

— GAZETA **Z** —  
**GRODZISKA**  
*i okolic*

4/ (205)

2019

ISSN 1234-5296

**LATEM KORT TENISOWY**  
**– ZIMĄ LODOWISKO**



## AKTUALNOŚCI

JAK UCZNIOWIE WITALI  
WIOSNĘ 3

LATEM KORT TENISOWY –  
ZIMĄ LODOWISKO 4

KOLEJNE STYPENDIA  
WÓJTA PRYZNANE 6

RAPORT Z POMOCY  
GOPS 8

REAGUJ NA PRZEMOC 9

WARSZTATY KULINARNE  
W GRODZISKIM GOPS-IE 10

## KULTURA

PALMY WIELKANOCNE  
W OŚRODKU KULTURY 12

DZIELNICOWI  
W BIBLIOTECE 13

## W NUMERZE:

WTORKOWE  
SPOTKANIA 13

## WYCHOWANIE I EDUKACJA

DZIEŃ BEZPIECZNEGO  
INTERNETU 2019 W  
ZESPOLE SZKÓŁ W  
GRODZISKU DOLNYM 14

JAK JĘZYKA ANGIELSKIEGO  
UCZĄ W ANGLII 15

UWAGA NA OSZUSTÓW -  
ICH POMYSŁY SĄ CORAZ  
ŚMIELSZE 16

NASZA TWARZ WIELE  
MÓWI O NASZYM  
ZDROWIU 17

## OGŁOSZENIA

WAKACYJNE TURNUSY  
REHABILITACYJNE DLA  
DZIECI ROLNIKÓW 18

PRZYGOTOWANIE DO  
SEZONU KĄPIELOWEGO  
2019 NA ZALEWIE  
„CZYSZTE” 18

USŁUGI PGK SP. Z O.O.  
W GRODZISKU DOLNYM 19

PARADA TURKI 20

MAJOWY WEEKEND  
TUŻ, TUŻ 20

MIESZKAŃCY  
MIESZKAŃCOM 23

## ZMARTWYCHWSTANIE

Ślady Wiosny urodziwej  
wypatrzyłam w lesie.  
Już zawilec śnieżnobiały  
wieść radosną niesie.  
Już i fiołek mały skromny  
kuca w leśnym runie.  
Wiatr melodie gra upojne  
na świerkowej strunie.

Płynie z wolna ptasi koncert  
na zbudzoną łąkę.  
W chmurach dźwięczy hymn radosny,

uśmiecha się słońce.  
Trawa barwi się zielenią  
soczystą, dostojną.  
Zapach świeży i przepiękny  
sieje krokus strojny.

Już niedługo kolorami  
ogród się ustroi,  
a Wielkanoc – Święto Życia  
otworzy podwoje.

Małgorzata Burda-Król







# Jak uczniowie witali wiosnę

Na pierwszy dzień wiosny każdy czeka z utęsknieniem, a gdy nadejdzie należy go odpowiednio uczcić. W tym roku pierwszy dzień wiosny w Szkole Podstawowej w Laszczynach obchodzono w sposób urozmaicony, ciekawy i kolorowy. Głównym celem była integracja dzieci i uczniów, motywowanie do pracy na rzecz klasy i szkoły, wdrażanie do zdrowej rywalizacji oraz rozwijanie talentów plastycznych.

Najpierw wszyscy udali się wraz z Marzanną (wykonaną tradycyjnie przez uczniów klasy III) na podwórko, by pożegnać zimę i powitać wiosnę poprzez spalenie zimowej kukły i wypowiedzenie magicznego zaklęcia: „Marzanno, Marzanno, Ty zimowa panno...”. Po odśpiewaniu wiosennych piosenek uczniowie klas I – III zorganizowali akcję ph. „Tam gdzie dzieci – nie ma śmieci” i w związku z tym posprzątało plac zabaw oraz boisko szkolnego, które notorycznie jest zaśmiecanie przez innych użytkowników. Po powrocie do szkoły uczniowie wzięli udział w warsztatach plastycznych połączonych z muzyką, których efektem było stworzenie wiosennej łąki. Dzień upłynął w miłej i przyjaznej atmosferze.



Pierwszy dzień wiosny w Szkole Podstawowej w Laszczynach



Kolorowo i wesoło Pierwszego Dnia Wiosny w szkole w Opaleniskach....



... i w Grodzisku Dolnym



## Marzanna

Marzanna, zimowa panno,  
w słomianej sukience rozpostarła ręce.  
W łęku drżąca cała, topić się nie chciała.  
z rozwichrzonym włosom, ogniej ją poniosą,  
Niechaj śnieg i mrozy wiosnie się ukorzą  
i porą radosną zawitaj nam wiosno!



## Latem kort tenisowy - zimą lodowisko

Nie ma sportu bez właściwej, nowoczesnej bazy rekreacyjno-sportowej. Na terenie naszej gminy mamy już kilka boisk, kortów i placów zabaw. Mając świadomość, że rozwój współczesnej cywilizacji nie sprzyja aktywności i coraz więcej prac wykonuje się w pozycji siedzącej, aktywność fizyczna jest biologiczną potrzebą człowieka, zapewniającą mu zachowanie zdrowia.

Ruch powinien towarzyszyć człowiekowi niezależnie od jego płci, wieku, czy też wykonywanego zawodu. Szczególnie ważne jest zapewnienie odpowiednich warunków do uprawiania sportu przez dzieci i młodzież. Sport daje naszym najmłodszym mnóstwo korzyści, uczy wytrwałości w dążeniu do celu, pokonywania własnej słabości i wiary w siebie. To także świetna lekcja zdrowej rywalizacji i współpracy w zespole. Dlatego też nasza gmina ciągle rozszerza ofertę infrastruktury sportowej dla mieszkańców. Jednym z takich przejawów jest wybudowanie i oddanie kolejnego obiektu sportowo-rekreacyjnego.

W dniu 2 kwietnia br. miało miejsce uroczyste otwarcie pełnowymiarowego kortu tenisowego, na bazie którego w okresie zimowym będzie funkcjonować lodowisko. Obiekt ten wchodzi w skład kompleksu sportowo-rekreacyjnego przy stadionie sportowym LKS „Grodziszczanka” w Grodzisku Górnym. Stanowi on idealne dopełnienie bazy służącej aktywnemu spędzaniu wolnego czasu. Nowy obiekt będzie służyć nie tylko dzieciom i młodzieży, ale również osobom dorosłym. Była to inwestycja bardzo wyczekiwana przez mieszkańców. Cieszymy się, że mogliśmy oddać ten obiekt do użytku i mamy nadzieję, że jest to kolejny krok na drodze promocji aktywności fizycznej



Urządzenie do czyszczenia tafli lodowiska



Ostrzałka do łyżew

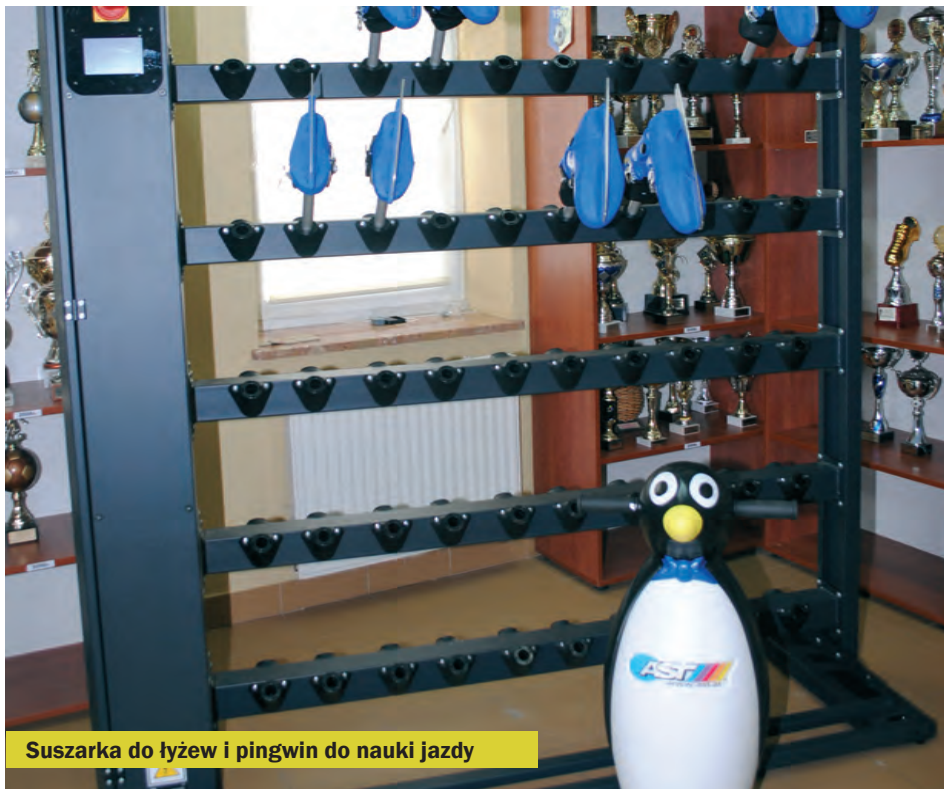
nej i integracji międzyludzkiej.

