

www.dts24.pl
dts

TWOJE ZDROWIE

DOBRY TYGODNIK SADECKI

**GAZETA
BEZPŁATNA**

Nr 38 (411),
13 września 2018

Nakład 22 000 *

*obejmuje pobrania wersji elektronicznej

**Najlepszy czas na
nowe pomysły**

» str. 4

**Ośrodek zdrowia
przyczyną choroby**

» str. 5

**Nie można
wszystkiego odkładać
na później**

» str. 15

**Najczęściej człowiek
tonie po cichu**

» str. 27

**Tracimy życie na
drogach**

» str. 29



FOT. PIXABAY

REKLAMA

W MOSZCZENICY
U PASONIA
**WESELA
KONFERENCJE
PRZYJĘCIA**
WWW.UPASONIA.PL 602-310-021
(018) 446-05-22

ZAPRASZAM!
STANISŁAW PASON
CHEŁP
RADNY WOJEWÓDZTWA
MAŁOPOLSKIEGO

W tym wydaniu specjalne dodatki:

Eko Chęłmiec
Forum III Wieku

» str. A-H

» str. 18-21

REKLAMA

Nowa rodzina SUV-ów Forda



Ford EcoSport już od:

64 950 PLN

| Wikar Nowy Sącz ul. Węgierska 168, tel. 18 414 0 414

Świat czeka. Nie zwlekaj.



wikar.pl

TRADYCJA
FABRYKA OKIEN

Firmowy Salon Sprzedaży
ul. Elektrodowa 47, 33-300 Nowy Sącz,
www.tradycja.biz

okna i drzwi
letnia promocja

Z drugiej strony

TYGODNIÓWKA MARKA STAWOWCZYKA



NOWOŚCI WYDAWNICZE

Czy można dobrze wychować dzieci?

Nikt za rodziców nie wychowa dzieci, ale mając sprawdzone i konkretne metody, łatwiej poradzić sobie z wyzwaniami wychowawczymi.

Nieważne, czy dziecko właśnie się urodziło, czy ma już kilka lub kilkanaście lat. Nieistotne, czy przeszło już bunt dwulatka, czy za chwilę czeka go okres dojrzewania. Jeśli rodzice wdrożą sprawdzony już plan w życie, łatwiej im będzie rozmawiać na trudne tematy, reagować na złe zachowanie, czy kształtować dobre postawy.

– „Dobrze wychować dzieci” znaczy: wychować je ku dobru – mówi Jacek Pulikowski, autor książki „Czy można dzisiaj dobrze wychować dzieci?”, wydawnictwa RTCK.

Autor książki na pytanie o cel wychowywania odpowiada: – *Celem wychowywania jest to, by dzieci pragnęły zostać dobrymi ludźmi i stawały się nimi.* Zdaniem autora osiągnięcie tego celu rozpoznać można, gdy wychowankowie będą gotowi podejmować niezbędny trud samowychowania i własnego rozwoju.

Jacek Pulikowski podkreśla także, że równie istotne jest, aby dzieci marzyły o osiągnięciu pełnej wolności wewnętrznej, pozwalającej w każdym okolicznościach i bez względu na cenę wybierać dobro i odrzucać zło.

Autor od lat, wspólnie z żoną Jadwigą, czynnie zaangażowany jest w działalność Duszpasterstwa Rodzin i Poradnictwa Rodzinnego. – *Dla wierzących trzeba by dodać rzecz najistotniejszą: by dzieci żyjąc uczciwie i korzystając obficie z łask sakramentalnych, po śmierci osiągnęły dobro najwyższe – wieczne zbawienie.* Takie jest moje widzenie dobrego wychowania dzieci – dodaje Pulikowski.

(BUK)



Chcesz otrzymać książkę? Dla naszych Czytelników mamy dwa egzemplarze do rozdania. Dostaną je dwie pierwsze osoby, które zgłoszą chęć otrzymania książki, pisząc na adres: redakcja@dts24.pl i w tytule podając hasło: Wychować dziecko.

REKLAMA

Osiedle Zielony Gaj
Chelmiec

Oferuje domy w zabudowie:
wolnostojącej bliźniaczej
szeregowej oraz mieszkania

Kontakt z deweloperem:
733 511 777 @ www.osiedlezielonygaj.eu

TERESA WERNER

26.10.2018;
godz. 19.00Sala Koncertowa
Pijalni Głównej

Nowotarskiego 9, Kryńca-Zdrój

Bilety dostępne w
Pijalni Głównej
raz na www.kupbilecik.pl27.10.2018;
godz. 19.00Oratorium
Św. Kingi

Plac Św. Kingi 9, Bochnia

Bilety dostępne w MDK
w Bochni
(ul. Regis 1, 32-700 Bochnia)
oraz na
www.kupbilecik.pl

HELIOS

KINO KOBIEC

wieczór filmowy dla Pań

Poruszająca historia
zakazanej miłości.Zapraszamy
na seans
26 września!Kino Helios Nowy Sącz, Galeria Trzy Korony
ul. Lwowska 80
rezerwacja: 18 440 11 86www.helios.pldobry tygodnik
sądecki
tsWydawca: Wydawnictwo DOBRE Sp. z o.o.
33-300 Nowy Sącz,
ul. Żywiecka 25. ISSN 2082-209X.
www.wydawnictwodobre.pl

Redakcja: „Dobry Tygodnik Sądecki”,

www.dts24.pl, tel. 18 544 64 41, redakcja@dts24.pl

Redaktor naczelny Wydawnictwa Dobre:

Wojciech Molendowicz, w.molendowicz@dts24.pl

Z-ca redaktora naczelnego ds. tygodnika DTS:

Jolanta Bugajska, j.bugajska@dts24.pl

Z-ca redaktora naczelnego ds. portalu dts24:

Iwona Kamińska, i.kamienska@dts24.pl

Redaktor senior: Jerzy Widel

Redaguje Zespół: Alicja Augustyn, Jacek Bugajski,
Katarzyna Gajdosz-Krzak, Klaudia Kulak, Kinga Nikiel-
Bielak, Krystyna Pasek, Natalia Sekuła, Remigiusz
SzurekTel. dziennikarzy dyżurujących: 508 657 107, 513 393
275, 516 169 871

Dyrektor Biura Reklam i Ogłoszeń: Katarzyna Magiera,

k.magiera@dts24.pl, tel. 530 032 633

Biuro Reklam i Ogłoszeń:

Beata Ziemia, b.ziemia@dts24.pl, tel. 889 020 766Dyrektor Biura Wydawnictwa: Bożena Baran,
b.baran@dts24.pl, tel. 530 878 909.Dyrektor ds. kolportażu: Mateusz Węglowski-Król,
tel. 665 270 230

Skład: Piotr Płachta, tel. 602 522 291

Druk: Polska Press Grupa Oddział Poligrafia
Drukarnia Sosnowiec.

Na początek

Ten numer jest receptą, zanim zaszwanuje zdrowie

„Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie, jako smakujesz, aż się zepsujesz” to pewnie najczęściej cytowany fragment fraszki Jana Kochanowskiego. I niby o tym wiemy. Niby mamy świadomość, że o zdrowie trzeba zadbać, z nim zacznie niedomagać. A jednak w codziennym zabieganiu odkładamy temat na później. Oczywiście z każdym rokiem obiecujemy sobie, że to się zmieni. I tak mija miesiąc za miesiącem.

Tymczasem nie ma na co czekać! Teraz jest najlepszy moment, żeby zadbać o siebie. Jak przekonuje psycholog Katarzyna Kuzak, to właśnie we wrześniu mamy więcej chęci i motywacji, żeby w swoim życiu wprowadzić różnego rodzaju zmiany.

Jak dowodzą badania, wszystko zaczyna się w głowie, czyli inaczej mówiąc, jeśli zaczyna szwankować nasza psychika, odbija się to negatywnie także na naszym ciele. Dlatego na łamach tego wydania „Dobrego Tygodnika Sądeckiego” mnóstwo porad psychologów.

Gdy choruje dusza, łatwiej wpaść w nałogi, a młodzież jest na to szczególnie narażona. Trzeba reagować, trzeba przeciwdziałać. Jak? Podpowiedzi na stronach „Zdrowo myślę – trzeźwo myślę”. Stop! – mówimy też wypadkom drogowym i utonięciom, bo tragiczne żniwo jakie zbierają, jest zatrważające.

Jak się okazuje chorować może też... służba zdrowia. Stąd nasze zainteresowanie projektem redukcji załóg karet pogotowia ratunkowego i zaskakującą sytuacją w gminie Podegrodzie, gdzie działania pani wójt mogą sprawić, że niedługo zniknie stąd ostatni lekarz. Wróćmy jednak na własne podwórko. Dbamy o psychikę, ale warto zadbać także o ciało. Kosmetolog Kinga Rola przekonuje, że po lecie nasza skóra potrzebuje... odpoczynku.

Nie dajmy za to wytchnienia naszym mięśniom. Jak się za to zabrać, gdy po kilku dniach treningu ogarnia nas zniechęcenie? Andrzej Tokarz zdradza swój sposób na wytrwałość.

A gdy już zadamy o swoją psychikę, kondycję fizyczną, urodę, zatrzymamy się na chwilę. Niech to będzie czas na refleksję, co w życiu jest naprawdę ważne. Niezwykła psycholog – Weronika Odziomek na podstawie doświadczeń z pracy na oddziale paliatywnym, podpowiada: – *Czasem trzeba pomyśleć tylko o sobie, o swoich planach, marzeniach, i skupić się na ich realizacji. Jak to jest w jednej piosence, w życiu naprawdę przede wszystkim „warto śmiać, cieszyć się, warto kochać”, bo cała reszta w obliczu choroby, przestaje się liczyć.*

Zapraszamy do lektury!

(RED)

REKLAMA

Na ręce Pani Renaty Korpak – Wysockiej, Ordynatora, Centrum Kardiologii Inwazyjnej, Intercard w Nowym Sączu, składam serdeczne podziękowanie dla Zespołu wykonującego koronografię i angioplastykę wieńcową mojego serca. Jestem pełen uznania dla Waszego profesjonalizmu i świadomy wagi Waszej pomocy.

Dziękuję.

*Jan Duda
Poseł na Sejm RP*



Za tydzień 20 września DTS Gazeta Wyborcza, czyli wszystko o zbliżających się wyborach samorządowych.

Startujesz? Kandydujesz? Emocjonujesz się?

Nie możesz pozostać obojętny na to wydanie „Dobrego Tygodnika Sądeckiego”.

Zadzwoń do nas: 785 340 410, 889 020 766, 530 032 633.

Napisz: reklama@dts24.pl

ts dobry tygodnik
sądecki



Adres Gabinetu:
ul. Żółkiewskiego 11
33-300 Nowy Sącz
Parter, gabinet nr 6

telefon: +48 881 054 408
telefon: +48 507 124 781

JEDYNA W NOWYM SĄCZU !

INHALACJA AMSA:

- schorzeń ucha środkowego
- zatok przynosowych
- dysfunkcji trąbek słuchowych
- ostrych i przewlekłych zapaleń krtani

Aurikuloterapia

Akupunktura korporalna

Hirudoterapia

Masaż Ogułowa

Zabiegi fizykoterapeutyczne

Masaż leczniczy

Terapia manualna

www.seniorzy.nowysacz.pl



strona WWW: www.szamlewska.pl

FACEBOOK: facebook.com/asuslugifizjoterapeutyczne

e-mail: gabinet@szamlewska.pl

... nie musisz żyć w bólu ...

20% ZNIŻKI

na zabiegi
fizykoterapeutyczne

Rozmowa numeru

Po wakacjach wdramy w życie nowe pomysły

Wrzesień to miesiąc wyzwań, ale też czas bardzo stresujący. Dzieci do szkoły, szef w pracy wdramy nowe pomysły, a na dodatek trwa okres wyborczy. Jak zadbać o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne, by przetrwać do kolejnego urlopu? Rozmawiamy z **KATARZYŃĄ KUZZAK**, psychologiem, trenerem, coachem, założycielką pierwszej w Nowym Sączu Szkoły Coaching.

– Wrzesień przypomina trochę Nowy Rok. Po wakacjach jesteśmy gotowi na nowe wyzwania, snujemy plany. To pewnie najbardziej kreatywny miesiąc w roku?

– Porównanie do Nowego Roku jest dobre, bo teraz mamy początek roku szkolnego. A ponieważ każdy z nas chodzi do szkoły, więc naturalnie nawiązujemy do tego cyklu, który mówi, że co wrzesień „coś” się zaczyna. Nie znam badań, które mówiłyby, że szczególnie we wrześniu nasza kreatywność jest wzmożona, niemniej rzeczywiście w tym czasie mamy więcej chęci i motywacji, żeby w swoim życiu wprowadzać różnego rodzaju zmiany.

– Pani działania wpisują się w tendencję, że po wakacjach wychodzimy z nowymi pomysłami. Otwiera Pani pierwszą w Nowym Sączu szkołę coachingu?

– Ruszam w październiku, a więc wówczas, kiedy zaczyna się nowy rok akademicki. Początek czy to nowego roku, czy wakacji czy roku szkolnego bądź akademickiego to są właśnie momenty, kiedy wdramy nowe projekty w życie.

– W tych noworocznych postanowieniach o tym, że zadamy o swoje zdrowie, zaczniemy ćwiczyć, rzucimy palenie, otworzymy nową działalność nie jest łatwo nam wytrwać. Dlaczego teraz, we wrześniu czy październiku miałoby nam się udać?

– Jeśli chcemy wdrożyć w życie nasze postanowienia, to bez względu na czas, w jakim je podejmujemy, musimy kierować się pewnymi zasadami. Inaczej trudno liczyć na rezultaty. Na początku więc musimy wyznaczyć sobie cel. Na przykład – chcę schudnąć. Następnym krokiem jest uszczegółowienie naszego celu. Ile kilogramów chcę stracić, w jakim czasie. Kolejnym warunkiem jest odpowiedź na pytanie: Po co to robię? Za tym kryje się bowiem motywacja. Mocna



FOT. ARCH. KATARZYNY KUZZAK

Ważne jest jednak, by nie dać się zwariować i nie brać wszystkich celów i zadań naraz

– wewnętrzna, która mówi o tym, że za celem kryją się ważne, osobiste powody, pozwala dłużej utrzymać nasze zaangażowanie. Słaba – zewnętrzna, typu – odchudzam się, by towarzyszyć koleżance w diecie czy na siłowni – może sprawić, że zbyt szybko się poddamy. Kiedy już mamy sprecyzowany cel i silną motywację przechodzimy do krojenia tortu.

– Nie brzmi dietetycznie.

– (śmiech) No tak. Tort jest tu symbolem naszego celu. Wszyscy wiemy, że nie da się go zjeść w całości, trzeba go pokroić na mniejsze kawałki. I tak też jest z naszym celem. Musimy go podzielić na różne, mniejsze elementy. Na przykład trening, który w pierwszym tygodniu jest mniej intensywny, dopiero w kolejnych dołączam dodatkowe dni ćwiczeń czy zwiększam ich liczbę. Kolejnym, czwartym elementem, który pomaga w dotarciu do celu, pomaga utrzymać motywację, są kotwice.

– To znaczy?

– Kotwicą nazywam coś, co przypomina mi o celu. Przedmiot, który powieszę w widocznym dla siebie miejscu, karteczkę z napisem: „Każda podróż rozpoczyna się od pierwszego kroku”. Dla każdego to będą oczywiście inne zwroty, słowa czy przedmioty. One nie są przypadkowe. Dla osoby, która chce uwolnić się od nałogu, to może być zdjęcie rodziny, które przykładowo będzie mu przypominać, że robi to dla swojego i ich zdrowia. Ważne, by kotwica była „pod ręką”, na przykład w portfelu czy na pulpicie komputera, i przypominała nam o celu. Dzięki temu motywacja będzie się utrzymywała dużo dłużej.

– Te kotwice są jak coach?

– Coach jest kimś więcej. To osoba, która pomaga nam na każdym z wymienionych przeze mnie etapów. Od identyfikacji kluczowego celu, przez odnalezienie wewnętrznej motywacji, aż po szczegółowy plan działania. Niestety powstało wiele mitów, negatywnych

skojarzeń, że coach motywuje zewnętrznie, że jego rola sprowadza się do mówienia: „Dasz radę”, „To ty jesteś zwycięzcą!”. Tymczasem coach jest od tego, żeby razem z klientem poszukiwać motywacji wewnętrznej, tak by postanowienie o realizacji celu utrzymać na dłużej i rzeczywiście podjąć kroki do jego osiągnięcia.

– Wrzesień to miesiąc wyzwań, ale też czas bardzo stresujący. Dzieci do szkoły, szef w pracy wdramy nowe pomysły, a na dodatek trwa okres wyborczy. Jak sami możemy zadbać nie tylko o swoje fizyczne, ale psychiczne zdrowie, by przetrwać do kolejnego urlopu?

– Kiedy zbliża się wrzesień, jesteśmy w gotowości na różne wyzwania. Ważne jest jednak, by nie dać się zwariować i nie brać wszystkich celów i zadań naraz. To nas rozłoży na łopatki. Musimy je uporządkować, wyznaczyć priorytety i jak już wspomniałam, podzielić ich realizację na mniejsze kawałki. A jeśli chodzi o powrót z urlopu, to też należy zrobić to w przemyślny sposób. Trzeba pamiętać o tym, aby zaplanować sobie odpoczynek po urlopie.

– Temu miał przecież służyć urlop...

– Urlop jest jednak często związany także z wysiłkiem.

Pakowanie, niejednokrotnie wielogodzinne przejazdy, zwiedzanie... To także pochłania naszą energię. Jeżeli z wakacyjnego wyjazdu wracamy do domu w niedzielę, a w poniedziałek idziemy do pracy, to nie mamy czasu dla siebie. To może się skończyć frustracją. Warto jest więc wrócić do domu z podróży tak, aby mieć dla siebie przynajmniej cały jeden dzień. Nasz wypoczynek powinien też być częścią każdego planu dnia i tygodnia. Nie ludźmy się, że odpocznemy, kiedy „wszystko już zrobimy”. To „wszystko” nieustannie rośnie i przeradza się w kolejne, dodatkowe zadania. Często więc zamiast odpocząć – opadamy z sił i zamiast czasu dla siebie pozostaje tylko czas na sen. Wracając do poprzedniego pytania, dodam tylko, że mamy wpływ na to, w co się angażujemy. Jeżeli zauważamy, że oglądanie wiadomości, słuchanie informacji o kolejnych tragediach czy o sprawach politycznych nas stresuje, to przecież możemy tego nie robić. Chcąc zadbać więc o swoje zdrowie psychiczne, warto zaobserwować, co nam służy, a co nie i dokonać wyboru.

**ROZMAWIĘŁA
KATARZYŃA GAJDOSZ-KRZAK**

Pierwsza Szkoła Coachingu Katarzyny Kuzak w Nowym Sączu rusza 6 października. Zapisy trwają do 20 września. Dla osób zainteresowanych zdobyciem kompetencji coachingowych 14 września zaplanowano bezpłatne spotkanie informacyjne w siedzibie firmy Motywatorium przy ul. Romantowskiego 4/5. Liczba miejsc ograniczona. Zapisy pod nr tel. 602485954. Więcej informacji znajdziesz też na coachingnowysacz.pl i [facebook.com/coachingnowysacz/](https://www.facebook.com/coachingnowysacz/).

REKLAMA

SZKOŁA PŁYWANIA

OGŁASZA NABÓR NA NOWY ROK SZKOLNY

- kurs podstawowej nauki pływania dla dzieci i dorosłych
- doskonalenie pływania dla dzieci i dorosłych z elementami ćwiczeń korekcyjnych wad postawy
- pływanie korekcyjne
- pływanie i zajęcia w wodzie dla osób niepełnosprawnych
- rehabilitacja w wodzie (terapia metodą BRRM, PNF)

Zajęcia prowadzą: mgr fizjoterapii, wychowania fizycznego, doświadczeni instruktorzy pływania sędzia pływania, ratownik WOPR, animator sportu osób niepełnosprawnych.

Zajęcia będą odbywać się na basenie MOSiR w Nowym Sączu, w Aqua Centrum Chelmelec.

Czynsz miesięczny już od 72 zł.
Zniżki dla rodzeństwa oraz rodzin wielodzietnych.

Zajęcia od poniedziałku do soboty.

HONORUJEMY







606 454 948

www.tomaszbaliczek.pl

ZNAJDŹ NAS NA FACEBOOKU

OGŁOSZENIA DROBNE

Sprzedam ciągnik WLADIMIREC T25A, pierwszy właściciel, z kabiną, przebieg 2550 motogodzin, aktualny przegląd. Tel. 698428690

REKLAMA

„Dobry Tygodnik Sądecki” znajdziesz na Facebooku, Twitterze i Instagramie. Obserwuj nasz profil. Bądź na bieżąco!



Kontrowersje

Ośrodek zdrowia przyczyną choroby

Żeby zrozumieć konflikt o służbę zdrowia w gminie Podegrodzie, trzeba ukończyć medycynę, budownictwo lądowe, prawo, geodezję i kartografię. Ale nie zaszkodzi dorzucić jeszcze jakiś wieczorowy kurs administracji publicznej i korespondencyjnie zarządzanie jednostkami samorządowymi. Jeśli nie pęknie nam od tego głowa, to w najlepszym wypadku trafimy na kozetkę do psychologa. Tylko gdzie, bo niebawem w gminie może zniknąć ostatni lekarz, a 10 tys. pacjentów będzie szukać pomocy u wiejskiego znachora. To efekt terapii jaką zafundowała obywatelom wójt Małgorzata Gromala.

Był rok 1996 r. Doktor Bogusława Kozłowska w swoim pamiętniku młodej lekarki mogła z dumą zanotować, że dzięki pacjentom została wybrana Człowiekiem Roku „Gazety Krakowskiej”. W telewizji właśnie wysławiali uwiłbiana przez Polaków serial „Dr. Quinn”, opisujący bohaterskie perypetie pięknej i dzielnej lekarki niosącej medyczny kaganek na Dziki Zachód. Kozłowska szybko wśród znajomych zyskała przydomek Doktor Quinn, a niektórzy pacjenci do dzisiaj tak o niej mówią. Nie przewidziała tylko jednego, że pamiętnik młodej lekarki będzie musiała prowadzić już zawsze. Przez miniony rok skrupulatnie zapisuje w nim kalendarium gminnego konfliktu. Ostatni rozdział nosi tytuł „Zdrowie i medycyna” i opublikowany jest w formie oświadczenia na stronie internetowej podegrodzkiej przychodni.

22 lata później znowu nagroda i uznanie od ludzi. NZOZ w Podegrodziu kierowany przez Doktor Quinn (w tej roli obsadzona oczywiście Bogusława Kozłowska) w plebiscycie portalu Sądeczanin został wybrany przychodnią najbardziej przyjazną pacjentowi.

Do lawiny gratulacji dołączyła pani wójt Małgorzata Gromala. W uznaniu zasług dla gminy i jej mieszkańców postanowiła Kozłowską i jej medyczną ekipę... wylać na zbitą twarz. Doktor Quinn niech wraca do



Na zdjęciu Bogusława Kozłowska, dla pacjentów Doktor Quinn.

Krościenka, skąd ćwierć wieku wcześniej przyjechała. W tym samym portalu, który niedawno nagradzał podegrodzki NZOZ, Małgorzata Gromala opowiada o tej placówce historii, w których pacjenci nie rozpoznają swojego ulubionego ośrodka zdrowia. Szefowa gminy monologuje z regularnością szwajcarskiego zegarka, a dziennikarka notuje skrupulatnie każde słowo i ani jej do głowy nie przychodzi, by sprawdzić czy cokolwiek się w tej opowieści zgadza. Ten rozdział nosi tytuł „Świat według wójta”.

A pani wójt Podegrodzia wzorem innych wielkich przywódców, podjęła się morderczego trudu reformy służby zdrowia. Na razie eksperymentuje na lokalnym pacjencie, ale być może jej nowatorskie rozwiązania z zakresu zarządzania tym trudnym odcinkiem, uda się kiedyś zaadoptować w całym kraju. No chyba, że pacjent operacji nie przeżyje. Trudno, postęp medycyny wymaga poświęceń i wielu już oddało życie dla nauki, by następnym pokoleniom żyło

się lepiej. To nic, że w Podegrodziu – a konkretnie w Brzeznnej – po amputacji głowy, próbuje się pacjentowi przyszyć łeb konia. Może się przeszczep przyjmie?

Do lekarzy rodzinnych – Bogusławy Kozłowskiej i Sabiny Gołębiewskiej – zapisanych jest siedem tysięcy pacjentów. W dwóch przychodniach: w Podegrodziu i Brzeznnej, choć ta druga aktualnie nie istnieje. W starej wersji została wyburzona, a w nowej jeszcze nie jest ukończona. W ramach reformy służby zdrowia buduje ją pani wójt za ok. 5 mln zł, które w dużej części trzeba było pożyczyć. W pierwotnym planie ośrodek budować mieli ci, którzy od 17 lat leczą tu ludzi, czyli NZOZ Praktyka Grupowa Lekarzy pod kierownictwem Bogusławy Kozłowskiej. NZOZ zdobył już nawet na ten cel ponad 3 mln zł dofinansowania ze środków unijnych, ale gmina uznała, że lepiej będzie zrobić to drożej zaciągając kredyt. Dlaczego? Wójt uważa, że NZOZ chciał zawłaszczyć działkę,

gdzie miała stanąć przychodnia. NZOZ odpowiada, że zawłaszczyć jej nie chciał. Tak można streścić dialog pomiędzy stronami. Sprawa ciągnie się od roku i mniej więcej już tyle czasu obie panie nie miały okazji ze sobą rozmawiać. O co poszło? NZOZ chciał budować nową przychodnię w oparciu o wcześniejszą umowę z gminą zawartą na czas nieokreślony. Ta jednak została wypowiedziana w listopadzie 2017 r., więc nie mając prawa do użytkowania terenu NZOZ musiał zrezygnować z unijnej dotacji i planów budowy.

Bogusława Kozłowska publicznie się nie wypowiada na temat konfliktu o ośrodek w Brzeznnej, podkreślając, że zajmuje się leczeniem ludzi i przy tym chce pozostać. Brak medialnej aktywności lekarki nadrabia pani wójt opowiadając na łamach wspomnianego portalu, co tylko jej przyjdzie do głowy. Według jej wizji w ramach ogłoszonego właśnie przetargu do Brzeznnej na wyścigi gnać będzie tabun lekarzy specjalistów, którzy na własny koszt wyposażą nowy ośrodek, odprowadzą do gminy opłaty, a na koniec zajmą się poszukiwaniem pacjentów. To ostatnie może nie być łatwe, wszak wszyscy żywi w gminie zapisani są do NZOZ Praktyka Grupowa Lekarzy. Kto będzie chciał porzucić dotychczasowe życie lekarskie, by rozpocząć nowe w gminie, która wysłała na bruk swoich medyków?

Dziennikarskie relacje z frontu robót w nowym ośrodku zdrowia przypominają entuzjazm z jakim ogłaszano światu postępy przy wznoszeniu Nowej Huty. „Jesteśmy na etapie wyboru płytek i koloru ścian” – obwieszcza w swoim medialnym monologu wójt Małgorzata Gromala. Kilka linijek niżej przyznaje jednak, że na razie szalu nie ma i zapowiadany najazd białego personelu nie spowodował korków na drodze do Brzeznnej. Otwarcie nowej przychodni podobno jeszcze przed samorządowymi wyborami.

WOJCIECH MOLENDOWICZ

REKLAMA

Wypożyczamy sprzęt rehabilitacyjny

KAMED 
SKLEP MEDYCZNY

ul. Śniadeckich 3, Nowy Sącz
(naprzeciw apteki 24h)
tel. 18 542-63-59
tel. kom. 502-156-343
www.sklep-kamed.pl

- łóżka rehabilitacyjne
- koncentratory tlenu
- wózki inwalidzkie
- chodziki
- kule inwalidzkie
- podnośniki transportowe



Władze Powiatu Nowosądeckiego inwestują



► Wicestarosta Antoni Koszyk sprawdza postęp prac przy stabilizacji osuwiska

GRYBÓW • TONY BETONU WLANE W ZIEMIĘ

Trwają prace przy stabilizacji osuwiska na ul. Węgierskiej w Grybowie. Zarząd Powiatu Nowosądeckiego pozyskał na tę inwestycję blisko 3 miliony złotych. Mieszkańcy już się cieszą, chociaż od kilku tygodni mają nieco utrudniony dojazd do domów.

– Ustabilizowanie osuwiska sprawi, że mieszkańcy będą mogli spać spokojnie, ich domy przestaną pękać i osuwać się, a deszcz nie będzie powodem do obaw – mówi wicestarosta Antoni Koszyk, który zabiegał o tę inwestycję u wojewody małopol-

skiego i u ministrów. – Specjalna palownica wwierciła się na 15 metrów w ziemię, aż do skały, aby zakotwiczyć w niej cały grunt. Teraz już te otwory są zalane betonem. Powiat uzyskał promesę na wykonanie stabilizacji osuwiska i zabezpieczenia go oraz na odbudowę drogi powiatowej Grybów – Krużłowa Niżna (ul. Węgierska w miejscowości Grybów) na dwóch odcinkach. Środki pochodzą z puli przeznaczonej na usuwanie skutków klęsk żywiołowych.

– Przez wiele lat nikt się nie zajął tematem stabilizacji

tego osuwiska – dodaje wicestarosta Antoni Koszyk.

– Zaslaniało się między innymi wysokimi kosztami i koniecznością wykonania skomplikowanych prac. Okazało się jednak, że dla chcącego nic trudnego. Wraz ze starostą Markiem Pławiakiem uzyskaliśmy promesę, a resztę pieniędzy dokładamy z budżetu Powiatu. Wszystkie prace mają się zakończyć w tym roku.

Ulica Węgierska w Grybowie to fragment drogi powiatowej Grybów – Krużłowa Niżna. Stanowi alternatywne połączenie dla mieszkańców

Grybowa. Podczas powodzi w 2010 roku droga wojewódzka Grybów – Krynica została całkowicie zalana. Mieszkańcy korzystali więc z ulicy Węgierskiej jako jedyne alternatywne połączenia.

– Osuwisko cały czas „pracuje” i zabiera coraz większe fragmenty ulicy – mówi radny Antoni Poręba, szef Komisji Mienia i Infrastruktury Rady Powiatu Nowosądeckiego. – Dzięki tej inwestycji, kierowcy będą mogli bezpiecznie poruszać się tą trasą, a mieszkańcy odetchną z ulgą.

KORZENNA • NOWY ASFALT I NOWY CHODNIK

Zakończyły się roboty przy budowie chodników i remoncie dróg zleconych przez władze Powiatu Nowosądeckiego na terenie gminy Korzenna. Dzięki pozyskaniu przez starostę nowosądeckiego Marka Pławiaka promesy na ponad 3 miliony złotych z Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji na usuwanie skutków powodzi, została wyremontowana m.in. droga powiatowa Korzenna – Jasienna – Przydonica oraz Korzenna – Janczowa – Miłkowa.

