

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

02/ (215)  
2020

GAZETA  
BEZPŁATNA



**Przebudowa drogi powiatowej rozpoczęta**



# W NUMERZE:

## AKTUALNOŚCI

INWESTYCJE W GMINIE STYCZEŃ/LUTY 2020 **3-6** PODSUMOWANIE AKCJI „SMOG” **13** BEZPŁATNY SYSTEM INFORMACJI DLA MIESZKAŃCÓW **20**

SAMI ZANIECZYSZCZAMY NASZE POWIETRZE **6** NIE GOTUJ KASZY I RYŻU W WORECZKU! **13** UWAGA NA FAŁSZYWE SMS-Y WZYWAJĄCE DO ZAPŁATY! **20**

CO DALEJ Z BUDOWĄ KOŚCIOŁA W ZMYŚŁÓWCE? **7** NIE PAL! NIE NISZCZ SOBIE ZDROWIA **14**

## WYCHOWANIE I EDUKACJA

KRAJOWA MAPA ZAGROŻEŃ **7** FERIE Z ŚDS **15** EUROPEIZACJA POPRZECZ ROZWÓJ **21**

WIELKI POST-CZAS DUCHOWEGO PRZYGOTOWANIA DO ŚWIĄT WIELKANOCNYCH **8** PODOPIECZNI ŚDS NA PRZEGLĄDZIE KOLĘD I PASTORAŁEK **15** HISTORIA HOLOKAUSTU OCZAMI DZIECI **22**

TRADYCJA TŁUSTEGO CZWARTKU **9**

MINĘŁY FERIE-DO SZKOŁY CZAS! **15** FERIE Z EKONOMIĄ **22**

DZIEŃ KOBIET-ŚWIĘTO NASZYCH PAŃ **9**

UROCYSTOŚĆ SETNYCH URODZIN PANI CECYLII **10** DZIEŃ BABCI NA KRĘGIELNI **16** KOMUNIKAT ARIMR **22**

## KULTURA

51 LAT TEMU POWIEDZIELI SOBIE SAKRAMENTALNE „TAK” **10** SKORZYSTAJ Z ULGI TERMOMODERNIZACYJNEJ **16** Z ŻYCZENIAMI DLA BABĆ I DZIADKÓW **23**

XII OBCHODY MIĘDZYNARODOWEGO DNIA PAMIĘCI O OFIARACH HOLOKAUSTU **11-12** ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY-CO ROBIMY, CZYM SIĘ ZAJMUJEMY **17** „WALENTYNKI NA LUDOWO” **23**

## OGŁOSZENIA

KOMUNIKAT POLICJI **12** MINUTY RATUJĄCE ŻYCIE **18-19** OGŁOSZENIA **24-28**



## Inwestycje w gminie - styczeń/luty 2020

### Przebudowa drogi powiatowej nr 1267R

Rozpoczęła się długo wyczekiwana przebudowa drogi powiatowej nr 1267R, relacji Wólka Grodziska – Kopanie Żołyńskie. Na miejscu pojawił się już ciężki sprzęt, a pracownicy wykonawcy wybranego w postępowaniu przetargowym prowadzonym przez Starostwo Powiatowe w Leżajsku - MOLTER Sp z o.o. z Rudnej Małej, rozpoczęli pierwsze prace w terenie związane z budową kanalizacji deszczowej. Zakres całej inwestycji jest bardzo szeroki i obejmuje na dł. ponad 3 km: wymianę nawierzchni drogi, budowę chodników oraz przebudowę dwóch obiektów mostowych. Kosztorysowa wartość robót budowlanych wynosi ponad 7 mln zł. Dofinansowanie z Funduszu Dróg Samorządowych stanowi 50% wartości inwestycji. Pozostałe koszty po połowie ponoszą Powiat Leżajski i Gmina Grodzisko Dolne.



### Zabezpieczenie skarpy na potoku Grodziszczanka

W sołectwie Grodzisko Górne na potoku Grodziszczanka w okolicy ronda przez kilka ostatnich tygodni odbywały się prace budowlane związane z umocnieniem brzegów zbiornika retencyjnego. Prace miały na celu zarówno zabezpieczenie przed degradacją linii brzegowej zbiornika, ale także poprawę bezpieczeństwa w jego okolicy poprzez montaż barier ochronnych oraz poprawę estetyki miejsca. Prace związane z umocnieniem skarpy realizowały Wody Polskie, a montaż barierek zostanie wykonany przez gminę Grodzisko Dolne. Zabezpieczona została skarpa na długości ok. 180 mb. od strony drogi gminnej oraz zabezpieczona część zapory czołowej zbiornika wodnego. Powodem do podjęcia prac na zbiorniku były szkody wyrządzone przez bobry. Od strony drogi powiatowej dodatkowo zabezpieczono skarpe materacami siatkowo – kamiennymi wspartymi na opasce faszynowej.



### Czyszczenie działki przy szkole w Grodzisku Dolnym

W ubiegłym roku gmina nabyła od osoby prywatnej działkę sąsiadującą bezpośrednio z działką gminną, na której znajduje się kompleks budynków szkoły podstawowej w Grodzisku Dolnym. Działka stanowi cenny nabytek dla gminy, ponieważ przeznaczona zostanie na budowę dodatkowej infrastruktury służącej potrzebom szkoły. Władze gminy dostrzegają problemy z brakiem miejsc parkingowych wokół budynku oraz stwarzającym zagrożenie dla użytkowników ruchu drogowego dzieci i młodzieży wjazdem na teren szkoły.







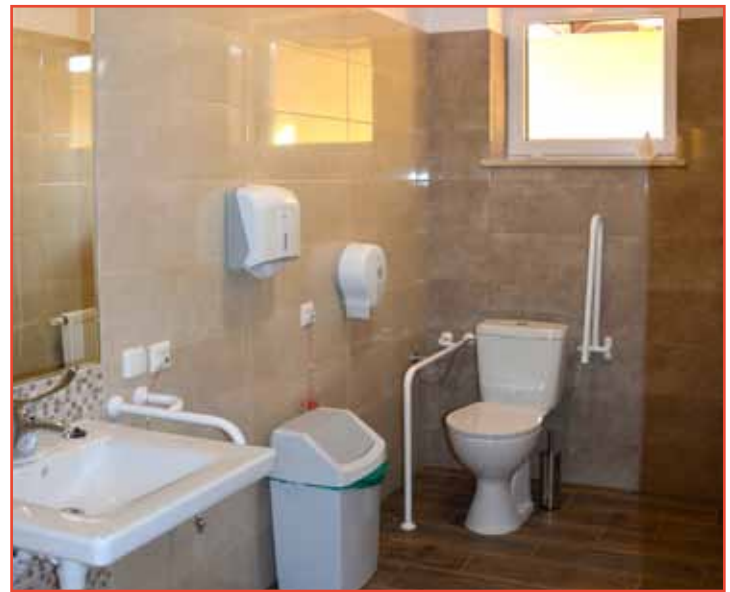
## Nowe latarnie w Grodzisku Górnym

Zakład Energetyczny PGE S.A. zajmująca się infrastrukturą energetyczną naszej gminy z początkiem roku przystąpił do wymiany starych, wyeksploatowanych, stalowych słupów oświetleniowych na nowe, wyposażone w energooszczędne lampy ledowe. Sukcesywna wymiana słupów przyczynia się do poprawy estetyki krajobrazu oraz jest kolejnym elementem gminnego programu dbania o środowisko naturalne. Przyczynia się także do generowania oszczędności w wydatkach na oświetlenie uliczne. W ramach prac wymieniono 18 szt. latarni.



## Nowe sanitariaty w Remizie OSP

Kilka dni temu zakończył się generalny remont łazienki wraz z ukibacjami w remizie OSP w Grodzisku Dolnym. Zadanie realizowała firma: Usługi Remontowo Budowlane Andrzej Kiełbicki z Bud Łańcuckich. Pomieszczenia zyskały zupełnie nowy wygląd, poprawiła się ich funkcjonalność i przeznaczenie, ponieważ zostały przystosowane dla potrzeb osób niepełnosprawnych i starszych. Stare pomieszczenia łazienek, nieremontowane od lat wymagały generalnej przebudowy i dostosowania do współczesnych potrzeb. Budynek straży jest bardzo często wykorzystywany na różnego rodzaju spotkania i uroczystości, dlatego koniecznym było zrealizowanie ww. prac. Całość robót wynosiła ok 80 tys. zł.



## Rozbiórka budynku starej szkoły w Wólce Grodzkiej

W lutym br. dokonano rozbiórki pustoszanego po dawnej szkole podstawowej. Budynek od lat nieużytkowany stanowił nieatrakcyjny element lokalnej architektury. Obiekt stanowił również zagrożenie dla osób przebywających na jego terenie. Władze gminy oraz przedstawiciele lokalnej społeczności przez lata starali się zabezpieczyć wejścia do budynku, bezskutecznie. Często było to miejsce spotkań okolicznej młodzieży, stanowiące swoistą „atrakcję” jako sposób spędzenia wolnego czasu. W każdej chwili mogło dojść do tragedii, dlatego tak ważnym było podjęcie niezbędnych działań związanych z rozbiórką budynku. Przez lata ze względu na ograniczone możliwości finansowe, nie można było tego uczynić. Dopiero teraz plany i założenia stały się faktem. Dzięki rozbiórze gmina zyska atrakcyjny teren, na którym mogą zostać w przyszłości nowe inwestycje gminne, służące lokalnej społeczności, szczególnie dzieciom i młodzieży. Dzięki rewitalizacji tego terenu mieszkańcy miejscowości Wólka Grodzka cieszyć



się będą nowym czystym miejscem. Ma to szczególne znaczenie, ponieważ w okolicy tego miejsca znajduje się kościół parafialny i nowy budynek szkoły podstawowej. Wartość robót wynosi ok. 50 tys. zł. Zakończenie wszystkich prac na tym terenie związanych z zakresem robót planowany jest na koniec czerwca br.



## Sygnalizacja pożarowa w kompleksie budynków UG i GOPS

Montaż urządzeń sygnalizacji pożarowej stanowi za-  
dość wymaganiom przepisów ochrony przeciwpożarowej  
jako obowiązuje jest przestrzegać gmina będą-  
ca podmiotem publicznym w budynkach użyteczności  
publicznej. W naszym kompleksie mieści się budynek  
urzędu, GOPS oraz Dzienny Dom Pomocy, dlatego bar-  
dzo ważnym jest aby osoby korzystające z usług tych in-  
stytucji miały zapewnione pełne bezpieczeństwo w za-  
kresie ochrony życia i zdrowia.

Czujniki dymu na bieżąco monitorują stan powietrza w  
budynku. Jeśli pojawi się niebezpieczeństwo związane  
z przekroczeniem norm stężenia objętościowego okre-  
ślonej substancji w powietrzu zostaną przekroczone,  
system uruchamia alarm w postaci sygnałów dźwięko-  
wych i świetlnych. O zagrożeniu informowane są rów-  
nież służby ochrony przeciwpożarowej.



## Lodowisko - największa zimowa atrakcja gminy

Za nami miesiąc funkcjonowania największej atrakcji  
regionu, jaką jest nasze gminne lodowisko. Nadszedł  
czas na krótkie podsumowanie i podzielenie się z czy-  
telnikami danymi statystycznymi związanymi z jego  
funkcjonowaniem. Lodowisko rozpoczęło swoją dzia-  
łalność w weekend poprzedzający ferie zimowe w na-  
szej gminie. Już od pierwszego dnia cieszyło się nie-  
słabnącą popularnością. Były chwile, gdzie jednocze-  
śnie w tym samym czasie użytkowników na naszej śli-  
zgawce było prawie 100. Szczególnym zainteresowa-  
niem cieszyło się wśród dzieci i młodzieży. Najmłodszy  
użytkownicy lodowiska mieli 3 lata, a najstarsi ponad  
70. Obsługa wypożyczalni rejestrowała dziennie ponad  
400 wypożyczeń łyżew. Z lodowiska korzystali nie tyl-  
ko mieszkańcy naszej gminy, ale także innych nie tyl-  
ko sąsiednich miejscowości. Lodowisko pojawiało się  
w portalach internetowych, na stronach instytucji i or-  
ganizacji a także osób prywatnych z odległych regio-  
nów naszego województwa m.in. z Przemyśla, Rzeszo-  
wa, a nawet Krosna. Stało się ono również przedmio-  
tem żartów reportera jednej z ogólnopolskich stacji ra-  
diowych. Ze ślizgawki korzystały również zorganizowa-  
ne grupy młodzieży szkolnej m.in. ze szkoły z Grodzi-  
ska Dolnego, Grodziska Górnego, Nowej Sarzyny, Maj-  
danu Sieniawskiego i inne. Obsługa wypożyczalni ły-  
żew na dzień 15 lutego zarejestrowała blisko 6 tyś.  
wypożyczeń sprzętu. Podczas jednego dnia w czasie fe-  
rii z lodowiska w godzinach jego otwarcia korzystało  
dziennie ponad 700 osób.

