



# WŁADOMOŚCI BOGUCHWAŁSKIE

NR 4 (78) 2012 ■ EGZEMPLARZ BEZPŁATNY ■ ISSN 1731-3384

Boguchwała, Kielanówka, Lutoryż, Mogielnica, Niechobrz, Nosówka, Raclawówka, Wola Zgłobieńska, Zarzecze, Zgłobień

## Opieka zdrowotna



str. 4

Warto wiedzieć, jakie funkcjonują w pobliżu placówki, zapewniające opiekę zdrowotną.

## Walka z wykluczeniem cyfrowym



str. 10

Gminna Biblioteka Publiczna w Boguchwałce dołączyła do kampanii Polska Cyfrowa Równych Szans, promującej kompetencje cyfrowe wśród ludzi dorosłych.

## Przygarnij czworonoga



str. 14

Są organizacje starające się pomóc zwierzętom. Jedną z takich organizacji jest zorganizowane przez Urząd Miejski w Boguchwałce przytulisko „Cztery Łapy”.

# Sporny most między Boguchwałą a Rzeszowem

# „Kompanija” w Macedonii



„Kompanija” reprezentowała Polskę i województwo podkarpackie na festiwalu folklorystycznym w Ohrid WAVES w Macedonii. Stowarzyszenie otrzymało pomoc finansową od Samorządu Województwa i Zarządu Osiedla Boguchwała.

Zespół folklorystyczny „Kompanija” z Boguchwały funkcjonuje od 14 lat przy Towarzystwie Kobiet Krzewienia Kultury Regionalnej w Boguchwale i wsparciu Miejskiego Centrum Kultury. W swoim repertuarze posiada przyspiewki i tańce z okolic Rzeszowa, Krosna i Przeworska.

Jego dotychczasowa działalność artystyczna obejmuje: występy w przeglądach folklorystycznych, w czasie uroczystości wojewódzkich i gminnych, występy w Poznaniu i Chorzowie oraz udział w międzynarodowych festiwalach.



## Bawiło się całe miasto

To było wielkie święto nie tylko dla członków zespołu, ale dla wszystkich uczestników festiwalu, którzy cenią sobie tradycję i folklor kraju, z którego pochodzą. Korowód 21 zespołów był niezwykle barwny. Stroje regionalne i powiewające flagi narodowe wielu państw, m.in. Litwy, Portugalii, Turcji, Belgii, Bułgarii - wywołały ogromne zainteresowanie.

Koncert odbył się w pięknej scenerii jeziora Ohrid, gdzie zbiegają się granice trzech państw: Macedonii, Albanii i Grecji. W parkach, restauracjach, na skwerach grano i tańczono, a później były brawa i podziękowania.



## Wspólne zwiedzanie

Miasto Ohrid to miejsce światowego dziedzictwa kultury. Zespół zwiedził również sąsiednie państwa: Albanie i Grecję.

Słowa uznania należą się panu Marcinowi Zychowi, który przygotował choreografię, kierownikowi muzycznemu Januszowi Witkowi oraz Zdzisławie Dudek za organizację tego przedsięwzięcia.



Antoni Lassota

## Od redakcji

Oddajemy w Państwa ręce kolejny numer gazety, w którym wiele się dzieje.

Przedstawiamy ważne informacje o opiece zdrowotnej, o bezpieczeństwie oraz o inwestycjach, jakie w ostatnim czasie zostały poczynione na terenie Gminy Boguchwała.

W tym numerze znajduje się również informacja o nowej galerii w Boguchwale, która zostanie otwarta już w grudniu 2012 r. Do „Wiadomości Boguchwalskich” wprowadziliśmy nowy cykl „Gotuj z Kołem Gospodyń Wiejskich”, w którym będziemy Państwu prezentować historię koła oraz przepisy na smaczną i zdrową żywność.

Te i wiele innych, ciekawych artykułów w aktualnym wydaniu gazety.

### POMAGAMY NASZYM CZYTELNIKOM!!!

Drogi czytelniku, jeśli chcesz coś kupić, sprzedać, wynająć lub oddać, możesz zamieścić DROBNE ogłoszenie BEZPŁATNIE. Gwarantujemy, że ukaże się ono w najbliższym wydaniu „Wiadomości Boguchwalskich”. Wyślij swoje ogłoszenie faxem: 17 87 15 355.

### NAPISZ DO NAS!!!

Jeżeli chcesz się czymś z nami podzielić, masz ciekawe informacje i chcesz, żeby ktoś o tym przeczytał, wyślij do nas swoją informację faksem pod nr 17 87 15 355 lub zostaw w Gminnej Bibliotece Publicznej w Boguchwale.

SERDECZNIE ZACHĘCAMY!!!

### JESTEŚMY TAKŻE W INTERNECIE!

Teraz nasi czytelnicy mogą znaleźć WIADOMOŚCI BOGUCHWALSKIE także w Internecie na stronie:

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

<b>WIADOMOŚCI SAMORZĄDOWE</b> .....	4-8
Opieka zdrowotna w Gminie Boguchwała • Już wkrótce otwarcie żłobka • Kolorowe place zabaw w naszej gminie • Bezpieczeństwo na terenie gminy • Informacje z sesji Rady Miejskiej w Boguchwale • Boguchwała otrzyma kolejne środki • Nowa nawierzchnia w Woli Zgłobieńskiej • Sporny most między Boguchwą a Rzeszowem • Zakończył się remont w Zespole Szkół w Kielanówce • Wręczono nowe awanse zawodowe nauczycielom	
<b>INFORMACJE</b> .....	9-14
Coraz bliżej otwarcia Galerii Stokrotka w Boguchwale • Plac w Zarzeczcu rozbudowany • Walka z wykluczeniem cyfrowym • Przegląd wydarzeń kulturalnych, które zorganizował Lokalny Ośrodek Kultury „Razem” w Niechobrze w 2012 roku • Lokalny Ośrodek Kultury „Wspólnota” lekarstwem na nudę • Przygarnij czworonoga	
<b>KRONIKA</b> .....	15
90 lat temu zmarł Klaudiusz Angerman (1861-1922), przemysłowiec, działacz niepodległościowy i filantrop	
<b>WYDARZENIA</b> .....	15
Olga Rudnicka – pisarka, autorka kryminałów gościła w Lutoryżu	
<b>SZKOŁA</b> .....	16-17
Rajd rowerowy klasy piątej • „Od ziarenka do bochenka” • Nauka bez granic	
<b>WYWIAD</b> .....	18
Spotkanie z tradycją...	
<b>GOTUJ Z KOŁEM GOSPODYŃ WIEJSKICH</b> .....	19
Koło Gospodyń Wiejskich w Zarzeczcu	
<b>ZDROWIE</b> .....	20
Odżywianie w jesienno-zimowe dni • Jesienna depresja – prawda czy mit?	
<b>FELIETON</b> .....	21
Przemyslenia... jesienn(i)e	
<b>OGŁOSZENIA</b> .....	22
Wykaz abonentów w Urzędzie Miejskim w Boguchwale	

## Gdzie można otrzymać bezpłatnie „Wiadomości Boguchwalskie”

### BOGUCHWAŁA:

1. Pawilon Handlowy
2. Sklep nr 4 (GS)
3. Sklep nr 19 (GS, ul. Sportowa 12)
4. Sklep ogrodniczy „Agropop”
5. Sklep „Chemia-prasa” (ul. Sportowa)
6. Sklep wielobranżowy M. Gubernat (ul. Tkaczowa)
7. Sklep p. Busz
8. Sklep p. Lassota
9. Sklep „Hurt-detal” – J. Bogusz
10. Sklep Juropol
11. Kwaciarnia Kiosk – przystanek Grunwald

### MOGIELNICA

1. Lokalny Ośrodek Kultury

### LUTORYŻ

1. Sklep p. Opalińska
2. Sklep p. Lib
3. Lokalny Ośrodek Kultury

4. Sklep nr 3 (GS)

### ZARZECZE

1. Sklep p. Pasternak
2. Sklep nr 28 (GS)
3. Lokalny Ośrodek Kultury

### NIECHOBRAZ

1. Sklep „Duet”
2. Sklep „Kaja”
3. Sklep „Agat”
4. Sklep nr 1 (GS)
5. Sklep nr 8 (GS)
6. Lokalny Ośrodek Kultury

### ZGŁOBIEŃ

1. Sklep „Mini-Max”
  2. Sklep nr 11 (GS)
  3. Lokalny Ośrodek Kultury
- ### NOSÓWKA
1. Sklep Słoneczko koło LOK-u
  2. Lokalny Ośrodek Kultury

### RACŁAWÓWKA

1. Sklep p. Maciej
2. Sklep nr 6 (GS)
3. Lokalny Ośrodek Kultury
4. Sklep p. Dominika Książek

### KIELANÓWKA

1. Delikatesy GS
2. Lokalny Ośrodek Kultury

### WOLA ZGŁOBIEŃSKA

1. Sklep p. Worosz
2. Sklep nr 24 (GS)
3. Lokalny Ośrodek Kultury

### RZESZÓW

1. Sklep nr 29 (ul. Świętokrzyska 1)

Urząd Miejski w Boguchwale  
Gminna Biblioteka Publiczna  
w Boguchwale oraz wszystkie jej filie na terenie Gminy Boguchwała

GS – placówki handlowe Gminnej Spółdzielni „SCh” w Boguchwale

BIULETYN SAMORZĄDOWY MIASTA I GMINY BOGUCHWAŁA

# WIADOMOŚCI BOGUCHWALSKIE

Czekamy na sygnały.

Napisz: Gminna Biblioteka Publiczna w Boguchwale,  
ul. Tkaczowa 146, 36-040 Boguchwała;  
tel./fax 17 87 15 355; e-mail: gbp@boguchwala.pl

Zespół redakcyjny: Ewa Śliwa, Aneta Pyza, Aneta Sołtys, Karolina Gliwa, Justyna Paszkiewicz

Informacje do zakładki „Wiadomości samorządowe” przygotowują pracownicy Urzędu Miejskiego w Boguchwale

Nasza strona w Internecie: [www.boguchwala.pl](http://www.boguchwala.pl)

Wydawca zastrzega sobie prawo skracania i adiacji publikowanych tekstów oraz korespondencji, a także opatrywania ich własnymi tytułami. Wydawca nie zwraca nie zamówionych materiałów i nie odpowiada za treść ogłoszeń. Poglądy wyrażane w artykułach są poglądami ich autorów, a nie wydawcy.

Druk: Drukarnia „DUET”, tel. 17 87 11 281; m.michalik@drukarnia-duet.pl

# Opieka zdrowotna w Gminie Boguchwała

**Podstawowa opieka zdrowotna (POZ, lekarz pierwszego kontaktu) jest to nazwa zasadniczego elementu opieki zdrowotnej w Polsce.**

Jednostka podstawowej opieki zdrowotnej (dawniej przychodnia rejonowa) to zakład lecznictwa, sprawujący kompleksową opiekę nad populacją. Oznacza to leczenie oraz profilaktykę chorób, rehabilitację, a także orzekanie o stanie zdrowia. Lekarzami przyjmującymi w POZ mogą być zarówno lekarze rodzinni, jak i zespoły: internista oraz pediatra. POZ jest również zobowiązany do zapewnienia swoim pacjentom opieki pielęgniarki środowiskowej i położnej.

Przychodnie POZ są niezależnymi firmami (poza SPZOZ), jednak usługi przez nie świadczone są bezpłatne dla osób ubezpieczonych w sytuacji, gdy POZ ma podpisany kontrakt z Narodowym Funduszem Zdrowia (NFZ).

Warto wiedzieć, jakie funkcjonują w pobliżu placówki, zapewniające opiekę zdrowotną. By pomóc mieszkańcom dotrzeć do lekarzy ogólnych i specjalistów publikujemy informacje o głównych przychodniach, działających na terenie Gminy Boguchwała: Gminnym Ośrodku Zdrowia w Boguchwale, Centrum Medycznym MEDYK w Boguchwale, Ośrodkach Zdrowia: w Niechobrzu, Zgłobniu i Woli Zgłobieńskiej.

Pierwszy wymieniony ośrodek budził w lokalnym środowisku sporo kontrowersji, w związku z krążącymi domysłami o postępującym ograniczeniu jego działalności poprzez systematyczne eliminowanie oraz zmniejszanie dyżurów lekarzy specjalistów, co skutkowało miałyby likwidacją. Redakcja „Wiadomości Boguchwalskich”, chcąc uciąć wszelkie spekulacje wokół tego tematu, zwróciła się do Dyrekcji ZOZ-u nr 2 w Rzeszowie o wyrażenie stanowiska w sprawie Ośrodka Zdrowia w Boguchwale. Otrzymałyśmy w tej sprawie opinię, która brzmi następująco:

„Chciałbym zdementować informacje przekazane przez mieszkańców Boguchwały o planowanym ograniczeniu działalności medycznej w Gminnym Ośrodku Zdrowia w Boguchwale. Wszelkie zmiany personalne, jakie miały miejsce w tym ośrodku nie były z inicjatywy ZOZ. Obserwowane przez pacjentów i budzące ich zaniepokojenie zmniejszenia wy-

miaru zatrudnienia personelu wynikają z braku lekarzy rodzinnych zainteresowanych pracą w tym ośrodku.