**A teraz kilka liczb dotyczących nowego obiektu.**

A teraz kilka liczb dotyczących nowego obiektu. Fundusze na tę

inwestycję zostały pozyskane ze środków Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej w ramach Programu Rozwoju Ponadlokalnej Infrastruktury Sportowej. Całkowity koszt inwestycji wyniósł 1.618.967,03 zł, z cze-





Suszarka do łyżew i pingwin do nauki jazdy



Oficjalne otwarcie obiektu

go pula dofinansowania wyniosła 743.100 zł. Zakres inwestycji obejmował lodowisko o powierzchni 864 m<sup>2</sup> i wymiarach 35m x 24m, ograniczone bandami o wysokości 120 cm. Z kolei kort teniso-

wy o nawierzchni poliuretanowej i powierzchni 264 m<sup>2</sup> i wymiarach 24m x 11m ogrodzony jest panelami z siatki sięgającej wysokości 4 m. W ramach tej inwestycji wybudowano także budynek gospo-

darczy pełniący funkcję magazynu do składowania band i innych urządzeń zaplecza technicznego. W ramach projektu wybudowano również niezbędne ścieżki i ciągi komunikacyjne z kostki brukowej. Na potrzeby lodowiska gmina zakupiła samobieżną maszynę do renowacji i pielęgnacji lodu, suszarkę do łyżew, 26 par łyżew oraz 3 „pingwiny” – rekwizyty do nauki jazdy na łyżwach. Łyżwy i „pingwiny” są dostępne w sezonie zimowym dla wszystkich mieszkańców naszej gminy bezpłatnie, podobnie jak rakiety, piłki i lotki tenisowe do grania na korcie tenisowym w sezonie letnim.

Obiekt jest czynny siedem dni w tygodniu od godziny 14.00 do 20.00. Zarządcą obiektu jest pan Józef Miś, do którego należy zwracać się ze wszystkimi sprawami związanymi z użytkowaniem i korzystaniem z kortu i lodowiska. Nasz zarządca wyda państwu wszelki sprzęt, który znajduje się na wyposażeniu kompleksu, służący do gry w tenisa lub jazdy na lodzie. Wstęp na obiekt jest wolny od opłat i dostępny dla każdego. Z uwagi na duże zainteresowanie prosimy w miarę możliwości rezerwować sobie czas korzystania z kortu tenisowego w sezonie letnim. Pan Józef na pewno doradzi i pomoże przy planowaniu tego czasu.

Drodzy mieszkańcy oddajemy nowy obiekt do Waszej pełnej dyspozycji. Prosimy, korzystajcie z oferty sportowej, którą daje wam infrastruktura tworzona przez gminę. Nie ma wspanialszego prezentu i satysfakcji z dobrze wykonanej pracy, jak widok ludzi aktywnie spędzających czas w miejscu, które zostało do tego stworzone.

Justyna



## Kolejne stypendia Wójta przyznane



**Za nami kolejna edycja gminnego programu stypendialnego, którego celem jest wspieranie, docenianie i promowanie uzdolnionych uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych, mieszkających na terenie naszej gminy lub uczęszczających do szkół prowadzonych przez gminę, osiągających wybitne wyniki w wielu dziedzinach: m.in. nauki, kultury i sportu. Stypendia przyznawane są od 2015 roku, po I i II semestrze nauki szkolnej.**

W ubiegłym miesiącu po raz kolejny obradowała komisja stypendialna, składająca się z przedstawicieli oświaty, kultury i urzędu gminy, aby dokonać oceny wniosków złożonych przez uczniów i ich opiekunów. Komisja oceniła łącznie 55 wniosków, z których tylko dwa odrzuciła ze względów formalnych, co oznacza, że w tej edycji przyznano stypendia dla 53 uczniów. Uroczyste wręczenie dyplomów odbyło się w Ośrodku Kultury w Grodzisku Dolnym podczas VI Sesji Rady Gminy, która miała miejsce w dniu 28 marca br. W trakcie wręczania stypendiów na sali obecni byli rodzice, opiekunowie, dyrektorzy szkół, przedstawiciele samorządu gminnego oraz radni, sołtysi i zaproszeni goście. To była również niezwykła chwila i wy-

darzenie dla samych stypendystów, którzy mieli okazję i przyjemność zaprezentować się szerszej publiczności, ucisnąć dłoń z Wójtem i Przewodniczącym Rady Gminy, a na koniec zrobić sobie pamiątkowe zdjęcie grupowe.

W wiosennej edycji stypendia przyznawano w trzech kategoriach, określonych wysokością kwotową. W pierwszej kategorii - jednorazowe stypendium w wysokości 500 złotych otrzymało

tów składających się na ostateczną punktację przyznaną uczniowi. Niezbędnym warunkiem do uzyskania stypendium jest posiadanie co najmniej zachowania dobrego za ostatni semestr przed złożeniem wniosku. Ponadto komisja poddaje ocenie uzyskaną średnią ocen z danego semestru, uczestnictwo w olimpiadzie przedmiotowej, konkursie sportowym lub artystycznym i działalność pozaszkolną uczniów, w tym docenia aktywność społeczną, charytatywną, uznając róż-



6 osób, w kategorii drugiej - stypendium w wysokości 250 złotych otrzymało również 6 osób, a pozostałe 41 osób - w wysokości 150 złotych.

Wysokość stypendium uzależniona jest od wielu czynników i elemen-

ne formy wolontariatu. Wniosek o stypendium może złożyć rodzic, opiekun prawny, organizacja pozarządowa, trener, nauczyciel lub dyrektor szkoły. Komisja stypendialna rozpatrująca złożone wnioski sporządza listę rankingową kandydatów do stypendium uszerego-



waną według uzyskanych punktów. Każdy kandydat do stypendium może zdobyć maksymalnie po 10 punktów w każdej z następujących kategorii: średnia ocen, osiągnięcia naukowe, osiągnięcia sportowe, pozostałe osiągnięcia oraz aktywność społeczna.

Wszystkim laureatom gratulujemy i zachęcamy do dalszej wyťažonej pracy, aktywności na wielu obszarach zainteresowań oraz podejmowania nowych wyzwań. Jesteśmy z was bardzo dumni, jesteście przyszołością naszej wspólnoty.

mach Gminnego Programu Wspierania Uzdolnionych Uczniów, umożliwiają im dalszy, wszechstronny rozwój. Otrzymałą kwotę pieniężną w całości przeznaczam na wycieczki edukacyjne, zakup materiałów naukowych, niezbędny ubiór i akcesoria do uprawiania różnych dziedzin sportowych. Dzięki dofinansowaniu mogę poszerzać wiedzę i rozwijać swoje pasje.

### **Anna Rydzik (ZS Grodzisko Dolne):**

Dzięki Gminnemu Programowi Stypendialnemu dziesiątki młodych i uzdol-

### **Stypendia I stopnia:**

Gdańska Wiktoria, Jużyniec Monika, Rydzik Anna, Fila Jakub, Buszta Mateusz, Kulpa Oliwia

### **Stypendia II stopnia:**

Rydzik Aleksandra, Śmiałek Izabela, Wawraszek Ada, Stępień Anna, Jagustyn Julia, Rydzik Dominik

### **Stypendia III stopnia:**

Kulpa Gabriela, Brygida Bartnik,



### **Jakub Fila (ZS Grodzisko Górne):**

Kiedy otrzymuję stypendium, czuję się wyróżniony przed kolegami i koleżankami. Jest to nagroda za wysiłek włożony w to, aby mieć bardzo dobre stopnie i osiągnięcia w konkursach. Często każdą wolną chwilę trzeba poświęcić na naukę i rozwijanie swoich pasji, więc taka forma doceniania dodaje też motywacji do dalszych działań. Pieniądze, które otrzymuję, pomagają mi spełniać marzenia, wspomagają samorozwój i służą do osiągnięcia założonych celów.