Dzięki funkcjonowaniu obiektu mieszkańcy naszej  
gminy, w szczególności dzieci i młodzież mieli okazję  
spędzić swój wolny czas aktywnie, na świeżym powie-

trzu. Czas, który przeznaczyci na jazdę z pewnością nie  
był czasem straconym. Dla niektórych była to świetna  
zabawa, dla innych możliwość nauki jazdy na łyżwach.  
W tym miejscu należą się szczególne podziękowania  
za prace i wysiłek, który został włożony w przygotowa-  
nie i utrzymywanie lodowiska oraz całej infrastruktury  
towarzyszącej tj. wypożyczalnia, suszarnia i przebiera-  
lnia dla: Józefa Misia, Wiesława Majkuta oraz całej eki-  
py pracowników Gminnej Biblioteki Publicznej na cze-  
le z panią dyrektorką Krystyną Zagrodzką. To dzięki nim  
każdy z nas odwiedzając ten obiekt mógł bezpiecznie  
z niego korzystać.

Urządzenia naszego lodowiska były w stanie wytworzyć  
i utrzymać naturalny lód podczas tegorocznego sezo-  
nu zimowego, pozbawionego śniegu i mrozu. Na ko-  
niec należy zaznaczyć, że taki obiekt był jedynym czyn-  
nym tego typu obiektem na terenie całego powiatu le-  
żajskiego.







## Grodzisko Nowe i Chałupki Dębniańskie w zasięgu Internetu światłowodowego

Firma Enformatic Sp. z o.o. z Rzeszowa od wielu miesięcy na terenie naszej gminy realizuje prace związane z montażem sieci światłowodowej umożliwiającej mieszkańcom naszej gminy szybki, bezpieczny i tani dostęp do internetu domowego. Obecnie trwają prace z montażem kabla światłowodowego na terenie miejscowości Grodzisko Nowe oraz w miejscowości sąsiedniej gminy Chałupkach Dębniańskich. Taka sieć w odróżnieniu od innych nieco przestarzałych technologii umożliwia dostęp do nieograniczonej ilości danych bez limitów i ograniczeń. Możliwość korzystania z dostępu do Internetu światłowodowego mieszkańcy tych miejscowości będą mieć już od marca tego roku. Technologia światłowodowa to rewolucja w stosunku do trady-

cyjnych nieco przestarzałych technologii. Światłowód to nie tylko bardzo szybki Internet, to również dostęp do szeregu usług najnowszej generacji takich jak Telewizja cyfrowa o jakości 4 K, Telefonía czy radio, ale także szereg możliwości dla biznesu.

Internet wpływa na sposób, w jaki pracujemy, odpoczywamy, zdobywamy wiedzę i umiejętności, dlatego firma dąży do zapewnienia dostępu do najnowszych technologii, które dają ogromne szanse dla lokalnych przedsiębiorców, inwestorów a przede wszystkim mieszkańców.

Aby móc zapewnić najwyższą jakość usług oraz dostęp do innowacyjnych rozwiązań Enformatic realizuje projekt dofinansowany z Funduszy Europejskich, który pole-



ga na Utworzeniu Centrum Badawczo-Rozwojowego Inteligentnych Sieci. Będzie to pierwsze na Podkarpaciu tak zaawansowane technologicznie Laboratorium Badawcze ściśle współpracujące z Politechniką Rzeszowską. Wszystkich chętnych i zainteresowanych podpisaniem umowy na dostęp do sieci szerokopasmowego internetu zapraszamy, do kontaktu z naszym terenowym przedstawicielem pod nr telefonu: **504 228 629**.

*Zespół Enformatic*

## Sami zanieczyszczamy nasze powietrze

Znajdujemy się ciągle w okresie grzewczym, dlatego wszystkim mieszkańcom naszej gminy przypominamy o wykorzystywaniu do ogrzewania naszych domów tylko paliw i surowców dopuszczonych do obrotu. Na Podkarpaciu obowiązują regulacje określające, czym nie wolno palić w piecach domowych.

Sejmik województwa podkarpackiego przyjął już w 2018 roku uchwałę, która zakazuje stosowania paliw złej jakości w domowych piecach. Mieszkańcy regionu nie mogą spalać: węgla brunatnego ani innych paliw stałych, produkowanych z wykorzystaniem tego rodzaju węgla, zakazane jest także stosowanie mułów i flotokonzentratów węglowych oraz mieszanek produkowanych z ich wykorzystaniem, nie wolno palić także paliwami o uziarnieniu 5mm i zawartości popiołu powyżej 12 procent, zakazane jest stosowanie biomasy stałej, której wilgotność w stanie roboczym przekracza 20 procent. Kupując paliwo stałe do pieca domowego należy żądać od sprzedawcy dowodu zakupu oraz kopii świadectwa jakości materiału opałowego, potwierdzonej za zgodność z oryginałem. Takie dokumenty są niezbędne podczas ewentualnej kontro-

li spalanego paliwa. W trakcie palenia lakierowanych elementów starych mebli, płyt wiórowych, sklejek, starych butów czy opon powstają niebezpieczne związki emitowane do powietrza. Są to m.in. pyły, tlenek i dwutlenek węgla, dwutlenek siarki, metale ciężkie oraz rakotwórcze dioksyny i furany. Spalając w domowym palenisku odpady lub paliwa o złej jakości nie tylko zanieczyszczamy powietrze, popełniamy wykroczenie, ale przede wszystkim niszczymy swoje, rodziny i sąsiadów zdrowie.

*Nowiny*





## Co dalej z budową kościoła w Zmysłówce?



Parafia pw. św. Józefa Oblubieńca NMP w Zmysłówce powstała w latach osiemdziesiątych XX w., w trudnych czasach stanu wojennego. Mieszkańcy trzech miejscowości: Opalenisk, Zmysłówki i Podlesia wybudowali z wielkim poświęceniem mały, drewniany kościółek, który miał stanowić dla nowej wspólnoty parafialnej tymczasową świątynię. Różne okoliczności sprawiły, że kościółek służy wiernym do dnia dzisiejszego, a parafianie wraz z nowym proboszczem – ks. Jackiem Łucem dopiero trzy lata temu podjęli niełatwą decyzję o budowie nowego kościoła. W grudniu 2017 roku zawiązał się komitet budowy, a od stycznia 2018 roku rozpoczęła się zbiórka funduszy. Na początku stycznia bieżącego roku jak grom z jasnego nieba spadła na nas wiadomość, że Podkarpacki Bank Spółdzielczy, w którym lokowaliśmy nasze pieniądze, został poddany restrukturyzacji, a nas pozbawiono prawie połowy środków gromadzonych z wielkim trudem i poświęceniem ze strony niezamożnych parafian, a także z darowizn instytucji i osób, które zaangażowały się w budowę kościoła.

O pomoc i interwencję zwróciliśmy się już do odpowiednich organów państwowych oraz parlamentarzystów z naszego rejonu. Jesteśmy jednak realistami i mamy świadomość, że sprawa może ciągnąć się długo (zbyt długo!), a nie ma pewności, co do pozytywnego dla nas jej zakończenia, tj. odzyskania przez naszą parafię wszystkich zgromadzonych na rachunku pieniędzy. Nie wyobrażamy sobie, by cel, którym jest budowa nowego kościoła, został zniewieczony przez działania osób trzecich. Obecny drewniany kościółek już niedługo przestanie spełniać swoją funkcję, a koszty budowy nawet niewielkiej świątyni są ogromne, dlatego dla tak małej wspólnoty parafialnej jak nasza (liczącej niespełna 900 osób), każda kwota jest ogromnie ważna. Sytuacja, w jakiej znaleźliśmy się, jest niezwykle krzywdząca i trudna. Mieszkańcy naszej parafii to „mała trzódka”, ale ogromnie przywiązana do tradycji i wiary ojców. Świątynia jest najważniejszym dla nas miejscem, centrum życia religijnego, domem Bożym, do którego chętnie i z radością przychodzimy. Mimo dramatycznego położenia nie gaśnie w nas nadzieja, że znajdą się osoby i instytucje, które pomogą nam przezwyciężyć trudności. Liczymy na solidarność wspólnoty wierzących.

Jeśli wśród Czytelników znajdą się życzliwi i hojni darczyńcy, z serca dziękujemy!

Ofiary można wpłacać na nasze nowe konto:

**Bank PKO S.A. I O. w Leżajsku:**  
**26 1240 2630 1111 0010 9623 9196**  
**z dopiskiem „Darowizna na budowę kościoła”.**

*Wierni z parafii Zmysłówka*

### Krajowa mapa zagrożeń bezpieczeństwa

Narzędzie, które pozwala na rzetelne i czytelne zidentyfikowanie i przedstawienie skali i rodzaju zagrożeń oraz instytucji współodpowiedzialnych za zapewnienie bezpieczeństwa i porządku publicznego. Opiera się o informacje skatalogowane i zgromadzone w policyjnych systemach informatycznych.

Informacje prezentowane na mapie uwzględniają zarówno wybrane kategorie przestępstw i wykroczeń jak i zagrożenia, które w odczuciu mieszkańców negatywnie wpływają na poczucie bezpieczeństwa.

Jak korzystać z mapy?

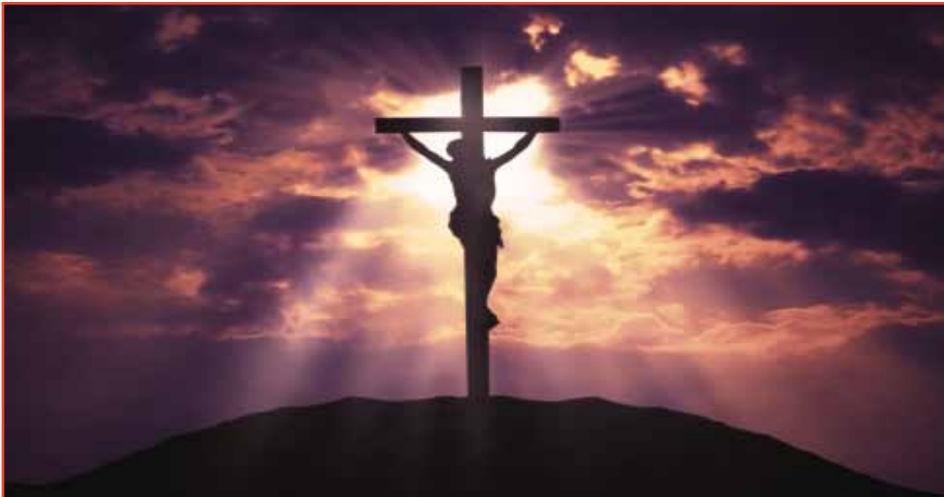
Za pomocą interaktywnej strony internetowej na portalu **www.policja.pl** możesz zapoznać się z aktualnymi zagrożeniami w Twojej okolicy oraz sam uczestniczyć w tworzeniu kolejnych miejsc zagrożeń, które będą naniżone na mapę po przekazaniu informacji o zagrożeniu policji. Policja Twój sygnał zweryfikuje. Jeśli informacje się potwierdzą wprowadzi je na mapę.

**Zachęcamy wszystkich do korzystania z mapy.**





## Wielki Post - czas duchowego przygotowania do Świąt Wielkanocnych



W okresie Wielkiego Postu Kościół nawołuje do zwrócenia większej uwagi na trzy chrześcijańskie działania: post, modlitwę i jałmużnę. To dzięki tym działaniom chrześcijanie mogą powrócić do prawdziwego źródła swej tożsamości, tzn. do bycia z Bogiem w Jezusie Chrystusie.

Oczywiście post nie jest właściwy tylko okresowi Wielkiego Postu, ale całego życia chrześcijańskiego. Ma on swe korzenie w tradycji żydowskiej i przykładzie samego Chrystusa, a jako forma duchowego uleczenia przyjęła się w praktyce Kościoła. Główne przesłanie tego okresu koncentruje się na duchowym przygotowaniu chrześcijan do godnego przeżywania świąt Zmartwychwstania Pańskiego, największych świąt chrześcijaństwa związanych z wydarzeniami męki, śmierci i zmartwychwstania (Paschy) Chrystusa - wydarzeń, które stanowią fundament Kościoła i naszej wiary. Ponieważ są to najważniejsze święta (zwane też paschalnymi), dlatego domagają się specjalnego przygotowania, by móc je należycie przeżyć.