*ZOZ prowadzi intensywne poszukiwania lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, który podejmie prace w GOZ Boguchwała.*

*W odniesieniu do działania poradni specjalistycznych oraz rehabilitacji, informuję, iż obecnie funkcjonujące poradnie wypracowały znaczne nadwykonanie limitu określonego przez NFZ. Niestety Fundusz odmówił zwiększenia kontraktu na te poradnie. Rozwój specjalistki o nowe rodzaje specjalności może nastąpić wyłącznie w przypadku, gdy NFZ będzie zainteresowany ich zakupem i ogłosi konkurs ofert.*

*ZOZ nie ma zatem wpływu na stanowisko Funduszu w tej sprawie”.*

## Gminny Ośrodek Zdrowia w Boguchwale

### Samodzielny Publiczny ZOZ

ul. Tkaczowa 181  
36-040 Boguchwała  
Tel. 17 871 44 44  
17 871 51 04 (gabinet zabiegowy)

czynny:  
poniedziałek – piątek: 7<sup>00</sup> – 18<sup>00</sup>

#### Poradnia ogólna

lek. med. Katarzyna Kozyra  
lek. med. Ewa Piekarcz-Sokół  
lek. med. Maria Łuksik-Brozbar  
lek. med. Aneta Mytych  
lek. med. Michał Osuchowski

#### Poradnia dziecięca

lek. med. Marta Bańdur  
lek. med. Joanna Borysewicz-Jarema

#### Poradnia stomatologiczna

lek. stom. Greta Krzywkowska-Hałgas

#### PORADNIE SPECJALISTYCZNE

##### Poradnia ginekologiczna

lek. med. Jerzy Sekunda

##### Poradnia laryngologiczna

lek. med. Jadwiga Szajna-Flakiewicz

##### Poradnia neurologiczna

lek. med. Ewa Fila-Jasińska

##### Gabinet fizjoterapii

dr n. med. rehabilitant Ewa Nowosad-Sergeant

mgr fizjoterapii Magdalena Łabuz

##### Rehabilitacja środowiskowa

*Ślachetne zdrowie,  
Nikt się nie dowie,  
Jako smakujesz,  
Aż się zepsujesz.*

Jan Kochanowski,  
fragm. „Na zdrowie”

mgr wych. fiz. Anna Kotwica

#### Pracownia USG

Lek. med. Ewa Piekarcz-Sokół

Lek. med. Marta Bańdur

**Gabinet zabiegowy, gabinet pielęgniarki środowiskowo-rodzinnej, gabinet położnej środowiskowo-rodzinnej, Punkt Pobrań Krwi, Pracownia EKG.**

#### Centrum Medyczne MEDYK Przychodnia lekarzy rodzinnych i specjalistów

ul. Przemysłowa 2c  
35-360 Boguchwała

Tel. 17 852 69 41

czynna:

poniedziałek – piątek: 7<sup>00</sup> – 18<sup>00</sup>

#### Poradnia ogólna

lek. med. Katarzyna Witkowska

lek. med. Ryszarda Wejman

lek. med. Agnieszka Ulrych

#### Poradnia stomatologiczna

lek. stom. Tomasz Nowak

#### PORADNIE SPECJALISTYCZNE

##### Poradnia dermatologiczna

lek. med. Ewa Miłkuła

##### Poradnia kardiologiczna

lek. med. Stanisław Mazur

##### Poradnia laryngologiczna

lek. med. Grażyna Piejko

##### Poradnia neurologiczna

lek. med. Artur Fussek

##### Poradnia okulistyczna

lek. med. Elżbieta Jakubowska

##### Poradnia diabetologiczna

Lek. med. Barbara Truchanowicz-Flis

#### Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej SOKRATES Ośrodek Zdrowia w Zgłobniu

Zgłobień 67 a  
36-046 Zgłobień  
tel: 17 850 14 14

czynny:

poniedziałek – piątek: 8<sup>00</sup> – 17<sup>00</sup>

#### Poradnia ogólna:

Lek. med. Anatol Lisowski

Lek. med. Anita Matecka – specjalista medycyny rodzinnej

Lek. med. Mariusz Matecki – specjalista chorób wewnętrznych, specjalista medycyny rodzinnej

oraz lekarze specjalizujący się w zakresie medycyny rodzinnej

**Rehabilitacja** – Wymagane indywidualne ustalenie terminu zabiegów

**Niepubliczny Zakład  
Opieki Zdrowotnej SOKRATES  
Ośrodek Zdrowia w Niechobrz**  
Niechobrz 795  
36-047 Niechobrz  
tel: 17 850 14 07  
czynny:  
poniedziałek – piątek: 8<sup>00</sup> – 17<sup>00</sup>

**Poradnia ogólna:**  
Lek. med. Anatol Lisowski  
Lek. med. Ewa Makowska – specjalista  
medycyny rodzinnej

Lek. med. Renata Małecka – pediatra,  
specjalista medycyny rodzinnej  
Lek. med. Anita Małecka – specjalista  
medycyny rodzinnej  
oraz lekarze specjalizujący się w zakre-  
sie medycyny rodzinnej  
**Rehabilitacja** – Wymagane indywidual-  
ne ustalenie terminu zabiegów

**Niepubliczny Zakład  
Opieki Zdrowotnej SOKRATES  
Punkt Lekarski**  
Wola Zgłobieńska 141

36-046 Zgłobień  
Tel: 17 871 60 79  
**czynny:** wtorek, czwartek 8<sup>00</sup> – 14<sup>00</sup>  
*Pozostałe dni nieczynny*

**Poradnia ogólna:**  
Lek. med. Mariusz Małecki – specjalista  
chorób wewnętrznych, specjalista medy-  
cyny rodzinnej oraz lekarze specjalizu-  
jący się w zakresie medycyny rodzinnej

**Opracowała  
Aneta Sołtys**

## Już wkrótce otwarcie żłobka

Trwają ostatnie prace wykończeniowe w pomieszczeniach żłobka „Słodki Bobasek” w Boguchwale, który 3 grudnia otwórzy swoje podwoje dla dzieci.

W nowoczesnym budynku Towarzystwa Budownictwa Społecznego, mieszczącego się przy ulicy Przemysłowej, czterdzieścioro maluchów będzie miało zapewnioną opiekę pielęgnacyjną i edukacyjną oraz bardzo dobre warunki do zabawy i rozwoju. Przy dofinansowaniu Gminy Boguchwała wynoszącym 300 zł, opłata czesnego pobierana od rodziców wyniesie 340 zł. Duże zainteresowanie rodziców sprawiło, iż w żłobku pozostało już tylko kilka wolnych miejsc.

Powstanie i prowadzenie żłobka w Boguchwale jest współfinansowane z budżetu Gminy Boguchwała oraz resortowego programu rozwoju instytucji opieki nad dziećmi w wieku do lat 3 „Maluch”.

Otrzymana w ramach programu dotacja, to ponad 460 tys. zł.

UM



## Kolorowe place zabaw w naszej gminie

Z myślą o najmłodszych, powstaje kolejny plac zabaw dla dzieci w naszej gminie. Tym razem zlokalizowany przy Szkole Podstawowej w Boguchwale, umożliwi uczniom młodszych klas podejmowanie aktywności fizycznej.

Projekt zrealizowany jest w ramach rządowego programu „Radosna Szkoła”. Jego wartość to kwota ponad 91 tys. zł, z czego 50% tj. 45.585 zł zabezpieczono w budżecie gminy jako wkład własny.

Przy jego realizacji dobrano odpowiednie do zabaw kolorowe urządzenia. Zastosowano pod nimi nowoczesną, bezpieczną nawierzchnię. Ponadto gmina dla podniesienia bezpieczeństwa dzieci korzystających z placu wykonała dodatkowe ogrodzenie wokół placu.

W najbliższym czasie zainstalowany zostanie jeszcze monitoring umożliwiający bieżący nadzór nad bawiącymi się dziećmi. Wartość dodatkowych prac podjętych przez gminę to 15 tys. zł.

UM



# BEZPIECZEŃSTWO na terenie gminy

**Zapewnienie bezpieczeństwa i porządku publicznego jest jednym z najważniejszych zadań należących do gminy. W tym celu tworzy się Straż Miejską, finansuje Policję, organizuje akcje bezpieczeństwa oraz wspiera walki z przemocą.**

## Policja

Liczba pracujących osób: 19 (w tym dwie kobiety). Policjanci z Komisariatu Policji w Boguchwale biorą udział we wszystkich działaniach na rzecz poprawy bezpieczeństwa organizowanych przez Komendę Miejską Policji w Rzeszowie (m.in. „Bezpieczna droga do szkoły”, „Policja nie tylko dzieciom”, „Prawno wiktymologiczna edukacja młodzieży, nauczycieli i dzieci”).

Policja prowadzi działania prewencyjne – całodobową służbę patrolowo-interwencyjną, przeciwdziałania przemocy w rodzinie (w ścisłej współpracy z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej). Równie ważnym elementem działań prewencyjnych prowadzonych przez Komisariat Policji jest zabezpieczenie imprez plenerowo-rozrywkowych, jak również wydarzeń sportowych mających miejsce w regionie.

– *W celach poprawy bezpieczeństwa, Komisariat Policji współpracuje z Burmistrzem Boguchwały, Strażą Miejską, Radą Osiedla i Sołtysami poszczególnych miejscowości, co pozwala na wymianę informacji w zakresie ochrony ludzi i mienia oraz szeroko rozumianego porządku publicznego* – mówił Komendant Komisariatu Policji w Boguchwale Marek Worek.

## Straż Miejska

Liczba pracujących osób: 3. Kompetencje Straży Miejskiej reguluje Ustawa z dnia 29 sierpnia 1997 o strażach gminnych, art. 11, z których należy wymienić m.in. ochronę spokoju i porządku w miejscach publicznych, kontrolę ruchu drogowego (prowadzoną głównie w okolicach szkół), kontrolę nieruchomości pod kątem sanitarno-porządkowym (wywóz śmieci, przyłączenie budynku do kanalizacji, czystość i porządek wokół posesji, tabliczka z numerem porządkowym domu, odpowiednie zabezpieczenie psów oraz ich szczepienia), współdziałanie z organizatorami i innymi służbami w ochronie podczas zgromadzeń i imprez publicznych, doprowadzanie osób nietrzeźwych do Izby Wyrzęźwień lub miejsca ich zamieszkania.

Patrole wysyłane są codziennie, za wyjątkiem sobót, niedziel i świąt – chyba, że w tym czasie organizowane są imprezy bądź uroczystości. – *Wbrew pozorom interwencji w tym roku było wiele, bo ok. 500, dotyczyły one głównie zaniedbanych działek, wylewania ścieków, podrzucania śmieci, palenia ognisk,*

Ze względu na niewielką liczbę pracowników, Straż Miejska apeluje o szybką reakcję społeczeństwa na zagrożenie oraz poinformowanie o nim odpowiednich władz – dzwoniąc pod numer telefonu: 17 8755 222 lub 112.

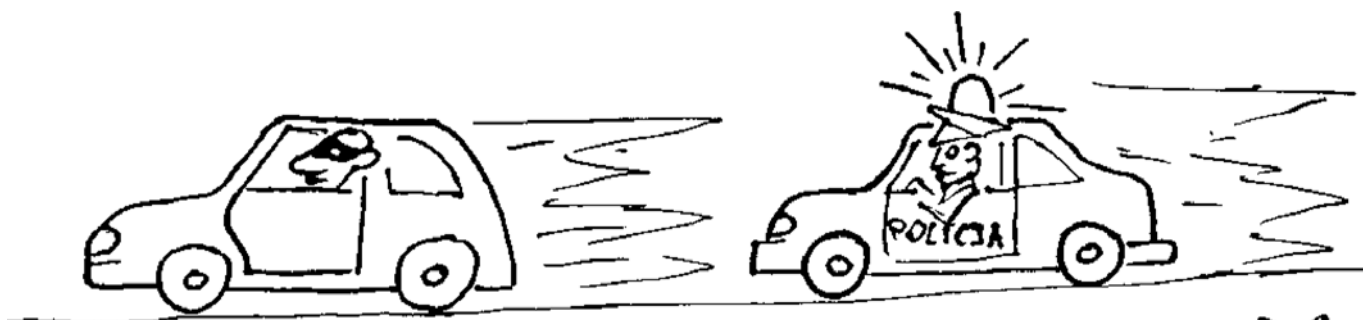
## Co sądzisz o bezpieczeństwie na terenie naszej gminy?

### Natalia z Nosówki:

– Uważam, że na terenie naszej gminy jest raczej bezpiecznie. Problemem natomiast z pewnością są biegające poza posesjami psy, które bywają niebezpieczne zwłaszcza dla rowerzystów i dzieci. W wielu miejscach na terenie gminy brakuje także chodników i stosownego oświetlenia.

### Dawid z Lutoryża:

– Nie mam większych zastrzeżeń do pracy Policji w gminie. Okolica, w której mieszkam jest cicha i spokojna, nie ma u nas częstych interwencji Policji czy Straży Miejskiej. Największym problemem jest droga biegnąca w kierunku



Policja systematycznie analizuje skuteczność działań na rzecz poprawy bezpieczeństwa, na bieżąco reaguje na występujące zagrożenia, dostosowując działania do występujących potrzeb. Informuje mieszkańców o potencjalnych zagrożeniach, przy czym wzywa mieszkańców do zachowania ostrożności (szczególnie w okresie jesienno-zimowym kiedy zmrok zapada zdecydowanie wcześniej, aniżeli w okresie letnim).

*zanieczyszczeń dróg oraz niewłaściwego zabezpieczenia psów* – powiedział Komendant Straży Miejskiej w Boguchwale Mirosław Korczyński.

Na pomoc Straży Miejskiej można liczyć w każdej sytuacji, a w razie gdy nie ma w danej dziedzinie odpowiednich kompetencji, wskaże gdzie z danym problemem należy się udać, np. przekieruje do odpowiedniej jednostki policyjnej.

Barwinka. Niektórzy kierowcy zapominają o kulturze jazdy i o przepisach ruchu drogowego. Myślę, że tym odpowiednie organy powinny się zająć, gdyż w tym miejscu często dochodzi do niebezpiecznych zdarzeń drogowych. Wielokrotnie byłem świadkiem wymuszenia pierwszeństwa i wyprzedzania na podwójnej ciągłej.

Opracowały:

Aneta Sołtys, Marta Winiarska

# Informacje z sesji Rady Miejskiej w Boguchwale

**W dniu 27 września br. w sali widowiskowej Urzędu Miejskiego odbyła się XXVII sesja Rady Miejskiej.**

Na wstępie minutą ciszy uczczono pamięć osób, które zginęły w tragicznym wypadku samochodowym w Niechobrze w dniu 23.09.2012 roku. Później nastąpiło wręczenie aktów nadania stopnia dla nauczycieli (przyp. red. – poświęcono temu osobny tekst).

