciągu obowiązują te same zasady, które stosowane były w roku ubiegłym.

czyt. więcej str. 16

Czy musi zabraknąć wody w kranach?!

Musimy chwilowo odejść od dotychczasowych przyzwyczajeń do podlewania trawników czy napełniania wielkogabarytowych basenów. To, że woda z kranów nie popłynie w nieograniczonej ilości, to scenariusz, który może się ziścić już w najbliższych miesiącach.

czyt. więcej str. 10



Program inwestycyjny dla budowy obwodnicy

Ministrowie Infrastruktury Andrzej Adamczyk i Rafał Weber podpisali 11 maja dokument zawierający program inwestycyjny budowy obwodnicy Nowej Dęby w ramach rządowego planu budowy 100 obwodnic. Tym samym może ruszyć proces przygotowawczy dla budowy tej nowej drogi.

czyt. więcej str. 5

Co w numerze?

- Przykłady dobrych praktyk w NGO - „Mały Wawel” str. 2
- Program inwestycyjny dla budowy obwodnicy str. 5
- Nabór do konkursu Działaj Lokalnie 2020 str. 6
- Rozwadoń – historia lokalna str. 7
- Nadmierny apetyt – przyczyny emocjonalne str. 11
- Podwórko dla Pława nabiera kształtów str. 12
- Oferta kulturalna SOK str. 13
- Sałatka katalońska od Doliny Smaku str. 14



Drodzy czytelnicy! Otwieramy nową rubrykę w „Naszym Mieście” pod nazwą Głos dla Seniora. Będą w niej zamieszczane informacje, porady dla seniorów i o seniorach.

czyt. więcej str. 8

Apel o dar krwi

Celem zabezpieczenia naszego województwa w niezastąpiony czynnik leczniczy jakim jest krew, niezbędne jest regularne oddawanie krwi przez honorowych dawców krwi.

W związku z tym, że podmioty lecznicze wznowiają pracę, wra-

cają rutynowe operacje i zabiegi, zbliża się okres letni zwracamy się z prośbą o dar krwi dla chorych.

Listę terenowych oddziałów, w których można oddać krew mogą Państwo znaleźć na stronie internetowej Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Rzeszowie: <https://www.rckk.rzeszow.pl/>

Krwiodawco, jesteś potrzebny!



Nasze Miasto wspiera przedsiębiorców -
szczegóły str. 6 i 13

— reklama —

Przychodnia Weterynaryjna
Dzikowska
lek. wet. Katarzyna Alicja Pietranis
ul.K. Dzikowskiej 14/19, Tarnobrzeg

Poniedziałek-Piątek
9.00 - 19.00
Sobota
9.00 - 14.00
Kontakt tel.: 733 907 409

Przekaż swój 1%
dla STOWARZYSZENIE
ESTEKA
nr KRS 0000160148

Przykłady dobrych praktyk NGO

Towarzystwo Historyczne „Mały Wawel” w Baranowie Sandomierskim

Z inicjatywy kilku pasjonatów historii i przeszłości swojej okolicy w roku 2017 w Baranowie Sandomierskim powstało Towarzystwo Historyczne Ziemi Baranowskiej „Mały Wawel”. Jest to stowarzyszenie zwyczajne które skupia oso-

w większości nie są historykami, zajmują się różnymi dziedzinami życia, a historią zajmują się tylko w wolnym czasie jako pasja. Wszystkich łączy zamiłowanie do pogłębiania wiedzy o przeszłości naszej okolicy oraz dzielenie się z in-

i Mielca, dzięki którym możemy ubogacić organizowane przez nas imprezy plenerowe.

Od kilku lat wspólnie z partnerstwem „Napędzani Wisłą” jesteśmy współorganizatorami Rejsów Patriotycznych Wiślanych łodziami drewnianymi z Sandomierza do Baranowa Sandomierskiego, które odbywają się zawsze w Święto 11 listopada, a także wielu wystaw strych fotografii czy prelekcji.

Ponieważ naszym celem jest propagowanie postaw patriotycznych oraz historii naszego regionu dlatego, w ubiegłym roku zorganizowaliśmy duże przedsięwzięcie które miało miejsce nad Wisłą w Baranowie Sandomierskim. Z okazji 80 tej rocznicy przeprawy Armii Kraków przez Wisłę we wrześniu 1939 roku w Baranowie Sandomierskim ufundowaliśmy tablicę pamiątkową i w obecności zaproszonych gości i władz samorządowych dokonaliśmy jej uroczystego poświęcenia. Ponieważ przeprawę mostową przez Wisłę w 1939 roku wykonał 23 batalion saperów z Mysłowic, na nasze zaproszenie w uroczystości wzięli udział również przedstawiciele miasta Mysłowice. Impreza nad Wisłą była uświetniona obecnością żołnierzy z jednostki saperskiej w Nisku a także grupy rekonstrukcyjnej Wojciecha Lisa „Mściciela”, z Mielca oraz Stowarzyszenie Rekonstrukcji Historycznych „AVITO VIVIT HONORE” ze Staszowa.



Udział w obchodach 11 listopada 2019 r. (fot.Tow.H.Z.B.M.W)

W roku 2020 nasze Towarzystwo planowało wiele ciekawych wydarzeń, jednakże obecna sytuacja nie pozwala na organizowanie imprez plenerowych lub spotkań, dlatego zbieramy spokojnie materiały zapraszając jednocześnie do współpracy z nami inne osoby tak jak my zafascynowane historią naszego regionu.

Pragniemy również włączyć szkoły



Goście z Mysłowic podczas uroczystości 14 września 2019 r. (fot.Tow.H.Z.B.M.W)

głównie dzieci i młodzież do działań propagujących historię regionu by świadomość korzeni rodzinnych nie była bezimienna.

Towarzystwo Historyczne Ziemi Baranowskiej „Mały Wawel”.



Spotkania członków Towarzystwa (fot.Tow.H.Z.B.M.W)

nymi pozyskanymi materiałami. Spotkania członków Towarzystwa odbywają się cyklicznie co kilka miesięcy, szczególnie w jesienne i zimowe wieczory. Organizowane są wówczas prelekcje historyczne oraz prezentacje ciekawych materiałów, starych fotografii

lub dokumentów czy map. Prowadząc swoją działalność, prezentujemy wśród mieszkańców gminy zebrane materiały, a także pozyskujemy od nich inne głęboko ukryte skarby przeszłości, które czasami leżą w szafach zapomniane. W ostatnim czasie nawiązaliśmy współpracę z podobnymi stowarzyszeniami z Nowej Dęby, Staszowa i Mielca, które tak jak my pasjonują się historią. Ponadto prowadzimy współpracę z grupami rekonstrukcyjnymi z Sandomierza

by, pasjonujące się historią i przeszłością naszej „małej ojczyzny”, jaką jest miasto i gmina Baranów Sandomierski. Prezesem Towarzystwa jest działacz i społecznik samorządowy Pan Stanisław Smykla z Woli Baranowskiej. Zabytkowe miasto Baranów Sandomierski ma bogatą przeszłość, związaną z istnieniem tu renesansowego zamku, zabudowanego w XVI w przez rodzinę Leszczyńskich, a także wiele ważnych wydarzeń historycznych i działań wojennych które miały miejsce w tej okolicy. W związku z tym, istnieje wiele materiałów źródłowych które można odnaleźć i zaprezentować.

Członkowie naszego Towarzystwa



Uczestnicy Rejsu Patriotycznego 11 listopada nad Wisłą w Baranowie S. (fot.Tow.H.Z.B.M.W)

Ponowne uruchomienie Tarnobrzeskiego Roweru Miejskiego



TARNOBRZEG. Urząd Miasta Tarnobrzega informuje, że od dnia 14 maja 2020 r. Wykonawca ponownie uruchamia funkcjonowanie Tarnobrzeskiego Roweru Miejskiego (TRM).

Z uwagi na zaistniałą sytuację epidemiologiczną i obowiązujące wymogi zachowania bezpieczeństwa sanitarnego, a także procesy inwestycyjne w mieście nastąpiła korekta ilości stacji TRM. Do dyspozycji użytkowników jest 80 rowerów

miejskich, rozlokowanych w 18 stacjach, w których można pobierać i zwracać rowery miejskie. Wykaz stacji z ich lokalizacją GPS w załączeniu. Zawieszeniu ulegają 2 stacje nad Jeziorem: przy wjeździe nad Jezioro i przy siłowni zewnętrznej, oraz stacje w Sandomierzu i Baranowie.

W związku z COVID-19, korzystając z rowerów publicznych należy przestrzegać zaleceń sanitarnych dotyczących bezpiecznego korzystania z rowerów miejskich GEOVELO. Zalecenia te są dostępne

w formie informacji na każdej stacji TRM, na stronie internetowej Urzędu Miasta i na stronie Wykonawcy:

<https://geovelo.pl/wazne-informacja-o-zasadach-bezpiecznego-korzystania-z-rowerow/>

Operatorem lokalnym systemu Tarnobrzeskiego Roweru Miejskiego jest firma ROZET Sp. z o.o. 39-400 Tarnobrzeg, ul. Szeroka 9, t. 15 822 48 20, 15 822 48 36, która dokonuje ustawienia rowerów, ich relokacji oraz konserwacji i napraw.

Dla przypomnienia informujemy, że użytkownik korzystający z systemu roweru publicznego ponosi on opłatę aktywacyjną w wysokości 10 zł. Obowiązuje 30 minutowy system naliczania opłat za wypożyczenie roweru. Koszt wypożyczenia roweru ponoszony przez użytkownika roweru wynosi 1,50 zł za każde rozpoczęte 30 min. Opłata za cały dzień wypożyczenia roweru wynosi 9 zł, tj. pow. 3 godzin wypożyczenia roweru.

Wojciech Lis

MIELEC. Prezydent Miasta Mielca Jacek Wiśniewski podpisał 11 maja umowę na dofinansowanie projektu pn. „Utworzenie nowej grupy przedszkolnej w Przedszkolu Miejskim Nr 20 w Mielcu”, finansowanego z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podkarpackiego na lata 2014-2020, Oś priorytetowa IX Jakość edukacji i kompetencji w regionie, Działanie 9.1 Rozwój edukacji przedszkolnej.

bieżącego roku.

Przypomnijmy, że 28 sierpnia 2019 roku, podpisana została umowa na inne dofinansowanie, w ramach projektu „Przedszkole marzeń – utworzenie nowych miejsc przedszkolnych w Gminie Miejskiej Mielec”, na który to projekt Urząd Miejski w Mielcu otrzymał ponad 600 tysięcy złotych dofinansowania. Dzięki wsparciu finansowemu, Przedszkole Miejskie Nr 20 w Mielcu zyska salę przystosowaną dla

Dofinansowanie dla Przedszkola nr 20 w Mielcu

Na mocy umowy, nasze miasto otrzyma dofinansowanie w wysokości 269 973,23 zł. Natomiast całkowita wartość projektu to 299 970,26 zł.

Celem projektu jest zwiększenie dostępu do edukacji przedszkolnej dla dzieci w wieku od 3 do 6 lat. W projekcie przewidziano finansowanie wynagrodzeń dla dwóch nauczycielek, jednej woźnej oddziałowej i dla jednej pomocy nauczyciela.

Przedszkole Miejskie nr 20 z Oddziałami Integracyjnymi w Mielcu funkcjonuje obecnie w budynku Szkoły Podstawowej nr 11. Obecnie trwa budowa nowego budynku, która ma zakończyć się w sierpniu



dzieci posiadających orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego, salę logopedyczną, korekcyjną oraz salę świąteł, w której możliwe będzie prowadzenie terapii dobieranej indywidualnie do potrzeb dziecka.

Marietta Mateja-Nowak

Pamiętamy o Naczelniku

STASZÓW. 12 maja 1935 roku, osiemdziesiąt pięć lat temu, w Warszawie, zmarł Józef Klemens Piłsudski – jedna z najważniejszych postaci w historii Polski.

Rada Miejska w Staszowie, wiosną 1935 roku nadała Marszałkowi tytuł Honorowego Obywatela Staszowa. Miało to związek z faktem przemarszu i działaniami I Brygady Legionów na pograniczu dzisiejszych powiatów staszowskiego i sandomierskiego. Źródła historyczne podają, że wiosną 1915 roku, podczas przemarszu legionistów przez Ziemię Staszowską, Józef Piłsudski zatrzymał się w domu należącym do rodziny Skalskich w Oględowie.

Burmistrz Staszowa - Leszek Kopeć, starosta staszowski - Józef Żółciak, zastępca burmistrza Staszowa - dr Ewa Kondek oraz historyk, prezes Staszowskiego Towarzystwa Kulturalnego - dr Dariusz Kubalski złożyli kwiaty przed tablicą poświęconą Józefowi Piłsudskiemu, znajdującą się na ścianie staszowskiego ratusza.