Okres ten kształtował się powoli, przyjmując różne formy, by wreszcie osiągnąć znane nam dziś oblicze. W pierwszych wiekach Wielki Post obejmował tylko Wielki Piątek i Wielką Sobotę. Na początku IV w. na pamiątkę czterdziestodniowego postu Jezusa na pusty-

ni oraz czterdziestu lat wędrówki Izraelitów po ucieczce z Egiptu, został on przedłużony do czterdziestu dni. W VII w. za początek postu przyjęto szóstą niedzielę przed Wielkanocą. Na początku niedziele były wyłączone z postu i aby zachować 40 dni pokutnych za początek okresu Wielkiego Postu przyjmowano środę. Od 1570 praktykowane poprzez wiernych Wielkiego Postu, który rozpoczynał się od Środy Popielcowej było już uznawane za zwyczaj powszechnie obowiązujący w Kościele. Środa Popielcowa rozpoczyna okres Wielkiego Postu w Kościele Katolickim, mimo iż nie jest dniem wolnym od pracy, wierni nie wyobrażają sobie nieuczestniczyć tego dnia w nabożeństwie Środy Popielcowej, podczas którego kapłan posypuje głowy popiołem. Praktyka posypywania głów popiołem wzięła się z chrześcijańskiej praktyki pokutnej, jaką od V w. rozpoczynano okres Wielkiego Postu w poprzedzający niedzielę poniedziałek, a od 604 r. w środę. Miał, bowiem wtedy miejsce sakrament pokuty publicznej. W X wieku do publicznych pokutników zaczęli dołączać również inni wierni zgromadzeni w kościele, którzy także uważali się za grzeszników i chcieli pokutować. Stąd Kościół (papież Urban II), wychodząc naprzeciw coraz bardziej rozpowszechniającej się praktyce zalecił na soborze w

Benewencie (1091) praktykowanie obrzędu posypania głów popiołem w środę rozpoczynającą Wielki Post wszystkim wiernym. Praktyka ta następnie przyjęła się w całym Kościele od 1099 r. Stosowanie popiołu do posypania głów jest znane nie tylko katolikom, ale również wyznawcom wielu starożytnych religii: egipcjanom, grekom i arabom. Wszędzie jest znakiem żałoby i pokuty. Pierwsze świadectwa o święceniu popiołu u chrześcijan pochodzą z X w. Wtedy ustalono, że sam popiół ma pochodzić z palm poświęconych w Niedzielę Męki Pańskiej (Palmową) poprzedniego roku. W ten sposób utrzymano ściślejszy związek żałoby i nawrócenia z liturgią męki i śmierci Jezusa Chrystusa oraz z tymi samymi ludźmi, którzy w nich uczestniczą. Ten zwyczaj użytkowania popiołu jest znany i praktykowany do dnia dzisiejszego. Sam popiół według żydowsko-chrześcijańskiej tradycji symbolizuje znikomość, przemijalność, śmiertelność, żałobę, ból i ułomność życia ludzkiego, choć z drugiej strony, w związku z Chrystusem jest on też znakiem oczyszczenia, odrodzenia i zmartwychwstania, jako że Bóg stworzył człowieka z prochu ziemi i odrodził go w Chrystusie do nowego życia. Stąd nieprzypadkowy dobór słów towarzyszących posypaniu głów popiołem: „Prochem jesteś i w proch się obrócisz”.

Wszystkich wiernych w okresie Wielkiego Postu, kościół zachęca do umartwienia i aktów pokutnych każdego dnia. Najczęściej te akty przybierają formę postanowień wielkopostnych, w których wierni odmawiają sobie różnego rodzaju przyjemności, bądź złych nawyków żywieniowych, postępowania albo opodejmują akty miłości wobec bliźniego polegające na pomocy osobom potrzebującym

*JaKatolik*





## Tradycja Tłustego Czwartku



Dzisiaj tradycja wygląda nieco inaczej niż jeszcze kilkaset lat temu. Na talerzu jest kaloryczny słodki pączek, dawniej byłby kawał tłustego mięsa. Tłusty czwartek to w tradycji chrześcijańskiej ostatni czwartek przed Wielkim Postem. Zwyczaj jedzenia w tym dniu pączków, zwanych również „pampuchami” zdomował się w Polsce już w XVII wieku, ale raczej w miastach i na dworach. Na wsi pączki pojawiły się pod koniec XIX i na początku XX wieku. Do tej pory w kulturze słowiańskiej oraz w czasach przedchrześcijańskich obowiązywał zwyczaj jadał tłustych wy-

pieków na bazie mięsa.

W Polsce pierwsze pączki były bardzo wytrawne. Powstawały z ciasta chlebowego, nadziewane były boczkiem, słoniną lub po prostu mięsem. Słodkie wersje zaczęły pojawiać się dopiero w XVI wieku. Zapustowe pieczywo smażone było, podobnie jak współczesne pączki, w głębokim, gorącym tłuszczu, najczęściej na smalcu. Chodziło o to, żeby były jak najbardziej tłuste. Po hucznych, obfitych w pożywienie dniach następował bowiem 40-dniowy post. Odtąd aż do świąt Wielkiej Nocy jedzono tylko postne potrawy: kaszę, ziemniaki i żyt-

ni barszcz, oraz koncentrowano się na modlitwie i umartwianiu.

W uboższych domach pączków nie smażono w głębokim tłuszczu, ponieważ nie było go pod dostatkiem. Tam pieczono je w piecu chlebowym lub smażono na blasze. Aby jednak zachować tradycję jedzenia tłusto, pączki podawano okraszone skwarkami. Zawartość pierwszych słodkich pampuchów nieco się różniła od tych dzisiejszych. W środku miały ukryty mały orzeszek lub migdał. Ten, kto trafił na taki „szczęśliwy” pączek, miał cieszyć się dostatkiem i powodzeniem. Symbolika pozostała do dzisiaj, jednak w znacznie łatwiejszym wydaniu. Podobno wystarczy zjeść, co najmniej jednego pączka, aby nadchodzące miesiące były udane. Tłusty czwartek to jednocześnie koniec karnawału. Dokładnie jego ostatni tydzień, stąd właśnie okazja, by również najeść się do syta tego, czego podczas Wielkiego Postu chrześcijanie sobie odmawiają.

MK

## Dzień Kobiet - święto naszych Pań

Jednym z najbardziej kolorowych i radosnych dni w życiu kobiety jest dzień 8 marca. W tym dniu każdy szanujący się mężczyzna powinien obdarować swoją kobietę drobnym upominkiem. Choć największą popularnością cieszył się ten dzień w czasach PRL-u, to należy przypomnieć, że jego korzenie sięgają roku 1910. Święto ustanowiono z inicjatywy Międzynarodówki Socjalistycznej w Kopenhadze, jako wyraz szacunku dla sufrażystek walczących o równouprawnienie kobiet. Pierwszy Dzień Kobiet odbył się jednak po raz pierwszy 18 lutego 1909 roku w Stanach Zjednoczonych i miał zostać zapoczątkowany przez Socjalistyczną Partię Ameryki po słynnych nowojorskich protestach kobiet domagających się równego traktowania w miejscu pracy. Za jego pierwowzór należy uznać związane z kultem płodności i macierzyństwa „rzymskie matronalia”, które w starożytności przypadały na pierwszy tydzień marca. W tym czasie antyczne ludy świętowały początek roku, a mężowie obdarowywali swoje wybranki prezentami. W naszym kraju Dzień Kobiet upowszechnił się w komunistycznej Polsce do tego stopnia, że święto było traktowane niemalże jak święto państwowe. Na tym zakończmy nasze rozważania historyczne, tylko pamiętajmy o swoich kobietach i kochajmy je każdego dnia.



*Z okazji Dnia Kobiet życzymy wszystkim Paniom spełnienia najskrytszych marzeń, radości życiowej, dużo szczęścia w życiu rodzinnym, maksymalnej satysfakcji i samorealizacji zawodowej, pogody ducha oraz dobrego humoru przez cały rok!*



## Uroczystość setnych urodzin Pani Cecylii



W lutym swój piękny jubileusz setnych urodzin świętowała mieszkająca w Grodzisku Górnym pani Cecylia Majkut.

Był to szczególnie niezwykły dzień. Niewielu z nas ma okazję świętować setne urodziny. Sto lat to czas, który dla większości z nas wydaje się być nie do osiągnięcia, czas w którym można zdobyć mnóstwo doświadczeń i mądrości, przeżyć wspaniałe chwile szczęścia i niezmiernie radości.

Pani Cecylia urodziła się 14 lutego 1920 r. w Grodzisku Górnym. Jest najstarszą z sześciorga rodzeństwa. W młodości ciężko pracowała i śpiewała w chórze parafialnym.

Do dzisiejszego dnia bardzo lubi śpiewać. Choć pamięć już nie ta, wspomina ciekawe sytuacje, które wydarzyły się w jej życiu.

Solenizantka wychowała dwoje dzieci i jest babcią czterech wnuków. Choć na co dzień wymaga stałej opieki, cieszy się dobrym zdrowiem i wzrokiem.

Jeszcze do niedawna samodzielnie czytała gazety nie używając przy tym okularów.

Podczas rodzinnego spotkania wójt gminy Jacek Chmura wraz z kierownikiem Urzędu Stanu Cywilnego Danutą Zygmuntem oraz przewodniczącym Rady Gminy Kazimierzem Matuszkim mieli wyjątkową przyjemność złożyć pani Cecylii najserdeczniejsze życzenia, kolejnych długich lat życia spędzonych w zdrowiu i szczęściu rodzinnym oraz przekazać na jej ręce bukiet kwiatów i prezent. W spotkaniu uczestniczyła także pani sołtys Monika Ślанда oraz radny pan Stanisław Kryla. O wiekowej jubilatce pamiętał również Kierownik Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego pan Rafał Krakowski, który wręczył list gratulacyjny oraz decyzję przyznającą dodatkowe świadczenie emerytalne.

Tego typu uroczystości są wyrazem głębokiego szacunku, jakim społeczeństwo powinno obdarzać osoby starsze. Dostojnej Jubilatce jeszcze raz składamy najserdeczniejsze życzenia wielu lat w zdrowiu i radości, pogody ducha oraz dumy z życiowych doświadczeń. Życzymy wszystkiego najlepszego i kolejnych 100 lat życia!

MK

## 51 lat temu powiedzieli sobie sakramentalne "Tak"

W październiku ub. r. minęło 51 lat pożycia małżeńskiego państwu Tadeuszowi i Annie Wawro z Wólki Grodzkiej, którzy wspólnie wychowali troje dzieci i дочекали się czworo wnuków.

Uroczystość wręczenia medali za długoletnie pożycie małżeńskie dla szanownych jubilatów miała miejsce w innym okresie niż zwyczajowo przyjętym w naszej gminie, bo w lutym a nie jesienią. Nasza para z przyczyn osobistych nie mogła uczestniczyć w uroczystym wręczeniu medali, które miało miejsce we wrześniu ubiegłego roku. 19 lutego w urzędzie gminy wójt Jacek Chmura wraz z kierownikiem Urzędu Stanu Cywilnego panią Danutą Zygmuntem przekazali parze nadany przez Prezydenta RP Medal za Długoletnie Pożycie Małżeńskie oraz wręczyli jubilatkom list gratulacyjny i kwiaty. Jak widać w naszej gminie nie brakuje par, które swoim życiem dają przykład zgodnego, udanego i długoletniego pożycia małżeńskiego. Takie wydarzenia są szczególnym świadectwem dla młodych ludzi znajdujących się u progu podjęcia jednej z najważniejszych de-

cyzji w swoim życiu, czyli zawarcia małżeństwa a także młodych małżeństw, że nie ma takich przeciwności losu, które byłyby podstawą do zerwania więzi małżeńskich łączących dwie kochające się osoby. Państwu Wawro życzymy kolejnych równie pięknych okrągłych jubileuszy, wieszając zdrowia, szczęścia i pogody ducha na każdy dzień.

MK







## XII Obchody Międzynarodowego Dnia Pamięci o Ofiarach Holokaustu

Holokaust był zaplanowanym, biurokratyzowanym i opłacanym przez państwo procesem prześladowania i mordowania milionów Żydów przez naziistowski reżim.

Słowo „holokaust” pochodzi z języka greckiego i oznacza w tłumaczeniu „ofiara całopalną”. Naziści, którzy doszli do władzy w Niemczech w styczniu 1933 r., uważali swój naród za „wyższą rasę” i twierdzili, że żydzi - rzekomo „gorsi” - są obcy i stanowią zagrożenie dla tzw. „niemieckiej wspólnoty rasowej”.