– Remonty tych dróg znacznie usprawniły ruch i poprawiły bezpieczeństwo pieszych i kierowców – mówi starosta nowosądecki Marek Pławiak. – Wybudowaliśmy również kolejny odcinek chodnika w centrum Korzenny. Wartość robót to ponad 520 tysięcy złotych.

Gmina Korzenna dołożyła do tego ponad 260 tysięcy złotych.

Ponad 1,2 kilometra nowej nawierzchni pojawiło się na drodze powiatowej Korzenna

– Janczowa – Miłkowa. Wartość robót to ponad 1,2 miliona złotych. Te prace zostały wykonane dzięki pieniądzą z MSWiA i budżetu Powiatu. Aby je przeprowadzić, należało najpierw rozebrać nawierzchnię z mas mineralno-bitumicznych i podbudowę, wykonać stabilizację podbudowy oraz jej górną warstwę i po kilku dodatkowych robotach – położono nawierzchnię i uzupełniono pobocza. To sprawiło, że kierowcy mogą tędy jeździć komfortowo i bezpiecznie.

Ze środków z MSWiA i budżetu Powiatu Nowosądeckiego wyremontowany został także ponad 2,5-kilometrowy odcinek drogi Korzenna – Jasienna – Przydonica.

Ale to nie jedyne inwestycje prowadzone przez władze Powiatu Nowosądeckiego na terenie gminy Korzenna. Wcześniej zostały wybudowane chodniki w ciągu drogi powiatowej Nowy Sącz – Wojnarowa – Wilczyńska i Korzenna – Jasienna – Przydonica.



► Jedna z wyremontowanych dróg powiatowych w gminie Korzenna

SUCHA STRUGA • UMOCNIONY BRZEG I NOWA NAWIERZCHNIA



► Nową drogą w Suchoj Strudzie będzie można niebawem bezpiecznie przejechać

Droga powiatowa w Suchoj Strudzie (gmina Rytro) jest już gotowa. Trwają jeszcze prace „kosmetyczne”, ale mieszkańcy spokojnie mogą już dojechać do swoich domów. Kilka lat temu wody Popradu dokonały tutaj spo-

rych zniszczeń. Zarząd Powiatu Nowosądeckiego starał się o dofinansowanie tych trudnych prac. Uzyskanie dotacji kosztowało wiele starań na szczeblu wojewódzkim i ministerialnym, ale efekt został osiągnięty. Wła-

dze Powiatu Nowosądeckiego otrzymały promesę na odbudowę zniszczeń powodziowych z 2010 roku.

Wśród zadań realizowanych ze środków przyznanych z MSWiA znalazła się właśnie droga w Suchoj Strudzie

(koszt około 2 milionów złotych). – To doskonała informacja dla mieszkańców gminy Rytro – mówi starosta nowosądecki Marek Pławiak. – Długo wyczekiwana przez nich inwestycja właśnie doszła do skutku! Droga została odbudowana na odcinku prawie czterystu metrów.

Zakres robót obejmował: wykonanie umocnień korpusu drogowego w formie koszy siatkowych i narzutów kamiennych, wykonanie nawierzchni betonowej oraz montaż barier betonowych na całej długości odbudowanego odcinka drogi. Dlaczego beton, a nie asfalt? Beton jest grubszy, lepiej wiąże się z podłożem i przetrwa wylewającą wodę Popradu. Narzuty kamienne na brzegu są zlane betonem, powstał zbrojony mur oporowy.

Wszystkie prace mają się zakończyć na przełomie września i października.

GRYBÓW • LO JUŻ OTWARTE



Minister Edukacji Narodowej Anna Zalewska i Małopolska Kurator Oświaty Barbara Nowak przyjechały do Grybowa, żeby uroczystie otworzyć nowy budynek Liceum Ogólnokształcącego im. Artura Grottgera oraz halę sportową. Obiekt należy do Powiatu Nowosądeckiego i będzie służył 245 uczniom. Budowa i wyposażenie obiektu pochłonęło niemal 9 milionów złotych. Władze Powiatu otrzymały dofinansowanie w wysokości 6 259 835,95 złotych z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020.

Każdy z nas powinien być przede wszystkim człowiekiem

Rozmowa ze starostą nowosądeckim Markiem Pławiakiem

Kiedy padały pytania o to, czy będzie Pan startował w wyborach samorządowych od razu deklarował Pan chęć startu.

– Oczywiście. Zdecydowana większość osób, które piastują stanowiska starosty, prezydenta, wójta, burmistrza czy radnego chce, aby powtórnie je wybrano. Nie rozumiem dlaczego zwlekają z deklaracją, że wystartują ponownie. To proste pytanie i prosta odpowiedź.

Może czekali na ogłoszenie daty wyborów przez premiera Mateusza Morawieckiego?

– Może. To jednak nie zmienia faktu, że nie ma potrzeby robić z tego tajemnicy.

Spodobało się Panu bycie starostą?

– (Uśmiech) Nie rozważam tego w tych kategoriach. To przede wszystkim praca. Oprócz znajomości różnych tematów merytorycznych wymaga dodatkowo umiejętności „społecznych”. Mam na myśli wystąpienia publiczne, umiejętność prowadzenia negocjacji czy zabiegania o inwestycje dla swojego regionu u ministrów. Ale to również umiejętność rozmowy z mieszkańcami Powiatu, wysłuchania ich prośb i propozycji.

Pan ma te „społeczne” umiejętności?

– Na pewno nie mam żadnych obaw wychodząc na scenę czy przemawiając do dużej liczby osób. Nie mam też problemu z rozmowami na „wysokim szczeblu” chociaż oczywiście znam swoje miejsce w szeregu. Staram się z takim samym szacunkiem traktować ministrów jak i osoby zatrudnione na „niższym”, z punktu widzenia administracyjnego, szczebla. Każdy z nas powinien być przecież przede wszystkim człowiekiem. To, jaki ktoś wykonuje pracę i co robi w życiu zależy czasami od szczęśliwych splotów okoliczności. Szanuję każdego człowieka i staram się nie robić między nimi żadnych różnic.



► Marek Pławiak starosta nowosądecki

Przejdźmy do konkretów. Trzy największe sukcesy Pana pierwszej kadencji jako starosty nowosądeckiego to...

– Budowa obwodnicy zachodniej, rozbudowa szpitala powiatowego w Krynicy-Zdroju, budowa nowego obiektu dla Liceum w Grybowie, pozyskanie kilkudziesięciu milionów na remonty dróg i budowę chodników, dobra współpraca z wójtami i burmistrzami, wspieranie służb odpowiadających za bezpieczeństwo, promowanie Powiatu w Polsce i na świecie.

Wymienia Pan to wszystkim jednym tchem.

– Mógłbym tak jeszcze długo (śmiech). I dodam, że to wszystko to zarówno sukces Zarządu Powiatu Nowosądeckiego, na czele którego stoję, jak i radnych, dyrektorów i pracowników Staro-

stwa. Bardzo dziękuję za tak dobrą współpracę. To ważne, aby mieć dobrze przygotowaną i gotową do pracy grupę ludzi. A ja taką właśnie mam.

A trzy porażki?

– Może nie są to moje osobiste porażki, bo to nie zadania powiatu, ale żałuję, że nie udało się przyspieszyć budowy łącznika między obwodnicą północną i zachodnią, co znacznie ułatwiłoby poruszanie się mieszkańcom gminy Chełmiec. Nie będę już nawet wspominał o Sądeczance czy linii kolejowej Podłęże – Piekiełko. Mam nadzieję, że szumne zapowiedzi niektórych kandydatów na prezydentów i posłów, którzy też za kilka miesięcy rozpoczną kampanię wyborczą – przyniosą wreszcie oczekiwany skutek.

Promuje się Pan mocno w mediach społecznościowych. I co ciekawe – robi to Pan regularnie, a nie jak niektórzy politycy – na dwa miesiące przed wyborami.

– To nie promocja. Po prostu informuję mieszkańców Powiatu, co i gdzie zostało zrobione. Wraz z Zarządem Powiatu i przy wsparciu radnych realizujemy program Prawa i Sprawiedliwości i właśnie dlatego mamy takie dobre efekty. Oczywiście nie mogę być we wszystkich miejscach, ale od czasu do czasu jadę sprawdzić stan prac przy budowie drogi czy chodnika. Spotykam się również z wieloma osobami i uzgadniam ważne dla mieszkańców kwestie – dobrze, żeby o tym wiedzieli. I jak Pan zauważył – informacje pojawiają się regularnie. Bo ja cały czas pracuję, nie tylko na dwa miesiące przed wyborami. Tak wła-

śnie rozumiem sprawowanie funkcji starosty. A media społecznościowe to obecnie bardzo dobra platforma do rozmowy z mieszkańcami. Po ilości lajków i komentarzy widzę, że informacja do nich dociera. Podobne materiały są również zamieszczane na stronie www Starostwa Powiatowego i wysyłane do mediów.

Wybory na starostę nie są bezpośrednie. Startuje Pan do Rady Powiatu, która później wyłania starostę, wicestarostę i członków Zarządu. Zapewne jest kilku chętnych na to stanowisko...

– Zapewne tak.

Nie obawia się Pan, że w tajnym głosowaniu niektórzy nie zagłosują za pańską kandydaturą, pomimo tego, że w absolutorium jednogłośnie

docenili pracę Pana i Zarządu?

– Nie dzielimy skóry na niedźwiedziu. Przez cztery lata radni udzielali nam jednogłośnie absolutorium za wykonanie budżetu. Nawet opozycja głosowała „za”. To o czymś świadczy. Zarząd działał sprawnie, współpracował z radnymi, ściągnął z zewnątrz kilkadziesiąt milionów złotych na inwestycje. Przypomnę też, że na początku kadencji wprowadziliśmy kilka zmian w samym urzędzie, co znacznie przyspieszyło obsługę klientów między innymi w Wydziale Geodezji, Budownictwa czy Powiatowym Urzędzie Pracy. Radni to wszystko widzą i wiedzą, że nie próżnujemy. Mam więc nadzieję, że docenią moje zaangażowanie i będę mógł wraz ze współpracownikami kontynuować rozpoczętą pracę.

O tym się mówi

Trzyosobowe zespoły karetek tylko do wyborów

Dyrektor Sądeckiego Pogotowia Ratunkowego w połowie sierpnia oznajmił, że ze względów finansowych podjął decyzję o wprowadzeniu dwuosobowych Zespołów Ratownictwa Medycznego w podstacjach: Piwniczna-Zdrój, Rytro, Jasienna. Uszczuplenie składu o jednego ratownika miało nastąpić już 1 września. Takie mu rozwiązaniu stanowczo przeciwstawił się Ogólnopolski Związek Zawodowy Ratowników Medycznych. Sytuacja w Sądeckim Pogotowiu Ratunkowym stała się również pretekstem do przepychanek politycznych i zaczęła stanowić narzędzie do walki w kampanii wyborczej.

- W ferworze walki politycznej kompletnie źle przedstawiono rzeczywistość. Powstało takie wrażenie, jakby Sądeckie Pogotowie Ratunkowe jako pierwsze w Polsce zaczęło redukcję zespołów do dwóch ratowników, a przecież 80 proc. załóg w naszym kraju jest dwuosobowych. W Małopolsce tylko w powiecie nowosądeckim, brzeskim i tarnowskim są jeszcze trzyosobowe załogi. W krakowskim pogotowiu, które bezpośrednio podlega marszałkowi, od ponad

roku 60 proc. zespołów jest dwuosobowych - podkreśla dyrektor Józef Zygmunt.

Zaznacza, że nie chciał, aby nowosądeckie pogotowie wykorzystano do walki wyborczej opartej nie na merytorycznych argumentach, a na emocjach, dlatego 28 sierpnia wycofał się z podjętej wcześniej decyzji. Jednocześnie dodaje, że nie chce dać się wplątać w kłótnie polityczne, dlatego rezygnuje z odnoszenia się do wypowiedzi kandydatów na prezydenta miasta, którzy podejmowali temat redukcji zespołów. - Po rozmowie ze starostą Markiem Pławiakiem uznaliśmy, że jest to najgorszy czas na taką dyskusję - kwituje.

Józef Zygmunt stwierdza, że nie chciał pozwolić, aby przez walki wyborcze zniszczono dobre imię sądeckiego pogotowia ratunkowego, które kosztowało wiele jego wysiłku oraz starań ratowników medycznych i budowane było przez lata. - Wszyscy odpowiadamy za dobre imię naszego pogotowia i nie chciałbym, żeby ratownicy byli wykorzystywani do kampanii - dodaje.

Po wyborach redukcja?

- Jeśli finansowanie się zwiększy, to nadal będziemy utrzymywać zarówno karetki typu „S”, jak i trzyosobowe zespoły, ale o tym będziemy rozmawiać po wyborach z wybraną władzą - wyjaśnia Józef Zygmunt.

Jednocześnie zwraca uwagę na fakt, że sądeckie pogotowie jest jedynym w rejonie podkarpackim, w którym jeżdżą trzyosobowe załogi.

- Do tego momentu nie wdrażaliśmy tego, co inni wdrożyli dwa lata temu (przyp. red. zespoły dwuosobowe) - dodaje. Podkreśla jednak, że szanuje ratowników i docenia ich walkę i intencje.

- Ja się zgadzam z nimi i z ich argumentacją. Jestem osobą, która zawsze podkreślała, że zespoły karetek winny być trzyosobowe i nie jestem idiotą, żeby dzisiaj z tym dyskutować. Oczywiście wiadomo, że optymalnym rozwiązaniem byłyby karetki trzy, a nawet czterosobowe - stwierdza.

Tłumaczy, że chcąc podjąć decyzję o redukcji zespołów w trzech podstacjach, musiał kierować się kwestią ekonomiczną.

- Dopóki finansowo dawaliśmy radę, nie było mowy o dwuosobowych załogach. Adresatem postulatów, które zresztą słusznie padły z ust ratowników medycznych, jest minister i wojewoda, którzy odpowiadają za finansowanie - wyjaśnia dyrektor pogotowia.

Przypomina jednocześnie, iż odkad jest dyrektorem o 100 proc. zwiększyło się sądeckie pogotowie ratunkowe, wymieniono cały tabor, zbudowano podstacje. - Na pracę pogotowia nie miałem żadnych skarg przez te lata - kwituje.

Dostajecie pieniądze, to pracujcie!

Do bezpiecznego transportu poszkodowanego w pozycji leżącej optymalnie są potrzebne cztery osoby, najlepiej sześć.

- Czyli jeśli jeździmy w trzy osoby, jest nam potrzebna jedna osoba z zewnątrz. Nie wszyscy ludzie angażują się do pomocy. Czasami są do tego niechętni i mówią: „dostajecie za to pieniądze, więc pracujcie”. Jak dwuosobowy zespół miałby znieść pacjenta w pozycji leżącej z czwartego piętra w bloku?

- zastanawiał się, przed wycofaniem decyzji dyrektora, Marcin Tokarski z Ogólnopolskiego Związku Zawodowego Ratowników Medycznych.

Wspominał wypadek w Łęce, który został zakwalifikowany jako katastrofa w ruchu lądowym. Wówczas zgłoszono dziewięć osób poszkodowanych. - Nie wyobrażam sobie tam zespołu dwuosobowego. Dwie karetki, to są cztery osoby, a w tym momencie dwie karetki, to jest sześć osób. Naprawdę robi to dużą różnicę - podkreśla Marcin Tokarski.

W podstacjach, w których od 1 września miało wyjeżdżać tylko dwóch ratowników, są najtrudniejsze warunki, często w zimie jest problem z dotarciem do pacjenta.

- Jeździłem dwa lata w Jasiennej i doskonale wiem, jak wygląda tam zima. Czasami trzeba zostawić samochód bardzo daleko od domu osoby potrzebującej - wspomina Marcin Tokarski.

Obecnie decyzją dyrektora we wszystkich podstacjach, z wyjątkiem tej w Starym Sączu, będą zespoły trzyosobowe.

NATALIA SEKUŁA

REKLAMA

Zastrzyk zamiast endoprotezy: wyleczą nas własne komórki macierzyste

O tym czy zwykły zastrzyk może być alternatywą dla endoprotezy, a także czy terapia przy pomocy komórek macierzystych jest bezpieczna i bezbolesna - zdradza dr n.med. Jan Paradowski, licencjonowany lekarz PZPN i Reprezentacji Polski Juniorów, szef kliniki „Sport-Med” w Krakowie.

- Zabiegi wymiany zużytego stawu kolanowego na sztuczny implant należą do najczęściej wykonywanych operacji ortopedycznych na świecie. Panu Bogu kolano się nie udało?

Można na to popatrzeć z innej strony: kolano to przecież inżynierski cud natury. Ma wieloskładową konstrukcję i przez wiele lat znosi obciążenia, które mu funduje człowiek. Ale w pewnym momencie może się posypać.

- Czy wymiana stawu jest jedynym rozwiązaniem?

- Wcale nie! Wbrew pozorom udaje się nam i to dość często ocalić pacjentom własne biologiczne tkanki!

- Mowa o terapii przy pomocy komórek macierzystych?

Dokładnie. Jest to na dziś najbardziej obiecująca technika nieoperacyjna, która pozwala na regenerację uszkodzonych stawów. Jest to zabieg małoinwazyjny, bezbolesny i bezpieczny! Najbardziej zaawansowani w leczeniu chrząstki stawowej przy pomocy komórek macierzystych są amerykańscy i japońscy specjaliści. Dlatego miałem przyjemność uczestniczyć w wielu międzynarodowych konferencjach i warsztatach m.in. w Japonii.

- Czy każdy pacjent może skorzystać z terapii przy pomocy komórek macierzystych?

- Większość, ale nie wszyscy. Są sytuacje, gdy terapia nie przyniesie efektu. Wówczas zapraszam na zabieg wymiany

stawu. Dlatego warto zgłosić się do lekarza przy pierwszych objawach bólowych w kolanie czy biodrze, wtedy jest szansa uniknąć wymiany stawu na sztuczny implant, albo przynajmniej ją opóźnić.

- Na czym polega leczenie komórkami?

- Punktem wyjściowym są tzw. mezenchymalne komórki macierzyste, które potrafią przekształcać się w inne komórki, np. chrzęstne. Pobieramy je z szpiku kostnego lub tkanki tłuszczowej. Żadne czary mary! Komórki macierzyste nie opuszczają naszego organizmu, jedynie zmieniają miejsce „pobytu”. Po pobraniu poddają je zabiegom oczyszczania i koncentracji, a następnie wstrzykują zawiesinę w leczone miejsce, np. staw biodrowy lub kolanowy. Komórki wywierają silny wpływ na chore tkanki, a wyniki są często imponujące! Pobranie komórek trwa ok. 20 minut, a cała procedura wraz z ich wszczępieniem do uszkodzonej tkanki - ok. 90 minut.

- I nic nie boli?

- Robię wszystko, aby właśnie tak było. Nasza klinika „Sport - Med” ma jedno z większych doświadczeń w Polsce w kompleksowym, wielokierunkowym leczeniu pacjentów ze zwyrodnieniowymi bólami stawów.

- Chory po zabiegu wstaje i idzie do domu?

- Dokładnie. Niektórzy w tym dniu nawet mogą zatańczyć.

- O czym pacjent, który zdecyduje się na tę metodę, powinien pamiętać?

- O rehabilitacji: po zabiegu powinna być systematycznie wykonywana minimum przez 6 tygodni! W procesie przywracania sprawności ważną rolę odgrywają kontrole lekarskie, fizjoterapia, ocena osteopatyczna i podologiczna, a nawet dietetyczna. Zastrzyk to dopiero początek powrotu do zdrowia.

IO
M
PARADOWSKI
MEDICAL
GROUP

SPORT
MED



sport-med.pl
501-224-884
KRAKÓW, MIŁKOWSKIEGO 11A

ORTOPEDIA
SPORTOWA
KOMÓRKI
MACIERZYZYSTE

Zdrowy Produkt Przedsiębiorcy Regionu 2018

Smakujemy w sądeckich wyrobach i głosujemy

Trwa plebiscyt „Zdrowy Produkt Przedsiębiorcy Regionu 2018”, w którym sądeczanie wybierają smaczne i zdrowe wyroby przedsiębiorców z Nowego Sącza. Do udziału w konkursie, zgłoszono 12 produktów spożywczych. Od dziś (13 września) można głosować na swojego faworyta.

Przedsiębiorcy z Nowego Sącza dbają o jakość swoich produktów. Doceniając ich troskę o konsumenta, Stowarzyszenie Dobre, organizator plebiscytu, chce wyróżnić producentów zdrowej żywności. Akcja „Zdrowy Produkt Przedsiębiorcy Regionu 2018” to przede wszystkim okazja do wypromowania rodzimych wyrobów.

– Warto, by na stołach sądeczan zagościły sądeckie produkty – mówią organizatorzy plebiscytu. Niewielu mieszkańców Nowego Sącza zdaje sobie bowiem sprawę, jakie bogactwo zdrowych produktów ma na wyciągnięcie ręki. Wśród nich warzywa i owoce, ale też pieczywo, wędliny, mięso czy wyroby mleczarskie.

Zachęcamy do smakowania w sądeckich wyrobach i głosowania na „Zdrowy Produkt Przedsiębiorcy Regionu 2018”.

Listę już nominowanych produktów przedstawiamy poniżej. Głosować można na nie za pośrednictwem portalu informacyjnego dts24.pl.

**1. Szyńska wołowa**

Fumus sp. z o.o. INTERMARCHE
ul. Nawojowska 1 Nowy Sącz

**2. Schab na szaro ze śliwką**

Fumus sp. z o.o. INTERMARCHE
ul. Nawojowska 1 Nowy Sącz

**3. Pstrąg wędzony**

Fumus sp. z o.o. INTERMARCHE
ul. Nawojowska 1 Nowy Sącz

**4. Surówka z czarną rzepą**

Fumus sp. z o.o. INTERMARCHE
ul. Nawojowska 1 Nowy Sącz

**5. Bryndza sądecka**

Okręgowa Spółdzielnia Mleczarska
ul. Flisaków 1 Nowy Sącz

**6. Masło ekstra 100 g**

Okręgowa Spółdzielnia Mleczarska
ul. Flisaków 1 Nowy Sącz

**7. Porcje owocowo-warzywne dla dzieci szkolnych**

Spółdzielnia Ogrodnicza Ziemi Sądeckiej
ul. Jagiellońska 18 Nowy Sącz

**8. Filet z piersi indyczej**

Gosdrop Family Sp. z o.o. Sp. K.
ul. F.Chopina 6A Nowy Sącz

**9. Bułka sojowa 0,05kg**

Piekarnia "Saturn" Marian Jurkowski
ul. Nawojowska 42 Nowy Sącz

**10. Kabanosy z kurczaka NATURA 280 g**

Konspol Holding sp. z o.o.
ul. Grottgera 40, Nowy Sącz

**11. Parówki z kurczaka NATURA Żarłaki**

Konspol Holding sp. z o.o.
ul. Grottgera 40, Nowy Sącz.

**12. Połędwica wędzona z kurczaka NATURA 100 g**

Konspol Holding sp. z o.o.
ul. Grottgera 40, Nowy Sącz.



Nowy Sącz

Projekt zrealizowano przy wsparciu finansowym Miasta Nowego Sącza

REKLAMA

FIZJOTERAPIA W DYSFUNKCJACH MIĘŚNI DŃA MIEDNICY U KOBIEC

Mięśnie dna miednicy (MDM) tworzą hamak w miednicy mniejszej, rozłożone są między kością ogonową, a spojeniem łonowym oraz między guzami kulszowymi.

U kobiet mięśnie odgrywają ogromną rolę. Dno miednicy podpira ważne narządy wewnętrzne i utrzymuje je na miejscu, takie jak pęcherz moczowy, macicę, pochwę i odby. Wraz z mięśniami brzucha, grzbietu, przepołą stabilizują kręgosłup, a ich świadoma aktywacja podczas zbliżenia poprawia satysfakcję z życia seksualnego.

Nieprawidłowe funkcjonowanie powoduje, że narządy wewnętrzne utrzymane są jedynie przez powięzie i więzadła co nie jest wystarczające.

Biorąc pod uwagę jak ważny jest balans mięśni dna miednicy, zarówno wzmożone napięcie jak i osłabione może powodować nietrzymanie moczu i stolca, obniżenie narządów moczowo - płciowych, parcia naglące, pęcherz nadreaktywny OAB, hemoroidy, zaparcia, bóle w okolicy kroczu, ból podczas stosunku płciowego, ból kręgosłupa.

Czynnikami wpływającymi na zaburzenie funkcji mięśni dna miednicy może być ciąża, poród, nieprawidłowa postawa ciała, urazy w okolicy kroczu, rodzaj wykonywanej pracy np. ciężka praca fizyczna, siedzący tryb życia, ale również źle wykonywana aktywność fizyczna.

Fizjoterapia zajmuje bardzo ważną rolę w dysfunkcjach mięśni dna miednicy.

Oprócz dysfunkcji wymienionych wyżej daje możliwość pracy z blizną po cięciu cesarskim i operacjach uroginekologicznych, dla jej prawidłowej funkcji, ruchomości i elastyczności. Mobilizacji blizny po nacięciu kroczu (episiotomii), która często powoduje

ból, ciągnięcie w okolicy kroczu w czynnościach dnia codziennego, ale bardzo często ból podczas stosunku płciowego. Dzięki fizjoterapii na podstawie instruktażu przeprowadzonego przez terapeutę uroginekologicznego kobiety mogą sobie z tą dysfunkcją poradzić w domu.

Wspomaga także problemy z rozejściem spojenia łonowego w czasie ciąży lub po wypadkach.

Kolejnym istotnym tematem jest wzrost mięśnia prostego brzucha w czasie ciąży i po porodzie. Pamiętajmy, że rozsuniecie kresy białej w ciąży występuje naturalnie. Natomiast zależy nam na zminimalizowaniu ryzyka powstania patologii. Fizjoterapeuta uroginekologiczny przeprowadza wywiad, wykonuje badanie funkcjonalne. Fizjoterapia polega na odpowiednio dobranej indywidualnej terapii, zaczynając od nauki prawidłowego oddychania poprzez techniki manualne, często masaż i mobilizacje. Instruktaż prawidłowych nawyków np. toaletowych, podnoszenia, kaszlu itd.

Pracy nad prawidłowym napięciem i rozluźnieniem mięśni dna miednicy, ale również treningu mięśni odpowiedzialnych za prawidłową postawę ciała, która jest bardzo istotna dla prawidłowego funkcjonowania dna miednicy. Kinesiotaping jest często wykorzystywany jako terapia wspomagająca. Szalenie istotna edukacja pacjenta.

Fizjoterapia uroginekologiczna jest dla kobiet nie tylko przygotowujących się do ciąży, w ciąży, po porodach, które jak widać dają różne objawy i dolegliwości. Często z dysfunkcjami borykają się młode dziewczyny, спортсменki, kobiety, które nigdy nie były w ciąży i nie rodziły, a mają problem ze względu np. na wykonywaną ciężką pracę lub aktywność fizyczną.

Często również terapii poddana jest endometrioza, mięśniaki, bolesne miesiączki zastoinowe i kurczowe. Dysfunkcje seksualne m.in. pochwa, wulwodynia itd. przy współpracy z lekarzem i seksuologiem.

Jeżeli chodzi o dobry moment na podjęcie rehabilitacji, jest to zależne z jaką pacjentką mamy do czynienia. W czasie połogu jest to idealny moment na rehabilitację, ze względu na krążące hormony w organizmie, które ułatwiają regenerację ciała po ciąży. Panie przed i po operacjach ginekologicznych, m.in. dla prawidłowej funkcji postawy i narządów moczowo - płciowych oraz utrzymania efektu operacji. Nastolatki dla prawidłowej postawy ciała i nauki prawidłowych nawyków toaletowych, podnoszenia itd. o czym bardzo często zapominamy.

mgr fizjoterapii Monika Rzepka,
certyfikowany terapeuta uroginekologiczny



NEUROKINEZIS
CENTRUM REHABILITACJI

FIZJOTERAPIA W UROGINEKOLOGII

NZOZ CENTRUM REHABILITACJI NEUROKINEZIS s.c.
ul. J. Wiśniowieckiego 28, Nowy Sącz 33 - 300, tel. 18 440 74 84
www.neurokinezis.pl

Zdrowo myślę – trzeźwo myślę

Młodzi mają potrzebę eksperymentowania

Rozmowa

z ANNA AGATĄ JURCZAK – kierownikiem Poradni Psychologii Zdrowia i Trzeźwości dla Dzieci i Młodzieży Ośrodka Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Nowym Sączu oraz EWA KULIG – psychoterapeutą poradni

– Czy jeden łyk alkoholu, jeden dopalacz to już krok do uzależnienia dla nastolatka?

Anna Agata Jurczak: – Jeden dopalacz może zabić. łyk alkoholu niekoniecznie, ale w zależności od okoliczności spożycia i wspomnień z nim związanych, może być powodem późniejszych problemów.

Ewa Kulig: – Nigdy bowiem nie wiemy, czy ten eksperyment nastolatkowi się spodoba, czy da mu przyjemność, czy nie.

– Młodzi sięgają po substancje zakazane dla eksperymentu?

EK: – Dorosli generalnie przekazują dzieciom, że papierosy, alkohol, narkotyki są złe. Z drugiej jednak strony sami bawią się i czerpią przyjemność z picia alkoholu. Jaki więc ostatecznie do nastolatków trafia komunikat? Dorosli nie mówią prawdy! Młodzi ludzie podczas terapii opowiadają, że pierwszy kontakt z alkoholem mieli na rodzinnych imprezach. Starszy kuzyn, „dobry wujek” zagadnął: „Chodź, napij się z nami”.

AAJ: – Przypomina mi się sytuacja jednego dorosłego już pacjenta. Gdy analizowaliśmy jego pierwszy kontakt z alkoholem, okazało się, że miał 14 lat, kiedy to sami rodzice pozwolili mu wypić toast za zdrowie kuzynki na poprawinach. Został wówczas posadzony nie przy stole dla dzieci, ale razem z dorosłymi nastolatkami. W tym towarzystwie poczuł się wyjątkowy. A dodatkowo dostał przyzwolenie rodziców na picie, co później poskutkowało tym, że tych kontaktów z alkoholem było coraz więcej.

– Sami rodzice potrafią wpędzić dziecko w nałóg?

AAJ: – Robią to nieświadomie. Nie mają złych intencji, więc trudno ich za to winić.

– Ale rodzic ma poczucie winy, gdy jego dziecko sięga po substancje psychoaktywne?

EK: – Rodzic musi mieć świadomość, że jego dziecko – niezależnie, co o nim myśli, czy co myśli o sobie sam nastolatek – może się uzależnić. To nie wynika z tego, że dziecko czy



Kierownik Poradni: Anna Agata Jurczak (z prawej), psychoterapeuta Ewa Kulig (z lewej)

Gdzie szukać pomocy? Poradnia Psychologii Zdrowia i Trzeźwości dla Dzieci i Młodzieży Ośrodka Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Nowym Sączu, ul. Waryńskiego 1, tel. 18 442 02 87

rodzic są zły, a z charakteru tych substancji, ich właściwości.

AAJ: – Także z okoliczności. Nastolatek, który umawia się na ognisko z rówieśnikami, na zakończenie nauki w gimnazjum, nie ma w planach spożywania alkoholu. Nagle jednak pojawia się czynnik, który go do tego nakłania, a takim nierzadko jest presja grupy. Jest próba picia, choć edukacja w domu była na właściwym poziomie. Gdzie zatem szukać winnego?

