



GŁOS GMINY PSARY

GAZETA SAMORZĄDOWA
LISTOPAD-GRUDZIEŃ 2022 NR 10/195

ISSN 1732-985X

egzemplarz bezpłatny



PSARY W PIERWSZEJ DZIESIĄTCE GMIN WIEJSKICH W POLSCE s.6

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia życzymy
Państwu dużo zdrowia, pomyślności
oraz wielu sukcesów.

Niech te święta będą wypełnione ciepłem
i rodzinną atmosferą, a nadchodzący
Nowy Rok przyniesie wiele okazji do uśmiechu,
radości oraz rozwoju osobistego.

Przewodniczący Rady Gminy Psary
Jacenty Kubica

Wójt Gminy Psary
Tomasz Sadłoń

INWESTYCJE

ROZBUDOWA SIECI WODOCIĄGOWEJ

TRWAJĄ PRACE PRZY BUDOWIE PRZESZŁO 3,6 KM SIECI WODOCIĄGOWEJ W UL. KOŚCIELNEJ W DĄBIU, BRZĘKOWICACH GÓRNYCH, GOLĄSZY GÓRNEJ ORAZ DĄBIU GÓRNYM. JEST TO KOLEJNA INWESTYCJA ZWIĄZANA Z GOSPODARKĄ WODNO-KANALIZACYJNĄ W NASZEJ GMINIE. ZADANIE ZOSTANIE WSPARTE DOTACJĄ Z POLSKIEGO ŁADU SIĘGAJĄCĄ 95% PONIESIONYCH KOSZTÓW, KTÓRE WYNIOSĄ 3,6 MLN ZŁ.

W trakcie pierwszego etapu, we wrześniu rozpoczęto prace nad budową nowej sieci wodociągowej w ul. Kościelnej w Dąbiu. Zgodnie z umową powstanie 1 935 m nowej sieci wodociągowej oraz 771 m przyłączy do budynków. Prace prowadzone są przewiertem sterowanym oraz wykopem otwartym. Koszt inwestycji sięga ponad 1,6 mln zł.

Drugi etap budowy sieci wodociągowej rozpocznie się w 2023 roku. W Brzękowicach Górnych, Goląszy Górnej i Dąbiu Górnym powstanie odcinek sieci za ponad 1,9 mln zł. Podczas prac zaplanowano budowę 1 668 m sieci wodociągowej oraz 760 m przyłączy do budynków ze studniami wodomierzowymi, wyposażonymi w armaturę przystosowaną do zdalnego odczytu licznika oraz hydrantami przeciwpożarowymi.

Wartość zadania wynosi 3 628 500 zł i zostanie wsparta dotacją z I na-



Wartość inwestycji wynosi ponad 3,6 mln zł

boru wniosków z Programu Rządowego Funduszu Polski Ład: Program Inwestycji Strategicznych sięgającą 3 447 075 zł. Wykonawcą inwestycji jest Konsorcjum firm: Lider – PION

Sp. z o.o. z siedzibą w Siedliskach oraz Firma Projektowo-Budowlana „PION” s.c. z siedzibą w Siedliskach. Zgodnie z umową prace potrwać do grudnia 2023 r. **Red.**

NOWA NAWIERZCHNIA PLACU ZABAW I TRAMPOLINY ZEWNĘTRZNE W GOLĄSZY GÓRNEJ

JESIENIĄ NA PLACU REKREACYJNO-SPORTOWYM W GOLĄSZY GÓRNEJ WIELE SIĘ ZMIENIŁO – NA PLACU ZBAW POJAWIŁA SIĘ NOWA BEZPIECZNA NAWIERZCHNIA Z KRATY PRZEROSTOWEJ, A SIŁOWNIA ZEWNĘTRZNA ZOSTAŁA ROZBUDOWANA O ZEWNĘTRZNE TRAMPOLINY.



Na placu zabaw pojawiła się nawierzchnia z gumowych mat przerostowych

Pierwszą z inwestycji, która została przeprowadzona w Goląszy Górnej jest wymiana nawierzchni placu zabaw na gumowe maty przerostowe. Maty, dzięki swojej strukturze, amortyzują upadki i zwiększają właściwości antypoślizgowe. Zastosowanie tego

typu rozwiązania zwiększy bezpieczeństwo bawiących się w tym miejscu dzieci. Wykonawcą zadania był Zakład Gospodarki Komunalnej w Psarach, który zaproponował najkorzystniejszą ofertę, spośród 5 złożonych przez firmy na wykonanie wspomnianej inwestycji. Koszt przedsięwzięcia sięgnął 73 800 zł.