Następnie Radni podjęli następujące uchwały:

- Udzielenia przez gminę Pomocy dla Powiatu Rzeszowskiego,
- Przyjęcia od Powiatu Rzeszowskiego zadania zarządzania publiczną drogą powiatową,
- Zaciągnięcia zobowiązania ponad budżet 2012 roku,
- Zabezpieczenia w formie „WEKSA IN BLANCO” umowy,
- Zmiany budżetu na 2012 rok,
- Przyjęcie Gminnego Programu Oślowego,
- Zmiany uchwały Nr XXVII/295/ 2008 z dnia 29 sierpnia 2008 roku,
- Zmiany uchwały Nr XXVII/296/2008 z dnia 29 sierpnia 2008 roku,
- Zmiany uchwały Nr XXIX/328/2008 z dnia 23 października 2008 roku,
- Wyrażenia zgody na ustanowienie służebności,
- Wyrażenia zgody na ustanowienie służebności,
- Przeniesienia praw majątkowych,
- Wniesienia skargi kasacyjnej,

Piotr Klimczak, zastępca burmistrza przedstawił deklarację dotyczącą funkcjonowania Ośrodka Zdrowia w Boguchwale oraz omówił funkcjonowanie komunikacji publicznej na terenie gminy.

Radni zapoznali się również z informacjami z wykonania budżetu za I półrocze 2012 roku.

Red.

## Boguchwała otrzyma kolejne środki

**Przygotowany przez Gminę Boguchwała projekt pn. „System informacji przestrzennej Gminy Boguchwała – kolejny krok w kierunku społeczeństwa informacyjnego” znalazł się wśród 20 wniosków, które otrzymały dofinansowanie ze środków unijnych w ramach osi trzeciej Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podkarpackiego na lata 2007-2013.**

Głównym jego celem jest upowszechnienie dostępu do usług teleinformatycznych poprzez Geograficzny System Informacji Przestrzennej w obrębie całej Boguchwały.

Projekt zakłada utworzenie aplikacji gminnego systemu informacji przestrzennej obejmującego moduły, które usprawnią realizację zadań wykonywanych przez gminę, w tym obsługę mieszkańców. Realizacja zadania przewidziana jest na 2013 r. Wartość projektu została oszacowana na prawie 340 tys. zł, z czego blisko 270 tys. zł stanowi dofinansowanie ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podkarpackiego na lata 2007-2013.

## Nowa nawierzchnia w Woli Zgłobieńskiej



Dobiegły końca prace związane z przebudową drogi powiatowej w Woli Zgłobieńskiej. Inwestorem był powiat rzeszowski. Gmina Boguchwała partycypowała w kosztach inwestycji, przekazując z budżetu kwotę 110 tys. zł na budowę chodnika. Całkowita wartość projektu wyniosła ponad 1 mln zł. Część środków, została pozyskana z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podkarpackiego na lata 2007-2013. W ramach robót przebudowano 3 km drogi, poszerzając ją jednocześnie do 5,5 m szerokości. Wzmocniono pobocza, odmulono rowy melioracyjne, a obecnie trwa budowa chodnika o długości 490 m wzdłuż drogi.

UM

## Sporny most między Boguchwąłą a Rzeszowem

**Kładka nad Wisłokiem łączy Rzeszów z Gminą Boguchwała. Piesza kładka to drewniane zniszczone deski i porozrywane siatki ochronne. Kiedy się po niej idzie zaczyna przechylać się raz w jedną, raz w drugą stronę. Ma już ponad 60 lat. Przejście przez nią jest bardzo ryzykowne, dlatego też ma tam powstać most. Władze obu gmin prowadzą rozmowy w tej sprawie.**

Kładka jest nieczynna z powodu złego stanu technicznego. Sporną kwestią było finansowanie remontu i utrzymanie obiektu. Nowy most usprawni komunikację zarówno mieszkańców Rzeszowa, jak i Gminy Boguchwała. W planach jest most z drogą dwukierunkową i chodnikami oraz z drogami dojazdowymi po obu stronach i ścieżki rowerowe. Nowy most połączy się z Rzeszowem w dzielnicy Budziwój, w rejonie ul. Porąbki.

Mówi się, że koszt inwestycji to około 14 mln złotych. Pięniądze na realizację mają przekazać miasto Rzeszów i Gmina Boguchwała. Władze gminy planują pozyskać środki z Unii Europejskiej i z powiatu rzeszowskiego. Są szanse, że prace ruszą już w przyszłym roku.



Kładka nad Wisłokiem w Boguchwale

## Zakończył się remont w Zespole Szkół w Kielanówce

**Koszt remontu to około 50 000 zł. Remont objął adaptację poddasza oraz sali przedszkolnej wraz z zapleczem.**

### Pracownia komputerowa

Poddasze zostało odpowiednio zmodernizowane i będzie pełniło funkcję pracowni komputerowej. W pomieszczeniu wykonano izolację cieplną i przeciwdźwiękową. Wymieniono



okna, instalację elektryczną i CO, a także położono nowe panele podłogowe. Co najważniejsze, pracownia została wyposażona w 18 stanowisk komputerowych z bezprzewodową siecią internetową. Koszt remontu to 38 000 zł.

### Sala przedszkolna z zapleczem

Przebudowano również pomieszczenie przeznaczone dla 5-godzinnego oddziału przedszkolnego. W ramach prac wykonano łazienkę oraz szatnię (instalacja wodno-kanalizacyjna, malowanie, płytki). Salę dla pierwszoklasistów wyposażono w nową wykładzinę i meble.

## Wręczono nowe awanse zawodowe nauczycielom

**W trakcie sesji Rady Miejskiej w Boguchwale Wiesław Dronka, burmistrz Boguchwały wręczył akty nadania stopnia awansu zawodowego nauczycielom, którzy 28 sierpnia br. otrzymali pozytywne oceny Komisji Egzaminacyjnej.**

Rotę ślubowania odczytał Piotr Klimczak, zastępca burmistrza. Mianowani nauczyciele złożyli uroczyste ślubowanie. Stopień nauczyciela mianowanego otrzymali:

1. Łukasz Gajdek ze Szkoły Podstawowej w Lutoryżu,
2. Marta Górnecka ze Szkoły Podstawowej w Mogielnicy,
3. Alicja Nerc z Zespołu Szkół w Raclawówce,
4. Alicja Stefańska z Zespołu Szkół w Raclawówce,
5. Stanisław Łuczko ze Szkoły Podstawowej nr 2 w Niechobrze,
6. Agata Rybka z Zespołu Szkół w Kielanówce.

Gratulujemy!





## Coraz bliżej otwarcia Galerii Stokrotka w Boguchwale

ELPRO EKON  
Spółka z o.o. S.K.A.  
ul. Mełgiewska 7-9, 20-952 Lublin  
tel. (+48) 81 746 07 25,  
fax (+48) 81 746 40 68

ELKON  
**elpro**  
Spółka  
komandytowo-akcyjna

**Dobiega końca budowa Centrum Handlowego Stokrotka w Boguchwale pod Rzeszowem. W obiekcie swoją działalność uruchomi supermarket spożywczy Stokrotka, a także mniejsze sklepy i punkty usługowe. Inwestor obok Galerii wybuduje także plac miejski z fontanną. Otwarcie Centrum Handlowego nastąpi jeszcze w tym roku.**

Obiekt powstaje przy ul. Tkaczowa, jednocześnie drodze krajowej nr 9, prowadzącej do granicy ze Słowacją w Barwinku. Centrum Handlowe jest na zaawansowanym etapie budowy. Obecnie trwają prace wykończeniowe, wykonywane jest ocieplenie i elewacja, a także adaptacja wnętrza. Wkrótce placówka rozpocznie swoją działalność. Powierzchnia galerii będzie liczyć ponad 1350 m<sup>2</sup>. Centralne miejsce zajmie supermarket Stokrotka, a w pasażu znajdują się punkty handlowo-usługowe. Podpisano już część umów najmu, trwają negocjacje z kolejnymi firmami. Do dyspozycji klientów zostanie oddany również parking z miejscem na ponad 30 aut.

Obok Galerii powstanie plac miejski z fontanną. Znajdą się tu także alejki i ławki. Całość będzie podświetlona. Budowę placu zagwarantował inwestor Galerii Stokrotka – firma Elpro Ekon.

*– Jesteśmy na etapie uzgadniania z przedstawicielami miasta ostatecznego kształtu infrastruktury towarzyszącej. Plan zakłada, że przy Galerii powstanie plac miejski z fontanną. Mamy nadzieję, że dla mieszkańców Boguchwały byłoby to miejsce relaksu po zakupach w Gale-*



*rii, a ponadto mogłoby służyć do codziennego odpoczynku – mówi Wojciech Stowański, dyrektor ds. zarządzania nieruchomościami spółki Elpro Ekon.*

Centrum Handlowe Stokrotka to pierwszy taki obiekt w Boguchwale. Na terenie województwa podkarpackiego z sukcesem funkcjonują już podobne galerie, a także supermarkety Stokrotka m.in. w Rzeszowie, Tarnobrzegu, Stalo-

wej Woli, Kolbuszowej, Sanoku, czy w Mielcu.

Inwestorem nieruchomości w Boguchwale jest spółka Elpro Ekon, wchodząca w skład Grupy Handlowej Emperia. Elpro Ekon zarządza ponad 200-stoma obiektami na terenie całego kraju, w tym Centrami Handlowymi Stokrotka. Spółka pozyskuje tereny pod inwestycje i prowadzi działalność deweloperską.

## Plac w Zarzeczcu rozbudowany



**Zarzeczce to miejscowość, gdzie aktywność społeczna skupia się wokół kościoła, Szkoły Podstawowej i Domu Kultury, ale brakowało tutaj zawsze placu, otwartej przestrzeni, która pozwoliłaby organizować duże imprezy plenerowe, spotkania na skalę nie tylko lokalną, ale nawet i regionalną.**

Rada Sołecka Wsi Zarzeczce wraz z Radą Miejską Miasta i Gminy Boguchwała sfinansowała rozbudowanie placu za Szkołą Podstawową im. Ks. Jana

Twardowskiego i zainicjowała prace, które dzięki prężnym przygotowaniom ruszyły z kopyta i znaczna część, m.in.: schody, chodnik, podjazd dla niepełnospraw-

nych, ogrodzenie i wyrównanie terenu została podczas wakacji ukończona.

Przedsięwzięcie to ma na celu przygotować plac na spotkania dla mieszkańców do zagospodarowania czasu wolnego, a ponadto miejsce możliwości – otwarta koncepcja przestrzeni daje szansę dla organizacji dużych spotkań wszelkiej treści.

Anna Bęben

Latarnik nauczy cię obsługi komputera

# Walka z wykluczeniem cyfrowym

**Na 13 milionów Polaków po pięćdziesiątym roku życia, aż 10 milionów osób nie korzysta z Internetu! Dlatego Ministerstwo Administracji i Cyfryzacji wspólnie ze Stowarzyszeniem „Miasta w Internecie” rozpoczęło ogólnopolski projekt edukacyjny Polska Cyfrowa Równych Szans. Ma on na celu walkę z wykluczeniem cyfrowym, wprowadzenie pokolenia 50+ w cyfrowy świat oraz ukazanie korzyści płynących z umiejętności używania komputera i Internetu.**

Aktywność komputerowa znacząco przekłada się na poprawę jakości życia oraz możliwości rozwoju w pracy. Internauci, w porównaniu do osób, które nie korzystają z Sieci, mają wyższe zarobki, łatwiej dostają pracę, częściej podnoszą kwalifikacje i awansują. Coraz więcej firm szuka pracowników tylko przez Internet, coraz więcej imprez i wydarzeń kulturalnych ogłasza się tylko wirtualnie. Umiejętność korzystania z Sieci ma również wpływ na działania obywatelskie i gospodarkę. Oznacza to, że brak umiejętności korzystania z nowych technologii wywołuje marginalizację społeczną.

## Promocja kompetencji cyfrowych

Gminna Biblioteka Publiczna w Boguchwale dołączyła do kampanii Polska Cyfrowa Równych Szans, promującej kompetencje cyfrowe wśród ludzi dorosłych. Wychodząc naprzeciw zaspokojeniu potrzeb informacyjnych seniorów organizuje kursy komputerowe i warsztaty internetowe skierowane do aktywnych seniorów, którzy chcą nauczyć się obsługi komputera i poznać korzyści jakie daje Internet.

Pracownicy GBP w Boguchwale dołączyli do grona Latarników Polski Cy-

frowej, przeszli specjalne szkolenia i otrzymali Certyfikat Latarnika.

W Gminie Boguchwała Latarników Polski Cyfrowej reprezentują Aneta Pyza i Aneta Sołtys.

## Kim jest Latarnik

Latarnik jest wolontariuszem odpowiedzialnym za realizację działań programu Polska Cyfrowa Równych Szans w swoim środowisku lokalnym. Działania te obejmują organizację spotkań promocyjnych i motywujących do korzystania z Internetu, szkoleń i innych, dobranych pod kątem uwarunkowań lokalnych form podnoszenia kompetencji cyfrowych dorosłych.

## Zajęcia czas zacząć

Pierwsze zajęcia w ramach projektu odbyły się 9 października br. w Szkole Podstawowej im. Jana Pawła II w Mogielnicy. Szkoła udostępniła pracownię multimedialną. Program kursów przewiduje naukę obsługi komputera i poznanie uroków Internetu. Przewidzianych jest 8 półtoragodzinnych spotkań. Kolejne szkolenia odbędą się w Boguchwale i w Lutoryżu, a później w innych miejscowościach gminy, w zależności od sygnalizowanych potrzeb i chętnych do nauki.