W 1933 r. w Europie mieszkało ponad dziewięć milionów żydów. Większość z nich bytowała w krajach, które podczas II wojny światowej znalazły się pod niemiecką okupacją lub jej wpływem. Do 1945 r. Niemcy i ich kolaboranci zabili prawie dwie trzecie europejskich Żydów w ramach „ostatecznego rozwiązania” - nazistowskiej strategii mającej na celu wymordowanie Żydów w Europie. Polska była jednym z krajów szczególnie doświadczonych okupacją niemiecką i plan eksterminacji żydów. Na terenie całego kraju Niemcy organizowali miejsca kaźni i męki narodu żydowskiego, a cichymi świadkami tych wydarzeń są nie tylko obozy koncentracyjne w Oświęcimiu i Majdanku, ale także lokalne miejsca pamięci tj. muzea, cmentarze i pomniki. Przed wybuchem II wojny światowej w naszej gminie żyło ich około 1200 osób, z pośród których były również takie, które doświadczyły dramaturgii tamtych wydarzeń. Mimo, że świadkowie odchodzą, pamięć o trudnej i bolesnej historii „Miasteczka” jest tutaj wciąż żywa. Ilex Beller - artysta malarz, urodzony w Grodzisku Dolnym 6 marca 1914r., uciekł z Grodziska jeszcze przed wojną mając zaledwie 14 lat. Pozostawił po sobie dorobek, dzięki któremu możemy dziś zobaczyć jak w tamtym czasie wyglądało życie na ziemi grodziskiej. Odtwarzając swoje wspomnienia z dzieciństwa w głowie, przedstawiał życie i codzienność mieszkańców w swoich ob-

razach. Z całej kolekcji prac powstał bogaty album wzbogacony opisami samego autora, dzięki któremu możemy zobaczyć unikatowy świat żydowskiej kultury. Sześćdziesiąt lat później Beller decydując się przyjechać do miejsca, gdzie się urodził z sentymentem i łzami zaczął przypominać sobie kraj swojego dzieciństwa, widząc trudne i bolesne życie swoich przodków. Ale to nie było już to samo miejsce. O tym wszystkim opowiada w filmie pt. „Miasteczko”. Zmarł w Paryżu w 2005 roku.

Grodziskie „Miasteczko” ma bardzo barwną żydowską historię. Mieszkało tu ok. 500 osób - dzieci i dorosłych. Mieli oni tutaj swoje domy i warsztaty oraz szkołę, synagogę i cmentarz tzw. kirkut, na terenie którego zgodnie z najnowszymi źródłami historycznymi spoczywa ponad 200 ciał. W większości utrzymywali oni dobre sąsiedzkie kontakty z tutejszą ludnością. Dzieci chodziły razem do szkoły, wspólnie się bawiły i przyjaźniły ze sobą. Niestety w późniejszym czasie wszystko się zmieniło. Strach, upokorzenie, osamotnienie, rozłąka z najbliższymi, głód i niepewne jutro - tak wyglądała codzienność żydowskich dzieci i dorosłych podczas II wojny światowej. Podczas Obchodów Międzynarodowego Dnia Pamięci o Ofiarach Holokaustu

postaci i działania tutejszych Żydów przybliżył emerytowany nauczyciel historii i regionalista pan Bogumił Pempuś, przybliżając obecnym na uroczystościach gminnych wiele ciekawych faktów na temat wielowiekowej polsko-żydowskiej historii.

Poza bardzo ważną lekcją historii jaką przedstawił pan Pempuś złożono tego dnia na cmentarzu żydowskim oraz na mogile w Opaleniskach, gdzie zamordowanych zostało 11 Żydów z rodziny Bunasiów i Majerów, którzy z dziećmi ukrywali się w leśnej ziemiance, wiązanek kwiatów oraz zapalono znicze. Odmówiono modlitwy za spoczywających tam grodziskich wyznawców judaizmu. Na koniec warto przytoczyć przesłanie Mariana Turskiego - „Nie bądźmy obojętni na przeszłość, ale i na to, co dziś”.

Źródło: [encyclopedia.ushmm.org](http://encyclopedia.ushmm.org)





## POHAŃBIONYM DZIECIOM

*Dziewczynko z małym mysim ogonkiem  
wciąż czekasz na próżno  
kiedy wrócą rodzice  
i łzy Twe osuszą.*

*A Ty obdarta, głodna  
tułasz się po świecie  
i modlisz się do Boga,  
by ulżył katuszom.*

*Na próżno Twe błagania, modlitwy i prośby,  
bo piękne Twoje oczy nie ujrzą już swoich  
i matka nie pogłaszcze jasnych Twoich włosów,  
a serca, które krwawi  
nic już nie ukoi.*

*Wzgardzona wojenna sieroto  
błąkasz się po świecie  
i wzrokiem płochym zebrzesz o chleba kawałek.  
Psami szczuta uciekasz jak złodziej w popłochu  
lecz zwycięsko powtarzasz:*

*„Tak! Ja ocalałam!*

*Z kaźni, rzezi, pogromu i piekła na Ziemi,  
które zabrało bliskich i Ziemię pustoszy.  
Lecz los niewinnych dzieciak niech będzie przestrogą:  
że zginie, precz przepadnie, kto świętość naruszy!”*

*Małgorzata Burda-Król*



## Komunikat policji

W ostatnim czasie na terenie powiatu ma miejsce fala zmasowanych wyłudzeń pieniędzy lub innych wartościowych przedmiotów przez osoby podszywające się pod przedstawicieli instytucji publicznych, członków rodziny i znajomych, którzy informują głównie telefonicznie o przykrym wydarzeniu (wypadek członka rodziny, popełnienie przez niego przestępstwa, znajdowanie się w trudnej sytuacji życiowej, materialnej, zdrowotnej) i proszą o przekazanie środków finansowych na pomoc tym osobom. Policja prowadzi działania polegające na zatrzymaniu przestępców. Mając na uwadze powyższe usilnie prosi się wszystkich, którzy odbiorą podejrzany telefon z prośbą o pożyczkę czy wpłatę na konto:

- Nie działać w pośpiechu i nie podejmować pieniędzy z banku.
- Poinformować niezwłocznie najbliższy posterunek policji o zaistniałym fakcie lub zadzwonić pod bezpłatny numer **112** i opowiedzieć o tym wydarzeniu dyspozytorowi.
- Pod żadnym pozorem nie należy przekazywać pieniędzy obcym osobom, ani nie przelewać pieniędzy na wskazane konto bankowe,

### Ważne telefony:

**Posterunek Policji w Grodzisku Dolnym: 17 2406371**

**Komenda Powiatowa Policji w Leżajsku: 17 2406399**

**Ogólnopolski nr alarmowy: 112**





## Podsumowanie akcji „SMOG”



Policjanci podsumowali działania „SMOG”, które przeprowadzili wspólnie z funkcjonariuszami Wojewódzkiej Inspekcji Transportu Drogowego w Rzeszowie.

Celem ogólnopolskiej akcji była kontrola samochodów pod względem prawidłowego stanu technicznego, w szczególności emitowania nadmiernej emisji spalin do atmosfery. W trakcie działań podkarpacki policjanci skontrolowali 1286 pojazdów. Policyjne działania ukierunkowane były na wyeliminowanie z ruchu niesprawnych technicznie pojazdów, a w szczególności tych, które charakteryzują się nadmierną emisją spalin do atmosfery. Funkcjonariusze za pomocą dymomierza sprawdzali, czy kontrolowane pojazdy nie emitują spalin o nadmiernej toksyczności. Reagowali również na wykroczenia

drogowe związane ze stanem technicznym pojazdów.

Kontrole drogowe z wykorzystaniem dymomierzy spalin są przeprowadzane regularnie i systematycznie przez policjantów ruchu drogowego. Działania te pozwalają wskazać samochody, które nie powinny być dopuszczone do jazdy ze względu na przekroczenie norm emisji spalin. Na terenie województwa podkarpackiego policjanci ruchu drogowego skontrolowali 1286 pojazdów. W związku z ujawnionymi nieprawidłowościami zatrzymano 13 dowodów rejestracyjnych.

*Policja*

## Nie gotuj kaszy i ryżu w woreczku!



Gotowanie sypkich produktów w woreczkach jest ogromnym ułatwieniem dla wielu z nas. Specjaliści do spraw żywienia alarmują jednak, że w ten sposób możemy zaszkodzić swojemu zdrowiu. W związku z nieustannie narastającym tempem życia codziennego, producenci żywności coraz częściej oferują konsumentom produkty, których przygotowanie jest szybkie i wygodne. Mimo tego, że większość z nas chce odżywiać się możliwie najbardziej zdrowo i ekologicznie, niektóre z nich mogą negatywnie wpływać na nasz organizm. Takimi produktami są m.in. kasze i ryż gotowane w plastikowych woreczkach. Kasze i ryż to bogactwo witamin z grupy B oraz w niewielkiej ilości witaminy C.

Warto podkreślić, że są to witaminy rozpuszczalne w wodzie, więc jeśli wrzucimy woreczek z kaszą lub ry-

żem do wody, a następnie po ugotowaniu tę wodę wylejemy, to razem z nią pozbedziemy się witamin. Prawidłowe gotowanie kaszy czy ryżu to gotowanie w taki sposób, aby produkt wchłonął w siebie cały płyn. Gotowanie kaszy lub ryżu w woreczkach pozbawia te produkty witamin, ale co ważniejsze woreczki zawierają szkodliwe związki chemiczne, przede wszystkim bisfenol A (BPA), który podczas gotowania rozpuszcza się i trafia do wody, a następnie do jedzenia, aż w końcu do naszego organizmu.

Podobnie wygląda codzienne parzenie herbaty w woreczkach. Podczas parzenia, niektóre torebki uwalniają do napoju mikro- i nanocząsteczki plastiku. Są one wykonane nie tylko z papieru i herbaty, w rzeczywistości ok. 96 proc. z nich zawiera polipropylen - substancję używaną do uszczelniania i utrzymania kształtu torebki. Pojedyncza torebka na herbatę w temperaturze parzenia uwalnia do wody około 11,6 miliarda cząsteczek mikroplastiku i 3,1 miliarda nanoplastiku.

Bisfenol może prowadzić do zaburzeń gospodarki hormonalnej np. problemów z tarczycą lub obniżenia

poziomu testosteronu u mężczyzn. Jest też uważany za jeden z czynników prowadzących do otyłości, gdyż wpływa na nasz metabolizm. Podejrzewa się również, że związek ten może przyczyniać się do rozwoju raka piersi i raka prostaty. Przede wszystkim powinny go unikać kobiety w ciąży oraz dzieci. U najmłodszych może on bowiem powodować nadpobudliwość.

Bardzo często słyszymy, że zdrowe żywienie jest drogie. Nic bardziej mylnego. Kasza czy ryż kupowane w kilogramowych opakowaniach są znacznie tańsze i smaczniejsze niż te gotowane w woreczkach! W Polsce możemy już bez trudu znaleźć bezpieczne towary oznakowane logiem „BPA free”. Wybierając je możemy uchronić siebie oraz bliskich przed nieprzyjemnym działaniem bisfenolu. Na koniec warto wskazać w jaki sposób najprościej przygotować kaszę i ryż, tak aby nie traciły one swoich właściwości: stosujemy zasadę 2/1, czyli: na dwie szklanki wody wsypano jedną szklankę ryżu lub kaszy i tak gotujemy aż do odparowania całej wody. Warto przy tym do wody przed wsypaniem ryżu dodać łyżeczkę oliwy, w ten sposób unikniemy przypalenia.

*MK*



## Nie pal! Nie niszcz sobie zdrowia



Nadal nie w pełni zdajemy sobie sprawę z tego, że palenie tytoniu jest jedną z głównych przyczyn chorób serca i udaru mózgu w Polsce.

W przypadku osób palących prawdopodobieństwo zachorowania na chorobę wieńcową i udar mózgu jest dwukrotnie wyższe niż wśród niepalących, a u dorosłych narażonych na bierne wdychanie dymu tytoniowego ryzyko zachorowania wzrasta o 25-30%. Światowa Organizacja Zdrowia wskazuje, co można zrobić, aby zmniejszyć ryzyko chorób serca spowodowanych paleniem tytoniu i podkreśla, jak wiele można zyskać natychmiast po zaprzestaniu palenia.

Korzyści wynikające z zaniechania palenia widoczne są niemal natychmiast:

- w ciągu 20 minut zmniejsza się tętno i ciśnienie krwi,
- w ciągu 12 godzin stężenie tlenku węgla we krwi spada do normalnego poziomu,
- w ciągu 2-12 tygodni poprawia się krążenie i praca płuc,
- rok po zaprzestaniu palenia ryzyko choroby wieńcowej jest o połowę niższe niż u osób palących,
- okresie 5-15 lat od zaniechania palenia ryzyko udaru mózgu zmniejsza się do poziomu występującego wśród osób niepalących,
- piętnaście lat po zaprzestaniu palenia ryzyko rozwoju choroby wieńcowej jest takie jak u osób, które nigdy nie paliły.