Drugie zadanie objęło powiększenie siłowni zewnętrznej o dwie zewnętrzne trampoliny ziemne. Każda z nich ma średnicę 100 cm. To kolejna inwestycja, która sprzyja wypoczynkowi w tym miejscu na świeżym powietrzu. Koszt przedsięwzięcia wyniósł 29 520 zł, a jego wykonawcą była firma Steelcore Sp. z o.o. z Jarosława. **Red.**



Przy siłowni zewnętrznej zamontowano dwie trampoliny

PRZEBUDOWA DROGI W DĄBIU CHROBAKOWYM ZAKOŃCZONA

W LISTOPADZIE ZAKOŃCZONO PRACE NAD MODERNIZACJĄ DROGI W DĄBIU CHROBAKOWYM. W RAMACH INWESTYCJI ZA BLISKO 1,2 MLN ZŁ KOMPLEKSOWO WYREMONTOWANO PRAWIE 1,5 KM JEZDNI.

W ramach przedsięwzięcia na 1 440 m odcinku drogi pojawiła się nowa nawierzchnia z betonu asfaltowego. Podczas prac sfrezowano warstwę nawierzchni asfaltowej remontowanej drogi oraz wykonano regulację wysokościową nawierzchni zjazdów i dojazd do posesji. Na koniec wykonano pobocza oraz konserwację rowów.

Wykonawcą tego zadania była firma P.U.H. „DOMAX” Arkadiusz Mika z Boronowa, a jego koszt to 1 205 735,49 zł. Warto wspomnieć, że sfrezowany stary asfalt z Dąbia Chrobakowego został wykorzystany do utwardzenia parkingu przy cmentarzu w Strzyżowicach. **Red.**



Na 1,4 km odcinku drogi powstała nowa nawierzchnia z betonu asfaltowego

BUDOWA WINDY W OŚRODKU ZDROWIA W PSARACH ZAKOŃCZONA

W LISTOPADZIE ZAKOŃCZYŁY SIĘ WSZYSTKIE PRACE ZWIĄZANE Z MONTAŻEM WINDY PRZY GMINNYM CENTRUM MEDYCZNYM W PSARACH. DZIĘKI INWESTYCJI, KTÓREJ KOSZT TO BLISKO 530 TYSIĘCY ZŁOTYCH, PRZEMIESZCZANIE SIĘ MIĘDZY PIĘTRAMI BUDYNKU BĘDZIE DUŻO ŁATWIEJSZE.

Prace związane z montażem windy przy Gminnym Centrum Medycznym w Psarach rozpoczęły się w kwietniu i były to kolejne czynności, podejmowane w ramach likwidacji barier architektonicznych w budynkach użyteczności publicznej na terenie naszej gminy. Inwestycja objęła montaż szybu windowego, rozbiórkę części ścian zewnętrznych, demontaż fragmentu instalacji centralnego ogrzewania oraz

starych płytek na ścianach. Na piętrze placówki z gabinetu lekarskiego wydzielono korytarz prowadzący do windy. Następnie wykonano nową posadzkę z płytek gresowych, zamontowano szklane zadaszenia przed wejściem do windy i budynku oraz ocieplono ściany zewnętrzne windy. Pojawił się również nowy odcinek chodnika z kostki betonowej. Elewacja całego budynku została też pomalowana.



Winda stanęła po prawej stronie budynku Gminnego Centrum Medycznego



Dzięki inwestycji przemieszczanie się między piętrami będzie łatwiejsze

W listopadzie dobiegły końca wszystkie prace, a od nowego roku, kiedy zakończy się procedura odbiorowa, z nowej windy będą mogli korzystać pacjenci placówki.

Inwestycję zrealizowano dzięki środkom z budżetu Gminy w kwocie 559 014,29 zł, a jej wykonawcą była firma Lifproject Inżynieria Dźwigowa z Ostrowa Mazowieckiego. **Red.**

INWESTYCJE

PRZY SZKOLE W GRÓDKOWIE POWSTAJE PARKING

PO OTWARCIU SALI GIMNASTYCZNEJ PRZY SZKOLE PODSTAWOWEJ W GRÓDKOWIE PRZYSZEDŁ CZAS NA BUDOWĘ NOWEGO PARKINGU I MONTAŻ PUMPTRUCKU. KOSZT TYCH DWÓCH ZADAŃ TO PONAD 0,5 MILIONA ZŁOTYCH.