### **Wiktoria Gdańska (ZS Grodzisko Dolne):**

Stypendium, które uzyskuję, w ra-

nionych ludzi ma szansę otrzymać dodatkowe wsparcie w postaci stypendium. Dla mnie taka dotacja oznacza dodatkowe fundusze potrzebne do rozwijania moich pasji i zainteresowań oraz poszerzanie wiedzy.

### **Tobiasz Zygmunt (ZS Grodzisko Dolne)**

Bardzo jestem zadowolony, ponieważ po raz drugi otrzymałem stypendium Wójta Gminy za wyniki w nauce. Wiem, że uczę się dla siebie, ale jest to dodatkowa motywacja do dalszej pracy. Dzięki temu mogę również rozwijać swoje pasje. Na co dzień gram na gitarze, a za pierwsze stypendium kupiłem sobie ukulele. Na drugie też już mam plan.

Czerwonka Anna Maria, Skiba Natalia, Szałaj Zuzanna, Olszowy Krystian Mateusz, Witek Hubert, Gdański Mateusz, Szałabska Patrycja, Baj Milena, Marciniak Laura, Joniec Weronika, Grzywna Liliana, Wróbel Patrycja, Sander Katarzyna, Klin Martyna Maria, Martyna Krauz, Makówka Weronika, Grzywna Julia, Żak Sylwia, Wojnarska Patrycja, Piątek Michał, Chmura Paulina, Kulpa Julia, Rydzik Łukasz, Czerwonka Martyna, Danak Krzysztof, Danak Paweł, Kamila Wróbel, Kubat Dawid, Kochman Krzysztof, Tysz Alicja, Kulpa Jakub, Zygmunt Tobiasz, Bechta Zuzanna, Wlazło Marcin, Bagienko Jakub, Majkut Aleksandra, Czerwonka Martyna, Ołowiecki Karol, Makosiej Kinga.

Justyna





## Raport z pomocy GOPS

**VI Sesja Rady Gminy Grodzisko Dolne poświęcona została m.in. dwóm bardzo ważnym tematom dotyczącym naszej społeczności. Kierownik GOPS-u Andrzej Wikiera przedstawił dwa sprawozdania z realizacji gminnych projektów zajmujących się wsparciem i pomocą rodzinie w gminie Grodzisko Dolne.**

Pierwszym z nich było sprawozdanie z realizacji Gminnego Programu Wspierania Rodziny w Gminie Grodzisko Dolne za rok 2018, drugie z realizacji działań zespołu interdyscyplinarnego.

Celem programu Wspierania Rodziny w Gminie Grodzisko Dolne jest pomoc i wsparcie rodzin przeżywających trudności w wypełnianiu funkcji opiekuńczo-wychowawczych oraz innych trudności, które uniemożliwiają prawidłowe funkcjonowanie w środowisku rodzin z dziećmi. Odbiorcami programu są rodziny niezaradne życiowo, dotknięte problemem ubóstwa i bezrobocia, w których występuje przemoc fizyczna i psychiczna, problem z nadużywaniem alkoholu oraz rodziny zagrożone wykluczeniem społecznym.

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej realizował w ubiegłym roku wiele zadań z zakresu zabezpieczenia podstawowych potrzeb bytowych dziecka i rodziny m.in. poprzez zapewnienie pomocy materialnej i rzeczowej rodzinom wymagającym wsparcia.

W 2018 roku w ramach pomocy materialnej udzielono wsparcia w postaci zasiłku okresowego, który otrzymało 36 osób w łącznej kwocie 68.096 zł. Zasiłek celowy przyznano 99 osobom w łącznej kwocie 120.093 zł, w tym 7.500 zł dla dwóch osób na pokrycie wydatków powstałych w wyniku zdarzenia losowego. Zasiłek stały otrzymało 15 osób w łącznej kwocie 74.704 zł.

Dożywianie w 2018 roku w ramach programu „Pomoc państwa w zakresie dożywiania” - na zakup posiłków, przyznano 169 osobom, a gorący posiłek w szkołach sfinansowano dla 116 uczniów z terenu gminy Grodzisko Dolne. Kwota udzielonej pomocy na dożywianie wyniosła 178.154 zł.

Z tytułu sprawowania opieki przyznanej przez sąd, 4 opiekunów z terenu naszej gminy otrzymało wynagrodzenie w łącznej

kwocie 17.500 zł. Odpłatności za pobyt mieszkańców z terenu gminy Grodzisko Dolne w Domu Pomocy Społecznej dokonano dla 15 osób w łącznej kwocie 333.790 zł. Zorganizowano usługi opiekuńcze dla 13 osób w łącznej kwocie 90.185 zł. Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Grodzisku Dolnym opłacił ponadto składki zdrowotne dla 13 osób pobierających zasiłek stały w łącznej kwocie 6.383 zł.

W ramach programu Gminnego Wspierania Rodziny w gminie Grodzisko Dolne działa także asystent rodziny, który realizuje zadania w zakresie niesienia pomocy rodzinom dysfunkcyjnym, przeżywającym trudności w wypełnianiu funkcji opiekuńczo-wychowawczej, pomocy rodzinie w rozwiązywaniu problemów natury socjalnej, psychologicznej i wychowawczej, pomocy rodzinie w rozwinięciu aktywności społecznej oraz integracji ze środowiskiem lokalnym. Asystent towarzyszy rodzinom w codziennych sytuacjach życiowych, udziela wsparcia emocjonalnego, wartościującego, informacyjnego i instrumentalnego. Nadrzędnym celem pracy asystenta jest poprawa warunków życia codziennego rodzin, wzmacnianie więzi rodzinnych, osiągnięcie przez rodzinę podstawowego poziomu stabilności życiowej umożliwiającej jej wychowywanie dzieci i zapewnianie im poczucia bezpieczeństwa.

Asystent dąży do poprawy funkcjonowania rodzin poprzez udzielanie pomocy rodzinom w poprawie ich sytuacji życiowej, w tym w zdobywaniu umiejętności prawidłowego prowadzenia gospodarstwa domowego i udzielania pomocy rodzinom w rozwiązywaniu problemów socjalnych, psychologicznych i wychowawczych. Wspiera aktywności społeczne rodzin, motywuje do podnoszenia kwalifikacji zawodowych i udziału w zajęciach mających na celu kształtowanie prawidłowych wzorców rodzicielskich i umiejętności psychospołecznych. Asystent podejmuje także szereg działań interwencyjnych i zaradczych w sytuacji zagrożenia bezpieczeństwa dzieci i rodzin, przy współpracy z jednostkami administracji rządowej i samorządowej w działaniach na rzecz ochrony zdrowia i życia dziecka

i innych członków rodziny.

Nieodłącznym elementem gminnego programu wspierania rodziny jest Zespół Interdyscyplarny. Zespół ten to grupa specjalistów z różnych instytucji, łącząca swoją wiedzę, umiejętności oraz możliwości wynikające z instytucji, które reprezentują, podejmująca współpracę i skoordynowane działania, mające na celu niesienie pomocy rodzinie. Członkowie tego zespołu wykonują zadania w ramach obowiązków zawodowych i służbowych lub społecznie – nie pobierają z tego tytułu dodatkowego wynagrodzenia. Ze sprawozdania Kierownika GOPS-u wynika, że zespół zajmował się w 2018 roku kilkudziesięcioma przypadkami występowania zjawiska przemocy w rodzinie. Spoglądając na statystyki czytamy, że w 24 rodzinach występuje zjawisko przemocy, a ogólna liczba osób dotkniętych przemocą wynosi 58 osób, w tym 24 kobiety, 8 mężczyzn oraz 26 dzieci.

Mając na uwadze powyższe można powiedzieć, że przemoc w rodzinie na terenie gminy Grodzisko Dolne jest problemem społecznym. Należy przypuszczać, że rzeczywista liczba osób i rodzin dotkniętych przemocą może być znacznie wyższa, niż wskazują na to przywołane statystyki. Osoby doznające przemocy domowej często przez wiele lat ukrywają swój problem, dlatego trudno jest określić dokładną skalę problemu przemocy w naszej gminie.