EK: – Często mówię rodzicom, że w wychowaniu tak jak i na drodze obowiązuje zasada ograniczonego zaufania.

– Jak rodzic powinien zareagować na tę próbę?

AAJ: – Zwykle nastolatka albo cze-ka awantura „na maksa” i tysiąc zakazów, albo udawanie, że nie było tematu, omijanie go. Żadna z tych form jednak nie jest dobra. Trzeba szukać „złotego środka”. Takim jest szczerą rozmowa, a następnie pokazanie dziecku konsekwencji. I to nie tylko konsekwencji, jakie mają, bądź mogły mieć miejsce „tu i teraz”, ale i na przyszłość. Choć to trudne, bo młody człowiek nie jest zainteresowany tym, co będzie za pięć czy dziesięć lat: że może stracić rodzinę, dom, spać na ławce w parku...

EK: – Naturalne jest, że młody człowiek ma potrzebę eksperymentowania. Lubi ryzyko i nienawidzi nudy. Substancje psychoaktywne pozornie zaspakają każdą z jego potrzeb. Dzięki nim może poczuć się „ważny”, „tajemniczy”, „odważny, akceptowany i „dorosły”. Może też, bez odrobiny wysiłku ze swojej strony, odczuwać przyjemność i dreszczyk emocji. Ważne jest więc, by otwarcie dziecku o tym mówić. Nie kryć, że przyjemności nie ma.

Ona może się pojawić już przy pierwszej próbie, ale zawsze jest krótkotrwała. Jednocześnie jednak daje zapis w mózgu, który powoduje, że nasz układ nerwowy będzie potrzebował jej coraz więcej. A niestety tolerancja jest czymś, co wzrasta. Gdy jedno piwo przestaje dawać przyjemność, sięga się po bardziej procentowe trunki, później i one dają za słabą przyjemność i w grę zaczynają wchodzić mocniejsze substancje psychoaktywne.

– Jak szybko nastolatek może się uzależnić?

EK: – Dorosły mężczyzna potrzebuje kilku lat w zależności od modelu picia, kobieta uzależnia się znacznie szybciej. Nastolatek natomiast może się uzależnić w ciągu kilku miesięcy, a nawet kilku tygodni w zależności od stylu przyjmowania substancji, okoliczności temu sprzyjających czy cech osobowościowych.

AAJ: – Dziecko próbuje w wieku 15 lat, a w wieku 16,5 mamy jego pełny obraz uzależnienia.

– Rodzice często nawet nie zdają się zorientować, że problem zaszedł już tak daleko?

AAJ: – Z badań Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych wynika, że co trzeci nastolatek nie tylko miał inicjację alkoholową, ale pije regularnie. Jeszcze bardziej przerażające są dane światowe, które pokazują, że jedna trzecia nastolatków doświadcza przyjemności ze spożywania alkoholu czy palenia marihuany i ma potrzebę kontynuowania tego, w przekonaniu nieszkodliwości. Przekazują sobie wzajemnie „instrukcję obsługi”, jak ukryć ten fakt przed dorosłymi.

– Jaka jest więc „instrukcja obsługi” dla rodziców? Jak rozpoznać, że dziecko miało kontakt z alkoholem, narkotykami, z nim będzie za późno?

AAJ: – Rodziców powinny zaniepokoić pewne zachowania dziecka. Zaraz je wypunktujemy, ale trzeba wiedzieć, że każdy z tych sygnałów traktowany osobno może niewiele znaczyć, lecz pojawienie się kilku z nich naraz, powinno wzmocnić ostrożność rodziców. W grę mogą wchodzić substancje psychoaktywne.

EK: – Rodziców powinno zaniepokoić: niechęć do rozmów, izolowanie się od domowników; szybkie przemyskanie się do swojego pokoju, częste wietrzenie pokoju, używanie kadzidełek i odświeżaczy powietrza; zmiana grona przyjaciół, zwłaszcza na starszych od siebie; kłamstwa, wynoszenie wartościowych przedmiotów w domu; późne powroty lub nagłe wyjścia z domu; pogorszenie się stopni w szkole; huśtawka nastroju, naprzemienne ożywienie i ospałość; nieuzasadnione zmiany nastroju (od euforii do przygnębienia); tajemnicze, krótkie telefony; rysunki i napisy związane z narkotykami; kaszel, zaczerwienione spojówki; brak apetytu (amfetamina) lub nagły jego przyływ, szczególnie na słodczyce (marihuana); ucieczki z domu; posiadanie własnych pieniędzy mimo braku pracy; podbieranie pieniędzy z portfela domowników.

– Jak się przed tym ustrzec?

EK: – Z naszych obserwacji wynika, że łatwiej jest sięgnąć po alkohol dziecku, które nie ma celu, pasji, zainteresowań. Rodzice powinni je zaszczepić w dziecku własnym przykładem już od najmłodszych lat.

AAJ: – I towarzyszyć dziecku w rozwijaniu tych pasji. Jaki osiągnie

Z naszych obserwacji wynika, że łatwiej jest sięgnąć po alkohol dziecku, które nie ma celu, pasji, zainteresowań. Rodzice powinni je zaszczepić w dziecku własnym przykładem już od najmłodszych lat

skutek ojciec, który mówi do syna, jak ważne jest uprawianie sportu, gdy sam leży przed telewizorem z kuflem piwa? Z dzieckiem trzeba zbudować więź i to ona jest głównym czynnikiem chroniącym.

– Ale czym właściwie jest więź?

EK: – Kiedy pytamy rodziców o ich relacje z dziećmi, mówią, że mają dobre. Tymczasem, szczególnie kobiety, często widzą w dziecku „przedłużenie siebie”. Chcą, by dziecko myślało tak jak one, robiło to, co one. Nie uda się jednak zbudować więzi, jeśli nie zobaczy się w dziecku drugiego człowieka, który ma prawo do własnego zdania, własnego sposobu przeżywania świata i myślenia, bez zaciekania się, co naprawdę myśli o tym młody człowiek. Oczywiście w oparciu o obowiązujące zasady. Ich przekazywanie i dawkanie to nasza rola.

AAJ: – Więż to też poczucie wzajemności – możemy na siebie liczyć – ale też zaufanie, które stopniowo kształtujemy. Nie od razu przecież puszczaamy dziecko samo do szkoły. Najpierw je odprowadzamy i odbieramy, później pozwalamy samemu wrócić do domu itd.

EK: – Mówiąc o czynnikach chroniących, zwróciłabym uwagę również na autorytet osób starszych, szczególnie dziadków. Dziś niestety ich rola jest marginalizowana czasem przez rodziców. Dziadkowie są lekceważeni, bo nie obsługują komórek, internet mylą z internatem. Nie widziemy, ile doświadczenia mają za sobą, i ile dzięki temu mogliby przekazać naszym dzieciom. Ważne są też wspólne posiłki, serdeczność, kontakt wzrokowy, wyjaśnianie czemu służą zasady.

AAJ: – Przed sięgnięciem po używki dzieci na pewno może ustrzec też przynależność do pozytywnej grupy społecznej czy zaangażowanie się w działania prospołeczne. Warto również wziąć pod uwagę regularne badania, bardzo silny czynnik chroniący przez uzależnieniami. Nie powinniśmy jako dorośli marginalizować też roli szkoły – zainteresowanie nauką szkolną i aspiracje edukacyjne mogą również uchronić nasze dziecko.

ROZMAWIAŁA KATARZYNA GAJDOSZ-KRZAK

UWAGA! KONKURS

Uwalniamy drzemiące talenty

Młodzi nie lubią nudy, dlatego przygotowaliśmy dla nich konkurs, w którym mogą wykazać się kreatywnością i polotem przypisanym – niestety, drodzy dorośli – tylko tej grupie wiekowej. Hasło konkursu to jednocześnie nazwa całej akcji profilaktycznej, jaką Stowarzyszenie Dobre realizuje we współpracy z Urzędem

Miasta w Nowym Sączu: Zdrowo Myśle – Trzeźwo Myśle.

Zadaniem młodych, którzy chcą wziąć udział w konkursie, jest wykonanie zdjęcia bądź zdjęć (maksymalnie trzy) lub nakręcenie filmiku (trwającego ok. 20 sekund, nie więcej jednak niż 40 sekund), które będą

propagować hasło akcji, a więc promować zdroworozsądkowe działania, zachowania, pasje odciągające od alkoholu i innych szkodliwych używek.

– Z naszych obserwacji wynika, że łatwiej jest sięgnąć po alkohol dziecku, które nie ma celu, pasji, zainteresowań – mówią na sąsiedniej stronie nasi specjaliści.

Konkurs, który proponujemy, być może będzie okazją dla wielu młodych sądeczan, by w końcu uwolnili drzemiące w nich talenty i zaczęli rozwijać swoje pasje i zainteresowania.

W konkursie Zdrowo Myśle – Trzeźwo Myśle mogą wziąć udział nowosądeczanie w wieku 10–18 lat, po wcześniejszym wypełnieniu formularza zgłoszeniowego, który będzie do pobrania na stronie internetowej

dts24.pl. Należy go wysłać wraz z gotowymi pracami konkursowymi na adres e-mailowy: dobrestowarzyszenie@gmail.com w tytule e-maila wpisując hasło KONKURS.

Na prace czekamy do końca października. Zdobywcy pierwszych trzech miejsc zostaną nagrodzeni cennymi upominkami. Niemniej na wszystkich uczestników czeka ją nagroda – niespodzianki.

STOWARZYSZENIE DOBRE

Relacja z Bogiem będzie nas chronić

Rozmowa z psychologiem KATARZYNA PANEK i o. ZBIGNIEWEM SZULCZYKIEM, jezuitą w kościółku kolejowym w Nowym Sączu, autorami książki „Słucham serduszka” i realizatorami programu rekolekcyjnego dla dzieci w wieku od 3–18 lat

– Proponujecie rekolekcje dla dzieci w wieku już od trzech lat. W kontekście takich maluchów to pytanie może na wyrost, niemniej, czy takie praktyki religijne pomogą ustrzec ich w przyszłości przed problemem uzależnień?

Katarzyna Panek: – Ukończyłam resocjalizację i profilaktykę społeczną, więc zagadnienie profilaktyki uzależnień jest mi bliskie i dla mnie ważne. Wśród tak zwanych czynników chroniących przed uzależnieniami rzeczywiście pojawia się religijność. Jednak, podejmując refleksje na ten temat, musimy sobie odpowiedzieć na pytanie, czy chodzi tu o religijność pojmowaną jako wiedzę czy w znaczeniu duchowości, czyli przeżycia. Ja skłaniam się ku temu drugiemu. Rekolekcje są wspólnotowym przeżyciem,



O. Zbigniew Szulczyk i Katarzyna Panek (pierwsza prawej) z uczestnikami sobotnich rekolekcji przy parafii kolejowej w Nowym Sączu i ich rodziców.

a więc też budowaniem relacji z innymi, co też jest czynnikiem chroniącym przed uzależnieniami.

o. Zbigniew Szulczyk: – Religia jest szerokim pojęciem. To wiedza o Bogu, teologia moralna, ale też duchowość. I to duchowość tak

naprawdę nadaje sens wszystkiemu. Dopiero bowiem, gdy zbudujemy relacje z Panem Bogiem, chcemy o nim zdobywać wiedzę i kierować tą moralnością. Relacja z Bogiem jest więc tym, co będzie nas chronić.

– Rodzice nastolatków, które mają problem z uzależnieniem, pomogą swoim dzieciom, wysyłając ich teraz na rekolekcje?

KP: – Rekolekcje są warsztatami rozwojowymi. Nie są pomyślane jako sposób na „leczenie z czegoś”, naprowadzanie dzieci na właściwe tory. Nie chcemy tego robić. To ma być efekt uboczny ich doświadczeń i własnych decyzji. Na pewno nie będziemy zwoływać nastolatków na siłę, bo ich rodzice pragną ich naprawić. Chcemy, żeby to wynikało z ich pragnienia.

– Trudno jednak wzbudzić takie w nastolatku.

o.ZS: – Program tych rekolekcji, który powstał na bazie doświadczeń i działalności wybitnego jezuickiego pedagoga Eduarda Levy'ego, został tak pomyślany, by rosnąć razem z dziećmi. Dzieci, które uczestniczą w nich od najmłodszych lat, same domagają się, by za rok pójść na kolejne, odpowiednie dla swojej grupy wiekowej.

KP: – Rekolekcje prowadziemy bowiem dla każdej grupy

wiekowej raz w roku. Przy parafii kolejowej zaczęliśmy w sobotę od 3–4-latków, za miesiąc zaprosimy 5–6-latki i tak, myślę do 12. roku życia.

– A co ze starszymi?

KP: – Każdy wiek ma swoje potrzeby i te rekolekcje są na nie odpowiednią. Dla trzylatka będzie to świat przeżyć, uczuć, dla cztero-latka z kolei kwestia dzielenia się, a dla pięcioletka rozwój poznawczy. Nastolatkowie natomiast poszukują przyjaźni. Rekolekcje, które dla nich proponujemy, mówią, co jest jej fundamentem, jak ją budować. Niemniej, aby podjąć te rozważania, potrzebna jest grupa, która choć trochę siebie zna.

o. ZS: – Nie zamykamy się na nastolatków. Być może uda się zrealizować takie rekolekcje w szkołach, w konkretnych klasach. Przy parafii jednak na razie się wstrzymujemy. To musi rosnąć w swoim tempie.

**ROZMAWIAŁA
KATARZYNA GAJDOSZ-KRZAK**

CZY WIESZ, ŻE...

Trzy sekundy na ratunek

Mamy dwa mózgi – mózg emocjonalny i mózg myślący.

Mózg emocjonalny znajduje się w środkowej części głowy. Tam powstają emocje: złość, poirytowanie, ale też uczucie przyjemności. Ten mózg odpowiada za popędy, pragnienia, pobudzenie seksualne. Dlatego mózg emocjonalny ma dwa cele: utrzymanie człowieka przy życiu, jak i dostarczenie wszelkich doznań, w tym przyjemności.

Mózg myślący natomiast znajduje się bliżej powierzchni głowy i otula niejako mózg emocjonalny. Dzięki niemu planujemy, myślimy o konsekwencjach, potrafimy odróżnić dobro od zła, możemy mieć kontrolę nad emocjami i nad popędami. Mózg myślący działa jednak wolniej.

Stąd, by ustrzec się pewnych konsekwencji, zapanować nad presją emocjonalną warto

stosować metodę trzech sekund. Jak to działa?

Kiedy czujemy pragnienie sięgnięcia np. po alkohol, mózg uczuciowy może podpowiadać nam, że to jest coś przyjemnego. Mamy jednak już wiedzę, że wszelkie używki są szkodliwe.

W pierwszej sekundzie zatem nazywamy to, co widzimy: Alkohol szkodzi.

W drugiej sekundzie natychmiast, bez refleksji mówimy: „Nie”. To musi być stanowcze „nie”.

W trzeciej sekundzie gratulujemy sobie silnego charakteru: „Zwyciężyłem”.

Zasada trzech sekund trenuje nasz mózg myślący. Dzięki temu odrywamy się od uzależnień i kształtujemy charakter.

Bez miękkich argumentów

Asertywność można wyćwiczyć.



Asertywność to o wiele więcej niż umiejętność mówienia „nie” bez agresji. Z tym jednak powszechnie nam się kojarzy. Ta cecha wymaga poczucia pewności siebie. Nie jest łatwo oprzeć się pokusom w sytuacji, gdy ma się świadomość, że zostanie się samemu. Mówiąc „nie” osobie, która nakłania nas do spróbowania alkoholu czy innych używek, odcinamy się nie tylko od niej, ale i całej grupy, która nam towarzyszy. Ci, którzy mają silną potrzebę przynależności i liczbą znajomych mierzą swoją wartość, może być znacznie trudniej. Ale i oni mogą nauczyć się asertywnej postawy. Na nią składają się cztery elementy:

1. Postawa ciała. Ktoś, kto chce zachować się asertywnie musi fizycznie przyprzebrać

się do postawy człowieka mocno stojącego na nogach. Wyprostować się.

2. Kontakt wzrokowy. Kiedy mam zamiar czegoś komuś odmówić, patrzę tej osobie prosto w oczy.

3. „Nie” bez miękkich argumentów. Odmawiając, nie używam zwrotów typu: „może dzisiaj nie...”, „dzisiaj to się spieszę...”, „przepraszam, ale chyba nie skorzystam”.

4. Ton głosu. To w jaki sposób zwracamy się do kogoś, nie może wypływać z agresji, ale naszej pewności siebie. Niewiele niestety osób „rodzi się” z umiejętnością mówienia spokojnie, ale stanowczo i z szacunkiem do drugiego człowieka, tworząc przy tym taki dystans, że nikt go nie będzie próbował już do niczego namawiać. To należy wyćwiczyć.

**HALINA CZERWIŃSKA
OPRAC. (KGK)**

Halina Czerwińska jest psychoedukatorem, prezesem Fundacji Ostoja, liderem i trenerem programu Szkoła dla Rodziców i Wychowawców w Nowym Sączu. Dla dzieci i młodzieży prowadzi ponadto zajęcia profilaktyczne z Treningu Umiejętności Społecznych. To na nich młodzi mają okazję, ćwicząc w grupie, nauczyć się asertywności, wyrażania siebie, empatii. TUS uczy ponadto dzieci, skąd czerpać poczucie własnej wartości, pobudza do pozytywnego myślenia, odkrywania swoich mocnych i słabych stron. Najbliższe zajęcia Treningu Umiejętności Społecznych dla dzieci w wieku 10–12 i 13–14 lat rozpoczynają się 29 września o godz. 9.30 i 10.00, w siedzibie Fundacji (ul. Pijarska 17 A/1, Nowy Sącz). Zapisy pod nr tel.: 733 737 578 lub 507 700 471. Warto się pospieszyć, bo liczba miejsc jest ograniczona.

Dla wsparcia działalności Szpitala Specjalistycznego im. J. Śniadeckiego w Nowym Sączu zostały złożone w 3. Edycji Budżetu Obywatelskiego Województwa Małopolskiego dwa zadania do realizacji w 2019 r.:

Na pomoc sercu – profilaktyka chorób układu krążenia w subregionie sądeckim

W ramach tego zadania zakupiony zostanie sprzęt i aparatura specjalistyczna dla Oddziałów Zachowawczych Szpitala:

- Echokardiograf
- Aparaty EKG
- Holter EKG
- Holter ciśnieniowy
- Aparaty do pomiaru ciśnienia
- Pompy infuzyjne

Choroby układu krążenia to grupa zmian o różnorodnych objawach i przyczynach. Duże znaczenie dla rozwoju ciężkich powikłań, takich jak zawał mięśnia sercowego, niewydolność krążenia czy nadciśnienie tętnicze, mają ogólnoustrojowe schorzenia, m.in. miażdżyca i cukrzyca. Ich skuteczne leczenie wpływa znacząco na stan zdrowia i przewidywaną długość życia pacjentów kardiologicznych.

Przyczyną schorzeń kardiologicznych jest m.in. stres, mało ruchu, zła dieta (podwyższony poziom cholesterolu oraz cukru we krwi). Wraz z rozwojem cywilizacji doszło do zwiększonej zachorowalności na choroby układu sercowo-naczyniowego, dlatego też nazywane są one chorobami cywilizacyjnymi. Do najczęstszych należą: nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienna serca, miażdżyca, zaburzenia rytmu i przewodzenia serca. Podjęcie działań zaplanowanych w projekcie ma na celu zwiększenie dostępności do diagnostyki tych schorzeń poprzez zakup nowoczesnej specjalistycznej aparatury

Zastosowanie aparatury takiej jak pompy infuzyjne, aparaty EKG, kardiomonitor,

aparaty do pomiaru RR w innych oddziałach, gdzie podstawową jednostką chorobową są inne schorzenia niż układu krążenia pozwalają na wykrycie wad lub chorób serca mimo przyjęcia pacjenta z innego powodu. Każdy pacjent na każdym oddziale ma wykonywane badanie echokardiograficzne, pomiary ciśnienia, a jeśli to konieczne (przy zaburzeniach rytmu serca) ma monitorowany zapis EKG całodobowo, czy też podawane leki w sposób ciągły.

„Poprawa opieki perinatalnej w powiecie nowosądeckim oraz mieście Nowy Sącz”

W ramach tego zadania zakupiony zostanie sprzęt:

- laparoskop;
- bezprzewodowe aparaty KTG z centralą monitorującą;
- fotele ginekologiczne;
- aparat USG;
- monitor zwiótkowania mięśniowego.

Projekt jest reakcją na problemy obejmujące zdrowie matek, płodów i dzieci w okresie przedkoncepcyjnym, które występują na obszarze powiatu nowosądeckiego oraz miasta Nowy Sącz. Odmowną wagę ma zapewnienie pacjentom właściwej, profesjonalnej opieki medycznej i profilaktyki. Możliwe jest to jedynie w jednostce wyposażonej w nowoczesny, specjalistyczny sprzęt, pozwalający na diagnostykę i leczenie oraz posiadającej wykwalifikowany personel. Działania podjęte w ramach projektu przyczynią się do popularyzacji profilaktyki zdrowotnej

mieszkańców powiatu nowosądeckiego i miasta Nowy Sącz.

Cele szczegółowe zadania:

- doskonalenie metod diagnostycznych, wprowadzanie skutecznych i mniej dolegliwych form leczenia i diagnozowania;
- poprawa standardu i jakości wykonywanych usług medycznych;
- szybsza, bardziej skuteczna i profesjonalna diagnostyka i leczenie poprzez zakup sprzętu/aparatury medycznej;
- poprawa sytuacji zdrowotnej społeczności powiatu nowosądeckiego oraz Miasta Nowego Sącza;
- zwiększenie jakości wykonywanych badań, dzięki wykorzystaniu nowoczesnego sprzętu medycznego;
- kompleksowość świadczonych usług medycznych;
- rozwój jednostki służby zdrowia poprzez prowadzenie kompleksowych świadczeń zdrowotnych oraz zakup sprzętu.

W szerszym kontekście zyska region, na obszarze którego znajduje się jednostka wyposażona w nowoczesny sprzęt i przystosowana do wymogów odpowiednich przepisów.

Serdecznie zachęcamy do głosowania w 3. Edycji Budżetu Obywatelskiego. Każdy z Państwa może przyłożyć przysłowiową „cegielkę” dla rozwoju jedynej specjalistycznej szpitala w regionie.

Aby zagłosować wystarczy mieszkać w Województwie Małopolskim i mieć ukończone 16 lat. Głosowanie poprzez:

- Elektroniczne wypełnienie ankiety: www.bo.malopolska.pl
- Korespondencyjnie poprzez przesłanie lub dostarczenie karty do Szpitala lub na adres Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego ul. Racławicka 56, 30-017 Kraków lub w Agencji zamiejscowej w Nowym Sączu ul. Jagiellońska 52.

Głosowanie w dniach od 10 września 2018 r. do 5 października 2018 r.

UWAGA!!!

Jedna osoba może zagłosować tylko 1 raz (na jedno lub drugie zadanie)

e-usługi w Szpitalu

Szpital Specjalistyczny im. J. Śniadeckiego w Nowym Sączu jako ciągle rozwijająca się jednostka wychodzi naprzeciw Pacjentom. Zachęca Państwa do korzystania z e-usług: e-rejestracja oraz e-wyniki. Serwis dostępny jest pod adresem: www.e-zdrowie.malopolska.pl

Dzięki temu bez wychodzenia z domu, bez niepotrzebnej utraty czasu i oczekiwania w kolejce mogą Państwo zarejestrować się do Poradni Specjalistycznych oraz pobrać wyniki badań wykonane w Szpitalu.

System e-usługi został wprowadzony w Szpitalu w ramach Projektu: „Ucyfrowienie procesu obsługi leczenia w Szpitalu Specjalistycznym im. J. Śniadeckiego w Nowym Sączu” w ramach Małopolskiego Regionalnego Programu Operacyjnego na lata 2007 – 2013.



Uroda

Nasza skóra po wakacjach potrzebuje... wypoczynku

Rozmowa

z KINGĄ ROLĄ,
kosmetolog w salonie
kosmetycznym
EstheticSkin w Nowym
Sączu

– Wakacje to czas relaksu, ale to, w jaki sposób odpoczywamy, pewnie nie zawsze „relaksuje” naszą skórę?

– Nawet jeśli przez całe lato dbamy o skórę, stosujemy kremy z filtrami i nawilżające, wykonujemy peelingi, skóra może nie być w najlepszej kondycji. Słońce, słona lub chlorowana woda, wiatr i klimatyzacja wysuszają skórę. Często pojawiają się przebarwienia, uwidaczniają się popękane naczynka, skóra zaczyna się łuszczyć, traci jędrność i elastyczność.

– Jak zatem zadbać o skórę po lecie?

– Do każdego typu cery musimy podejść indywidualnie. Pierwszym krokiem w pielęgnacji skóry po lecie jest jej oczyszczenie, kolejnym nawilżenie i odżywienie, wzmocnienie naczynek, rozjaśnienie przebarwień.

– Czy jesteśmy w stanie te zabiegi wykonać sami, w domu?

– W domu warto wykonywać peelingi, celem których jest pozbycie się martwych komórek naskórka oraz przygotowanie skóry przed nawilżeniem czy regeneracją. Jednak, aby skóra najszybciej odzyskała zdrowy wygląd i wróciła do dobrej kondycji, warto wspomóc się profesjonalnymi zabiegami w gabinecie kosmetycznym.



FOT. KATARZYNA GAJDOSZ-KRZAK

Efekty będą znacznie lepsze, bo tam mamy do dyspozycji nowoczesne urządzenia, a profesjonalne preparaty mają wyższe stężenia składników, działają silniej i głębiej niż kosmetyki dostępne w drogeriach.

– Czy profesjonalne zabiegi pozwolą nam się pozbyć przebarwień raz na zawsze?

– Przebarwienia są właściwie zawsze efektem działania słońca.

Powstają najczęściej, gdy opalamy się w trakcie kuracji hormonalnej (np. stosujemy pigułki antykoncepcyjne czy HTZ) lub przyjmowania innych leków (antybiotyków, środków uspokajających, moczopędnych), a także wtedy, gdy wystawiamy się na słońce, będąc w ciąży. Proponowane w gabinetach kosmetycznych zabiegi pozwalają wyeliminować przebarwienia, ale często musimy zastosować serię. Gwarancją

jej trwałości jest jednak dalsza pielęgnacja skóry. Przede wszystkim stosowanie kremów z filtrem.

– Przez cały rok?

– Tak. Jeśli już ktoś raz doświadczył przebarwień skóry, jest większe prawdopodobieństwo powtórzenia problemu. Profilaktyką są więc filtry SPF 30+.

– Jakie więc zabiegi pozwolą wyeliminować problem przebarwień?

– Idealną propozycją po okresie letnim jest kuracja kwasami, złuszcząca, stymulująca skórę do odnowy. Kwasy spływają zmarszczki, działają wygładzająco, poprawiają koloryt skóry i ujednolicają cerę. Kolejną propozycją są zabiegi przy użyciu lasera czy IPL (impulsowego źródła światła). Możemy dzięki nim pozbyć się nie tylko przebarwień, ale także trwale zamknąć i uszczelnić naczynia krwionośne, usunąć rumień, wyleczyć trądzik czy też odmłodzić skórę, wykonując zabieg fotoodmładzania.

– Czy kuracja laserowa jest bezpieczna?

– Podczas zabiegu wykorzystuje się innowacyjną technologię E-Light, czyli połączenie pulsacyjnego światła IPL z RF (falą radiową), dzięki temu możliwa staje się penetracja w głębsze warstwy skóry, nie powodując przy tym skutków ubocznych. Ale nie każdy może sobie na to pozwolić. Najważniejsze przeciwwskazania to: ciąża, karmienie piersią, choroby wewnętrzne (nowotwór aktywny, epilepsja), stosowanie niektórych leków np. antybiotyków. Zabiegu nie należy wykonywać też na skórę świeżo opaloną czy to naturalnie, czy sztucznie.

– To kiedy jest właściwy czas na usuwanie „skutków lata” na skórze?

– Kiedy słońce nie jest już tak intensywne. Przeważnie w październiku pogoda jest już odpowiednia, aby poddać się takim kuracjom. Ważne bowiem, aby po zabiegu nie narażać skóry na działanie słońca.

ROZMAWIAŁA:
KATARZYNA GAJDOSZ-KRZAK

REKLAMA



ZABIEG
FOTOODMŁADZANIA
Dynamicznego
SSR

intensywna regeneracja kolagenu

spłylenie zmarszczek i bruzd

idealny koloryt skóry

najbardziej skuteczny lifting laserowy

-25%
taniej we Wrześniu
-10%
w Październiku

innowacja
technologiczna

Esthetic Skin
Ul. Długosza 19
tel. 788 788 842



estheticskin.pl/fotoodmładzanie

MATERIAŁ PROMOCYJNY

Nie patrzę tylko na walory estetyczne mojej zmiany

Dieta to nie głodówka. Mnie było nawet ciężko zjeść wszystkie zalecane porcje posiłki – opowiada 19-letnia **Melania Ricciardi**, która przeszła metamorfozę ze Strefą Fit.

- Zmieniła Pani swój styl życia o 180 stopni. Jak się Pani z tym czuje?

- Ta zmiana to był bardzo ważny moment w moim życiu. Czuję się wspaniale. Nie patrzę tylko na walory estetyczne tej zmiany (udało mi się zrzucić 31 kg), ale przede wszystkim na ZDROWOTNE, które ułatwiają mi codzienne funkcjonowanie.

- Ciężko było zrobić pierwszy krok – udać się na konsultację do poradni dietetycznej?

- Owszem było ciężko. Dziś wiem, że już dawno powinnam to zrobić. Zdecydowałam się jednak dopiero, gdy usłyszałam, że mój dotychczasowy tryb życia, nie pozostaje bez wpływu na zdrowie. Wychodząc od lekarza, natychmiast wyciągnęłam telefon i zadzwoniłam do STREFY FIT.

- Pierwsze treningi sprawiły pewnie wiele trudności?

- Zupełnie nie. Zmiana nawyków żywieniowych nie stwarzała problemów w życiu codziennym. Wręcz przeciwnie. A każdy stracony kilogram motywował do rzucenia kolejnych. Z dnia na dzień było coraz łatwiej.

- Pytam też o trening wysiłkowy. Ćwiczenia i przygotowanie zdrowych posiłków to był Pani główny plan dnia?

- Przysięgam, że trening fizyczny w moim przypadku wcale nie był tak intensywny z uwagi na brak czasu. Kiedy przechodziłam metamorfozę, byłam w klasie maturalnej. Dodatkowo naukę łączyłam z pracą. Tak naprawdę to w pracy wykonywałam większość moich ćwiczeń fizycznych. Dla chcącego, nic trudnego.

- Co mogłaby Pani poradzić osobom, które zaczynają dietę?

- Wystarczy zmienić kilka nawyków w swoim życiu



codziennym, a przejście na dietę nie będzie tak ciężkie, jak nam się wydaje. Dieta to nie głodówka. Wręcz przeciwnie. Mnie czasami było nawet trudno zjeść wszystkie zalecane porcje posiłki. Najważniejsze jest, aby motywować siebie samego w dążeniu do celu.