Aneta Pyza, Aneta Sołtys

**Nie masz dostępu do komputera, Internetu? Potrzebujesz napisać urzędowe pismo lub wydrukować dokument? Dowiedz się, gdzie w okolicy możesz skorzystać z takich usług.**

## Publiczne punkty dostępu do Internetu i usług administracyjnych

### LOKALNY OŚRODEK KULTURY „RAZEM” W NIECHOBRZU

filia w Niechobrzu  
Poniedziałek 14<sup>00</sup> – 16<sup>00</sup>  
Wtorek 14<sup>00</sup> – 16<sup>00</sup>

Środa 14<sup>00</sup> – 16<sup>00</sup>  
Czwartek 14<sup>00</sup> – 16<sup>00</sup>  
**filia w Mogielnicy**  
Poniedziałek 14<sup>00</sup> – 17<sup>00</sup>  
Wtorek 14<sup>00</sup> – 17<sup>00</sup>  
Czwartek 16<sup>00</sup> – 19<sup>00</sup>  
Piątek 16<sup>00</sup> – 19<sup>00</sup>  
**filia w Lutoryżu**  
Poniedziałek 13<sup>00</sup> – 19<sup>00</sup>  
Wtorek 13<sup>00</sup> – 19<sup>00</sup>  
Środa 13<sup>00</sup> – 19<sup>00</sup>  
Czwartek 13<sup>00</sup> – 19<sup>00</sup>  
Piątek 13<sup>00</sup> – 19<sup>00</sup>  
**filia w Zarzeczcu**  
Środa 12<sup>00</sup> – 17<sup>00</sup>  
Piątek 13<sup>00</sup> – 19<sup>00</sup>

### LOKALNY OŚRODEK KULTURY „WSPÓLNOTA” W ZGŁOBNIU

**filia w Zgłobniu**  
Poniedziałek 14<sup>00</sup> – 20<sup>00</sup>  
Wtorek 14<sup>00</sup> – 20<sup>00</sup>  
Czwartek 14<sup>00</sup> – 20<sup>00</sup>  
**filia w Kielanówce**  
Poniedziałek 14<sup>00</sup> – 20<sup>00</sup>  
Wtorek Świetlica w Raclawówce  
Środa 12<sup>00</sup> – 20<sup>00</sup>  
Czwartek 12<sup>00</sup> – 20<sup>00</sup>  
Piątek Świetlica w Raclawówce  
**filia w Nosówce**  
Poniedziałek Świetlica w Woli Zgłobieńskiej  
Wtorek 15<sup>00</sup> – 21<sup>00</sup>  
Środa 14<sup>00</sup> – 20<sup>00</sup>  
Czwartek 15<sup>00</sup> – 21<sup>00</sup>  
Piątek 14<sup>00</sup> – 20<sup>00</sup>  
**filia w Woli Zgłobieńskiej**  
Poniedziałek 14<sup>00</sup> – 20<sup>00</sup>  
Środa 15<sup>00</sup> – 21<sup>00</sup>  
Piątek 14<sup>00</sup> – 20<sup>00</sup>

### GINNA BIBLIOTEKA PUBLICZNA W BOGUCHWALE oraz wszystkie jej filie, w godzinach ich pracy:

Gminna Biblioteka Publiczna w Boguchwale  
ul. Tkaczowa 146,  
telefon: 17 87 15 355



Uczestnicy kursu komputerowego w Mogielnicy

LOKAL: Podkarpacki Ośrodek Doradztwa Rolniczego

Poniedziałek	10:00 – 18:00
Wtorek	10:00 – 18:00
Środa	10:00 – 18:00
Czwartek	12:00 – 16:00
Piątek	10:00 – 18:00
Sobota	9:00 – 15:00

#### Filia w Kielanówce

LOKAL: Szkoła Podstawowa

Wtorek	9:00 – 17:00
Czwartek	9:00 – 17:00

#### Filia w Lutoryżu

LOKAL: Szkoła Podstawowa

Poniedziałek	13:00 – 19:00
Środa	12:00 – 18:00
Piątek	13:00 – 19:00

#### Filia w Mogielnicy

LOKAL: Lokalny Ośrodek Kultury

Wtorek	8:30 – 17:30
Środa	10:30 – 17:30
Czwartek	12:00 – 18:00

#### Filia w Niechobrze

LOKAL: Zespół Szkół

Poniedziałek	11:00 – 18:00
Wtorek	11:00 – 18:00
Środa	10:00 – 18:00
Piątek	10:00 – 18:00

#### Filia w Nosówce

LOKAL: Szkoła Podstawowa

Wtorek	11:00 – 17:00
Czwartek	11:00 – 17:00

#### Filia w Raclawówce

LOKAL: Szkoła Podstawowa

Poniedziałek	11:00 – 17:00
Środa	11:00 – 17:00
Piątek	12:00 – 18:00

#### Filia w Woli Zgłobieńskiej

LOKAL: Szkoła Podstawowa

Poniedziałek	10:30 – 16:30
Środa	10:30 – 16:30

#### Filia w Zarzeczcu

LOKAL: Lokalny Ośrodek Kultury

Wtorek	12:00 – 18:00
Czwartek	10:00 – 16:00

#### Filia w Zgłobniu

LOKAL: Szkoła Podstawowa

Wtorek	10:30 – 16:30
Czwartek	10:30 – 16:30
Piątek	10:30 – 16:30

#### W miejscach tych:

- darmowo skorzystasz z dostępu do Internetu,
- prześlesz pismo do Urzędu Miejskiego w formie elektronicznej,
- skorzystasz z pomocy w redagowaniu pism,
- pobierzesz potrzebne druki,
- wydrukujesz,
- zeskanujesz,
- skserujesz.

## Przeгляд wydarzeń kulturalnych, które zorganizował Lokalny Ośrodek Kultury „Razem” w Niechobrze w 2012 roku

W styczniu w kościele parafialnym w Mogielnicy odbył się cykl koncertów kolęd, którego wykonawcami były zespoły działające przy LOK w Niechobrze – filii Mogielnicy. Każdy z koncertów miał swoisty charakter, również koncert kolęd, który odbył się w Niechobrze, gdzie wystąpił chór z Rzeszowa pod kierunkiem Andrzeja Mozgały.

### Jedyna na Podkarpaciu

W lutym tradycyjnie w tłusty czwartek już po raz czwarty zorganizowaliśmy imprezę Babski Comber w Zarzeczcu, w której wzięły udział wszystkie członki-

spół wokalny. Dzieci w krótkim okresie czasu opanowały repertuar, który opracował dla nich Zbigniew Stojek. W repertuarze znajdują się zarówno utwory religijne i świeckie. Utwory Maryjne, przygotowane przez zespół już od lat uświetniają uroczystości fatimskie, jakie odbywają się w Mogielnicy.

### Festiwal Piosenki Przedszkolnej

W maju odbyła się również II edycja Festiwalu Piosenki Przedszkolnej organizowanej we współpracy z SP w Lutoryżu oraz Stowarzyszeniem Rozwoju



nie Kół Gospodyń Wiejskich i Stowarzyszeń z terenu Gminy Boguchwała. Jest to impreza bardzo charakterystyczna i w dodatku jedyna na Podkarpaciu.

W kwietniu miał miejsce jubileusz działalności chóru „GAUDIUM” z Mogielnicy, w maju odbył się koncert Maryjny w wykonaniu dziecięcego zespołu wokalnego.

### Nowy zespół w Mogielnicy

W Ośrodku Kultury w Mogielnicy od września 2010 roku działa dziecięcy ze-

spół wokalny. Dzieci w krótkim okresie czasu opanowały repertuar, który opracował dla nich Zbigniew Stojek. W repertuarze znajdują się zarówno utwory religijne i świeckie. Utwory Maryjne, przygotowane przez zespół już od lat uświetniają uroczystości fatimskie, jakie odbywają się w Mogielnicy.

### Pikniki czas zacząć

W czerwcu Lokalny Ośrodek Kultury zorganizował kilka pikników dla dzieci, korzystając z funduszy programu przeciwdziałania alkoholizmowi i narkomanii. Przy współpracy z SP nr 2 w Niechobrze, 10 czerwca odbyła się impreza pod hasłem „Na dobre i na złe jest rodzina”. Całość imprezy uświetniły występy artystyczne w wykonaniu uczniów szkoły,

## Informacje

sportowe pokazy walki Kung-Fu Szkoła BU-SI-DO, pod kierunkiem Rafała Matuły, działającej przy Ośrodku Kultury w Niechobrze oraz Cheerleaderki z Ośrodka Kultury w Lutoryżu. W lipcu odbyła się

CZA”, podczas której oprócz konkursów i zabaw dla dzieci zaprezentowały się zespoły: BIG BAND z Lubeni pod kierunkiem Bogdana Barana oraz Kapela Podwórkowa CAJMERY z Niebylca. Bie-

zorganizował imprezę plenerową „Tak to dawniej bywało” w Lutoryżu, podczas której panie z KGW prezentowały ciasta i potrawy staropolskie, a na scenie prezentowały się zespoły: „Jubilatki” ze Zgłobnia, „Kompanija” z Boguchwały oraz zespół „ZIBI BAND” z Boguchwały.



### Stawiamy na sport

W ramach popularyzacji tenisa ziemnego w dniu 8 września Lokalny Ośrodek Kultury „Razem” w Niechobrze zorganizował na korcie Gminnego Centrum Sportu I Amatorski Turniej Tenisa Ziemnego. W turnieju brało udział 8 zawodników. 16 września nasza jednostka brała czynny udział w II Rajdzie Rowerowym po Gminie Boguchwała, który odbył się na stadionie sportowym w Mogielnicy.

Imprez odbyło się sporo, ale najważniejsze jest aby wszyscy uczestnicy byli zadowoleni i każdy mógł znaleźć w naszej ofercie coś dla siebie, to co lubi i co go interesuje. Przy podsumowaniu naszej działalności trudno nie

impreza, podczas której wystąpiły dzieci uczęszczające na warsztaty muzyczne – gitara, keyboard, które zaprezentowały swoje dotychczasowe umiejętności.

### Wakacje

W czasie wakacji zorganizowaliśmy również półkolonie dla dzieci w Mogielnicy i w Niechobrze. W ramach półkolonii odbywały się zajęcia sportowe, plastyczne, dzieci uczestniczyły w wycieczkach np. do pracowni HORODNA w Lubeni, gdzie uczestniczyły w lekcji żywej historii, połączonej z warsztatami artystycznymi. Uczestnicy sami mogli spróbować swoich zdolności przy wyrabianiu z gliny. Wszyscy uczestnicy wyjeżdżali na basen oraz do kina.

Podczas wakacji została zorganizowana również wycieczka do Zamościa, w której wzięło udział 56 dzieci z miejscowości: Zarzeczce, Lutoryż, Mogielnica, Niechobrze. Pierwszym punktem wycieczkowego programu było zwiedzanie miasta, zwanego „Perłą Renesansu”. 22 lipca na stadionie Gminnego Centrum Sportu w Niechobrze odbył się Piknik Wakacyjny na który składały się Jarmark Folklorystyczny i IV Złot Motocyklistów.

### Dni Zarzeczca

Pod koniec lipca odbyła się cykliczna impreza plenerowa „DNI ZARZE-



siadną atmosferę podczas imprezy zapewniły nam członkinie Koła Gospodyń w Zarzeczcu na czele z Sylwią Borowiec, które przygotowały kilkanaście rodzajów ciast, sałatek, proziaków, smalczyków i swymi przysmakami częstowały wszystkich gości.

### Dbamy o tradycję

26 sierpnia Lokalny Ośrodek Kultury „Razem” w Niechobrze we współpracy ze Stowarzyszeniem Kobiet Kultura Razem z Tradycją w Niechobrze

wspomnieć o wszystkich, którzy zawsze służą nam pomocą. Są wśród nich członkowie Rad Sołeckich z Sołtysami na czele, członkowie OSP w Lutoryżu, Zarzeczcu, Mogielnicy, Niechobrze, jak również mieszkańcy naszej gminy, którzy czynnie wspomagają naszą jednostkę.

**Za okazałą pomoc Wszystkim bardzo dziękujemy.**

**Dyrektor Lokalnego Ośrodka Kultury „RAZEM” w Niechobrze – Anna Wolska wraz z pracownikami**

## Lokalny Ośrodek Kultury „Wspólnota” lekarstwem na nudę

**Lokalny Ośrodek Kultury „Wspólnota” w Zgłobniu w roku 2012 oferował swoim mieszkańcom szeroką gamę działań kulturalnych o różnym charakterze. Dobierając plan imprez staraliśmy się aby w naszej ofercie każdy bez względu na wiek znalazł coś dla siebie.**

Lokalny Ośrodek Kultury „Wspólnota” w Zgłobniu w okresie 01.09.2011 – 29.02.2012 realizował projekt pt: „Moje życie w moich rękach” w ramach działania 7.3 – Inicjatywy lokalne na rzecz aktywnej integracji współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego. Uczestnikami projektu było 20 osób bezrobotnych z terenu Gminy Boguchwała.



**Realizacja projektu „ Moje życie w moich rękach”**

Zakres merytoryczny projektu obejmował: warsztaty auto-prezentacji, szkolenia komputerowe, szkolenie fotograficzne oraz warsztaty rękodzieła regionalnego. Biorący w nich udział poznali m.in. umiejętność poprawnego pisania CV oraz listu motywacyjnego, technikę skutecznego radzenia sobie ze stresem, wiedzę na temat rozmowy kwalifikacyjnej, technikę wykonania decoupage, filcowania, oraz robienia kwiatów z bibuły i krepiny. Ponadto uczestnicy szkoleń przyswoili i usystematyzowali sobie wiedzę dotyczącą fotografii. Na zajęciach omówione zostały zagadnienia z podstaw fotografii, obsługi aparatu, kompozycji obrazu, technik fotograficznych, urządzeń fototechnicznych, obróbki zdjęć, a w szczególności przekazane zostały tajniki robienia niepowtarzalnych zdjęć.

### Ferie z ośrodkiem kultury

Filie LOK zadbały o wypoczynek dzieci podczas ferii organizując szereg ciekawych zajęć. Odbywały się zajęcia kulinarne, dyskoteki, zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu, gry świetlicowe, a dla dzieci i młodzieży działających w kółkach zainteresowań zorganizowano wyjazd do Cyziówki połączony z kuligiem i ogniskiem. Dorośli mieszkańcy mogli skorzystać z zabawy karnawałowej w Ośrodku Kultury w Zgłobniu, podczas której na stołach znalazły się potrawy staropolskie.

We wszystkich filiach zorganizowano zabawy karnawałowe dla dzieci połączone z konkursami. Przy współpracy z KGW zorganizowano spotkania noworoczne połączone z koncertem kolęd i pastorałek oraz akademię z okazji Dnia Kobiet i Matki.

W Ośrodku Kultury w Kielanówce dorośli i dzieci bawili się podczas pikniku rodzinnego „Dla małych i dużych”.



**Piknik rodzinny w Woli Zgłobieńskiej**

### Półkolonie

W Kielanówce i w Nosówce zorganizowano półkolonie dla dzieci, które cieszyły się bardzo dużym zainteresowaniem, a to dlatego, że proponowany program był bardzo ciekawy.