Kierownik GOPS-u zachęca wszystkie osoby dotknięte przemocą, aby nie wahały się korzystać z pomocy specjalistów, osób i instytucji, których celem jest niesienie pomocy i wsparcia w obliczu tragedii, jaka ma miejsce w rodzinnym domu. Wiele osób obawia się ze strony przywołanych podmiotów braku zrozumienia problemów, które je dotyczą, jednak jest to zupełnie nieuzasadnione. Doświadczenie i praktyka zawodowa pokazuje, że często jest to jedyna, ostateczna i skuteczna metoda walki dobra ze złem, jakie ma miejsce w rodzinie. Potwierdzają to osoby, które odważyły się powierzyć swoje sprawy instytucjom i osobom niosącym pomoc rodzinie w obliczu doznawanej krzywdy i doświadczania przemocy wobec siebie i swoich bliskich.

Justyna





**Jeśli doświadczasz przemocy w rodzinie lub znasz osoby które jej doświadczają**

## ZGŁOŚ PROBLEM!

### MOŻESZ:

- ✓ Porozmawiać z pracownikiem socjalnym Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Grodzisku Dolnym,
- ✓ Porozmawiać z dzielnicowym,
- ✓ Zadzwonić lub pójść na Posterunek Policji w Grodzisku Dolnym,
- ✓ Porozmawiać z zaufanym sąsiadem, przyjacielem, prosząc o pomoc,

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia" tel. 800-120-002

**Pamiętaj nie jesteś sam z problemem przemocy – przerwij milczenie - tutaj otrzymasz pomoc!**

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej**  
37 – 306 Grodzisko Dolne 124 a  
Tel. 17 24 29 134

**Posterunek Policji**  
37 – 306 Grodzisko Dolne 280  
Tel. 17 24 06 371

**Punkt Informacyjno Konsultacyjny dla osób z problemem alkoholowym i ich rodzin oraz przemocy w rodzinie - Urząd Gminy Grodzisko Dolne pokój nr 7**  
Tel. 17 242 82 65 lub 604275390

**Ośrodek Interwencji Kryzysowej przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie**  
ul. M. C. Skłodowskiej 8, 37 – 300 Leżajsk  
Telefon zaufania 17 242 13 00

**Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie,**  
ul. Łukasiewicza 3, 37 – 310 Nowa Szarżyna tel. tel. 17 24 13 813



## REAGUJ NA PRZEMOC

Zespół Interdyscyplinarny w Grodzisku Dolnym

## MASZ PRAWO DO:

- ✦ Decydowania o sobie
- ✦ Wyrażania swojego zdania
- ✦ Godnego życia
- ✦ Szczęścia i rozwoju osobistego
- ✦ Ochrony zdrowia

## PAMIĘTAJ O TYM, ŻE PRZEMOC:

- Odbiera Ci Twoje prawa.
- Jest przestępstwem.
- Nigdy nie kończy się sama.
- Nigdy nie jest za późno by się jej przeciwstawić.

## PRZEMOCĄ JEST :

- Popychanie, szarpanie, bicie, policzkowanie, wykręcanie rąk, duszenie !
- Wyzywanie, krytykowanie, ośmieszanie, wyśmiewanie z powodu niepełnosprawności !
- Groźenie śmiercią, odebraniem przysługujących praw - "zniewolenie"!
- Zabieranie pieniędzy, zmuszanie do zaciągania pożyczek finansowych!
- Zamykanie samotnie w domu, brak zainteresowania, wykorzystywanie, pozbawienie opieki lekarskiej - zaniedbywanie!
- Zmuszanie do nieakceptowanych zachowań seksualnych!
- Inne zachowania, które powodują cierpienie fizyczne lub psychiczne

**Opracowała:** Starszy Specjalista Pracy Socjalnej Teresa Paul



## PRZEMOC W RODZINIE

- jest zamierzonym działaniem lub zaniechaniem człowieka i ma na celu kontrolowanie i podporządkowanie osoby doznającej przemocy,
- osoba stosująca przemoc ma przewagę sił nad osobą doznającą przemocy,
- przemoc narusza prawa i dobra osobiste osoby doznającej przemocy,
- przemoc powoduje cierpienie i szkody,





## Warsztaty kulinarne w grodziskim GOPS-ie

W dniu 20 marca br. w Dziennym Domu Pomocy „Aktywny Senior” w Grodzisku Dolnym odbyły się warsztaty kulinarne jako działanie towarzyszące w ramach Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa 2014-2020 współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Pomocy Najbardziej Potrzebującym w Podprogramie 2018.

W warsztatach wzięły aktywny udział osoby korzystające z Podkarpackiego Banku Żywności oraz podopieczni Dziennego Domu Pomocy „Aktywny Senior”. W ramach warsztatów uczestnicy przygotowywali wraz z panią dietetyk sałatkę z kaszy jęczmieńnej, pastę z czerwonej fasoli, czekoladowe kulki oraz zapoznali się z zasadami prawidłowego żywienia.



### Pasta z czerwonej fasoli

1 szklanka ugotowanej czerwonej fasoli (lub z puszki)  
170 g suszonych pomidorów  
1 duży ząbek czosnku  
2-3 łyżki oliwy z oliwek  
kilka liści świeżej mięty

Wszystkie składniki miksujemy na gładką masę i doprawiamy.



### Sałatka z kaszy jęczmieńnej

2 woreczki kaszy  
ogórek świeży  
pęczek rzodkiewek  
gruszka  
cebula dymka ze szczypiorkiem  
2 małe papryki  
garść orzechów włoskich

Sos: oliwa/olej, cytryna, miód, musztarda (opcjonalnie: pestki, ziarna słonecznika, suszone owoce).

Kaszę gotujemy do miękkości i studzimy. Wszystkie warzywa kroimy w kostkę lub talarki. Mieszamy kilka łyżek oleju z łyżką miodu i musztardy oraz odrobiną soku z cytryny. Całość mieszamy i posypujemy pokruszonymi orzechami.

### Czekoladowe kulki

½ szklanki płatków owsianych  
2 łyżki kakao  
100 g daktyli  
wórnka kokosowe do obtoczenia

Płatki mielimy drobno lub używamy w całości. Daktyle moczymy przez kilka minut we wrzątku, odcedzamy i miksujemy. Mieszamy ze sobą wszystkie składniki, dodajemy kakao i rękoma formujemy kulki. Obtaczamy w kokosie.







# Z życia Dziennego Domu Pomocy „Aktywny Senior”





# Palmy wielkanocne w Ośrodku Kultury

**Od pierwszych dni kwietnia hole w Ośrodku Kultury zachwycają swym wyglądem. A to za sprawą kolorowych palm wielkanocnych, które dzieci z całej gminy wykonały na konkurs plastyczny**

Palma wielkanocna jest symbolem zmartwychwstania i nieśmiertelności duszy, zwycięstwa, ale także symbolem męki oraz odkupienia. Niedziela Palmowa (zwana też Niedzielą Wierzbną) przypada na tydzień przed niedzielą wielkanocną. Właśnie na tydzień przed Świętami wierni idą poświęcić palmy do kościoła. Ta tradycja sięga już XI wieku (choć niektóre źródła podają inne informacje na ten temat). Współcześnie palma jest postrzegana przede wszystkim jako element tradycji oraz dekoracja.

Tradycyjne palmy wielkanocne przygotowuje się z gałązek wierzby, która jest symbolem zmartwychwstania i nieśmiertelności duszy. Ścina się je obowiązkowo w Środę Popielcową i przechowuje w wodzie, żeby puściły pąki na Niedzielę Palmową. W palmę wplata się również cis, gałązki bukszpanu, borówkę czy kwiaty barwinka. Do ozdobienia można także użyć bibuły, kolorowych wstążek czy też sztucznych kwiatów. Forma jest dowolna - ważne, by palma zachwycała swoim wyglądem.

Z palmami wielkanocnymi wiąże się wiele ludowych zwyczajów i wierzeń. Jedno z nich opowiada, że poświęconą palmę trzeba włożyć za święty obraz lub przybić do drzwi wejściowych, aby chroniła ludzi, zwierzęta, domy czy pola przed ogniem i wszelkim złem. Dawniej wierzono, że jeśli domownicy mają poświęconą palmę, nic złego im się nie stanie. Palma chroni przed nieczystymi mocami nie tylko ludzi, ale także zwierzęta. Zachowa domowników i ich inwentarz w zdrowiu i da im spokój. Uchroni też plony przed

niepogodą – gradobiciem, powodzią, pożarem, burzą, wichurą. Przed laty po powrocie z kościoła w Niedzielę Palmową gospodynie dawały dzieciom do zjedzenia bazie kotki albo delikatnie uderzały palmami swoje dzieci. Wszystko dlatego, aby potomstwo było zahartowane, rośło silne i zdrowe. Kto cierpiał na ból gardła, też tykał bazie. Palma wielkanocna ma być kolorowa jak wiosna. Ma też dawać nadzieję, bo nadzieja rodzi się wiosną, jak przyroda budzi się do życia.