- W jaki sposób zmieniło się Pani życie?

- Przed wszystkim moje zdrowie całkowicie się uregulowało. Pozbyłam się wszelkich udreń, które towarzyszyły mi od najmłodszych lat. Co najważniejsze – w końcu czuję się dobrze sama ze sobą. Zaakceptowałam siebie.

Poradnia Dietetyczna

Mateusz Klimek
792 569 925
www.strefafit24.pl
Rynek 21, 33-340 Stary Sącz

ŻYCIE EKO

Winy biznes dla relaksu

Legenda głosi, że jeśli na świat zostaną ponownie zesłane wody potopu, to w okolicach Nowego Sącza ocaleje jedynie Paścia Góra. Ryszard Fryc z najbliższymi wydają się być przygotowani na taką ewentualność. Ich przydomowe ekologiczne gospodarstwo, choć nieduże, może być niczym biblijna Arka Noego. Jest samowystarczalne i może wykarmić nie tylko gospodarzy.

Dwa tygodnie temu największa sądecka winnica oddała gospodarzowi tegoroczne winogrona. Rekordowa kiść, którą podczas winobrania odcinała z krzewu Bożena Fryc, ważyła blisko 2 kg. Wino Fryców stało się wizytówką sądeckiego przedsiębiorcy, który zastrzega jednak przy każdej okazji, że winny biznes, to dla niego wyłącznie hobby, relaks i świetna odskocznia od życiowych problemów. W tej chwili produkuje on ok. tysiąc butelek

wina rocznie, a duża ich część i tak trafia w formie prezentów do przyjaciół i znajomych. Kto jednak zna Ryszarda Fryca ten wie, iż posiada on wrodzoną intuicję do biznesu i jakimś dodatkowym zmysłem wy czuwa niszę, gdzie niebawem może się zacząć koniunktura. Skoro w Hiszpanii robi się już za ciepło dla winorośli, a polski klimat zaczyna przypominać hiszpański sprzed 20 lat, to trudno wykluczyć, że Polska za jakiś czas stanie się poważnym producentem wina.

Na razie jednak Bożena i Ryszard Frycowie prowadzą na Paściej Górze ekologiczne gospodarstwo na własne potrzeby. Kolejne idealne rozpoznanie rynkowej niszy? Wszak ludzie coraz częściej odwracają się od marketowej żywności w poszukiwaniu zdrowych produktów domowej roboty.

(MICZ)



FOT. WOJCIECH WOJENOWICZ

Polub profil „Dobrego Tygodnika Sądeckiego” na Facebooku i bądź na bieżąco



Studia w chmurze – rewolucja w kształceniu na odległość

Rozmowa z dr. **Dariuszem Woźniakiem**, rektorem Wyższej Szkoły Biznesu - National Louis University w Nowym Sączu

- Teraz są wakacje. Budynek uczelni nie tętni życiem. Ale w ciągu roku campus też nie przypomina tego sprzed kilku lat. Gdzie się podzieli studenci WSB-NLU?

- Pomimo przerwy wakacyjnej dzieje się całkiem dużo. Przeprowadziliśmy kilka eventów dla najmłodszych mieszkańców Sądeckizny, a tydzień temu przecież w WSB-NLU odbyło się XIII Forum Ekonomiczne Młodych Liderów.

Obecne realia rynku edukacyjnego wymuszają na uczelniach dopasowanie oferty do potrzeb studentów. Tutaj, jako pierwsi wyszliśmy naprzeciw oczekiwaniom młodych ludzi i dzięki naszemu innowacyjnemu systemowi Cloud Academy, student

ma możliwość uczestniczenia w zajęciach z każdego miejsca w Polsce, jak i na świecie. Stąd można odpowiedzieć przekornie, że studenci są w chmurze!

- Wszyscy?

- Ten model działa głównie na studiach niestacjonarnych. Natomiast na studiach dziennych, od dwóch lat uruchamiamy cztery grupy studentów. W tym roku również uruchomimy studia dzienne na wszystkich kierunkach: zarządzanie, psychologia oraz informatyka, a studenci przyjadą do Nowego Sącza aż z 14 różnych krajów świata. Prym wiodą Indie, Maroko, Kazachstan, Nigeria i Rosja.

- Czym różni się Cloud Academy od innych programów e-learningowych, których przecież wiele uczelni ma w swojej ofercie?

- Rozwiązanie, które oferuje CloudA jest oparte na multitransmisji zajęć, dającej możliwość realizacji różnych form kształcenia na odległość z zapewnieniem pełnej interakcji pomiędzy uczestnikami a wykładowcą. Jest to możliwe dzięki transmisji na żywo wielu strumieni danych. Podstawowym jest przekaz wideo z sali oraz prezentacja. Ponadto prowadzący może jednocześnie w trakcie zajęć używać także przeglądarki internetowej, odtwarzacza filmów, tablicy multimedialnej, notatnika elektronicznego itd. Uczestnicy w trakcie zajęć mogą porozumiewać się pomiędzy sobą oraz z wykładowcą za pomocą czatu lub modułu komunikacji głosowej. Mogą również udostępniać swój pulpit, co jest szczególnie przydatne przy realizacji zajęć ćwiczeniowych czy też warsztatów.

- Mogą leżeć na plaży i jednocześnie być na wykładach?

- Dokładnie tak. To naprawdę rewolucja w kształceniu na odległość, o której studenci mogli do niedawna jedynie marzyć. Ta metoda jest też szczególnie przydatna dla osób z pewnymi ograniczeniami. System CloudA to ogromne możliwości dla osób niepełnosprawnych ruchowo. Dzięki niemu również młodzi rodzice, szczególnie mamy, zwiększają swoje szanse na podjęcie kształcenia wyższego lub ukończenie wcześniej zaczętych studiów.

- Jakich narzędzi potrzeba, by studiować „w chmurze”?

- Wystarczy dowolne urządzenie, w tym mobilne, z zainstalowaną przeglądarką internetową lub dedykowaną aplikacją mobilną CloudA.

REKLAMA

Ważne spotkania

Nie można wszystkiego odkładać na później

Oddział Medycyny Paliatywnej limanowskiego szpitala. Po korytarzu na wózku jedzie ona. Nie byłoby w tym nic nadzwyczajnego. Na tym oddziale wiele osób, jeśli tylko nie są przykute do łóżka, porusza się na wózkach. Tylko że ona nie jest pacjentką.

Weronika Odziomek – niezwykła pani psycholog. Niezwykła, bo... do swoich pacjentów nie wchodzi, a wjeżdża na wózku. Niezwykła, bo choć sama doświadczona chorobą, jest pełna radości życia i optymizmu. Niezwykła, bo na oddział, przez niektórych brutalnie nazywany „umieralnią”, potrafi wnieść uśmiech. Niezwykła, bo przyznaje, że pracując w tym miejscu, uczy się, co w życiu jest naprawdę ważne.

Oddział paliatywny to chyba jeden z najtrudniejszych szpitalnych oddziałów, tak przynajmniej jest postrzegany. O ile na innych oddziałach ratuje się życie czy je przedłuża, tu siły medyczne skoncentrowane są na sprawieniu, by ostatni etap życia był wolny od bólu. Do hospicjum trafiają nieuleczalnie chorzy, terminalni, bo medycyna wyczerpała już wszelkie dostępne środki, a ich długość ich życia ma określony „termin”.

Taki pacjent cierpi nie tylko fizycznie. Często świadomości odchodzenia towarzyszy lęk, depresja, czasem złość i wrogość, bywa że poczucie zmarnowanego życia. Do obcej osoby, która stara się nawiązać kontakt, pewnie najchętniej wykrzyczałby: Co ty wiesz o umieraniu? Nigdy nie cierpiał jak ja! Ale do Weroniki nie może. Bo jak? Ona akurat doskonale wie, czym jest choroba. Z fizyczną niepełnosprawnością zmagają się od 29 lat, czyli odkąd przyszła na świat.

Urodziła się z rdzeniowym zanikiem mięśni. Lekarz powiedział jej rodzicom, że nie dożyje pełnoletności. Nigdy samodzielnie nie chodziła, nie siedziała. Ma rurkę tracheotomiczną, przez którą oddycha. Zna więc i świetnie rozumie niedomagania ludzkiego ciała. A jednak właśnie ona tryśka optymizmem, poczuciem humoru, autoironią. A do tego ma



FOT. ILLUSTRACYJNE ZRUDEL PIXABAY



FOT. Z ARCH. W. ODZIOMEK

Weronika Odziomek

w sobie wewnętrzny spokój i pokorną mądrość.

Więc jej nie można wykrzyzczyć, że nic nie rozumie. Pewnie dlatego pacjentom i ich rodzinom, po pierwszym kontakcie, po pierwszym zdziwieniu, może czasem oburzeniu, łatwiej się otworzyć, łatwiej przyznać się do bezradności i niepokojów.

Nierzadko oddział paliatywny bywa brutalnie, i niesłusznie, nazywany „umieralnią”. Kojarzony jest z miejscem, gdzie tylko patrzy się na odchodzenie i rozmawia o śmierci. Ale to nie tak. Bywa, że z sal dobiega śmiech. Bo choć jest to inny oddział niż pozostałe, bardziej „domowy” w wystroju, ale też bardziej wyciszony, to pacjenci jak wszyscy inni potrzebują zwykłej rozmowy, czasem chcą pożartować. Zdarzało się, że ktoś pytał Weronikę ze współczuciem: – A ty, na której sali leżysz? Trudno się nie uśmiechnąć.

Hospicjum jest miejscem, gdzie obłożnie chory ma zapewnioną

codzienną pielęgnację, rehabilitację, środki przeciwbólowe, ale nie tylko o fizyczny aspekt chodzi. To także miejsce, gdzie przy opiece psychologa czy księdza, dochodzi się do akceptacji tego, co wkrótce nastąpi.

Tu ogromna rola Weroniki.

– Opieka psychologiczna na oddziale polega przede wszystkim na wsparciu pacjenta i jego rodziny w tym trudnym czasie. Przy pierwszym spotkaniu, przede wszystkim trzeba ocenić, w jakim stanie ogólnym jest pacjent, tzn. czy jest w ogóle w stanie nawiązać kontakt słowny, czy jest w stanie porozmawiać, bo pacjent może być obolały, może mieć duszności, może być po prostu słaby i zmęczony. Jeżeli jest w stanie i chce rozmawiać, to staram się ocenić jego funkcje poznawcze. Następnie pytam o jego rodzinę, czym się zajmuje, itp. Na końcu, jeżeli czuję, że pacjent chce i jest w stanie rozmawiać, to zaczynam pytać o chorobę, przede wszystkim co pacjent wie na jej temat, ile choruje, co wie o leczeniu, co

wie o swoim obecnym stanie zdrowia. Jednak, jeżeli pacjent nie chce rozmawiać na ten temat, to szanuję jego decyzję – wyjaśnia psycholog Weronika Odziomek. – Bywa, że pacjenci nie od razu chcą o chorobie rozmawiać. Czasem potrzebują czasu, by zacząć o niej mówić. Najważniejsze jest jednak to, by się nie narzucać, by szanować wolę pacjenta, by w tym bardzo trudnym okresie, kiedy traci kontrolę nad swoim życiem, kiedy niejednokrotnie staje się zależny od rodziny i personelu w najprostszych czynnościach, dać mu poczucie bezpieczeństwa, wsparcie dostosowane do jego potrzeb. Najważniejsze, żeby nie tylko słyszeć, ale przede wszystkim słuchać pacjenta i za nim podążać.

Trafienie na oddział medycyny paliatywnej jest trudne dla pacjenta, ale też dla jego rodziny czy znajomych. Ci nieraz pytają, jak się zachować odwołując chorego, o czym rozmawiać? Ksiądz Jan Kaczkowski, twórca hospicjum w Pucku, radził, by nie uciekać od kwestii zasadniczych, nie wmawiać, że będzie dobrze.

„Budowanie na micie, na jakieś pseudonadziei zawsze obraca się przeciwko nam. Jeżeli będziemy na nich budować, to może zabraknąć nam czasu na pozalutowanie najważniejszych spraw. Zamiast wmuścać w chorego kolejne rewelacyjne preparaty, po prostu z nim bądźmy, gładźmy po rękę, czytamy mu ulubioną książkę, poprośmy o radę w jakiejś ważnej sprawie, powspominajmy wspólnie przeżyte szczęśliwe chwile. Zapytajmy, co go niepokoi, czego się boi. Z kim chciałby się jeszcze spotkać, co rozwiązać” – mówił.

Weronika Odziomek uważa tak samo.

– Często widzę, że ludzie, gdy nie wiedzą co powiedzieć, mówią, że „będzie dobrze”. Proszę mi wierzyć, że w swojej czteroletniej praktyce tylko raz spotkałam się z sytuacją, że pacjent cieszył się z takich słów. Zwykle po takim hasle na twarzach pacjentów pojawia się smutek, złość, żal, bo jak może być dobrze, skoro czuję się coraz gorzej, skoro wiem,

że umieram? Czasem lepiej nie mówić nic, lepiej chwycić za rękę, przytulić chorego. Ważne, by potrafić wysłuchać do końca, nie przerywać, nie krytykować, nie negować tego, co mówi. Po prostu być przy nim i z nim.

**

Myli się ktoś, kto uważa, że praca na oddziale paliatywnym jest najmniej satysfakcjonującą, przynoszącą udrękę. Tu pomaga się ludziom – i tym umierającym, i tym którzy zostają. Oczywiście, że personel też przeżywa każde odejście. Że trudno nie brać sobie do serca sytuacji, gdy umiera młoda kobieta zostawiając małe dzieci. Że nie da się nie przejmować śmiercią pacjentów, których się poznało, w jakiś sposób z nimi zaprzyjaźniło. Ale choć nie jest to łatwy oddział, to na pewno nie jest też oddziałem smutku i zgrozoty. Tu można uczyć się cierpliwości, miłości do drugiego człowieka, pokory. Tu można sobie uświadomić, co w życiu jest naprawdę ważne.

– Dla mnie Oddział Medycyny Paliatywnej jest miejscem, które pokazało mi, że w życiu naprawdę mało ważne są pieniądze, tytuły, rzeczy materialne. Najważniejsze są relacje z drugim człowiekiem, relacje, które powinniśmy budować i dbać o nie przez całe życie, a nie tylko jak mamy „ochotę” – mówi Weronika. – Tutaj mam zaszczyt widzieć, jaką wartość i siłę ma miłość do drugiego człowieka. Jest to miejsce, gdzie przestają się skupiać na sobie, swoich problemach, słabościach. To miejsce, gdzie uczyć się doceniać jak małe-wielkie rzeczy mogą dać każdego dnia drugiemu człowiekowi: uśmiech, czas, rozmowę. Ten oddział nauczył mnie, że nie można wszystkiego odkładać na później, bo tego później może po prostu nie być. Że czasem trzeba pomyśleć tylko o sobie, o swoich planach, marzeniach, proszę nie mylić tego z egoizmem, i skupić się na ich realizacji. Jak to jest w jednej piosence, w życiu naprawdę przede wszystkim „warto śmiać, cieszyć się, warto kochać”, bo cała reszta w obliczu nieuleczalnej choroby, przestaje się liczyć. Tutaj widzę to każdego dnia.

JOLANTA BUGAJSKA

REKLAMA

Piwniczanka wyróżniona w zestawieniu
"100 najlepszych produktów z supermarketu"
magazynu **Women's Health***

Piwniczanka została wyróżniona spośród wszystkich produktów dostępnych na sklepowych półkach m.in. za wysoką zawartość wapnia i magnezu. Idealna proporcja wapnia do magnezu (2:1) stymuluje maksymalne wchłanianie obu minerałów i ich pozytywny wpływ na metabolizm.

www.piwniczanka.pl

* Ranking "100 najlepszych produktów z supermarketu" został umieszczony w numerze 11/2016 magazynu Women's Health.



Rehabilitacja

Tukan otwiera oddział w centrum Nowego Sącza

Rozmowa

z **MARIOLĄ PAWLAK**

– dyrektor
Centrum
Rehabilitacji
Tukan

– W tym roku ośrodek Tukan obchodzi 15-lecie. Okazało się, że centrum rehabilitacji to trafiona inwestycja?

– Można tak powiedzieć. Tukan powstał po to, żeby pomagać ludziom z Sącza i okolicy, ponieważ w Nowym Sączu oddziału rehabilitacji nie było.

– Okazało się, że jest zapotrzebowanie na tego typu usługi?

– Zapotrzebowanie jest ogromne. Staramy się co roku podnosić standard, co roku zwiększać ilość świadczeń, które oddajemy pacjentom. Dziś Tukan to trzy oddziały stacjonarne (130 łóżek), trzy ambulatoria, jeden oddział dziennej rehabilitacji i dwie poradnie specjalistyczne: neurologiczna i rehabilitacji.

– To ze względu na to ogromne zapotrzebowanie Tukan otwiera swój oddział w Nowym Sączu?

– Tak, chcemy być bliżej naszych pacjentów, ponieważ ośrodek przy ulicy Bolesława Prusa powstał jako oddział stacjonarny dla pacjentów leżących. Natomiast później zakontraktowaliśmy tam ambulatorium i oddział dzienny. Są to pacjenci, którzy docierają do nas autobusem albo na piechotę. Jest to utrudnione, ponieważ przystanek jest w dosyć



dużej odległości.

Dlatego postanowiliśmy, że usługi ambulatoryjne, czyli dla pacjentów, ta dochodzącego, będą w centrum miasta przy ulicy Sobieskiego 24, naprzeciwko Maślanego Rynku.

– Jakiego typu usługi będą tam świadczone?

– Jest to rehabilitacja ogólnoustrojowa dla pacjentów, którzy mają już rozpisane zabiegi lub chcą rozpocząć rehabilitację, ponieważ odczuwają różnego rodzaju dyskomfort związany z bólem kręgosłupa, z dysfunkcją stawów itp. i ogólnie cierpią najbardziej, gdy nie mogą wykonywać samodzielnie codziennych czynności.

– Być może nasi Czytelnicy będą chcieli skorzystać z usług Tukan. Co powinni zrobić, żeby dostać się na rehabilitację na miejscu, w Nowym Sączu?

– Podstawową sprawą jest posiadanie pełnej diagnostyki swoich chorób i swoich dolegliwości. Są to zdjęcia rentgenowskie, tomograf czy rezonans, które zostały wykonane w wyniku zgłoszenia się do lekarzy specjalistów: do ortopedy, neurologa czy neurochirurga. Z taką już zakończoną diagnostyką pacjenci mogą zgłosić się do nas po rozpisanie zabiegów, lub jeżeli posiadają już rozpisane zabiegi, mogą zgłosić się w celu ustalenia terminu wykonania tych zabiegów.

– Jak długo trzeba czekać na termin?

– To zależy, bo jeżeli chodzi o Narodowy Fundusz Zdrowia, to tutaj nic się nie zmienia. Kolejki były i są. Natomiast my proponujemy w bardzo miłej atmosferze i bardzo pięknych pomieszczeniach z zachowaniem wysokich standardów również rehabilitację odpłatną. Tu terminy nie są tak odległe, ponieważ zwiększyliśmy bazę lokalową i możemy wykonać dużo więcej zabiegów dziennie niż wykonywaliśmy do tej pory. Dlatego proponujemy skorzystanie z tego rodzaju możliwości. Nie są to ceny, które mogłyby zagrozić budżetom domowym. Tak dostosowaliśmy ceny poszczególnych zabiegów, żeby były dostępne na przeciętną kieszeń. Warto wziąć pod uwagę taką możliwość, bo czasem oczekiwanie na rehabilitację w długiej kolejce powoduje, że jest ona później bezskuteczna.

– Na co będzie mógł liczyć pacjent, który zdecyduje się na zapłacenie z własnej kieszeni? To dwu czy trzytygodniowe cykle rehabilitacyjne?

– Będzie przyjmował lekarz specjalista rehabilitacji, będzie specjalista fizjoterapeuta i będą również magistrzy rehabilitacji, którzy mogą rozpiścić i określić, jaka rehabilitacja czy jakie zabiegi są pacjentowi potrzebne, żeby przywrócić mu sprawność. Natomiast jak długo będzie trwała rehabilitacja, może w tym wypadku zdecydować także sam pacjent, ponieważ to jego odczucia są tutaj najważniejsze, czy stan zdrowia poprawił się na tyle, że zaprzestajemy już rehabilitacji. Wtedy dajemy pacjentowi instrukcje, co robić, żeby ten poprawiony

stan utrzymał się jak najdłużej, jakie ćwiczenia powinien później wykonywać w domu samodzielnie.

– Od kiedy zaczyna działalność oddział Tukan w Nowym Sączu?

– Od 17 września, na razie w systemie popołudniowym od godziny 14.30 do 18., a od 1 października rozpoczynamy działalność od godz. 7. do 20.

– Gdy rozmawiamy o Tukanie, nie sposób nie wspomnieć, że jest to jedyny w Małopolsce ośrodek, który posiada egzoszkielet.

– Jest to do tej pory jedyny egzoszkielet stanowiący własność oddziału rehabilitacji w Małopolsce. Niemniej NFZ nie finansuje zabiegów w egzoszkiecie. Egzoszkielet posiadamy w ośrodku w Łabowej, ponieważ jest to urządzenie rehabilitacyjne, które ma służyć przede wszystkim pacjentom neurologicznym, którzy powracają do sprawności. Czasami są to pacjenci z przerwany rdzeniem kręgowym, czasem pacjenci po wylewach, którzy nie bardzo radzą sobie z rehabilitacją na innego typu urządzeniach. Urządzenie pierwotnie służyło armii amerykańskiej do przenoszenia dużych ciężarów na duże odległości. Dziś armia posługuje się czymś innym, odsprzedała cywilom patent, który został przystosowany do rehabilitowania osób, które czasami nie są w stanie poruszać się o własnych siłach.

– Jest zainteresowanie pacjentów egzoszkieletem?

– Zainteresowanie pacjentów jest bardzo duże. Jediną przeszkodą dla pacjentów jest to, że nie

wszyscy potencjalni zainteresowani o nim wiedzą. Nie do wszystkich dotarliśmy z informacją, że jest to urządzenie dla bardzo wielu pacjentów, którzy od lat są skazani na siedzenie w łóżku. Jest to urządzenie dla tych, którzy niedawno ulegli incydentom neurologicznym, praktycznie dla każdego pacjenta z niedowładem kończyn dolnych. Egzoszkielet może pomóc szybciej powrócić do sprawności. To urządzenie przyspiesza rehabilitację, bo usprawnia krążenie, redukuje spastyczność, poprawia funkcję jelit i pęcherza, zatrzymuje ubytki masy kostnej, zmniejsza bóle neuropatyczne.

– Pacjenci, którzy dopiero teraz z DTS dowiedzą się o egzoszkiecie w Łabowej, mogą być zainteresowani tematem. Można się zgłaszać do ośrodka po bliższe informacje?

– Jak najbardziej zapraszamy do informacji telefonicznej. Zapraszamy również na naszą stronę internetową, ale także osobiście do ośrodka codziennie w godzinach między 8. a 14.35, na miejscu można egzoszkielet po prostu zobaczyć. Można podpytać fizjoterapeutów, którzy pracują na tym urządzeniu z pacjentami, posiadając specjalne uprawnienia i specjalne certyfikaty, dzięki którym mogą prowadzić treningi pacjentów na egzoszkiecie. Egzoszkielet służy do reedukacji chodu pod ścisłą kontrolą fizjoterapeuty, do prowadzenia rehabilitacji funkcjonalnej oraz ćwiczeń polegających na przenoszeniu obciążenia między stronami w niespotykany dotąd sposób.

ROZMAWIĄŁA
JOLANTA BUGAJSKA

REKLAMA

Tukan
Centrum Rehabilitacji

Łabowa 284

33-336 Łabowa

tel. 725 400 000

repcja.labowa@tukan.info.pl

ul. B. Prusa 127g

33-300 Nowy Sącz

tel. 725 200 000

repcja.ns@tukan.info.pl

ul. Sobieskiego 24

33-300 Nowy Sącz

tel. 725 300 000

repcja.ns@tukan.info.pl



Mariola Pawlak
Dyrektor

Centrum Rehabilitacji Tukan
Nowoczesna Rehabilitacja

tukan.info.pl

eko CHEŁMIEC

MATERIAŁ PROMOCYJNY

Każdy mówi, my działamy



Nikt nie ukrywa, że na terenie Sądecczyzny są kilkakrotnie przekroczone normy jakości powietrza. Każdy o tym mówi, ale mało jest działań zmierzających do wyeliminowania tego problemu. W gminie Chelmiec niemal wszystkie szkoły zmieniły swoje oblicze. Nie jest to tylko lifting ścian, a kompleksowa termomodernizacja. Jej głównym celem jest poprawa jakości powietrza, a w konsekwencji zdrowia mieszkańców – mówi wójt Bernard Stawiarski, na zdjęciu z uczniami wyremontowanej Szkoły Podstawowej w Świniarsku.

WIĘC STR. C



Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego



„TERMOMODERNIZACJA BUDYNKÓW UŻYTECZNOŚCI PUBLICZNEJ ORAZ ZWIĘKSZENIE WYKORZYSTANIA ODNAWIALNYCH ŹRÓDEŁ ENERGII NA TERENIE GMINY CHELMIEC”
CEL PROJEKTU: POPRAWA EFEKTYWNOŚCI ENERGETYCZNEJ W 11 BUDYNKACH UŻYTECZNOŚCI PUBLICZNEJ ORAZ ZMNIEJSZENIE EMISJI ZANIECZYSZCZEŃ DO ATMOSFERY.
BENEFICJENT: GMINA CHELMIEC

PROJEKT REALIZOWANY JEST W RAMACH REGIONALNEGO PROGRAMU OPERACYJNEGO WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO, DZIAŁANIE 4.3 POPRAWA EFEKTYWNOŚCI ENERGETYCZNEJ W SEKTORZE PUBLICZNYM I MIESZKANIOWYM.

PROJEKT W LICZBACH**5.422.091,43 zł** – wartość projektu**1.754.506,87 zł** – kwota dofinansowania projektu**28465** – osób mieszka w gminie Chelmiec**6130** – domów jest w gminie Chelmiec**1915** – tyłu uczniów jest w szkołach poddanych termomodernizacji**452.56 ton CO₂/rok** – szacowany spadek emisji gazów cieplarnianych w 2019 r.**1702024.8 kWh/rok** – zmniejszenie rocznego zużycia energii w budynkach publicznych**11** – ilość zmodernizowanych budynków publicznych**CZY WIESZ, ŻE...**

- Człowiek wdycha dziennie 16 kg powietrza. To znacznie więcej niż przyjmuje w tym czasie wody i pożywienia.
- Szacuje się, że rocznie umiera w Polsce na choroby układu oddechowego ok. 45 tysięcy osób.
- Cząsteczka pyłu PM 10 jest siedem razy mniejsza niż średnica włosa, a cząsteczka pyłu PM 2,5 jest 28 razy mniejsza niż średnica włosa. To właśnie ze względu na tak małe rozmiary ww. cząsteczki mogą dostawać się przez układ oddechowy czy spojówkę oczu do naszego organizmu, powodując m.in.: kaszel, ból gardła, łzawienie i pieczenie oczu, stałe zmęczenie, senność, brak koncentracji, bóle głowy, łatwiejsze zapadanie na infekcje, przedłużanie się infekcji, alergię, szybszy rozwój chorób serca
- Jedna z większych katastrof powietrznych miała miejsce w 1952 roku w Londynie. Niskiej jakości opał, opary z elektrowni i wydechów samochodów, zimne powietrze oraz brak wiatru spowodowały, że stężenie pyłów i zanieczyszczeń były tak duże, że ograniczały widoczność do kilku metrów. Szacuje się że spowodowało to wówczas śmierć od 4 do 6 tysięcy ludzi.
- Według światowej organizacji zdrowia aż 33 spośród 50 najbardziej zanieczyszczonych miast w Europie znajduje się w Polsce.

ZANIECZYSZCZENIE POWIETRZA W GMINIE CHELMIEC W 2017 ROKU

- **3 marca 2017 r. o 17.** pyłomierz usytuowany w miejscowości Chelmiec wskazał ośmiokrotne przekroczenie wysokości dopuszczalnego poziomu dobowego (max 50 mikrogram na metr sześć. a było 400)
- **aż pięć miesięcy** w roku występowały przekroczenia poziomów dopuszczalnych
- **aż 89 dni** z przekroczoną dopuszczalną normą stężenia w powietrzu pyłu zawieszonego PM10. Według normy, w całym roku powinno być ich nie więcej niż 35 dni powyżej dopuszczalnego 24-godzinne stężenia (50 µg/m³) pyłu PM10.
- **w styczniu 2017 aż 26 dni z 31** występowały przekroczenia średniodobowe.
- **jeżeli jest wysoki poziom pyłów to równie rakotwórczego związku, który na nim osiada** (WWA metale ciężkie, dioksyny i furany.).



FOT. PIXABAY

WARTO WIEDZIEĆ

Zanieczyszczenie powietrza pyłem zawieszonym i benzo(a)pirenem ma ogromny wpływ na nasze zdrowie i może przyczynić się do:

- **chorób układu oddechowego:** astmy, raka płuc, przewlekłej obturacyjnej choroby płuc, częstych infekcji dróg oddechowych,
- **chorób układu krwionośnego:** zawału serca, nadciśnienia tętniczego, choroby niedokrwiennej serca, zaburzeń rytmu serca, niewydolności serca,
- **chorób układu nerwowego:** problemów z pamięcią i koncentracją, wyższego poziomu niepokoju, stanów depresyjnych,
- **zmian anatomicznych w mózgu,** choroby Alzheimera, przyspieszonego starzenia układu nerwowego, udaru mózgu,
- **chorób układu rozrodczego:** bezpłodności, przedwczesnego porodu, obumarcia płodu.



FOT. PIXABAY

NORMY EMISJI STĘŻENIA ZANIECZYSZCZEŃ*

poziom dopuszczalny 50 µg/m³ (dobowy) – jakość powietrza nie jest dobra, ale nie wywołuje ciężkich skutków dla ludzkiego zdrowia.

poziom informowania 200 µg/m³ (dobowy) – jest źle i trzeba ograniczyć aktywności na powietrzu, bo norma przekroczona jest czterokrotnie

poziom alarmowy 300 µg/m³ (dobowy) – jest bardzo źle, norma przekroczona jest sześciokrotnie i należy bezwzględnie ograniczyć przebywanie na powietrzu, a najlepiej zostać w domu, szczególnie osoby chore i dzieci.

* Aby dowiedzieć się czy powietrze jest zanieczyszczone można pobrać aplikację na telefon lub odwiedzić stronę internetową Wojewódzkiego Inspektoratu Ochrony Środowiska w Krokwie.

Wprowadzamy modę na ekogminę

ROZMOWA. Działania dotyczące ochrony środowiska mamy zaplanowane na kilka najbliższych lat – mówi **BERNARD STAWIARSKI**, wójt Chełmca



– Wygląd szkół i wielu innych budynków gminnych zmienił się nie do poznania. Są jak nowe. Ale za tym wyglądem zdaje się kryje się o wiele więcej, niż tylko estetyka?