W ramach programu odbywały się wyjazdy na basen, wycieczki do Siedliska Janczar w Pstrągowej. Wyjazd do zagrody garncarskiej w Medyni Głogowskiej oraz warsztaty wyrobienia gliny były doskonałą rozrywką dla uczestników półkolonii. W pozostałych Ośrodkach również zadbano o letni wypoczynek organizując zajęcia edukacyjno-światlicowe, wycieczki rowerowe połączone z ogniskiem, dyskoteki oraz wycieczkę do Bałtowa pn. „Śladami Dinozaurów”.

### Dożynki w Zgłobniu

Dużym wydarzeniem była organizacja Dożynek Gminnych w Sołectwie Zgłobień, podczas których na scenie pokazany został dorobek kulturalny naszej gminy, odbyły się występy zaprzyjaźnionych zespołów. Wszystkie Sołectwa prezentowały okazałe wieńce dożynkowe splecione z tegorocznych zbóż. Można było zasmakować staropolskich potraw regionalnych. Uwieńczeniem imprezy był występ zespołu 4Ever oraz pokaz sztucznych ogni.

### Biesiada

We wrześniu br. zorganizowano Biesiadę Lasem Pachnącą, podczas której KGW prezentowały potrawy regionalne, odbyło się szereg konkursów (upoluj dzika, szukanie krówek w stogu słomy) oraz konkurs na najsmaczniejszy bigos staropolski. Celem imprezy była promocja zdrowej żywności oraz zdrowego stylu życia.

### Zajęcia świetlicowe

Od października do czerwca odbywały się stałe zajęcia świetlicowe oraz warsztaty i koła zainteresowań: koło języka angielskiego, koło plastyczne, szachowe, taneczne, gry na instrumencie, kulinarne, zajęcia ruchowe dla różnych grup wiekowych, aerobik, karate, zajęcia teatralno-kabaretowe.

### Owocowe harce

7 października br. w Kielanówce odbyły się Owocowo-Warzywne Harce – impreza promująca w codziennej kuchni potrawy ze szczególnym uwzględnieniem owoców i warzyw. Odbył się konkurs na nalewkę domowej roboty, ciasto okolicznościowe oraz potrawę owocowo-warzywną. Całość imprezy uświetnił Zespół MIX z Raclawówki działający przy LOK „Wspólnota” oraz kapela podwórkowa Cajmery z Niebylca.

Zapraszamy do korzystania z naszych ofert.

**LOK „Wspólnota” w Zgłobniu**

# Przygarnij czworonoga

**Wiele psów jest bezdomnych. Te, które mają więcej szczęścia czekają na swój nowy dom w schroniskach dla zwierząt. Mają tam dla siebie mało miejsca. Są jednak organizacje starające się pomóc zwierzętom. Jedną z takich organizacji jest zorganizowane przez Urząd Miejski w Boguchwale przytulisko „Cztery Łapy”. To tymczasowe schronienie dla bezdomnych psów i kotów. Przytulisko powstało by dawać schronienie zwierzętom porzuconym przez swoich właścicieli.**

## Przytulisko dla kota i psa

W boguchwalskim przytulisku znajduje się miejsce dla 10 psów. Zależy to od ilości boksów, którymi placówka dysponuje. Na chwilę obecną przytulisko ma pod opieką 9 psów i jedną suczką ze szczeniakami.

Psy trafiające do przytuliska są leczone (jeśli tego wymagają), są odrobaczone, szczepione. Po adopcji jest możliwość darmowej sterylizacji psa.

Przytulisko powinno zaopiekować się kotami. Niestety nie ma jeszcze odpowiednich warunków dla kotów. Dlatego też kotka z 3 małymi kociętami znalazły schronienie w gabinecie weterynaryjnym w Boguchwale.

## Dom zastępczy poszukiwany

Zwierzęta czekające na adopcję mogą trafić do domów zastępczych. Dom zastępczy nie jest właściwą rodziną zwierzęcia.

## Co zrobić, by stać się wolontariuszem w przytulisku?

Urząd Miejski w Boguchwale zapewnia jednego pracownika pracującego na umowę zlecenie w przytulisku. Reszta osób zajmujących się zwierzętami to wolontariusze.

Aby zostać wolontariuszem w przytulisku „Cztery Łapy” należy mieć ukończone 18 lat lub posiadać zgodę od rodziców na pełnienie wolontariatu ze zwierzętami. Do zadań wolontariusza należy m.in.: wyprowadzanie psów na spacer, sprzątanie boksów, pielęgnacja psów, zabawa przez którą zwierze uczy się do przyszłego przystosowania w nowym domu i do nowych ludzi.

Osoby, które chciałyby zostać wolontariuszem mogą zgłaszać się pod nume-

rami telefonu: 602 670 139 lub 797 297 201.

## Pomoc przed zimą

Przytulisko apeluje do wszystkich o rozżalenie się po swoim domu, ogródku lub zapytanie sąsiadów czy nie posiadają niepotrzebnych już koców, kołder, poduszek, ręczników. Mile widziana jest także sucha karma.

## Pomóż „Czterem Łapom”

Od września Stowarzyszenie Przyjaciół Zwierząt „Cztery Łapy” jest oficjalnie zarejestrowane i posiada konto, na które można wpłacać pieniądze.

Numer konta to: 50 9161 0001 0004 6343 2000 0010

Urząd Miejski w Boguchwale planuje powiększyć przytulisko, z czym wiąże się zakupienie nowych boksów, na które przytulisko nie stać. Liczymy na państwa dobre serce i prosimy o wsparcie przytuliska!

*„Aby mieć właściwe spojrzenie na własną pozycję w życiu, człowiek powinien posiadać psa, który będzie go uwielbiał i kota, który będzie go ignorował”.*

## Zwierzęta czekające na adopcję

**Terri** to cudowny, około 4-letni terierowaty psiak, żywiołowy i pełen radości.

**Kaja** to dzielna ok. 4-letnia suczka, indywidualistka, z charakterem.

Więcej zdjęć zwierząt do adopcji na stronie [www.kundelek.org/przytulisko-boguchwaa](http://www.kundelek.org/przytulisko-boguchwaa) oraz w następnym numerach „Wiadomości Boguchwalskich”.



Terri



Kaja

Opracowała Karolina Gliwa

## 90 lat temu zmarł Klaudiusz Angerman (1861-1922), przemysłowiec, działacz niepodległościowy i filantrop

Klaudiusz Angerman urodził się 7 lipca 1861 we Lwowie. Po ukończeniu przemysłowego gimnazjum rozpoczął studia techniczne na Wydziale Inżynierii Politechniki Lwowskiej, a następnie na Politechnice Wiedeńskiej, którą ukończył w 1883 r. Od 1885 r. uczestniczył w budowie kolei Stryj–Ławocze i Rzeszów – Jasło, a w latach 1885–1902 był inżynierem miejskim w Jaśle. Następnie poświęcił się badaniom geologicznym i poszukiwaniu ropy naftowej. Odbił podróże do Tbilisi (Tyflisu), Groznego i Baku, do Włoch (Apeniny) i Rumunii (Ploesti), ale sukcesy odniósł w kraju – na Podkarpaciu. Wspólnie z przemysłowcem naftowym Henrykiem Macherem założył kilka szybów naftowych w Zagłębiu Borystawskim, znacznie się bogacąc. Był członkiem licznych organizacji gospodarczych m. in.: Związku Producentów Ropy, Spółki Akcyjnej Gazów Ziarnnych i Miejskich we Lwowie, Banku Mieszkańskiego w Rzeszowie oraz prezesem Towarzystwa dla Handlu i Przemysłu we Lwowie.

Był także działaczem politycznym związanym z ruchem ludowym. Od 1908 r. należał do Polskiego Stronnictwa Ludowego. W latach 1911-1913 był członkiem Rady Naczelnej PSL i z ramienia tej partii został wybrany w 1911 r. posłem do austriackiej Rady Państwa i Sejmu Wiedeńskiego. Posłem był przez dwie kadencje do r. 1918. Współpracował m. in. z Wincentym Witosem. W latach 1913-14 wydawał miesięczniki *Ruch ludowy w powiecie rzeszowskim* a następnie *Ludowiec* jako regional-

ne organy prasowe PSL *Piast*. W parlamencie wiedeńskim brał udział w pracach komisji budżetowej i wodnej. Był gorącym rzecznikiem budowy sieci połączeń wodnych od Dunaju poprzez Wełtawę, Wisłę, Odrę i Łabę po Morze Północne i Bałtyk. W sieć tę miały być także włączone Dniestr i Morze Czarne. Wydawał broszury o treści gospodarczej, w których krytykował austriacką gospodarkę i proponował drogi wyjścia z galicyjskiej nędzy.

W 1914 r. ofiarował znaczną kwotę pieniędzy na rzecz Legionów Polskich, ponadto umundurował własnym kosztem oddziały legionistów z Boguchwały i okolicy. Działal aktywnie w stowarzyszeniach charytatywnych na rzecz rannych poszkodowanych przez wojnę Polaków. W pierwszych dniach wojny wszedł w skład Naczelnego Komitetu Narodowego jako szef Komisji Aprowizacyjnej. W tym czasie współpracował z pułkownikiem Władysławem Sikorskim. Po 1918 r. opracował i opublikował program odbudowy gospodarczej kraju. W 1922 r. kandydował do senatu RP, jednak nie doczekał wyborów. Zmarł 11 listopada 1922 w Nowym Sączu, ale pochowany został w Boguchwałce, gdzie osiedlił się w 1904 r.



Ze zbiorów rodziny Angermanów

Stawomir Wnęk

## Olga Rudnicka

– pisarka, autorka kryminałów gościła w Lutoryżu

**24 września GBP w Boguchwałce, filia w Lutoryżu gościła Olę Rudnicką – młodą, utalentowaną autorkę powieści kryminalnych. Spotkanie odbyło się w ramach ogólnopolskiego projektu Instytutu Książki „Tu Czytamy” – Dyskusyjne Kluby Książki.**

Pierwsi czytelnicy zjawili się niemal godzinę przed czasem, dzięki czemu mieli możliwość zamienienia kilku słów z autorką. Pani Olga od samego początku nawiązała świetny kontakt z publicznością. Cały czas uśmiechając się do słuchaczy, mówiła o tym, jak zaczęła się jej przygoda z pisaniem, skąd zamyślenie do kryminałów. Opowiadała też o swoich książkach. Okazało się, że ulubioną książką nie tylko wielu czytelników, ale też samej autorki, jest „Natalii 5”, która została nominowana w kategorii Pazur przyznawanej podczas Festiwalu Literatury Kobiecej „Pióro i Pazur” – w Siedlcach. „Natalii 5” zajęła też II miejsce w kategorii „Najzabawniejsza książka” podczas II edycji plebiscytu blogerów książkowych „Złota Zakładka”, zorganizowanego w ramach programu tegorocznych Targów Książki w Katowicach. Autorka zdradziła nam, że pisze kolejną książkę. Wszyscy ucieszyli się na wieść, że jest to kontynuacja „Natalii 5”, na którą czekamy z niecierpliwością.

Pani Olga przytoczyła też kilka faktów z życia prywatnego. Sposób w jaki opowiadała sprawił, że z przyjemnością wszyscy jej słuchali. Urzekła obecnych swoim poczuciem humoru oraz spontanicznym zachowaniem. Ci, którzy czuli niedosyt kiedy skończyła, mogli zadawać pytania, na które autorka

chętnie odpowiadała.

Na zakończenie spotkania można było zakupić książki Olgi Rudnickiej, dostać autograf, zrobić sobie zdjęcie z autorką, a także osobiście porozmawiać.

Bardzo miłym akcentem było to, że na spotkanie z Olę Rudnicką do Biblioteki w Lutoryżu dotarli ludzie nie tylko z naszej gminy, ale także spoza Gminy Boguchwała.

Urszula Knutel



## Rajd rowerowy klasy piątej

**21 września br. uczniowie klasy piątej Szkoły Podstawowej w Lutoryżu wybrali się na rajd rowerowy, który został zorganizowany w ramach projektu „Poznaj najbliższą okolicę”.**

Celem wspólnego wyjazdu było poznanie najbliższej okolicy poprzez aktywną formę spędzania wolnego czasu. Opiekę nad dziećmi sprawowali: Dorota Gołojuch i Łukasz Gajdek.

### Trasa rajdu

Na początku wycieczki uczniowie mieli okazję sprawdzić się w terenie jeżdżąc. Pierwszym przystankiem była kapliczka w Mogielnicy, poświęcona papieżowi Janowi Pawłowi II, będąca podziękowaniem za Jego pontyfikat.

Kolejnym punktem na trasie był kościół w Mogielnicy, którego budowę rozpoczęto w 1982 roku. Jego piękna bryła malowniczo komponowała się z krajobrazem zabudowań całej wsi.

Z każdą następną minutą zbliżał się docelowy punkt wyjazdu, czyli Sanktuarium Matki Bożej Nieustającej Pomocy w Niechobrzcu. Nim jednak udało się tam dotrzeć, na uczestników czekało najtrudniejsze wyzwanie tego dnia – bardzo długi i stromy podjazd pod górę. Mimo dużego wysiłku nikt nie narzekał, a humor dopisywał całej grupie.

### U celu

Po dotarciu pod Sanktuarium, w chwili indywidualnych refleksji, uczestnicy mogli cieszyć się urokiem tego niezwykle miejsca. Korzystając z faktu, że świątynia była otwarta, poświęcili trochę czasu na indywidualną modlitwę oraz wspólne zdjęcia, które kiedyś będą dowodem pokonywania własnych słabości na drodze do wyznaczonego celu.

### Powrót

Droga powrotna zaczęła się od podziwiania pięknych widoków okolicznych miejscowości. Tym razem długie i męczące podjazdy zmieniły się w szybkie i bardzo przyjemne zjazdy. Uczestnicy rajdu bardzo szybko dotarli do Mogielnicy. Ostatni fragment trasy upłynął na planowaniu kolejnego wspólnego wyjazdu.

„Moja Mała Ojczyzna” w oczach uczestników tego rajdu będzie zapewne jawić się odtąd jako miejsce niezwykle atrakcyjne, które warto poznawać każdego dnia.