Palmy nie wolno wyrzucić na śmietnik po świętach wielkanocnych, bo może to spowodować rychłe nieszczęście na domowników. Kto już jej nie chce, powinien ją spalić albo zanieść do kościoła i dać księdzu na przechowanie, a potem – spalenie.

A oto zdjęcia przedstawiające przepiękne palmy ozdabiające wnętrze Ośrodka Kultury. Więcej zdjęć oraz wyniki konkursu na stronie:

[www.kulturagrodziskodolne.pl](http://www.kulturagrodziskodolne.pl)







## Dzielnicowi w Bibliotece

**W Gminnej Bibliotece Publicznej po przerwie odbyło się kolejne spotkanie z cyklu „Cała Polska Czyta Dzieciom”. Tym razem bajki czytać przyszli dzielnicowi Posterunku Policji w Grodzisku Dolnym.**

Goście - aspirant Stanisław Półciwitek i młodszy aspirant Stanisław Gałdyś zapoznali słuchaczy z zasadami bezpiecznego poruszania się po drodze, korzystania z chodnika oraz przekazali ważne reguły, jakimi dzieci powinny kierować się w życiu.

Dzieci z uwagą słuchały czytanych bajek i chętnie odpowiadały na pytania sprawdzające ich pamięć. Policjanci opowiedzieli o swojej pracy, do jakich zdarzeń czy interwencji są wzywani. Spotkanie zakończyło się słodkim akcentem



oraz pamiątkowym zdjęciem. Dziękujemy pani Halinie Gdańskiej i pani Basi Rynasiewicz oraz dzieciom z Zespołu Szkół im. Jana Pawła II w Grodzisku Dolnym za udział w spotkaniu.

Halina Leja

## Wtorkowe spotkania

**W każdy wtorek tygodnia Koło Gospodyń Wiejskich w Grodzisku Dolnym organizuje spotkania z mieszkańcami sołectwa Grodzisko Dolne w Dziennym Domu Pomocy. Ostatnio gościliśmy pana Bogumiła Pempusia – historyka związanego z ziemią Grodziską oraz pana Eugeniusza Josse – pasjonata historii, sportu i turystyki.**

Pan Bogumił Pempuś opowiedział nam jak rodziła się grodziska inteligencja na długo przed odzyskaniem niepodległości i w czasach II Rzeczypospolitej. Barwnie przedstawił sylwetki ludzi, którzy jako pierwsi wprowadzali na wiejski grunt podstawy oświaty i kultury, wyszukiwali i wspierali finansowo uzdolnione osoby i działali jako lokalni społecznicy. Przypomniał sylwetki Grodziszczan,



którzy zasłużyli się w walce o niepodległą Polskę.

Natomiast Pan Eugeniusz Josse opowiadał o swoich podróżach po Europie i Ameryce Północnej w sposób bardzo ciekawy i interesujący. Dzięki barwnym opowieściom i skeczom podczas spotkania humor wszystkim dopisywał.

Na jednym z kolejnych spotkań będziemy gościć naszą rodaczkę siostrę misjonarkę Agnieszkę Podles SSpS ze Zgromadzenia Misyjnego Służebnic Ducha Świętego, która przebywa na misjach w Urugwaju.

Wszystkich chętnych bardzo gorąco zapraszamy.

Maria Rydzik





# Dzień Bezpiecznego Internetu 2019 w Zespole Szkół w Grodzisku Dolnym

**Obchody Dnia Bezpiecznego Internetu od kilku lat są ważnym i zarazem stałym elementem działań profilaktycznych realizowanych w Zespole Szkół im. Jana Pawła II w Grodzisku Dolnym. Młodzi ludzie coraz chętniej angażują się w różnorodne akcje, podejmują ciekawe i wartościowe inicjatywy na rzecz propagowania bezpieczeństwa w Internecie.**

W tym roku, podczas 15 edycji DBI, uczniowie na całym świecie wspólnie zastanawiali się nad wizją bezpiecznego korzystania z internetu i z jego możliwości, pamiętając zarazem o zagrożeniach w odniesieniu do hasła DBI 2019 – „Działajmy razem!” Tegoroczne hasło Dnia Bezpiecznego Internetu zachęca wszystkich do aktywnego uczestnictwa we współtworzeniu twórczego i bezpiecznego środowiska online. Każdy z nas powinien angażować się w promowanie pozytywnych zastosowań internetu, promocję tolerancji oraz tworzenie kultury zrozumienia.

Uczniowie naszej szkoły poprzez swoje prace plastyczne i literackie również starali się przedstawić własne spojrzenie na tematykę bezpieczeństwa w sieci. W tym roku zgodnie z hasłem „Działajmy razem!” mogli pokazać możliwości wspólnego podejmowania różnych działań, współpracę różnych instytucji, ale również internautów na rzecz bezpieczeństwa, pomocy innym, organizowania wspólnych akcji, czyli czynienia rzeczy ważnych i potrzebnych dla innych z wykorzystaniem internetu. Także i w tym roku uczniowie mogli brać udział w dwóch konkursach przewidzianych dla klas IV- VIII i III gimnazjum. Konkurs plastyczny „Bezpieczny



internet – Działajmy razem” cieszył się bardzo dużym zainteresowaniem, a nagrodzone prace plastyczne ukazywały w ciekawy artystyczny sposób tegoroczne hasło. Natomiast prace konkursowe w konkursie literackim pt. „Działajmy na rzecz bezpiecznego internetu” – opowiadanie z dialogiem, przedstawiały bardzo różne, ale zarazem ciekawe i wciągające historie, które mogą wydarzyć się w internecie. Nagrodzone prace były oryginalne, interesujące i uwzględniały tegoroczne hasło „Działajmy razem”. Nagrody w konkursie ufundowała Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Grodzisku Dolnym.

gające historie, które mogą wydarzyć się w internecie. Nagrodzone prace były oryginalne, interesujące i uwzględniały tegoroczne hasło „Działajmy razem”. Nagrody w konkursie ufundowała Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Grodzisku Dolnym.

Izabela Grzywna





# Jak języka angielskiego uczą w Anglii

**W poprzednim numerze „Gazety z Grodziska i okolic” nauczyciele z Zespołu Szkół im. Jana Pawła II opisali nasz wyjazd do Wielkiej Brytanii oraz wiele korzyści, jakie przyniosła nam ta wizyta.**

Pracownicy Zespołu Szkół im. Jana Pawła II w Grodzisku Dolnym też próbują poszukiwać nowych rozwiązań w zakresie zarządzania szkołą i edukacji, dlatego siedmioro z nich uczestniczy w projekcie pt. „Język robotów – rozwijanie kompetencji językowych i TIK od najmłodszych lat” realizowanym ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020, projektu „Ponadnarodowa mobilność kadry edukacji szkolnej”.

Teraz chciałabym przedstawić więcej szczegółów o kursach językowych, w których braliśmy udział, a które organizowane są przez szkołę Regent Oxford.

W kursie może uczestniczyć każdy, kto chciałby nauczyć się, bądź poprawić swoje umiejętności językowe. W zajęciach biorą udział nastolatki, ale też osoby dorosłe, wśród uczestników były nawet mamy z córkami. Trudno jest doliczyć się, z ilu stron świata przyjeżdżają uczniowie do Regent Oxford. Każda osoba może zdecydować, jak długo chce uczestniczyć w kursach. Niektórzy wybierają kurs jedno- lub dwutygodniowy. Jest jednak mnóstwo studentów, którzy przyjeżdżają tutaj, aby cały rok poświęcić nauce języka angielskiego. Oczywiście zajęcia są płatne, więc roczny kurs jest naprawdę drogą inwestycją. Z naszych obserwacji wynika jednak, że chętnych nie brakuje.

