



GŁOS GMINY PSARY

GAZETA SAMORZĄDOWA
PAŹDZIERNIK 2022 NR 9/194

ISSN 1732-985X

egzemplarz bezpłatny



NOWA SALA GIMNASTYCZNA W GRÓDKOWIE OTWARTA! s. 6-7



POSTĘPY PRAC PRZY TERMOMODERNIZACJI
SIEDZIBY ZGK W GÓRZE SIEWIERSKIEJ

s. 3



ZAKUP WĘGLA PO PREFERENCYJNEJ CENIE
- MOŻNA SKŁADAĆ WNIOSKI

s.8



WYSOKA POZYCJA PSAR W RANKINGU WYDATKÓW
INWESTYCYJNYCH

s. 10

INWESTYCJE

POSTĘPY PRAC NA ULICY LEŚNEJ W GRÓDKOWIE

NA BLISKO 350 M ODCINKU GMINNEJ DRUGI ROZEBRANO JUŻ STARĄ NAWIERZCHNIĘ I ROZPOCZĘTO UKŁADANIE NOWYCH KRAWĘŻNIKÓW. KOSZT INWESTYCJI WYNOŚI PONAD 646 TYS. ZŁ.



Wykonawca ułożył krawężniki i wykonuje podbudowę drogi

Podczas dotychczasowych prac rozebrano starą nawierzchnię drogi, położono sieć teletechniczną, wykonano stabilizację gruntu i rozpoczęto układanie nowych krawężników. Wkrótce na blisko 350 m odcinku drogi pojawi się nowa nawierzchnia z kostki betonowej, zostaną wykonane pobocza i dostosowane zjazdy do posesji prywatnych.

Koszt przedsięwzięcia wynosi 646 240,86 zł, a jego wykonawcą jest firma BRUKOPOL BIS Paweł Kruz z Koziegłówek. Prace zakończą się w lutym 2023 r. **Red.**

RUSZYŁ REMONT DRUGI I CHODNIKA W MALINOWICACH

W PAŹDZIERNIKU ROZPOCZĘŁA SIĘ WYMIANA ASFALTU I CHODNIKA NA ODCINKU ULICY WIEJSKIEJ W MALINOWICACH. INWESTYCJA, KTÓRĄ REALIZUJE POWIAT BĘDZIŃSKI, ZOSTAŁA WSPARTA DOTACJĄ Z BUDŻETU NASZEJ GMINY W WYSOKOŚCI BLISKO 200 TYS ZŁ.

Przedsięwzięcie obejmuje wymianę asfaltu na 755 m odcinku drogi, od mostu na Pagorze do kaplicy. Wymieniony zostanie także 307 m odcinek chodnika, od ulicy Szkolnej do zatoki autobusowej. Zgodnie z umową stara nawierzchnia jezdni zostanie sfrezowana, a na jej miejscu pojawi się nowa nakładka asfaltowa. Zadanie obejmuje również



Wymieniony zostanie ponad 300 m odcinek chodnika



Na remontowanym odcinku jezdni pojawi się nowa nakładka asfaltowa

wykonanie nowej podbudowy chodnika, obrzeży i nawierzchni z kostki brukowej. Aktualnie trwają prace przy montażu krawężników drogowych.

Koszt inwestycji wynosi 652 199,91 zł,

z czego 199 295,87 zł stanowi dotacja z budżetu gminy Psary. Wykonawcą zadania jest firma P.P.U.H. „LIBUD” Liberda Sp. j. z Czeladzi, a termin jej realizacji mija w grudniu. **Red.**

NOWE OŚWIETLENIE LEDOWE W DĄBIU I BRZĘKOWICACH DOLNYCH

W PAŹDZIERNIKU WÓJT TOMASZ SADŁOŃ PODPISAŁ DWIE UMOWY NA BUDOWĘ OŚWIETLENIA ULICZNEGO. JEDNO POWSTANIE PRZY ULICY DOLNEJ W DĄBIU, A DRUGIE PRZY DRODZE W BRZĘKOWICACH DOLNYCH. KOSZT INWESTYCJI TO PONAD 200 TYS. ZŁ.

Przy ulicy Dolnej w Dąbiu pojawią się 2 słupy oświetleniowe, a przy drodze w Brzękowicach Dolnych 11 latarni, dzięki którym poprawi się widoczność, a co za tym idzie bezpieczeństwo pieszych

i kierowców. Oprawy będą wyposażone w ledowe żarówki, które pozwolą uzyskać jasne światło przy niskim zużyciu prądu.

Wykonawcą obu przedsięwzięć jest

firma MARAD ENERGIA Sp. z o.o. z Sosnowca. Koszt inwestycji w Dąbiu wyniesie 44 157 zł, a w Brzękowicach Dolnych 156 210 zł. Planowany termin zakończenia prac to 17 stycznia 2023 roku. **Red.**

POSTĘPY PRAC PRZY TERMOMODERNIZACJI SIEDZIBY ZGK W GÓRZE SIEWIERSKIEJ

ZMIANY ZWIĄZANE Z TERMOMODERNIZACJĄ SIEDZIBY ZAKŁADU GOSPODARKI KOMUNALNEJ W GÓRZE SIEWIERSKIEJ WIDOCZNE SĄ GOŁYM OKIEM. PO WYMIANIE OKIEN I OCIEPLENIU ŚCIAN ZEWNĘTRZNYCH BUDYNKU, PRZYSZEDŁ CZAS NA ZABEZPIECZENIE FUNDAMENTÓW PRZED WILGOCIĄ I WODĄ. KOSZT INWESTYCJI TO PONAD MILION ZŁOTYCH Z CZEGO BLISKO 800 TYSIĘCY ZŁOTYCH STANOWIĄ POZYSKANE DOTACJE.

Zmiany widoczne są głównie na zewnątrz budynku, gdzie wymieniono okna, parapety i drzwi, ocieplono ściany zewnętrzne styropianem, a dach styropapą. Zabezpieczono również fundamenty przed wodą i wilgocią. Wiele dzieje się również wewnątrz. W budynku zamontowano instalacje oświetlenia awaryjnego i ewakuacyjnego oraz oprawy oświetlenia LED. Wyremontowana została także piwnica, w której pojawiły się nowe posadzki.

Aktualnie trwa wymiana sieci elektrycznej. Wkrótce w budynku pojawią się także nowe grzejniki z zaworami termostatycznymi, a kotłownia zostanie wyremontowana. Na zewnątrz zostaną zamontowane schody z pochylnią dla osób ze specjalnymi potrzebami. Pojawi się również nowa instalacja odgromowa i oświetlenie zewnętrzne. Na budynku zostaną zamontowane odnawialne źródła energii w postaci kolektorów słonecznych.

Zmieni się także otoczenie zewnętrzne. Wokół budynku powstanie opaska



Ściany zewnętrzne zostały ocieplone

z kostki brukowej, której zadaniem będzie ochrona elewacji przed zabrudzeniami oraz ochrona fundamentów przed wpływem odprowadzanej do gruntu wody. Umowa przewiduje również rekultywację terenu i budowę nowego ogrodzenia z paneli systemowych.

Wartość inwestycji wynosi 1 034 114,75 zł, z czego 537 932,45 zł stanowi dotacja z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Śląskiego na lata 2014-2020, a 105 012 zł dofinansowania z Programu działań na rzecz ograniczania niskiej emisji w roku 2022 Górnośląsko-Zagłębiowskiej Me-



W budynku wymieniono wszystkie okna



Trwa wymiana instalacji elektrycznej wewnątrz budynku

tropolii. Wykonawcą przedsięwzięcia jest firma Przedsiębiorstwo Wielobranżowe Aston Sp. z o. o. z Gliwic. **Red.**

BLISKO 5 MILIONOWA INWESTYCJA W GÓRZE SIEWIERSKIEJ

NOWA DROGA WYJAZDOWA DLA STRAŻY POŻARNEJ, ODWODNIENIE UL. OGRODOWEJ, CHODNIK ŁĄCZĄCY UL. OGRODOWĄ Z UL. KOŚCIUSZKI I SZOPENA, PARKING ORAZ ZAGOSPODAROWANIE PRZESTRZENI PUBLICZNEJ PRZY REMIZIE I OŚRODKU KULTURY W GÓRZE SIEWIERSKIEJ – WKRÓTCE RUSZY INWESTYCJA, NA KTÓRĄ MIESZKAŃCY CZEKAJĄ OD LAT.



Na nowym placu będą organizowane różne wydarzenia sołeckie

Pierwsze prace projektowe nad inwestycją w Górze Siewierskiej rozpoczęły się już w 2012 roku. Teraz, po aktualizacji i dostosowaniu projektu technicznego do bieżących potrzeb lokalnej społeczności, rozpoczyna się realizacja tego wielowątkowego przedsięwzięcia, na które mieszkańcy czekają od lat.

Nowa droga wjazdowa straży pożarnej

Zadanie obejmuje budowę nowej drogi wjazdowej do straży pożarnej, która będzie się znajdowała między Ośrodkiem Kultury, a Zakładem Gospodarki Komunalnej. Przed strażackimi garażami pojawi się plac manewrowy, a w jednym z nich dodatkowo zostanie obniżona posadzka, by w przyszłości mógł parkować w nim nowy wóz pożarniczy. Dzięki temu wyjazdy strażaków ochotników będą nie tylko szybsze, ale także bezpieczniejsze.

Odwodnienie i remont Ogrodowej

W ramach inwestycji zostanie wykonane odwodnienie i remont ulicy Ogrodowej. Na blisko 143 m odcinku jezdni pojawi się kanalizacja deszczowa i wpusty drogowe. Stara konstrukcja drogi zostanie rozebrana, a podbudowa z kruszywa wymieniona na nową. Następnie na remontowanym odcinku pojawi się nawierzchnia bi-

tumiczna. Wyremontowane zostaną także zjazdy na posesje prywatne, a pobocza umocnione kruszywem.

Szybciej i bezpieczniej na Szopena i Kościuszki

Co ważne, przedsięwzięcie obejmuje także budowę chodnika, łączącego ulicę Ogrodową z ulicami Kościuszki i Szopena. Mieszkańcy będą mogli dzięki niemu dostać się krótszą i bezpieczniejszą drogą między innymi do przystanku autobusowego, pobliskiego sklepu czy Ośrodka Kultury.