**Łukasz Gajdek**



## „Od ziarenka do bochenka”

**Wycieczka uczniów ze Szkoły Podstawowej w Zarzeczcu do Siedliska Janczar w Pstrągowej**

W pewien słoneczny, październikowy dzień wszyscy uczniowie Szkoły Podstawowej w Zarzeczcu im. ks. Jana Twardowskiego w Zarzeczcu z klas 0 – III wybrali się wraz z opiekunami: A. Bęben, L. Kijowską i J. Skoczek-Szczotką, do Siedliska Janczar w miejscowości Pstrągowa.

Cały pobyt w tym ośrodku był podzielony na trzy, pełne atrakcji i pachnące dymem z pieca części.

W pierwszej uczniowie poznawali rodzaje zbóż – rośliny i omlócone ziarna prezentowała ubrana w tradycyjny strój gospodyni, następnie uczniowie wyrabiali ciasto z przyniesionego przez ową gospodynię zakwasu.

Kolejną atrakcją wyjazdu była przejażdżka konno – to uczniowie wspominają najlepiej, bo nieczęsto mają okazję doświadczyć takiej prawdziwie radosnej rozrywki. Ci, którzy czekali na swoją kolej mogli skorzystać z wszelkiego rodzaju gier, m.in. tenisa stołowego czy „piłkarzyków”.

Na koniec uczniowie zostali zaproszeni na zasłużony poczęstunek – upieczoną na ognisku kiełbasę, a wyjazd przypieczętowano wręczeniem własnoręcznie wyrobionych i na miejscu upieczonych chlebów wraz z dy-

plomami poświadczającymi poznanie zbóż i nabycie umiejętności wyrobienia ciasta.

Wyjazd ten był niezwykle trafnie połączony z programem nauczania, bo przypadł właśnie na czas, kiedy uczniowie klasy III poznawali całą drogę, jaką pokonują ziarna zbóż aż do momentu, kiedy trafią na nasz stół w postaci pięknie wypieczonych bochenków z chrupiącą skórką posypaną makiem.

**Anna Bęben**





# Nauka bez granic

**We wrześniu uczniowie z Polski i Niemiec spotkali się w Spohns Haus na wspólnym projekcie literackim. W centrum projektu znalazła się książka dla młodzieży Jutty Richter pod tytułem „Hechsommer” („Lato szczupaka”). Autorka osobiście przybyła do Gersheim.**

W projekcie, który odbył się w dniach 9.09. – 16.09.2012, wzięło udział 21 polskich i 19 niemieckich uczennic i uczniów z Gimnazjum w Boguchwale i Gesamtschule Bexbach.

Młodzież wraz z opiekunami, goście honorowi, a wśród nich autorka książki Jutta Richter, tłumaczka na język polski Anna Gamroth z Berlina oraz ilustratorka książek dla młodzie-

nych grupach odgrywała wybrane sceny. Uświetnieniem wieczoru były też piosenki zaśpiewane przez nasze uzdolnione muzycznie uczennice Anetę Wilk, Kingę Wnęk, Beatę Warchoł i Ewelinę Cop. Na zakończenie każdy z uczestników otrzymał pamiątkowy wpis z dedykacją od autorki i tłumaczki książki.

Jeden dzień pobytu poświęcony był również na całodniową wycieczkę do Strassburga, podczas której młodzież odwiedziła Parlament Europejski, zwiedziła stare miasto i katedrę.

Atrakcją było też przedstawienie teatryku lalkowego „Lille-Kartofler-Figurentheater” w ramach corocznego Festiwalu Bajek w Saarlandzie, tym razem z okazji 200 rocznicy ukazania się zbioru baśni Braci Grimm. Młodzież zapoznała się również z tajnikami łowienia ryb podczas wycieczki nad staw, a wykład teoretyczny na ten temat wygłosił przewodniczący Koła Wędkarskiego.

Na szczególną uwagę zasługuje fakt, że młodzież z obu krajów świetnie się wspólnie bawiła, nie było problemów z porozumiewaniem się, a wszyscy bardzo się polubili i ciężko było się rozsta-



**Grupa na dziedzińcu Parlamentu Europejskiego w Strassburgu**

ży Kerstin Rupp z Lipska, przybyli na zaproszenie dyrektora ośrodka Okologisches Schullandheim Spohns Haus w Gersheim, pana Hansa Bollingera. To jemu należy się szczególne podziękowanie za pomysł i realizację niezwykle interesującego spotkania.

Książka „Lato szczupaka” została wielokrotnie wyróżniona prestiżowymi nagrodami, m.in. Katolicką Nagrodą książek dla dzieci i młodzieży w 2005 roku.

## O projekcie

Projekt uzyskał wsparcie finansowe od Polsko-Niemieckiej Współpracy Młodzieży (PNWM). Na kilka miesięcy przed spotkaniem młodzież i opiekunowie zapoznali się z treścią książki, a musieli ją kilka razy przeczytać, aby móc swobodnie analizować jej treść oraz przenosić swoje wrażenia i myśli na samodzielnie wykonywane obrazy plastyczne oraz scenki teatralne i majsterkowanie. Praca odbywała się pod kierunkiem opiekunek – nauczycielek z Gimnazjum w Boguchwale i Gesamtschule Bexbach Teresy Angerman-Jasiczek, Ewy Ziobrowskiej, Petry Welsch, Martiny Weber, Karstena Schafera i zaproszonych gości.

Każdy dzień obfitował w mnóstwo zajęć i wrażeń. Efekty wspólnej pracy znalazły miejsce na wystawie podczas ostatniego wieczoru, kiedy to Jutta Richter oraz Anna Gamroth osobiście czytały fragmenty książki, a młodzież w miesza-



**Od lewej: autorka książki „Lato szczupaka” Hechtsommer Jutta Richter i tłumaczka Anna Gamroth z Berlina (Polka)**

wać. Naszą grupę czekała długa droga do domu, ok. 1400 km, tzn. 18 godzin jazdy.

Wspomnienia będą jeszcze długo wszystkim towarzyszyć oraz świadomość tego, że mamy tak daleko prawdziwych przyjaciół, z którymi być może jeszcze się spotkamy – w czasie następnej wymiany.

**Teresa Angerman-Jasiczek**

## Spotkanie z tradycją...

### Rozmowa z panią Stefanią Budą – gawędziarką, członkinią zespołu „Nosowiany”, „lokalną skarbnicą wiedzy” o tradycji regionalnej

– Jak wygląda tradycja ludowa zakorzeniona w naszym regionie?

– Jest to temat olbrzymi. Tradycji są strzępy, gwary praktycznie nie ma, a ja „bawię się”, bo można tak powiedzieć, gdyż nie jest to praca tylko hobby na emeryturze. Od młodych lat interesowały mnie dawne zwyczaje, wierzenia, gawędy i pieśni regionalne. Zbieram słownictwo gwarowe, pieśni, opracowuję gawędy miejscowe i prezentuję je na festiwalach, konkursach gawędziarskich oraz przy różnych okazjach. Piszę także scenariusze do widowisk obrzędowych dla Zespołu „Nosowiany”. Ostatnio Radio Rzeszów emitowało nasze dwa słuchowiska: pt. „Wilija Świntego Ducha” i „Wieńcowiny” – nagrania widowisk obrzędowych. W pierwszym prezentujemy zabawy pasterskie, zwyczaje i wierzenia związane z Zielonymi Świątkami praktykowane powszechnie w naszym regionie, w pierwszej połowie XX wieku. Drugie zaś, to zwyczaje żniwne: dożynki i wieńcowiny. Mało kto wie, że miały one odrębne znaczenie. Dożynki to było dożynanie ostatniej kępy zboża na polu, natomiast świętowanie zakończenia żniw to były wieńcowiny. Radio Rzeszów opracowuje Kalendarz 2013 „Rok obrzędowy”, z płytą, na której ma być sześć słuchowisk, dotyczących obrzędów dorocznych, a wśród nich dwa wcześniej wspomniane nasze słuchowiska. Uważam, że jest to duży sukces Zespołu. Podziękować trzeba Radu Rzeszów, że nas dostrzegło i doceniło.

– Jaka działalność jest prowadzona w naszej gminie, aby podtrzymać tradycje dawne?

– Trzeba powiedzieć, że niestety obecne pokolenie – nawet ojców, nie mówiąc już o dzieciach i wnukach – nie ma pojęcia o dawnej obrzędowości. Ja chętnie jeżdżę do szkół, robię prelekcje, pokazy i warsztaty dawnej, tradycyjnej sztuki zdobniczej. Zaczynając od ozdób choinkowych: ze słomy, z papieru, bibuły, opłatka – po wielkanocne palmy, pisanki, baranki, bociany. Prowadzona Izba Tradycji jest otwarta dla wszystkich szkół, dzieci i młodzieży, bo ekspozycja ta była pomyślana jako izba pogładowa nauki o regionalizmie. Poza tym jeżdżę na kiermasze, gdzie przy okazji rozdaje swoje wy-



Fot. Danuła Starzyk

Stefania Buda wraz z Zespołem „Nosowiany” ukazali wieś o poranku w zagrodzie z Jeziórka

roby jako wizytówki moje i naszego regionu. Od 1975 roku funkcjonuje Zespół „Nosowiany”. Kiedyś był to zespół wielopokoleniowy, teraz mamy tylko dwie grupy: seniorów i dziecięcą przy szkole, z którą współpracujemy przy opracowywaniu i doborzeniu odpowiedniego programu. W porozumieniu z Kołem Gospodyń Wiejskich w Nosówce co roku organizujemy sobie „Wieczór Kolęd”. Jest to tradycyjny sposób kolędowania – schodzimy się w umówiony wieczór i przy herbacie, ciastku wspólnie kolędujemy. Przypominamy sobie stare kolędy i pastorałki, których młodzi już nie znają. Na jednym z takich spotkań był prof. Bartosz Gałązka z Liceum Ogólnokształcącego w Krośnie, który zbiera kolędy. Nasze teksty i nuty są w jego ostatnim wydaniu „Kolęd podkarpackich”. Robimy sobie też spotkania opłatkowe zapustne, wielkanocne z jajkiem, przedadwentowe z wróżbami na Św. Katarzynę i Andrzeja.

– Jaką funkcję sprawuje Pani w zespole „Nosowiany”?

– (śmiech) Praktycznie funkcji prawnej nie mam żadnej, bo nie jestem zatrudniona, ale zawsze byłam folklorystą amatorem. I tak już się przyjęło, że dbam o program Zespołu i zajmuję się wszystkimi sprawami organizacyjnymi, czyli można powiedzieć, że jestem samodzielnym kierownikiem. Nikt mnie na tę funkcję nie powołał, wszyscy się z tym zgodzili i tak to funkcjonuje.

– Czy mogłaby Pani przybliżyć jego ostatnie osiągnięcia i działalność?

– Ten rok, mimo różnych kłopotów organizacyjnych i finansowych był dość bogaty w imprezy, zarówno dla mnie, jak i Zespołu. Poza różnymi występami regionalnymi, takimi jak: jubileusz Straży Pożarnej, Dzień Kobiet, spotkania Kół Gospodyń Wiejskich to przede wszystkim Zespół uczestniczył w dwóch międzynarodowych spotkaniach ze Słowakami: Honorowych Krwiodawców w Kielnarowej i Działaczek Społecznych Kobiet na Woli Zgłobieńskiej. Dzięki zrozumieniu Rady Gminy i Pana Burmistrza nawiązaliśmy współpracę z Zespołem „Tyrawianie” w Tyrawie Wołoskiej, uczestnicząc we wspólnych warsztatach folklorystycznych – a przy tej sposobności zwiedziliśmy Bieszczady, promując naszą gminę. Zespół „Nosowiany”, jak zwykle uświetnił Dożynki Gminne. Przygotowaliśmy wieńiec dożynkowy i pieśni obrzędowe. Występowaliśmy także w ramach Europejskich Dni Dziedzictwa 2012 Muzeum Kultury Ludowej w Kolbuszowej na imprezie plenerowej ph. „Od wschodu do zachodu słońca”, podczas której zespoły obrzędowe odkryły tajemnice dnia powszedniego na dawnej wsi. Można było zobaczyć, jak kiedyś wyglądał zwykły dzień w chałupie i zagrodzie, w szkole i karczmie, na łące i w polu. Była to też okazja, by usłyszeć figlarne opowieści, zabawne gawędy czy potańczę przy dźwiękach muzyki ludowej. Prezentowaliśmy tam „Poranek w dzień powszedni” – zwyczaj wstawania o świcie i obrządku w gospodarstwie domowym w autentycznej zagrodzie z Jeziórka. Na tej imprezie prowadziliśmy również degustację potrawy śniadaniowej (barszcz biały, chleb, twaróg z kminkiem). A wieczorem graliśmy, tańczyliśmy i śpiewaliśmy, bawiąc gości w karczmie. Była to bardzo udana impreza. Teraz myślimy o zbliżającym się Dniu Seniora, a ja także o weselu mojej wnuczki.

– Zdobyła Pani III miejsce na Festiwalu Folkloru Polskiego 46. „Sahałowych Bajan” w Bukowinie Tatrzańskiej, odniosła Pani również duży sukces, bo I nagrodę podczas Turnieju Gawędziarzy Ludowych Kaszub i Kociewia w Wielu. Na czym polega Pani działalność gawędziarska?

– Trudno to nazwać działalnością. To są prezentacje. Zapisane w skrócie gawędy od starych ludzi, opracowuję dbając o porwaną wymowę w gwarze rzeszowskiej, tak by były dobrze przyjęte przez słuchaczy i komisję.

### – Skąd czerpie Pani wiedzę o gawędach?

– Przede wszystkim ze starych podań, tych które babcia mi przekazywała lub usłyszanych, gdzieś od znajomych. Gawęda to sztuka słowa, bo nie opowiadało się jej tylko dla urozmaicenia sobie czasu, ale przede wszystkim, by czegoś nauczyć. Każda

gawęda miała jakiś przekaz moralny. Nie zawsze było to prawdziwe opowiadanie, często były to klechdy, czyli bajki ludowe.