Zajęcia rozpoczynają się codziennie od spotkania wszystkich studentów w dużej sali, wyposażonej w kanapy i fotele. Tutaj każdego dnia odbywa się prezentacja lub pokaz przygotowany przez jednego z uczestników zajęć lub prowadzącego. Od godziny 9.00 trwa pierwszy cykl zajęć. Sale są nieduże, ale nie ma to znaczenia, ponieważ każda grupa może liczyć maksy-

malnie 12 studentów. Są też takie grupy, w których jest zaledwie kilkoro uczestników. O przydzieleniu do grup zaawansowania decyduje test wstępny i rozmowa z jednym z nauczycieli pracujących w szkole. Ciekawostką jest, że uczestnicy kursów nie posiadają żadnych podręczników ani zeszytów ćwiczeń, materiały potrzebne na lekcje przynosi prowadzący. Są to najczęściej odbitki ksero dotyczące omawianego zagadnienia. W trakcie zajęć prowadzący korzystają z tablic, magnetofonów, telewizorów. Obojętnie jaki temat jest omawiany – czy jest to nauka gramatyki, słownictwa, czytanie ze zrozumieniem – studenci cały czas rozmawiają ze sobą i prowadzącym po angielsku. Jest to jedyny sposób porozumienia w grupie, gdzie każdy uczestnik pochodzi z innego kraju. Prowadzący nieustannie łączą studentów w różne pary lub grupy tak, aby każdy miał okazję poznać swoich kolegów z grupy. Pomiędzy kolejnymi godzinami zajęć są przerwy, w czasie których szkoła zapewnia kawę, herbatę, wodę oraz jabłka i ciasteczka. Pierwsza część zajęć kończy się po trzech godzinach i rozpoczyna się przerwa na lunch. Niektórzy studenci kończą w tym momencie lekcje, dla innych po godzinnej przerwie rozpoczyna się druga część zajęć. Ważnym sposobem dyscyplinowania jest zasada, że jeśli ktoś spóźni się na zajęcia więcej niż 15 minut, nie może wejść

do sali i musi czekać na następną godzinę zajęć.

Wszyscy prowadzący są niezwykle życzliwi, cierpliwi, mają poczucie humoru i doświadczenie w pracy ze studentami. Kolejne godziny zajęć upływają tak szybko, że nie wiadomo kiedy kończy się kolejny dzień w szkole.

Każdego dnia inny prowadzący organizuje dodatkowe zajęcia popołudniowe, jak np. wizyty w znanych miejscach w Oxfordzie, klub dyskusyjny, spotkania z okazji przypadających w danym okresie świąt lub uroczystości. Chętni mogą też korzystać z zasobów szkolnej biblioteki lub komputerów, aby przygotować się do zajęć na następny dzień.

Kursy w szkole Regent Oxford są doskonale zorganizowane, w razie jakiegokolwiek problemu można zawsze poprosić o pomoc jednego z pracowników. Wszyscy, zarówno uczestnicy jak i prowadzący, są uśmiechnięci i zadowoleni, co jest najlepszym świadectwem dla szkoły.

A niespodzianką, która nas bardzo zaskoczyła, jest pani dyrektor szkoły Regent Oxford, która jest mieszkającą od wielu lat w Wielkiej Brytanii Polką. Mówi tak ładnie po angielsku, że nawet rdzenni Anglicy nie rozpoznają, że pochodzi z innego kraju.

Anna Czerwonka



# UWAGA NA OSZUSTÓW - ICH POMYSŁY SĄ CORAZ ŚMIELSZE

**Oszuści wykorzystują powszechny dostęp do informacji publicznej. Dzięki temu, gdy podszywają się pod urzędy, by wyłudzać od nas pieniądze, wydają nam się zupełnie wiarygodni.**

Gdy mamy do czynienia z dobrze znanym urzędem, w którym wiele razy załatwialiśmy różne sprawy, większości z nas do głowy nie przychodzi, że powinniśmy zachować czujność. Nie podejrzewamy oszustwa ze strony urzędu miasta czy gminy. I słusznie, ale powinniśmy brać pod uwagę, że pod nasz urząd ktoś się może podszywać. Istnieją całe szajki, które śledzą wszelkie urzędowe (i publicznie dostępne) informacje, a potem je wykorzystują.

## JAK OSZUŚCI WYBIERAJĄ SWOJE OFIARY?

Cały problem polega na tym, że.. nie wybierają. Kiedy pozyskują informacje, które mogą wykorzystać (np. z Biuletynu Informacji Publicznej o przetargach albo z tablicy ogłoszeń lub stron internetowych urzędów gminy), próbują naciągać wszystkich, których sprawa może dotyczyć. Liczą, że np. wśród kilkudziesięciu lub kilkuset osób wezwanych do zapłaty, znajdzie się kilka, które zapłacą bez sprawdzania. Dodatkowo jeśli takie wezwania dostanie wielu mieszkańców wydają się one bardziej wiarygodne.

Oto przykłady jak najczęściej próbują nas naciągać:

### NA FAŁSZYWĄ FAKTURĘ

Dostajemy wiadomość e-mail lub pismo, które w tytule lub nagłówku ma informację: faktura lub rozliczenie za okres (tu podane są różne

dane, np. za rok 2018, za IV kwartał, za okres od ... do ...).

**Jak działają oszuści.** Na fakturze podane są prawdziwe dane (nazwa i adres urzędu), fałszywy jest tylko numer konta. Nie ma natomiast informacji, jakiej usługi dotyczy faktura.

**Dlaczego dajemy się nabrać.** Kwoty nie są wysokie, a urzędowe opłaty uważamy za konieczne i wiemy, że i tak trzeba będzie je zapłacić. A ponieważ w piśmie nie ma informacji, czego dotyczy opłata, trudno nam zweryfikować pismo i stwierdzić, że np. za wywóz śmieci już zapłaciliśmy.

**Uwaga!** Jeśli fakturę, której się nie spodziewamy, dostaniemy e-mailem, nie powinniśmy otwierać załącznika. Może zawierać wirus, który w „najlepszym” wypadku uszkodzi komputer, w najgorszym da oszustom dostęp do naszego konta - jeśli korzystamy z bankowości internetowej.

### NA ZALEGŁY PODATEK

Oszuści wzywają do zapłaty podatku od nieruchomości, podatku gruntowego lub nawet wymyślają własne nazwy, np. od użytkowania części wspólnych gruntu.

### Jak działają oszuści.

Wezwania do zapłaty zaległych podatków, wyrównania rzekomej niedopłaty lub decyzję o wysokości podatku wrzucają do skrzynek pocztowych lub chodzą po domach i wręczają je mieszkańcom. W piśmie znajduje się informacja o konieczności jak najszybszej wpłaty. Fałszywi „urzędnicy” proponują też, że przyjmą opłatę na miejscu.

### Dlaczego dajemy się nabrać.

Bo większości z nas słowo „podatek”

kojarzy się z urzędem skarbowym, a wiadomo, że to instytucja, z którą nie ma żartów. A ewentualna kara, nawet za nieświadome przewinienia (pomyłkę, niedopłatę), może być wysoka.

Cenimy urzędy, gdy ułatwiają nam życie. Dlatego kiedy odwiedzają nas osoby, które podają się za urzędników państwowych, wręczają „urzędowe” pismo wzywające do zapłaty lub dzwonią w tej samej sprawie i od razu podają nam numer konta, na który można dokonać opłaty, cieszymy się, że urząd tak przejmuje się naszymi sprawami i nie dopuszcza do tego, by narosły nam duże odsetki. Pamiętajmy o tym, że taka „troska na pokaz” to element wypracowanej gry naciągaczy, którzy bez skrupułów żerują na ludzkiej uprzejmości, uczynności i łatwowierności. Kanciarze wiedzą, że część spraw urzędowych, które załatwiamy, wiąże się z opłatami.

Dlatego gdy otrzymujemy pismo wzywające nas do uiszczenia opłaty wiążącej się z czynnościami prowadzonymi przez urzędy lub instytucje państwowe, rzadko mamy się na baczności. Administracja państwowa nie wysyła do domów swoich przedstawicieli, którzy inkasują od nas pieniądze. Warto więc mieć się na baczności, a w podobnych sytuacjach skontaktować się z policją, dzwoniąc pod **numer alarmowy 112**.





## Nasza twarz wiele mówi o naszym zdrowiu

**Wygląd twarzy stanowi o nas, określa w znaczny sposób to, jak jesteśmy odbierani przez otoczenie. Robimy różne rzeczy, by ją uatrakcyjnić, sięgamy po kolorowe kosmetyki, różne zabiegi, kolczyki. Chowamy naturalny wygląd pod makijażem, nie zawsze zwracając uwagę na to, jakie sygnały wysyła nam jej wygląd.**

Twarz to centralny punkt ciała człowieka, który w pierwszej kolejności zwraca na siebie uwagę. Może być piękna, brzydka, zadbana lub nie, promieniować szczęściem, bądź odstraszać złym humorem. Może również informować o kłopotach, które pojawiły się wewnątrz organizmu.

Wiemy, że bladość może być oznaką anemii. Ale przesuszona skóra, pęka-

jące naczynka czy worki pod oczami uważamy za defekty kosmetyczne. Tymczasem one też mogą sygnalizować chorobę.