Grzegorz Niziałek



Nasza Młodzież *by* Lesser

Cichy złodziej przyszłości

Dług publiczny w ogólnej debacie politycznej stanowi temat tabu. To znaczy niby słyszymy w mediach od czasu do czasu jakieś wzmianki na temat długu, ale rządzący państwem raczej niechętnie wypowiadają się na ten temat. W dużej mierze wynika to z faktu, że przeciętny Kowalski nie jest zupełnie zainteresowany stanem finansów państwa, skupiając się wyłącznie na własnych finansach, które wydają mu się nie mieć większego związku ze wspomnianymi. Myślę, że czas to myślenie zmienić, dlatego postanowiłem, że dziś przybliżę wam, czym jest dług publiczny, jakie zagrożenia ze sobą niesie i dlaczego tak ważne jest, aby go kontrolować.

Rząd danego państwa, aby realizować nałożone na niego konstytucją funkcje, zadania i cele, pozyskuje pieniądze od obywateli (najczęściej w postaci podatków), które następnie wydaje na ich wyżej wymienionych. Jeśli jednak państwu nie uda się pozyskać wystarczająco dużo pieniędzy na realizację tych przedsięwzięć, musi pozyskać je z innych źródeł, co prowadzi bezpośrednio do zadłużenia. Każde państwo jest emisariuszem waluty, które

tychże obligacji od nabywców i wypłacenia należnych odsetek jest Skarb Państwa.

Drugi sposób to emisja dodatkowych pieniędzy. W tym przypadku rząd nie zadłuża się już u swoich obywateli, lecz świadomie podejmuje działania, które w konsekwencji przyczynią się do spadku wartości nabywczej ich własnej waluty. Przed laty rządy wielu państw korzystały z tej opcji, ale dziś, w dobie masowych transakcji elektronicznych, bank centralny wykonuje tę operację inaczej. Po prostu obniża stopy procentowe. Bank centralny danego kraju kontroluje działania i rozliczenia wszystkich banków komercyjnych, działających na swoim terytorium, dzięki czemu stwarza im możliwość pożyczania pieniędzy na mniej korzystnych warunkach, ale te mogą przeznaczyć je potem na udzielanie kredytów konsumenckich.

Wielu ekonomistów podziela pogląd, że dług publiczny jest dla funkcjonowania każdego państwa niebezpieczny. Po pierwsze dlatego, że jest to zobowiązanie, które jest zaciągane dziś, choć na rzecz przyszłych pokoleń. Po drugie szybko możemy się zorientować, że bardzo wielu państwom na świecie trudno jest potem wyjść z tej

chcą przejąć władzę, składają z reguły wyborcom rozliczne obietnice. Żadna z nich nie wspomina jednak w trakcie kampanii o tym, skąd zamierza pozyskać środki na realizację podstawowych zadań i celów konstytucyjnych państwa. Żadna nie wspomni też wtedy o koniecznych cięciach budżetowych czy podwyższaniu podatków, bo byłby to strzał we własną stopę. Obywatele naiwnie myślą, że politycy tych partii mają faktycznie wizję i wiedzą, jak zrealizować te wszystkie obietnice bez konieczności zaglądania do ich portfeli. Gdy jednak dana partia dojdzie już do władzy, wtedy wyborcy zaczynają na jej przywódcach wywierać presję i domagać się od nich realizacji wszystkich obietnic z kampanii wyborczej. Ci, ku zaskoczeniu wyborców, nagle zmieniają narrację i zaczynają mówić, że to nie jest takie proste, a wręcz jest niemożliwe, bez radykalnych cięć budżetowych, podwyższenia podatków lub zwiększenia deficytu państwa.

Taki właśnie scenariusz przerabiano ostatnio w Grecji, której rząd tak bardzo zadłużył kraj, że w końcu musiał ogłosić jego niewypłacalność. Ogłoszenie bankructwa jest naturalnie jakimś rozwiązaniem, ale na dłuższą metę nieszczerze korzystnym. Co prawda uwalnia kraj od spłaty długu, ale powoduje jednocześnie zapaść gospodarczą i utratę wiarygodności państwa.

Niektórzy ekonomiści twierdzą jednak, że długiem państwowym nie powinniśmy się aż tak bardzo przejmować, gdyż każdy kraj na świecie jest dziś w mniejszym lub większym stopniu zadłużony i najczęściej jest w stanie spłacić swój dług jedynie przez zaciągnięcie kolejnego długu. Zatem spłata długu publicznego jest w praktyce odwiekaniem w nieskończoność i tak naprawdę może nigdy nie nastąpić. W rzeczywistości nie wygląda to jednak tak korzystnie. Bo o ile dług rzeczywiście może zostać spłacony poprzez kolejne zadłużenie, o tyle nie ma możliwości uniknięcia spłaty odsetek, a te są z reguły kolosalne. Inaczej mówiąc im wyższy dług, tym więcej płaci się za jego obsługę. Żaden kraj nie chce zatem dopuścić do sytuacji, w której mógłby nie być w stanie spłacić obsługi swego zadłużenia, bo po pierwsze przestałby być natychmiast atrakcyjny dla inwestorów z innych państw, a po drugie o wiele trudniej byłoby mu pozyskać chętnych na zakup

swoich obligacji (a nawet, gdyby się mu to udało, to na pewno na znacznie gorszych warunkach - za wyższy procent). Do tej pory tylko w kilku krajach na świecie udało się zahamować narastanie zadłużenia, a w efekcie znacząco obniżyć relację długu publicznego



do PKB. Osiągnięto to jednak przez bardzo restrykcyjne działania: ekstremalne poniesienie podatków, radykalną redukcję wydatków i gwałtowne pobudzenie gospodarki, co przełożyło się na szybki wzrost PKB (Chile, RPA, Bułgaria, Turcja).

W naszym kraju wzrost długu publicznego był w ostatnich latach hamowany przez szybki wzrost PKB. Jednak z każdym kolejnym spowolnieniem gospodarczym i zawirowaniami w gospodarce światowej dług znów zaczynał przyrastać. Niestety, nasz dług jest stosunkowo wysoki i powoli zbliżamy się do dopuszczanej w naszej konstytucji granicy zadłużenia 60% PKB (to także granica dopuszczana w Unii). Dług publiczny Polski przekroczył już 1 bilion złotych, a roczny koszt jego obsługi wynosi ponad 32 mld zł. Z najnowszych danych wynika, że choć zadłużenie Polski pod względem kwoty jest dość wysokie, to nadal jest relatywnie niższe niż w innych krajach europejskich. Nasz dług publiczny przekroczył na koniec 2019 roku poziom 48 % PKB, co plasuje nasz kraj na 11 miejscu wśród 28 krajów członkowskich Unii.

Moim zdaniem świadomość działania mechanizmów fiskalnych państwa jest dosyć istotna, ponieważ konsekwencje związane ze spłatą i obsługą długu publicznego dotyczą każdego obywatela, nawet wtedy, gdy nie jest on w najmniejszym stopniu zainteresowany polityką finansową państwa i myśli, że jego to nie dotyczy.



używana jest na jego terytorium, stąd dysponuje pewnymi instrumentami pozyskiwania dodatkowych środków pieniężnych. Zazwyczaj czyni to na dwa sposoby.

Pierwszy z nich polega na sprzedaży oprocentowanych obligacji. Obligacja to nic innego jak państwowy papier wartościowy, emitowany w serii i sprzedawany przez Ministra Finansów reprezentującego Skarb Państwa, opiewający na określoną sumę. Sprzedający owe obligacje pożyczają tym samym od ich nabywcy daną sumę pieniędzy i zobowiązuje się ją zwrócić wraz z należnymi odsetkami (wykupić obligację w określonym czasie. Gwarantem wykupu

spiralą zadłużenia. Dzieje się tak, ponieważ państwo potrzebuje pieniędzy nie tylko na jego spłatę, ale i na realizację aktualnych zadań i celów, co przy wysokim długu prowadzi do utraty płynności finansowej. Po trzecie wysoki dług publiczny zdecydowanie obniża wiarygodność finansową danego państwa, co nie jest bez znaczenia, jeśli myśli się poważnie o jego dalszym rozwoju i pozyskiwaniu kolejnych inwestorów.

Skoro więc dług publiczny jest tak uciążliwy, to dlaczego rządzący tak niechętnie podejmują jakiegokolwiek kroki, by go jak najszybciej spłacić lub przynajmniej zmniejszyć? To oczywiste. Partie polityczne, które

Program inwestycyjny dla budowy obwodnicy

NOWA DĘBA. Ministrowie Infrastruktury Andrzej Adamczyk i Rafał Weber podpisali 11 maja dokument zawierający program inwestycyjny budowy obwodnicy Nowej Dęby w ramach rządowego planu budowy 100 obwodnic. Tym samym może ruszać proces przygotowawczy dla budowy tej nowej drogi.

Główne założenia opracowanego w Ministerstwie Infrastruktury Programu budowy 100 obwodnic na lata 2020-2030 to poprawa bezpieczeństwa na drogach, wyprowadzenie ruchu z zatłoczonych miast, czystsze powietrze, mniejszy hałas i poprawa przepustowości sieci drogowej. O tym, że Nowa Dęba jako jedno z ośmiu miast na podkarpaciu będzie miało obwodnicę poinformował wiceminister Rafał Weber na konferencji prasowej 10 lutego. - To, czego niektórzy nie dostrzegają z perspektywy Warszawy, my uważamy za ważny inte-

res lokalnych społeczności. Dzięki budowie obwodnic w ramach Programu 100 obwodnic zwiększy się komfort życia w podkarpackich miastach oraz poziom bezpieczeństwa na tutejszych drogach. - powiedział minister R. Weber.

Na to wydarzenie przybył poseł Zbigniew Chmielewicz oraz marszałek województwa podkarpackiego Władysław Ortyl, którzy aktywnie wspierali nowodębskich samorządowców, by w planach budowy obwodnic była także Nowa Dęba. Obecny był również dyrektor rzeszowskiego oddziału GDDKiA Bogdan Tarnawski. Burmistrz Nowej Dęby Wiesław Ordon jeszcze raz podziękował za wsparcie starań o poprawę bezpieczeństwa mieszkańców oraz ułatwienie dla przedsiębiorców z terenu strefy ekonomicznej w Nowej Dębie i w Chmielowie, którzy dzięki obwodnicy zyskają szybszy i łatwiejszy dostęp do autostrady A4 i drogi ekspresowej S-19.

Korzystając z okazji burmistrz wspo-

mniał o otrzymanym ostatnio wsparciu na ostatni etap remontu dróg w nowodębskiej

podstrefie TSSE. - Bardzo serdecznie chciałem podziękować za Fundusz Dróg Samorządowych, który dociera do Nowej Dęby na drogi, które służą przedsiębiorcom, do strefy ekonomicznej w Nowej Dębie, dzięki czemu wspomagamy naszych przedsiębiorców zwłaszcza w takim trudnym czasie - dodał burmistrz. RL



SANDOMIERZ. 30 laptopów zostało przekazanych uczniom oraz nauczycielom sandomierskich szkół podstawowych. Oficjalnego przekazania na ręce dyrektorów Szkoły Podstawowej nr 2, Szkoły Podstawowej nr 3 i Szkoły Podstawowej nr 4 dokonał Marcin Marzec burmistrz Sandomierza, 5 maja 2020 roku.



Nowe laptopy dla uczniów

Gmina Sandomierz w dniu 8 kwietnia znalazła się na liście Gmin i powiatów, które otrzymały dofinansowanie w ramach programu „Zdalna Szkoła” finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Operacyjnego Polska Cyfrowa na lata 2014-2020. Następnie została podpisana umowa na kwotę 78.000 zł w ramach której zostały zakupione laptopy dla uczniów i nauczycieli sandomierskich szkół. Sprzęt komputerowy pozwoli na kontynuację nauki uczniów poprzez zdalną pracę z nauczycielem.

Projekt jest odpowiedzią na obecną

sytuację szkolnictwa, związaną z wprowadzeniem na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej stanu epidemii, spowodowanym zakażeniami koronawirusem. Zamknięcie placówek oświatowych na wiele tygodni wymusiło nowe standardy prowadzenia zajęć edukacyjnych. Uczniowie zamiast w szkolnych ławach zasiadają przed monitorami komputerów. Niestety wielu z nich nie posiada dostępu do internetu lub sprzętu, na którym może realizować podstawy programowe.

Więcej informacji: <https://cppc.gov.pl/zdalna-szkola>

iw.

Kupuj świadomie – Produkt Polski

Dla siedmiu na dziesięciu Polaków wystarczającą zachętę do zakupu danego produktu stanowi to, że pochodzi on z Polski, a połowa konsumentów swój patriotyzm manifestuje podczas zakupów w sklepach z artykułami rolno-spożywczymi.