Każdy wypalony papieros kosztuje nas 11 minut z naszego życia. Palacze żyją od 10 do 15 lat krócej. Trucizny papie-

rosowe osłabiają również odporność naszego organizmu. System immunologiczny potrzebuje pół roku, by dojść do siebie. A dopiero po roku od odstawienia palenia ryzyko zawału serca u palaczy spada o połowę. Trzeba aż 10 lat bez papierosów, by zmniejszyło się ryzyko zachorowania na raka płuc. Należy podkreślić, że najnowsze badania jednoznacznie wskazują tendencję spadkową odsetka regularnych palaczy. Jednak w ciągu kilku ostatnich lat obok mody na niepalenie dało się zauważyć trend na e-palenie, które stało się niezwykle popularne wśród młodych ludzi i nastolatków.

E-papieros działa na zasadzie podgrzewania płynu (e-liquid) do temperatury około 200 stopni Celsjusza, tworząc przy tym aerozol (będący szkodliwą „parą wodną”), który jest wdychany przez użytkownika. Aerozol ten oprócz trującej nikotyny zawiera inne substancje szkodliwe w tym rakotwórcze takie jak:

- acetaldehyd
- formaldehyd,
- akroleinę
- propanal
- nikotynę
- aceton
- o-metyl-benzaldehyd
- karcinogenne nitrozaminy.

Światowa Organizacja Zdrowia wskazuje Polskę, jako państwo z największym na świecie odsetkiem osób nieletnich, które kiedykolwiek paliły elektroniczne papierosy wynoszącym: 62,1% (4,2mln!). Informuje również, że co roku z powodu chorób odtytoniowych umiera na świecie ok. 7 mln ludzi. W Polsce liczba ta wynosi ok. 70 tys.

*Główny Inspektor Sanitarny*







## Ferie z ŚDS

Środowiskowy Dom Samopomocy po raz kolejny zorganizował warsztaty integracyjne dla jego uczestników i dzieci z terenu gminy, które odbywały się podczas tegorocznych ferii zimowych.

Wspólna zabawa i współpraca towarzyszyła w trakcie dwóch tygodni integracji. Dzieci pod opieką pracowników spędzały wolny czas od nauki biorąc udział w zajęciach plastycznych, ruchowych, informatycznych i kulinarnych. Wykonywały wiele czynności wymagających skupienia i uwagi sprawdzając przy tym szybkość swoich reakcji. Były zajęcia plastyczne oraz kulinarne. Nie obyło się również bez zadań i zabaw sprawnościowych, gdzie każdy mógł się popisać swoimi zdolnościami lub odkryć coś zupełnie nowego. Warsztaty w ŚDS minęły w fantastycznej atmosferze i pozwoliły dzieciom spędzić wolny czas, łącząc jednocześnie naukę z zabawą. Była to rów-

nież wspaniała okazja do integracji z osobami niepełnosprawnymi, poznanie ich codziennego życia oraz pracy opiekunów ośrodka.

Leszek Duda



## Podopieczni ŚDS na Przeglądzie Kolęd i Pastoralek

Ostatniego stycznia br w Miejskim Centrum Kultury w Leżajsku odbył się XI Powiatowy Przegląd Kolęd i Pastoralek Osób z Niepełnosprawnością, w którym udział wzięło 15 ośrodków z powiatu leżajskiego. Gospodarzem przeglądu było Stowarzyszenie „Dobry Dom”. Nasze placówki przygotowały wspólnie dwie kolędy: „Witaj Zbawicielu” oraz „Hej, w dzień narodzenia”. Występy nagrodzone zostały gromkimi brawami i symbolicznymi „Szczodrokami”. Uroczysty nastrój podkreśliły stroje uczestników, przygotowane w ramach terapii zajęciowej specjalnie na tą okazję. Po zakończeniu części artystycznej odbył się wspólny opłatek, błogosławieństwo na 2020 rok oraz posiłek z wigilijnych potraw. Całość imprezy zwieńczyły gry i zabawa karnawałowa. Wszyscy rozstali się w radosnym, rozśpiewanym humorze i życzyli sobie spotkania w takim samym gronie i atmosferze za rok.

Ewa Miller



## Minęły ferie – do szkoły czas!

Ferie – jak zwykle – minęły bardzo szybko. Pozostawiły jedynie za sobą miłe wspomnienia. Ale niestety nadszedł czas powrotu do szkoły i dalszej nauki. Niemniej jednak czas spędzony przez nich na terenie naszej gminy można uznać za wyjątkowo udany.

Dzieci i młodzież mogły korzystać z różnych zajęć rozrywkowych i edukacyjnych w Ośrodku Kultury, bibliotece oraz w miejscach publicznych takich jak: gminne lodowisko i hale sportowe w naszych szkołach. Te zajęcia to: wspólne zabawy z muzyką w tle, występy karaoke, kreatywne zajęcia plastyczne oraz wycieczki m.in. do Centrum Zabaw „Korona” w Jarosławiu. W zakresie aktywności sportowej dzieci i młodzież szlifowała umiejętności jazdy na łyżwach - dla wielu z nich były to pierwsze doświadczenia z taflą lodu. Popołudnia i wieczory spędzane na świeżym powietrzu niewątpliwie przyczyniły się do zdrowia i lepszego samopoczucia, a co najważniejsze

skutecznie zastąpiły wszechobecne w naszym życiu i życiu naszych dzieci telefony, smartfony, tablety i komputery.

OK





## Dzień Babci na kręgielni

W ramach „wtorkowych spotkań” w dniu 21 stycznia mieszkanki Grodziska Dolnego świętowały Dzień Babci na kręgielni w Pełkiniach.

Bowling, czyli gra w kręgle, to atrakcyjna dyscyplina, zmuszająca do aktywności ruchowej. Zawodniczki były bardzo zaangażowane grą, a myśli ich skupiały się na tym, jak precyzyjnie zbić kręgle.

Wyjazd dostarczył wiele emocji, zapewnił nie tylko ruch, ale również integrację grupy ucząc zdrowej rywalizacji.

MR



## Podopieczni ORW na Powiatowym Przeglądzie Kolęd i Pastorałek

Podopieczni Ośrodka Rewalidacyjno Wychowawczego w Laszczynach biorąc udział w przeglądzie wykonali dwie pastorałki: „Grudniowe noce” oraz „Gwiazdo prowadź nas”. Wszyscy wykonawcy zachwycili widownię wyszukаныmi kostiumami i pięknym śpiewem, za co zostali obdarowani drobnymi upominkami. Po zakończeniu części artystycznej wszyscy uczestnicy przeglądu przystąpili do wspólnej wigilii dzieląc się opłatkiem, składając sobie życzenia oraz spożywając Bożonarodzeniowe potrawy przygotowane przez gospodarza spotkania Stowarzyszenie „Dobry Dom” z Woli Zarczyckiej. Na koniec był czas na wspólną zabawę karnawałową, podczas której niespodzianką dla uczestników był pokaz iluzjonisty i moż-

liwość artystycznego malowania twarzy. Zabawa była tak udana, aż żal było ją opuszczać.

ORW



## Skorzystaj z ulgi termomodernizacyjnej

Mieszkańcy Gminy Grodzisko Dolne - istnieje możliwość uzyskania ulgi termomodernizacyjnej w związku z obowiązkiem złożenia rocznego rozliczenia PIT (dot. osób fizycznych).

Ulga przysługuje podatnikowi, który jest właścicielem lub współwłaścicielem budynku mieszkalnego jednorodzinnego i w rozliczonym roku podatkowym dokonał przedsięwzięcia termomodernizacyjnego (wymienił piec, docieplił dom styropianem, zamontował instalację solarną, fotowoltaiczną, pompę ciepła, dokonał przyłącza gazowego)

Ulga termomodernizacyjna przysługuje wszystkim mieszkańcom naszej gminy, którzy skorzystali z dofinansowania do zakupu i instalacji odnawialnych źródeł energii w ramach programu pt. „Montaż i instalacja odnawialnych źródeł energii na budynkach mieszkalnych na terenie gmin grodzisko Dolne i Miasto Leżajsk” dofinansowanego ze środków Unii Europejskiej z Europejskiego Funduszu rozwoju regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego na lata 2014-2020.

### w części dotyczącej wkładu własnego, wpłaconego w 2019 roku.

Szczegółową listę przedsięwzięć termomodernizacyjnych objętych ulgą określa Rozporządzenie z dnia 21 grudnia 2018 r. Ministra Inwestycji i Rozwoju w sprawie określenia wykazu rodzajów materiałów budowlanych, urządzeń i usług związanych z realizacją przedsięwzięć termomodernizacyjnych (Dz.U. z 2018 r. poz. 2489).

Szczegółowych wyjaśnień udzielają Urzędy Skarbowe US w Leżajsku (17) 240-68-00

Dodatkowych informacji można uzyskać na stronie internetowej:  
[www.podatki.gov.pl](http://www.podatki.gov.pl) w zakładce PIT/Ulgi, odliczenia i zwolnienia





## Środowiskowy Dom Samopomocy - co robimy, czym się zajmujemy

ŚDS w Laszczynach oraz jego Filia w Zmysłówce od kilkunastu lat prowadzi swoją działalność na terenie gminy Grodzisko Dolne. Za nami wiele wydarzeń, pracy i aktywności różnych ludzi dobrej woli aby miejsce, w którym się znajdujemy było przyjazne dla wszystkich. Na początku tego roku chcieliśmy z czytelnikami podzielić się kilkoma informacjami o naszym życiu, inwestycjach i działalności jaką prowadziliśmy w ostatnim czasie. Przez ok. ponad 10 lat aktywnie przy wsparciu gminy pozyskujemy środki finansowe na rozwój naszych ośrodków czyniąc życie swoich podopiecznych i opiekunów lepszym. W 2019 roku zakończona została rozbudowa obu naszych placówek zarówno w Laszczynach, jak i na Zmysłówce. Biorąc pod uwagę występujące zapotrzebowanie gmina rozbudowała i doposażyła budynki obydwu domów w ramach podpisanej umowy z Marszałkiem Województwa ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego na lata 2014-2020. Całkowity koszt inwestycyjny realizacji zadania związanego z rozbudową i wyposażeniem wyniósł 2 885 325,12 zł.

Zakończone już prace budowlane i zakup wyposażenia zapewniły pozyskanie dodatkowych pomieszczeń do dalszej działalności wspierająco-aktywizującej, polepszeniu standardów świadczonych usług oraz stworzyły możliwości lokalowe do przyjęcia nowych uczestników.

W Środowiskowym Domu Samopomocy w Laszczynach i Filii w Zmysłówce powstały dwie sale ogólne umożliwiające spotkania uczestników i ich rodzin, co do tej pory było utrudnieniem ze względu na ograniczoną przestrzeń. Powiększone zostały sale rehabilitacji, co znacznie ułatwiło przeprowadzanie w nich wspólnej gimnastyki porannej, grupowych zajęć ruchowych oraz pracę z osobą na wózku inwalidzkim. Rozbudowa powyższych sal znacznie podniosła poziom prowadzenia terapii ruchowej. Powiększenie jadalni umożliwiło wspólne spożywanie posiłków

uczestnikom, co pozytywnie wpłynęło na ich samopoczucie.

Powstały dwa pomieszczenia gospodarcze, co umożliwiło przechowywanie niezbędnych do treningu kulinarne-go artykułów spożywczych oraz sprzętu ogrodniczego, który jest konieczny do prowadzenia treningów praktycznych. Wybudowane zostały trzy garaże na busy, które pozwalają na przechowywanie pojazdów w zamkniętych pomieszczeniach, przedłużając ich użytkowanie. Podczas złych warunków pogodowych umożliwiają one bezpieczne wsiadanie i wysiadanie dowożonych uczestników bez konieczności wychodzenia na zewnątrz. Powstały dodatkowe pomieszczenia sanitarno-higieniczne z toaletami dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych, w szczególności na wózkach inwalidzkich, które umożliwiły im swobodne korzystanie z toalety. Powiększona została również pracownia komputerowo-poligraficzna oraz stworzone zostały nowe stanowiska do zajęć terapeutycznych. Wybudowana została nowa pracownia zajęciowa – ogrodniczo - rękodzielnicza, która stworzyła podopiecznym możliwość wprowadzenia nowych metod i technik pracy, dzięki którym zwiększy się ich samodzielność i zaradność życiowa. Dodatkowo ośrodek został wyposażony w klimatyzację, która ułatwi pracę w upalne dni oraz monitoring, by zapewnić bezpieczeństwo wszystkim podopiecznym i pracownikom.