Nie jest to „wróżenie z fusów”, ale ma ścisły związek z tym, jak pracują nasze organy. Na przykład gdy wątroba nie nadąża z utylizacją rozpadających się czerwonych krwinek, białka oczu i nasza skóra żółkną. Dla lekarza to sygnał, że ma do czynienia z żółtaczką. A takich znaków jest dużo więcej. Jeśli zauważasz u siebie któryś z poniższych symptomów, zwróć na nie uwagę lekarza pierwszego kontaktu.

**Bladość cery** świadczyć może o anemii (niedokrwistości). Jeśli ją masz, będziesz też czuć się osłabiona, mieć zawroty głowy, duszności i przyspieszone bicie serca. Poproś o skierowanie na

być na czczo), w drugim wątpliwości rozwija zwykła morfologia.

**Coraz cieńsze brwi** mogą świadczyć o niedoczynności tarczycy. Jeśli jesteś też ciągle zmęczona, masz problemy ze schudnięciem (lub przytyłaś) i ciągle marzniesz, powinnaś zbadać poziom hormonów: TSH, T3 i T4, a dodatkowo zrobić USG tarczycy.

**Zarumieniona twarz** może świadczyć o nadciśnieniu (mierz je przez kilka dni, 139/89 to górna granica normy) lub toczniu rumieniowatym (zaczerwienienie obejmuje nos i ma kształt motyla).

**Żółte grudki na powiekach** to inaczej „kępki żółte”. Dają znać, że organizm nie radzi sobie z nadmiarem cholesterolu. Poproś lekarza o zbadanie poziomu cholesterolu i trójglicerydów.

**Drobne krostki na policzkach** mogą sugerować alergię pokarmową. Inne objawy to bóle brzucha, wzdęcia, wysypka na ciele, kichanie i suchy kaszel.

**Zrastanie brwi i popękane naczynka wokół nosa** sugerują nadciśnienie. By je wykluczyć, mierz je codziennie przez tydzień.

**Worki pod oczami**, albo sińce mogą być oznaką słabej pracy nerek (sprawdź, czy nie puchną ci nogi, zwłaszcza kostki). Przyda się badanie moczu i USG nerek.

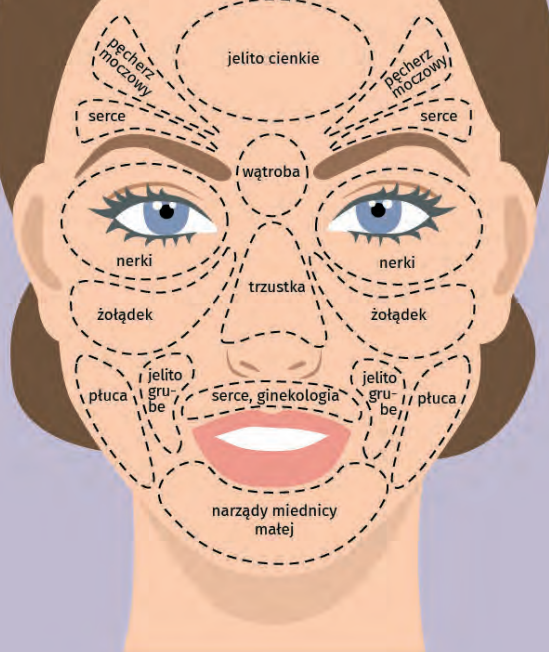
proste badanie krwi (tzw. morfologię).

**Sina dolna warga** bywa objawem cukrzycy oraz czerwienicy (nowotworu krwi). W pierwszym przypadku zrób badanie poziomu cukru we krwi (musisz

### CHOROBY WYPISANE NA TWARZY

Patofizjonomika to, wywodząca się z medycyny wschodniej, dziedzina nauki, która zajmuje się rozpoznawaniem chorób po objawach pojawiających się na twarzy. Sprawdź, co mówi o twoim zdrowiu twoja twarz!

Poszczególne sfery twarzy są połączone z różnymi narządami wewnętrznymi. Pojawiające się w danym obszarze zmiany na skórze (przebarwienia, krostki, plamy) mogą informować nas o nieprawidłowościach w pracy danego narządu





# Wakacyjne turnusy rehabilitacyjne dla dzieci rolników



W okresie wakacji KRUS organizuje turnusy rehabilitacyjne dla dzieci rolników uprawnionych do świadczeń Kasy.

## Zasady kierowania i kwalifikowania dzieci na turnusy rehabilitacyjne:

- przynajmniej jedno z rodziców (opiekunów prawnych) podlega ubezpieczeniu społecznemu rolników z mocy ustawy,
- jeżeli rolnik ubezpieczony jest na wniosek w pełnym zakresie - ubezpieczenie powinno trwać nieprzerwanie co najmniej rok,
- podstawą skierowania jest wniosek o skierowanie na rehabilitację leczniczą wystawiony przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej lub lekarza specjalistę, w leczeniu którego pozostaje dziecko.

## Turnusy rehabilitacyjne są organizowane dla dzieci urodzonych pomiędzy 2004-2012 r. (7-15 lat)

Skierowanie dziecka na turnus rehabilitacyjny następuje po pozytywnej kwalifikacji wniosku dokonanej przez regionalnego inspektora orzecznictwa lekarskiego oddziału. Pierwszeństwo w skierowaniu na turnusy rehabilitacyjne mają dzieci posiadające orzeczenie o niepełnosprawności. Podstawą skierowania dziecka jest wniosek o skierowanie na rehabilitację leczniczą stanowiący załącznik do rozporządzenia Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 19 lipca 2013r. w sprawie warunków i trybu kierowania przez Kasę Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego na rehabilitację leczniczą oraz udzielania zamówień na świadczenia i usługi rehabilitacyjne (Dz.U. z 2013 r. poz. 860). Do wniosku obligatoryjnie powinien zostać dołączony formularz z dodatkową informacją o stanie zdrowia dziecka oraz formularz dotyczący informacji podawanych w przypadku pozyskiwania danych osobowych od osoby, której danej dotyczą. Wzór wniosku dostępny jest na stronie internetowej KRUS [www.krus.gov.pl](http://www.krus.gov.pl) lub w Oddziale Regionalnym w Rzeszowie i Placówkach

Terenowych KRUS. Turnusy rehabilitacyjne organizowane są dla dzieci z **chorobami układu oddechowego** w Centrum Rehabilitacji Rolników w Iwoniczu Zdroju w terminie od 31.07.2019r. do 20.08.2019r. oraz z **chorobami układu ruchu** w Centrum Rehabilitacji Rolników w Horyńcu Zdroju w terminie od 14.07.2019r. do 03.08.2019r. Dzieci uczestniczące w turnusach rehabilitacyjnych ubezpieczone są od następstw nieszczęśliwych wypadków. Ubezpieczenie obejmuje pobyt dzieci na turnusie wraz z dojazdem do Centrum Rehabilitacji w dniu rozpoczęcia turnusu i z podróżą powrotną, w dniu zakończenia turnusu. Centra Rehabilitacji Rolników KRUS zapewniają dzieciom całodienne wyżywienie, całodobową opiekę medyczną oraz indywidualny program rehabilitacyjny. Opiekę nad dziećmi sprawuje wykwalifikowana kadra pedagogiczna. Turnusy rehabilitacyjne trwają 21 dni i są bezpłatne.

## Termin składania wniosków upływa 31.05.2019r.

Szczegółowe informacje można uzyskać pod **nr tel. 17 867 31 24** lub na stronie internetowej [www.krus.gov.pl](http://www.krus.gov.pl)

PT KRUS Leżajsk

# Przygotowanie do sezonu kąpielowego 2019 na zalewie „Czyste”

## Trwają prace przygotowawcze na obiekcie rekreacyjno-wypoczynkowego „Czyste”.

Zostanie wykonana plaża o podłożu piaszczystym, wyrównanie terenu kąpieliska, wykonanie swobodnego zejścia do wody, oczyszczenie kąpieliska z nieczystości. Kąpielisko będzie czynne od 22 czerwca do 1 września 2019r.







## Usługi PGK Sp. z o.o.

### Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej Sp. z o.o. w Grodzisku Dolnym zaprasza mieszkańców Gminy do korzystania z następujących usług:

1. Budowa przyłączy kanalizacyjnych – wycena indywidualna
2. Budowa przyłączy wodociągowych – wycena indywidualna
3. Sprzedaż piasku żółtego z piaskowni Laszczyny – 18,70 zł netto za m<sup>3</sup>

Świadczymy usługi odpłatnego transportu posegregowanych uprzednio przez właściciela odpadów komunalnych do Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych w Grodzisku Dolnym.