– Tak, to prawda, że prawie wszystkie szkoły w gminie zmieniły swoje oblicze i nie jest to tylko lifting ścian tylko kompleksowa termomodernizacja, której głównym celem jest poprawa jakości powietrza. Nikt nie ukrywa że, na terenie Sądeckizny szczególnie w okresie zimowym są kilkukrotnie przekroczone normy jakości powietrza. Każdy o tym mówi, ale mało jest działań zmierzających do zmiany tego faktu.

– W takim razie, co Pan zamierza zrobić, żeby zmienić ten stan rzeczy?

– Gmina Chełmec od kilku już lat szczególnie nacisk kładzie na projekty wpływające na poprawę jakości powietrza. Oprócz wspomnianej termomodernizacji od czterech lat mamy program wymiany pieców węglowych na bardziej ekologiczne. Z tego programu skorzystało już prawie trzysta gospodarstw domowych. Zdobywamy też środki na montaż kolektorów słonecznych i ogniw fotowoltaicznych, wybudowaliśmy farmę fotowoltaiczną w Krasnem Potociem. W gminie zatrudniliśmy EkoDoradcę z środków unijnych po to, aby prowadził szeroko zakrojone akcje edukacyjne wśród dzieci i młodzieży. Te wszystkie działania

i wiele innych powodują, że powoli, ale systematycznie wprowadzamy „modę” na ekogminę.

– Troska o czyste powietrze to dla Pana priorytet?

– Nie tylko o powietrze, ale o wszystkie elementy wpływające na zdrowie mieszkańców gminy. Po to budujemy obiekty sportowe, jak basen w Chełmcu, centra aktywnego wypoczynku w Świniarsku, które już są gotowe, jak i nowe obiekty rekreacyjne, które wkrótce powstaną w Librantowej, Niskowej i Klęczanach, aby mieszkańcy aktywnie spędzali wolny czas. Do tego dodajmy ścieżki biegowo-rowerowe i siłownie zewnętrzne. I już mamy gdzie ten czas spędzać.

– Takie działania kosztują. Gminę stać na to?

– Na każdy projekt staramy się pozyskać zewnętrzne dofinansowanie, dlatego

zawsze, gdy zlecam przygotowanie projektu budowlanego, to równolegle już poszukuję zewnętrznych źródeł finansowania. Tak było w przypadku termomodernizacji szkół, basenu czy nowego obiektu w Świniarsku. Do każdej inwestycji potrzebny jest też wkład własny z gminy, ale z tym nie mamy żadnego problemu, bo gmina jest obecnie w bardzo dobrej kondycji finansowej.

– Wracając do termomodernizacji szkół, proszę powiedzieć, jakie oszczędności osiągnie gmina w związku z tym projektem?

– Zgodnie z audytami energetycznymi, jakie zobowiązani byliśmy wykonać do każdego obiektu, osiągniemy oszczędności co najmniej na poziomie 25 procent.

– To znaczy?

– Jeżeli na przykład utrzymanie zimowe szkół kosztowało gminę milion złotych,

to teraz ma to być najwyżej 750 tys. zł. Te kwoty są tylko przykładowe, ale chcę, aby każdy mieszkaniec wiedział, że z jego pieniędzy będziemy mniej wydawać na utrzymanie szkół.

– Oprócz oszczędności finansowych ten projekt ma też inne zalety?

– Ależ oczywiście. Aspekt finansowy to jeden z wielu pozytywów naszego projektu. Największy jednak bonus to to, że dzięki wymianie starych pieców, wymianie okien i drzwi i dociepleniu będziemy wydalać mniej gazów trujących i cieplarnianych do atmosfery. Mówię tu o znacznych ilościach, bo różnica w stosunku do tego, co teraz spalaliśmy, to prawie 50 procent.

– Jakie inne działania planuje Pan w trosce o czyste powietrze?

– Na kilka najbliższych lat mamy już dokładnie zaplanowane działania dotyczące ochrony środowiska w naszej gminie. Jeżeli tylko nadal będę wójt, to zamierzam kontynuować pozyskiwania środków na wymianę nieekologicznych źródeł ogrzewania. Wdrożyć program dotacji dla mieszkańców na montaż kolektorów słonecznych i ogniw fotowoltaicznych, na który już mamy pozyskane środki unijne w wysokości dwóch milionów złotych, oraz oczywiście skutecznie edukować najmłodszych. Chciałbym też, aby do tych miejscowości w gminie, gdzie nie ma gazociągu, został on doprowadzony, bo mieszkańcy chcą zmieniać piece na gazowe, ale nie wszędzie mają tę możliwość. Mam też bardzo ciekawy pomysł zakupu elektrycznych autobusów dowożących uczniów do szkół i basenu, ale ten pomysł ma szansę realizacji w 2019 roku, kiedy będzie ogłoszony nabór wniosków.

Wydatki gminy Chełmec na działania ekologiczne w latach 2014–2018

Lata	Opis	Ilość	Kwota zadania	Kwota z dofinansowania
2016-2023	Gmina Chełmec przystąpiła do partnerstwa mającego na celu ubieganie się o środki z programu LIFE w ramach projektu pt. „Wdrażanie programu ochrony powietrza dla województwa małopolskiego – Małopolska w zdrowej atmosferze”. Partnerstwo to skupia 62 partnerów. Relizatorem programu jest Województwo Małopolskie a wartość projektu to kwota ok 17 mln euro 70 mln zł) z czego dotacja unijna wynosi 47 mln zł., na zadania mające na celu podejmowanie działań w kierunku dbałości o jakość życia mieszkańców poprzez poprawę stanu powietrza oraz wsparcie logistyczne mieszkańców przy pozyskiwaniu środków na OZE Część przeznaczona na gminę Chełmec to około 2 mln zł.	1	619 769	379 660
2011-2014	Program dopłat do zakupu i montażu kolektorów słonecznych. w okresie 2011-2014. Dopłata do zakupu i montażu kolektorów słonecznych wynosiła maksymalnie 2 tys. zł, i nie więcej niż 20% wartości przedstawionej faktury.	649	1 035 915	1 035 915
2011-2013	Realizacja w latach 2011-2013. Na 150 szt gmina otrzymała dofinansowanie z PROW 2007-2013 a na pozostałą ilość gmina otrzymała umarzalną pożyczkę z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej	255	3 500 000	1 500 000
2015	Realizacja w 2015 roku przez Kopalnię Surowców Skłanych w Klęczanach farmę fotowoltaiczną o mocy 0,95 MW. Kopalnia pozyskała dotację z MRPO 2007-2013 w wysokości 2,5 mln zł	1	4 500 000	2 300 000
2016	W 2016 roku wymieniono piece węglowe w ramach ograniczania niskiej emisji w ramach dotacji z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej	123	1 500 000	700 000
2016	Z wykorzystanie dotacji unijnej z PROW zrealizowano budowę 25 instalacji fotowoltaicznych na gospodarstwach domowych	25	1 098 254	825 325
2017	Z dotacji z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Krakowie zrealizowano zakup i montaż instalacji solarnej w ramach inwestycji pn "Budowa pływalni w Chełmcu"	1	140 000	93 912
2018	W ramach dotacji z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej i realizacji Programu Ograniczania Niskiej Emisji (PONE) wymienionych zostanie 60 pieców z paliwa talego na gazowe	60	600 000	290 000
2017-2018	Wymiana 72 pieców zasilanych paliwem stałym na piece gazowe w ramach dotacji z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach Działania 4.4.2 Redukcji emisji zanieczyszczeń do powietrza	72	2 153 134	1 076 567
2017-2018	Wymiana 113 pieców zasilanych paliwem stałym na piece na ekogroszek w ramach dotacji z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach Działania 4.4.2 Redukcji emisji zanieczyszczeń do powietrza	113	2 209 041	1 104 521
2017-2018	W ramach dotacji unijnej realizowana jest inwestycja termomodernizacji 11 obiektów użyteczności publicznej (w tym szkoły) oraz zwiększania odnawialnych źródeł energii na terenie Gminy Chełmec w ramach dotacji z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego działanie 4.3 Poprawa Efektywności energetycznej w sektorze publicznym i mieszkaniowym	11	5 296 256	1 754 507
2014	W 2014 roku gmina realizowała projekt „Demontaż i bezpieczne składowanie wyrobów zawierających azbest z obszaru województwa małopolskiego” wdrażanego przy współpracy z gminą Szczucin (lider projektu), na realizację którego pozyskano 86% środków finansowych z Szwajcarsko - Polskiego Programu Współpracy. Program ten obejmował nie tylko wywóz odpadów azbestowych, ale także demontaż odpadów z dachu w terminie uzgodnionym z właścicielem obiektu. Gmina z własnego budżetu dokłada 15%.	55	147 919	128 626
2018	Gmina dofinansuje modernizację 84 indywidualnych kotłowni węglowych na kotłownie gazowe kondensacyjne w indywidualnych budynkach mieszkańców, który zapisali się do programu.	84	600 000	290 000
	Razem		22 800 288	11 479 032

GMINNY OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W CHEŁMCU

PRZED **PO**



Nazwa zadania: Termomodernizacja Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Chełmcu

Okres realizacji: od 10 lipca 2017 r. do listopada 2017 r.

Wykonane prace: docieplenie ścian zewnętrznych styropianem; docieplenie stropu pod dachem matami wełny mineralnej; ocieplenie ościeży okiennych i drzwiowych styropianem; montaż licznika ciepła w istniejącej kotłowni gazowej

Wartość inwestycji: 83 tys. zł

Kwota dofinansowania: 28 tys. zł



ODDZIAŁ PRZEDSZKOLNY W MARCINKOWICACH

PRZED **PO**



Nazwa zadania: Termomodernizacja Oddziału Przedszkolnego w Marcinkowicach

Okres realizacji: od 10 lipca 2017 r. do 31 sierpnia 2018 r.

Wykonane prace: docieplenie ścian zewn. budynku styropianem; docieplenie stropu pod dachem matami z wełny mineralnej; ocieplenie ościeży okiennych i drzwiowych styropianem; wymiana źródła ciepła na nowoczesne grzejniki elektryczne bezpośrednie oraz zastosowanie licznika energii do opomiarowania; zastosowanie systemu fotowoltaicznego wraz z automatyką i opomiarowaniem pozyskanej energii, wymiana przestarzałej instalacji elektrycznej

Wartość inwestycji: 80 tys. zł

Kwota dofinansowania: 27 tys. zł



SZKOŁA PODSTAWOWA W MARCINKOWICACH



Nazwa zadania: Termomodernizacja Szkoły Podstawowej w Marcinkowicach

Okres realizacji: od 10 lipca 2017 r. do 31 sierpnia 2018 r.

Wykonane prace: docieplenie ścian zewnętrznych styropianem; docieplenie ścian zewn. przyziemia styropianem; docieplenie ścian w gruncie styropianem ekstrudowanym; docieplenie stropu pod dachem płytami z wełny mineralnej; ocieplenie ościeży okiennych i drzwiowych styropianem; wymiana starych drzwi na nowe; kompleksowa wymiana wewnętrznej instalacji centralnego ogrzewania wraz z grzejnikami na nową o znikomej bezwładności cieplnej. Montaż przygrzewających zaworów termostatycznych, zaworów odcinających, równoważących oraz automatycznych odpowietrzników na pionach; montaż liczników ciepła

Wartość inwestycji: 177 tys. zł

Kwota dofinansowania: 60 tys. zł





Naszą partią jest Nowy Sącz!

Drodzy mieszkańcy

Kandyduję na prezydenta Nowego Sącza, bo uważam, że to My, wszyscy Nowosądeczanie, powinniśmy decydować, jak ma wyglądać nasze miasto. Jako bezpartyjny prezydent miasta, niezależny od decyzji zapadających w Warszawie czy Krakowie, będę się uważnie wsluchiwał w potrzeby wszystkich Nas, Nowosądeczan. W trosce o Nowy Sącz chcę zrealizować program, który wreszcie ożywi nasze miasto i zwróci je mieszkańcom. Moją partią jest Nowy Sącz!

LUDOMIR HANDZEL

BEZPARTYJNY I NIEZALEŻNY KANDYDAT NA URZĄD PREZYDENTA NOWEGO SĄCZA
KOALICJA NOWOSĄDECKA

Curriculum vitae

- » Sądeczanie, absolwent Uniwersytetu Warszawskiego, Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie, Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie,
- » Obecnie dyrektor generalny spółki telekomunikacyjnej Telbeskid,
- » Zdobywał również doświadczenie zawodowe w centralnej administracji państwowej: Kancelaria Senatu RP, Ministerstwo Skarbu Państwa,
- » Pracował w PKP Cargo, Welcome Airport Services sp. z o.o., Zakładach Naprawczych Taboru Kolejowego Nowy Sącz i innych firmach produkcyjnych oraz usługowych,
- » Współtwórca Oddziału Kardiologii Inwazyjnej w Nowym Sączu,
- » Prezes Zarządu Towarzystwa Absolwentów i Przyjaciół Gimnazjum i Liceum im. J. Długosza w Nowym Sączu, przewodniczący Komisji Rewizyjnej Rady Nadzorczej Grodzkiej Spółdzielni Mieszkaniowej,
- » Żonaty, trójka dzieci,
- » Kibic piłki nożnej i tenisa ziemnego.



21 października 2018 r. zadecydujesz czy chcesz mieć
KARTĘ NOWOSĄDECZANINA uprawniającą Cię do:

- DARMOWEJ KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ
- DARMOWYCH PARKINGÓW
- DARMOWYCH LEKCJI PŁYWANIA DLA DZIECI
- DARMOWEJ OPIEKI MEDYCZNEJ W NOCY DLA TWOICH DZIECI I SENIORÓW
- DARMOWEJ REHABILITACJI

Jeśli chcesz ją mieć - zgłośuj na  **KN** KOALICJA NOWOSĄDECKA

Ludomir Handzel - Kandydat na prezydenta

▶ LISTA KANDYDATÓW Z POSZCZEGÓLNYCH OKRĘGÓW**Okręg I****1. Krzysztof Ziaja****2. Mariusz Smoleń****3. Aleksander Rybski****4. Joanna Albrzykowska-Clifford****5. Piotr Mróz****6. Anna Berdysz****7. Katarzyna Nurek****Okręg II****1. Maciej Prostko****2. Karolina Łukasik****3. Anna Skoczeń****4. Agnieszka Łobodzińska-Obrzut****5. Marcin Rojna****6. Nikodem Waśko****7. Joanna Otto**

▶ LISTA KANDYDATÓW Z POSZCZEGÓLNYCH OKRĘGÓW

Okręg III



1. Krzysztof Krawczyk



2. Leszek Gieniec



3. Renata Seruga-Tokarz



4. Ryszard Uszko



5. Elżbieta Paniak-Szczepaniak



6. Sylwia Zalejski



7. Tomasz Dyda



8. Alina Orlof



9. Radosław Stawiarz

Okręg IV



1. Marta Poremba



2. Robert Berdychowski



3. Marta Sowa



4. Jakub Prokopowicz



5. Justyna Waśko



6. Aneta Grzegorzek



7. Robert Smoleń



8. Dariusz Izworski

► TEZY PROGRAMOWE KOALICJI NOWOSĄDECKIEJ**Karta Sądeczana**

- ✓ darmowa komunikacja miejska, darmowe parkingi dla Nowosądeczan!

Lepsza Infrastruktura miejska

- ✓ nowe i wyremontowane drogi, parkingi, chodniki i oświetlenie drogowe.

Sprawna komunikacja

- ✓ odkorkowany Nowy Sącz.

Sądecki Senior i Niepełnosprawny

- ✓ finansowe wsparcie seniorów i rehabilitacja dla potrzebujących.

Zdrowy Sądeczanie

- ✓ bezpłatna podstawowa opieka medyczna dla Sądeczanie w porze nocnej oraz w dni wolne od pracy.

Bulwary i parki

- ✓ bulwar nad Kamienicą, nowy Park Strzelecki, zagospodarowanie „Starej Sandecji”.

Czyste powietrze

- ✓ poprawa jakości powietrza i walka ze smogiem.

Odnowiona Starówka

- ✓ sądecka Starówka miejscem prestiżowym i tętniącym życiem.

Postawmy na sport

- ✓ jasne i przejrzyste zasady finansowania sportu w Mieście, w szczególności sportu amatorskiego, oraz młodzieżowego.

Szczęśliwe Sądeckie Dzieci

- ✓ nowe miejskie żłobki, przedszkola i place zabaw dla dzieci.

Bezpieczny Sądeczanie

- ✓ bezpieczne drogi, bezpieczne osiedla, bezpieczne szkoły.

SZKOŁA PODSTAWOWA W JANUSZOWEJ

PRZED

PO



Nazwa zadania: Termomodernizacja Szkoły Podstawowej w Januszowej

Okres realizacji: od 10 lipca 2017 r. do 31 sierpnia 2018 r.

Wykonane prace: docieplenie ścian zewnętrznych styropianem; docieplenie ścian przyziemia styropianem; docieplenie ścian przy gruncie styropianem ekstrudowanym; ocieplenie ościeży okiennych i drzwiowych styropianem; wymiana starych okien zewnętrznych na nowe; wymiana starych drzwi na nowe; montaż licznika ciepła w istniejącej kotłowni gazowej

Wartość inwestycji: 443 tys. zł

Kwota dofinansowania: 151 tys. zł



SZKOŁA PODSTAWOWA W KLĘCZANACH

PRZED

PO



Nazwa zadania: Termomodernizacja Szkoły Podstawowej w Kłęczanach

Okres realizacji: od 10 lipca 2017 r. do 30 listopada 2017 r.

Wykonane prace: docieplenie ścian zewnętrznych styropianem; docieplenie ścian przyziemia styropianem; docieplenie ścian w gruncie styropianem ekstrudowanym; docieplenie stropu pod dachem płytami z wełny mineralnej; ocieplenie ościeży okiennych i drzwiowych styropianem; wymiana starych luksfer zewnętrznych na nowe okna PCV; wymiana źródła ciepła na kotłownię opalaną biomasą; zastosowanie zaworów termostatycznych oraz regulacja hydrauliczna instalacji c.o.; zainstalowanie licznika ciepła

Wartość inwestycji: 489 tys. zł

Kwota dofinansowania: 167 tys. zł



SZKOŁA PODSTAWOWA W NISKOWEJ

PRZED



Nazwa zadania: Termomodernizacja Szkoły Podstawowej w Niskowej

Okres realizacji: od 10 lipca 2017 r. do 31 sierpnia 2018 r.

Wykonane prace: docieplenie ścian zewnętrznych styropianem; docieplenie ścian piwnic styropianem ekstrudowanym; docieplenie ścian przy gruncie styropianem ekstrudowanym; docieplenie stropu pod dachem płytami z wełny mineralnej; docieplenie ścian wewnętrznych wełną mineralną; ocieplenie ościeży okiennych i drzwiowych styropianem; wymiana źródła ciepła na kotłownię opalaną biomasą wraz z automatyką pogodową; wymiana instalacji c.o. wraz z grzejnikami i zaworami termostatycznymi; montaż licznika ciepła

Wartość inwestycji: 269 tys. zł

Kwota dofinansowania: 92 tys. zł

PO



SZKOŁA PODSTAWOWA W RDZIOSTOWIE

PRZED



Nazwa zadania: Termomodernizacja Szkoły Podstawowej w Rdziostowie

Okres realizacji: od 10 lipca 2017 r. do 30 listopada 2017 r.

Wykonane prace: docieplenie ścian zewnętrznych styropianem; docieplenie ścian przyziemia styropianem; docieplenie ścian w gruncie styropianem ekstrudowanym; docieplenie ścian wewnętrznych poddasza wełną mineralną; docieplenie stropu pod dachem płytami z wełny mineralnej; ocieplenie ościeży okiennych i drzwiowych styropianem; wymiana starych okien zewnętrznych na nowe; wymiana starych drzwi na nowe; wymiana źródła ciepła na kotłownię opalaną biomasą wraz z automatyką pogodową; montaż zaworów termostatycznych oraz regulacja hydrauliczna instalacji c.o.; zainstalowanie liczników ciepła

Wartość inwestycji: 397 tys. zł

Kwota dofinansowania: 136 tys. zł

PO



SZKOŁA PODSTAWOWA W CHOMRANICACH

PRZED



Nazwa zadania: termomodernizacja Szkoły Podstawowej w Chomranicach
Okres realizacji: od 10 lipca 2017 r. do 31 sierpnia 2018 r.

Wykonane prace: docieplenie ścian zewnętrznych styropianem; docieplenie ścian zewn. przyziemia styropianem; docieplenie ścian w gruncie styropianem ekstrudowanym; docieplenie stropu pod dachem płytami z wełny mineralnej; ocieplenie ościeży okiennych i drzwiowych styropianem; wymiana źródła ciepła na kondensacyjną kotłownię gazową z automatyką pogodową oraz zasobnikiem ciepłej wody użytkowej; regulacja hydrauliczna instalacji c.o.; zainstalowanie licznika ciepła i ciepłej wody użytkowej

Wartość inwestycji: 483 tys. zł

Kwota dofinansowania: 165 tys. zł

PO



ZESPÓŁ SZKÓŁ W PASZYNIE

PRZED



Nazwa zadania: Termomodernizacja Szkoły Podstawowej w Paszynie
Okres realizacji: od 10 lipca 2017 r. do 30 listopada 2017 r.

Wykonane prace: docieplenie ścian zewnętrznych styropianem; docieplenie ścian zewn. przyziemia styropianem; docieplenie ścian w gruncie styropianem ekstrudowanym; docieplenie stropów pod dachem matami wełny mineralnej; ocieplenie ościeży okiennych i drzwiowych styropianem; wymiana starych drzwi na nowe; wymiana źródła ciepła na kondensacyjną kotłownię gazową z automatyką pogodową oraz zasobnikiem ciepłej wody użytkowej; montaż licznika ciepła; kompleksowa wymiana wewnętrznej instalacji centralnego ogrzewania wraz z grzejnikami na nową o znikomej bezwładności cieplnej. Montaż przygrzejnikowych zaworów termostatycznych, zaworów odcinających, równoważących oraz automatycznych odpowietrzników na pionach

Wartość inwestycji: 411 tys. zł

Kwota dofinansowania: 140 tys. zł

PO



SZKOŁA PODSTAWOWA W ŚWINIARSKU

PRZED



Nazwa zadania: Termomodernizacja Szkoły Podstawowej w Świniarsku

Okres realizacji: od 10 lipca 2017 r. do 31 sierpnia 2018 r.

Wykonane prace: docieplenie ścian zewnętrznych styropianem; docieplenie ścian zewn. przyziemia styropianem; docieplenie ścian w gruncie styropianem ekstrudowanym; ocieplenie ościeży okiennych i drzwiowych styropianem; docieplenie stropu pod dachem matami wełny mineralnej; wymiana starych okien zewnętrznych na nowe; wymiana wewnętrznej instalacji centralnego ogrzewania wraz z grzejnikami na nową o znikomej bezwładności cieplnej; montaż przygrzejnikowych zaworów termostatycznych, zaworów odcinających, równoważących, automatycznych odpowietrzników na pionach oraz liczniki do opomiarowania budynku; montaż kolektorów słonecznych do wspomaganie przygotowania ciepłej wody użytkowej wraz automatyką, licznikiem pozyskanego ciepła i niezbędnym wyposażeniem - montaż czterech sztuk kolektorów; wymiana automatyki pogodowej

Wartość inwestycji: 727 tys. zł

Kwota dofinansowania: 179 tys. zł

PO



SZKOŁA PODSTAWOWA W WIELOGŁOWACH

PRZED



Nazwa zadania: Termomodernizacja Szkoły Podstawowej w Wielogłowach

Okres realizacji: od 10 lipca 2017 r. do 31 października 2018 r.

Wykonane prace/Zaplanowane prace: docieplenie ścian zewnętrznych styropianem; docieplenie ścian zewn. przyziemia styropianem; docieplenie ścian zewn. przyziemia styropianem; docieplenie ścian w gruncie styropianem ekstrudowanym; docieplenie ścian w gruncie styropianem ekstrudowanym; ocieplenie ościeży okiennych i drzwiowych styropianem; docieplenie stropu pod dachem matami wełny mineralnej; docieplenie stropu pod dachem matami wełny mineralnej; wymiana starych okien zewnętrznych na nowe; wymiana starych drzwi na nowe; wymiana źródła ciepła na kondensacyjną kotłownię gazową z automatyką pogodową oraz zasobnikiem ciepłej wody użytkowej; wymiana wewnętrznej instalacji centralnego ogrzewania wraz z grzejnikami na nową o znikomej bezwładności cieplnej - montaż przygrzejnikowych zaworów termostatycznych, zaworów odcinających, równoważących, automatycznych odpowietrzników na pionach; montaż kolektorów słonecznych do wspomaganie przygotowania ciepłej wody użytkowej wraz automatyką, licznikiem pozyskanego ciepła i niezbędnym wyposażeniem - montaż pięciu sztuk kolektorów

Wartość inwestycji: 1 mln 431 tys. zł

Kwota dofinansowania: 462 tys. zł

PO



Kandydatka na Prezydenta Miasta Nowego Sącza



Małgorzata BELSKA

Nowy Sącz na **NOWO!**

Miasto z myślą o mieszkańcach!

Jestem rodowitą Sądeczanką, mam 41 lat.

Jestem absolwentką I LO w Nowym Sączu. Ukończyłam również Akademię Ekonomiczną w Krakowie (obecnie Uniwersytet Ekonomiczny) oraz Szkołę Główną Handlową w Warszawie, kierunek: Zarządzanie Miastem i Polityka Miejska. W kwietniu 2018 obroniłam pracę dyplomową zatytułowaną "Nowy Sącz na NOWO - Nowoczesne zarządzanie miastem oraz umiejętność dobierania odpowiednich narzędzi polityki miejskiej wpływających na podjęcie decyzji o zamieszkaniu w średniej wielkości mieście".

Od zawsze udzielam się społecznie na rzecz mojego rodzinnego miasta Nowego Sącza oraz jego mieszkańców. Jestem członkiem Zarządu Osiedla Zabętcze (organizacja imprez okolicznościowych, wycieczek), członkiem Zespołu Synodalnego Diecezji Tarnowskiej.

Staram się być wszędzie tam, gdzie ludzie potrzebują pomocy.

Za całokształt pracy społecznej otrzymałam w 2016 roku nagrodę "Ziarnko Gorczycy". Organizuję akcje pomocowe dla Domu Samotnej Matki i Sierot w Charkowie na Ukrainie.

Przez 9 lat byłam prezesem Miejskiego Klubu Sportowego "Sądeckie Towarzystwo Pływackie". Aktywnie uczestniczę w życiu szkół, do których uczęszczają moje dzieci.

Jestem czynnym instruktorem Związku Harcerstwa Polskiego.

Jestem mężatką oraz mamą trójki wspaniałych synów Jakuba, Krzysztofa i Szymona.

www.malgorzatabelska.pl

Mądrość seniorów to wspólne działanie



Forum III Wieku jest międzynarodową konferencją towarzyszącą XXVIII Forum Ekonomicznemu. W tym roku odbyło się w dniach od 5 do 8 września 2018 r. w Krynicy-Zdroju i Nowym Sączu.

Forum III Wieku jest cyklicznym spotkaniem liderów Uniwersytetów Trzeciego Wieku i organizacji seniorskich, z udziałem gości z Europy Środkowo-Wschodniej. Jego organizatorem jest Stowarzyszenie Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku w Nowym Sączu, do którego dołączyły Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku i Fundacja Europejski Instytut Rozwoju Obywatelskiego oraz wielu partnerów publicznych, społecznych i gospodarczych z kraju i zagranicy.

Spotkanie w sądeckim ratuszu

Uroczyste i oficjalne otwarcie X Forum III Wieku w Nowym Sączu było poprzedzone dwoma wydarzeniami.

W sądeckim ratuszu odbyło się spotkanie prezydenta Nowego Sącza Ryszarda Nowaka z delegacją Europejskiej Unii Seniorów (ESU) w składzie: prof. An Hermans - prezydent i Guido Dumon - sekretarz generalny ESU, Lidmila Nemcova - prezydent Czeskiej Chrześcijańskiej Unii Seniorów, wiceprezydent ESU, Ulrich Winz - redaktor naczelny newslettera Senior International, rzecznik prasowy ESU, dr Renate Heinisch - Niemiecki Narodowy Związek Organizacji Seniorów BAGSO oraz członek Europejskiego Komitetu Ekonomiczno-Społecznego, Sean Hawkes i Margaret Hawkes - przedstawiciele Polskiej Unii Seniorów, a także Janusz

Marszałek - prezes Polskiej Unii Seniorów, wiceprezydent ESU.

W spotkaniu uczestniczyli przedstawiciele Sądeckiego UTW: wiceprezes Zarządu Jadwiga Banach oraz Bożena Kocyk, która także pełniła funkcję tłumacza oraz reprezentacja Nowosądeckiego Forum Seniorów: Maria Baran - przewodnicząca, Anna Oleksy i Andrzej Kita. Spotkania w Ratuszu u prezydenta Nowego Sącza mają swoją tradycję, bowiem od wielu lat zagraniczni goście Forum III Wieku podejmowani są przez włodarza miasta.

Kolejnym wydarzeniem była konferencja prasowa w Bibliotece PWSZ z udziałem delegacji Europejskiej Unii Seniorów (ESU).

Uroczyste otwarcie X Forum III Wieku

Uroczystego otwarcia jubileuszowego X Forum III Wieku dokonała w imieniu organizatorów Wiesława Borczyk - prezes Stowarzyszenia SUTW i Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Przywitała serdecznie wszystkich uczestników i gości Forum: liczące ok. 250 osób grono obecnych na inauguracji tego najważniejszego w Polsce spotkania liderów Uniwersytetów Trzeciego Wieku, organizacji i środowisk seniorskich oraz działających na rzecz seniorów jak również przedstawiciele władz państwowych, samorządowych, środowisk naukowych i gospodarczych. Podkreśliła, iż mądrość seniorów polega m.in. na wspólnym działaniu i dążeniu do tego, aby we współpracy z wieloma podmiotami być partnerem a nie klientem. Zaznaczyła też, że do samorządowych i państwowych

podmiotów zajmujących się sprawami seniorskim dołącza świat biznesu, a „srebrna gospodarka” jest jednym z ważnych paneli na Forum Ekonomicznym w Krynicy-Zdroju.

Goście honorowi

Następnie głos zabrali goście honorowi. Wojciech Kozak, wice marszałek Województwa Małopolskiego i przewodniczący Małopolskiej Rady ds. Polityki Senioralnej, mówił o prekursorskich działaniach samorządu województwa małopolskiego w zakresie polityki senioralnej.

Przypomniał, że Małopolska Rada ds. Polityki Senioralnej została powołana w 2013 roku, jako pierwsza struktura regionalna w kraju. Zauważył, że wszystkie działania polityki senioralnej służą nie tylko nam, już seniorom, ale także tym, którzy w najbliższych latach na to miało zasłużyć. Podkreślił istotną rolę pracy umysłu w aktywizacji każdego człowieka, bez względu na wiek. - W województwie małopolskim żyje się o 2-3 lata dłużej niż w innych regionach Polski, co zachęca do zamieszkania na tych terenach - mówił marszałek.