Kompleks sportowo-rekreacyjny dla mieszkańców

Projekt obejmuje również zagospodarowanie terenu, który znajduje się za Ośrodkiem Kultury. Pojawi się tam duży, brukowany plac z przyłączem elektrycznym, do którego będzie można podpiąć scenę mobilną. Dzięki temu możliwa będzie organizacja w tym miejscu festynów sołeckich i innych imprez. Dla najmłodszych wybudowany zostanie plac zabaw z bezpieczną nawierzchnią. Z myślą o młodzieży pojawią się minirampa i kolejka szynowa. Osoby dorosłe będą miały natomiast do swojej dyspozycji siłownię zewnętrzną czy drewnianą altanę z grillem, kołem ogniskowym i ławeczkami. Dzięki temu każdy z mieszkańców i osób odwiedzających Górę Siewierską znajdzie tam coś odpowiedniego dla siebie.

- Zagospodarowania terenu wokół remizy OSP w Górze Siewierskiej to niezwykle wyczekiwana przez lokalną społeczność inwestycja. Stworzenie nowoczesnej infrastruktury umożliwiającej atrakcyjne spędzanie wolnego czasu przez dzieci, młodzież oraz osoby dorosłe to strzał w tzw. dziesiątkę. Aktywnie uczestniczyłam w pracach nad aktualizacją i dostosowaniem projektu technicznego do bieżących potrzeb społeczeństwa jak i sprostaniu ich oczekiwań - mówi Krystyna Kluszczyk Radna Rady Gminy Psary.

Teren zostanie ogrodzony, pojawią się na nim nowe chodniki, oświetlenie i monitoring. Pojawi się także duży parking, na którym będą mogły zostawiać samochody osoby korzystające z kompleksu sportowo-rekreacyjnego, uczestnicy różnych wydarzeń i imprez, a także pracownicy Ośrodka Kultury czy Zakładu Gospodarki Komunalnej, którego siedziba znajduje się po sąsiedzku. Projekt zakłada również budowę odwodnienia całego terenu.

Wartość przedsięwzięcia wynosi 4 860 841,44 zł, a jego wykonawcą jest firma Silesia Trans Service Sp. z o.o. Zgodnie z umową prace potrwać do listopada 2023 roku. **Red.**



Dzięki inwestycji mieszkańcy w różnym wieku będą mogli wspólnie spędzać wolny czas na świeżym powietrzu

REMONT KOLEJNYCH POMIESZCZEŃ BYŁEJ SZKOŁY W MALINOWICACH

W LISTOPADZIE ROZPOCZĄŁ SIĘ KOMPLEKSOWY REMONT ŁAZIENEK I MAŁOWANIE POMIESZCZEŃ W BUDYNKU BYŁEJ SZKOŁY W MALINOWICACH.



Remont obejmuje między innymi odświeżenie ścian

Rozpoczęły się prace remontowe w byłej szkole w Malinowicach. Inwestycja zakłada kapitalny remont łazienek, w których pojawią się nowe płytki

na ścianach i podłogach, podwieszane sufity, lustra ściennie, ogrzewanie i kanalizacja. W sanitariatach zostaną także wymienione instalacje elektrycz-

ne, instalacja ciepłej wody i drzwi wewnętrzne. Dodatkowo, ściany i sufity w pozostałych pomieszczeniach byłej szkoły zostaną pomalowane, a w dużej sali lamperia ścian zostanie wykonana z marmolitu.

Wykonawcą przedsięwzięć, których koszt sięga 153 072,47 zł jest Zakład Gospodarki Komunalnej w Psarach Sp. z o.o. Planowany termin zakończenia prac to luty 2023 r.

Warto wspomnieć, że to kolejne prace remontowe, które zostaną przeprowadzone w tej placówce. W zeszłym roku zakończył się remont południowej części budynku, w ramach którego pojawiły się między innymi nowe tynki, wymieniono posadzki, przewody instalacyjne i drzwi. W ramach tegorocznego funduszu sołeckiego zostały zakupione także dwie bieżnie sportowe i rolety zewnętrzne za blisko 21 tys. zł. **Red.**

GMINA PSARY Z NOWYMI AGREGATAMI PRĄDOTWÓRCZYMI

PSARSKI SAMORZĄD ZAKUPIŁ TRZY MOBILNE AGREGATY PRĄDOTWÓRCZE, KTÓRE ZAPEWNIĄ CIĄGŁOŚĆ PRACY PLACÓWKOM W GMINIE PSARY NA WYPADEK BRAKU ZASILANIA. KOSZT ZAKUPU URZĄDZEŃ WYNIÓSŁ PONAD 71 TYS. ZŁ I W CAŁOŚCI ZOSTAŁ POKRYTY Z BUDŻETU GMINY.

Podobnie jak inne gminy w kraju, gmina Psary musi zmierzyć się z wyzwaniem spowodowanym trwającym kryzysem energetycznym. W celu zapewnienia ciągłości pracy gminnych jednostek w przypadku braku zasilania z sieci, zostały zakupione 3 mobilne agregaty marki EUROPOWER z silnikiem Hondy. Dzięki mobilnym agregatom o mocy znamionowej 16 kW, będziemy mogli szybko i na bieżąco reagować w przypadku wystąpienia awarii prądu.

Sprzęt zapewni ciągłość pracy w Urzędzie Gminy, Gminnym Żłobku i Przedszkolu Publicznym oraz Ośrodku Pomocy Społecznej w Psarach, a dzięki mobilności będzie mógł być transportowany tam gdzie pojawi się taka potrzeba. Obecnie trwa przygotowanie instalacji elektrycznych w wymienionych obiektach gminnych do pracy z agregatami. Koszt zakupu wyniósł 71 818,47 zł i został w całości pokryty z budżetu gminy. **Red.**



Sprzęt znajduje się między innymi w żłobku i przedszkolu w Psarach

SALA GIMNASTYCZNA W GRÓDKOWIE OTWARTA!

31 PAŹDZIERNIKA TO WYJĄTKOWA DATA DLA MIESZKAŃCÓW NASZEJ GMINY – UROCZYSTE OTWARCIE NOWEJ SALI GIMNASTYCZNEJ PRZY SZKOLE PODSTAWOWEJ W GRÓDKOWIE. PO 19 MIESIĄCACH INTENSYWNYCH PRAC DOBIEGŁA KOŃCA JEDNA Z NAJWIĘKSZYCH GMINNYCH INWESTYCJI OSTATNICH LAT, KTÓREJ WARTOŚĆ WYNIOSŁA BLISKO 3,2 MLN ZŁ.



W Gródkowie powstał nowy obiekt sportowy za blisko 3,2 mln zł

Długo oczekiwana chwila nareszcie nadeszła. 31 października zaproszeni goście mieli okazję zobaczyć efekty inwestycji w Gródkowie – nową salę gimnastyczną, która powstała przy szkole podstawowej.

- Warto marzyć, bo marzenia się spełniają. Dzisiejszy dzień jest właśnie tego przykładem. Zapisuje się bowiem w historii szkoły, ale również całej gródkowskiej społeczności. Wszyscy wiemy, jak ważną rolę odgrywa w życiu młodego człowieka aktywność fizyczna. Mamy dziś doskonałe warunki do tego, by uprawiać ją pod różnymi postaciami i uczestniczyć w zdrowej, sportowej rywalizacji. Rozpoczyna się lepsza przyszłość dla naszych uczniów. Otrzymaliśmy nowoczesny obiekt, który umożliwi rozgrywanie zawodów w różnych dyscyplinach sportowych. Do dyspozycji mamy również zaplecze, szatnie, pokój dla nauczyciela wychowania fizycznego, magazyn na sprzęt sportowy. Wierzę mocno, że ta sala pomoże wszystkim uczniom rozwijać swoje sportowe pasje. W imieniu całej szkolnej społeczności dziękujemy – powiedziała podczas otwarcia Beata Polaniecka, dyrektor gródkowskiej szkoły.

Zaproszeni goście mieli okazję zobaczyć występy artystyczne i pokazy

umiejętności sportowych uczniów. Następnie głos zabrał wójt Tomasz Sądłoń, który podsumował przebieg całej inwestycji i podziękował wszystkim zaangażowanym w budowę nowej sali.

- Warto wspomnieć o tym, że połączyliśmy ten obiekt ze szkołą. Wkomponował się dobrze w otoczenie. Przy okazji tak dużej inwestycji trzeba było przeprowadzić instalację centralnego ogrzewania przez większość klas, które zostały także pomalowane. Na sali zamontowany został też nowoczesny system nagłośnienia, pojawił się inter-

net światłowodowy we wszystkich klasach. Pojawiła się też mini widownia, więc będzie można kibicować zawodnikom podczas sportowej rywalizacji. Udało nam się 75% kosztów budowy sfinansować dotacjami zewnętrznymi, co nas bardzo cieszy. Rozpoczynamy dziś piękny rozdział w historii szkoły.

Głos zabrali także zaproszeni goście, którzy byli pod wrażeniem efektu końcowego prac, życzyli młodzieży wielu sportowych sukcesów i wręczyli na ręce dyrektor placówki Beaty Polanieckiej sportowe upominki. Następnie salę poświęcił ks. Piotr Piłśniak, pro-



Na sali pojawił się profesjonalny sprzęt nagłośnieniowy i składana trybuna

boszcz parafii św. Katarzyny w Grodźcu, a symbolicznego przecięcia wstęgi wraz z wójtem Tomaszem Sadłoniem i dyrektorem szkoły Beatą Polaniecką dokonali: posłowie Barbara Dolniak, Waldemar Andzel, Rafał Adamczyk i Mateusz Bochenek, senator Joanna Sekuła, starosta Sebastian Szaleniec, prezydent Sosnowca Arkadiusz Chęciński, radny Robert Zieliński, sołtys Tadeusz Majerczyk, Przewodnicząca Rady Rodziców Anna Małecka-Zmarlak, przewodnicząca szkoły Dominika Polak oraz lider konsorcjum Grzegorz Wąsowicz.

Mamy nadzieję, że nowa sala gimnastyczna to początek nowych wyzwań, promowania aktywnego trybu życia przez młodzież oraz możliwość sportowego rozwoju. Kto wie, być może właśnie tutaj rozpocznie swoją sportową przygodę przyszły Mistrz lub Mistrzyni Olimpijska? Trzymamy kciuki.

Nowy obiekt sportowy w Gródkowie

Warto przypomnieć, że przedsięwzięcie objęło rozbudowę szkoły o nowy budynek, którego powierzchnia użytkowa wynosi 579,97 m² oraz przebudowę części szkoły. Sala sportowa o powierzchni 432,9 m² wyposażona jest w składaną trybunę, bramki do piłki ręcznej, kosze do koszykówki, drabinki gimnastyczne, tablice wyników



Wójt podziękował wszystkim zaangażowanym w budowę nowej sali

i sprzęt sportowy. W dobudowanej części jest również magazyn, hol, szatnie dla uczniów, toalety, pokój socjalny dla nauczycieli i wiatrołap.