Budowa nowej sali gimnastycznej w Gródkowie to nie jedyna z realizowanych w tym roku przy tej placówce inwestycja. Teraz przyszedł czas na nowy parking, przebudowę chodników i oświetlenia. Obecnie trwają prace nad korytowaniem i wykonaniem nowej podbudowy oraz układaniem krawężników drogowych. Koszt tego zadania wyniesie 388 446,42 zł, a wykonawcą jest firma SC COMFORT Sara Czech z Częstochowy.

Do końca kwietnia przyszłego roku miłośnicy rowerów i hulajnóg będą mieli do swojej dyspozycji pierwszy w gminie pumptrack – 40 m tor. Wykonawcą zadania jest firma Techramps z Krakowa, a jego koszt wyniesie 116 067,72 zł. **Red.**



Po budowie sali gimnastycznej przyszedł czas na nowy parking

NOWE ALTANY W GMINIE PSARY

W LISTOPADZIE I GRUDNIU NA TERENIE NASZEJ GMINY POJAWIŁY SIĘ TRZY DREWNIANE ALTANY – JEDNA PRZY ŻŁOBKU I PRZEDSZKOLU W PSARACH, DRUGA REMIZIE OSP I OŚRODKU KULTURY W DĄBIU, A TRZECIA PRZY CENTRUM USŁUG SPOŁECZNYCH W STRYŻOWICACH.



W Strzyżowicach nowa altana stanęła przy Centrum Usług Społecznych

Przy żłobku i przedszkolu w Psarach zamontowano dwie, połączone ze sobą altany. Pierwsza o wymiarach 6,5x5,1 m, a druga 6,5x5,3 m. Każda z nich posiada dach pokryty gontem bitumicznym w kolorze antracytowym. Dzięki inwestycji maluchy będą mogły mieć prowadzone zajęcia na świeżym powietrzu nawet w deszczowe dni. Wykonawcą przedsięwzięcia

była firma ALT-DREW z Rudników, a jego koszt wyniósł 74 292 zł.

Montaż kolejnej altany, znajdującej się przy Centrum Usług Społecznych w Strzyżowicach wykonała firma Miedziński Grupa Kapitałowa Sp. z o. o. Jej wymiary to 7,5x4,6 m, z dwuspadowym dachem pokrytym gontem bitumicznym w kolorze brązowym. Koszt tego zadania to 34 850 zł.

Ostatnia z altan została zamontowana przy remizie OSP i Ośrodka Kultury w Dąbiu. Konstrukcję o wymiarach 6x5,2 m, pokryto dwuspadowym dachem z gontu bitumicznego w kolorze brązowym. Wykonawcą inwestycji była firma ALT-DREW z Rudników, a jej koszt wyniósł 37 146 zł.

Koszt utwardzenia terenów pod altany wyniósł 114 527,01 zł, a wykonawcą zadania była firma PPHU MATRIX Marcin Gwóźdź z Piekar Śląskich. **Red.**



Jedna z trzech altan pojawiła się przy Ośrodku Kultury i OSP w Dąbiu

ŁĄCZNIK KANALIZACYJNY DO WOJKOWIC WYKONANY

NA BLISKO 400 M ODCINKU WYBUDOWANO KANALIZACJĘ SANITARNA, KTÓRA ŁĄCZY PSARY Z WOJKOWICAMI. DZIĘKI TEJ INWESTYCJI, ŚCIEKI Z NASZEJ GMINY BĘDĄ ODPROWADZANE DO OCZYSZCZALNI WOJKOWICKICH WÓD.

W sierpniu Zakład Gospodarki Komunalnej w Psarach Sp. z o.o. podpisał umowę z firmą TWP Bogusław Szymoniak z Rudy Śląskiej na budowę kanalizacji sanitarnej, łączącej Psary z Wojkowicami. W ramach umowy powstał kolektor ściekowy poprowadzony od ulicy Granicznej w Psarach do ulicy Brzeziny w Wojkowicach. Zadanie objęło budowę około 385 m odcinka kanalizacji tłocznej, która została wykonana metodą bezwykopową, w której układanie rur odbywa się pod ziemią bez konieczności wykonywania rozkopu oraz ponad 8 m odcinka kanalizacji grawitacyjnej, która powstała wykopem otwartym. Koszt tego przedsięwzięcia sięga 245 893,57 złotych. **Red.**



Kolektor ściekowy został poprowadzony od ul. Granicznej w Psarach do ul. Brzeziny w Wojkowicach

RUSZYŁA BUDOWA PLACU ZABAW W STRYŻOWICACH

OD LISTOPADA TRWAJĄ PRACE NAD NOWYM PLACEM ZABAW PRZY PRZEDSZKOLU W STRYŻOWICACH. ROZEBRANO JUŻ STARE URZĄDZENIA I ZAMONTOWANO PIERWSZE NOWE ZABAWKI ZEWNĘTRZNE. KOSZT INWESTYCJI TO PONAD 403 TYSIĄCE ZŁOTYCH.