Znak „PRODUKT POLSKI” umożliwia konsumentom łatwiejsze wyszukiwanie produktów wytworzonych w Polsce z użyciem polskich surowców.

KUPUJ ŚWIADOMIE – PRODUKT POLSKI, to nazwa kampanii informacyjnej, mającej zachęcić konsumentów do kupna polskich produktów i wesprzeć krajowe rolnictwo.

Aby ułatwić konsumentom identyfikację produktów wytworzonych z polskich surowców, w Ministerstwie Rolnictwa i Rozwoju Wsi opracowano znak „PRODUKT POLSKI” i zasady jego stosowania. Zgodnie z ustawą o zmianie ustawy o jakości handlowej artykułów rolno-spożywczych produkty opatrzone tą informacją muszą być wyprodukowane z surowców wy-

tworzonych na terenie Polski z tym, że w produktach przetworzonych dopuszcza się użycie importowanych składników (np. przypraw, bakali) w ilości do 25% masy tych produktów, pod warunkiem że składniki takie nie są wytwarzane w kraju.

Wybierając żywność z oznaczeniem „PRODUKT POLSKI”, konsument ma pewność, że została ona wytworzona w kraju i z rodzimych surowców. Przy bogatej ofercie na sklepowych półkach ma to niebagatelne znaczenie, a w efekcie przyczynia się także do budowania patriotyzmu konsumenckiego i wsparcia sprzedaży polskiej żywności.

Więcej informacji: <https://www.polskasmakuje.pl/produkt-polski/>.

MR



Nabór do konkursu Działaj Lokalnie 2020

Fundacja Fundusz Lokalny SMK ogłasza, iż z dniem 1 maja 2020 rozpoczyna pierwszy nabór do lokalnego konkursu grantowego Działaj Lokalnie.

Program „Działaj Lokalnie” to program Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności realizowany od 2000 roku przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce (więcej o realizatorze: www.filantropia.org.pl). Celem „Działaj Lokalnie” jest aktywizowanie lokalnych społeczności wokół różnych celów o charakterze dobra wspólnego. Realizacji Programu służy organizowanie konkursów grantowych, w ramach których wspierane są projekty inicjujące współpracę mieszkańców z małych miejscowości.

Zaplanowane są dwa nabory. Pierwszy nabór odbędzie się w terminie od 01.05.2020 do 31.05.2020. Drugi nabór rozpoczniemy od 01.07.2020 do 31.07.2020. Cel tegorocznego konkursu to „Wsparcie działań związanych z epidemią i przeciwdziałanie jej negatywnym skutkom”.

Przykładowe działania to: szycie maseczek, czy zaopatrywanie osób starszych w produkty żywnościowe. Natomiast przeciw-

działanie negatywnym skutkom epidemii może dotyczyć różnych obszarów, np. edukacji, sportu, kultury, zdrowia, aktywności społecznej. Może też wynikać z pojawiających się problemów takich jak między innymi: bezrobocie, ubóstwo, wykluczenie społeczne, izolacja społeczna. Zachęcamy do rozmowy wśród lokalnych społeczności, przeanalizowania i zwrócenia uwagi co aktualnie dobrze byłoby zrobić, jaki kierunek obrać lub kogo wesprzeć, obdarzyć pomocą biorąc pod uwagę aktualną sytuację.

W konkursie mogą wziąć udział organizacje pozarządowe oraz grupy nieformalne z gmin: Baranów Sandomierski, Za-

leszany, Pysznica, Bojanów, Zaklików, Radomyśl nad Sanem, Nisko, Ulanów, Jeżowe, Krzeszów, Harasiuki, Rudnik nad Sanem, Jarocin. Materiały szkoleniowe, regulamin konkursu raz inne formalne dokumenty udostępnione są na stronie <http://fundacjasmk.pl/lokalne-inicjatywy/program-dzialaj-lokalnie/dokumenty/>. Fundacja SMK służy również doradztwem, które odbywać się będzie w wyznaczone dni i godziny telefonicznie. Zachęcamy do śledzenia Fundacji SMK na Facebooku, aby być na bieżąco <https://www.facebook.com/FFL-SMK>.

Fundacja SMK



CHMIELÓW. Tomasz Dryka - radny wybrany przez mieszkańców Chmielowa w wyborach uzupełniających, złożył ślubowanie podczas kwietniowej sesji Rady Miejskiej.

Nowy radny złożył ślubowanie

Rada Miejska w Nowej Dębie znów pracuje w pełnym składzie 15 radnych. Tomasz Dryka uzupełnił skład rady po rezygnacji radnej Marii Garboś.

W przeprowadzonych 26 kwietnia 2020 r. w okręgu nr 12 w Chmielowie wyborach



uzupełniających do Rady Miejskiej frekwencja wyniosła 19%. W głosowaniu wzięło udział 149 osób. Na Tomasza Drykę oddano 125 głosów.

UMiG

Majowa, patriotyczna iluminacja

Urząd Miejski w Sandomierzu, Sandomierskie Centrum Kultury oraz Muzeum Okręgowe w Sandomierzu, by symbolicznie uczcić obchodzone 2 maja Święto Flagi oraz 3 maja Święto Konstytucji 3 Maja zrealizowali patriotyczną iluminację świetlną na elewacji sandomierskiego zamku.

Obiekt był podświe-

tlony przez około 1 godzinę na biało – czerwono po zmroku zarówno 2 jak i 3 maja.

iw.



Nasze Miasto *blżej ludzi*

TARNOBRZEG • POWIATY: TARNOBRZESKI • STAŁOWOWOLSKI • MIELECKI • SANDOMIERSKI • STASZOWSKI

Miesięcznik w dobie COVID-19 wspiera przedsiębiorców i obniża ceny reklam o 50 % w okresie od maja do września 2020 r. Skorzystaj z oferty i promuj swój biznes!

Cena za 1 moduł:

1 strona - 22,50 zł
2-15 strona - 12,50 zł
16 strona - 22,50 zł

Artykuł sponsorowany:

1/2 strony - 200 zł
cała strona - 350 zł

Reklama na www.naszemiasto.ekwela.eu oraz profilu FB gazety: 20 zł za moduł miesięcznie

Zamówienia na reklamę przyjmujemy do 10 każdego miesiąca, druk i dystrybucja od 17 każdego miesiąca na terenie Stalowej Woli, Mielca, Sandomierza, Tarnobrzega, Gorzyc, Nowej Dęby, Staszowa, Baranowa Sandomierskiego. Decyduje kolejność zgłoszeń.

Skorzystaj z naszej oferty i dotrzyj do 15.000 potencjalnych klientów!

Oferta nie dotyczy materiałów wyborczych.

Park strzeżony przez kamery

STASZÓW. Staszowski magistrat po licznych zgłoszeniach dotyczących dewastacji infrastruktury na terenie budowanego Parku

Górników Siarkowych postanowił objąć teren parku monitoringiem wizyjnym.

Prace przy montażu kamer właśnie się rozpoczęły. Na terenie parku w pierwszym etapie zamontowa-

ne zostaną trzy kamery. - Ich zadaniem jest przede wszystkim zwiększenie bezpieczeństwa na terenie parku, ale również zapobieganie dewastacji - mówi burmistrz Staszowa Leszek Kopeć.

Marcin Jarosz



Rozwadów – historia lokalna

Miasto założone zostało w 1690 roku na mocy przywileju lokacyjnego otrzymanego przez Gabriela Rozwadowskiego od króla Jana III Sobieskiego. Gabriel Rozwadowski od razu w powstającym miasteczku osadzał Żydów. Już w pierwszej połowie XVIII wieku byli właścicielami 30 domów i postawili w mieście pierwszą bożnicę. W 1723 roku, na mocy kupna dokonanego przez Jerzego Ignacego Lubomirskiego Rozwadów stał się na ponad 200 lat własnością najmłodszej linii książąt Lubomirskich (linia rzeszowsko-rozwadowska). W 1740 roku Jerzy Ignacy Lubomirski ufundował



w Rozwadowie klasztor oo. kapucynów, który istnieje do dziś. Mówi się, że ufundował klasztor aby wynagrodzić krzywdy, jakich dopuścił się w młodości. Syn Jerzego Franciszek Grzegorz Lubomirski kazał wybudować w latach 1782-1786 willę książęcą zwaną Zamkiem według kanonów modnego ówczesnie stylu neoklasycyzmu. Obecnie mieści się tam Muzeum Regionalne. Przed wojną w Rozwadowie mieszkało 1790 Żydów. Stoi jeszcze m.in. budynek, w którym mieściła się mykwa czyli łaźnia. W Polsce międzywojennej krążyło wiele ulotek obrazujących Żydów lub nawet straszących Żydami. W Rozwadowie ich jednak nie było. Tutaj wszyscy żyli w symbiozie, bez konfliktów. Za torami – patrząc od strony budynku Dworca Kolejowego był niegdyś cmentarz żydowski. Po kirkucie nie ma już śladu. Można jeszcze natrafić na płytę nagrobną służącą jako schodek do niektórych rozwadowskich domów.

W Rozwadowie jest też kościół farny



p.w. Matki Bożej Szkaplerznej wybudowany w latach 1898-1907 za proboszczów: ks. Jana Jakła i ks. Michała Dukietę. Ogromne zasługi dla tego przedsięwzięcia położył O. Hieronim Ryba ówczesny wikariusz parafial-

ny. Kościół ów zbudowano w stylu neogotyckim z czerwonej cegły wg planów skopionych z kościoła w Sękowej k. Gorlic projektu J. Wfrźde z Budapesztu. Wcześniejszy drewniany kościół p.w. św. Mikołaja spłonął trzykrotnie. Raz podczas przemarszu wojsk szwedzkich Gustawa Karola w roku 1656, po odbudowaniu drugi raz spłonął w 1736r., odbudowany kościół w roku 1740 spłonął podczas wielkiego pożaru Rozwadowa w 1802r. Uratowane zostały obrazy i figury, które na czas odbudowy przeniesione zostały do klasztoru.

Ciekawym miejscem jest rozwadowski cmentarz. Jest on starszy od cmentarza Łyczakowskiego we Lwowie ale w przeciwieństwie do tamtego tutaj nadal odbywają się pogrzeby. Jest tu mogiła powstańców listopadowych i styczniowych oraz wielu żołnierzy AK. Do cmentarza parafialnego przylega cmentarz wojenny. Obecnie trwają prace nad przywróceniem jego właściwego charakteru. Były tu mogiły żołnierzy różnych armii z czasów I i II w.s. Obok cmentarza wybudowano domki jednorodzinne. W czasie II w.s. Niemcy usytuowali w tym miejscu obóz dla Żydów. Byli pędzeni co rano do huty a wieczorem gnano ich z powrotem. Trasa przemarszu niejednokrotnie usłana była trupami wycieńczonych Żydów. Później obóz przeniesiono na teren huty.

W Rozwadowie jest Dworzec Kolejowy. Historia rozwadowskiej kolei zaczęła się od koncesji wydanej w 1886 roku przez cesarza Franciszka Józefa. Niespełna rok później na miejscową stację wjechał pierwszy pociąg. Ludzie na początku nieufnie patrzyli na parowozy, ale potem regulowali wedle ich jazdy zegarki. Węzeł kolejowy w Rozwadowie, miał ogromny wpływ na rozwój Centralnego Okręgu Przemysłowego. W kolejnych latach liczba pracujących w Rozwadowie zwiększyła się do ponad tysiąca.

Po wkroczeniu Niemiec we wrześniu 1939 ludność żydowska została wypędzona na wschodni brzeg Sanu, do radzieckiej strefy, a wróciła (niestety dla siebie) w czasie wojny niemiecko-radzieckiej. W czasie wojny zginęło 2/3 żydowskiej ludności. Reszta

wyemigrowała, głównie do USA. W Rozwadowie żyło dwóch lekarzy – Łazowski i Matulewicz, którzy zasłynęli z tego, że wynaleźli szczepionkę wywołującą krótkotrwałą i niegroźną chorobę podobną do tyfusu.