Koszt inwestycji wyniósł 3 197 031,91 zł, z czego 1 700 000 i 407 750 zł wyniosły dotacje z Rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych oraz 690 500 dofinansowanie z Ministerstwa Sportu i Turystyki. Wykonawcą przedsięwzięcia było konsorcjum firm: PHU MONTER Grzegorz Wąsowicz z Częstochowy, ZRBI BUDO-MAX Sp. j. Piotr

Marks z Częstochowy oraz RS GROUP Sławomir Rek z Mykanowa.

To jednak nie koniec zmian przy gródkowskiej placówce. W październiku została podpisana umowa, dzięki której do połowy grudnia powstanie nowy parking oraz zostaną przebudowane chodniki i oświetlenie za ponad 380 tys. zł. Do końca kwietnia przyszłego roku przy szkole pojawi się natomiast pump-truck dla miłośników rowerów i hulajnóg, którego koszt to blisko 116 tys. zł. **Red.**



Uczniowie zaprezentowali sportowy program artystyczny

ZAKUP WĘGLA PO PREFERENCYJNEJ CENIE – MOŻNA SKŁADAĆ WNIOSKI

ZGODNIE Z WCZEŚNIEJSZYMI ZAPOWIEDZIAMI GMINA PSARY POMOŻE W ZAOPATRZENIU MIESZKAŃCÓW W WĘGIEL. OD 8 LISTOPADA W OŚRODKU POMOCY SPOŁECZNEJ W PSARACH ROZPOCZYNA SIĘ PRZYJMOWANIE WNIOSKÓW OD OSÓB ZAINTERESOWANYCH ZAKUPEM PALIWA PO PREFERENCYJNEJ CENIE.



fot. Pixabay

Mieszkańcy gminy Psary od 8 listopada mogą składać wnioski o zakup preferencyjny paliwa stałego dla gospodarstwa domowego. Osoby zainteresowane zakupem proszone są o złożenie odpowiedniego wniosku do Ośrodka Pomocy Społecznej w Psarach:

- osobiście w Ośrodku Pomocy Społecznej w Psarach, od poniedziałku do piątku w godz. 7:30-15:00,
- za pomocą środków komunikacji elektronicznej ePUAP (wniosek musi być opatrzony kwalifikowanym podpisem elektronicznym lub uwierzytelniony z wykorzystaniem profilu zaufanego).

Zgodnie z zapisami ustawy wniosek dotyczy tylko roku 2022, a maksymalna ilość węgla dla gospodarstwa domowego wynosi 1,5 tony. Aby umożliwić dystrybucję węgla do 31 grudnia br., prosimy nie zwlekać ze złożeniem wniosku, tylko zrobić to możliwie jak najszybciej.

Każdy z wniosków będzie podlegał weryfikacji – węgiel po preferencyjnej cenie będą mogli kupić osoby uprawnione do dodatku węglowego. Warun-

kiem jest też deklaracja źródła ciepła na węgiel, złożona w Centralnej Ewidencji Emisyjności Budynków.

Prawa do zakupu nie będą miały osoby, które nabyły węgiel wcześniej w preferencyjnej cenie, np. w sklepie PGG. Wniosek o zakup zawiera oświadczenie, że ani wnioskodawca, ani żaden członek jego gospodarstwa domowego nie kupili paliwa stałego na sezon grzewczy 2022-2023 (czyli, po 11 marca tego roku) po cenie niższej niż 2 000 zł brutto za tonę w ilości co najmniej 1,5 tony.

Po pozytywnej weryfikacji wniosku, zainteresowany otrzyma pismo z OPS potwierdzające prawo do zakupu oraz zostanie poproszony o wpłatę pieniędzy za węgiel na rachunek gminy. Następnie węgiel będzie do odbioru w wyznaczonym składzie opału. Koszt jednej tony wyniesie 2 000 zł. Cena nie zawiera ewentualnego transportu węgla z miejsca składowania do gospodarstwa domowego, ale można go za dodatkową opłatą zamówić w składzie.

Wcześniejse złożenie przez mieszkańca wstępnej deklaracji

chęci zakupu węgla na preferencyjnych warunkach nie jest równoznaczne z możliwością jego zakupu. Konieczne jest złożenie wniosku i przejście jego pozytywnej weryfikacji.

Ile węgla można kupić w cenie preferencyjnej?

Każde gospodarstwo domowe może kupić 1,5 tony węgla do 31 grudnia 2022 r. oraz kolejne 1,5 tony od 7 stycznia 2023 r., po ponownym złożeniu wniosku.

Kto zagwarantuje jakość węgla?

Gmina, realizując zadanie, jest jedynie pośrednikiem w dystrybucji węgla i nie ponosi odpowiedzialności za deklarowaną jakość dostarczanego węgla.

Ministerstwo Aktywów Państwowych deklaruje, że węgiel jest dobrej jakości. Ten z importu pochodzi od sprawdzonych dostawców, ma odpowiednie certyfikaty, a jego jakość jest weryfikowana zarówno w kraju pochodzenia, jak i przy odbiorze w kraju.

Jakie rodzaje węgla są dostępne?

W ofercie dostępny jest groszek i orzech. **Red.**

KOLEJNY SUKCES PSAR W SPORTOWYM TURNIEJU MIAST I GMIN!

NASZA GMINA JUŻ PO RAZ 10. WZIĘŁA UDZIAŁ W SPORTOWYM TURNIEJU MIAST I GMIN, ROZGRYWANYM W RAMACH EUROPEJSKIEGO TYGODNIA SPORTU DLA WSZYSTKICH. W TYM ROKU PSARY ZAJĘŁY I MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE ŚLĄSKIM I III W POLSCE W KATEGORII GMIN OD 7,5 DO 15 TYSIĘCY MIESZKAŃCÓW.

Sportowy Turniej Miast i Gmin to największa impreza sportu masowego w Polsce, rozgrywana w ramach Europejskiego Tygodnia Sportu dla Wszystkich. Nasza gmina od lat włącza się w tą wyjątkową akcję, której celem jest wzmożenie motywacji osób dorosłych, seniorów, dzieci i młodzieży do wyjścia z domu oraz integracja rodzin i społeczności lokalnych wokół wydarzeń sportowo-rekreacyjnych. Tym razem hasłem przewodnim konkursu było „Sport dla wszystkich – zdrowie dla każdego”.

W tym roku gry, zabawy, turnieje i mecze odbywały się w od 13 do 19 września, a łącznie w 139 imprezach wzięło udział 4 106 osób. Wynik ten zapewnił gminie Psary I miejsce w województwie śląskim, a III w Polsce w kategorii gmin od 7,5 do 15 tysięcy mieszkańców. Wszystkim wolontariuszom i uczestnikom sportowych zmagani serdecznie dziękujemy. **Red.**



Psary zajęły III miejsce w Polsce i I w województwie śląskim

MEDAL ZA DŁUGOLETNIĘ POŻYCIE MAŁŻEŃSKIE

WSZYSTKIE PARY ZAMIESZKAŁE NA TERENIE GMINY PSARY, KTÓRE W 2023 ROKU OBCHODZĄ JUBILEUSZ 50-LECIA POŻYCIA MAŁŻEŃSKIEGO PROSZONE SĄ O ZGŁOSZENIE JUBILEUSZU W URZĘDZIE STANU CYWILNEGO W PSARACH, W TERMINIE DO 31 GRUDNIA 2022 R.

Medal przyznawany jest przez Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej i stanowi nagrodę dla osób, które przeżyły 50 lat w jednym związku małżeńskim, są obywatelami polskimi, mieszkańcami gminy Psary. Do zgłoszenia należy dołączyć podpisany przez oboje małżonków wniosek o nadanie medalu za długoletnie pożycie małżeńskie.

Wniosek o nadanie medalu za długoletnie pożycie małżeńskie można pobrać i złożyć:

- w Urzędzie Gminy Psary, ul. Malinowicka 4 – w kancelarii ogólnej na parterze budynku,
- w Urzędzie Stanu Cywilnego w Psarach, ul. Szkolna 100 - w pokoju nr 4.

O zgłoszenie jubileuszu w Urzędzie Stanu Cywilnego proszone są również

pary obchodzące jubileusz 60-lecia, 65-lecia i 70-lecia pożycia małżeńskiego. Przypominamy także, że jubilat, którzy świętowali 50-lecie ślubu w latach ubiegłych i do tej pory nie złożyli odpowiedniego wniosku, w dalszym ciągu mogą to zrobić.

Szczegółowe informacje udzielane są w Urzędzie Stanu Cywilnego w Psarach, ul. Szkolna 100, tel. 32 294 49 26.

Uprzejmie prosimy Jubilatów o przyniesienie wraz z wnioskiem swojego zdjęcia ślubnego, które po wyrażeniu przez Państwa zgody zostanie zeskanowane i wykorzystane w prezentacji, wyświetlanej podczas uroczystości. Zdjęcia po zeskanowaniu przez pracownika urzędu gminy zostaną zwrócone właścicielowi. **Red.**



WYSOKA POZYCJA PSAR W RANKINGU WYDATKÓW INWESTYCYJNYCH

W PAŹDZIERNIKU PISMO SAMORZĄDU TERYTORIALNEGO „WSPÓLNOTA” OPUBLIKOWAŁO RANKING WYDATKÓW INWESTYCYJNYCH SAMORZĄDÓW W LATACH 2019-2021. GMINA PSARY ZNALAZŁA SIĘ NA 170 MIEJSCU POŚRÓD 1523 GMIN WIEJSKICH W POLSCE.

Pismo samorządu terytorialnego „Wspólnota” opublikowało ranking dotyczący wydatków inwestycyjnych samorządów w Polsce w latach 2019-2021. Metodologia obliczania użytego w nim wskaźnika była taka sama jak w latach ubiegłych - pod uwagę wzięto wszystkie wydatki majątkowe poniesione w ostatnich trzech latach.

W rankingu za lata 2019-2021 gmina Psary zajęła bardzo wysokie 170 miejsce na 1523 gminy wiejskie w Polsce i 8 w województwie śląskim. Średnie wydatki inwestycyjne per capita, czyli w przeliczeniu na jednego mieszkańca wyniosły 1438,10 zł.



Jedną z inwestycji była budowa żłobka i przedszkola w Psarach



Wiosną otworzyliśmy Centrum Edukacji Ekologicznej w Górze Siewierskiej

Warto wspomnieć, że w przeciągu ostatnich trzech lat w naszej gminie powstało wiele nowych inwestycji. W 2019 roku na ich realizację wydano blisko 21 mln zł, dzięki którym między innymi zakończyła się budowa Centrum Usług Społecznych w Strzyżowicach, rozpoczęto termomodernizację i kompleksową przebudowę budynku byłej szkoły w Goląszy Górnej, przebudowano ośrodek kultury i remizę OSP w Górze Siewierskiej, zmodernizowano stadion sportowy w Sarnowie oraz zakończono budowę żłobka i przedszkola w Psarach.