Na placu zabaw pojawiły się nowe urządzenia zabawowe

Zakres planowanych robót jest duży. Dotychczas w ramach prac zostały zdemontowane i zutilizowane istniejące urządzenia placu zabaw oraz wykonano podbudowę pod nawierzchnię bezpieczną z poliuretanu. Wykonawca przystąpił również do

montażu urządzeń zabawowych: zjeżdżalni, karuzeli, drabinek do wspinania się, podwójnej huśtawki wraz z bocianim gniazdem, domku z werandą czy piaskownicy. Najmłodszy będą mogli korzystać również z trampoliny, drewnianej kuchni czy skrzyni na zabawki.

Zimowa aura przerwała prace, które kontynuowane będą na wiosnę. Wówczas powstanie poliuretanowa nawierzchnia bezpieczna. Nowy plac zabaw zyska również ławki, tablicę informacyjną oraz kosze na śmieci. Wykonawcą przedsięwzięcia jest firma Tel-Bruk Radosław Telenga z Częstochowy, a koszt inwestycji wyniesie 403 239,41 zł. Planowany termin zakończenia robót to koniec kwietnia 2023 roku.

Strzyżowice z nowym boiskiem

Warto dodać, że to kolejna duża inwestycja w ZSP w Strzyżowicach. Od września uczniowie korzystają z nowo wyremontowanego boiska wielofunkcyjnego, które zostało pokryte bezpieczną nawierzchnią. W ramach prac usunięta została istniejąca nawierzchnia, naprawione zostały obrzeża betonowe, oddzielające boisko od części nie podlegającej opracowaniu. Dodatkowo przy boisku zamontowane zostały trybuny do długości 28 metrów. Koszt przedsięwzięcia wyniósł ponad 157 tys. złotych. **Red.**

PSARY 10. W POLSCE W RANKINGU SAMORZĄDÓW „RZECZPOSPOLITEJ”!

25 LISTOPADA W CENTRUM OLIMPIJSKIM W WARSZAWIE ODBYŁA SIĘ UROCZYSTA GALA WRĘCZENIA NAGRÓD LAUREATOM XVIII EDYCJI RANKINGU SAMORZĄDÓW „RZECZPOSPOLITEJ”. GMINA PSARY ZAJĘŁA 10. MIEJSCE SPOŚRÓD 1523 GMIN WIEJSKICH W POLSCE.



Gmina Psary zajęła 10. miejsce w Polsce

Ranking Samorządów „Rzeczpospolitej” jest uznawany za jeden z najbardziej prestiżowych i wiarygodnych w Polsce. Kryteria oceny zestawienia to około 50 wskaźników, z których większość pochodzi z publicznych źródeł informacji, takich jak Główny Urząd Statystyczny czy Ministerstwo Finansów. Oceniane są trwałość ekonomiczno-finansowa, trwałość środowiskowa, trwałość społeczna i jakość zarządzania.

Nad rankingiem czuwa niezależna kapituła pod przewodnictwem byłego premiera RP Jerzego Buzka w składzie: redaktor naczelny dziennika „Rzeczpospolita” Bogusław Chrobot, redaktor dziennika „Rzeczpospolita” Anna Cieślak-Wróblewska, Dyrektor Biura Związku Miast Polskich Andrzej Poprawki, sędzia, prawnik, przewodniczący komisji samorządu terytorialnego senatu i były prezes Trybunału Konstytucyjnego Jerzy Stępień, Dyrektor Biura Związku Gmin Wiejskich Rzeczypospolitej Polskiej Leszek Świątalski, Prezes zarządu Fundacji Rozwoju Demokracji Lokalnej Cezary Trutkowski, autorka i szef projektu „Rzeczpospolita. Życie Regionów” Hanna Wawrowska oraz Członek Rady Fundatorów Fundacji i Rozwoju Demokracji Lokalnej, architekt, urbanista i dr nauk

ekonomicznych Adam Kowalewski. Eksperti oceniają efekty działań miast i gmin w zakresie dbałości o jakość życia, stan środowiska i rozwój ekonomiczny przy zachowaniu stabilności finansów i wysokiej jakości zarządzania.