Ponieważ Niemcy bali się tej choroby nie wywozili z Rozwadowa ludzi. Tym samym wielu mieszkańców Rozwadowa zostało uratowanych. To była ich prywatna wojna. Prywatną wojnę Niemcom wypowiedziała też Cyganka Alfreda Markowska. Urodziła się w 1926 r. w taborze w okolicach Stanisławowa. Najbliższą rodzinę straciła podczas II wojny światowej, gdy miała 15 lat. Rok później wyszła za mąż i żyła w Rozwadowie. Pracowała na kolei. Ona nie bacząc na niebezpieczeństwo wykradała z transportów jadących do Auschwitz małe dzieci - romskie, żydowskie i inne. Znajdowała im domy a kilkana sama się opiekowała. Babcia Noncia, jak nazywają ją znajomi mieszka obecnie w Gorzowie Wielkopolskim. W 2006 r. „za szczególne bohaterstwo i niezwykłą odwagę, za szczególne zasługi w ratowaniu życia ludzkiego” prezydent Lech Kaczyński



odznaczył Noncię Krzyżem Komandorskim z Gwiazdą Orderu Odrodzenia Polski. Z kolei w zeszłym roku na warszawskiej Ochocie powstał pierwszy mural z wizerunkiem gorzowskiej Cyganki. Dziś Babcia Noncia ma już dwa murale. Kolejny powstał kilkadziesiąt kroków od jej domu – na ścianie Szkoły Podstawowej nr 1 przy ul. Dąbrowskiego.

W Rozwadowie stał otoczony kamienicami Ratusz, spłonął on jednak na początku sierpnia 1944r. Obecnie w tym miejscu są planty, gdzie odbywają się uroczystości i imprezy plenerowe. Na plantach usytuowane są obeliski upamiętniające doktorów – Łazowskiego i Matulewicza oraz Żydów rozwadowskich. Stoi również pomnik króla Jana III Sobieskiego.

Miasto także po wojnie stało się jednym z ważniejszych węzłów kolejowych w tej części Polski. Od roku 1973 jest to dzielnica Stalowej Woli. Niestety, czasy świetności minęły. O charakte-

rze miasteczka przypomina ją kamienice wokół plantów, w których na parterze są placówki usługowo-handlowe. Stacja w Rozwadowie opustoszała, choć kolejarze wciąż mają nadzieję, że dobre czasu jeszcze tu wrócą. W planach jest remont budynku Dworca Kolejowego. Ruszyły prace nad przywróceniem świetności budynku „Sokoła”, który był już ruiną.

W Rozwadowie 91 lat temu powstało harcerstwo, którego historia rozpoczyna się w pobliskim Nisku. W tamtejszym Gimnazjum Ogólnokształcącego powstała w 1918 r. drużyna harcerska skupiająca w swoich szeregach młodzież z całej okolicy. Tutaj młodzi mieszkańcy Rozwadowa po raz pierwszy zetknęli się z harcerstwem. Od 1929 r. działał w Rozwadowie zastęp „Orłów”, w skład którego weszli uczniowie z Rozwadowa i Charzewic. Chętnych szybko przybywało i w 1930 r. powstała 1 Drużyna Harcerzy im. płk Lisa- Kuli. Do 1934 r. zbiórki odbywały się w prywatnym domu, następnie harcówkę przeniesiono do świetlicy w miejscowej szkole podstawowej. Także w 1934 roku, mieszkające w Rozwadowie i Charzewicach uczennice niżańskiego gimnazjum założyły drużynę harcerzek, organizacyjnie należącą do Hufca Harcerek w Jarosławiu. Do wybuchu II wojny w Rozwadowie istniały dwie drużyny harcerskie i jedna gromada zuchów. Pomyślny rozwój organizacji harcerskiej przerwała wojna. Okupant już od pierwszych dni, pod karą śmierci, zakazał działalności wszelkich niezależnych związków i stowarzyszeń. 2 sierpnia 1944 r. Rozwadów został wyzwolony spod niemieckiej oku-

pacji, a już pod koniec tegoż roku, w odpowiedzi na apel działającej od października Komendy Chorągwi Harcerzy w Rzeszowie, przy tutejszych szkołach powstały trzy drużyny harcerskie oraz dwie gromady zuchowe. Obecnie w Stalowej Woli harcerze działają w Związku Harcerstwa Polskiego oraz w Związku Harcerstwa Rzeczypospolitej.

Zbigniew Partyka





Głos dla seniora

Otwieramy nową rubrykę w „Naszym Mieście” pod nazwą Głos dla Seniora. Będą w niej zamieszczane informacje, porady dla seniorów i o seniorach.

Pierwszą informacją, którą chcemy przekazać, jest informacja o rozstrzygnięciu, przez Urząd Miasta Tarnobrzega, otwartych konkursów ofert na realizację zadań publicznych z zakresu: pomocy społecznej i sportu i turystyki, w których przewidziane są działania mające na celu wspieranie integracji środowiska seniorów oraz aktywizację społeczną, edukacyjną i zdrowotną seniorów.

W tym numerze gazety piszemy o dwóch organizacjach z Tarnobrzega, które będą prowadzić zajęcia aktywiza-

cyjne dla osób starszych.

Stowarzyszenie ESTEKA będzie prowadzić działania w dwóch panelach: KAWIARENKI SENIORA i SPORT I REKREACJA (nordic walking, gimnastyka). Działanie te są skierowane do osób 60+.

Drugą organizacją jest Fundacja LEONARDO. Fundacja proponuje dla osób 55+ działania sportowe i rekreacyjne: NORDIC WALKING, JAZDA NA ROWERACH, GIMNASTYKA i TRENING OBWODOWY.

Organizacje te planują rozpoczęcia realizacji zadań na przełomie sierpnia i września br. Do tego czasu organizacje te muszą uporać z zabraniami kwot na wkład

własny, który wymagany jest do zrealizowania zadań konkursowych. Bez dobrej woli darczyńców (m.in. 1%) zadania trudno będzie zrealizować. Najprostszym sposobem wsparcia organizacji jest przekazanie 1% podatku. Adresaci projektów, emeryci i renciści, którzy nie korzystają z żadnych ulg, mogą wesprzeć działania, w których będą uczestniczyć. Do końca maja br. można wypełnić PIT-OP, gdzie tylko wypełniana się nazwę urzędu, nazwisko, imię, nr KRS organizacji OPP, pesel i podpis podatnika - to trwa 3-4 minuty.

Jako, że obie organizacje proponują prowadzenie zajęć nordic walking, w najbliż-

szych wydaniach Naszego Miasta prześlemy kilka informacji na temat tej aktywności ruchowej. W tym numerze gazety umieszczamy informacje: Czym jest nordic walking?, Kto może uprawiać nordic walking? i Dlaczego Nordic Walking jest najlepszym treningiem „wszystko w jednym” na świecie?

W kolejnych przeczytamy: Kto powinien chodzić z kijami?, Dlaczego kije trekkingowe są nieodpowiednie do uprawiania Nordic Walking?, Jak dobrać kije i zacząć chodzić? itp.

Umieszczać będziemy także rady Marko Kantaneva - twórcy dyscypliny nordic walking - zawarte w książce „Prawdziwe Oblicze Nordic Walking”.

Czym jest nordic walking?

Nordic walking, inaczej chodzenie z kijami, to ogólnodostępna aktywność prozdrowotna, angażująca do 90% mięśni całego ciała. Obecnie tego typu marsze uprawiane są przez miliony ludzi na całym świecie. Sekret polega na umiejętnym odepchnięciu się specjalnymi kijami od podłoża i zaangażowaniu górnych partii mięśniowych przy jednoczesnym odciążeniu stawów skokowych, kolanowych, bioder i kręgosłupa.

Marko Kantaneva - twórca tej dyscypliny, w „Prawdziwym Obliczu Nordic Walking” w taki sposób opisuje marsz z kijami:

W skrócie, nordic walking jest to bardziej rozbudowane chodzenie, gdzie do odpychania się używane są również ręce.

W nordicu ruchy ramion, stóp, bioder i całego ciała, są podobne do tych, które wykorzystujemy podczas energicznego spaceru. W nordic walking przeciwległe i naprzemienne ruchy rąk i nóg, którymi rytmicznie wymachuje się do przodu i do tyłu, są takie same jak podczas normalnego chodzenia, ale za to, tu są zdecydowanie bardziej intensywne. Bardzo istotne jest, aby od samego początku marszu starać się nauczyć poprawnego rytmu i wymachu

Nordic walking

podczas wykonywania ruchów nordicowych, pozwoli to zapewnić najlepsze efekty treningowe. Amplituda wymachów rękami w jedną i drugą stronę, również decyduje o długości ruchu nóg. Wymachy rąk o małym zasięgu wpływają na ograniczone ruchy bioder i kończyn dolnych.

Dokładnie to samo dzieje się w drugą stronę. Kiedy ktoś stawia krótkie kroki, staje się niemożliwe, aby mógł wykonać rozległy wymach ręką do przodu i do tyłu. Im dalej kij jest wypychany poza linię bioder, tym potrzebny jest dłuższy krok. Analogicznie, im bardziej jest rozległy i kompletny ruch dolnych i górnych kończyn, tym mocniejszy jest obrót bioder, klatki piersiowej, szyi i ramion. Uprawianie Nordic Walking z zachowaniem szerokich i dużych wymachów, jak i z ciągłymi zmianami kątów zgięć stawów, jest niesamowitym i świetnym ćwiczeniem, korzystnym również dla szkieletu i organów wewnętrznych.

Co daje Nordic Walking?

Tak więc, co może Tobie zaoferować Nordic Walking? Oprócz poprawienia stanu własnego zdrowia, Nordic oferuje swoim entuzjastom znacznie więcej. Tętniący życiem umysł sprawia, że jesteś szczęśliwszy. Kije dają motywację do zachowania regularnej aktywności fizycznej, a gimnastyka z ich użyciem zapewnia odpowiednie rozciąganie

cie. To wszystko daje ci poczucie, że masz więcej wigoru, vitalności itd.

Kto może uprawiać Nordic Walking?

Każdy - bez względu na wiek i poziom sprawności fizycznej! Więcej, nordic walking wykorzystuje się nawet do rehabilitacji niektórych schorzeń.

Jedynymi faktycznymi przeciwwskazaniami do uprawiania nordic walking są problemy z ruchomością kończyn - tu nawet zwichnięty nadgarstek czy kostka będzie nam przeszkadzać. W każdym innym wypadku, gdy jesteśmy w stanie chodzić i ruszać rękami, możemy już łapać za kije i ruszać w trasę.

Ze względu na prozdrowotne właściwości często po kije sięgają osoby, które wcześniej wyczynowo trenowały bieganie lub jazdę na rowerze, ale ze względu na kontuzję lub inne komplikacje nie mogą już tego robić. Wciąż brakuje im sportu i pełnej, kompleksowej aktywności, w końcu trafiają na nordic walking i szybko zakochują się w kijach.

Kije mają niesamowitą, wręcz magiczną moc, dzięki czemu chodzenie wciąga i uzależnia. Jak ktoś zacznie chodzić regularnie, to jego sprawność fizyczna momentalnie zaczyna się poprawiać. Czy jeszcze trzeba kogoś namawiać?

Dlaczego Nordic Walking jest najlepszym treningiem „wszystko w jednym” na świecie?

Poniższe punkty przedstawia możliwości oferowane przez Nordic Walking:

- Podczas ćwiczeń Nordic Walking, zawsze poprawiasz kondycję wszystkich głównych grup mięśni, tj. rąk, pleców, okolic brz-

cha, bioder i nóg.

- Podczas ćwiczeń Nordic Walking, zawsze rozwijasz swoją wydolność tlenową i pracę układu sercowo-naczyniowego, co oznacza, że poprawia

się sprawność funkcjonowania płuc, serca i naczyń krwionośnych.

- Nordic Walking można uprawiać gdziekolwiek i kiedykolwiek ma się na to och-



te - na drogach asfaltowych, chodnikach, w parkach, na plażach, w lasach.

- Ruchy nordicowe są całkowicie naturalne i funkcjonalne. Są one takie same, jak przy normalnym chodzeniu.

- Nordic Walking jest sportem dla każdego. Z dobrymi rezultatami mogą tę dyscyplinę uprawiać: zarówno profesjonalni sportowcy, jak i ci lubiący ćwiczenia i fitness, ci którzy chcą poprawić swoje zdrowie, starsi, młodszy i dzieci.

Używając sprzętu do Nordic Walking - kijów - można wykonać dużą liczbę dodatkowych ćwiczeń, które uczynią Cię zwinniejszym, silniejszym i sprawniejszym.

hk



Hufiec Lasowiacki ZHP Stalowa Wola w czasie epidemii

W tym trudnym, nietypowym czasie wiele osób a nawet instytucji liczy na pomoc zwykłych ludzi. Każdy może

trzebujące instytucje w gminie. Pełnoletni instruktorzy pełnią opiekę nad osobami starszymi oraz harcerskimi seniorami.

Wsparli gminę w zorganizowaniu harcerskich kana dyjek (łóżek składanych) i materacy do pomieszczeń kwarantannowych w Zaklikowie. Kadra instruktorska wraz z wędrownikami są dostępni dla harcerzy w kwestii pomocy z lek cjami. Wśród młodzieży promowane są kampanie #zostańwdomu, #niekłammedyka, a kadry drużyn prowa

dzą zbiórki dla młodzieży przez internet. W czasach, które nastały warto pomagać

nic, więc zostaliśmy w domach i pomagamy. Czuwaj!” - Diana Mróz samarytanka, przyboczna 75 DH „Watra”.