Przekazał ważną informację o wdrożeniu w Małopolsce projektu Tele-Anioł z wykorzystaniem nowoczesnych technologii: bransoletek elektronicznych, w które docelowo może być wyposażone około 10 tysięcy mieszkańców. Teraz jest to około 3200 osób, które mogą natychmiast uzyskać pomoc.

Aktywność seniorów nazwał „pospolitym ruszeniem”. Na zakończenie marszałek Wojciech Kozak podkreślił rolę pani prezes Wiesławy Borczyk w tworzeniu

i realizowaniu polityki senioralnej i wręczył z okazji jubileuszowej X edycji Forum III Wieku okolicznościowy dyplom i podziękowania. Aplauz obecnych na sali był dowodem świadomości roli, jaką odgrywa pani prezes w aktywizacji wszelkich form działalności Sądeckiego Uniwersytetu i Ogólnopolskiej Federacji UTW. Dowodem jej autorytetu, nie tylko w naszym mieście, była odpowiedź na pytanie z sali, skierowane do przedstawiciela Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Socjalnej. - Skąd wziąć pieniądze na działalność uniwersytetów III wieku poza środkami unijnymi? Padła odpowiedź: - Proszę zapytać panią Borczyk.

Serdeczne słowa do uczestników Forum III Wieku skierowała Urszula Nowogórska, przewodnicząca Sejmiku Województwa Małopolskiego. Podkreśliła znaczenie tej konferencji, w której bierze udział także Władysław Kosiniak-Kamysz - były minister pracy i polityki społecznej, poseł na Sejm RP, przewodniczący PSL. To właśnie on zaczął wdrażać politykę senioralną do prac rządu.

Leszek Zegzda, członek Zarządu Województwa Małopolskiego, prezes Małopolskiej Organizacji Turystycznej, sądeczanin, powiedział m.in. o potrzebie wydzielenia w budżetach samorządowych „budżetów senioralnych”.

Kolejnym wystąpił Marek Pławiak - starosta nowosądecki, który witając gości stwierdził, że piękna ziemia sądecka zawsze zaprasza wszystkich, a powiat jest przyjazny szczególnie seniorom.

Gospodarzy miasta Nowego Sącza reprezentował Wojciech Piech - wiceprezydent. Przywitał on gości, w

tym delegację Europejskiej Unii Seniorów, a przede wszystkim liderów środowisk seniorskich. W wystąpieniu dołączył do słów uznania, które wypowiadali jego przedmówcy pod adresem pani prezes Wiesławy Borczyk i organizatorów Forum. Stwierdził, że Forum III Wieku kreuje piękny wizerunek miasta Nowego Sącza, jako miasta otwartego na integrację pokoleń, bowiem tutaj równolegle odbywa się Forum Młodych Liderów. Jego zdaniem Forum III Wieku jest imprezą rozwojową z dużym potencjałem.

Z dużym aplauzem zebranych spotkało się wystąpienie Władysława Kosiniak-Kamysza. Mówił m.in. o największych osiągnięciach starszych pokoleń, o pierwszych działaniach w zakresie polityki senioralnej, w tym o współpracy z Wiesławą Borczyk nad założeniami polityki senioralnej w Polsce na lata 2014-2020. Jego zdaniem podstawowym elementem dla życia seniorów jest godność życia. Poinformował o inicjatywie obywatelskiej pt. „Emerytura bez podatku” oraz zachęcił do podpisywania się pod tym projektem.

Wiesława Borczyk przywitała serdecznie także Jana Gołonkę, prezesa firmy Owoc Łącki, byłego starostę nowosądeckiego, który w czasie pełnienia swojej funkcji w samorządzie powiatowym z wielkim zaangażowaniem udzielał pomocy przy tworzeniu i rozwoju Sądeckiego UTW oraz dr Krzysztofa Pawłowskiego, założyciela, rektora i prezydenta WSB-NLU w Nowym Sączu, również wspierającego założenie Sądeckiego UTW w 2004 r. oraz później jego działalność.

Wystąpienia przedstawicieli ministerstw

Podczas otwarcia Forum miały miejsce merytoryczne wystąpienia przedstawicieli urzędów centralnych dotyczące spraw ważnych dla seniorów. Paweł Chorąży – podsekretarz stanu w Ministerstwie Inwestycji i Rozwoju mówił o rządowym programie „Dostępność Plus”. Program ten ma usunąć bariery infrastrukturalne i prawne, które utrudniają życie osobom starszym i osobom z niepełnosprawnościami. Celem programu jest podniesienie jakości życia i zapewnienie niezależności życia wszystkim. Trwają prace nad ustawą o dostępności, aby została wprowadzona do wszystkich sfer życia. Program ma charakter otwarty i realizowany będzie w latach 2018-25. Minister zachęcił uczestników Forum III Wieku do aktywnego włączenia się do programu.

Odnosząc się do wystąpienia przedstawiciela ministerstwa pani prezes Wiesława Borczyk zwróciła uwagę na dwa problemy, a mianowicie na brak jednego standardu na określenie „senior” (w różnych aktach prawnych przyjmowane są różne kryteria wiekowe osób starszych) oraz na zbyt krótkie okresy na konsultacje wielu przedsięwzięć i projektów rządowych. Stowarzyszenia seniorskie, które nie zatrudniają ekspertów i nie posiadają na to funduszy, nie są w stanie wypracować konkretnych opinii i propozycji w ograniczonym czasie, jaki na ogół

jest przeznaczony na konsultacje społeczne.

Wiele ważnych zagadnień przedstawiła wiceprezes Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów Dorota Karczevska, która mówiła o zrealizowanej przez UOKiK kampanii zatytułowanej „Seniorze uważaj”. Seniorzy znaleźli się w centrum zainteresowania UOKiK, ponieważ stanowią liczącą się na rynku konsumenta, są podatni na wpływy i cechuje ich zaufanie do innych, przez co są narażeni na nieuczciwe praktyki producentów, sprzedawców. W celu ochrony seniorów UOKiK m.in. podjął współpracę z Państwową Inspekcją Handlową i z bankami. Trwają prace nad nowymi przepisami prawnymi. Zakłada się wprowadzenie rejestru podmiotów prowadzących sprzedaż poza lokalem oraz obowiązek modyfikacji produktów.

Gość specjalny X Forum III Wieku

Z zainteresowaniem uczestnicy i goście Forum wysłuchali wystąpienia gościa specjalnego X Forum III Wieku pani prof. An Herman, prezydent Europejskiej Unii Seniorów, która przedstawiła referat „Seniorzy w Europie” i przybliżyła sytuację seniorów oraz dane demograficzne w krajach na terenie Unii Europejskiej. Pogratulowała organizacji Forum III Wieku i zachęciła seniorów do większej integracji i konsolidacji środowisk organizacji senioralnych, które powinny być partnerem dla władz państwowych i samorządowych.



FOT. KONRAD KACZMAREK

Debata „Aktywny Senior w życiu publicznym, społecznym, gospodarczym”

Ostatnim punktem programu otwarcia Forum były wystąpienia panelistów, zaproszonych do debaty na temat „Aktywny Senior w życiu publicznym, społecznym, gospodarczym”.

Zaproszenie do debaty przyjęli: Barbara Imiołczyk – dyrektor Centrum Projektów Społecznych, współprzewodnicząca Komisji Ekspertów ds. Osób Starszych z Biura Rzecznika Praw Obywatelskich, dr Krzysztof Pawłowski – Prezydent Wyższej

Szkoły Biznesu – National Louis University w Nowym Sączu, prof. nadzw. dr hab. Zofia Szarota z Uniwersytetu Pedagogicznego im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie, dr Anna Okońska-Walkowicz – pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej oraz Lidia Ulanowska – dyrektor Departamentu Polityki Senioralnej w MRPiPS.

Poruszono wiele ważnych kwestii, m.in. jak rozumieć aktywność osób starszych, czy wszyscy seniorzy muszą lub powinni być aktywni, czy samorząd lokalny ma zapewnić środki prawne i finansowe

na zadania związane ze starzeniem się społeczeństwa i w jakim zakresie obecna sytuacja powinna ulec zmianie? Jak wygląda wg badań naukowych życie i aktywność seniorów mieszkających na wsi i w małych miasteczkach? Czy rządowy program „Polityka społeczna wobec osób starszych?2030. Bezpieczeństwo, Uczestnictwo, Solidarność” zapewni poprawę sytuacji seniorów w kolejnej dekadzie? Czy będzie polityka senioralna czy już ta nazwa zniknie z dokumentów rządowych?

Debata zakończyła pierwszy dzień X Forum III Wieku.

Od końca XX wieku zmienił się obraz osób starszych

Gościem specjalnym X Forum III Wieku była prof. An Hermans z Belgii. Prof. An Hermans jest prezydentem Europejskiej Unii Seniorów (ESU), największej organizacji seniorów w Europie. Flamandzka polityk, nauczyciel akademicki, emerytowana profesor katolickiego uniwersytetu w Lueven, dr nauk pedagogicznych, specjalizowała się w zakresie edukacji dorosłych i historii oświaty. To działaczka społeczna i samorządowa, posłanka do Parlamentu Europejskiego III kadencji, deputowana krajowa.

W swoim wystąpieniu w czasie otwarcia Forum prof. An Hermans przedstawiła rolę Europejskiej Unii Seniorów, będącej „parasolem”, pod którym skupiają się stowarzyszenia z różnych krajów, mające na celu promowanie aktywnego obywatelstwa, większego udziału osób starszych w życiu społecznym i publicznym.

Celem tej organizacji jest „lepsz” Europa dla wszystkich obywateli poprzez takie działania jak położenie kresu dyskryminacji ze względu na wiek. Każdy ma bowiem mieć zabezpieczone podstawowe prawa człowieka, by żyć godnie i mieć możliwość uczestniczenia w życiu społecznym i kulturalnym. Wszyscy obywatele są powołani do tworzenia wspólnoty społecznej, gdzie będą szanowane wszystkie grupy wiekowe. ESU chce tworzenia środowiska przyjaznego starzeniu, zapewniającego usługi i struktury dla ochrony, wsparcia i upodmiotowienia. Solidarność międzypokoleniowa powinna zapewnić uczciwe i trwałe systemy ochrony socjalnej takie jak służba zdrowia, opieka długoterminowa,



FOT. KONRAD KACZMAREK

odpowiednie emerytury, zarówno obecnie jak i przyszłym pokoleniom. Należy wprowadzić humanitarne standardy na wszystkich etapach życia człowieka, a szczególnie dla najsłabszych seniorów, tych z ryzykiem ubóstwa, wykluczenia czy samotności. Z rynku pracy nie powinni być eliminowani starsi pracownicy. Należy promować zróżnicowanie pokoleniowe w miejscach pracy, tak by pokolenia mogły uczyć się od siebie nawzajem.

W Unii Europejskiej rządy wszystkich szczebli, organizacje i media – promują oraz

stymulują rozwój społeczeństwa obywatelskiego. Europa powinna być Europą solidarności, w której jest miejsce dla każdego człowieka.

Obywatel nie może stać z boku, musi być wszędzie tam, gdzie zachodzą ważne wydarzenia. Najważniejsze są inicjatywy i propozycje oddolne, wywieranie nacisku na rządy, parlamenty i samorządy, tak by realizowały postulaty społeczne.

Rolą ESU jest przekazywanie inicjatyw, które dotyczą całej seniorskiej grupy społecznej, poprzez Europejską Partię Ludową

na wyższy poziom decyzyjny – na forum Unii Europejskiej.

Aby głos seniorów był usłyszany, należy połączyć poszczególne organizacje tak, by utworzyły silną, ponadpaństwową, reprezentatywną dla tej grupy, organizację.

Seniorzy chcą być aktualnie słyszani. Dawniej byli „cichym pokoleniem” – bali się zabierać głos w swoich sprawach. W demokracji ważna jest dyskusja a do tego potrzebna jest rzetelna wiedza i informacja. Dlatego tak ważne są szkolenia i dostęp do urządzeń cyfrowych.

Ostatnio ze względu na złą sytuację ludzi młodych (wysoki odsetek bezrobotnych wchodzących na rynek pracy), dużą wagę przywiązuje się do dialogu międzypokoleniowego. Osoby starsze powinny dzielić się z młodymi doświadczeniem zawodowym, a także edukować młodych ludzi w zakresie praw i obowiązków obywatelskich.

Dr Hermans zarówno w trakcie wystąpienia na Forum jak i w rozmowie z nami, podkreśliła rolę Uniwersytetów Trzeciego Wieku i pogratulowała inicjatywy powołania Forum III Wieku. Od końca XX wieku zmienił się obraz osób starszych, postrzega się je inaczej. Na każdym etapie życia mamy zadania do wykonania czy to w rodzinie, wśród przyjaciół czy w polityce. Będąc seniorem widzimy, że nie każdy może zadbać o siebie, dlatego wychodzimy z propozycjami dotyczącymi najsłabszych. To jest także rola UTW, gdzie są ludzie z wysokimi kompetencjami – ich inicjatywy mogą pomóc słabszym od siebie i stworzyć lepsze warunki dla rozwoju przyszłych pokoleń.

Aktywność obywatelska osób starszych – szanse, wyzwania, bariery

W Domu Forum w sali Społeczeństwo zabrakło miejsc dla wszystkich chętnych, którzy chcieli posłuchać dyskusji o społeczeństwo obywatelskim i aktywności seniorów – obywateli.

Moderator Elżbieta Ostrowska – przewodnicząca Zarządu Głównego Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów oraz Obywatelskiego Parlamentu Seniorów zwróciła się do panelistów z pytaniem na temat aktywności obywatelskiej seniorów i roli podmiotów polityki senioralnej.

Gość specjalny, Wojciech Kaczmarczyk – dyrektor, Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego, powiedział m.in., że organizacje obywatelskie, w myśl nowych decyzji rządu, mają stać się partnerem władzy w kształtowaniu polityki senioralnej. Nastąpią



FOT. PIOTR DROZDZIK

uproszczenia w przepisach prawa dotyczące finansowania organizacji pozarządowych. Będą ogłaszane nowe konkursy grantowe, do udziału, w których zaczęły organizacje seniorskie.

Posłanka Małgorzata Zwircan – przewodnicząca, Sejmowej Komisji Polityki Senioralnej, stwierdziła, że aktywność seniorów zapobiega ich marginalizacji, pomaga zachować dobre zdrowie

i samopoczucie. Senior aktywny to senior zdrowy. Szansą dla aktywności seniorów są organizacje seniorskie, takie jak: uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniorów, organizacje religijne wspierane przez projekty ASOS, SENIOR, VIGOR. Bariery, zwłaszcza w małych miejscowościach, stanowi transport, brak informacji lub brak inicjatyw. Tam też działa niewiele Gminnych Rad Seniorów i to powinno się zmienić.

Poseł Mieczysław Kasprzak przyznał, że seniorzy to grupa osób z ogromnym doświadczeniem i wiedzą, którą należy wykorzystać. Aby senior był aktywny, musi być transport. Podkreślił też, że inicjatywa emerytury bez podatku to uproszczenie instytucjonalne.

Na pytanie: czy samorządy podejmują działania wobec osób starszych, odpowiadał poseł Józef Lassota, były prezydent Krakowa. Przypomniał, że polityka

senioralna w Krakowie zaczęła się wcześniej i dobrze, że się ją kontynuuje. Organizowane są m.in. Senioralia, które zachęcają do wyjścia z domu.

Ulrich Winz z Niemiec – rzecznik prasowy Europejskiej Unii Seniorów, zauważył, że w jego kraju działa wiele organizacji seniorskich, w których seniorzy biorą licznie udział. Rząd i samorządy nie są w stanie wiedzieć o wszystkich potrzebach seniorów, dlatego organizacje pozarządowe, obywatelskie mają ważne miejsce w jego kraju.

Lidmila Nemcova – prezes Chrześcijańskiej Unii Seniorów w Czechach, podkreśliła, że seniorzy mają doświadczenie życiowe, więc powinni przekazywać młodym wiedzę o II wojnie światowej, o roku 1968, o Praskiej Wiosnie i o tym, co z tego wynikało. Wspomniała też o tym, że wszyscy powinni brać udział w tworzeniu społeczeństwa obywatelskiego.

Srebrna, a może już złota, gospodarka – innowacje dla seniorów

Przy pełnej sali w Domu Forum na deptaku krynickim pasjonującą dyskusję wokół tematu: „Srebrna gospodarka. Innowacje dla seniora – Inteligentny rozwój” poprowadziła jako moderator Marzena Rudnicka, Prezes Krajowego Instytutu Gospodarki Senioralnej. W znakomitym gronie ekspertów wymianę poglądów rozpoczęła pytaniami: Czy świat nie wyklucza 25 proc. populacji. Czy świat pasuje do wieku czy też wiek ma pasować do świata?

Ten, tak filozoficznie postawiony problem udziału seniorów w życiu gospodarczym, podjęli: Jerzy Bar – prezes Polskiego Klubu Nestora i Sukcesora, dr Renate Heinisch – członek Europejskiego Komitetu Ekonomiczno-Społecznego i członek zarządu Niemieckiej Federacji Organizacji Seniorów BASSO, Janusz Marszałek – prezes Zarządu Polskiej Unii, wiceprezydent Europejskiej Unii Seniorów, członek zarządu Ogólnopolskiego Porozumienia Wspierania Rad Seniorów, Peter

Nowak – ekspert państwowych systemów ubezpieczeń zdrowotnych w Niemczech.

W Polsce aktualnie żyje 4,5 tys. stulatków – w Niemczech ponad 18 tys. a więc to już Złoty Wiek. Jest na terenie Niemiec prawie 13 milionów seniorów, a politycy szybko biegają od wyborów do wyborów i niestety rzadko zatrzymują się nad naszymi potrzebami. Dr Heinisch przedstawił niemiecki model współpracy pomiędzy ponad 100 organizacjami seniorów. Cała Europa objęta jest rozwojem i innowacjami, sztuczna inteligencja ma pomagać a nie wykluczać osoby starsze. Trzeba połączyć ręce młodych i doświadczone głowy seniorów.

Dr Bar, specjalizując się praktycznie i teoretycznie w zagadnieniach sukcesji w firmach rodzinnych, jako podstawę ich sukcesu wyróżnił zasadę, „4 W”, czyli przekazanie Wartości, Wiedzy, Własności i Władzy.

Ekspert od ubezpieczeń – Peter Nowak przybliżył zasady



FOT. PIOTR DROZDZIK

ubezpieczeń zdrowotnych i opiekuńczych w Niemczech. Oni, podobnie jak u nas, też mają z tym problemy. Ponad 80 proc. ubezpieczonych jest w tamtejszym ZUS-ie, prywatne ubezpieczenia

są dostępne wyłącznie dla najbogatszych. Prewencja to podstawa dobrego zdrowia, ale nie ma takiego państwa na świecie, które by gwarantowało pełne zabezpieczenie starości. O godną starość

przede wszystkim musimy zadbać sami, nie odzegnując się od pomocy młodszych pokoleń i współpracując tylko w dialogu, bo najważniejsze jest, by „Życie dobrze zacząć i dobrze skończyć”.

Wielkie tematy, ważne sprawy

Uczestnicy Forum III Wieku to ludzie świadomych praw i obowiązków obywatelskich, dlatego tak ważny jest dla nich udział w obradach Forum Ekonomicznego w Krynicy-Zdroju. Tu, nie tylko na deptaku, spotyka się aktualnie najważniejszych w Polsce polityków i zaproszonych przedstawicieli krajów europejskich, przedsiębiorców i dziennikarzy. Można wybierać spośród kilkudziesięciu paneli kierując się bądź to tematem, bądź doborem panelistów, tak by w trakcie dyskusji poznać ich stanowiska na interesujące zagadnienia.

W ostatnim dniu Forum Ekonomicznego, 6 września, braliśmy udział w sesjach plenarnych: rozpoczynającej dzień obrad i zamykającej obrady całego Forum.

Panel otwierający obrady nosił temat: „Brexita a przyszłość Unii Europejskiej”.

W dyskusji, której moderatorem był poseł Marcin Świącicki wziął udział ambasador

Wielkiej Brytanii Jonathan Knott – sekretarza stanu: Izotok Mirošic ze Słowenii i Tudor Buzutu z Rumunii oraz Przemysław Kamil Rosiak – prawnik specjalizujący się w prawie europejskim.

Problem Brexitu dotyczy każdego z nas i dyskusja znacząco poszerzyła wiedzę na ten temat. Wyjście Wielkiej Brytanii z Unii Europejskiej stawia wiele trudnych problemów przed negocjatorami z obu stron, np. sprawę granic pomiędzy Irlandią a Irlandią Północną stanowiącą część Zjednoczonego Królestwa. Nie wiadomo, czy uda się domknąć negocjacje przed 29 marca 2019 roku, a taka sytuacja byłaby niezwykle trudna dla obywateli i gospodarki zarówno Wielkiej Brytanii jak i krajów Unii Europejskiej. Pewien optymizm w tej kwestii wykazywał ambasador Jonathan Knott, pozostali uczestnicy debaty byli w pewnym stopniu sceptyczni.

Panel zamykający Forum Ekonomiczne w Krynicy-Zdroju nosił tytuł: „Europa w poszukiwaniu wartości”. Moderatorem był Jacek Kurski – prezes zarządu Telewizji Polskiej. Paneliści to wysoko postawieni przedstawiciele zgromadzeń narodowych: Marek Kuch-

Daje to przedstawicielom starszego społeczeństwa poczucie uczestnictwa w bardzo ważnym wydarzeniu politycznym

ciński z Polski, Angelo Farrugia z Malty, Janos Latorcai z Węgier, arcybiskupi: Marek Jędraszewski – metropolita krakowski i Zbigniew Stankiewicz – metropolita ryski z Łotwy, dziennikarz Jacek Karnowski.

Europa, według panelistów, jest podzielona i w związku z wieloma gnębiącymi ją

problemami staje wobec zagrożenia utraty wspólnej tożsamości i wielowiekowego dorobku kulturowego. Europę ukształtowała grecka filozofia, prawo rzymskie i chrześcijaństwo. Teraz podważa się znaczenie tego ostatniego, a zapomina, że wartości chrześcijańskie miały wielkie znaczenie dla ojców-założycieli Unii Europejskiej. Pytanie: czy Europa będzie chrześcijańska czy jej wcale nie będzie, pozostaje otwarte. Paneliści, często cytując myśli Jana Pawła II, zgodnie uważali, że jedynymi wartościami, które mogą połączyć i wzmocnić Europę, są te, które niesie ze sobą chrześcijaństwo.

Te dwie sesje plenarne wykazały jakie zagadnienia były między innymi poddawane dyskusji na krynickim Forum Ekonomicznym i na jakim poziomie. Daje to przedstawicielom starszego społeczeństwa poczucie uczestnictwa w bardzo ważnym wydarzeniu politycznym i nadal aktywnego brania udziału w życiu społecznym.

Bezpieczeństwo seniora – prawo i praktyka

Przy pełnej sali w sądeckim skansenie, w Miasteczku Galicyjskim rozmawialiśmy o tym, jak przy ogromnej skali codziennych zagrożeń życie seniora uczynić bezpiecznym.

Moderator panelu redaktor Wojciech Molendowicz zaprosił do dyskusji kompetentne grono panelistów. Zastępca Rzecznika Praw Pacjentów – Marzanna Bieńkowska wskazała przede wszystkim na trzy podstawowe prawa pacjentów, są to: prawo do informacji o pacjencie, prawo do zgody na operację lub zabieg i prawo do opieki przez osobę bliską. Należało się spodziewać ożywionej dyskusji, bo temat to rzeka – i tak było. Do rzecznika dzwoni na infolinię dziennie tysiące osób i bardzo trudno uzyskać połączenie, oczywistą wycieczką będzie się starało wyeliminować w najbliższym czasie.

Mniej pytań i pretensji mieliśmy do Rzecznika Praw Pasażera Kolei – pani Joanny Marcinkowskiej.



Na naszych oczach widać ogromny postęp w funkcjonowaniu PKP i Kolei Regionalnych, więc i reklamacji znikoma ilość. A rzecznik właśnie jest to ta instancja odwoławcza od nieuwzględnionych przez

kolej reklamacji i jak twierdzi, robi to z wielką skutecznością.

Barbara Szafraniec z Ogólnopolskiego Porozumienia o Współpracy Rad Seniorów wskazała na ogromne trudności

komunikacyjne i informacyjne. Na 2500 gmin tylko w 300 są Rady Seniorów, a i tak mają wielkie problemy z popularyzacją swoich dokonań, bo nie wszystkim wóldarzom miast te rady się

podobają. Opracowany w tym roku rządowy Program BUS, czyli Bezpieczeństwo, Uczestnictwo, Solidarność uważa za dobry początek stałej nowej polityki senioralnej w naszym kraju, ale nawet najlepsze programy nie zastąpią naszego uczestnictwa.

Przed wszystkimi seniorami wielkie więc zadanie połączenia sił i wspólnej pracy z seniorami i dla seniorów. W wymiarze lokalnym stara się tak robić Legionowo, w którym dr Roman Biskupski stara się namówić wszystkich do współpracy. Lokalna władza jest najlepszym adresatem próśb i wniosków od seniorów, zamiast roszczeń trzeba wyłącznie poprzez dialog i konkretne działania tworzyć nową rzeczywistość przyjazną ludziom starszym.

Wiele pytań z sali skierowanych do panelistów, potwierdza, że temat bezpieczeństwa seniorów w życiu codziennym jest bardzo aktualny.

Ważne panele, ważne rozmowy

Panel „Bezpieczeństwo seniora – prawo i praktyka” zakończył wykład Małgorzaty Stręk, doktora nauk medycznych, wykładowcy w uczelniach: Uniwersytet Medyczny w Łodzi i Uczelnia Łazarskiego w Warszawie na temat suplementów, jako integralnej części zdrowego stylu życia. Dr Stręk zwróciła uwagę słuchaczy na to, że dla organizmu najważniejsze są: racjonalne odżywianie, aktywność fizyczna, bo każdy lek można zastąpić aktywnością fizyczną, ale aktywności fizycznej nie da się zastąpić żadnym lekiem, oraz suplementacja.

Po przerwie kawowej rozpoczęło się VIII Małopolskie Forum UTW pod hasłem: „Dobre praktyki w projektach dedykowanych seniorom”.

Projekt „Małopolski Tele-Anioł”

Dawid Kanina, z Departamentu Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Marszałkowskiego w Krakowie, przedstawił bardzo interesujący projekt „Małopolski Tele-Anioł”, który jest największym i najciekawszym projektem tego typu w Polsce, a jego rozmach zawdzięczamy wsparciu funduszy europejskich. Omówił proste założenia rekrutacji do projektu i przedstawił jego szczegóły. Uczestnicy konferencji dowiedzieli się, że centrum teleopieki będzie dostępne 24 godziny na dobę, przez siedem dni w tygodniu, w ciągu całego roku.

Korzystanie z tej pomocy jest możliwe dzięki prostemu urządzeniu przypominającemu zegarek, które spełnia funkcję telefonu komórkowego. Połączenie z centrum teleopieki jest bezproblemowe – wystarczy przycisnąć czerwony przycisk w „zegarku”. Zielony przycisk służy odbieraniu połączeń, na przykład od rodziny. Urządzenie ma wmontowaną kartę SIM, GPS, czujnik tętna i czujnik upadku. Dzięki temu, że

centrum teleopieki będzie posiadało wszystkie informacje na temat stanu zdrowia użytkownika „zegarka”, pomoc może być precyzyjna.

Program przewiduje, że zakwalifikowany beneficjent może bezpłatnie skorzystać z tej formy opieki przez okres 18 miesięcy. Propozycja skierowana jest do tych, którzy mają problem choćby z jedną czynnością dnia codziennego, co nie oznacza, że są niesamodzielni. Przewiduje się



objęcie tego typu opieką trzech tysięcy beneficjentów. Prezentacja wzbudziła ogromne zainteresowanie słuchaczy i będzie upowszechniana również poprzez Uniwersytety Trzeciego Wiek w Małopolsce.

Marszałkowski Ośrodek Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w subregionie sądeckim

Katarzyna Borczyk, koordynator projektu Marszałkowski Ośrodek Rozwoju Społeczeństwa

Obywatelskiego – Subregion Sądecki, Nowy Sącz przedstawiła działania w ramach tego projektu przy współpracy Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wiek. Można uzyskać bezpłatną pomoc dotyczącą działalności organizacji pozarządowych, pozyskiwania grantów, pisania projektów oraz ich rozliczania, ochrony danych osobowych, a także aktywnego udziału w sprawach publicznych – szczególnie na szczeblu lokalnym.

W ramach projektu prowadzone jest doradztwo i pomoc w tworzeniu NGO (non-government organization – organizacja pozarządowa, działająca na rzecz wybranego interesu, niedziałająca na cel osiągnięcia zysku), a także wsparcie na początku działalności. Katarzyna Borczyk zachęcała także zebranych do głosowania na Budżet Obywatelski.

O ogólnopolskiej akcji „Napisz testament”.

Całkiem nieoczekiwanie dużą uwagę słuchaczy zajęła prezentacja Eweliny

Szeratics z Fundacji Otwarte Forum na temat testamentu. Problem budzący wiele emocji, wymagałby szerszego omówienia, bo jest nieco kontrowersyjny. Z wykładu prezenterki można było się dowiedzieć, że większość osób w ogóle nie ma testamentu, także pod względem prawnym, się nie zastanawia, a naprawdę jest, nad czym pomyśleć. Zaskoczyło uczestników konferencji jej stwierdzenie, że sama, chociaż jest młodą osobą, napisała testament! Poinformowała również o akcjach podejmowanych przez Otwarte Forum, w tym o ogólnopolskiej akcji „Napisz testament”.

Ciekawa prezentacja, zaskoczenie odbiorców i wiele odkrywczych stwierdzeń. Temat do szerszego opracowania, zwłaszcza, że Otwarte Forum oferuje pomoc, z której niewątpliwie trzeba skorzystać.

Warsztaty edukacyjne

Warsztaty edukacyjne, przeprowadzone zostały już tradycyjnie na Forum III Wiek w Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę” z Warszawy oraz przez Fundację Rozwoju Systemu Edukacji, Narodowa Agencja Programu Erasmus+, także z Warszawy. Liczna grupa uczestników Forum skorzystała z tej ciekawej i aktywnej formy edukacji, poprowadzonej profesjonalnie przez szkoleniowców posiadających wiedzę i doświadczenie w działaniach z osobami starszymi.

Uczestnicy wynieśli z warsztatów praktyczną wiedzę, którą będą mogli wykorzystać przy tworzeniu własnych projektów.

Zwienieniem X Forum III Wiek było przyjęcie stanowisk, uwzględniających wnioski i postulaty zgłaszane w ciągu 3 dniowej konferencji Forum III Wiek.

amplifon

Aparaty słuchowe

CZY WIESZ, ŻE JUŻ 6 MLN OSÓB MA TRUDNOŚCI ZE SŁYSZENIEM?