Znalezienie się w gronie 10 najlepszych gmin wiejskich w Polsce to wielki sukces i wyróżnienie. - mówi wójt Tomasz Sadłoń. Od 2018 roku, kiedy

po raz pierwszy zameldowaliśmy się w gronie laureatów tego profesjonalnego i rzetelnego rankingu, cały czas zajmowaliśmy miejsca w pierwszej setce spośród ponad 1500 gmin wiejskich w Polsce. Tegoroczny awans, który jest efektem ciężkiej pracy całego zespołu działającego na rzecz rozwoju naszej gminy, cieszy tym bardziej. **Red.**



Ranking samorządów „Rzeczpospolitej” jest jednym z najbardziej prestiżowych i wiarygodnych w Polsce

STYPENDIA WÓJTA GMINY PSARY ROZDANE

12 GRUDNIA W SALI KONFERENCYJNEJ W CENTRUM USŁUG SPOŁECZNYCH W STRYŻOWICACH, UROCZYŚCIE WRĘCZONO STYPENDIA WÓJTA GMINY PSARY DLA NAJZDOLNIEJSZYCH STUDENTÓW. W TYM ROKU KOMISJA STYPENDIALNA POZYTYWNE ROZPATRYŁA WNIOSKI 10. STUDENTÓW.



Wójt Tomasz Sadłoń wręczył stypendia najzdolniejszym studentom

Stypendia Wójta Gminy Psary przyznawane są studentom mieszkającym na terenie gminy Psary, którzy w roku akademickim 2021/2022 wykazali się szczególnymi osiągnięciami w dziedzinie nauki oraz kultury i sztuki. Nagrody zostały odebrane osobiście przez studentów lub ich rodziców.

Wśród nagrodzonych znaleźli się:

- Kamila Kozak, która uzyskała średnią ocen 4,93;
- Julia Ciemięga, która zdobyła certyfikat znajomości języka angielskiego LanguageCert Level 3 Certificate in ESOL International;
- Paulina Krakowska, która uzyskała średnią ocen 4,98;
- Marcel Madej, który uzyskał śred-

nią 4,85, a także pracował w Studenckim Kole Naukowym działającym przy Zakładzie Biologii Molekularnej Katedry Biologii Molekularnej WNF w Sosnowcu Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach;

- Aleksandra Przybyłek, która uzyskała średnią ocen 4,90;
- Wiktoria Łazarska, która uzyskała średnią ocen 4,94;
- Julia Cieślak, która uzyskała średnią ocen 4,89;
- Weronika Sobczyk, która uzyskała średnią ocen 4,89;
- Iga Machnik, która uzyskała średnią ocen 4,94;
- Natalia Kotuła, która uzyskała średnią ocen 4,84;

Podczas spotkania wójt przekazał również Stypendium Sportowe Jakubowi Ucieszyńskiemu, który uczęszcza do szkoły średniej Baylor School w stanie Tennessee w USA, gdzie kontynuuje edukację i trenuje koszykówkę. W zastępstwie za Jakuba stypendium odebrali jego dumni rodzice.

W trakcie uroczystości, każdy z laureatów opowiedział o swoich osiągnięciach, a Wójt Gminy Psary Tomasz Sadłoń pogratulował im dotychczasowych osiągnięć oraz życzył dalszych sukcesów. **Red.**

WYBRANE KURSY AUTOBUSOWE BĘDĄ SIĘ ZATRZYMYWAĆ PRZY CMENTARZU W PSARACH

SZANOWNI PAŃSTWO, MAMY DLA WAS DOBRĄ WIADOMOŚĆ. NA WNIOSEK MIESZKAŃCÓW NASZEJ GMINY WYBRANE KURSY LINII AUTOBUSOWYCH 124 I 125 BĘDĄ ZATRZYMYWAĆ SIĘ DODATKOWO NA PRZYSTANKU PRZY CMENTARZU PARAFIALNYM W PSARACH.

Od 10 grudnia czekają nas zmiany dotyczące linii autobusowej nr 125. Kursy wyjeżdżające z przystanku „Będzin Kościuszki” jadące przez Łagiszę zostaną oznaczone nowym numerem 124. Dla kursów wyjeżdżających z przystanku „Będzin Kościuszki” jadących przez Grodziec utrzymany zostanie dotychczasowy numer 125.