Od ogłoszenia w Polsce stanu epidemii, w związku z ogromnym zapotrzebowaniem na środki ochrony osobistej, ruszyła akcja „szycia maseczek” w Antonowie. Drużynowa 4 Drużyny Harcerskiej „Granatowa czwórka”, jako że maszynę do szycia posiada i jeszcze może nawlec igłę, również zaangażowała się w to dzieło. „Akcją kierowała pani dyrektor GCK – Teresa Lachowska, dostarczaniem materiałów i odbiorem gotowych maseczek – pan Piotr Borys. Wraz z naszą radną panią Dorotą Borys dostarczali oni gotowe maseczki do szpitala, do domów opieki i do domu dziecka. Szylis

śmy z różnych materiałów: było to płótno chirurgiczne, fazelina, ale były też materiały bawełniane podarowane przez prywatne osoby. Mój wkład był skromny (140 sztuk), gdyż przy maszynie do szycia mogłam pracować tylko w dni wolne od nauki, ale każda partia opisana była, że wykonana została przez instruktora ZHP. Dzięki opanowaniu metody szycia takich maseczek, teraz gdy jest obowiązek noszenia przez wszystkich, szyję dla rodziny. Życzę wszystkim zdrowia, optymizmu i wzajemnej odpowiedzialności za siebie i innych. ZAŁOŻ MASECZKĘ! – Drużynowa pwd. Małgorzata Stopyra.

W Stalowej Woli do służby włączyła się nasza 54 Stalowowska Drużyna Harcerska im. ppor. Bronisława Kochana. Mimo tego, że w naszej drużynie oprócz drużynowego i dwóch zamiejscowych instruktorek są sami nieletni nawiązaliśmy od razu kontakt ze stalowowskim MOPS i włączyliśmy się w służbę dla potrzebujących. Otoczyliśmy opieką dwie starsze panie, które mogą liczyć na nas przy zrobieniu

znaleźć sobie pole służby wykorzystując swoje zdolności czy możliwości. To trudny czas, który daje szansę pokazania swojego Człowieczeństwa. Oby nikogo nie dopadł wirus obojętnego egoizmu. Oby wszyscy potrzebujący tj. chorzy, samotni, starsi itd. byli objęci pomocą. Lekarzom w tej walce z niewidocznym wrogiem pomagają żołnierze, Strzelcy, samorządowcy oraz osoby prywatne. Harcerze „służbę” wpisaną mają w Statut. Nie dlatego podejmują się jednak pomocy innym. Pomagają ponieważ wiedzą i czują, że tak trzeba, że są osoby, które na nich liczą a mundur zobowiązuje. Harcerstwo to nie tylko nauka szyfrów, gitara, bieganie po lesie czy nawet udział w uroczystościach patriotyczno religijnych. Wychowanie patriotyczne to nie tylko opiewanie bohaterów zrywów narodowych i składanie wiązanek w miejscach pamięci. Wychowanie patriotyczne to podanie ręki w potrzebie tym co tego potrzebują. „W czasie kwarantanny harcerze i instruktorzy z 5 Szczepu Harcerskiego „Brzask” z Zaklikowa dalej czynnie pełnią służbę dla młodzieży i bliźnich w tych niecodziennych czasach. Harcerze, bez wahania od pierwszych dni szyją maseczki i zaopatrują w nie najbardziej po



sobie nawzajem, po raz pierwszy możemy zrobić coś dobrego dla bliźnich nie robią



zakupów, odebraniu leków z apteki bądź wyniesieniu śmieci. Zaproponowaliśmy też pomoc naszym seniorom harcerskim i Sybirakom. Oferowaliśmy też pomoc kombatanom lecz nimi zaopiekowali się żołnierze z Niska. Młodszy harcerze również pełnią służbę w swoich domach. Pomagają rodzicom przy przygotowywaniu posiłków, przy porządkach lub opiekując się młodszym rodzeństwem, niektórzy odkrywają swoje talenty kulinarne. Służbą można też nazwać przestrzeganie przepisów i nie wychodzenie z mieszkań, częste mycie rąk oraz pilne odrabianie zdalnych lekcji. Z pewnością (gdy epidemia minie) przybędzie na rękawach sprawności. Ja nie mam nic przeciwko temu. Życzę sobie i harcerzom żebyśmy spotkali się już wkrótce – kiedy to będzie możliwe – na normalnej zbiórce. Zadbajmy o swoje i innych zdrowie, żebyśmy mogli spotkać się wszyscy.

Drużynowy phm.
Zbigniew Partyka.



Stalowa Wola wśród liderów bezpieczeństwa w Polsce

Stalowa Wola znalazła się na wysokim, czwartym miejscu w Polsce wśród 84 dużych miast pod względem bezpieczeństwa na drogach w 2019 roku. – Jesteśmy liderem wśród innych samorządów z punktu widzenia małej ilości zdarzeń drogowych – mówi Lucjusz Nadberezny prezydent miasta Stalowej Woli.

Ranking stworzył portal rankomat.pl. Eksperti przeprowadzający badanie porównali 84 największych miast w Polsce pod względem kolizji oraz wypadków przypadających w nich na 1000 mieszkańców. Stalowa Wola znalazła się na 4. miejscu zestawienia w skali kraju i wypadła najlepiej na Podkarpaciu. Dla porównania Rzeszów, stolica województwa podkarpackiego zajęła przedostatnie miejsce w rankingu.

Według zestawienia w Stalowej Woli na 1000 mieszkańców przypadło 8,6 zdarzeń drogowych. Najczęstszą przyczyną wypadków i kolizji w Stalowej Woli było niezachowanie bezpiecznej odległości między pojazdami, nieudzielenie pierwszeństwa przejazdu, nieprawidłowe cofanie, nieprzestrzeganie sygnałów, czy nieprawidłowe zmienianie pasa ruchu.

– Samorząd Stalowej Woli w ostatnich latach wykonał olbrzymią pracę, by zadbać o bezpieczeństwo w naszym mieście. Te in-

westycje, które od lat tak skutecznie prowadzimy dzięki wsparciu środków rządowych,



europejskich poprawiają nie tylko codzienny komfort, lepszy dojazd do poszczególnych celów codziennego funkcjonowania, ale również w istotnym stopniu poziom

bezpieczeństwa – mówi Lucjusz Nadberezny prezydent miasta Stalowej Woli.

– Znaczące są także inwestycje związane ze ścieżkami rowerowymi, separacja ruchu kołowego od rowerowego, również te związane z oświetleniem ulic, doświetleniem przejść dla pieszych. To także wyprowadzanie ruchu tranzytowego poza centrum miasta dzięki budowanej obwodnicy – dodaje prezydent Stalowej Woli.

Bardzo istotna, jak zaznaczył władarz Stalowej Woli, jest również edukacja na temat bezpieczeństwa na drodze. – Chciałbym podziękować za to wszystkim służbom, które każdego dnia budują odpowiednią świadomość bezpiecznego poruszania się po naszych drogach i ścieżkach rowerowych – mówi Lucjusz Nadberezny. iw.

Musimy chwilowo odejść od dotychczasowych przyzwyczajeń do podlewania trawników czy napełniania wielkogabarytowych basenów. To, że woda z kranów nie popłynie w nieograniczonej ilości, to scenariusz, który może się ziścić już w najbliższych miesiącach.

Zasoby wody w Polsce kurczą się z roku na rok, dlatego musimy zacząć ją oszczędzać. Już teraz mamy jej trzy razy mniej niż statystyczny Europejczyk, a my, mieszkańcy Gminy Radomyśl Wielki, mamy jej jeszcze mniej niż statystyczny Polak. To wynika z sytuacji

opadów obserwujemy szybkie opadanie poziomu wód w rzekach oraz wód gruntowych, jak również spadek wilgotności gleby poniżej 40 procent, a w niektórych rejonach nawet poniżej 20 procent. Na największej polskiej rzece Wiśle już teraz poziom wód jest tak niski, że tworzą się na niej wyspy. Na naszym terenie wysychają kanały melioracyjne, a w rzekach notuje się minimalne stany wód.

Oszczędzajmy

W związku z już występującymi wszystkimi rodzajami susz i zapowiadany na okres późnowiosenny i letni bardzo wysokimi temperaturami, a przez

gorsze – może zmusić służby techniczne do czasowych ograniczeń jej dostaw.

Łapmy wodę

Jeśli już chcemy podlewać trawniki czy ogródki warzywne to róbmy to z głową, ekologicznie i ekonomicznie. Gromadźmy w miarę możliwości deszczówkę w specjalnych zbiornikach, „łapmy” wodę podczas mycia naczyń, itp. i ją wykorzystujemy do nawadniania gleby. To się wszystkim opłaca.

Uchwał w opornych

Mając na uwadze ochronę życia i zdrowia mieszkańców wydałem zarzą-

4 maja do 31 sierpnia br. Informuję również, że będą przeprowadzane kontrole stosowania się do zakazu. W przypadku nieprzestrzegania przepisów będą mogły być nakładane kary finansowe, zgodne z Kodeksem wykroczeń.

Jeszcze raz proszę o poważne potraktowanie apelu i chwilę refleksji: czy naprawdę chcemy, aby doszło do sytuacji, w której jedni będą pływać w basenach, a inni nie będą mieli wody do picia?

Józef Rybiński

Burmistrz Radomyśla Wielkiego

ochronę życia
— reklama

Czy musi zabraknąć wody w kranach?!

hydrologicznej, którą mamy z dawien dawna. Przypomnę, że nie posiadamy własnych ujęć wody na terenie naszej gminy, lecz korzystamy z tych zlokalizowanych u naszych sąsiadów.

Jeszcze nie ma upałów, a już jest susza

Obecnie w Polsce występują wszystkie rodzaje suszy: meteorologiczna, hydrologiczna, rolnicza oraz hydrogeologiczna. Eksperti podkreślają, że tak zły sytuacji nie było od co najmniej wieku i zaznaczają, że w tym roku susza może być rekordowa. Obecnie w naszym kraju oprócz braku

to znacznym obniżeniem się poziomu wód gruntowych, apeluję do mieszkańców i podmiotów gospodarczych o używanie wody z sieci wodociągowej jedynie do celów socjalno-bytowych i gospodarczych. W tym trudnym okresie hydrologicznym bardzo proszę, aby nie podlewać trawników, ogrodów, a także nie napełniać przydomowych basenów i innych zbiorników. Niestosowanie się do powyższego apelu spowoduje nadmierne zużycie wody z sieci, co może skutkować pogorszeniem jej jakości, a co

dzenie porządkowe o zakazie podlewania trawników oraz napełniania basenów rekreacyjnych wodą z sieci wodociągowej na terenie naszej gminy (na najbliższej sesji Rady Miejskiej zostanie ono przedstawione radnym do zatwierdzenia). Przepis ten obowiązuje od

MUCIEK
USŁUGI PRZEWOWOZE

PRZEWOWY TURYSTYCZNE

KRAJOWE ZAGRANICZNE

39- 400 Tarnobrzeg, ul. Krzywa 11
tel. 508 255 533
e-mail: a.muciek@interia.pl



www.facebook.com/przychodniadzikowska/

Nadmierny apetyt – przyczyny emocjonalne

Otyłość u naszych milusińskich, to niestety problem spotykany niemalże na porządku dziennym. Bo jakże odmówić kotu szyneczki czy kielbaski kiedy patrzy błagalnym wzrokiem, jak nie podrzucić kawałka wędliny czy sera wiernemu przyjacielowi. Są to najczęstsze przyczyny znacznie przekroczonej wagi naszych pupili, jednak podłoże nadmiernego apetytu może być znacznie poważniejsze.

Jeżeli nadmierne spożywanie pokarmu nie jest wynikiem błędnego pojmowania

psów, jest wynikiem braku wykształcenia u nich sygnału zatrzymania i uczucia sytości. Bardziej kłopotliwym dla właścicieli od samego faktu ciągłego apetytu jest nadmierna ruchliwość, podgryzanie i nieumiejętność zatrzymania się w zabawie.

Dysocjalizacja pierwotna (psy) – podkradanie jedzenia.

Podkradanie jedzenia jakie towarzyszy temu zaburzeniu może być odczytywane przez właścicieli jako objaw nadmiernego apetytu. Jest ono jednak wynikiem braku umiejętności socjalnych nabywanych przez szczenięta w okresie między 3. tygodniem a 3. miesiącem życia. Deficyt kontaktu w tym okresie z przedstawicielami swojego gatunku, może skutkować brakiem podporządkowania, samokontroli, uznania panujących w grupie zasad oraz ograniczeń stawianych przez właściciela łącznie z regulacją dostępu do pożywienia.