W 2020 roku wydatki inwestycyjne sięgnęły 13,2 mln zł, za które między innymi wymieniono sieć wodo-

ciągową i wybudowano kanalizację sanitarną w pasie kompleksowo przebudowywanej DW 913 oraz zakończono I etap budowy Parku Linearnego w Górze Siewierskiej.

Zeszłoroczne wydatki majątkowe wyniosły 18,2 mln zł i stanowiły ponad 22% wszystkich gminnych wydatków. Dzięki tym, środkom przebudowano ul. Brzozowej, rozpoczęto budowę nowej sali gimnastycznej przy Szkole Podstawowej w Gródkowie i zakończono budowę Centrum Edukacji Ekologicznej w Górze Siewierskiej. **Red.**



W 2019 roku zakończono budowę Centrum Usług Społecznych w Strzyżowicach

UCZCILIŚMY DZIEŃ EDUKACJI NARODOWEJ

DZIEŃ EDUKACJI NARODOWEJ TO ŚWIĘTO PRACOWNIKÓW OŚWIATY I SZCZEGÓLNY CZAS, BY PODZIĘKOWAĆ PEDAGOGOM ZA ICH PRACĘ NA RZECZ KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA MŁODEGO POKOLENIA. W TYM ROKU UCZCILIŚMY GO 17 PAŹDZIERNIKA W CENTRUM USŁUG SPOŁECZNYCH W STRYŻOWICACH.

Galę z okazji Dnia Edukacji Narodowej rozpoczęły występy uczniów i przedszkolaków z Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 1 w Strzyżowicach. Po części artystycznej głos zabrał Wójt Gminy Psary Tomasz Sadłoń, który złożył życzenia i podziękowania wszystkim pracownikom oświaty oraz podsumował tegoroczne inwestycje remontowo-budowlane w szkołach i przedszkolach. Następnie wójt wraz z Krystyną Kluszczyk, Przewodniczącą Komisji Oświaty, Kultury, Zdrowia, Ochrony Środowiska, Sportu i Spraw Społecznych przekazali pedagogom gratulacje, nagrody i wyróżnienia.

W tym roku Nagrody Wójta Gminy Psary otrzymali dyrektorzy następujących placówek oświatowych: Szkoły Podstawowej w Dąbiu Joanna Marcinkowska, Szkoły Podstawowej w Gródkowie Beata Polaniecka, Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 1 w Strzyżowicach Dorota Pronobis-Kościńska, Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 2 w Sarnowie Małgorzata Barańska, Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 3 w Psarach Ewa Wawrzak oraz Gminnego Żłobka w Psarach Agata Wilczyńska.

Podziękowania otrzymali wicedyrektorzy



Nagrody Wójta Gminy Psary otrzymali dyrektorzy placówek oświatowych

torzy szkół i zespołów szkolno-przedszkolnych: Dorota Konieczny, Jolanta Ciastoń, Aleksandra Janicka, Agnieszka Słowikowska oraz Dorota Haczyk.

Nagrodami Wójta Gminy Psary uhonorowani zostali także nauczyciele: Dorota Konieczny, Barbara Niebylska, Monika Rafalska-Suchanek, Olga Sadłoń, Aleksandra Janicka, Katarzyna Cudnik, Katarzyna Nawrot, Wioletta Mokosa, Maria Olszewska i Justyna Dyba-Kędzior.

Uroczystość była również okazją do

wręczenia przez dyrektorów szkół nagród swoim pracownikom za rzetelne pełnienie obowiązków oraz staranne kształcenie uczniów. Następnie wójt pogratulował Kindze Kozłowskiej, która uzyskała tytuł nauczyciela dyplomowanego oraz Marlenie Walczyk, Karolinie Zemły-Koj i Tetianie Bronikowskiej, które uzyskały tytuł nauczyciela mianowanego.

Przyszedł również czas na podziękowanie osobom, które przez wiele lat pracowały na rzecz psarskiej oświaty, a w tym roku przeszły na zasłużoną emeryturę: Ewie Dubis, Jolancie Sielskiej i Elżbiecie Gołębiowskiej.

Doceniając przychylność wszystkich członków Rady Gminy wójt złożył podziękowania na ręce Krystyny Kluszczyk Przewodniczącej Komisji Oświaty, Kultury, Zdrowia, Ochrony Środowiska, Sportu i Spraw Społecznych Krystynie Kluszczyk. Podziękował także sekretarz gminy Mirelli Barańskiej-Sorn za dobry nadzór nad gminną oświatą.

Na zakończenie prezes Oddziału Związku Nauczycielstwa Polskiego w Psarach Robert Białek oraz przedstawiciel Organizacji Międzyklasowej NSZZ „Solidarność” Oświaty i Wychowania Ziemi Będzińskiej Krzysztof Kopka złożyli życzenia i przekazali gratulacje nauczycielom oraz emerytowanym pracownikom. **Red.**



Uroczystość rozpoczęły występy artystyczne dzieci z ZSP w Strzyżowicach

PRZYPOMINAMY O KONTROLACH SZAMB I PRZYDOMOWYCH OCZYSZCZALNI ŚCIEKÓW

PRZYPOMINAMY, ŻE ZGODNIE Z USTAWĄ O UTRZYMANIU CZYSTOŚCI I PORZĄDKU W GMINACH, PRACOWNICY URZĘDU GMINY SĄ ZOBOWIĄZANI DO KONTROLOWANIA NIERUCHOMOŚCI WYPOSAŻONYCH W ZBIORNIKI BEZODPŁYWOWE I PRZYDOMOWE OCZYSZCZALNIE ŚCIEKÓW. PODCZAS KONTROLI SPRAWDZANE SĄ UMOWY ORAZ DOKUMENTY POTWIERDZAJĄCE WYWÓZ NIECZYSTOŚCI CIEKŁYCH.

Zgodnie z ustawą o utrzymaniu czystości i porządku w gminach prowadzone są kontrole przestrzegania i stosowania przepisów ustawy w zakresie gromadzenia nieczystości ciekłych w zbiornikach bezodpływowych i osadnikach w instalacjach przydomowych oczyszczalni ścieków oraz pozbywania się ich. W związku z powyższym pracownicy Urzędu Gminy Psary systematycznie sprawdzają umowy oraz dokumenty potwierdzające wywóz nieczystości ciekłych przez przedsiębiorców posiadających zezwolenie wydane przez Wójta Gminy Psary na prowadzenie działalności w zakresie opróżniania zbiorników bezodpływowych lub osadników w instalacjach przydomowych oczyszczalni ścieków i transportu nieczystości ciekłych.

Przypominamy właścicielom nieruchomości o obowiązkach wynikających z ustawy o utrzymaniu czystości i porządku w gminach, czyli:

- **Obowiązku wyposażenia nieruchomości w zbiornik bezodpływowy lub przydomową oczyszczalnię ścieków.**

- **Obowiązku posiadania umowy na wywóz nieczystości płynnych ze zbiornika bezodpływowego lub osadu z przydomowej oczyszczalni ścieków.**

Właściciel nieruchomości jest zobowiązany do zawarcia umowy z firmą posiadającą zezwolenie Wójta Gminy Psary na prowadzenie działalności w zakresie opróżniania zbiorników bezodpływowych i transportu nieczystości ciekłych od właścicieli nieruchomości z terenu gminy Psary. Osoby, które nie mają jeszcze podpisanych umów na opróżnianie zbiorników bezodpływowych lub osadników w instalacji przydomowej oczyszczalni ścieków powinni zrobić to niezwłocznie.

- **Obowiązku posiadania dowodów zapłaty za wywóz nieczystości płynnych ze zbiornika bezodpływowego lub osadu z przydomowej**



oczyszczalni ścieków za okres ostatnich 12 miesięcy.

Właściciel nieruchomości jest zobowiązany do opróżniania bezodpływowego zbiornika na nieczystości ciekłe z częstotliwością zapobiegającą przepełnieniu zbiornika, jednak nie rzadziej niż raz na pół roku oraz do opróżniania osadów ściekowych z osadników przydomowych oczyszczalni ścieków z częstotliwością wynikającą z zapisów instrukcji eksploatacji oczyszczalni.

Przypominamy również, że właściciele nieruchomości, którzy posiadają oczyszczalnię ścieków powinni złożyć do Urzędu Gminy Psary zgłoszenie eksploatacji przydomowej oczyszczalni ścieków. Formularz zgłoszenia dostępny jest na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Gminy Psary pod adresem www.bip.psary.pl

Plan kontroli

Zgodnie z planem kontroli do końca 2022 roku skontrolowani zostaną właściciele nieruchomości położonych w Górze Siewierskiej na osiedlu Czerwony Kamień i przy ul. Górnej oraz w Preczowie przy ul. Skowronków. Pozostałe miejscowości będą kontrolowane w 2023 roku.

Zbiorcza kanalizacja sanitarna w gminie

Gmina Psary buduje system zbiorczej kanalizacji sanitarnej, z której ścieki będą odprowadzane do oczyszczalni ścieków w Wojkowicach. W pierwszej kolejności, system taki powstanie przy ulicach: Kolejowej, Irysów, Łącznej, Bocznej i Zwycięstwa w Psarach oraz Szosowej w Strzyżowicach, które zostały włączone do tzw. Aglomeracji Wojkowice. **Red.**

PROSTY JĘZYK W PSARSKIM URZĘDZIE

PRACOWNICY URZĘDU GMINY PSARY WRAZ Z KIEROWNICTWEM ROZPOCZĘLI REALIZACJĘ PROJEKTU „PROSTY JĘZYK” W PISMACH I DOKUMENTACH, KTÓRE KIERUJĄ DO MIESZKAŃCÓW. W PONIEDZIAŁEK 17 PAŹDZIERNIKA WZIĘLI UDZIAŁ W WARSZTATACH PROWADZONYCH PRZEZ DR HAB. TOMASZA PIEKOTA Z POMOCĄ KRAJOWEJ SZKOŁY ADMINISTRACJI PUBLICZNEJ.

Trudne do zrozumienia słownictwo i skomplikowana terminologia to częste słowa mieszkańców po lekturze urzędowych dokumentów. Język, którym posługują się urzędnicy zawiera słowa i zwroty, których nie używa się w życiu codziennym i jest po prostu niezrozumiały. Dlatego chcemy, by nasi mieszkańcy czytając pismo z urzędu gminy nie zastanawiali się co autor miał na myśli, tylko mogli uzyskać jasną i klarowną informację w ich sprawie.