Dodatkowo, na wniosek mieszkańców gminy Psary, wybrane kursy obu linii będą zatrzymywały się dodatkowo na przystanku przy Cmentarzu

Parafialnym w Psarach. W dni robocze trzy razy w ciągu dnia, a dni wolne od pracy (soboty, niedziele i święta) cztery razy w ciągu dnia. Szczegółowy rozkład jazdy można sprawdzić na stronie rj.metropoliaztm.pl.

Zarząd Transportu Metropolitalnego będzie monitorował zainteresowanie kursów obu linii. Jeżeli obsługa dodatkowego przystanku okaże się zbędna, przystanek Psary Cmentarz, zostanie usunięty z obsługi linii 124 i 125. **Red.**



Linie 124 i 125 będą zatrzymywały się przy cmentarzu w Psarach

INFORMACJE

WYBRALIŚMY KARTKĘ BOŻONARODZENIOWĄ NA 2022 ROK

UCZNIOWIE Z NASZYCH SZKÓŁ JUŻ PO RAZ 3. WZIĘLI UDZIAŁ W KONKURSIE PLASTYCZNYM ORGANIZOWANYM PRZEZ URZĄD GMINY PSARY NA NAJŁADNIEJSZĄ KARTKĘ BOŻONARODZENIOWĄ. DO URZĘDU SPŁYNNĘŁO WIELE PRAC, WIĘC KOMISJA KONKURSOWA STANĘŁA PRZED CIĘŻKIM WYBOREM, ALE UDAŁO SIĘ WYBRAĆ ZWYCIĘSKĄ PRACĘ, KTÓREJ AUTOREM JEST FILIP SMOCZYŃSKI ZE SZKOŁY W SARNOWIE.

Zwycięska kartka, którą wykonał Filip Smoczyński ze szkoły w Sarnowie została oficjalną kartką gminy Psary na nadchodzące święta Bożego Narodzenia. Dodatkowo wyróżnione zostały: Wiktoria Sztura ze szkoły w Dąbiu, Julia Budziosz ze szkoły w Psarach oraz Kacper Rogacki ze szkoły w Strzyżowicach.

Nagrody pocieszenia trafią do: Wiktorii Barańskiej oraz Zuzanny Łopuszańskiej ze szkoły w Dąbiu, Julii Woldan i Łucji Cichoń ze szkoły w Psarach, Mai Bernowicz oraz Natalii Głaz ze szkoły w Sarnowie oraz Marianny Koteli i Mai Janickiej ze szkoły w Strzyżowicach. **Red.**



Konkurs na najładniejszą kartkę Bożonarodzeniową wygrał Filip Smoczyński ze szkoły w Sarnowie

WYJĄTKOWI JUBILACI W NASZEJ GMINIE

12 LISTOPADA SVOJE 101. URODZINY ŚWIĘTOWAŁA PANI STANISŁAWA SZCZERBIŃSKA, NATOMIAST 12 GRUDNIA SVOJE 100. URODZINY CELEBROWAŁ PAN HENRYK SOCHACKI – NAJSTARSZY MIESZKAŃCY NASZEJ GMINY. JUBILATÓW W TYM WYJĄTKOWYM DNIU ODWIEDZILI WÓJT GMINY PSARY TOMASZ SADŁOŃ ORAZ KIEROWNIK URZĘDU STANU CYWILNEGO BOŻENA JOŃCA.



Pani Stanisława Szcherbińska świętowała swoje 101. urodziny

Z tej szczególnej okazji dostojnym Jubilatam w obecności najbliższej rodziny, najserdeczniejsze życzenia szczęścia, radości, spokoju oraz kolejnych lat życia w zdrowiu i z kochającą rodziną, złożyli wójt Tomasz Sadłoń oraz kierownik USC Bożena Jońca.

Solenizanci otrzymali listy gratulacyjne, kwiaty oraz z kosze słodczy. Nie zabrakło również odśpiewania na cześć solenizantów „dwieście lat”.

Szanownym Jubilatam składamy najserdeczniejsze życzenia zdrowia, uśmiechu i wszelkiej pomyślności! **Red.**



100. urodziny w grudniu obchodził Pan Henryk Sochacki

ODBLASKI MOGĄ URATOWAĆ ŻYCIE!