Depresja chroniczna (psy i koty) – wzrost i spadek apetytu oraz syndrom prywatności sensorycznej (psy) – czynność zastępcza.

W tych przypadkach podjadanie stanowi czynność zastępczą, która poprzez podniesienie poziomu serotoniny pozwala zwierzęciu w depresji radzić sobie z jej obawami. Niekiedy jednak nadmierna po-



potrzeb zwierzęcia czy też nadmiernego okazywania uczuć właściciela, to bardzo często przyczyn należy szukać na poziomie zaburzeń emocjonalnych psa lub kota.

Najczęstsze zaburzenia emocjonalne powodujące nadmierny apetyt

Nadwrażliwość-nadaktywność (psy) – brak uczucia sytości.

Przypadłość ta, charakterystyczna dla



trzeba jedzenia przenoszona jest na przedmioty niejadalne co stanowi tzw apetyt spaczony – pica.

W przypadku kotów stres wynikający z zamknięcia oraz ograniczenia ruchu i polowania również bywa „zajadany”. Możemy porównać to do ludzkiego sposobu radzenia sobie z nadmiernym stresem, który może przerodzić się w kompulsywne objadanie się.

Najbardziej narażoną grupą pupili na takie zaburzenia są psy, które wyprowadzane tylko 2-3 razy dziennie na spacer na krótkiej smyczy a później spędzające resztę dnia w kojcu, nie mogą odreagować stresu w formie kopania dołów, biegania,

zabawy czy gryzienia, oraz zamknięte w domu koty, którym właściciel nie zapewni możliwości „polowania” na zabawki, sznurki etc.

Podsumowując. W dużym uproszczeniu, najczęstszą przyczyną nadmiernego objadania się przez naszych domowych przyjaciół są STRES i NUDA połączone z lenistwem właścicieli.



**Katarzyna Alicja
Pietranis**
lekarz weterynarii
tel. 733 907 409

Nowy komendant sandomierskiej policji



Nowym komendantem Komendy Powiatowej Policji w Sandomierzu został inspektor Ryszard Komański, który wcześniej kierował jednostką policji w Opatowie. Zastąpił on inspektora Dariusza Chmielowca związanego z sandomierską policją od 24 lat, a pełniącego funkcję jej komendanta od 2013 roku. Uroczystego powitania nowego komendanta dokonał w sandomierskim magistracie Marcin Marzec burmistrz Sandomierza.

KPP

reklama

RESTAURACJA

**Pele
mele**
PIZZA + TRADYCJA

Miejsce kulinarnych doznań

Tarnobrzeg, ul Kwiatkowskiego 1B tel.530 040 446

Gdzie znajdziesz Nasze Miasto?

Stokrotka,
Mickiewicza 40A, Tarnobrzeg

Stomatologia
Krzywa 58, Stalowa Wola

Zakład fryzjerski „U Tomcyna”
ul. Długa 3, Staszów

Muzeum Okręgowe
Zamkowa 12, Sandomierz

Cross Box
Słomki 1, Tarnobrzeg

Piekarnia Chle-Buś
Ks. Łagockiego 45, Nowa Dęba

Urząd Gminy Grębów
Rynek 1, Grębów

Urząd Miejski
Plac Poniatowskiego 3, Sandomierz

PTTK
Żwirki i Wigury 6, Stalowa Wola

Rzeszowski Ośrodek Wsparcia
Ekonomii Społecznej
1 Maja 4/210, Tarnobrzeg

Urząd Miasta i Gminy
Ruszczańska 27, Połaniec

Kiosk
Rynek 17, Baranów Sandomierski

Delikatesy Centrum
Piaski 43, Grębów

Gminny Ośrodek Kultury
Pl. Erazma Mieszczańskiego 10,
Gorzyce

Przychodnia Weterynaryjna
Dzikowska
Konf. Dzikowskiej 14, Tarnobrzeg

Miejska Biblioteka Publiczna
ul. Parkowa 1, Sandomierz

Starostwo Powiatowe
Józefa Piłsudskiego 7, Staszów

Salon Ubezpieczeń
Rynek 28, Osiek

Lukulus Joanna Tymuła
ul. Sikorskiego 2A, Tarnobrzeg

Sklep Mięsy Wiejskie Jadło
Poniatowskiego 14, Stalowa Wola

reklama własna

Podwórko dla Pława nabiera kształtów

STALOWA WOLA. Na dotychczas „betonowej pustyni” w centrum miasta już widać zarysy nowej przestrzeni.

Docelowo na Podwórku dla Pława znajdzie się siłownia plenerowa, plac zabaw z zadaszoną piaskownicą, nowe zieleńce, czy innowacyjna fontanna oraz elementy małej architektury. Planowo odnowionym podwórkiem będziemy się cieszyć jeszcze w tym roku.

– Podwórko dla Pława zamieni się w zielone miejsce do zabawy dla dzieci i teren rekreacji dla seniorów. Dbając o zieleń, w środku osiedla pojawi się wiele nasadzeń w postaci nowych drzew oraz krzewów. Podłogowa fontanna będzie wyróżniała to osiedlowe podwórko, a monitoring i oświetlenie dadzą bezpieczeństwo – informuje Lucjusz Nadberezny prezydent miasta Stalowej Woli.

Prace ziemne i rozbiórkowe na terenie przy Alejach Jana Pawła II 6 wykonane są obecnie w około 50 %, a w około 60% ro-

boty związane z kanalizacją sanitarną, deszczową i doprowadzeniem wody. Wykonane zostały przyłącza wodociągowe wraz ze studnią wodomierzową do fontann, kanalizacja deszczowa (bez drenażu), przyłącza kanalizacji sanitarnej, komora technologiczna pod automatykę fontann. Na chwilę obecną Wykonawca przygotowuje zbrojenie oraz szalunki ławek oraz fontanny. Trwają również ustalenia w sprawie technologii fontanny.



Zadanie obejmuje w pierwszym etapie: rozbiórkę istniejących urządzeń sportowych

i zabawowych, zagospodarowanie terenu poprzez utwardzenie placów, budowę muru osłonowego siłowni plenerowej, drewnianych siedzisk, murków z ławkami, stworzenie zieleńców i niwelację terenu. Zamontowane zostaną urządzenia siłowni plenerowej (9 urządzeń), urządzenia placu zabaw (8 urządzeń) i zadaszenie nad piaskownicą oraz elementy małej architektury: ławki (12 szt.), kosze na śmieci (5 szt.), psie pakiety (2 szt.), stojaki na rowery (10 szt.). W ramach zadania będzie miał miejsce też demontaż



istniejącego placu zabaw oraz koszy do gry w koszykówkę, rozbiórka istniejących ścieżek asfaltowych i poprawa oświetlenia. Pojawi się też fontanna wraz z maszynownią. Wykonana będzie kanalizacja sanitarna i przyłącza wody oraz kanalizacja deszczowa wraz z drenażem. Jeśli mieszkańcy wyrażą chęć, to w drugim etapie na Podwórku dla Pława mogą pojawić się również boiska sportowe.

Planowany termin zakończenia prac to koniec listopada tego roku. Wartość zadania wyniesie nieco ponad 2 mln zł.

iw.

Atrakcje turystyczne w Sandomierzu ponownie otwarte!

W trosce o wzajemne bezpieczeństwo, prosimy jednak o zachowanie wymaganego reżimu sanitarnego w postaci:



Miło nam poinformować, że już od soboty 9 maja 2020 roku w Sandomierzu można ponownie zwiedzać najbardziej popularne obiekty turystyczne w Sandomierzu: Bramę Opatowską i Podziemną Trasę Turystyczną. Zapraszamy również do Centrum Informacji Turystycznej przy Rynek 20 w Sandomierzu, które także wznowiło swoją działalność 9 maja.

Oczywiście w związku z utrzymującą się sytuacją epidemiczną, ulegają pewnej modyfikacji zasady funkcjonowania tych obiektów. W Przypadku Bramy Opatowskiej i Podziemnej Trasy

Turystycznej jednorazowo będzie mogło przebywać w każdym z nich maksymalnie do 12 osób, przy zachowaniu nowego reżimu sanitarnego.

Zapraszamy do zapoznania się z załączonymi aktualnymi zasadami zwiedzania Bramy Opatowskiej, Podziemnej Trasy Turystycznej oraz dostępnością Centrum Informacji Turystycznej w Sandomierzu.

Apelujemy, aby szanować i przestrzegać także ogólnie obowiązujących zasad bezpieczeństwa, ochrony osobistej i higieny, jakie zostały wprowadzone przez służby sanitarne i władze państwowe.

Zapraszamy do Sandomierza i życzymy miłego pobytu!

UM



STASZÓW. Staszowski Ośrodek Kultury zachęca do korzystania z oferty wydarzeń kulturalnych przygotowanej na maj 2020 r., dostępnych na www.sok.info.pl oraz fanpage'u.



Prowadzone są zajęcia z zakresu indywidualnej nauki gry na instrumentach w ramach Music Park, Klubu Piosenki, zajęcia plastyczne, zajęcia z historii sztuki. Uczniowie i uczestnicy zajęć kontaktują się z instruktorami i uczestniczą w zajęciach poprzez platformę https://sok.info.pl/class_online/. W zależności od stosownych decyzji i zgody rodziców istnieje możliwość prowadzenia zajęć indywidualnych w budynku SOK.

Na fanpage'u kontynuowany jest cykl bajkowy. W formie video w poszczególne

wieczory czytane są dzieciom bajki, legendy o Ziemi Staszowskiej, baśnie i podania. Bajki można usłyszeć również za pośrednictwem naszej strony internetowej. W maju

zaprezentujemy „Legendy Ziemi Staszowskiej” Anny i Tomasza Bieleckich.

W SOK dostępna jest wystawa rzeźb i rysunku Władysława Walczaka. Można ją zobaczyć wraz z opisem na naszej stronie internetowej oraz fanpage'u.

Internetowe konkursy: „Kwiecień dla mamy”, „Talentowy Ogrodnik Roku” (na najładniej urządzony przydomowy ogródek, kącik kwiatowy na działce, balkon/taras), „Mój najpiękniejszy dzień w SIT”, „Talent”, „Talentowa wiosna na talerzu”.

#retrosok - akcja udostępniania zasobów archiwalnych Ośrodka w internecie w zakresie organizowanych wydarzeń, prowadzonych sekcji, klubów i zespołów artystycznych poczynając od lat. 70.

„Historia jednego przedmiotu” - w cyklu cotygodniowych filmów prezentowane są stare przedmioty codziennego użytku wraz z komentarzem. Powstały już dwa

odcinki prezentujące świeczniki i lampy oraz żelazka; w maju zaprezentujemy: przyrządy do prania, zegary, urządzenia do gotowania, wagi.

Muzeum on-line - rozpoczniemy prezentację video zbiorów Regionalnej Izby Tradycji - Muzeum Ziemi Staszowskiej wraz z komentarzem.

Na stronie SOK oraz Facebooku w zamieszczamy pożyteczne informacje ze świata kultury, o działaniach muzeów, instytucji artystycznych, informacje przekazywane przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego, Narodowe

Centrum Kultury, o koncertach on-line, linki do bajek, filmów itp.

Trwa proces digitalizacji zasobów SOK, które sukcesywnie są zamieszczane na na-

szej stronie internetowej (zasoby dźwiękowe, fotograficzne, notatki kronikarskie. Grzegorz Nizialek

Oferta kulturalna SOK

Plan emisji poszczególnych wydarzeń na fanpage'u:

poniedziałek - sztuka (wykłady lub wystawy);
wtorek - #retrosok;
środa - bajka (18:00);
czwartek - Historia jednego przedmiotu (18:00);
piątek - spektakl lub koncert SOK (19:00);
sobota - spektakle/koncerty (online/live);
niedziela - spektakle/koncerty (online/live).

Po emisji materiały zamieszczane są również na stronie internetowej www.sok.info.pl.

Marszałek pomaga rodzinom wielodzietnym

BARANÓW SANDOMIERSKI. Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Baranowie Sandomierskim informuje, że ramach akcji zorganizowanej przez Marszałka Województwa Podkarpackiego, mającej na celu dostarczanie komputerów dla rodzin wielodzietnych, dwie z rodzin objętych pomocą naszego Ośrodka otrzymały sprzęt komputerowy do nauki on-line.

Rodziny, najbardziej potrzebujące wytypowali asy-

stenci rodzin, którzy wykonując swoją codzienną pracę, zauważyli konieczność doposażenia dzieci w sprzęt komputerowy, dzięki któremu będą

mogły one kontynuować naukę w systemie zdalnym. U obydwu rodzin, z uwagi na występującą w nich wielodzietność zachodziła potrzeba dostępu do komputera kilkorga dzieci w wieku szkolnym, w tym samym czasie, co często było kłopotliwe i uniemożliwiało naukę.