Urzędowo ale zrozumiale

17 października wójt Tomasz Sadłoń oraz 18 pracowników urzędu spotkali się z dr hab. Tomaszem Piekotem, językoznawcą i współtwórcą Pracowni Prostej Polszczyzny Uniwersytetu Wrocławskiego, który opowiedział im jak w prosty sposób pisać o często skomplikowanych tematach. Szkolenie składało się z części wykładowej oraz pracy warsztatowej. Jako pierwsi w warsztatach uczestniczyli wybrani przedstawiciele każdego z referatów, którzy na co dzień wysyłają najwięcej pism do mieszkańców. Pracownicy analizowali wzory wysyłanych dokumentów i wspólnie ze szkoleniowcem pracowali nad nowymi, bardziej czytelnymi szablonami. Poznali również techniki, dzięki którym trudne i zawiłe zagadnienia można opisać zrozumiałym, łatwo przyswajalnym dla



Pracownicy urzędu uczestniczyli w szkoleniu prowadzonym przez językoznawcę dr hab. Tomasza Piekota

wszystkich językiem.

- Szkolenie było bardzo potrzebne i wiele wniosło do sposobu patrzenia na pisma urzędowe. Pokazano mieszkańcom, a co ważniejsze - dlaczego czasem ich nie rozumiem. Jak w sposób prosty, często zmieniając jedynie formę, przekazać informacje i nie zmienić ich sensu. Czasem wystarczy zmienić słowo, skrócić zdanie, wyeksponować najważniejszą część informacji. Dzięki temu szkoleniu wiemy co zmienić i jak to zrobić - mówi Naczelnik Wydziału Przedsięwzięć Publicznych Anna Kotela.

Jakie to zmiany?

Według nowych, wypracowanych na warsztatach zasad pisma nie powinny zawierać skomplikowanych

terminologii, muszą być krótkie, a przepisy przedstawione w sposób zrozumiały i czytelny dla odbiorcy. Zdajemy sobie sprawę, że to proces wieloletni i długotrwały, ale najważniejszy jest końcowy efekt - zadowolony mieszkaniec. Pierwsze zmiany będą dotyczyły konstrukcji pisma, podzielimy je na jasne i czytelne sekcje, zmniejszymy liczbę stron oraz zredagujemy listy tak, by przekazać najważniejszy komunikat adresatowi już w pierwszych kilku zdaniach.

Zmiany nie tylko na papierze

Planujemy także rozbudowę urzędu gminy, polegającą na dobudowaniu biura obsługi klienta i kilku pomieszczeń biurowych. To rozwiązanie pozwoli interesantom na załatwienie swoich spraw szybko i w jednym miejscu. Zamierzamy również ulepszyć obsługę telefoniczną. Interesant, który zadzwoni do Urzędu większość informacji uzyska przez telefon. Pracownik odbierający połączenie wskaże dzwoniącemu gdzie na naszej stronie internetowej lub w Biuletynie Informacji Publicznej znajdują się interesujące go informacje czy druki, a dodatkowo będzie mógł również przesłać je mailem oraz pomóc w wypełnianiu formularza czy wniosku. Dzięki temu mieszkańcy będą mogli wiele spraw załatwić, bez konieczności przychodzenia do urzędu. **Red.**



Podczas warsztatów stworzono wzory bardziej zrozumiałych dla odbiorców pism

INAUGURACJA ROKU KULTURALNEGO W GMINIE PSARY

23 PAŹDZIERNIKA W CENTRUM USŁUG SPOŁECZNYCH W STRYŻÓWICACH ODBYŁA SIĘ UROCZYSTA INAUGURACJA ROKU KULTURALNEGO 2022/2023. PODCZAS SPOTKANIA WRĘCZONO LAURY KULTURY – NAGRODY ZA DZIAŁALNOŚĆ KULTURALNĄ NA RZECZ NASZEJ GMINY.



Uroczystość była okazją do wręczenia Laurów Kultury

Nowy rok kulturalny uroczyście otworzyli Wójt Gminy Psary Tomasz Sadłoń wraz z Dyrektorem Gminnego Ośrodka Kultury Gminy Psary Lidią Ściwiarską. Publiczność miała okazję obejrzeć krótkie filmowe podsumowanie działań ośrodka kultury w ubiegłym roku, a także zapoznać się z jego aktualną, znacznie rozszerzoną ofertą.

Następnie wręczono Laury Kultury – nagrody za wkład w rozwój kultury i zaangażowanie w działalność artystyczną Gminnego Ośrodka Kultury. Pamiątkowe statuetki otrzymali: Agata Wilczyńska – dyrektor Gminnego Żłobka w Psarach, Wojciech Kamecki – sołtys Preczowa, Zespół OD-DO i jednostka Ochotniczej Straży Pożarnej w Dąbiu.

W części artystycznej na publiczność czekał piękny koncert zespołu Fungus Combo oraz wernisaż prac malarskich Justyny Hołubowskiej, mieszkanki Sarnowa. **GOK**

DZIEŃ SENIORA Z GOK-IEM

22 PAŹDZIERNIKA Z OKAZJI DNIA SENIORA GMINNY OŚRODEK KULTURY GMINY PSARY ZORGANIZOWAŁ KONCERT MUZYCZNO-LITERACKI „POWRÓĆMY JAK ZA DAWNYCH LAT”, NA KTÓRY ZAPROSIL WSZYSTKIE GMINNE STOWARZYSZENIA SENIORÓW.

Przed koncertem, który odbył się w Centrum Usług Społecznych w Strzyżowicach wójt Tomasz Sadłoń wraz z kierownictwem Urzędu Gminy w Psarach złożył wszystkim seniorom życzenia z okazji ich święta oraz wręczył słodkie upominki. Następnie na scenie pojawili się artyści ze Stowarzyszenia Projektów Edukacyjno-Kulturalnych PEKT. Piosenki przeplatane były humorystycznymi tekstami zaczerpniętymi z jednego z najlepszych kabaretów 20-lecia międzywojennego jakim był „Kabaret Qui Pro Quo”. Seniorzy podczas koncertu mogli przypomnieć sobie niezapomniane piosenki i szlagiery, które pomimo upływu wielu lat mają swoich wiernych słuchaczy i miłośników. W uroczystości wzięli udział: Klub Seniora Wspólnota z Gródkowa, Klub Seniora Goląsza - Brząkowice, Klub Seniora Psary, Klub Seniora Góra Siewierska, Klub Seniora Podróżnika. **GOK**



Prezesom i przedstawicielom wszystkich stowarzyszeń seniorów kierownictwo urzędu wręczyło podziękowania i upominki



GŁOS SZKOLNY

Z WIZYTĄ W BAWIALNI

GRUPY PRZEDSZKOLNE SÓWEK I TROPICIELI Z DĄBIA ODWIEDZIŁY BAWIALNIĘ W GOLĄSZY GÓRNEJ. DZIECI MIAŁY MOŻLIWOŚĆ SKORZYSTANIA Z BASENU PEŁNEGO KOLOROWYCH PIŁEK, PRZEJŚCIA NIEZWYKŁYMI TUNELAMI ORAZ WSPINANIA SIĘ PO PIANKOWYCH ŚCIANKACH.

Każde z dzieci znalazło w bawialni coś odpowiedniego dla siebie. Dodatkową atrakcją była sala z interaktywnym dywanem. Dzięki niemu przedszkolaki mogły przenieść się w magiczny świat zabawy. Śmiechu było co nie miara. Zagraли w piłkę nożną, chwyтали uciekające pingwiny oraz zbierali spadające liście z drzewa. Wizyta w tym miejscu przyniosła przedszkolakom wiele radości. Z pewnością jeszcze wrócą tu nie raz! **SP Dąbie**



SZKOŁA W SARNOWIE PAMIĘTA

JUŻ PO RAZ KOLEJNY SZKOŁA W SARNOWIE UCZESTNICZY W AKCJI „SZKOŁA PAMIĘTA”, KTÓREJ CELEM JEST PRZYBLIŻENIE UCZNIOM POSTACI OSÓB ZASŁUŻONYCH DLA NASZEJ OJCZYZNY.

Jak co roku, w listopadzie złożyliśmy kwiaty i zapaliliśmy znicze na grobie Alfreda Szklarskiego, patrona naszej szkoły. Odwiedziliśmy także jego gabinet w Domie Oświatowym Biblioteki Śląskiej.

W czasie wizyty na cmentarzu mieszczącym się przy ulicy Sienkie-

wicza w Katowicach, uczniowie klas V poznali historię nekropolii, na której spoczywa wiele zasłużonych dla Śląska i Polski osób. Klasy VIII przygotowały prezentacje dotyczące najważniejszych bitew, które odbyły się w wrześniu 1939 roku.

Warto dodać, że w trakcie wycieczek

szkolnych młodzież poznaje miejsca związane z bohaterskimi czynami Polaków na przestrzeni lat oraz piękno naszej ojczyzny. Szkolna społeczność po raz kolejny zaangażowała się także w akcję BohaterOn, której celem jest utrwalanie pamięci o bohaterach Powstania Warszawskiego. **ZSP Sarnów**

PRZEDSZKOLAKI Z PSAR ODWIEDZIŁY MUZEUM CHLEBA

19 PAŹDZIERNIKA DZIECI ZE STARSZYCH GRUP Z PRZEDSZKOŁA W PSARACH WYBRAŁY SIĘ NA WYCIECZKĘ DO MUZEUM CHLEBA W RADZIONKOWIE.



Maluchy uczestniczyły w warsztatach, słuchały legend o dawnych czasach, a także oglądały przedmioty, które były w domach ich prababć. Wszyscy byli bardzo zadowoleni i oczywiście jak przystało na przedszkolaków grzeczni i zdyscyplinowani. **ZSP Psary**

DOROTA PRONOBIS-KOŚCIŃSKA W GRONIE 15 NAJLEPSZYCH DYREKTORÓW Z POLSKI

DYREKTOR ZESPOŁU SZKOLNO-PRZEDSZKOLNEGO NR 1 W STRYŻOWICACH DOROTA PRONOBIS-KOŚCIŃSKA ZOSTAŁA NOMINOWANA DO TYTUŁU SUPER DYREKTOR SZKOŁY.

Rozstrzygnięcie IX edycji konkursu miało miejsce 19 października w Warszawie podczas Kongresu Edukacja i Rozwój. Dorota Pronobis-Kościńska znalazła się w szacownym gronie 15 najlepszych dyrektorów z całej Polski nominowanych do tej prestiżowej nagrody. Gratulujemy sukcesu i życzymy dalszych osiągnięć w pracy zawodowej. **ZSP Strzyżowice**



ZIEMIA TO NIE WYSYPISKO - DBAJMY O ŚRODOWISKO!