Jedni noszą okulary, inni aparat słuchowy

Nikogo nie dziwi widok osoby w okularach. Nosi je wielu ludzi w różnym wieku. Salony optyczne oferują bogate kolekcje opraw okularowych, przygotowanych między innymi przez największych projektantów mody. Wzrok to nie jedyny zmysł, który może ulec osłabieniu czy schorzeniu utrudniającym normalne funkcjonowanie. Równie ważny jest słuch, którego dysfunkcje mogą znacząco obniżyć komfort życia.

Jakość słyszenia można poprawić już za pomocą odpowiedniego aparatu słuchowego. Wiele osób przyznaje jednak, że istnieją bariery już przed samym badaniem słuchu oraz przed zakupem i noszeniem odpowiedniego urządzenia.

Najnowsze aparaty słuchowe są prawie niezauważalne

Okulary też widać, a według niektórych trendów mody im wyraźniejsze oprawki tym lepiej. Z aparatami słuchowymi jest nieco inaczej. Nie dodają szyku, elegancji i nie podkreślają stylu. Przyciągają za to wzrok innych osób, co może być krępujące. Dlatego producenci, oferujący najwyższej klasy sprzęt do korekcji słuchu są przygotowani na takie wymagania, aby aparat w uchu był prawie niewidoczny albo przypominał ozdobę czy biżuterię.

Ile osób powinno zrobić badanie słuchu?

Dane z ostatnich lat pokazują, że około 70% osób powyżej 60 roku życia słyszy słabiej, a bez żadnej interwencji audiologicznej problem może się tylko pogłębiać. To obecnie grupa ok. 6 mln osób w Polsce i około miliarda na świecie.

Badanie słuchu, od którego należy zacząć, można wykonać w jednym z gabinetów firmy Amplifon, która posiada w swojej ofercie wysokiej jakości aparaty słuchowe dla osób o różnych dysfunkcjach słuchu. Wizyta kontrolna nie jest w żadnym stopniu zobowiązująca do zamówienia aparatu słuchowego. Jest za to doskonałą okazją, aby bez kolejek do specjalistów w państwowej poradni, sprawdzić przyczynę niedosłuchu oraz mieć możliwość przetestować aparaty.

Jakie są pierwsze symptomy pogarszającego się słuchu?

Głośniejsze słuchanie telewizora lub radia, problemy z komunikowaniem się z domownikami, słyszenie tylko fragmentu zdania, które ktoś wypowiada, to pierwsze sygnały świadczące o tym, że nadszedł czas najwyższy na zrobienie podstawowych badań. Niestety wada zazwyczaj się pogłębia, a stąd już prosta droga do unikania spotkań, kontaktów z ludźmi, wyobcowania, a nawet depresji.

Aparat słuchowy - rehabilitacyjny "gadżet z przyszłości" już dziś!

W dzisiejszym świecie zdolność komunikowania się jest dużo ważniejsza niż jeszcze kilka lat temu. W dobie Internetu i telefonów potrzebujemy słuchu, żeby móc swobodnie porozumiewać się z najbliższymi. Ostatnimi czasy technika bardzo szybko idzie do przodu a wraz z jej rozwojem produkowane są coraz nowocześniejsze aparaty słuchowe dopasowane komputerowo do ubytku pacjenta.

Wielu osobom aparat słuchowy kojarzy się z czymś dużym i niewygodnym za uchem. W starych technologicznie aparatach często osoby skarżyły się na hałas, pisk i ogólne uczucie dyskomfortu. Postęp technologiczny sprawił, że osoby korzystające z nowoczesnych pomocy słuchowych słyszą wyrazy bardzo naturalnie i selektywnie.

Coraz więcej osób młodych, aktywnych zawodowo oraz dzieci zaczyna potrzebować pomocy słuchowych. W tej chwili aparat można dobrać do trybu życia, indywidualnych potrzeb, a nawet do koloru włosów. Szczególnie dla dzieci dedykowane są aparaty w bardzo atrakcyjnej gamie kolorów.

Seniorzy XXI wieku noszą aparaty słuchowe jak okulary

Po przekroczeniu progu gabinetu Amplifon większość barier związanych z noszeniem aparatu po prostu znika. Sprawia to atmosfera, że czujemy się jak u siebie w domu oraz przekonanie specjalistów tam pracujących, że ich głównym celem jest pomoc ludziom i podnoszenie komfortu ich życia. Pod ich okiem można dobrać najlepiej odpowiadający aparat słuchowy, który stanie się nieodłącznym elementem codziennego wyposażenia. W Amplifon można korzystać z dodatkowych porad związanych z czyszczeniem, konserwacją i użytkowaniem aparatów słuchowych.

**ODDZIAŁ
W NOWYM SĄCZU**

**UL. GRODZKA 5,
33-300 NOWY SĄCZ**

TEL. 784-416-334

GABINET AMPLIFON W NOWYM SĄCZU WYRÓŻNIONY W 2016 ROKU MIĘDZYNARODOWĄ NAGRODĄ CHARLES HOLLAND AWARD PRYZNAWANĄ RAZ DO ROKU PODCZAS UROCZYSTEJ GALI W MEDIOLANIE NAJLEPSZYM SPECJALISTOM W ZAKRESIE AUDIOLOGII I PROTETYKI SŁUCHU.



Z NAMI USŁYSZYSZ ŚWIAT

ZAPRASZAMY

Na bezpłatne badanie słuchu
w dniach od 17:09 do 28.09

Gabinet Amplifon ul. Grodzka 5

Rejestracja telefoniczna
784 416 334

amplifon

Kto by wiedział, gdzie Bobowa, gdyby nie... koronka klockowa

Jak wyróżnić się spośród tłumu i zachwycić unikatową estetyką w mnogości jaką oferuje dzisiejsza masowa produkcja? Wystarczy sięgnąć do korzeni rękodzielnictwa i zobaczyć jak tworzy się koronkę klockową, czyli typ koronki wykonywany przy pomocy podłużnych szpulek, często drewnianych, zwanych klockami. Raz w roku na kilka dni wyjątkowe kobiety - koronczarki z całego świata zjeżdżają się do Bobowej, miasteczka w powiecie gorlickim, które uznawane jest za główny ośrodek ręcznie robionej koronki klockowej w Polsce. To właśnie tam tworzą swoje stoiska festiwalowe, aby zaprezentować rękodzieło, które zachwyca wyjątkowością, kunsztem i estetyką nieporównywalną z żadną inną. Biżuteria, odzież, dywany, wianki, parasole, serwety, obrusy i ozdoby... Z koronki można wytwarzać prawie wszystko. Wydarzeniu towarzyszą również konkursy i pokazy mody odzieży zdobionej lub wykonanej z koronki klockowej, które udowadniają, że żadna maszyna nie zastąpi wprawnych rąk kobiety. W niedzielę zakończył się XIX Festiwal Koronki Klockowej w Bobowej.

Obserwując zainteresowanie wydarzeniem zarówno ze strony twórców ludowych jak i oglądających, można z całą pewnością stwierdzić, że rękodzielnictwo w dzisiejszych czasach przeżywa swoje odrodzenie. Coraz więcej osób interesuje się procesem wytwarzania koronki klockowej, ale również wielu młodych twórców angażuje się w kultywowanie tradycji koronczarskich poprzez nabywanie umiejętności jej wyrobu.

W tegorocznej edycji festiwalu wzięły udział delegacje koronczarek ze Słowacji, Czech, Belgii, Holandii, Francji, Estonii, Chorwacji, Węgier, Bulgarii, Słowenii i oczywiście całej Polski. Festiwal był okazją nie tylko do spotkań miłośników koronki klockowej z wielu zakątków świata, ale również wymiany doświadczeń i inspiracji. Rękodzieła przez nie wykonane wzięły również udział w 24. Ogólnopolskim Konkursie Koronki Klockowej, które później można było oglądać na pokonkursowej wystawie.

- Jeżeli mówimy o koronce klockowej, to jej polską stolicą bez wątpienia jest Bobowa. W różnych miejscach, gdzie mam okazję przebywać, promocja naszego miasta i gminy przez koronkę klockową stała się już tradycją. Wszyscy są zawsze pełni zachwytu i pod dużym wrażeniem. Możemy

z wielką dumą mówić o niezwykle bogatej historii i kulturze, która w Bobowej od wielu wieków już istnieje i jest kultywowana przez młode pokolenia. Wyrażam wdzięczność wszystkim koronczarkom seniorkom, które mają ogromny wkład w popularyzację naszego pięknego rękodzielnictwa - powiedział podczas uroczystości inauguracyjnej Wacław Ligęza, burmistrz Bobowej.

W uroczystym otwarciu festiwalu wzięli również udział: m.in. starosta Karol Górski, wicestarosta Jerzy Nalepka i członek Zarządu Powiatu Gorlickiego Adam Urbanek, radni Rady Powiatu Gorlickiego Zygmunt Fryczek i Krzysztof Flądro oraz koronczarki seniorki.

- Nie byłoby tego festiwalu i takiej promocji Bobowej, gdyby nie doskonała koronczarka, pani Józefa Myśliwiec i oczywiście jej koleżanki. Pamiętam, gdy przyszła do mnie, młodego dyrektora we wrześniu i powiedziała: Musimy coś zrobić, żeby ocalić od zapomnienia największą wartość Bobowej, jaką jest koronka. To był punkt zaczepienia. Zawsze byłem i w dalszym ciągu jestem przekonany, że koronka klockowa to jest perełka, która ma ponadstuletnią tradycję na tym terenie - wspominał Zygmunt Fryczek

W czasie festiwalu odbywały się także warsztaty nauki wyrobienia koronek dla początkujących, wernisaż wystawy "Historia chusteczki" z Sebourga we Francji, Ogólnopolskie Targi Rękodzieła, wykłady, prelekcje, prezentacje muzyczne oraz koncerty. Goście mogli również podziwiać stoiska festiwalowe pełne niesamowitych dzieł, które były dostępne dla zwiedzających przez wszystkie dni trwania imprezy. Zwienieczeniem festiwalu pełnego atrakcji był niedzielny koncert. Na festiwalowej scenie w rynku wystąpił zespół Baciary.

Organizatorami tegorocznej edycji festiwalu byli: Centrum Kultury i Promocji Gminy Bobowa, Stowarzyszenie Twórczości Regionalnej w Bobowej. Organizację wydarzenia wsparli również: Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego, Samorząd Województwa Małopolskiego, Burmistrz Bobowej Wacław Ligęza, Samorząd Gminy Bobowa, Starostwo Powiatowe w Gorlicach, Gminna Jednostka Usług Komunalnych, Firma „Delikatesy” Centrum w Bobowej oraz Adam Urbanek-Dyrektor Szkoły Podstawowej w Bobowej.

KLAUDIA KULAK



Czy wiesz, że....

W Polsce koronkarstwo narodziło się wraz z przybyciem królowej Bony, która sprowadziła do Polski włoskich mistrzów sztuki rękodzielniczej, a historia bobowskich koronek klockowych sięga początków XVI wieku. W Bobowej koronka była bardzo popularnym sposobem poprawy sytuacji materialnej, a w jej wyrobienie zaangażowane były całe pokolenia mieszkańców miasteczka. Koronki zawsze miały charakter arystokratyczny i wykonywano je na zamówienie bogatych kobiet z dworu. Powszechnie uznaje się, że ojczyzną koronek są Włochy, a niektórzy regionaliści twierdzą, że umiejętność ich wytwarzania do Bobowej przynieśli z sobą Żydzi. Koronka klockowa swoją nazwę zawdzięcza narzędziom pracy służącym do wyrobienia koronek, czyli tak zwanym klockom, na które nawijane są nici. Ich kształt bywa różny i jest zazwyczaj zależny od grubości nici. Wyróżnia się dziewięć rodzajów koronki klockowej. Międzynarodowy Festiwal Koronki Klockowej zapoczątkowano w Bobowej w 2000 roku.

OBI®

Nowo otwarty Market OBI

Projektowanie wizualizacji łazienek

koszt 1 PLN przy zakupie towaru za min. 1500 PLN - o szczegóły pytaj sprzedawcę



Darmowy transport do 10 km

przy zakupie towaru za min. 1000 PLN - o szczegóły pytaj sprzedawcę



OBI Nowy Sącz

ul. Beliny Prażmowskiego 7
33-300 Nowy Sącz
Telefon do marketu: 18 530 41 00
E-mail: market_pl075@obi.pl

Zakupy przez telefon: 18 530 41 39

Godziny otwarcia

Poniedziałek 07:00 - 21:00
Wtorek 07:00 - 21:00
Środa 07:00 - 21:00
Czwartek 07:00 - 21:00
Piątek 07:00 - 21:00
Sobota 07:00 - 21:00
Niedziela 09:00 - 19:00

W zdrowym ciele...

Dzika natura Andrzeja Tokarza

W podstawówce należał do dzieci, których nikt nie chciał mieć w swojej drużynie na lekcji wychowania fizycznego. Dziś sądeczanin Andrzej Tokarz startuje z sukcesami w ultramaratonach i biegach OCR. Dwukrotnie przeszedł też najtrudniejszą grę terenową „Selekcja”, po której w swojej drużynie mogły go mieć jednostki specjalne.

Ci, którzy poznali Andrzeja Tokarza w wieku dorosłym, postrzegają go jako człowieka „nie do zatrzymania”. Ledwie ukończył Gorce Ultra-Trail w Ochotnicy Dolnej, a już był widziany na Festiwalu Biegowym w Krynicy-Zdroju, gdzie startował na morderczym dystansie stu kilometrów.

– To mistrz wytrwałości – mówi o nim Kamil Zboziń, założyciel sądeckiej firmy Rób To Co Kochasz.

Andrzej Tokarz jest mówcą w agencji RTCK. Prowadzi indywidualne spotkania oraz konferencje właśnie na temat wytrwałości.

– Widzę, jak wiele osób popełnia podstawowe błędy w wyrabianiu w sobie silnej woli i byciu konsekwentnym. Jako sportowiec dążę do tego, aby być coraz lepszym, dlatego niezłomność i upór musiały wejść mi w krew. Chcę dzielić się tym, co sam wypracowałem przez lata. Nieprzekazywanie tej wiedzy byłoby egoizmem. Tym bardziej, że często spotykam osoby, które, mimo starań, nie potrafią być wytrwale – podejmują wyzwania, ale trwają w ich realizacji tylko krótki czas, aby w chwilę później się poddać – mówi Andrzej Tokarz.

W jego życiu nie brakowało chwil, kiedy zupełnie zwątpił w swoje siły. Jego poczucie wartości było niemal zerowe. W szkole podstawowej bowiem koledzy nakleili mu łatkę nieudacznika.

– Chociaż uwielbiałem sport, piłkę nożną, byłem dzieckiem, którego nikt nie chciał mieć w swojej drużynie. Nie to, że nie strzelałem bramek. Strzelałem. Tylko tak jakoś mi się myliły, że tyfałem gole nie do tej, co trzeba – śmieje się Andrzej Tokarz.

Jednocześnie, poza szkołą, na wsi, gdzie wyjeżdżał do swojej babci, nie miał sobie równych w pokonywaniu płotów sąsiadów, wychodzeniu na najwyższe drzewa.

– Moje serce było dzikie, więc łatka nieudacznika sportowego bardzo mi przeszkadzała – dodaje.

Pozbył się jej w technikum. Przez całe wakacje, przed pójściem do nowej szkoły [Andrzej Tokarz jest absolwentem sądeckiej samochodówki, którą wybrał, bo miała... największą salę gimnastyczną w mieście] intensywnie trenował.

– Do dziś pamiętam stres przed pierwszą lekcją wychowania fizycznego w technikum – wspomina.

Szło mu bardzo dobrze. Brał udział w przeróżnych zawodach szkolnych. Tylko jakoś nigdy nie

mógł się przebić w lekkoatletyce. Choć czuł, że biegi to jego dyscyplina, nauczyciel nie widział, a może nie chciał dostrzec drzemającego w uczniu potencjału.

– Dopiero w maturalnej klasie zauważył mnie na lekcji wuefu trener lekkoatletyki i zaprosił na zawody wojewódzkie. Mimo że miał już skompletowaną drużynę, dał mi szansę i pozwolił wystartować – opowiada.

Andrzej Tokarz dotarł trzeci na metę, a jego miejsce na podium zapewniło szkolnej drużynie start w zawodach ogólnopolskich. On nie wziął w nich udziału, bo wówczas ważniejsze było dla niego poprawianie oceny z języka polskiego.

– Później żałowałem, że zmarowałem taką szansę. Zwłaszcza – szczególnie z perspektywy czasu to najlepiej widać – że wyższa ocena z polskiego do niczego w życiu nie była mi potrzebna – mówi Andrzej Tokarz.

Żałuje również, że dał się namówić na studia z informatyki stosowanej, której „w ogóle nie czuł”. One zaprowadziły go do Anglii, gdzie, przyznaje, uciekł pod pretekstem zarobienia na kolejny rok nauki. Miał spędzić tam pół roku, a pracował trzy lata jako nomen omen goniec. W Anglii próbował wrócić do treningów, ale jednocześnie dał się wkręcić w imprezowe życie.

– Treningi, impreza – czytaj alkohol, trawka – praca, treningi, impreza, praca – to było moje życie w Anglii – opowiada.

Przed upadkiem uchroniła go wiara w Boga. Jest wdzięczny rodzicom, że wpoili mu, iż niedziela to dzień mszy świętej i nie można jej opuścić. Tam, gdzie mieszkał, do najbliższego kościoła miał pięć kilometrów, a jedyna msza była o 8 rano.

– Potrafiłem z imprezy jechać zryzakiem na rowerze na mszę. Bo w kościele przecież trzeba być. Było we mnie jakieś wewnętrzne przekonanie, że jak stracę wiarę, to stracę w życiu coś bardzo ważnego – mówi Andrzej Tokarz.

Dopiero później zrozumiał jej sens. Jeszcze w Anglii rozpoczął swój czas nawrócenia. Brał udział w rekrutacjach i po nich podjął decyzję o powrocie do Nowego Sącza, gdzie swoją duchowość rozwijał już we wspólnocie akademickiej Strych przy kościele kolejowym.

W tym samym czasie zrodziła się w nim myśl, by wziąć udział w „Selekcji”, grze terenowej wzorowanej na rekrutacji do jednostek specjalnych.

– Mój kolega, widząc, że ostro trenuję, przyniósł mi płytke z nagraniem „Selekcji”, którą namiętnie oglądałem w telewizji, jak byłem dzieckiem. Po jakimś czasie zapytał: Kiedy startuję. Zacząłem się śmiać. Ale to pytanie nie dawało mi spokoju. W końcu podjąłem



FOT. ARCH. ANDRZEJA TOKARZA

Andrzeja Tokarza sposób na wytrwałość :

Po pierwsze: Zaczynaj zawsze od małych rzeczy (chcesz biegać, to zacznij najpierw maszerować, następnie przejdź do marszobiegów, by dopiero w trzecim etapie zacząć biegać).

Po drugie: Wyznacz cel i rozbij go na małe elementy (odpowiedz sobie szczerze w sercu na pytanie: „Po co ci to, co Ci to da?” Znajdź w sobie prawdziwą motywację, do tego by zrobić daną rzecz).

Po trzecie: Ułóż plan działania (idź do przodu wolno, ale systematycznie, to od tempa zależy czy ci się uda, czy nie).

decyzję, że spróbuję – opowiada Andrzej Tokarz.

Niestety nie udało mu się nawet dotrzeć na „preselekcję”, bo tuż przed eliminacjami zranił nogę. Nie poddał się. Kolejny rok trenował i uczył się fizyki, historii, chemii – bo na „Selekcję” nie tylko składają się testy wytrzymałościowe, ale w momencie największego zmęczenia instruktorzy podtykają pod nos testy wiedzy o Polsce i Wojsku Polskim.

W preselekcji wzięło udział blisko tysiąc osób, do gry udało się dostać 80 z nich, a ukończyło ją osiem osób. Wśród nich był sądeczanin Andrzej Tokarz.

– Kluczowym podczas „Selekcji” był dla mnie moment, gdy wybudzono nas w środku nocy i z pełnym ekwipunkiem maszerowaliśmy dwa kilometry, po czym kazano nam robić pompki aż część z nas odpadnie. Instruktorzy wrzeszczeli, wyzywali od nieudaczników, próbowali zniechęcić. Czulem jak

opadam z sił. Wtedy zwróciłem się do mojego Anioła Stróża o pomoc. I... – Andrzej Tokarz zawiesza głos. – To było niesamowite. Za każdym razem, kiedy uginałem rękę, czulem jak do góry za plecak ktoś mnie ciągnie. Przepompowaliśmy tak jeszcze 15 minut. Nikt nie odpadł – dodaje.

Andrzej Tokarz po tym sukcesie zdecydował się po raz kolejny wystartować w „Selekcji”. Nie kryje, że wówczas jeszcze nie czuł się dowartościowany. Próbował sobie wmówić, że wygrana była kwestią życiowego fartu.

– Dopiero później doszło do mnie, że przez całe życie próbuję różnymi akcjami udowodnić sobie, że jestem coś wart. We wspólnocie jednak zrozumiałem, że nie muszę, bo w oczach Boga jestem wart o wiele, wiele więcej – mówi Andrzej Tokarz.

Dodaje, że wówczas przestał podnosić sobie poprzeczkę, żeby się dowartościowywać.

– Dziś robię to, bo po prostu lubię. Taka moja dzika natura – uśmiecha się.

„Selekcja” dała mu przepustkę do jednostek specjalnych w całej Polsce. Nie przyjął jednak propozycji pracy. Jego marzeniem było założyć rodzinę, a wojskowa służba oznaczała, że w domu będzie rzadkim gościem. Swoje sportowe osiągnięcia potrafił jednak w inny sposób przekuć w swój zawodowy sukces. W pracy, jak i na zawodach trudno za nim nadążyć – jest ekstremalnym operatorem kamer, trenerem sportowców, mówcą w RTCK, ze swoją żoną prowadzi ponadto agencję PR-ową.



WIŚNIEWSKI



Zainspiruj się paletą **16 nowych strukturalnych barw** kolekcji **HOME INCLUSIVE 2.0** i poczuj głębię koloru!

BRAMY I DRZWI I OGRODZENIA
W JEDNYM DESIGNIE



www.wisniowski.pl

Gorący temat

Najczęściej człowiek tonie po cichu

Rozmowa

z **TOMASZEM BALICZKIEM** – instruktorem nauki pływania, sędzią pływackim, ratownikiem wodnym, fizjoterapeutą

– **Statystyki są zatrważające. W te wakacje w lipcu utonęło 75 osób, w sierpniu już 102. Pana też te statystyki przerażają?**

– Każda śmierć, zwłaszcza ta nad wodą, dotycząca nierzadko młodych ludzi, jest wstrząsająca. Są to niepotrzebne tragedie.

– **Dlaczego do tych tragedii dochodzi? Przecież mnóstwo osób deklaruje, że potrafi pływać.**

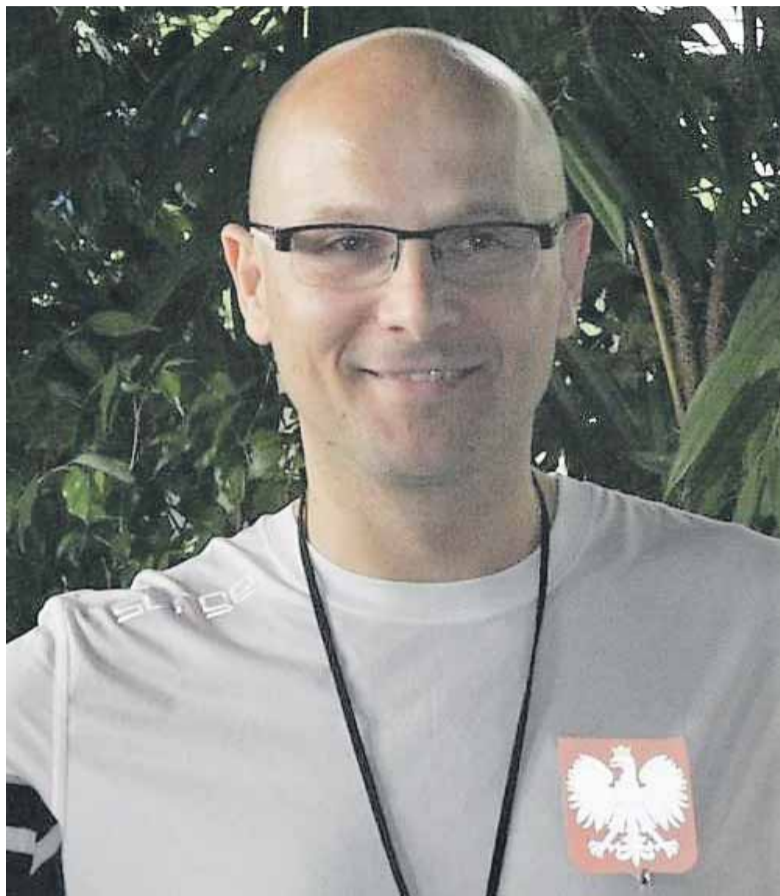
– Przyczyn utonięć jest kilka, wśród nich najczęstsze to jednak niedostateczne umiejętności pływackie w danych warunkach, przecenianie swoich sił i umiejętności. Generalnie utonięć na basenach nie ma. Natomiast ludzie toną na otwartych akwenach, nad rzekami, jeziorami, stawami czy na dzikich kąpieliskach, czyli tam gdzie najczęściej nie ma ratowników. Drugi czynnik to alkohol oraz inne środki odurzające, pod wpływem których człowiek przecenia swoje umiejętności, a nie docenia żywiołu. Innymi przyczynami są: wstrząs termiczny, nadmierne oziębienie organizmu, skurcze.

– **Umiejętność pływania to za mało w takich sytuacjach?**

– Jeśli jest wartki prąd, wiry, zimne prądy to nawet świetny pływak może sobie nie poradzić, choć osoba potrafiąca pływać na pewno ma dużo większe szanse. Ale gdy dochodzą używki, które powodują opóźnienie czy zaburzenie reakcji, łapie nas skurcz mięśni to może skończyć się tragicznie.

– **Statystyki policyjne pokazują, że do największej liczby utonięć dochodzi nad rzekami.**

– Niestety wygląda to tak, że dziś pływając nad rzeką wydaje nam się, że ją poznaliśmy. Ale nurt rzeki powoduje, że podłoże może zupełnie inaczej wyglądać następnego dnia. Jeśli przychodzimy na miejsce, które wydaje się nam już znane, może okazać się, że woda niosła tam jakieś krzaki, wodorosty, szkło, wypłukała piasek i utworzyła zagłębienia, których wcześniej nie było. To może być zagrożeniem. Drugim powodem tych statystyk jest to, że nad rzekami nie ma obstawy ratowniczej. Poza tym idąc nad rzekę opalamy się, pijemy alkohol, przegrzewamy organizm a to łatwa droga do wstrząsu termicznego w kontakcie z chłodną wodą. Niebezpieczne jest też wchodzenie do wody przy różnego rodzaju schorzeniach czy wadach serca, zaburzeniach



FOT. ARCH. T. BALICZEK

równowagi, niedawno przebytych chorobach.

– **Ktoś niedawno przeszedł anginę, więc lepiej, żeby do wody nie wchodził?**

– No jasne, organizm po tygodniu antybiotykoterapii w oczywisty sposób jest osłabiony. Niby jesteśmy wyleczeni, dobrze się czujemy, jest piękna pogoda, idziemy nad wodę, dodatkowo, o zgrozo, wypijemy jakiś alkohol, wskoczmy do wody i tragedia gotowa, organizm może sobie nie poradzić.

– **Weszliśmy do rzeki, złapał nas skurcz, zaczynamy się topić... Możemy coś zrobić, żeby sobie pomóc?**

– Trudno radzić, żeby tonący się uspokoił, jak najszybciej dopłynął do brzegu i wyszedł z wody, choć akurat to byłoby najbardziej wskazane. Jeśli szybkie wyjście z wody nie jest możliwe, poprośmy kogoś, kto akurat płynie obok nas, by pomógł nam się dostać na brzeg. Staraliśmy się również nie napinać dodatkowo mięśni.

Jeżeli natomiast jesteśmy sami a ból jest na tyle silny, że nawet wezwanie pomocy nie jest możliwe, to choć jest to bardzo trudne w takiej sytuacji, trzeba zachować bezwzględnie spokój. Jeżeli nie wpadniemy w panikę, to skurcz jest najczęściej niebezpieczny. Najlepiej więc byłoby jednak się opłamać, zacząć głęboko i spokojnie oddychać. To, co można zrobić, aby dotrzeć do brzegu, to starać się rozciągnąć i rozmasować mięsień. Przed przystąpieniem do wykonywania masażu należy odwrócić się na plecy. Powinniśmy poruszać kończyną w górę, w dół i na boki. Zginajmy delikatnie i rytmicznie kończynę w stawie (nogę w kolanie, jeśli skurcz objął ramię zginamy rękę w łokciu).

Jeśli to możliwe, to rozcieramy bolące mięśnie, pamiętając, by wykonywać ruchy zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara. Łapiemy za duży palec u nogi i prostujemy nogę, rozluźniając w ten sposób mocno napięte mięśnie łydki.

– **W wakacje doszło do tragedii w Darłówku. Utonęła trójka dzieci...**

– Straszna tragedia, śmierć dziecka jest zawsze wstrząsająca... Jeśli zabieramy dzieci nad wodę, to rodzic bezwzględnie musi sprawować nad nimi opiekę. W przypadku dziecka, nawet jeśli bardzo dobrze pływa, nie można mówić o nabytych umiejętnościach, o tym że dziecko opanuje emocje w sytuacji zagrożenia. Bezwzględnie rodzic musi obserwować swoje dziecko w wodzie, cały czas je widzieć i mieć pod kontrolą. Obecnie widzę coraz więcej rodziców, a zwłaszcza mam, które za dziećmi chodzą i je pilnują. To postawa, z punktu widzenia dziecka, pewnie niekomfortowa, ale jedyna do zaakceptowania, bo jeśli cokolwiek by się działo, rodzic może od razu zareagować, a czas gra tutaj dużą rolę. Jeśli dojdzie do tragedii to niestety jest to wina rodziców, którzy nie upilnowali swoich skarbków.

– **Człowiek, który się topi, nie woła o pomoc, zupełnie inaczej niż w scenach filmowych z głośnym wzywaniem ratunku?**

– Najczęściej człowiek tonie po cichu. Woda wlewa się do układu oddechowego, przez to nie można wydobyć z siebie głosu. Tonący, nie mogąc utrzymać głowy nad powierzchnią wody, początkowo wstrzymuje oddech, co jest naturalnym odruchem podczas zanurzania głowy. Powoduje to jednak gromadzenie się w organizmie dwutlenku węgla przy jednoczesnym spadku

Podstawowe zasady:

1. Bezpieczeństwo ratownika jest priorytetem.
2. Po wydostaniu poszkodowanego na brzeg w żaden sposób nie wylewamy czy wytrząsamy wody z jego płuc.
3. Nie pozwalamy wstać – pozycja horyzontalna jest dla osoby podtopionej najbezpieczniejsza, nawet po odzyskaniu świadomości.
4. Jeśli są wskazania sugerujące uraz po skoku na główkę, wypadku na zjeżdżalni, upadku na skuterze, staramy się stabilizować głowę poszkodowanego.
5. Jak najszybciej wzywamy profesjonalne służby ratownicze.
6. Nie ignorujemy żadnego przypadku podtopienia ze względu na możliwe późniejsze powikłania.
7. Ratujemy niezależnie od czasu, jaki poszkodowany spędził w lub pod wodą.

poziomu tlenu, co prowadzi do mimowolnego, odruchowego oddychania, nad czym tonący nie jest w stanie zapanować. Polykanie wody i krztuszenie się staje się przyczyną wymiotów i zachłyśnięcia wodą. Niedrożność dróg oddechowych, jaka następuje w krótkim czasie od zanurzenia, w dalszej kolejności powoduje niedotlenienie mózgu, utratę przytomności i zaburzenia pracy serca. W konsekwencji dochodzi do utonięcia.