Celem rozbudowy Filii w Zmysłówce było zwiększenie liczby uczestników z 15 na 30 osób oraz podniesienie zakresu i wzbogacenie oferty usług, w tym również dla osób z niepełnosprawnościami sprzężonymi i spektrum autyzmu, w związku realizacją programu „Za Życiem”. Od października 2019 roku posiadamy zwiększoną liczbę miejsc statutowych i tym samym wsparciem zostały objęte kolejne potrzebujące osoby. Należy podkreślić, że w chwili obecnej wszystkie miejsca statutowe, wypełnione. Usługi oferowane

przez nasze placówki są bardzo obszerne i zróżnicowane, ale wszystkie mają jeden cel priorytetowy, dążą do usamodzielnienia podopiecznych w jak największym stopniu i w jak najszerszym zakresie, zarówno w dziedzinach życia społecznego, zawodowego, rodzinnego i osobistego.

Dzięki udziałowi w zaplanowanych działaniach większość podopiecznych nabywa nowe umiejętności, które przyczyniają się do poprawy jakości ich życia i zaradności osobistej. Uczestnictwo w zajęciach sprawia, że podopieczni stają się bardziej samodzielnymi i lepiej radzą sobie z otaczającą rzeczywistością, ponadto zyskują wiarę we własne siły i możliwości. Dzięki prowadzonym treningom, zajęciom, terapii zajęciowej, odpowiedniemu wsparciu i opiece wyrównują się u uczestników deficyty rozwojowe, nabywają oni wiele umiejętności praktycznych, które pozwalają im uczestniczyć w życiu społecznym zarówno w placówce, jak i poza nią. Wszystkie działania prowadzone w ośrodkach w znacznym stopniu przyczyniają się do integracji osób niepełnosprawnych i zapobiegają ich wykluczeniu. Nasze Domy zapewniają atrakcyjne wypełnienie czasu wolnego. Są miejscem zawierania przyjaźni, a rodzinom i opiekunom uczestników dają możliwość oderwania się od trudów i problemów związanych z opieką nad nimi.

Widząc choćby najmniejszą, pozytywną zmianę w funkcjonowaniu podopiecznych, umacniamy się w przekonaniu, że działalność względem osób niepełnosprawnych jest jak najbardziej potrzebna i uzasadniona.

Wszystkim przyjaciółom i sympatykom bardzo serdecznie dziękujemy za pomoc i wsparcie i cieszymy się, że jesteście z nami.

Monika Maj





## Minuty ratujące życie!

Cztery minuty to wypicie kawy z automatu lub wysłuchanie ulubionej piosenki. I tyle samo czasu potrzeba, aby organizm człowieka rozpoczął nieodwracalny proces obumierania mózgu.

### Ważne 4 minuty ratujące życie.

Jeśli zobaczysz na ulicy kogoś, kto źle się czuje, zasłabł, przewrócił się, nie bądź obojętny. Policz: 1, 2, 3, 4... I pamiętaj o ważnych czterech słowach na „z”: Zatrzymaj się. Zadzwoń. Zostań. Zaczynij.... Nie wstydź się zainteresować się człowiekiem, który potrzebuje w tej chwili pomocy. Być może to Ty pomożesz ratownikom w codziennej walce o ludzkie życie. Każdy z nas potrafi uklęknąć obok nieprzytomnej osoby, sprawdzić oddech i zacząć uciskać klatkę. Każdy może stać się w tej jednej chwili całym światem dla umierającego człowieka.

Wyobraź sobie, że dziś wracasz z pracy. Biegniesz przez pasy: do autobusu, na parking. W przedszkolu lub szkole czeka na Ciebie dziecko. Jest późno, zimno, jeszcze zakupy, może poczta, wszędzie kolejki. I nagle czujesz duszność, ból za mostkiem, słabość, która zwała Cię z nóg. Osuwasz się na schody lub na chodniku a brak oddechu powoduje, że nie możesz krzyczeć, prosić o pomoc, nie zdążysz już wyjąć telefonu, zadzwonić.

Tak, to jesteś Ty. I chwila, kiedy gaśnie Twoje światło. Może będziesz miał masę szczęścia i zauważy Cię przechodzący obok ratownik, lekarz, pielęgniarka? Ale raczej zdany będziesz na reakcje zwykłego przechodnia. I teraz zaczyna się czterominutowa walka o Twój mózg. Teraz zaczynają się „złote 4 minuty”. Rozpoczyna się wyścig ze śmiercią.

Ktoś się zatrzymał. Jest przerażony, trochę mu głupio. Nie wie: jesteś pijany? Przycupnąłeś na krótką drzemkę? Boi się Twojej reakcji. Ty niestety nie odpowiesz mu na te pytania, bo właśnie umierasz. Ten ktoś potrząsa Cię za ramię. Ty bezwładnie odrzucasz głó-

4 minuty = życie



wę, opadają Ci ręce, rozsypuje się torba z zakupami. Twój towarzysz zaczyna się jeszcze bardziej stresować, nigdy nie uczestniczył w takim zdarzeniu. Nie udzielał pomocy, nie wie, czy nie robi Ci krzywdy. A Ty nie możesz mu powiedzieć, że cokolwiek będzie ratunkiem. Każde działanie.

On nie wie, że jest ogniwem łańcucha przeżycia. Łańcuch jest tak mocny, jak jego najsłabsze ogniwo. Jeżeli jedno pęknie, cały łańcuch się rozsypie. On jest tym pierwszym, najważniejszym. Chcesz krzyczeć, żeby się nie wstydził. I rozpiął Ci kurtkę, zaplótł palce obu dłoni na mostku, i pompował. Niech się łamią zębra. To nieważne, oby tylko ruszyło serce. Oby nie ustało krążenie, oby nie obumarł mózg.

Chcesz mu powiedzieć, że czekają na Ciebie dzieci, że masz jeszcze tyle spraw, marzeń, planów. Ale nie możesz. Bo właśnie umarłeś. A on się boi. Rozgląda się wokół, nikt nie przystaje. Wyciąga telefon i dzwoni na pogotowie. Określa miejsce, gdzie upadłeś. Tłumaczy, że nie wie czy żyjesz. Pogotowie na sygnale przebija się przez zatłoczone miasto. Nie jest łatwo, nie każdy kierowca ułatwia przejazd. Nie wiadomo, gdzie można się zatrzymać, żeby jak najszybciej do Ciebie dotrzeć, dojazd jest zagroźony.

Służby ratunkowe parkują na przystanku. Wszyscy biegną w Twoim kierunku. Rozpoczynają czynności sprawdzania Twoich funkcji życiowych, ale nie oddychasz, doszło do nagłego zatrzymania krążenia. Rozpoczyna się natychmiastowa reanimacja, która trwa, trwa i trwa. Tym razem nie udało się. Nastąpił zgon. Dla ratowników to przegrana, smutek, żość. Żość do człowieka, który trzymał Twoje życie w rękach, gdy jeszcze się tliło. Żość do otaczających ludzi, którzy

obojętnie mijali Cię na schodach. Dla Ciebie to koniec. A można było temu zapobiec.

### To Ty pierwszy mogłeś się zatrzymać!!!

Wystarczyło, żeby ktokolwiek znalazł w sobie odwagę i po prostu, zwyczajnie się zatrzymał przy Tobie i wykonał kilka podstawowych czynności, które w niczym mu nie zagrażają – 1, 2, 3, 4...(Zatrzymać się. Zadzwoń. Zostać. Zacząć). Co zrobić, aby zrealizować punkt 4 tzn. „Zacząć”?

Musisz tylko odchylić głowę nieprzytomnego do tyłu, przyłożyć ucho do ust. Usłyszysz oddech lub poczujesz ciepło, obserwuj klatkę, która powinna się miarowo unosić.

Wystarczy, że wtedy ułożysz poszkodowanego na prawym boku. Jeśli musisz wykonać masaż serca, ułóż ciało na płasko. Na plecach, zapleciesz palce obu dłoni, ułożysz je na środku klatki piersiowej i zaczniesz uciskać. Usztywnij ręce w łokciach, uciskaj mocno i miarowo na głębokość około 5 – 6 centymetrów.

Licz: 30 uciśnień, potem wykonaj 2 wdechy. Jeżeli się brzydzisz lub boisz fizycznego kontaktu, podczas podawania oddechów ratowniczych po prostu tylko uciskaj klatkę piersiową, bez przerwy. Zwołaj kogoś do pomocy. Poproś, aby zadzwonił do służb ratowniczych wybierając nr 112. Ludzie chętnie włączają się do trwającej akcji, naśladują, solidaryzują się. Ale to Ty pierwszy musisz się zatrzymać! Musisz zacząć, zdobyć się na odwagę.

### Życie jest najcenniejsze

Każdy z Nas może w tej jednej chwili stać się bohaterem. Życie jest najcenniejszym darem.

Więc nie bądź obojętny. Policz: 1, 2, 3, 4... I pamiętaj o ważnych czterech sło-





wach na „z”: Zatrzymaj się. Zadzwoń. Zostań. Zaczynij. Twoja pomoc może komuś uratować życie i pozwoli wrócić do domu do rodziny do dzieci.

### INSTRUKCJA UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY

1. Zabezpiecz miejsce wypadku. Upewnij się, że jesteś bezpieczny wraz z poszkodowanym.
2. Dokonaj oceny stanu poszkodowanego, sprawdź, czy nie utracił przytomno-

- ści oraz zadbaj o udrożnienie dróg oddechowych.
3. Wezwij na miejsce wypadku wykwalifikowaną pomoc. Zadzwoń pod numer alarmowy 112.
4. Rozpocznij udzielenie pierwszej pomocy poszkodowanemu, zgodnie z poniższą instrukcją.





## JEŚLI CHCESZ **BEZPŁATNIE OTRZYMYWAĆ** WIADOMOŚCI **SMS** Z INFORMACJAMI O:

- Zagrożeniach meteorologicznych, stanach ostrzegawczych i alarmowych
- Konieczności ewakuacji mieszkańców z określonych rejonów
- Poważnych awariach: wody, prądu, gazu
- Ważnych wydarzeniach na terenie Gminy

### WYŚLIJ **SMS\*** O TREŚCI

#### WYBRANEGO KODU REJESTRUJĄCEGO

Serwisy informacyjne:	kody rejestrujące	kody wyrejestrowujące
Chodaczów	Tak.rle02ch	Nie.rle02ch
Laszczyny	Tak.rle02la	Nie.rle02la
Grodzisko Dolne	Tak.rle02gd	Nie.rle02gd
Grodzisko Dolne - Miasteczko	Tak.rle02gdm	Nie.rle02gdm
Grodzisko Górne	Tak.rle02gg	Nie.rle02gg
Grodzisko Nowe	Tak.rle02gn	Nie.rle02gn
Opaleniska	Tak.rle02op	Nie.rle02op
Podlesie	Tak.rle02po	Nie.rle02po
Wólka Grodziska	Tak.rle02wg	Nie.rle02wg
Zmysłówka	Tak.rle02zm	Nie.rle02zm

na numer: **661 000 112**

Wójt Gminy Grodzisko Dolne  
Jacek Chmura

### Uwaga na fałszywe SMS-y wzywające do zapłaty!

Nadawca wiadomości podszywa się pod PGE Polską Grupę Energetyczną i wysyła fałszywe SMS-y z informacją o planowanym wyłączeniu prądu w związku z rzekomo nieuregulowanymi płatnościami. W SMS-ach znajduje się link do strony, na której można dokonać wpłaty. Prosimy o zignorowanie takiego SMS-a i nieotwieranie strony podanej w wiadomości. Jej otwarcie może skutkować zainstalowaniem złośliwego oprogramowania na urządzeniu.

**Każdy przypadek otrzymania takiej wiadomości prosimy zgłaszać policji (nr 112)  
oraz skontaktować się z Infolinią PGE:  
(+48) 422 222 222.**







## Europeizacja poprzez rozwój

W ramach projektu Erasmus+ pod hasłem „Europeizacja poprzez rozwój” dziewięcioro nauczycieli z Zespołu Szkół im. prof. Franciszka Leji w Grodzisku Górnym w czasie ferii zimowych wzięło udział w szkoleniu Executive Training Institute (ETI) na Malcie.

ETI to partnerska szkoła York Associates z Anglii – ETI MALTA. Na tej niewielkiej wyspie niemal każdy potrafi posługiwać się zarówno językiem angielskim jak i maltańskim.

Celem szkolenia było podnoszenie kompetencji nauczycieli z języka angielskiego oraz wykorzystanie na lekcjach elementów technologii informacyjnych i komunikacyjnych (TIK). Oprócz anglistów w zajęciach uczestniczyli nauczyciele informatyki, techniki, języka polskiego, fizyki, matematyki, nauczania zintegrowanego i wychowania fizycznego.