### – Czy ma Pani jakieś plany na dalszą działalność?

– W moim wieku planów nie można snuć dalekosiężnych (śmiech). Trzeba się cieszyć każdym dniem, jak człowiek żyje, wstaje i jeszcze może chodzić. Z resztą moją dewizą zawsze było: „Nic na siłę”. To co robimy powinno nas przede wszystkim bawić, cieszyć, a jeśli przy okazji daje też komuś drugiemu naukę i przyjemność jest to podwójny sukces.

Rozmawiała Aneta Sołtys

# Koło Gospodyń Wiejskich w Zarzeczcu

**Gotuj z Kołem Gospodyń Wiejskich to nowy cykl, w którym będziemy prezentować dorobek poszczególnych KGW z Gminy Boguchwała.**

Lata 80. to początek nowej tradycji w Zarzeczcu. Właśnie wtedy postanowiono założyć Koło Gospodyń Wiejskich, które miało kultywować tradycje ludowe. Należące do Koła kobiety, zajmowały się głównie gotowaniem i organizowaniem spotkań okolicznościowych. Niestety, prowadzące intensywną działalność Koło, któremu przewodniczyła, m.in. Stanisława Kubicka, zostało rozwiązane.

### Reaktywacja

Reaktywacja nastąpiła dopiero w 2011 roku. Na chwilę obecną organizacja ta zrzesza 10 członkiń w różnym wieku,

zacja ta należy do najbardziej aktywnych na terenie wsi. Członkinie Koła chcą przede wszystkim dać część siebie, robiąc coś dla innych. Wynika to także z potrzeby integracji społecznej, zwłaszcza, że na wsiach brakuje sal i imprez rozrywkowych, dlatego też gospodynie organizują imprezy dla dzieci, dożynki wiejskie, zabawy andrzejkowe, sylwestra, pikniki rodzinne, dni Zarzeczca, kolędowanie oraz liczne pokazy kulinarne dla mieszkańców, biorą również udział w uroczystościach organizowanych na szczeblu regionalnym, m.in. Dożynkach Gminnych.

Wachlarz pozytywnych działań jest ogromny, niestety jednak Koło Gospodyń Wiejskich boryka się z problemami finansowymi. Ze względu na brak większego wsparcia finansowego, poza środkami pozyskanymi z gminy i pomocy uzyskanej ze strony Dyrektora Ośrodka Kultury – Anny Wolskiej, członkinie nie żałują własnych pieniędzy, angażują dużo własnego czasu, przekazując tym samym swego rodzaju

dar dla lokalnej społeczności. Do końca roku pozostało zaledwie 2 miesiące, w związku z czym Koło Gospodyń Wiejskich już planuje kolejne zabawy i imprezy, wśród których znajdują się Wigilia, kolędowanie, Sylwester, a w nadchodzącym roku: Dzień Kobiet, pokazy kulinarne, Dni Zarzeczca i dożynki, na które już bardzo serdecznie zaprasza mieszkańców, liczy na ich zaangażowanie i wysoką frekwencję.

Marta Winiarska



Członkinie Koła Gospodyń Wiejskich w Zarzeczcu

gdyż wbrew stereotypom, członkiniami Koła są coraz młodsze kobiety – pełne zapału do działania, otwarte na zmiany, szukające nowości, pragnące w czymś się realizować i rozwijać umiejętności.

### Integracja społeczna

Siedzibą Koła jest Ośrodek Kultury w Zarzeczcu, zaś funkcję przewodniczącej pełni Sylwia Borowiec. Częste spotkania kobiet, nawet do 3 razy w tygodniu, przyczyniają się do tego, iż organi-

## Przepisy

### Pierozki kebab

#### Ciasto:

- 1 kg mąki pszennej,
- 10 dkg drożdży,
- 1/3 kostki margaryny,
- 2 żółtka,
- 1 całe jajko,
- 0,5 l mleka,
- płaska łyżeczka soli,
- łyżeczka oregano.

#### Farsz:

- podwójna pierś kurczaka pokrojona w kostkę i usmażona z przyprawą gyros,
- 1 duży por pokrojony i zeszkłony na maśle,
- 1 cebula pokrojona w piórka i 1 papryka czerwona pokrojona w kostkę usmażone,
- 2-3 łyżki koncentratu pomidorowego,
- 25 dkg sera żółtego startego na grubej tarce.

#### Wykonanie:

Wszystkie składniki połączyć i pokroić tasakiem. Farsz nakładać na ciasto i formować pierogi. Posmarowane żółtkiem i posypane papryką czerwoną, kminkiem lub sezamem piec w temperaturze 180°C.

### Zielony placek z cukinii

#### Składniki:

- 5 jajek,
- 40 dkg cukinii wydrążonej w łupce,
- 1 duża cebula,
- 20 dkg wędzonego boczku,
- 15 dkg sera żółtego,
- 20 dkg mąki pszennej,
- duży pęczek naci pietruszki,
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia,
- 1/3 szklanki oleju,
- sól, pieprz do smaku.

#### Wykonanie:

Cebulę, ser, cukinię zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Boczek pokroić w kosteczkę. Mąkę wymieszać z proszkiem, solą i pieprzem. Olej wymieszać z żółtkami. Wszystkie składniki połączyć, na końcu dodać pianę z białek. Przełożyć do formy i piec w temp. 180°C.



**Dominika Kaczor –  
doradca żywieniowy z gabinetu  
Vita&Diet**

## Odżywianie w jesienno- zimowe dni

– Okres jesienno-zimowy sprzyja słabemu samopoczuciu. Czy zmiana naszej diety może temu zapobiec?

– Czas jesienno-zimowy u większości z nas powoduje pogorszenie stanu zdrowia. Częste wahania temperatur, dieta uboga w witaminy, składniki mineralne, a także zmniejszona aktywność fizyczna powoduje pojawianie się różnych infekcji, czy też złego samopoczucia. Bywa tak, że w tym czasie sięgamy częściej po potrawy bogate w tłuszcz, ciężkostrawne, kaloryczne, które również przyczyniają się do pogorszenia stanu zdrowia. Dlatego pamiętajmy, aby w naszym codziennym jadłospisie nie brakowało produktów warzywnych i owoców, powinny być one spożywane częściej. Potrawy te mogą być podawane w postaci gotowanych zup, kremów, sałat czy sałatek. Osobom o obniżonej odporności proponuję dodatkowo wspomóc się naturalnymi suplementami diety.

– Dni stają się krótsze, jest coraz chłodniej i znacznie łatwiej jest o gripę czy przeziębienie. Co jeść jeśli już zachorujemy?

– Gdy już dopadnie nas grypa czy przeziębienie polecam naturalne produkty, które każdy z nas znajdzie w swoim domu, a które to mają działania przeciwwzapalne, przeciwbakteryjne, poprawiające nasz układ odpornościowy, działają rozgrzewająco, a także kojąco na nasz organizm. Takie właściwości posiada między innymi: cebula, czosnek, miód, maliny, czarna porzeczka, cytryna, żurawina, chili, imbir, aloes, kiszona kapusta, ryby, pestki dyni czy też babka lancetowata, mniszek-nagietek lekarski. Produkty te są bogatym źródłem witamin, składników mineralnych oraz tłuszczu. Najlepiej spożywać je na surowo, w postaci surówek, a także soków, naparów, herbatek oraz jako dodatki do dań gotowych.

– Jakie witaminy jesienią odgrywają największą rolę?

– Do najważniejszych witamin należą witamina A, D, E, C oraz witaminy z grupy B. **Witamina A**, która występuje w produktach pochodzenia zwierzęcego, najwięcej jednak jest jej w tłuszczach rybich, żółtkach jaj, wątrobie, pełnotłustym mleku, maśle oraz w żywności wzbogaconej. Natomiast prowitamina A występuje w marchwi, dyni, morelach, brzoskwiinach. Kolejną

ważną witaminą jest **witamina D**. Najlepszym sposobem dostarczenia jej organizmowi są częste spacerunki. Ponieważ jest ona produkowana przez skórę człowieka pod wpływem działania promieni ultrafioletowych. Niewielkie jej ilości znajdujemy w produktach nabiałowych: żółtkach jaj, śmietanie, mleku, wątrobie, czy tranie. **Witamina E** występuje w wielu produktach takich jak: oleje roślinne zwłaszcza słonecznikowy, zarodki pszenicy, szpinaku, pietruszce, sałacie, maśle, mleku oraz w jego przetworach. **Witamina C**, która jest bardzo cenna występuje w owocach czarnej porzeczki, malinach, w zielonej pietruszce, w papryce, pomidorach, cebuli. Duże jej ilości zawiera dzika róża. Jeśli chodzi o witaminy z grupy B to możemy podzielić je na m.in.: witaminę B1 – która występuje w wieprzowinie, pieczywie razowym, płatkach owsianych, kaszy gryczanej oraz w otrębach. Natomiast witamina B6 – występuje w orzechach, otrębach pszennych, kapuście, pestkach dyni, a także mleku, jajach, mięsie, rybach. Do tej grupy zaliczamy także **witaminę B9**, która występuje w kapuście, brokułach, szpinaku, owocach cytrusowych, marchwi, dyni. Przedstawione witaminy wykazują właściwości m.in. wzmacniające układ immunologiczny oraz wspomagają mechanizm obronny naszych komórek.

– Czy jesienią i zimą mamy większe zapotrzebowanie na energię? Czy powinniśmy jeść więcej?

– Nie, pory roku nie mają wpływu na poziom zapotrzebowania energetycznego. Ilość energii jest kwestią indywidualną. Podczas obliczania zapotrzebowania energetycznego bierzemy pod uwagę wiek, masę ciała, podstawową przemianę materii, a także aktywność fizyczną.

Faktem jest to, że gdy jest zimno to nasz organizm spala więcej energii na jego ogrzanie, jednak jest to również czas, gdzie nasza aktywność fizyczna jest mniejsza. Dlatego też należy zwracać uwagę na to co jemy i w jakich ilościach. Nie należy zwiększać porcji posiłków, ponieważ możemy doprowadzić do zwiększenia masy ciała. Posiłki należy jednak urozmaicać. W dni chłodne polecam posiłki rozgrzewające nasz organizm.

– Co powinniśmy, więc spożywać, aby rozgrzać się w chłodne dni?

– Pijmy dużo herbat, herbatek z dodatkiem soków owocowych, ziół. Spożywajmy więcej zup, kremów, takich jak np. rosół, zupa jarzynowa, krupnik. Mięso przyrządzajmy w formie gotowanej czy też duszonej. Produkty, które wykazują właściwości rozgrzewające to m.in. imbir, goździki, cynamon, kolendra, a także cebula, czosnek, chili, kasza gryczana, pietruszka, marchew, ryby oraz wieprzowina.

**Rozmawiała Karolina Gliwa**

*Promocja dla Czytelników „Wiadomości Boguchwalskich”.  
Zobacz na ostatniej stronie okładki.*

## Jesienna depresja – prawda czy mit?

**Stan depresji to kliniczny syndrom, na który składają się emocjonalne, poznawcze, behawioralne i wegetatywne czynniki. Smutek i obniżony nastrój są wtedy najbardziej wyraźne, dlatego kwalifikowane jest jako zaburzenie nastroju.**

W podręcznikach psychologii klinicznej i psychiatrii wyróżnia się depresję psychogenną (czynniki psychologiczne,

nerwicowe) i depresję endogenną (choroby psychiczne, organiczne). Syndrom zwykłej depresji obejmuje obniżony na-

strój i utratę zainteresowań, utrzymujące się przynajmniej przez dwa tygodnie, którym towarzyszy kilka innych symptomów, takich jak utrata wagi, trudności z koncentracją, zakłócenia snu (nadmierna senność lub/i bezsenność), niezdecydowanie, poczucie bezwartościowości, beznadziejności, winy i myśli samobójcze.

### Jesienna depresja

Jest to stan depresyjny, naukowo określany jako „sezonowe zaburzenie nastroju (afektywne)”, w angielskim skrócie SAD (Seasonal Affective Disorder).

### Czy ma na nią wpływ pora roku?

Pora roku odgrywa znaczącą rolę. Koniec lata i początek jesieni to czas, w którym często ogarnia nas apatia. Zmiany pogody, coraz krótsze dni, szarość za oknami oraz natłok obowiązków męczy i często przytłacza. Dopada nas chandra, robimy się smutni oraz czujemy się źle.

Źródło sezonowej depresji tkwi, jak ustalili specjaliści, przede wszystkim w niedoborze światła słonecznego. Jego ogromna dawka przyjęta w słoneczne dni, podczas jesiennych i zimowych miesięcy obniża się wielokrotnie. Organizm w ciemności wytwarza hormon zwany melatoniną, a nadmiar tego hormonu powoduje ospałość i apatię.

Dodatkowo stan ten może wynikać z poczucia smutku związanego z odejściem lata, czyli długich, ciepłych dni – czasu odpoczynku, niefrasobliwości, podwyższonej aktywności fizycznej i wielu możliwości towarzyskich.

### Objawy

Głównymi objawami sezonowej depresji są: uczucie smutku, przygnębienie, ospałość – pomimo sporej dawki snu, ciągłe uczucie zmęczenia, brak energii, ociężałość, kłopoty z koncentracją, wahania nastroju, zubożenie, osłabienie, wzmożony apetyt (szczególnie na słodycze), nadmierna drażliwość. Osłabiona jest społeczna i zawodowa aktywność.

### Osoby najbardziej narażone

To zaburzenie ogarnia ludzi bez względu na płeć i wiek, zarówno małe dzieci, jak i mężczyźni mogą odczuwać stan przygnębienia, ale to kobiety są najbardziej podatne, gdyż najmocniej reagują na zmianę pór roku (prawdopodobnie w związku ze zmianami hormonalnymi). Często występuje także u osób starszych, u których może trwać dłużej i mieć związek z innymi somatycznymi schorzeniami.

### Jak można walczyć z jesienną depresją lub jej przeciwdziałać?

Jest kilka sposobów, by uniknąć lub złagodzić ten przygnębiający stan:

- Znaczący wpływ mają kontakty z ludźmi. Spotkanie z przyjaciółmi, z którymi zazwyczaj dobrze się bawimy – odsunie zły nastrój, zarazi optymizmem i siłą do działania.
- Jak najwięcej czasu spędzaj na świe-

żym powietrzu. Ważna jest aktywność fizyczna, bo ruch powoduje, że mózg produkuje więcej endorfiny (hormonu szczęścia). Warto pójść na basen, zapisać się na zajęcia aerobiku lub po prostu chodzić na spacer.