ZIMOWA AURA POWODUJE, ŻE SZYBKO ROBI SIĘ CIEMNO, A OPADY DESZCZU LUB ŚNIEGU POGARSZAJĄ WIDOCZNOŚĆ. PIESI STAJĄ SIĘ WTEDY SŁABO WIDOCZNI LUB NIEWIDOCZNI DLA KIEROWCÓW.

Przypominamy, że zgodnie z art. 11 ustawy Prawo o ruchu drogowym, pieszy poruszający się po zmierzchu po drodze poza obszarem zabudowanym jest zobowiązany używać elementów

odblaskowych w sposób widoczny dla innych uczestników ruchu.

Pieszy, ubrany w ciemną kurtkę jest słabo widoczny dla kierowcy samochodu. Zachęcamy Państwa do nosze-

nia odblasków, bo one znacząco poprawiają widoczność. Pamiętajmy, że warto założyć odblask - przykleić go do torebki, plecaka czy kurtki. To może uratować nam życie! **Red.**

WYBORY W TERENOWYCH KOŁACH POLSKIEGO ZWIĄZKU EMERYTÓW

W GMINIE PSARY FUNKCJONUJĄ DWA TERENOWE KOŁA EMERYTÓW PODLEGAJĄCE BĘDZIŃSKIEMU ODDZIAŁOWI REJONOWEMU POLSKIEGO ZWIĄZKU EMERYTÓW, RENCISTÓW I INWALIDÓW. SĄ TO KOŁA Z MALINOWIC I GÓRY SIEWIERSKIEJ.

W ostatnich dniach listopada i początkach grudnia odbyły się w Kołach zebrania sprawozdawczo-wyborcze. Przeprowadzone wybory wyłoniły na kolejną kadencję siedmioosobowe Zarządy. Nadrzędnym celem działania powołanych Zarządów jest stworzenie atrakcyjnej i akceptowalnej przez ogół oferty, skierowanej do członków Kół. Oferta ta oparta jest na możliwościach atrakcyjnego, efektywnego spędzania oraz zagospodarowania wolnego czasu, a także integracji.

W skład Zarządu Koła w Malinowicach weszli: Teresa Olesińska - przewodnicząca, Mirosław Kozieł - wiceprzewodniczący, Halina Białas - sekretarz, Anna Bernard - skarbnik, oraz członkowie: Piotr Jońca, Józef Wikło i Marek Pitas. Natomiast Zarząd

Koła w Górze Siewierskiej prezentuje się następująco: Krystyna Kluszczyk - przewodnicząca, Wiktoria Kubik - wiceprzewodnicząca, Renata Kozieł - skarbnik, Maria Sikora - sekretarz oraz członkowie: Ryszard Skrzypiec, Janusz Hetman i Barbara Kotuła.

Zwieńczeniem przeprowadzonych zebrań były konstruktywne i pochwalne słowa przewodniczącej będącego Zarządu Oddziału skierowane do członków Kół zarówno tych ustępujących jak i powołanych. Podkreślono również przychylność wójta Tomasza Sadłonia w kontekście stwarzania warunków umożliwiających realizację senioralnej działalności na wysokim poziomie. Wśród zaproszonych gości znaleźli się przedstawiciele Zarządu Oddziału Rejonowego

w Będzinie wraz z przewodniczącą Grażyną Stojek. Wójt Gminy Psary Tomasz Sadłoń oraz przedstawiciele Koła Terenowego z Mierzęcic. **KK**



Podczas spotkań wybrano nowe Zarządy

ODŚNIEŻANIE CHODNIKÓW

PRZYPOMINAMY, ŻE W OBOWIĄZKU KAŻDEGO Z NAS JEST UTRZYMANIE CHODNIKÓW W CZYSTOŚCI, A CO ZA TYM IDZIE UPRZĄTNIĆ BŁOTA, ŚNIEGU CZY LODU ZNAJDUJĄCEGO SIĘ NA NIM.

Zgodnie z art. 5 ust. 1 pkt 4 ustawy z 13 września 1996 r. o utrzymaniu czystości i porządku w gminach (tj. Dz. U. Z 2021 r., poz. 888 ze zm), jednym z podstawowych obowiązków właścicieli nieruchomości jest uprzątnięcie błota, śniegu, lodu i innych zanieczyszczeń z dróg dla pieszych położonych wzdłuż nieruchomości, przy czym za taką drogę uznaje się wydzieloną część drogi publicznej przeznaczoną do ruchu pieszych położoną bezpośrednio przy granicy nieruchomości.