Podczas dwutygodniowego szkolenia nauczyciele z Grodziska Górnego uczestniczyli w trzech różnych grupach warsztatowych. Kurs pana Stanisława Rydzika i pani Joanny Sołek pod nazwą Technology Enhanced Learning doskonalił wiedzę w zakresie poznawania i zastosowania nowoczesnych technologii oraz użycia różnego rodzaju aplikacji w nauczaniu. Dotyczył on takich dziedzin jak tworzenie strony internetowej, zakładanie i uaktualnianie bloga, przygotowywanie różnego rodzaju ćwiczeń interaktywnych, krzyżówek, quizów, nagrań. Ponadto osoby te podnosiły swoje umiejętności w tworzeniu historyjek oraz słowników online z użyciem tablicy interaktywnej. Zdobytą wiedzę i praktycznymi ćwiczeniami dzieliły się z pozostałymi uczestnikami kursu. Drugie szkolenie CLIL – Content and Language Integrated Learning obejmowało zintegrowane kształcenie przedmiotowo- językowe oparte na jednoczesnym przekazywaniu treści z dziedziny nauczanych przedmiotów i elementów języka angielskiego. Pan Dominik Czyrny i pani Bar-

bara Sołga w zakresie tego szkolenia odświeżyli wiedzę metodyczną oraz wzbogacili ją o stosowanie na lekcjach narzędzi teleinformatycznych. Poznali nowoczesne aplikacje, dzięki którym potrafią przygotowywać ciekawe ćwiczenia, tworzyć atrakcyjne, zadania przy użyciu tablicy interaktywnej i nie tylko. Poznali nauczycieli z Francji, Włoch i Węgier, z którymi dzielili się nabytą wiedzą i doświadczeniem. W czasie warsztatów tworzyli projekty na różne inspirujące tematy, które podlegały ocenie nie tylko prowadzącej, ale i pozostałych uczestników zajęć. Przywołało to nutkę wspomnień i znów poczuli się jak uczniowie.

Pozostali kursanci rozwijali swoją wiedzę anglojęzyczną pod względem poprawności językowej. Bosak Maria, Matuszek Roman, Miś Dorota, Rola Danuta i Sigda Danuta aktywnie uczestniczyli w zajęciach, ćwicząc nie tylko poprawną wymowę i pisownię, ale przede wszystkim bogacąc słownictwo poprzez stosowanie właściwych form gramatycznych. Zajęcia prowadzono przy pomocy różnych technologii informatycznych w języku angielskim, co wymagało wyjątkowej pracy. Szkolenie pozwoliło im na przełamanie bariery językowej, dzięki czemu łatwiej mogli nawiązać kontakt z uczestnikami zajęć, którzy pochodzili z innych krajów, co przekładało się na przebieg zajęć. Poszerzone umiejętności komunikacyjne usprawniały również funkcjonowanie

w życiu codziennym.

Dwutygodniowy udział w kursie języka angielskiego w szkole ETI na Malcie pozwoli nauczycielom z Grodziska Górnego wdrożyć nabytą wiedzę do pracy z młodzieżą szkolną. W obrębie swoich przedmiotów nauczyciele przeprowadzą lekcje z wykorzystaniem TIK i CLIL.. Ponadto przeprowadzone zostaną lekcje otwarte z udziałem rodziców, nauczycieli i zainteresowanych osób.

Angliści w ramach swojego przedmiotu zorganizują zajęcia kulturowe o Malcie i innych krajach anglojęzycznych. Przybliżą uczniom kulturę, tradycje i zwyczaje tych krajów, podkreślą ważność Unii Europejskiej otwartej na rozwój nowoczesnej edukacji.

Zespół Szkół im. prof. Franciszka Leji w Grodzisku Górnym to szkoła, która każdemu dziecku daje możliwość wszechstronnego rozwoju. Szeroki wachlarz zajęć pozalekcyjnych pomaga naszym uczniom „rozwinąć skrzydła” na wielu płaszczyznach. Nauczyciele tej szkoły są gotowi podejmować kolejne wyzwania, aby wspierać swoich wychowanków w zdobywaniu wiedzy i kształtowaniu właściwych postaw moralnych.

*Danuta Sigda*



## Historia Holokaustu oczami dzieci

Uczniowie kl. IV i V szkoły podstawowej w Opaleniskach w ramach projektu „Krokus” wzięli udział w spotkaniu, zorganizowanym przez pracowników biblioteki gminnej, które poprowadziła pani Justyna Krauz.

Odkryło się ono z okazji Międzynarodowego Dnia Pamięci o Ofiarach Holokaustu, który obchodzony był 27 stycznia.

Dzieci dowiedziały się, czym był Holocaust. Poznały też historię Józefa i Wiktorii Ulmów z Markowej k. Łańcuta, którzy za ratowanie Żydów zostali wraz ze swoimi dziećmi zamordowani przez hitlerowców oraz mieli okazję wyrazić swoje zdanie na temat tych tragicznych wydarzeń i trudnych historii naszych przodków. Wszystkie dzieci miały poczucie wielkiej krzywdy, tragedii i niesprawiedliwości jaka spotkała wielu naszych starszych braci w wierze, Polaków.

*ZS w Opaleniskach*



## Ferie z ekonomią

Podczas tegorocznych ferii zimowych w Szkole Podstawowej im. prof. Franciszka Leji w Grodzisku Górnym odbywały się zajęcia w ramach ogólnopolskiego projektu „Ferie z ekonomią 3”. Projekt był realizowany przez Fundację Europejski Fundusz Rozwoju Wsi Polskiej we współpracy z Narodowym Bankiem Polskim.

Dwudziestu uczniów z klasy siódmej i ósmej poznawało pojęcia z zakresu ekonomii, bankowości i przedsiębiorczości. Główne moduły tematyczne to: moje finanse, moja przedsiębiorczość i moja firma. Zajęcia prowadził student na kierunku z zakresu ekonomii z Warszawy pan Konrad oraz nauczycielka matematyki pani Małgorzata.

Jednym z bardzo ważnych elementów zajęć była wizyta młodzieży w Piekarni Gminnej Spółdzielni Rolniczej w Grodzisku Dolnym oraz w siedzibie lokalnego przedsiębiorcy w Grodzisku Górnym. Uczniowie zadawali pytania dotyczące prowadzenia własnej firmy.

Wychowankowie byli też z wizytą w Narodowym Banku Polskim w Rzeszowie i w Oddziale Banku Spółdzielczego w Grodzisku Dolnym. Podczas spotkania została im zaprezentowana specyfika działania banku, jego funkcji, produktów, nowoczesnych rozwiązań oraz oferty dla młodzieży.

W czasie zajęć uczestnicy projektu mieli szansę nabrać pewności siebie i przygotować się do podejmowania odważnych wyborów, związanych z ich przyszłą edukacją oraz pracą zawodową. Sprzyjała temu atrakcyjna formuła projektu, która obejmowała m.in. gry i zabawy ekonomiczne, współpracę w grupie, a także elementy rywalizacji, liczne quizy i konkursy indywidualne i grupowe.

To nie koniec pracy w projekcie. Drugim etapem będzie opracowanie modelu biznesowego przedsięwzięcia w lokalnej społeczności.

Młodzieży życzymy powodzenia i wytrwałości w pracy.

*Małgorzata Smędra*



### Komunikat ARiMR

ARiMR Informuje mieszkańców gminy, że od 15 marca br. można składać wnioski o przyznanie płatności na rok 2020.

Pomoc w wypełnianiu wniosków świadczyć będą również pracownicy urzędu gminy w Grodzisku Dolnym w godz. pracy urzędu.

W tym roku po raz pierwszy wnioski należy składać elektronicznie.

Z instrukcją wypełniania wniosku można zapoznać się na stronie [www.arimr.gov.pl](http://www.arimr.gov.pl)







## Z życzeniami dla Babć i Dziadków



Dnia 11 lutego br. w Ośrodku Kultury w Grodzisku Dolnym swoje święto obchodzili Babcie i Dziadkowie.

Z tej okazji najmłodszy wystąpił z programem artystycznym, na który złożyły się wiersze, tańce i piosenki.

Dzieci z grupy tanecznej „Myszki Miki” przywitały dostojnych gości polonezem – najpiękniejszym polskim tańcem narodowym. Potem nastąpiły na przemian występy grup tanecznych i wokalnych, a pomiędzy tym wszystkim popłynęły piękne wiersze z dedykacją dla Babć

i Dziadków. Wśród wokalistek znalazły się – Joanna Kulińska, Natalia Moskal, Anna Koń, Julia Majkut, Milena Baj i Brygida Bartnik, które zaśpiewały znane utwory estradowe. Nie mniej ciekawe były występy grup tanecznych – „Motylki”, „Myszki Miki” i „Małe Grodziszczoki”. Te ostatnie wystąpiły w nowych strojach zakupionych w ramach projektu ministerialnego „EtnoPolska”. W wykonaniu tancerzy zobaczyliśmy tańce przeworskie, poleczkę, wiązankę dziecięcych przebojów oraz układy do piosenek: „Toka-toka”, „Uśmiechnij się”,

„Taniec na dzień dobry” i „Poszła żabka spacerować”. Idealnie dobrane stroje tancerzy podkreśliły charakter tanecznych prezentacji.

W tym przyjemnym nastroju Babcie i Dziadkowie spędzili niezapomniane chwile. Na koniec przyszła oczywiście pora na złożenie im najserdeczniejszych życzeń i wspólne odśpiewanie sto lat, a także obdarowanie upominkiem.

*Małgorzata Burda-Król*

## „Walentynki na ludowo”

W dniu 16 lutego w Miejskim Domu Kultury w Łąncucie odbył się koncert pt. „Walentynki na ludowo”.

Organizatorem wydarzenia był Zespół Pieśni i Tańca „Łańcut”, a gościnnie wystąpił Zespół Regionalny „Grodziszczoki”. Wydarzenie objęte zostało Honorowym Patronatem Burmistrza Miasta Łąncuta i Wójta Gminy Grodzisko Dolne.

Zespół Pieśni i Tańca „Łańcut” zaprezentował: „Tańce okolic Łąncuta”, „Suitę tańców przeworskich” i „Suitę tańców rzeszowskich”, a Zespół Regionalny „Grodziszczoki” przedstawił „Tańce i przyśpiewki grodzkie”.

W finale Kapela Ludowa z MDK w Łąncucie i Kapela Ludowa „Grodziszczoki” połączyły swe siły, aby oba zespoły taneczne mogły wspólnie zaprezentować się w poleczce rzeszowskiej.

OK





3. PODKARPACKA BRYGADA  
OBRONY TERYTORIALNEJ  
im. ptk. Łukasza Cieplińskiego ps. "Pług"

# REKRUTACJA

**21.03** ROZPOCZĘCIE 16-DNIOWEGO  
SZKOLENIA PODSTAWOWEGO

**29.03** ROZPOCZĘCIE 8-DNIOWEGO  
SZKOLENIA WYRÓWNAJĄCEGO

ZGŁOŚ SIĘ DO NAJBLIŻSZEGO WCU JUŻ DZIŚ!

UWAGA! Badania lekarskie trwają do 2 tygodni.

#ODWAGA  
#TRADYCJA  
#BRATERSTWO  
#ODPOWIEDZIALNOŚĆ

[www.wojsko-polskie.pl/3bot](http://www.wojsko-polskie.pl/3bot)







## Nowy krótszy termin naboru wniosków o dopłaty do materiału siewnego w 2020 roku



Rozporządzenie zmieniające Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 13 stycznia 2020 r. wprowadza zmianę terminów składania wniosków o przyznanie dopłat z tytułu zużytego do siewu lub sadzenia materiału siewnego kategorii elitarny lub kwalifikowany. Skrócony został termin naboru wniosków, który do tej pory zaczynał się 15 stycznia i trwał do 25 czerwca.

Wnioski w biurach powiatowych ARiMR według nowych zasad rolnicy będą mogli składać **od 25 maja do 25 czerwca danego roku.**

Uczestnikami pomocy mogą być producenci rolni, w rozumieniu ustawy z dnia 18 grudnia 2003 r. o krajowym systemie ewidencji producentów, ewidencji gospodarstw rolnych oraz ewidencji wniosków o przyznanie płatności, którzy zużywają do siewu lub sadzenia materiał siewny kategorii elitarny lub kwalifikowany. Dopłaty udziela się do powierzchni gruntów ornych obsianych lub obsadzonych materiałem siewnym kategorii elitarny lub kwalifikowany gatunków roślin uprawnych określonych w rozporządzeniu Rady Ministrów. Dopłatami nie są objęte uprawy przeznaczone na przedplon lub poplon.