UCZNIOWIE ZE SZKOŁY W SARNOWIE I PRZEDSZKOLAKI ZE STRYŻOWIC WZIĘLI UDZIAŁ W IV EDYCJI PROGRAMU „SPRZĄTAMY DLA POLSKI”, POD HONOROWYM PATRONATEM PREZESA RADY MINISTRÓW MATEUSZA MORAWIECKIEGO.



Młodzież z klasy Va ze szkoły w Sarnowie, wyposażona w rękawiczki i worki na śmieci, z uśmiechem i zapałem ruszyła sprzątać teren wokół szkoły i Ośrodka Kultury w Sarnowie. Po kilkudziesięciu minutach wytężonej pracy, której towarzyszył doskonały humor i słoneczna pogoda, grupa ekologów powróciła do szkolnych ławek ze świadomością, że kolejne działanie na rzecz naszej małej Ojczyzny zostało wykonane. **ZSP Sarnów**

Mimo pochmurnej pogody przedszkolaki ze Strzyżowic wysprzątały swój plac zabaw oraz okoliczne skwerki, pamiętając przy tym o odpowiednim segregowaniu odpadów. Wszyscy byli zaskoczeni ilością śmieci w naszej okolicy. Dzieci postanowiły, że będą dbały o środowisko, ponieważ teraz dużo milej jest nam spacerować i bawić się na świeżym powietrzu. **ZSP Strzyżowice**

AUTOR KSIĄŻKI DLA DZIECI ODWIEDZIŁ PRZEDSZKOLAKI W STRYŻOWICACH

PRZEDSZKOLAKI ZE STRYŻOWIC GOŚCIŁY NIEDAWNO PISARZA MICHAŁA JACHIMKA, AUTORA SWOJEJ DEBIUTANCKIEJ KSIĄŻKI DLA DZIECI PT. „HANIA I BEKSA-LALE”.

Pisarz wraz z dziećmi z najstarszych grup przedszkolnych w sposób niezmiernie ciekawy i fascynujący tworzyli wspólnie własne bajki. Każdy małuch mógł się dzięki temu przez chwilę poczuć jak prawdziwy pisarz. Dzieci bardzo chętnie i aktywnie uczestniczyły w tym w spotkaniu. **ZSP Strzyżowice**



WIZYTA W CENTRUM EDUKACJI EKOLOGICZNEJ

6 PAŹDZIERNIKA UCZNIOWIE KLAS VA I VIA ODWIEDZILI CENTRUM EDUKACJI EKOLOGICZNEJ W GÓRZE SIEWIERSKIEJ, GDZIE WZIĘLI UDZIAŁ W CIEKAWYCH ZAJĘCIACH DOTYCZĄCYCH NISKIEJ EMISJI.



Spacerując ścieżką edukacyjną dzieci zdobyły wiedzę o tym, czym jest niska emisja, smog, jak dbać o jakość powietrza, jak zastosować odnawialne źródła energii i wiele innych, ciekawych i praktycznych wiadomości. Dzieci dowiedziały się również jak sprawdzać stan powietrza za pomocą dostępnych aplikacji na telefon. Bardzo interesujące dla uczniów okazały się kody QR umieszczone na tablicach, które można skanować za po-

moćą telefonów, na których wyświetla się garść dodatkowych informacji.

Jeżeli uczniowie zrozumieją jak mądrze gospodarować zasobami środowiska, będą potrafili w wiarygodny sposób przekazać tę wiedzę swojej rodzinie, sąsiadom czy rówieśnikom z podwórka. Jest to najlepszy sposób edukacji ekologicznej, uświadamiający już od najmłodszych lat, co każdy z nas może zrobić dla środowiska.
ZSP Sarnów



UCZNIOWIE Z DĄBIA „ZANURZENI” W ŚWIECIE OBRAZÓW!

UCZNIOWIE KLAS VI, VII I VIII MIELI OKAZJĘ OBEJRZEĆ NIEZWYKŁĄ EKSPOZYCJĘ, NAJWIĘKSZE DZIEŁA VINCENTA VAN GOGHA PODCZAS MULTISENSORYCZNEJ WYSTAWY: VAN GOGH MULTI-SENSORY EXHIBITION W GALERII SZYB WILSON W KATOWICACH.



Wystawa odniosła ogromny sukces na całym świecie. Połączenie wielkiej sztuki z nowoczesną technologią przypadło do gustu także naszym uczniom.

Wszyscy byliśmy zachwyceni tak nowatorską formą wystawy, która oddziaływała na nasze zmysły, dzięki współczesnej technologii, połączeniu obrazu i dźwięku przekaz stał się przyjemniejszy i łatwiejszy w odbiorze. Dla wszystkich było to niezwykle doświadczenie.
SP Dąbie



SKANDAL W WYKONANIU KABARETU CZESUAF

2 PAŹDZIERNIKA W OŚRODKU KULTURY W STRYŻOWICACH WYSTĄPIŁ KABARET CZESUAF W SWOIM NOWYM PROGRAMIE ARTYSTYCZNYM ZATYTUŁOWANYM „SKANDAL!”.

Kabaret Czesuaf w składzie: Olga Łasak, Wojciech Kowalczyk, Maciej Morze oraz Tomasz Nowaczyk bawili publiczność do łez swoimi skeczami, w których zapewne każda z osób zasiadająca na widowni mogła chociaż po trochu odnaleźć samego siebie. Kabareciarze mieli doskonałą interakcję z publicznością, a po ich występie ustawiła się długa kolejka osób, które chciały wykonać sobie z nimi wspólne zdjęcie. **GOK**



Kabaret Czesuaf wystąpił na stryżowickiej scenie

INAUGURACJA ROKU AKADEMICKIEGO UTW

UNIwersytet TRZECIEGO WIEKU W PSARACH ZAINAUGUROWAŁ SWOJĄ DZIAŁALNOŚĆ W ROKU AKADEMICKIM 2022/23. TO JUŻ 10. EDYCJA W NASZEJ BIBLIOTECE. Z ROKU NA ROK POSZERZA SIĘ OFERTA DLA SENIORÓW, A UTW ZDOBYWA CORAZ WIĘCEJ SŁUCHACZY.

Wykład inauguracyjny wygłosił prof. Maciej Witkowski, który wyjaśnił nam różnice kulturowe w sposobie uśmiechania się ludzi. Zanim jednak wysłuchaliśmy tego ciekawego wykładu, gości przywitała dyrektor psarskiej biblioteki Helena Warczok. Na spotkaniu obecny był również wójt Tomasz Sadłoń, który życzył studentom owocnej i efektywnej nauki, a także satysfakcji z uczestnictwa w zajęciach.

Następnie słuchacze UTW złożyli ślubowanie, po którym mogli już skupić się na wysłuchaniu wykładu na temat kulturowego znaczenia uśmiechu. Okazuje się, że w różnych kulturach uśmiech nie oznacza tego samego. Amerykanie od dziecka ćwiczą go, by zyskać akceptację swego społeczeństwa, a Azjaci uśmiechają się, by ukryć swe niedociągnięcia bądź złagodzić przekazanie przykrew wiadomości. Na



W tym roku rusza 10. edycja UTW w Psarach

szczęście my, Europejczycy uśmiechamy się przede wszystkim dlatego, by okazać swą radość, zadowolenie i akceptację.

I takie zadowolenie i akceptację okazali uczestnicy inauguracyjnego wykładu wykazując niezwykle entuzjizm w związku z rozpoczynającym się rokiem akademickim i całą serią in-

teresujących zajęć i prelekcji.

Na koniec wystąpiła Agnieszka Du-biel, przedstawicielka głównego organizatora Uniwersytetów Trzeciego Wieku w naszym regionie, czyli Akademii WSB z Dąbrowy Górniczej, która zaprosiła słuchaczy na dodatkowe imprezy organizowane przez Akademię WSB dla seniorów. **GBP**

KOLOROWA JESIEŃ, CZYLI POKAZ MODY W BIBLIOTECE

OSTATNI KWARTAŁ ROKU ROZPOCZĄŁ SIĘ CIEKAWIE I KOLOROWO. WSZYSTKO ZA SPRAWĄ POKAZU MODY, KTÓRY ODBYŁ SIĘ 6 PAŹDZIERNIKA W BIBLIOTECE W PSARACH. ORGANIZATORKĄ I PROWADZĄCĄ BYŁA KRYSZYNA MUSIK.

Zaprezentowane na pokazie kreacje były ciekawą propozycją na kapryśną porę roku, jaką często bywa jesień - wygodne, praktyczne, lekkie, wykonane z naturalnych materiałów i przede

wszystkim kolorowe. Można też było wybierać w bogatej ofercie chust, szalików i apaszek. Spotkanie jak zwykle było dla nas wypoczynkiem, dobrą zabawą i inspiracją.

Przed nami coraz krótsze dni, szare, długie wieczory i pocieszenie w postaci „kolorowej szafy” oraz bardzo dobrej książki, którą polecają wszystkie nasze biblioteki. **GBP**

PROJEKT ERASMUS+ W DĄBIU

W DNIACH 26-30 WRZEŚNIA W SZKOLE PODSTAWOWEJ W DĄBIU PRZEBYWALI UCZNIOWIE Z WŁOCH, GRECJI, PORTUGALII I TURCJI. MŁODZIEŻ ZAGOŚCIŁA W DOMACH UCZNIÓW KLASY VIII, W RAMACH WYMIANY, BĘDĄCEJ REALIZACJĄ PROJEKTU UNIJNEGO „ERASMUS+”.



Profesjonalnie zorganizowane warsztaty integracyjne i wspólne przygotowywanie zdrowego posiłku, już pierwszego dnia zbliżyły młodych ludzi do siebie. Na ceremonii powitalnej uczniowie zza granicy dowiedzieli się więcej na temat lokalnego folkloru, działalności Koła Gospodyń Wiejskich, Ochotniczej Straży Pożarnej, czy lokalnych dożynek. Młodzież zaśpiewała piosenkę „Poszła Karolinka” i zatańczyła poloneza, do którego zaprosiła uczestników projektu. Rodzice uczniów zaangażowanych w projekt przygotowali wspólną biesiadę przy grillowanych polskich specjałach. Dla gości zaangażowanie ze strony rodziców było wielkim zaskoczeniem. Chwalili polską otwartość, gościnność i opiekuńczość. Polscy uczniowie mieli też szansę wykorzystać swoje umiejętności językowe, ponieważ wszystkie prezentacje multimedialne przygotowane były w języku angielskim, przez utalentowanych uczniów klasy ósmej.