- Dużą rolę odgrywa prawidłowa dieta, która powinna być bogata w magnez oraz witaminy z grupy B. Słodycze, na które masz teraz wzmożoną ochotę – zastąp suszonymi owocami.

Dodatkowo można zastosować dla siebie alternatywne rady:

- Terapia światłem (fototerapia), która polega na oddziaływaniu leczniczego światła białego o specjalnych właściwościach, podczas kilkudziesięciominutowych seansów. Zabiegi naświetlania przeprowadza się w gabinetach odno-

wy biologicznej, ośrodkach SPA lub domu pacjenta. By osiągnąć podobny efekt, a przy tym poprawić kondycję – warto udać się w pogodny dzień na dwugodzinny spacer.

- Unikaj kofeiny czy mocnej herbaty – spróbuj herbat ziołowych i owocowych, kawy zbożowej lub z cykori.

- Wpływ na wzmocnienie układu nerwowego, dające poczucie uspokojenia mają zioła: melisa, lawenda, lipa, mięta, pierwiosnek lekarski, rumian szlachetny, kwiat głogu, bazylija, dziurawiec. Poznaj również zalety aromaterapii – leczenia za-

pachem.

- Obejrzyj film, poczytaj książkę.
- Połóż się, przykryj kocem, wypij herbatę z imbirem lub gorącą czekoladę.
- Odprężenie przyniesie gorąca kąpiel i dobra muzyka.
- Zadbaj o siebie – masaż oraz zabiegi kosmetyczne natychmiast polepszą Twój nastrój.
- Rób to, co daje Ci radość i sprawia przyjemność.

Jeżeli podane rady nie działają, a złe samopoczucie nie ustępuje, a nawet się intensyfikuje, albo jeżeli podobny stan doskwiera nam o innej porze i utrzymuje się przez dłuższy czas – należy skontaktować się z lekarzem pierwszego kontaktu, psychiatrą lub psychologiem.

Opracowała Aneta Sołtys

Konsultacji udzieliła:  
mgr Bogumiła Doeringer-Kuśnier  
specjalista psychologii klinicznej  
certyfikowany psychoterapeuta

## Przemyślenia... jesienn(i)e

### Bądź aktywny tej jesieni i nie daj się depresji

Lato już za nami, na dworze coraz chłodniej, jest jesień. Dni są coraz krótsze, słońce już nie grzeje. Wychodzimy z domu rano jest ciemno, a kiedy wracamy także jest ciemno. Nasza aktywność fizyczna spada. Nastrój również staje się melancholijny. Chyba nie chcesz znów zaszyć się pod kocem z pilotem w dłoni? Bądź aktywny tej jesieni. To co, że za oknem pada i jest zimno? Nie daj się jesienną chandrą. A może to odpowiedni czas na aktywność fizyczną? Latem mogło nie być na to czasu, bo było więcej pracy koło domu. A teraz kosiarka schowana, więc może warto pójść na aerobik, siłownię, basen?

### Parę sposobów na długie wieczory

Mówisz: nie mam czasu na czytanie książki, a może odstaw laptopa i sięgnij po książkę? To co, że zakurzona;) Nie masz w domu ciekawej lektury? Zapraszamy do biblioteki. Na pewno znajdzie się coś dla Ciebie.

Koniecznym wypróbuj smaki jesieni. Gorąca czekolada, grzaniec, grzyby, pieczone ziemniaki – te przysmaki jesieni wywołują zawsze uśmiech na twarzy i miłe łaskotanie w żołądku.

Jesiennie wieczory sprzyjają długim rozmowom. Może to pora, aby wysłuchać swojej partnerki bądź partnera? Żyjemy w biegu, codziennie gonimy pracą, dom i cała masa różnych spraw. Listopad jest miesiącem refleksyjnym, warto się zatrzymać, zastanowić jaka jestem dla swoich bliskich, czy mam dla nich czas? Warto rozmawiać, żeby wiedzieć więcej o sobie nawzajem, poznać potrzeby swoich bliskich.

A jesień cóż melancholijna, ale daje więcej czasu. Więc jak go spożytkujesz? Kapcie, koc telewizor, czy będziesz aktywny? Ja już wybrałam, teraz Ty zrób coś dla siebie.

Justyna Paszkiewicz



## Ogłoszenia

WEW.	Z MIASTA	ABONENT	NR POKOJU
	87-55-200	Ogólny z miasta (DISA)	
202	87-55-202	BURMISTRZ - przyjmuje strony we wtorki od godz. 13:00 do godz. 15:30	8
240	87-55-240	ZASTĘPCA BURMISTRZA	8
210	87-55-210	SEKRETARZ GMINY	9a
230	87-55-230	SKARBNIK	7
203	87-55-203	PRZEWODNICZĄCY RADY MIEJSKIEJ - przyjmuje strony we wtorki od godz. 13:00 do godz. 15:30	
208	87-55-208	„Spółdzielnia socjalna szansą na aktywizację bezrobotnych”	
	25-00-414	Urząd Pracy	
209	87-55-209	FAX	
222	87-55-222	Straż Miejska	
	87-01-110	Zarządzanie kryzysowe	11

### Referat Organizacyjno-Prawny

220	87-55-220	Kierownik Referatu, zamówienia publiczne	10
217	87-55-220	kadry, obsługa prawna	10
201	87-55-201	sekretariat	8
216	87-55-216	stanowisko administracyjne, kierowca	1

### Referat Budżetu i Finansów

250	87-55-250	Kierownik Referatu, Zastępca Skarbnika	6
250	87-55-250	księgowość	6
234	87-55-234	kasa	4
233	87-55-233	księgowość	5

### Referat Podatków i Opłat Lokalnych

232	87-55-232	Kierownik Referatu	2
231	87-55-231	podatki-wymiar	3
235	87-55-235	podatki -księgowość podatkowa	3

### Referat Planowania , Rozwoju i Promocji

221	87-55-221	Kierownik Referatu	27A
214	87-55-214	Zastępca Kierownika Referatu, środki pomocowe	28
224	87-55-224	promocja, komunikacja społeczna	27
255	87-55-255	sprawy społeczne	27
214	87-55-214	środki pomocowe, strategia gminy	28
221	87-55-221	współpraca z jednostkami organizacyjnymi, wydawanie pozwoleń na sprzedaż alkoholu	27

### Referat Geodezji, Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej

225	87-55-225	Kierownik Referatu	19
241	87-55-241	Zastępca Kierownika Referatu, gospodarka gruntami	17
247	87-55-247	ochrona środowiska, gospodarka wodna, wycinka drzew	16
242	87-55-242	kanalizacja	21

### Referat Planowania Przestrzennego, Budownictwa i Inwestycji

248	87-55-248	Kierownik Referatu	20
244	87-55-244	Zastępca Kierownika Referatu	20
242	87-55-242	oświetlenie uliczne	21
244	87-55-244	planowanie przestrzenne	15
246	87-55-246	planowanie przestrzenne	14
245	87-55-245	inwestycje	20

### Referat Spraw Obywatelskich – Urząd Stanu Cywilnego

212	87-55-212	Kierownik Referatu -USC	28
213	87-55-213	ewidencja ludności	26
218	87-55-218	dowody osobiste	26
215	87-55-215	biuro obsługi mieszkańca, działalność gospodarcza	

### Samodzielne stanowiska

219	87-55-219	informatyk	12
211	87-55-211	zarządzanie kryzysowe, OC ,OSP	11
204	87-55-204	obsługa Rady Miejskiej	3a

### ZEASiPO

253	87-55-253	Dyrektor ZEASiPO	22
252	87-55-252	oświata -księgowość	23
253	87-55-253	oświata –główny księgowy, kadry	23
251	87-55-251	oświata –stypendia szkolne	22

### MOPS

260	87-55-260	Dyrektor , główny księgowy	3
261	87-55-261	Pracownicy socjalni-świadczenia rodzinne, fundusz alimentacyjny	4
262	87-55-262	Pracownicy socjalni	2
263	87-55-263	Pracownicy socjalni	5

MZN	17-87-55-249
GO-KOM	17-87-01-211 -218
MCK	17-87-15-357
GBP	17-87-15-355
POLICJA	17-858-33-71
LOK Zglobień	17-87-16-192
LOK Niechobrz	17-85-00-992

Młodzież z Gimnazjów z Raclawówki i Niechobrza uczestniczyła w Międzynarodowych Zawodach Lekkoatletycznych o Puchar Burmistrza Bystrzycy nad Pernštejnem. Pod opieką Małgorzaty Wojtowicz - nauczyciela wychowania fizycznego w ZS Raclawówka i Urszuli Szlachty - nauczyciela języka angielskiego i niemieckiego w ZS Raclawówka, gimnazjaliści reprezentowali naszą gminę, występując jako jedyna reprezentacja z Polski. Oprócz czeskich drużyn, w zmaganiach uczestniczyli również uczniowie ze Słowacji i Węgier.

Zawody rozpoczął Burmistrz Bystrzycy Karel Paciska, witając wszystkie drużyny oraz życząc wszystkim zdrowej rywalizacji i wysokich wyników.

Wyjazd przyniósł nie tylko osiągnięcia sportowe. Uczniowie mieli okazję zwiedzić miasto i okolice. Bystrzyca nad Pernštejnem posiada bogatą infrastrukturę sportową. Wyjazd uczniów sfinansowany został ze środków Gminy Boguchwała, przeznaczonych na rozwój i promocję sportu.

**Wyniki młodzieży z Gminy Boguchwała - indywidualne i grupowe osiągnięcia:**

**I miejsce** - bieg 60 m dziewcząt -> **Dominika Baran** (ZS Raclawówka)  
**I miejsce** - skok w dal chłopców -> **Przemek Bać** (ZS Niechobrz)  
**III miejsce** - bieg 600 m -> **Izabela**

# Sukcesy młodzieży

## w Międzynarodowych Zawodach Lekkoatletycznych



**Lelek** (ZS Niechobrz)  
**II miejsce** - bieg 800 m -> **Michał Trznadel** (ZS Niechobrz)  
**II miejsce** - grupa chłopców (drużynowo) - skok w dal chłopców (**Dominik Mytych** ZS Raclawówka, **Przemek Bać** ZS Niechobrz, **Maciej Oparowski** ZS Raclawówka)  
**II miejsce** - grupa chłopców (drużynowo) - 60 m chłopców (**Maksymilian Mazur** ZS Raclawówka,

**Daniel Othman** ZS Niechobrz **Damian Świrk** ZS Niechobrz)  
**I miejsce** - sztafeta chłopców 4 x 150 m (**Przemek Bać** ZS Niechobrz, **Adrian Zięba** ZS Raclawówka, **Dominik Mytych**, **Daniel Othman** ZS Raclawówka)  
**II miejsce** - sztafeta dziewcząt 4 x 150 m (**Karolina Ziomek** ZS Raclawówka, **Danuta Ceglarska** ZS Raclawówka, **Izabela Lelek** ZS Niechobrz, **Dominika Baran** ZS Raclawówka)  
**II miejsce** - grupa chłopców (drużynowo) - pchnięcie kulą (**Sebastian Ceglarski** ZS Raclawówka, **Damian Wiech** ZS Raclawówka, **Adrian Zięba** ZS Raclawówka)  
**V miejsce** - cała reprezentacja Gminy Boguchwała.

**Wszystkim serdecznie gratulujemy i liczymy na kolejne sportowe sukcesy uczniów.**



# Turniej Wojów i Rycerstwa



23 września br. w godz. 13:30-21:30 teren Zespołu Pałacowo-Parkowego przy Podkarpackim Ośrodku Doradztwa Rolniczego w Boguchwale stał się miejscem zmagania średniowiecznego rycerstwa.

W programie Turnieju było m.in.: zwiedzanie obozu rycerskiego, koncert muzyki dawnej oraz pokaz tańca dworskiego, strzelanie z łuku, kuszy, rzut oszczepem, pokaz musztry paradnej, walka na miecze i topory. Wszyscy przybyli mogli oglądać zaciętą bitwę i szturm na zamkowe mury. Turniej zakończył się pokazem teatru ognia oraz ucztą w zdobytym zamku. Była to wymieniona okazja do przeniesienia się w średniowieczne czasy, poznanie ówczesnych zwyczajów oraz podziwiania widowiskowych walk.

Organizatorami widowiska byli: Burmistrz Boguchwały oraz Miejskie Centrum Kultury w Boguchwale.

UM



**VITA&DIET**  
GABINET ŻYWIENIOWO - DIETETYCZNY

tel.666-111-439

35-310 Rzeszów  
ul. Wierzbowa 15  
parter, pok. 2



[www.vitadiet.com.pl](http://www.vitadiet.com.pl)

e-mail: [vita\\_diet@wp.pl](mailto:vita_diet@wp.pl)

Porady, konsultacje z zakresu żywienia,  
żywności, diet, układanie jadłospisów

WIZYTY DOMOWE, E-PORADY

**SŁUCHMED**  
APARATY SŁUCHOWE

**Bezpłatne  
badania słuchu**

Jesienne Dniu Słuchu 2012  
w Gminie Boguchwała

**Listopad 2012**

- 7.11. (środa) – Zgłobień, w godz. 13.00 - 17.00, LOK "Wspólnota"
- 8.11. (czwartek) – Mogielnica, w godz. 12.00 - 16.00, Dom Strażaka
- 13.11. (wtorek) – Boguchwała, w godz. 9.00 - 15.00,  
Miejskie Centrum Kultury
- 15.11. (czwartek) – Lutoryż, w godz. 11.00 - 16.00,  
Stara Szkoła, Dom Ludowy
- 21.11. (środa) – Niechobrz, w godz. 9.00 - 15.00, LOK "Razem"

[www.sluchmed.pl](http://www.sluchmed.pl) • Infolinia: 801 000 819

**Kupon rabatowy**

dla Czytelników „Wiadomości Boguchwałskich”

**- 10%**

z kuponem zapłacisz mniej za pierwszą wizytę  
w gabinecie „Vita&Diet”

**Na wesoło**