W imieniu obdarowanych, z całego serca-DZIĘKUJEMY.
Ewelina Biała



reklama



EQUELA
Sp. z o.o. Przedsiębiorstwo Społeczne

Firma EQUELA wspiera przedsiębiorców oferując obniżone ceny na własnych nośnikach reklamy w okresie od maja do września 2020 r.

Reklama na tablicach przydrożnych (10 m2, 4 m x 2,5 m) w Tarnobrzegu:
wynajem na 14 dni - 150 zł;
wynajem na 30 dni - 250 zł;
wynajem na 2 miesiące i więcej - 200 zł/mies.
Wynajem tablicy mobilnej 504 x 238 cm
1 - 29 dni - 10 zł / doba
od 30 do 40 dni - 8 zł / doba
pow. 40 dni - 7 zł / doba
Zapraszamy do współpracy!
Oferta nie dotyczy materiałów wyborczych.

Granty na lokalne inicjatywy zostały przyznane

ngo.pl

Fundacja ORLEN przyznała granty na inicjatywy społeczne w ramach programu Moje Miejsce na Ziemi. Tegoroczne wsparcie w wysokości 3 milionów złotych trafi do 300 organizacji pozarządowych i instytucji samorządowych w Polsce.

Spośród prawie 3 tysięcy zgłoszeń, powołana przez Fundację ORLEN, rada ekspertów wybrała 300 zwycięskich projektów w III edycji programu Moje Miejsce na Ziemi.

– Za nami kilka tygodni wyťažonej pracy nad analizą nadesłanych zgłoszeń. Wybór był trudny, ale finalnie udało nam się wyłonić projekty, które nie tylko są wartościowe, ale i pozwolą na dotarcie do prawie miliona beneficjentów – mówi Marta Soluch, Członek Zarządu Fundacji ORLEN. – Ponad 70% zwycięskich organizacji pochodzi ze wsi i miejscowości poniżej 20 tys. mieszkańców, co pokazuje, jak wielka jest determinacja i potrzeba rozwoju najmniejszych społeczności – dodaje.

Najwięcej grantów, bo aż 95, otrzymały projekty nadesłane w kategorii związanej z zachowaniem dziedzictwa historycznego oraz rozwoju edukacji, kultury i sztuki. Na drugim miejscu znalazły się zgłoszenia dotyczące podnoszenie świadomości na temat ekologii i zrównoważonego rozwoju oraz przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu i ekonomicznemu. W każdej z tych kategorii przyznano po 42 granty.

– To dla nas wyróżnienie i wielka radość. Dzięki programowi uda nam się stworzyć kuchnię w siedziby Koła Gospodyń Wiejskich, która będzie służyć mieszkańcom całej wsi. Powstanie miejsce, gdzie starsi mieszkańcy, se-

wykluczeniu społecznemu i ekonomicznemu.

Udział w programie to dla wielu organizacji nie tylko możliwość zrealizowania zamierzonego celu, ale również szansa na szerzenie idei wolontariatu i aktywizację lokalnej społeczności. Zgodnie z deklaracjami wnioskodawców, do realizacji projektów zaangażowanych zostanie ponad 4 tysiące wolontariuszy i blisko 3 tysiące osób niepełnosprawnych.

Beneficjenci III edycji programu pochodzą ze wszystkich 16 województw. Jednak zdecydowanie najwięcej, bo aż 37 projektów zostanie zrealizowanych w województwie małopolskim. Na drugim miejscu pod względem liczby organizacji z przyznanymi grantami znajdują się województwa: mazowieckie i łódzkie.

W III edycji programu Moje Miejsce na Ziemi, uczestnicy walczyli o granty w wysokości 5 000 zł, 10 000 zł, 15 000 zł i 20 000 zł. Beneficjenci mają czas na realizację zgłoszonych projektów do czerwca 2021 roku. Lista wszystkich zwycięzców została opublikowana na stronie Fundacji ORLEN: <https://fundacja.orlen.pl/PL/NaszeProgramy/Strony/Moje-miejsce-na-ziemi.aspx>

W ciągu trzech edycji Fundacja ORLEN na wsparcie lokalnych inicjatyw przeznaczyła łącznie ponad 7 mln złotych.

Ten tekst został nadesłany do portalu <https://publistyka.ngo.pl/>. Redakcja ngo.pl nie jest jego autorem.



Moje Miejsce na Ziemi

niorzy, osoby z grupami inwalidzkimi, kilka razy w miesiącu będą mogli się spotkać i dzięki pracy członków naszego koła, spożyć ciepły, pożywny i zdrowy posiłek – mówi Katarzyna Kaczmarzyk z Koła Gospodyń Wiejskich w Porębie Laskowskiej, które jest tegorocznym beneficjentem programu w kategorii przeciwdziałania

Sałatka katalońska z pieczonym kurczakiem

SKŁADNIKI

- ½ główki sałaty lodowej
- 4 szt. papryki pieczonej
- 4 ugotowane na twardo jajka
- 2 szt. pieczonego/grillowanego fileta z kurczaka
- 1 czerwona cebula
- 2-3 owoce kiwi
- 12szt. pomidorów koktajlowych
- krem balsamiczny

- Sos: 6 łyżek oliwy z oliwek, 1 łyżka miodu, 1 łyżka musztardy, sok z 1/2cytryny, 1 ząbek czosnku, sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

Sałatkę lodową szarpiemy na drobne kawałki, sałatkę układamy na talerzu, na niej pokrojony

w paski – upieczoną wcześniej i pozbawioną skórki – paprykę, ugotowane na twardo jajko i pokrojonego w paski wystudzonego, grillowanego kurczaka. Pamiętajmy piekąc czy grillując fileta kurczaka zbyt często go nie przewracać i nie nakłuwać widelcem, bo wówczas traci większość soków i staje się suchy.

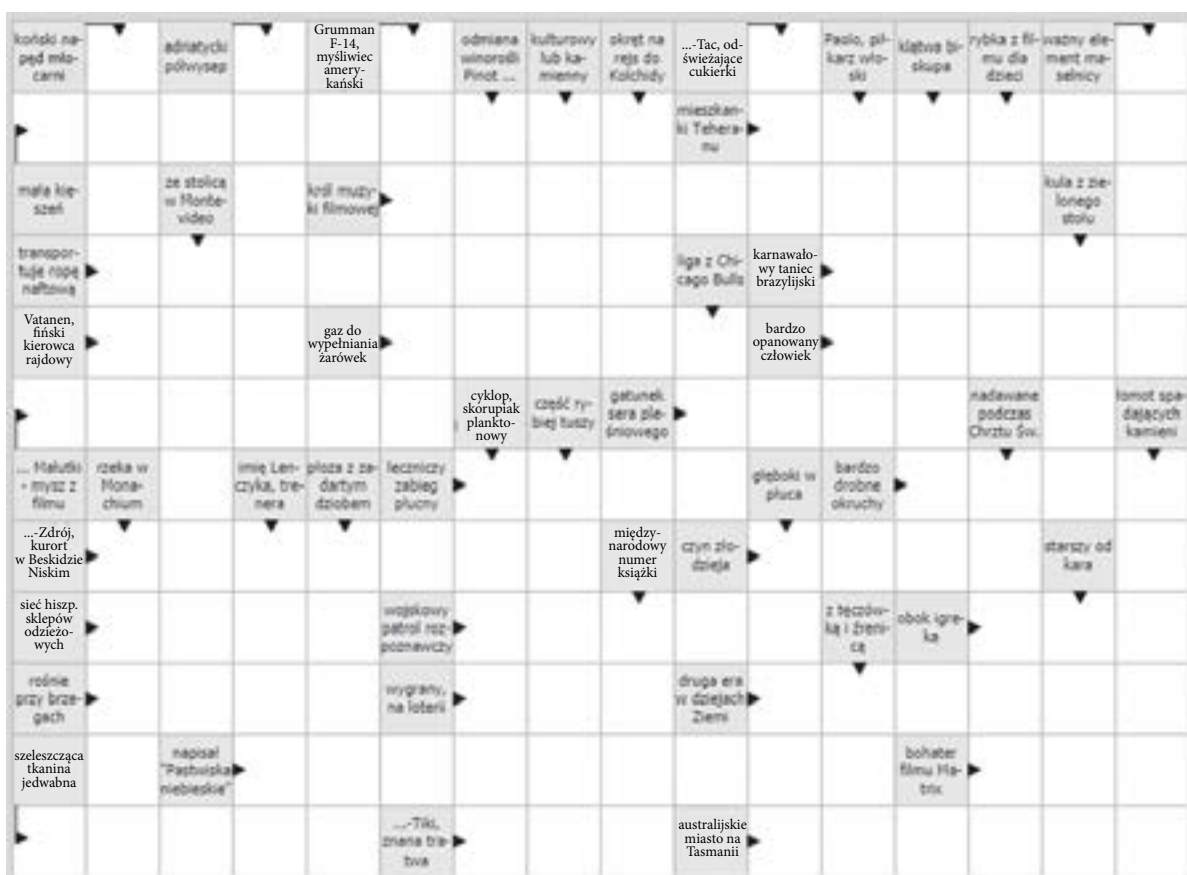
Przygotowaną sałatkę dekorujemy pomidorkami cherry, cebulą pokrojoną w półplasty i kiwi – owoc kroimy w ósemki. Sałatę polewamy sosem i skrapiamy kremem balsamicznym.

www.dolinasmaku.eu

Monika Zając
Kuk Land/Dolina Smaku



sałatka katalońska z pieczonym kurczakiem



Materiał pochodzi z portalu szarada.net

Zwierzęta dostały powołanie do wojska. Pierwszy na komisję poszedł niedźwiedź.

- I co? I co?! - pyta się go zając gdy wyszedł.
- A mam przydział do kampanii budowlanej.
- Oj, to nie jest złe, powiedz jak to zrobiłeś, to pójdziemy tam razem.

- Pokazali mi karabin, spytali co to jest, ja odparłem, że nie wiem.

Pokazali granat, powiedziałem, że nie wiem. Pokazali cegłę, powiedziałem - cegła - i mnie przydzielili. Wszedł zając na komisję.

- Co to jest? - pytają, pokazując karabin.

- Nie wiem!

- A co to jest? - pytają pokazując granat.

- Nie wiem!

W tym momencie pytający schylił się pod stół po cegle i zanim ja podniósł zając wrzasnął:

- Cegła!

- Do kontrwywiadu!

Koleś cierpiał na bezsenność. Poszedł, więc do lekarza, jak mu doradził kolega.

Spotykają się po paru dniach:

- Hej, i co Ci zalecił lekarz?

- Walnąć sobie pięćdziesiątkę przed snem.

- I co, pomaga?

- Pewnie, wczoraj kładłem się osiem razy.

Samolot wystartował z lotniska. Po osiągnięciu wymaganego pułapu, kapitan odzywa się przez intercom:

- Panie i panowie, witam na pokładzie samolotu. Pogodę mamy dobrą, niebo czyste, więc zapowiada nam się przyjemny lot. Proszę usiąść, zrelaksować się i ... o jasna cholera, tylko nie to!

Po chwili ciszy intercom odzywa się znowu:

- Panie i panowie, najmocniej przepraszam, jeśli przed chwilą państwa wystraszyłem, ale w trakcie mojej wypowiedzi drugi pilot wylał na mnie filiżankę gorącej kawy. Powinniście państwo zobaczyć przód moich spodni.

Na to odzywa się jeden z pasażerów:

- To pewnie nic w porównaniu z tyłem moich...

- Patrycja, Po litrze to z ciebie nawet niezła laska...

- Roman, zwariowałeś? To ja, Bronek!

Spotyka się dwóch sąsiadów. Jeden mówi do drugiego:

- Słuchaj stary, nie wiem co mam zrobić, mój kot załatwia mi się na dywan.

- Jak to?

- No, załatwia się na dywan, potem jeździ tyłkiem po podłodze i rozsmarowuje to wszędzie, nie wiem już co mam robić. Może ty byś coś poradził?

- Wiesz co, zwin dywan i oklej podłogę papierem ściernym.

Spotykają się ponownie po dwóch tygodniach.

- No i jak? - pyta pomysłodawca.

- O człowieku, rewelacja! Jak kocisko rozpędziło się w przedpokoju, to do lodówki już tylko oczy dojechały!

DYŻURY APTEK

NOWA DĘBA

Dyżury w niedzielę:

Apteka „4 Pory Roku”, ul. Kościuszki 1, godz. 8:00-15:00

Apteka ul. Rzeszowska 5, godz. 9:00-12:00

SANDOMIERZ

„Apteka w Centrum” LAVITA Sp. z o.o., ul. Słowackiego 18, tel. 669-638-111

Dyżur w niedzielę handlową:

Apteka „Dbam o zdrowie”, ul. Armii Krajowej 10/1, tel. 736 697 783 (godz. 9-18)

Apteka „NOVA”, ul. Mickiewicza 32, tel. 15 832 07 88 (godz. 8-19)

TARNOBRZEG

18.05. - 24.05.2020 r.