Usługa obejmuje transport lub transport z załadunkiem  
**Usługa świadczona  
w każdy wtorek tygodnia!!!**

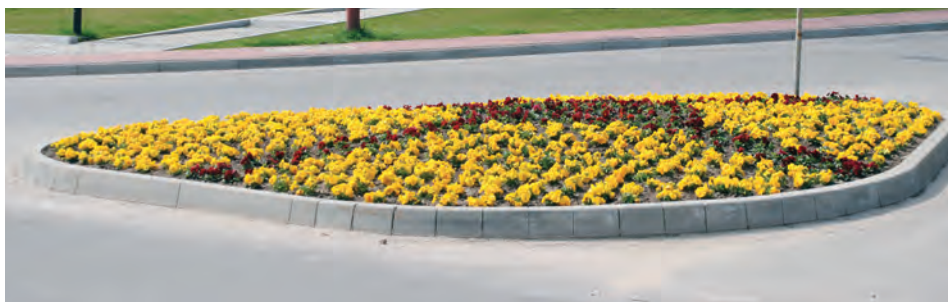
1. Ciągnik Zetor Proxima 70 z przyczepą asenizacyjną (kierowca PGK)
2. Ciągnik Zetor Proxima 90 z przyczepą (kierowca PGK)
3. Samochód IVECO wywrotka ładowność 1,2 t (kierowca PGK)
4. Samochód AVIA wywrotka + HDS ładowność 4,5 t (kierowca PGK)
5. Urządzenie WUKO Iveco (do czyszczenia kanalizacji) (2-ch pracowników PGK)
6. Kosiarka bijakowa KORNİK VARIO + ciągnik John Deere (kierowca PGK)
7. Kosiarka bijakowa SAMASZ + ciągnik John Deere (kierowca PGK)
8. Przyniaro-kosiarka wysięgnikowa SAMASZ + ciągnik John Deere (kierowca PGK)
9. Piła do cięcia betonu
10. Zagęszczarka – skoczek – 66 kg
11. Zagęszczarka płytowa – 89 kg
12. Wiertnica mechaniczna spalinowa
13. Rusztowania warszawskie 1 kpl. = max. 20 elementów
14. Pompa spalinowa

Wszelkie informacje odnośnie cennika usług znajdują Państwo pod nr telefonu (17) 24 36 466, na stronie internetowej: [www.pgkgrodzisko.pl](http://www.pgkgrodzisko.pl) lub osobiście w siedzibie spółki pod adresem Grodzisko Dolne 134. Biuro czynne od poniedziałku do piątku w godzinach od 7.00 – 15.00 (uwaga: siedziba PGK przeniesiona do byłego budynku GOPS).

Serdecznie zapraszamy

**Wiosna jest okresem kiedy przyroda budzi się do życia, dlatego na terenie naszej gminy rozpoczęło się coroczne sadzenie kwiatów w poszczególnych miejscowościach.**

Kwiaty zostaną posadzone na rondach w miejscowościach Laszczyny, Grodzisko Dolne Miasteczko oraz przy przystankach i obrębie Orlika w Grodzisku Nowym.



Mamy nadzieję, że wykonane prace oraz nowo zasadzone kwiaty poprawią wizerunek naszej gminy, a także umilą pobyt odwiedzającym gościom.

Justyna





## Majowy weekend tuż, tuż

**2 maja** w Polsce obchodzony jest Dzień Flagi. To jedno z najmłodszych świąt państwowych – zostało ustanowione uchwałą Sejmu w 2004 roku, by propagować wiedzę o polskiej tożsamości oraz symbolach narodowych.

Zachęcamy mieszkańców gminy do wywieszenia w tym dniu flagi państwowej.

**3 maja** obchodzimy 228. rocznicę uchwalenia Konstytucji 3 maja Rzeczypospolitej Obojga Narodów, czyli Święto Narodowe Trzeciego Maja, zwane również Świętem Konstytucji. W tym dniu kościoły katolickie w Polsce obcho-

dzi uroczystość Najświętszej Maryi Panny Królowej Polski. Nawiązuje ona do ważnych wydarzeń z historii Polski: obrony Jasnej Góry przed Szwedami w 1655r., ślubów króla Jana Kazimierza i powierzenia królestwa opiece Matki Bożej.

W naszej gminie w tym dniu strażacy świętować będą 90-lecie OSP Grodzisko Górne.

Zbliża się jeden z najdłuższych weekendów roku. Majówka może być wyjątkowo długa. 1 i 3 maja wypadają w środę i piątek, zatem może nas czekać 5 dni wolnego. Jeśli odpowiednio zaplanujemy

sobie urlop, możemy odpoczywać nawet 9 dni.

Apelujemy do naszych Czytelników o rozsądek i rozwagę w korzystaniu z uroków pięknej pogody. Szczególnie przy poruszaniu się na drodze zachowajmy wzmożoną ostrożność.



# XXVII Podkarpacka (XVI Ogólnopolska) Parada Straży Wielkanocnych „TURKI 2019” 5 maja 2019r Latoszyn - gmina Dębica









## Z okazji Świąt Wielkiej Nocy

Pragniemy złożyć naszym Klientom i Przyjaciołom serdeczne życzenia wszelkiej pomyślności, sukcesów oraz mokrego dyngusa.

Niech nie zabraknie Wam uśmiechu z korzystania z naszego Internetu, Telewizja wyświetla jedynie ulubione programy, a Telefon dzwoni tylko z dobrymi wieściami.

Życzą pracownicy oraz zarząd firmy ENFORMATIC -  
który zapewnia dostęp do

- Szerokopasmowego Internetu światłowodowego,
- Telewizji Cyfrowej
- Telefonu stacjonarnego i mobilnego

**Zapraszamy na Świąteczne PROMOCJE**  
**Najniższy abonament Internetowy 29.99\* zł/mies**  
Wszystkie informacje uzyskasz u Opiekuna Terenowego

Leszek: tel. 504 228 629

Biuro Obsługi Rzeszów tel. 17/717 5000

**1Gb/s**

# ENFORMATIC

Internet Światłowodowy

Telewizja Cyfrowa

Telefon







## Mieszkańcy – mieszkańcom

**Oferta wyłącznie dla Mieszkańców gminy Grodzisko Dolne.**

Od przyszłego numeru udostępniamy dla Państwa nową rubrykę w naszej Gazecie, w której będzie można bezpłatnie zamieszczać lokalne „ogłoszenia drobne” (np. sprzedam, zamienię, oddam, dam pracę, kupię, szukam malarza, oferuję usługi kominiarskie itp.).

Treść ogłoszenia prosimy przysyłać na adres e-mail:

**[gazeta@grodziskodolne.pl](mailto:gazeta@grodziskodolne.pl)**

lub dostarczyć osobiście do siedziby Redakcji.

REKLAMA PŁATNA

**SKLEP SPORTOWO-ROWEROWY**  
**PRZENIESIONY Z UL. BLACHARSKIEJ NA UL. MICKIEWICZA 74**  
**O BOK DWORCA - NAD ROSSMANNEM**







STOKROTKA

## KOMUNIA 2019 - OSTATNIE WOLNE TERMINY

### Oferta Obejmuje:

- trzy ciepłe posiłki + deser
- stoły surowo zastawione  
zakąskami i sałatkami
- patery z ciastami ciasteczkami  
i owocami
- soki owocowe 100%
- napoje gazowane
- stolik herbaciano-kawowy
- możliwość zamówienia tortu  
komunijnego i gościenników
- profesjonalną obsługę kelnerską
- możliwość zamówienia  
cateringowego z dostawą do domu



Cena menu za osobę - 110zł

Rezerwacje tel: 609-482-000, e-mail: [stokrotka@restauracja-stokrotka.pl](mailto:stokrotka@restauracja-stokrotka.pl)

## PROMOCJA!!

traktor+przyczepa

199zł

POLSKI  
PRODUKTGWARANCJA  
JAKOŚCI

Duży wybór traktorków na pedały,  
aut na akumulator,  
koparek, przyczeppek

## sezamek

wszystko dla dzieci

Zapraszamy  
na zakupy!

GIEDLAROWA 278

TEL. 17 242 58 90

[sklep@sezamek-zabawki.pl](mailto:sklep@sezamek-zabawki.pl)

Największy sklep w okolicy

Największy wybór

Najniższe ceny!