Dopłatami z tytułu zużytego do siewu lub sadzenia materiału siewnego kategorii elitarny lub kwalifikowany obejmuje się materiał siewny kategorii elitarny lub kwalifikowany następujących gatunków roślin uprawnych: - Zboża: jęczmień, owies (nagi, szorstki, zwyczajny), pszenica (twarda, zwyczajna), pszenżyto, żyto; - Rośliny strączkowe: bobik, groch siewny (odmiany roślin rolniczych), łubin (biały, wąskolistny, żółty), soja, wyka siewna; - Ziemiak.

### LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA - CZĘŚĆ I wg art. 8a ust 1 pkt 1

Nazwa jednostki	Zakres poradnictwa	Adres i dane kontaktowe ( adres, adres strony www, nr tel., email)	Dni i godziny działalności (przyjmowania interesantów)	Kryteria dostępu do usługi	Informacje o sposobie dokonywania zgłoszeń, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej
<b>PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE, PEDAGOGICZNE, SOCJALNE, RODZINNE</b>					
Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Leżajsku	Poradnictwo psychologiczno - pedagogiczno - logopedyczne oraz doradztwo zawodowe	ul. M. Curie-Skłodowskiej 8 37-300 Leżajsk <a href="http://ppp.lezajsk.pl">http://ppp.lezajsk.pl</a> Tel.: 17 242 07 99 Tel.: kom. 693 660 799 e-mail: <a href="mailto:poradnialezajsk@o2.pl">poradnialezajsk@o2.pl</a>	od <b>poniedziałku do piątku</b> w godzinach od <b>07:45 do 16:00</b>	Nieodpłatne poradnictwo dla dzieci i młodzieży od 0-19 r.ż. mieszkających oraz uczących się w powiecie leżajskim oraz ich rodziców	Zgłoszeń można dokonywać osobiście, telefonicznie lub poprzez e-PUAP
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Leżajsku	Poradnictwo w zakresie praw i uprawnień osób niepełnosprawnych, poradnictwo dla rodzin zastępczych i kandydatów na rodziny zastępcze, poradnictwo socjalne	ul. M. C. Skłodowskiej 8 37-300 Leżajsk <a href="http://www.pcpriezajsk.pl">www.pcpriezajsk.pl</a> Tel.: 17 242 82 58 Tel.: zaufania: 17 240 13 00 e-mail: <a href="mailto:cpriezajsk@gmail.com">cpriezajsk@gmail.com</a>	od <b>poniedziałku do piątku</b> w godzinach od <b>07:30 do 15:30</b>	Poradnictwo dla osób niepełnosprawnych, rodzin zastępczych i kandydatów na rodziny zastępcze, dla osób korzystających z pomocy społecznej	Zgłoszenia pod nr Tel.: <b>17 242 82 58</b> lub osobiste
Dom Dziecka w Nowej Sarzynie	Poradnictwo z zakresu nieletnich i adopcji	ul. Łukasiewicza 3 37-310 Nowa Sarzyna <a href="https://www.domydziecka.org/">https://www.domydziecka.org/</a> Tel.: 17 241 14 25 e-mail: <a href="mailto:ddnowasarzyna@op.pl">ddnowasarzyna@op.pl</a>	Od <b>poniedziałku do piątku</b> w godzinach od <b>08:00 do 15:00</b>	Poradnictwo dla osób zainteresowanych adopcją oraz innymi sprawami dotyczącymi nieletnich	Informacje udzielane pod nr Tel.: <b>17 241 14 25</b>
Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego (zlecenie NFZ) <i>Zasięg cała Polska</i>	Kryzysy psychiczne, stany depresyjne, myśli samobójcze	Fundacja ITAKA skr. pocztowa 127 00-958 Warszawa 66 <a href="https://liniawsparcia.pl/">https://liniawsparcia.pl/</a> Tel.: 800 70 22 22 email: <a href="mailto:porady@liniawsparcia.pl">porady@liniawsparcia.pl</a>	<b>24 godziny na dobę</b> przez <b>7 dni</b> w tygodniu	Poradnictwo dla osób będących w kryzysie psychologicznym	W ramach Centrum Wsparcia Fundacja ITAKA prowadzi Telefoniczne Centrum Wsparcia pod nr Tel.: <b>800 70 22 22</b> Połączenie bezpłatne
<b>PORADNICTWO W ZAKRESIE NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI</b>					
Rzecznik Osób Niepełnosprawnych <i>Zasięg cała Polska</i>	Ochrona praw osób niepełnosprawnych	ul. Żurawia 4 A, 00- 503 Warszawa <a href="http://niepelnosprawni.gov.pl">http://niepelnosprawni.gov.pl</a> Tel.: 22 461 60 00 Adres korespondencyjny: ul. Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa e-mail: <a href="mailto:sekretariat.bon@mrpips.gov.pl">sekretariat.bon@mrpips.gov.pl</a>	od <b>poniedziałku do piątku</b> w godzinach od <b>09:00 do 17:00</b>	Porady prawne dla osób z niepełnosprawnością i ich rodzin oraz organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych	Infolinia Tel.: <b>801 801 015</b> <i>koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora</i> od <b>poniedziałku do piątku</b> w godzinach od <b>09:00 do 17:00</b>



## REKRUTACJA NA ROK SZKOLNY 2020/2021

Działając na podstawie Zarządzenia Nr 4/2020 Wójta Gminy Grodzisko Dolne z dnia 16 stycznia 2020 r. w sprawie ustalenia terminów przeprowadzenia postępowania rekrutacyjnego i postępowania uzupełniającego, w tym terminów składania dokumentów, na rok szkolny 2020/2021 do przedszkola i klas I w szkołach podstawowych, dla których organem prowadzącym jest Gmina Grodzisko Dolne,

**Dyrekcja Zespołu Szkół w Grodzisku Górnym oraz Zespołu Szkół w Grodzisku Dolnym informuje, że**

przyjmowanie wniosków o przyjęcie dziecka do przedszkola wraz z dokumentami potwierdzającymi spełnianie przez kandydata warunków/kryteriów branych pod uwagę w postępowaniu rekrutacyjnym odbywać się będzie:

**od 2 marca 2020 r. do 31 marca 2020 r.**

**(termin w post. uzup. od 24.04 do 05.05.2020 r.)** oraz

przyjmowanie wniosków o przyjęcie do szkoły podstawowej wraz z dokumentami potwierdzającymi spełnianie przez kandydata warunków/kryteriów branych pod uwagę w postępowaniu rekrutacyjnym odbywać się będzie:

**od 2 marca 2020 r. do 31 marca 2020 r.**

**(termin w post. uzup. od 24.04 do 05.05.2020 r.)**

**w godz. od 7.30 do 15.30  
w sekretariacie zespołu szkół**

**Termin składania przez rodziców/prawnych opiekunów  
deklaracji o kontynuowaniu  
wychowania przedszkolnego:**

**od 17 lutego 2020 r. do 28 lutego 2020 r.**

Dokumenty do pobrania znajdują się na stronie internetowej [www.zsfranciszkalei.edu.pl](http://www.zsfranciszkalei.edu.pl) oraz [www.zsgd.edupage.org](http://www.zsgd.edupage.org) w zakładce **Rekrutacja** lub w sekretariacie zespołu szkół

**Szanowni Państwo**

**Bardzo prosimy o pomoc naszemu synowi, poprzez przekazanie 1% swojego podatku za 2019 rok.**

Paweł od samego początku nie miał łatwo. Urodził się, jako wcześniak w 7 miesiącu ciąży. Przeżył wiele chorób, min. wylew krwi do mózgu oraz niewydolność oddechową. Niestety, konsekwencją tych zaburzeń jest mózgowo-porażenie dziecięce. W celu częściowego uwolnienia od spastyzacji, przeszedł operację podcięcia ścięgien na dwóch poziomach oraz wielokrotnie miał podawaną toksynę botulinową. Od pierwszego roku życia jest systematycznie rehabilitowany.

W imieniu własnym oraz naszego 13 - letniego Pawła bardzo prosimy o okazanie zrozumienia i pomocy. Dzięki Państwa wsparciu, Paweł będzie mógł uczestniczyć w turnusach rehabilitacyjnych, po których zawsze wraca z nowymi umiejętnościami. Mimo swojej choroby jest bardzo ciekawy świata, chętnie się uczy, ćwiczy, czego efektem są widoczne postępy. Dzięki rehabilitacji nie ma trwałych przykurczów mięśni, ale nie potrafi samodzielnie chodzić. Jego ruchy są mocno ograniczone, ponieważ nadal ma nieprawidłowe napięcie mięśni i problemy z utrzymaniem równowagi. W celu lepszego rozwoju psychoruchowego i zmniejszenia spastyzacji, wymaga systematycznej rehabilitacji ze specjalistami.

**Jesteśmy oniśmieleni, aby prosić Państwa o pomoc, ale rzeczywiście taka pomoc jest potrzebna. Jako rodzice chcemy dać naszemu dziecku szansę na lepsze życie, jednak sami nie jesteśmy w stanie sprostać kosztom wszystkich potrzeb związanych z leczeniem i rehabilitacją.**

Aby przekazać 1% podatku, wystarczy w rozliczeniu rocznym, w rubryce „**WNIOSEK O PRZEKAZANIE 1% PODATKU NALEŻNEGO NA RZECZ ORGANIZACJI POŻYTKU PUBLICZNEGO (OPP)**”, wpisać: **KRS 0000037904**, a w polu „**INFORMACJE UZUPEŁNIAJĄCE**”, Cel szczegółowy 1% (**6109, Burda Paweł**).

Wszystkim, którzy zechcą nam pomóc w leczeniu i rehabilitacji Pawła, poprzez przekazanie 1% swojego podatku z góry dziękujemy.

Agnieszka i Andrzej Burda, Podlesie  
[andrzejburda@o2.pl](mailto:andrzejburda@o2.pl)







## **ROLNIKU!**

### **BEZPŁATNA REHABILITACJ LECZNICZA**

### **CZEKA NA CIEBIE!**

**KRUS oferuje zabiegi w 6 Centrach Rehabilitacji Rolników w Polsce dla osób podlegających ubezpieczeniu społecznemu rolników oraz rencistów pobierających rentę okresową:**

- Horyniec Zdrój
- Iwonicz Zdrój
- Jedlec
- Kołobrzeg
- Szklarska Poręba
- Świnoujście

**21 dni bezpłatnej rehabilitacji leczniczej podczas, której świadczymy zabiegi:**

- HYDROTERAPIA
- KINEZYTERAPIA
- KRIOTERAPIA
- LASEROTERAPIA
- OKŁADY BOROWINOWE
- OKŁADY PARAFINOWE
- MASAŻE
- ULTRADŹWIĘKI
- MAGNETOTERAPIA
- FARMAKOTERAPIA

**Krótki czas oczekiwania na wyjazd.**

**Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego pokrywa koszt przejazdu (w jedną stronę).**

**Zgłoś się do lekarza rodzinnego, wypełnij wniosek i prześlij do najbliższej placówki KRUS.**

## **ROLNIKU !**

### **Zadbaj o swoje zdrowie już dziś!**

Bliższe informacje:

[www.krus.gov.pl](http://www.krus.gov.pl)

tel.: 17 867 34 49

tel.: 17 867 34 19





**sezamek**  
wszystko dla dzieci

**GIEDLAROWA 278**

**TEL. 17 242 58 90**

sklep@sezamek-zabawki.pl

PON-PT 9.00 - 18.00 SOBOTA 9.00-15.00



**NAJWIĘKSZY WYBÓR W OKOLICY, ORAZ NISKIE CENY. ZAPRASZAMY!**



## ROWERKI TRÓJKOŁOWE



NOWA DOSTAWA



NOWA DOSTAWA



NOWA DOSTAWA



NOWA DOSTAWA



**RESTAURACJA  
STOKROTKA**

**Wesela, Komunie, Chrzczyny,  
Urodziny, Stypy, Catering,  
Obiady Rodzinne**

ZAPRASZAMY NA

CODZIENNE NOWY

ZESTAW DNIA

(ZUPA + DANIE GŁÓWNE)

ZA JEDYNE

**15 ZŁ**

KOMPOZIC GRATIS!

ZAMÓWIENIA, DOWÓZ I REZERWACJE

**17-24-25-107**



Giedlarowa 278, 37-300 Leżajsk

Obiady

Zupy

Salatki

Pizza

Burgery

Fast food

Drinki

Noclegi



**Crystal**  
Ballroom



WOLNE TERMINY  
2020/2021

**CRYSTAL BALLROOM**  
DOM WESELNY

Grodzisko Dolne 242a

GRATISY OD 120 OSÓB

WOLNE TERMINY!



PRZYJĘCIE WESELNE

już od **150ZŁ/OS**

IMPREZY OKOLICZNOŚCIOWE

już od **35ZŁ/OS**