Celem projektu „NorthSouthEastWest Orienteering” jest promowanie zdrowego trybu życia i aktywności fizycznej na świeżym powietrzu. Mię-



Młodzież odwiedziła Centrum Usług Społecznych w Strzyżowicach

dzynarodowe grono odbyło warsztaty z czytania mapy oraz wzięło udział w podchodach zakończonych w Centrum Edukacji Ekologicznej w Górze Siewierskiej. Były też wizyty z rodzinami w Parku Trampolin, wrotkarni, torze gokartowym, czy kręgielni. Projekty unijne służą integracji europejskiej. Ich celem jest prezentacja malowniczych miejsc danego kraju oraz zwyczajów, które tam panują. Realizując ten cel, wójt Tomasz Sadłoń zaprezentował gościom ciekawą prezentację multimedialną o gminie

Psary w Centrum Usług Społecznych w Strzyżowicach. Zarówno prezentacja, jak i sama sala zrobiły na gościach spore wrażenie.

Ponadto uczestnicy projektu pojechali na wycieczkę krajoznawczą do Kopalni Soli w Wieliczce i do Krakowa. Zabytki Krakowa tak przypadły do gustu gościom, że nie chcieli wyjeżdżać, a niektórzy myślą nawet o przeprowadzce do tego pięknego miasta. Był też spacer śladami Żydów będzińskich i prezentacja lokalnej historii. Polska młodzież przybliżyła odwiedzającym nasz system oświaty i dokonania polskich sportowców. Udział w zawodach sportowych dostarczył wszystkim dużo radości, a wspólne tworzenie plakatów promujących zdrowy tryb życia, pokazało ducha współpracy i twórcze pokłady drzemiące w uczniach. Uczestnicy projektu odwiedzili także Szkołę Podstawową w Gródkowie i wzięli udział w przygotowanych zajęciach, a także obejrzeli nową, nowoczesną salę gimnastyczną.

Pożegnanie okazało się wzruszające i nie obyło się bez łez, ale dzięki mediom społecznościowym, kontakt pozostał. W marcu uczniowie naszej szkoły zawitają w portugalskich domach, a w maju, w sycylijskich. **SP Dąbie**



Celem projektu jest promowanie zdrowego trybu życia

UCZNIOWIE ZE SZKOŁY W PSARACH W GRECJI

W DNIACH 26-30 WRZEŚNIA ODBYŁA SIĘ CZWARTA MIĘDZYNARODOWA WYMIANA UCZNIÓW Z ZESPOŁU SZKOLNO-PRZEDSZKOLNEGO NR 3 W PSARACH W RAMACH REALIZACJI PROJEKTU „OTWARTY UMYŚŁ, ZRĘCZNE RĘCE” PROGRAMU ERASMUS+. SZKOŁĄ GOSZCZĄCĄ BYŁA SZKOŁA PODSTAWOWA ELEFTERIOU CORDELIU W SALONIKACH. OPRÓCZ GRECKICH GOSPODARZY I UCZNIÓW Z NASZEJ SZKOŁY W MOBILNOŚCI UDZIAŁ WZIĘŁA TAKŻE MŁODZIEŻ Z POZOSTAŁYCH SZKÓŁ PARTNERSKICH: WŁOCH, HISZPANII, TURCJI ORAZ PORTUGALII.



Jednym z celów projektu jest podnoszenie świadomości środowiskowej jego uczestników. Tematem wiodącym mobilności w Grecji był wpływ środowiska geofizycznego na życie społeczeństwa oraz obserwowanie jak człowiek w zależności od środowiska, w którym żyje, wykorzystuje bogactwo naturalne na swoją korzyść, zachowując równowagę w przyrodzie i nie zakłócając jej.

Pierwszy dzień wizyty rozpoczął się w szkole, gdzie mogliśmy obejrzeć tradycyjne tańce i stroje ludowe z różnych regionów Grecji. Uczniowie wzięli udział w zajęciach integracyjnych i warsztatach językowych, dzięki którym poznali się i stworzyli zgrany zespół. Na placu szkolnym wspólnie zasadzili oliwne drzewko przyjaźni, które będzie symbolem naszej współpracy. Nauczyciele spotkali się z lokalnym koordynatorem edukacji, by podzielić się informacjami na temat systemów edukacji w poszczególnych krajach, zobaczyli bazę dydaktyczną szkoły i obejrzeli kilka zajęć lekcyjnych. Wraz z uczniami udali się także do parku, gdzie odbyły się warsztaty tworzenia świec oraz maści woskowych. Po warsztatach uczniowie spędzili miłe popołudnie z rodzinami greckimi, a nauczyciele udali się na spotkanie



Młodzież z Psar wzięła udział w wymianie w Grecji

z dyrektorem zespołu oświaty w Salonikach.

Następny dzień upłynął pod hasłem „Woda – naszym skarbem”. Uczestnicy projektu udali się do łaźni termalnych w Pozar, gdzie mieli możliwość zaobserwować jak przyroda jest wykorzystywana do leczenia ludzi z problemami zdrowotnymi. Zwiedzili także Edesę, miasto wody z cudownymi wodospadami i starym młynem wodnym.

Trzeciego dnia mobilności nadal obserwowano jak przyroda „prowadzi ręce ludzi” i wpływa na nasze życie. Uczestnicy zobaczyli zaporę wodną i elektrownię wodną w Asomaton. Uczniowie i nauczyciele poznali histo-

rię Grecji zwiedzając Archeologiczny Obszar Verginy (Światowe Dziedzictwo UNESCO) i Muzeum Bazylii Grobowców Aigai.

Kolejny dzień rozpoczął się od edukacyjnej wycieczki po Salonikach. Zadaniem uczestników było gromadzenie informacji i zdjęć obrazujących charakterystyczne cechy architektury macedońskiej i poszukiwanie odpowiedzi na pytanie: „Co wpływa na rozwój miasta?”. Podczas spaceru po zabytkowym centrum i Górnym Mieście, uczniowie mogli zauważać ślady rozwoju ludzkiej myśli od starożytnych do czasów obecnych.

W ostatnim dniu mobilności odbyła się wycieczka edukacyjna do laguny i warzelni soli Alykes of Angelochori, miejscu gdzie w ogromnych misach solnych pozyskuje się sól z wody morskiej. Uczestnicy dowiedzieli się jak działa warzelnia soli i jakie znaczenie ma sól w ekosystemie. Następnie wszyscy wzięli udział w warsztatach na plaży i bawili się przy muzyce i greckich przysłowiach o wodzie i soli. Był to dla wszystkich uczestników czas niezapomnianych wrażeń i doświadczeń. **ZSP Psary**



Jednym z celów projektu jest podnoszenie świadomości środowiskowej jego uczestników

ZADBAJ O SWOJE ZDROWIE

SEZON JESIENNY W PEŁNI. IM ZIMNIEJ NA DWORZE TYM CZĘŚCIEJ CHORUJEMY I UDAJEMY SIĘ DO LEKARZA. NIE MOŻEMY JEDNAK ZAPOMINAĆ O TYM, ŻE O ZDROWIE TRZEBA DBAĆ CAŁY CZAS I WARTO ODWIEDZAĆ TAKŻE SPECJALISTÓW. NA TERENIE NASZEJ GMINY DZIAŁA GMINNE CENTRUM MEDYCZNE W PSARACH ORAZ CENTRUM MEDYCZNE PSARY. W TYM NUMERZE POSTANOWILIŚMY POROZMAWIAĆ Z ANDRZEJEM CAŁKĄ WŁAŚCIECIEM CENTRUM MEDYCZNEGO PSARY, KTÓRY OPOWIEDZIAŁ NAM O TYM JACY SPECJALIŚCI I USŁUGI MEDYCZNE CZEKAJĄ NA PACJENTÓW W PLACÓWCE MIESZCZĄCEJ SIĘ PRZY UL. ZWYCIĘSTWA W PSARACH.

Głos Gminy Psary: Panie Andrzeju proszę nam powiedzieć od kiedy działacie?

Andrzej Całka: Centrum Medyczne zostało otwarte w październiku 2008 roku z myślą o pacjentach, którzy chcą dostać się do specjalistów różnych dziedzin. Od lat zatrudniamy wysokiej klasy lekarzy, którzy pracują w prestiżowych placówkach medycznych na Śląsku. Zaufało nam już duże grono pacjentów, którzy kontynuują leczenie u naszych specjalistów ze względu na to, że niektóre choroby mają charakter przewlekły i pacjenci muszą być pod stałą kontrolą.

Coraz częściej, zwłaszcza teraz – przy pandemii covid – słyszymy, że pogorszył się stan zdrowia społeczeństwa. Do jakich lekarzy można umówić się w Centrum Medycznym Psary?

W naszej placówce przyjmują: kardiolog, chirurg ogólny i naczyniowy, ortopeda, traumatolog, specjalista chorób wewnętrznych, diabetolog, endokrynolog, neurochirurg, neurotraumatolog, urolog, nefrolog, dietetyk, logopeda, podolog, fizjoterapeuta i stomatolog. Celem naszego przedsięwzięcia było zatrudnienie wysokiej klasy specjalistów. Nasi lekarze pracują między innymi w Polsko-Amerykańskiej Klinice Serca Centrum Kardiologii i Kardiologii w Bielsku-Białej, Klinice Chirurgiczno-Ortopedycznej w Nieborowicach, Wojewódzkim Szpitalu



Centrum Medyczne Psary mieści się przy ul. Zwycięstwa

Chirurgii Urazowej w Piekarach Śląskich czy klinikach w Katowicach, przy ulicach Ceglanej, Medyków i Żelaznej.

A jakie usługi medyczne są świadczone w placówce?

Pacjenci mogą u nas skorzystać z konsultacji lekarskich, terapii fizjoterapeutycznej, wykonać badania laboratoryjne, obliterację teleangiektazji żylnych (pajęczków), badania USG, UKG (echo serca) czy EKG. Placówka świadczy usługi prywatne na najwyższej jakości sprzęcie do badań i diagnostyki obrazowej. W budynku mieści się również laboratorium, które wykonuje wszystkie badania.

A rehabilitacja?

Oferujemy rehabilitację pacjentów obciążonych genetycznie, ortopedycznie i neurologicznie. Posiadamy gabinet fizjoterapii-rehabilitacji. Warto wspomnieć, że nasi specjaliści bazują

na innowacyjnej metodzie FASCIAL MUNIPULATION L.STECCO.

Proszę nam powiedzieć czy terminy do specjalistów są odległe? W jaki sposób można umówić się na wizytę?

Pacjenci przyjmowani są u nas na bieżąco, tylko w niektórych przypadkach czas oczekiwania wynosi do 10 dni. Zapisy przyjmowane są w naszej placówce, która mieści się przy ulicy Zwycięstwa 40 w Psarach oraz pod numerami tel. 502 609 226 oraz 32 266 07 52.

Panie Andrzeju czy chciałby Pan dodać coś na koniec?