– **Jak pomóc tonącemu, którego widzimy? Rzucać się do wody na ratunek?**

– Oczywiście trzeba takiej osobie bezwzględnie i jak najszybciej pomóc, to nakazuje nawet prawo. Najpierw koniecznie powiadomimy służby medyczne, WOPR, policję, czy straż pożarną, dzwoniąc na numer 112, 999 lub 601 100 100 (pogotowie WOPR). Natomiast nigdy nie podejmujemy akcji ratowniczej na własną rękę, jakkolwiek dobrymi pływakami byśmy byli. Na pierwszym miejscu jest zdrowie i życie osoby ratującej. Znamy przypadki, gdy ktoś kogoś ratował i zamiast jednej ofiary, były dwie.

– **Szybki telefon wykonany i...**

– Do czasu przybycia profesjonalistów, najbezpieczniej podać jakąś część garderoby, linę, gałąź, kij, cokolwiek, żeby osoba tonąca mogła się złapać, pamiętając o swojej asekuracji. Nigdy nie podajemy własnej ręki czy nogi, bo tonący wciągnie nas pod wodę. Jeśli jesteśmy w dalszej odległości, a ryzyko jest zbyt duże, możemy rzucić koło ratunkowe, nadmuchaną piłkę, materac, ponton lub inny przedmiot unoszący się na wodzie, którego osoba tonąca będzie mogła się chwycić. Możemy utworzyć tzw. łańcuch pomocy – na brzegu i w płytkiej wodzie stoją osoby najsłabiej pływające, dalej pływające dobrze. Osoba najbliższa tonącego podaje mu rękę, kij, kawałek odzieży itp. tak, by poszkodowany mógł się chwycić, przez co pozostałe osoby biorące udział w akcji mają możliwość wyciągnięcia go na brzeg. Jeżeli mamy do dyspozycji łódkę lub inny, stabilny sprzęt pływający (kajak, rower wodny, deskę surfingową itp.), jest to najbezpieczniejszy, a zarazem najszybszy sposób, za pomocą którego możemy

wyciągnąć tonącego z wody. Musimy również wtedy pamiętać o kilku zasadach bezpieczeństwa: do tonącego podpływamy przodem, to ratujący łapie tonącego – nigdy na odwrót, tak żeby cały czas mieć go na widoku; poszkodowanemu należy wydać polecenie, by chwycił się dziobu lub rufy łodzi, wyprostował ramiona i położył się płasko na wodzie – w ten sposób możemy go doholować do brzegu lub na płyciznę. Gdy poszkodowany jest nieprzytomny, nie reaguje, wciągamy go na pokład i dokonujemy dalszych czynności ratujących życie z reanimacją włącznie.

– **Ten, kto uczył się pływania w dzieciństwie, zachowuje rozsądek, może się czuć bezpiecznie nad wodą?**

– Wszystko zależy od tego, gdzie pływamy. Jeśli idziemy na basen, do aquaparku, na strzeżone kąpielisko to oczywiście możemy czuć się bezpiecznie. Niestety inaczej wygląda to na nieznanym, dzikim kąpieliskach. Ucząc się pływać na basenie, trzeba też pamiętać, że tam trochę inaczej się pływa, nie ma prądów, wirów, zanieczyszczeń. Na basenie widzimy dno, ma ono też stałą głębokość, są ratownicy. W akwenach otwartych, w jednym miejscu jest pół metra, ale krok dalej może być kilka metrów, zmienia się podłoże, woda jest mętna, mamy ograniczoną widoczność.

Naturalnie, najbezpieczniej będzie, jeśli zdecydujemy się odpoczywać nad strzeżonym kąpieliskiem, które jest monitorowane przez ratowników WOPR, zwłaszcza jeżeli jesteśmy z dziećmi. Wtedy ewentualna pomoc przybędzie o wiele szybciej.

Większość z nas urlop i wakacje spędza na wodą. Dlatego postaramy się odpowiednio wcześniej do tego przygotować, żeby bez stresu i bezpiecznie nacieszyć się tym czasem. Pamiętajmy, że na naukę pływania nigdy nie jest za późno, a im wcześniej zaczniemy, tym lepiej poradzimy sobie w kolejnym sezonie wakacyjnym. Poszukajmy więc doświadczonego instruktora pływania, który nauczy nas i nasze pociechy pływać oraz tego, jak bezpiecznie i bez stresu spędzać wolny czas nad wodą.

ROZMAWIAŁA:
JOLANTA BUGAJSKA

Świat DESKI

DESKI KOMPOZYTOWE I EGZOTYCZNE



TARASY KOMPOZYTOWE

TARASY Z DREWNA

ELEWACJE

OGRODZENIA, SZTACHETY



ul. Węgierska 106, Nowy Sącz, Tel: 733-110-333

www.swiatdeski.pl

SANTA FE Nowej Generacji

Czas i przestrzeń dla Ciebie.

już od 149 900 zł



Santa Fe Nowej Generacji

Przestrzeń to w Twoim zawodzie naturalne środowisko. Teraz Hyundai Santa Fe nowej generacji oddaje do Twojej dyspozycji jedno z najbardziej przestronnych wnętrz w swojej klasie z możliwością wygodnej podróży nawet dla siedmiu osób. Napęd na cztery koła HTRAC zapewni doskonałą przyczepność, a potężne i wytrzymałe silniki – moc potrzebną, by Santa Fe mógł zmierzyć się z najtrudniejszymi wyzwaniami. Sprawdź szczegóły oferty specjalnej dla rolników w salonach Hyundai.

Wikar

Nowy Sącz, ul. Węgierska 168

tel.: 18 414 0 413, e-mail: hyundai@wikar.pl



5 LAT
GWARANCJI
BEZ LIMITU KILOMETRÓW

Prezentowana cena dotyczy modelu Santa Fe 2.0 CRDi (150KM) 6MT 2 WD w wersji Premium (o zużyciu paliwa w cyklu mieszanym 5,7l / 100 km i emisji CO₂ 151 g/km) jest rekomendowaną ceną brutto i nie wyklucza wprowadzenia promocji dealera. Samochód prezentowany w reklamie to Santa Fe 2.0 CRDi (185KM) 8AT 4WD w wersji Platinum z pakietem Inspiration i panoramicznym oknem dachowym (o zużyciu paliwa w cyklu mieszanym 6,2 / 100 km i emisją CO₂ 162 g/km) i różni się wizualnie od samochodu o komunikowanej, rekomendowanej cenie, 5-letnia Gwarancja Bez Limitu Kilometrów Hyundai dotyczy jedynie tych samochodów Hyundai, które były sprzedane Klientowi końcowemu przez Autoryzowanego Dealera Hyundai na warunkach opisanych w książce gwarancyjnej. Szczegóły dot. propozycji cenowej i programu gwarancyjnego, w tym wyłączeń gwarancji, dostępne są u Autoryzowanych Dealerów Hyundai. Zawarta powyżej informacja nie stanowi oferty w rozumieniu przepisów Kodeksu cywilnego.

Ważny problem

Tracimy życie i zdrowie na drogach

Rozkojarzenie, zmęczenie, spadek koncentracji, ale też zdenerwowanie i brak szacunku do innych użytkowników jezdni mogą mieć wpływ na alarmującą ilość wypadków na sądeckich drogach. Szczególnie zatrważający jest bilans ofiar śmiertelnych.

Od stycznia do końca sierpnia na sądeckich drogach doszło do dwudziestu wypadków ze skutkiem śmiertelnym, w których życie straciły dwadzieścia cztery osoby oraz nienarodzony chłopczyk. Na tragiczny bilans złożyła się śmierć: dziesięciu pieszych, sześciu kierowców samochodów, pięciu pasażerów, motocyklisty, kierowcy motoroweru i rowerzysty.

Jak informuje asp. Iwona Grzebyk-Dulak z KMP w Nowym Sączu, w analogicznym okresie roku ubiegłego (styczeń – sierpień) odnotowano siedem wypadków, w których zginęło osiem osób. Wśród ofiar śmiertelnych było dwóch pieszych, dwóch kierujących samochodem, trzech pasażerów, jeden rowerzysta. W roku 2018 zginęło o szesnaście osób więcej, a ściślej mówiąc o siedemnaście, gdyż nie sposób zapomnieć o Oskarze, który urodził się przez cesarskie cięcie po wypadku w Łęce. Tak dramatycznego bilansu Sądecka nie pamięta.

Zginęła cała rodzina

Jedną z największych tragedii, która wstrząsnęła nie tylko Sądecką, ale i całą Polską, był wypadek, do którego doszło 20 stycznia

w Świdniku. Około godz. 22.50 kierowca śmiertelnie potrafił całą rodzinę, która szła chodnikiem: 36-letnie małżeństwo – Roksanę i Daniela, a także ich 10-letniego synka Oskara. Mimo dramatycznej walki służb ratunkowych, nie udało się uratować ich życia. Kierowca odjechał z miejsca zdarzenia.

Nazajutrz przed południem policjanci odnaleźli pojazd marki Skoda, który uczestniczył w wypadku. Był przykryty folią i znajdował się w zamkniętym garażu na posesji, nieopodal miejsca tragedii. Okazało się, że tamtej feralnej nocy prowadził go 21-letni mieszkaniec Świdnika, który przyznał, że w momencie zdarzenia był pijany. Mężczyzna znalazł się z ofiarami. Pracował ze zmarłym 36-latkami. Co więcej – w sobotni wieczór tragicznie zmarli byli gośćmi sprawy. Po opuszczeniu jego domu, szli pieszo w stronę Tęgorozy. 21-latek pod wpływem impulsu wsiadł do samochodu i udał się na stację benzynową. Wracając, na łuku drogi nie skręcił i wjechał z impetem na chodnik, taranując idącą nim rodzinę. Kierujący przyznał się do winy i usłyszał zarzut dotyczący spowodowania wypadku ze skutkiem śmiertelnym, nieudzielenia pomocy poszkodowanym i ucieczki z miejsca wypadku, za to grozi mu do 12 lat więzienia.

Dramat w Łęce

Łęka – ta miejscowość już zawsze będzie kojarzona z dramatycznym wypadkiem, w którym

zginęła prawie cała rodzina: 32-letni rodzice – Adam i Karolina oraz 6-letni Daniel i nienarodzony Oskar. Ocalała jedynie 10-letnia Martynka. Ten niewyobrażalny dramat wydarzył się 8 sierpnia.

9 osób brało udział w wypadku, do którego doszło około 13.40 w miejscowości Łęka (gmina Korzenna). Kierowca ciężarówki MAN (cysterna z mlekiem) jechał drogą powiatową w kierunku miejscowości Korzenna. Na prostym odcinku gwałtownie zjechał na lewy pas ruchu i uderzył w nadjeżdżający z naprzeciwka pojazd marki Nissan Patrol. Kierujący terenówką doznał urazu głowy oraz ogólnych potłuczeń ciała, a dwie pasażerki tego pojazdu – ogólnych potłuczeń ciała.

Następnie samochód ciężarowy uderzył czołowo w pojazd marki Volkswagen Passat, którym podróżowały cztery osoby. Na miejscu zginął 32-letni kierowca oraz jego 6-letni syn. Kobieta w zaawansowanej ciąży zmarła po przewiezieniu do szpitala. Mimo przeprowadzenia cesarskiego cięcia, nie udało się też uratować nienarodzonego dziecka. Ich 10-letnia córka doznała ogólnych potłuczeń ciała, ale jej stan był stabilny.

Trzecim samochodem, w jaki uderzył MAN był Opel Astra. Ciężarówka przygniotła pojazd, który wraz z cysterną osunął się do rowu. Jak informuje prokuratura, 19-latek prowadzący Opla doznał obrażeń ciała, które realnie zagrażały życiu. Mężczyzna został przetransportowany

do szpitala śmigłowcem LPR, jego stan był ciężki.

48-letni kierowca cysterny był trzeźwy. Usłyszał zarzut nieumyślnego spowodowania katastrofy w ruchu lądowym zagrażającej życiu lub zdrowiu wielu osób, za co grozi mu od 6 miesięcy do 8 lat pozbawienia wolności. Wobec niego zastosowano również środek

zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztu. Podejrzanym złożył wyjaśnienia, w których przedstawił swoją wersję zdarzenia, twierdząc, iż nie wie, dlaczego doszło do zjechania prowadzonego przez niego pojazdu na lewy pas drogi, podkreślając, iż nie nastąpiło to z jego winy.

NATALIA SEKUŁA

KOMENTARZ

Wiesław Kądziółka, zastępca dyrektora Małopolskiego Ośrodka Ruchu Drogowego w Nowym Sączu:

Statystyka to nauka, którą można różnie interpretować. Podamy, że na drogach zginęło pięć osób, ale już te liczby nie powiedzą, że to były ofiary jednego zdarzenia. Nie zamienia to jednak faktu, że tragicznych wypadków na Sądecku jest ostatnio zbyt wiele. Pewnie na to składa się wiele czynników, jednak za największy uważam czynnik ludzki.

Drogi i samochody mamy bowiem coraz lepsze, ludzie natomiast są coraz bardziej rozkojarzeni. Mam poczucie, że wiąże się to z wszechobecną pogonią za lepszym życiem. Człowiek jest w ciągłym pośpiechu i zmęczony siada za kierownicę. Jego uwaga spada, a to może być początkiem wielu nieszczęść. Proszę mi wierzyć, wypadek to tragedia zarówno dla ofiar, jak i sprawców.

Od zawodowych kierowców z kolei żąda się coraz większych przebiegów, wyznacza im coraz więcej kursów. Po długich godzinach jazdy czują się jak na kanapie przed telewizorem i mogą nawet zasnąć. Jest takie powiedzenie, że jeśli chcesz sobie zapewnić długi i spokojny sen, zaśnij za kierownicą.

Na liczbę wypadków pewnie nie miały wpływ mają też korki. Nerwy kierowców stojących w korku są na wyczerpaniu. Kiedy w końcu uda im się z niego wydostać, to jak para w gwizdek. Muszą odreagować i najpewniej naciśną mocniej na pedał gazu. Ogólnie rzecz ujmując, to obserwuję, że ludzie nie szanują siebie nawzajem. Nie ułatwiają sobie jazdy: albo nie ustępują miejsca, albo blokują sobie drogę. To nie służy nikomu, bo wszyscy jadą zdenerwowani i potrzebują te nerwy jakoś odreagować. Tymczasem gdybyśmy ustąpili miejsca, kierowca, który tego od nas doświadczy, będzie miał uśmiech na twarzy i potrzebę odwzajemnienia tej uprzejmości innemu kierowcy.

(KKG)

TYDZIEŃ W SKRÓCIE

Personalalia

Konieczek Honorowym Obywatelem

Podczas sesji Rady Miasta podjęto uchwałę w sprawie nadania honorowego obywatelstwa Zbigniewowi Konieczkowi. 14 radnych zagłosowało na „tak” akceptując wniosek prezydenta miasta Ryszarda Nowaka w tej sprawie i uznając, że prezes firmy Newag zasłużył się dla miasta w 2001 roku ratując firmę przed upadłością, a jej załogę – przed utratą pracy i środków do życia.

Nikt nie był przeciwny wnioskom, jednak pięcioro rajców wstrzymało się od głosu.

Zgodnie podkreślano, że odznaczenie nadaje się za odwagę, ale w dzisiejszych czasach nie trzeba sięgać po broń, aby się nią wykazać i postawa, którą wykazał się przed laty Zbigniew Konieczek, jest godna nadania mu tego tytułu.

Stanisław Śmierciak został emerytem

8 września, w plenerze pod patronatem Maja wznoszono toasty za pomyślność w nowym etapie życia człowieka – instytucji, który

przez 40 lat ocala od zapomnienia ludzi i wydarzenia z Sądecki. Ikoną sądeckiego dziennikarstwa, Stanisław Śmierciak – najstarszy redaktor „Gazety Krakowskiej”, po ponad 40 latach owocnej pracy odchodzi na zasłużoną emeryturę. Jednak obiecał, że nie da o sobie zapomnieć.

Park im. Daniela Weimera

Małopolski Park Rekreacji Przestrzennej w Nowym Sączu będzie nosił imię Daniela Weimera – dziennikarza i publicysty z Nowego Sącza, zmarłego we wrześniu ubiegłego roku. Był absolwentem I Liceum Ogólnokształcącego im. Jana Długosza w Nowym Sączu bardzo mocno związanym z Sądecką oraz drużyną Sandecji, której poświęcił kilka publikacji książkowych. Publikował również na łamach m.in.: „Głosu ZNTK”, „Głosu Sądeckiego”, „Dziennika Polskiego” i „Gazety Krakowskiej”. Zajmował się głównie tematyką sportową i między innymi z tego powodu radni miejscy jednogłośnie podjęli decyzję, aby nowy obiekt sportowo – rekreacyjny przy ul. Nadbrzeżnej nosił jego imię.

Komunikacja

Podróż na jeden bilet

„Taryfa Sądecka” pozwala na korzystanie z komunikacji kolejowej i miejskiej w Nowym Sączu i w powiecie nowosądeckim na podstawie jednego biletu. Tego typu rozwiązanie sprawdzono już w innych miastach, a w Nowym Sączu właśnie weszło w życie.

Możliwość podróżowania więcej niż jednym środkiem transportu bez konieczności kupowania osobnego biletu może przyczynić się do zmniejszenia ruchu w mieście, a co za tym idzie – do częściowego odkorkowania dróg.

Bilety miesięczne i czasowe umożliwiają korzystanie z pociągów Kolei Małopolskich oraz Przewozów Regionalnych (w wybranej strefie), a potem przesiadkę na autobus MPK albo odwrotnie... Bilety jednorazowe – czasowe na 60, 90 i 120 minut oraz miesięczne z zachowaniem zniżek dla osób uprawnionych można kupić w kasach przewoźników kolejowych, bezpłatnej aplikacji mobilnej iMKA oraz w automatach MKA.

Spółeczeństwo

Będzie nocna prohibicja

Radni podjęli decyzję o poparciu dla tej uchwały autorstwa prezydenta Ryszarda Nowaka dotyczącej nocnej prohibicji. Tym samym w Nowym Sączu ograniczony został dostęp do alkoholu w godzinach między 22 a 6.

Nie można ponadto sprzedawać alkoholu w bezpośrednim sąsiedztwie szkół, internatów, kościołów, obiektów sportowych, placów targowych oraz ogródków gastronomicznych przy sklepach spożywczych. Temat wzbudził wiele kontrowersji, a więc i pełną emocji dyskusję. Kilko radnych zwracało uwagę, że zakaz legalnej sprzedaży alkoholu może przyczynić się do rozkwitu nielegalnych miejsc sprzedaży.

Pojawiła się też uwaga, że jest to ingerencja w wolny rynek. Burzliwą dyskusję uciął formalny wniosek o jej zakończenie. Ostatecznie jednak 19 radnych było za, natomiast 3 – przeciw.

Przyroda

Jest nadzieja dla sosny z Sokolicy

W miniony weekend na szczyt pienińskiej Sokolicy sprowadzono specjalistów zajmujących się chirurgią drzew oraz uprawą bonsai. Dokonano szczegółowej oceny stanu sosny reliktywnej, która ucierpiała w czasie akcji ratowniczej z użyciem śmigłowca. Choć uszkodzenia są bardzo poważne, jest cień nadziei, że ocalały fragment drzewa przetrwa. Będzie jednak trzeba usunąć uszkodzoną koronę.



Bądź na bieżąco.
Aktualny serwis najnowszych wiadomości z Nowego Sącza i regionu czytaj na dts24.pl



Już dziś sprawdź ofertę sprzedaży
Volvo XC60 w wyjątkowej cenie
126 900 zł brutto !

Zapraszamy do zapoznania się z naszą ofertą:

 **Wadowscy**
używane

Tarnowska 180
33-300 Nowy Sącz
tel. 604 182 937

www.wadowscy-uzywane.otomoto.pl

Przedstawiona informacja nie stanowi oferty w rozumieniu Kodeksu cywilnego. Fotografia ma charakter poglądowy i przedstawia przykładowy pojazd. Cena konkretnego pojazdu uzależniona jest od jego warunków oraz specyfikacji, w tym w szczególności wersji wyposażenia, silnika oraz opcji dodatkowych wyposażenia i zostanie określona w umowie. Dostępność i warunki pojazdów mogą ulec zmianie, a informacje znajdujące się na stronie nie stanowią zapewnienia ani gwarancji oraz nie stanowią potwierdzenia dostępności konkretnych pojazdów. W celu uzyskania szczegółowych informacji zapraszamy do odwiedzenia naszego salonu.

Opinie

Symboliczne szarfy pogrzebowe gen. Pierackiego



Jerzy Widel
Z kapelusza

Jak już informowaliśmy na łamach „Dobrego Tygodnika Sądeckiego”, 14 października nastąpi uroczyste otwarcie mauzoleum poświęconego gen. Bronisławowi Pierackiemu. Grobowiec z doczesnymi zwłokami tego zasłużonego żołnierza legionowego zostanie przeniesiony z cmentarza komunalnego na tzw. stary cmentarz w Nowym Sączu.

Bronisław Pieracki co prawda urodził się w Gorlicach w 1895 r., ale od dzieciństwa mieszkał w Nowym Sączu. Tutaj ukończył I Gimnazjum, stąd wyruszył w szeregi Legionów Polskich na front rosyjski, gdzie w 1915 r. został ciężko ranny. Potem należał do ścisłego grona najbardziej zaufanych oficerów Marszałka Józefa Piłsudskiego. Zawsze blisko związany był z Nowym Sączem, a w 1931 r. Rada Miasta przyznała mu tytuł Honorowego Obywatela. 15 czerwca 1934 r., piastując

stanowisko ministra spraw wewnętrznych, zginął w zamachu dokonanym przez ukraińskiego nacjonalistę. Trumna ze zwłokami Pierackiego przybyła do Nowego Sącza o 1. w nocy 19 czerwca 1934 r. Tego samego dnia odbyły się uroczystości pogrzebowe.

To zapewne z tego pogrzebu pochodzą pamiątkowe szarfy, które odnalazł przed paroma tygodniami Alojzy Kazimierz Kania, mieszkaniec Nowego Sącza. Porządkując strych budynku, w którym znajduje się redakcja „Dobrego Tygodnika Sądeckiego”, znalazł wspomniane szarfy z dedykacjami o treści: „Dobremu Synowi Ojczyzny Towarzystwo Przyjaciół Młodzieży Licealnej w Krzemieńcu”, „Bronisławowi Pierackiemu Bojownikowi o Wolność Stowarzyszenie Młodzieży Polskiej Żeńskiej w Krzemieńcu”, „Bohaterowi Bronisławowi Pierackiemu Poległemu za Ojczyznę Związek Detalicznych Kupców w Krzemieńcu”.

– Jak one trafiły na strych budynku i przechowane były przez tyle lat – zastanawia się Alojzy Kania. – Być może po pogrzebie Bronisława Pierackiego trafiły one do rąk harcerza Jana Krokowskiego, który mieszkał w

Przed paroma tygodniami Alojzy Kazimierz Kania, porządkując strych budynku, w którym znajduje się redakcja „Dobrego Tygodnika Sądeckiego”, znalazł szarfy pogrzebowe z 19 czerwca 1934 r.

tym domu przez całe życie? Kim z kolei był Jan Krokowski, dobrze znany starszym mieszkańcom miasta, bo prowadził w latach 50-tych i 60-tych XX wieku wzruszające wieczory wigilijne w nowosądeckim radiowęźle? Jan Krokowski (1921-1980) w młodszych latach swojego życia był bardzo aktywnym harcerzem w II Gimnazjum i Liceum im. Króla Bolesława Chrobrego. Za udział w podziemnej organizacji Orła Białego „Resurrectio” w czerwcu 1940 r. hitlerowcy wywieźli go słynnym pierwszym transportem z Tarnowa do Auschwitz. Tam wytatuowano mu numer

obozowy 226. Jeszcze przed wojną jako harcerz należał do V Męskiej Drużyny Harcerzy im. Bronisława Pierackiego, być może nawet pełnił rolę przy grobie zmarłego. Miał wtedy 13 lat. A w wieku lat 18 ochotniczo wstąpił do 1. Pułku Strzelców Podhalańskich, aby walczyć z Niemcami najeżdżąc w 1939 r. W 1944 r. jako więzień hitlerowskiego obozu Auschwitz został przetransportowany do obozu Sachsenhausen, by w 1946 r. wrócić do Polski.

Po wojnie był Jan Krokowski nauczycielem w wielu szkołach, działaczem sportowym, parą się dziennikarstwem oraz ze swadą

i dowcipem konferansjerką nie tylko na zawodach sportowych. Jego audycje w nowosądeckim radiowęźle, czy w radiowęźle Zakładów Naprawczych Taboru Kolejowego, były bardzo popularne i chętnie słuchane, bo był też Jan Krokowski znakomitym gawędziarzem. Zmarł w szpitalu w Katowicach w 1980 r.

Alojzy Kania, odkrywca wspomnianych szarf, przez długie lata był sąsiadem państwa Krokowskich i dobrym znajomym ich syna Jacka Krokowskiego. Pan Kania jest zbieraczem staroci i stąd zapewne zlecenie Jacka Krokowskiego, by przyjrzał się lepiej przedmiotom na strychu w budynku przy ul. Żywieckiej.

Wydaje się, że teraz przed zbliżającą się ekshumacją doczesnych szczątków gen. Bronisława Pierackiego i ponownym jego pochówkiem na tzw. starym cmentarzu, organizatorzy uroczystości powinni się zainteresować znaleziskiem Alojzego Kania i ewentualnie szarfy wykorzystać do okazjonalnej wystawy. Tym samym historia zatoczy pewne koło. Bo szarfy są jak najbardziej autentyczne. A może bliżej zainteresuje się nimi Muzeum Okręgowe w Nowym Sączu?

REKLAMA

Prawo bliżej Ciebie.

Adwokat i radca prawny pomoże za darmo. Sprawdź gdzie i komu

W meandrach prawa może zgubić się każdy z nas, a na opłacenie prawnika, który pomoże wyjść z labiryntu problemów wymagających znajomości paragrafów nie każdego stać, bo usługi adwokackie i radcowskie do tanich nie należą. Dlatego właśnie pojawił się pomysł, aby ludziom mniej zamożnym podarować to, czego ich portfel nie wytrzymałby.

Od początku 2016 roku w Polsce działa system darmowej pomocy prawnej, z której może korzystać młodzież do 26. roku życia, osoby uprawnione do świadczeń pomocy społecznej, seniorzy, którzy mają już za sobą 65 urodziny, panie w ciąży, posiadacze Kart Dużej Rodziny, kombataneci, weterani, poszkodowani w wyniku katastrof naturalnych, klęsk żywiołowych lub awarii technicznych.

Po dwóch latach przyglądania się jak ta idea działa w polskiej rzeczywistości szykują się zmiany. Ustawę gwarantującą darmową pomoc znówelizowano w ten sposób, że zgodnie z jej zapisami od 1 stycznia 2019 roku usługi darmowej pomocy prawnej będą świadczone każdej osobie, która złoży oświadczenie, że nie jest w stanie zapłacić adwokatowi lub radcy.

Darmowa pomoc może dotyczyć spraw z zakresu prawa administracyjnego, rodzinnego, cywilnego, karnego, prawa pracy, ubezpieczeń społecznych, prawa do opieki zdrowotnej, podatkowego, spadkowego, rzeczowego oraz spraw związanych z przygotowaniem do rozpoczęcia działalności gospodarczej.

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA

Powiat Limanowski

sursum corda STOWARZYSZENIE

MINISTERSTWO SPRAWIEDLIWOŚCI

Powiat Limanowski www.powiat.limanowski.pl

Zadanie z zakresu administracji rządowej, finansowane ze środków przekazanych przez Powiat Limanowski

Wyjątek stanowią sprawy podatkowe związane z prowadzeniem działalności gospodarczej, z zakresu prawa celności, dewizowego i handlowego oraz związane z prowadzeniem działalności gospodarczej, z wyjątkiem przygotowania do startu w biznesie.

Istotą porady prawnej jest przekazanie osobie uprawnionej wiadomości o treści prawa, jego wykładni i w praktyce jego stosowania, co oznacza, że jeśli będzie to konieczne będzie mógł pomóc w sporządzeniu projektu pisma wszczynającego postępowanie sądowe lub sądowno-administracyjne lub też pisma o zwolnieniu od

kosztów sądowych czy też o ustanowienie pełnomocnika.

Prawnicy świadczący usługi darmowych porad są również do dyspozycji mieszkańców Powiatu Limanowskiego i okolic i co ważne - są blisko...

Udzielają porad według kolejności zgłoszeń w danym dniu. Panie w ciąży mają pierwszeństwo.

Wcześniejsza rejestracja nie jest konieczna. Należy natomiast pamiętać o zabraniu ze sobą dokumentu potwierdzającego uprawnienie do skorzystania z pomocy.

Lokalizacje Punktów Nieodpłatnej Pomocy Prawnej w Powiecie Limanowskim:

I. Punkty prowadzone przez Stowarzyszenie Sursum Corda:

1. Kamienica (Rynek, budynek biblioteki), od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00-13.00.
2. Laskowa (Urząd Gminy), w poniedziałek i piątek w godz. 11.00-15.00 oraz wtorek, środa, czwartek w godz. 15.00-19.00.
3. Jodłownik (Punkt Informacji Turystycznej, obok Kościoła), w poniedziałek w godz. 8.00-12.00, wtorek i czwartek w godz. 14.00-18.00 oraz w środę i piątek w godz. 9.00-13.00.

II. Pozostałe punkty:

4. Starostwo Powiatowe w Limanowej (pok. 102) w poniedziałek, wtorek i piątek w godz. 15.30-19.30 oraz w środy i czwartki w godz. 7.30-11.30
5. Urząd Miasta w Mszanie Dolnej (wejście od strony parkingu policyjnego): w poniedziałek w godz. 11.15-15.15, we wtorek w godz. 14.00-18.00, w środę w godz. 10.15-14.15, w czwartek 8.00-12.00 i w piątek w godz. 14.00-18.00.

Szczegółowy harmonogram pracy wszystkich punktów na terenie powiatu limanowskiego znajdują Państwo na stronie www.powiat.limanowski.pl.

Więcej na temat nieodpłatnej pomocy prawnej w Polsce można znaleźć na stronie www.darmowapomocprawna.ms.gov.pl

Zadanie z zakresu administracji rządowej finansowane ze środków przekazanych przez Powiat Limanowski.

CALZEDONIA

ITALIAN LEGWEAR



**Trzy Korony**

Galeria Trzy Korony
Lwowska 80, 33-300 Nowy Sącz

POZIOM 0