Apteka „GEMINI”, ul. Mickiewicza 40, tel. 15 822 04 25

25.05. - 31.05.2020 r.

Apteka „Na Sokolej”, ul. 1 Maja 1, tel. 15 822 35 75

01.06. - 07.06.2020 r.

Apteka „Na Serbinowie”, ul. Dąbrowskiej 23, tel. 15 823 42 42

08.06. - 14.06.2020 r.

Apteka „hebeapteka”, ul. Kopernika 15, tel. 15 823 40 83

15.06. - 21.06.2020 r.

Apteka „NOVA”, ul. Mickiewicza 4, tel. 15 811 29 74

STALOWA WOLA

18.05. - 28.06.2020 r.

Apteka „Prywatna”, ul. Wojska Polskiego 5, tel. 15 842 91 97

MIELEC

18.05 - 28.06.2020 r.

Apteka „Różana” ul. Wolności 26, 17 711 04 45

STASZÓW

18.05. - 24.05.2020 r.

Apteka „Osobista”, ul. Krakowska 14, tel. 15 865 67 25

25.05. - 31.05.2020 r.

Apteka, ul. Konstytucji 3 Maja 10c, tel. 15 864 48 28

01.06. - 07.06.2020 r.

Apteka „INNOMED”, ul. 11 Listopada 76 a, tel. 15 832 07 84

08.06. - 14.06.2020 r.

Apteka „Społeczna”, ul. Jana Pawła II 22, tel. 15 831 00 53

CENNIK REKLAMY

Zapraszamy do reklamy w Naszym Mieście - oferujemy niskie ceny i atrakcyjny system rabatowy. Reklama jest przyjmowana do 10, druk gazety do 17, dystrybucja od 17 każdego miesiąca. Szczegółowy cennik na stronie internetowej - podane ceny brutto.

Cena modułu

1 strona - 45 zł
2-14 strony - 25 zł
15 strona - 30 zł
16 strona - 45 zł

Artykuł sponsorowany -
400-700zł

Oferujemy atrakcyjne rabaty

Wielkość modułu
reklamowego

53 mm x 44 mm

Nasze Miasto

Bezpłatny miesięcznik NASZE MIASTO

Adres redakcji: ul. 11 Listopada 8a/3, 39-400 Tarnobrzeg

Telefon: +48 693-775-767, Mail: nm@equela.eu, www.naszemiasto.equela.eu

Wydawca: EQUELA Sp. z o.o. Przedsiębiorstwo społeczne

Nr konta 25 1090 2590 0000 0001 3162 0108 Santander Bank Polska

Druk: Polska Press spółka z o.o., ul. Baczyńskiego 25a, 41-203 Sosnowiec. Skład: Kamila Kędziora

Nakład 15.000 egz.

MATERIAŁY DO DRUKU I ZAMÓWIENIE NA REKLAMĘ PRZESYŁAMY NA ADRES POCZYTOWY REDAKCJI LUB MAILEM: nm@equela.eu

Budżet obywatelski na 2021 rok

Prezydent Miasta Tarnobrzega ogłasza start kolejnej edycji budżetu obywatelskiego Miasta Tarnobrzega, tym razem na 2021 rok. W dalszym ciągu obowiązują te same zasady, które stosowane były w roku ubiegłym. Zmienia się kwota przeznaczona na realizację projektów. Wynika ona z przeliczenia wydatków budżetowych na 2018 rok. Pula środków do wykorzystania wynosi 1.595.381,22 zł (0,55% wydatków budżetu Miasta Tarnobrzega za 2018 rok), z której realizowane będą:

- projekty duże, na które przeznaczają się 1.495.381,22 zł;
- projekty małe, na które przeznaczają się 100.000,00 zł.

W kategorii projektów dużych mieszkańcy mogą zgłaszać pomysły, których wartość szacunkowa jest większa niż 10 tys. zł i nie przekracza wyznaczonej puli. Natomiast na „projekty małe” pula wynosi 100 000,00 zł. W tym przypadku mieszkańcy mogą zgłosić dowolną liczbę pomysłów, przy czym wartość każdego z nich nie może przekroczyć 10 000,00 zł. Projekty z tej kategorii wychodzą naprzeciw małym potrzebom tarnobrzeżan, które można zrealizować na swojej ulicy, skwerze lub w miejscu ogólnie dostępnym dla wszystkich. Na ogół zgłaszane w tej kategorii są projekty proste i szybkie w realizacji.

Jakie projekty zgłaszamy?

Zgodnie z zasadami przeprowadzania Tarnobrzezkiego Budżetu Obywatelskiego (Uchwała Nr XI/110/2019 Rady Miasta Tarnobrzega z dnia 24 kwietnia 2019 r. w sprawie budżetu obywatelskiego Miasta Tarnobrzega (Dz. Urz. Woj. Podk. z 2019 r. poz. 3162 z późn. zm.) w jego ramach realizowane mogą być wyłącznie projekty, których przedmiot mieści się w katalogu zadań własnych Miasta i co ważne przyczynia się do rozwoju Miasta. Mogą to być projekty budowlane, modernizacyjne lub remontowe czy działania mające na celu poprawę warunków życia mieszkańców.

Do Tarnobrzezkiego Budżetu Obywatelskiego nie mogą być zgłaszane projekty:

- naruszające prawa osób trzecich, w szczególności prawo własności lub prawa autorskie;
- wymagające ponoszenia nakładów na nieruchomości, do której osoba trzecia posiada tytuł prawny;
- niezgodne z planami, strategiami lub programami przyjętymi przez Miasto Tarnobrzeg;
- zakładające wytworzenie infrastruktury poza obszarem Miasta Tarnobrzega;
- zakładające wytworzenie infrastruktury

na nieruchomości, co do której Miasto Tarnobrzeg nie ma możliwości złożenia oświadczenia o dysponowaniu nieruchomością na cele budowlane;

- generujące koszty eksploatacji niewspółmiernie wysokie w stosunku do wartości danego projektu, powyżej 50% wartości projektu w jednym roku;
- nie spełniające kryterium ogólnodostępności, w szczególności zadanie dotyczące obiektów szkół lub placówek, w rozumieniu ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe, chyba że przewiduje się jego realizację na terenie ogólnodostępnym dla mieszkańców;
- których szacunkowy koszt realizacji przekracza maksymalną kwotę przeznaczoną na dany typ projektów;
- jednoznacznie wskazujące wykonawcę zadania;
- zadanie polegające wyłącznie na wykonaniu dokumentacji technicznej, w szczególności projektu zagospodarowania tere-

kosztu realizacji projektu,

- prawidłowości przypisania do danej kategorii projektów,
- wykonalności technicznej, w tym możliwości realizacji w ramach jednego roku budżetowego.

Wypełnione formularze można składać na kilka sposobów:

- Osobiście w Kancelarii Ogólnej Urzędu przy ul. Mickiewicza 7 w Tarnobrzegu;
- Droga pocztową na adres: Urząd Miasta Tarnobrzega, ul. Mickiewicza 7, 39-400 Tarnobrzeg, z dopiskiem „Budżet obywatelski – zgłoszenie projektu”; za datę złożenia przyjmuje się datę stempla pocztowego;
- Elektronicznie skan wypełnionego formularza i listy poparcia na adres mailowy um@um.tarnobrzeg.pl.

W przypadku przesłania projektu w formie elektronicznej, całkowita wielkość załączników nie może przekraczać 50 MB, a dołączane pliki należy przesyłać w formacie PDF, PNG lub JPG



nu, projektu budowlanego lub kosztorysu;

- których realizacja jest z przyczyn obiektywnych niemożliwa w trakcie jednego roku budżetowego.

Kto zgłasza projekt i w jaki sposób?

Od 25 maja 2020 roku Urząd Miasta Tarnobrzega rozpoczyna przyjmowanie projektów, które złożyć może każdy mieszkaniec Tarnobrzega, jednak muszą one zostać złożone na odpowiednim formularzu z dołączoną listą 15 mieszkańców Tarnobrzega popierających dany projekt. Wzory tych formularzy znajdują się na stronie internetowej Urzędu Miasta Tarnobrzega. Zgłoszone projekty będą weryfikowane pod względem formalnym. Głosować będziemy tylko na te, które zostaną zweryfikowane pozytywnie. Weryfikacja projektów prowadzona będzie pod kątem:

- spełniania wymogów formalnych,
- zgodności z prawem,
- zgodności z zasadami określonymi w uchwale Rady Miasta o budżecie obywatelskim miasta Tarnobrzega,
- adekwatności pełnego szacunkowego

Jeżeli zgłoszony projekt będzie zawierał braki nadające się do usunięcia, wnioskodawca zostanie wezwany do jego uzupełnienia w terminie 3 dni roboczych od dnia wysłania wezwania na adres poczty elektronicznej.

Odwołania od oceny weryfikacyjnej

Obowiązuje procedura odwoławcza dla wnioskodawców, których projekty otrzymały negatywną ocenę w procesie weryfikacji. Odwołanie można będzie składać za pośrednictwem prezydenta miasta do Komisji Głównej Rady Miasta Tarnobrzega, w terminie 7 dni od daty ogłoszenia wyników weryfikacji projektów.

Po rozpatrzeniu wszystkich odwołań ogłoszona zostanie lista projektów na które będą głosować mieszkańcy. Lista taka powstanie do dnia 28 września. Wnioskodawcy i mieszkańcy mogą prowadzić kampanie informacyjne o poszczególnych projektach, aż do zakończenia procesu głosowania.

Głosowanie

Głosowanie na pozytywnie zweryfikowane projekty rozpocznie się w terminie

12 - 18 października. Swoje głosy oddawać będziemy bezpośrednio, poprzez wrzucenie wypełnionych kart do głosowania do urny. Na kartach do głosowania wskazywać będziemy wybrany jeden projekt duży i nie więcej niż trzy wybrane projekty małe. Głosować można będzie tylko raz, po uprzednim wylegitymowaniu się dokumentem ze zdjęciem. Wskazanie miejsc, gdzie będziemy głosować oraz godzin pracy lokali wyborczych zostanie określone przez prezydenta miasta do 30 września.

Listę zwycięskich projektów poznamy najpóźniej do 21 października. Do budżetu Miasta Tarnobrzega na 2021 rok wejdą te projekty, które otrzymają największą liczbę głosów, aż do wyczerpania puli środków przeznaczonych na daną kategorię projektów. Jeżeli dwa lub więcej projektów z największą liczbą głosów otrzymają identyczną liczbę głosów, o ich kolejności i realizacji zdecyduje losowanie przeprowadzane przez Komisję Skrutacyjną.

Szczegółowych informacji, co do obowiązujących zasad przeprowadzania Tarnobrzezkiego Budżetu Obywatelskiego uzyskać można pod tel.: 15 81 81 525 lub adresem: [email: r.chrzastek@um.tarnobrzeg.pl](mailto:r.chrzastek@um.tarnobrzeg.pl).

Informacji w sprawach technicznych udziela Inspektor Wydziału Techniczno-Inwestycyjnego i Drogownictwa, email:techniczny@um.tarnobrzeg.pl.

Harmonogram przeprowadzenia budżetu obywatelskiego Miasta Tarnobrzega na 2021 rok:

- od 25 maja 2020 r. do 10 lipca 2020 r. - zgłaszanie projektów,
- od 14 lipca 2020 r. do 4 września 2020 r. - weryfikacja zgłoszonych projektów,
- do 7 września 2020 r. - ogłoszenie listy projektów zweryfikowanych pozytywnie i negatywnie,
- do 25 września 2020 r. - rozpatrzenie odwołań od negatywnej weryfikacji projektów przez Komisję Główną Rady Miasta Tarnobrzega,
- do 28 września 2020 r. - ogłoszenie listy projektów dopuszczonych do głosowania i projektów odrzuconych,
- do 30 września 2020 r. - powołanie przez Prezydenta Miasta Tarnobrzega Komisji Wyborczych oraz określenie siedzib lokali, w których mieszkańcy oddawać będą głosy na projekty dopuszczone do głosowania,
- do 30 września 2020 r. - powołanie przez Prezydenta Miasta Tarnobrzega Komisji Skrutacyjnej,
- od 12 października 2020 r. do 18 października 2020 r. - głosowanie na projekty dopuszczone do głosowania,
- do 21 października 2020 r. - ogłoszenie projektów, które uzyskały największą liczbę głosów w ramach budżetu obywatelskiego Miasta Tarnobrzega na 2020 rok.

Wojciech Lis