W dzisiejszym pędzie życia warto zadbać o własne zdrowie. Czasem małe nieinwazyjne badanie jak USG, EKG czy badanie krwi daje możliwość wykrycia choroby na wczesnym etapie rozwoju. Często zrzucamy nasze zmęczenie, rozdrażnienie na karb przepracowania czy przebudzowania tym, co nas otacza, a takie symptomy nierzadko wskazują na rozwijającą się chorobę. Musimy pamiętać o tym, że większość chorób wykrytych w początkowej fazie rozwoju daje o wiele lepsze szanse na to, żeby móc w pełni cieszyć się życiem i czerpać z niego pełnymi garściami.

Więcej informacji można uzyskać na stronie internetowej www.centrum-medycznepsary.pl oraz na facebooku pod nazwą Centrum Medyczne Psary.

Dziękujemy za rozmowę.

GŁOS GMINY PSARY

Marcela Kruczek (redaktor naczelny)
 Emilia Pilarczyk (redakcja, skład)
 Kamila Stolecka (redakcja)
promocja@psary.pl, tel. 32 29 44 935

Redakcja zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów, korekty, edycji nadesłanych materiałów, a także do publikacji materiałów w dogodnym dla redakcji czasie i kolejności lub odmowy ich publikacji.

WYDAWCA:
 Urząd Gminy Psary,
 ul. Malinowicka 4, 42-512 Psary
 tel. 32 29 44 920,
www.psary.pl
urzad@psary.pl

DRUK: Drukarnia Triada
 NAKŁAD: 4000 egz.

WAŻNE DANE KONTAKTOWE:
 Zakład Gospodarki Komunalnej Sp. z o.o.
 ul. Dolna 1, 42 - 504 Dąbie,
 tel. 32 428 15 80
 Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
 ul. Malinowicka 2, 42 - 512 Psary
 tel. 32 267 22 71
NUMER ALARMOWY - 112
 Pogotowie - 999 Policja - 997
 Straż Pożarna - 998
 Pogotowie energetyczne - 991

NIE ZAPOMINAJ ODDYCHAĆ

PIERWSZYM I NIEZWYKLE ISTOTNYM WYSIŁKIEM JAKI MUSI PODJĄĆ NOWORODEK TUŻ PO NARODZINACH JEST WZIĘCIE PIERWSZEGO WDECHU. DLA RODZICÓW MAŁEŃSTWA, CHWILA OCZEKIWANIA NA PIERWSZY KRZYK, POPRZEDZONY WDECHEM WYDAJE SIĘ TRWAĆ W NIESKOŃCZONOŚĆ I NIGDY PÓŹNIEJ NIE BĘDĄ SIĘ TAK BARDZO CIESZYĆ Z PŁACZU SWOJEGO DZIECKA, JAK WŁAŚNIE W TEJ CHWILI. PIERWSZY WDECH ZACZYNA ŻYCIE, OSTATNIE TCHNIENIE ŻYCIE KOŃCZY. TE DWA PUNKTY LUDZKIEJ EGZYSTENCJI ZWIĄZANE Z ODDYCHANIEM SĄ PRZYWOŁYWANE BARDZO CZĘSTO. OCZYWIŚCIE KONTEKST FILOZOFICZNY WYBIJA SIĘ TU NA PIERWSZY PLAN, NATOMIAST CAŁKOWICIE PO MACOSZEMU TRAKTOWANA JEST ZNAKOMITA WIĘKSZOŚĆ WDECHÓW I WYDECHÓW, KTÓRE WYKONUJEMY W CIĄGU CAŁEGO ŻYCIA. DLACZEGO?

fot. T. Sawczyn



Odpowiedź jest bardzo prosta. Czynność ta nie wymaga od nas zbyt dużego wysiłku i jest poniekąd zautomatyzowana, przypominamy sobie o niej dopiero wtedy, gdy mamy trudności z oddychaniem, czasem podczas choroby i częściej podczas wysiłku fizycznego. Człowiek w ciągu jednej minuty wykonuje od 10 do 20 oddechów co dobowo daje sumę około 20 tysięcy. Jeżeli przyjmujemy, że dożyjemy 80 lat to w ciągu całego życia wykonamy około 584 miliony oddechów. Dokonają tego płuca, które składają się z około 300 milionów pęcherzyków, mają pojemność około 4,5 litra i powierzchnię około 80 m². Pęcherzyki otoczone są siecią naczyń krwionośnych o łącznej średniej długości około 3000 km, w których przepływająca krew wychwytuje tlen z powietrza i wydala dwutlenek węgla. Z każdym wdechem

w spoczynku, pobieramy około 500 ml powietrza, co w ciągu 80 lat życia daje w przybliżeniu 300 milionów litrów powietrza, które przewentylowało nasze płuca!

Zadbaj o swój układ oddechowy

Ogromne liczby zawsze robią wrażenie, zwłaszcza jeżeli zdamy sobie sprawę, że jesteśmy posiadaczami tak niezwykłych narządów jakimi są płuca. Niestety ich niezwykłość w wielu przypadkach nie skłania do dbałości o układ oddechowy. Powietrze znajdujące się w pęcherzykach płucnych jest oddzielone od naczyń krwionośnych niezwykle cienką błoną, o grubości zaledwie 0,3 mikrometra (3/10000 mm). Palenie papierosów czy też e-papierosów wpływa niezwykle destrukcyjnie na delikatne pęcherzyki płucne, których ilość u palaczy dramatycznie spada i to bez względu na to,

jaki typ papierosa palą. Wszelkobecny smog, spaliny samochodowe, trujące gazy i pyły niszczą nabłonek tchawicy i oskrzeli, powodując stany zapalne, predestynując do ostrych lub przewlekłych chorób układu oddechowego. Każdy z nas doskonale zdaje sobie sprawę, że sprawny układ oddechowy warunkuje sprawność pozostałych układów w naszym organizmie, zwłaszcza układu krążenia i układu nerwowego. W tym kontekście wdrożenie wysiłku fizycznego do codziennej rutyny jest nie do przecenienia. Można też odnieść wrażenie, że skoro wykonujemy układem oddechowym tak wielką pracę to zapewne jesteśmy „ekspertami” w dziedzinie oddychania. Przecież każdy z nas potrafi oddychać. Nic bardziej mylnego.

Warto nauczyć się oddychać, od nowa. Nauka świadomego oddychania to niezwykła droga, którą warto pójść, by poprawić stan swojego zdrowia. Świadome oddychanie ma swoje korzenie w praktykach Wschodu, takich jak Joga, Tai Chi czy też Buddyzm. Aktualnie, na gruncie fizjologii wiemy wiele na temat ich dobroczynnego działania i wiele jeszcze jest do zbadania. Jak się okazało mistrzowie medytacji i naukowcy często opisują te same zjawiska, jednak nieco innym językiem. Jeśli chcecie poprawić stan swojego zdrowia zadbajcie o swój układ oddechowy. Traktujcie go czule i odpowiedzialnie, wszak wykonuje dla was potężną pracę. Nauczcie się oddychać od nowa. Internet pełen jest informacji na temat prostych technik oddechowych, które można wdrożyć do życia codziennego. Warto też poszukać fachowców w tej dziedzinie. Mistrzów za którymi można podążyć, bezpiecznie i spokojnie, wdech, wydech... Wdech, wydech... Wdech, wydech... nie zapominajcie oddychać. **TS**

SPOTKANIE W RAMACH PROGRAMU „CZYSTE POWIETRZE”

PRZEDSTAWICIELE GMINNEGO PUNKTU KONSULTACYJNO-INFORMACYJNEGO W RAMACH PROGRAMU CZYSTE POWIETRZE ZAPRASZAJĄ WSZYSTKICH MIESZKAŃCÓW NA SPOTKANIA Z EKSPERTEM W ZAKRESIE POZYSKIWANIA ŚRODKÓW FINANSOWYCH NA TERMOMODERNIZACJE BUDYNKÓW ORAZ NA WYMIANĘ TZW. „KOPCIUCHÓW”.

Spotkania odbędą się:

- 5 grudnia o godz. 16:30 w Ośrodku Kultury w Sarnowie, ul. Szkolnej 3,
- 13 grudnia o godz. 16:00 w Ośrodku Kultury w Gródkowie, ul. Zwycięstwa 2.

Serdecznie zapraszamy.



**czyste powietrze
zdrowy wybór**

Twój wybór!

SPOTKANIE Z EKODORADCĄ

W GMINIE PSARY W RAMACH PROJEKTU ZINTEGROWANEGO LIFE „ŚLĄSKIE. PRZYWRACAMY BŁĘKIT” BĘDĄ OBYWAĆ SIĘ CYKLICZNE KONSULTACJE DLA MIESZKAŃCÓW Z EKODORADCĄ, KTÓRY UDZIELI INFORMACJI O DOSTĘPNYCH FORMACH WSPARCIA ORAZ DOTACJACH NA WYMIANĘ ŹRÓDEŁ CIEPŁA, DORADZI RÓWNIEŻ, JAK PODNIEŚĆ EFEKTYWNOŚĆ ENERGETYCZNĄ BUDYNKU.



Projekt zintegrowany LIFE „Śląskie. Przywracamy błękit”. Kompleksowa realizacja Programu ochrony powietrza dla województwa śląskiego realizowany jest przy dofinansowaniu z Programu LIFE Unii Europejskiej oraz Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej.
LIFE20 IPE/PL/000007 - LIFE-IP AQP-SILESIA-SKY

Dyżury będą odbywać się w wybrane poniedziałki w godzinach od 15:30 do 16:30, po wcześniejszej rejestracji na spotkanie drogą telefoniczną pod numerem tel. 32 294 49 32.

Poniżej przedstawiamy harmonogram dyżurów:

- 5 grudnia w godz. 15:30-16:30 w Ośrodku Kultury w Strzyżowicach (Centrum Usług Społecznych), ul. Belna 1,
- 12 grudnia w godz. 15:30-16:30 w Ośrodku Kultury w Sarnowie, ul. Szkolna 3.

Serdecznie zapraszamy.

EKODORADCA



WÓJT GMINY PSARY TOMASZ SADŁOŃ
ORAZ GMINNY OŚRODEK KULTURY GMINY PSARY
SERDECZNIE ZAPRASZAJĄ NA WYDARZENIE PT.



ZABAWA MIKOŁAJKOWA

6 grudnia, 16:30

Ośrodek Kultury w Górze Siewierskiej
ul. Szopena 5

W PROGRAMIE:

ZABAWY Z ANIMATOREM, QUIZ, ANIMACJE
SPOTKANIE ZE ŚWIĘTYM MIKOŁAJEM
SŁODKI POCZĘSTUNEK
WSTĘP WOLNY