Niewykonanie obowiązku związanego z odśnieżeniem chodnika stanowi wykroczenie zagrożone karą grzywny do 1500 złotych. Właściciel nieruchomości, który nie pozbywa się z chodnika śniegu czy lodu naraża się również na odpowiedzialność odszkodowawczą. Odgarnięty śnieg musi być składowany w miejscu, w którym nie będzie powodował zakłóceń w ruchu pieszych i samochodów. Śniegu nie można

usuwać z chodnika na drogę. Śnieg usunięty z chodnika należy gromadzić na chodniku bezpośrednio przy krawędzi jezdni wzdłuż krawężników w taki sposób, aby odśnieżanie chodników nie stwarzało zagrożenia w ruchu drogowym.

Wyrzucanie śniegu spod posesji na jezdnię jest bardzo niebezpieczne dla ruchu pojazdów. Osoba odśnieżająca, która usuwa śnieg na jezdnię, może zostać ukarana mandatem karnym za stwarzanie niebezpieczeństwa dla uczestników ruchu drogowego w kwocie do 1500 zł albo karze nagany (art. 91 ustawa z dnia 20 maja 1971 r. Kodeks wykroczeń). Gdy ponadto wyrzucony na drogę śnieg będzie przyczyną wypadku, to osoba która odgarnęła śnieg na drogę może odpowiadać jak za przestępstwo, co w skrajnym przypadku oznacza karę pozbawienia wolności.

W trosce o bezpieczeństwo zarówno kierowców i pieszych zwracamy

się do kierowców, by w okresie zimowym parkowali swoje samochody na posesjach. Zaparkowane na poboczach i chodnikach auta utrudniają dojazd pługów i piaskarek co znacznie pogarsza jakość odśnieżania, a często generuje dodatkowe koszty odśnieżania. Odpowiednia współpraca umożliwi utrzymanie ulic i chodników w należyтым porządku, co zdecydowanie poprawi w okresie zimowym bezpieczeństwo mieszkańców i kierowców na drogach.

Przypominamy również, że Zakład Gospodarki Komunalnej w Psarach Sp. z o.o. w swojej ofercie prowadzi usługi dla mieszkańców. Dzięki temu, pracownicy zakładu, za opłatą mogą pomóc Państwu uprzątnąć błoto, śnieg, lód i inne zanieczyszczenia z chodników położonych wzdłuż Waszych nieruchomości. Pełna oferta oraz cennik znajduje się na stronie zgk.psary.pl

Dziękujemy za wyrozumiałość i współpracę. **Red.**

INFORMACJE

TRWA DYSTRYBUCJA WĘGLA

W NASZEJ GMINIE POD KONIEC PAŹDZIERNIKA PRZEPROWADZONO WSTĘPNE ROZEZNANIE LICZBY GOSPODARSTW DOMOWYCH ZAINTERESOWANYCH ZAKUPEM WĘGLA NA PREFERENCYJNYCH WARUNKACH. WYLICZONĄ NA PODSTAWIE ANKIET ILOŚĆ PALIWA ZWIĘKSZONO O 20%, W WYNIKU CZEGO USTALONO POTRZEBNĄ ILOŚĆ WĘGLA NA 425 TON. PO PODPISANIU UMOWY PRZEZ GMINĘ Z PGG S.A. ROZPOCZĘLIŚMY NEGOCJACJE DOTYCZĄCE WARUNKÓW DYSTRYBUCJI WĘGLA, Z KWALIFIKOWANYM DOSTAWCĄ – SKŁADEM REMAT Z WOJKOWIC. Z UWAGI NA JEGO LOKALIZACJĘ, TUŻ PRZY GRANICY ZE STRYŻOWICAMI, MIESZKAŃCY GMINY NIE PONOSZĄ OPŁATY ZA DOSTARCZENIE WĘGLA.

Ośrodek Pomocy Społecznej przyjmuje oraz dokonuje weryfikacji wniosków o zakup węgla na preferencyjnych warunkach. Na dzień 15 grudnia wpłynęło 496 wniosków, wydano 428 decyzji o spełnieniu warunków oraz 270 osób dokonało wpłaty za węgiel. Dostawy opału są realizowane na bieżąco, zgodnie z kolejnością zweryfikowanych pozytywnie wniosków i wniesionych opłat.

WAŻNE! Osoby, które złożyły wniosek do Ośrodka Pomocy Społecznej w Psarach, a chcą zrezygnować z zakupu węgla po preferencyjnej cenie proszone są o poinformowanie o tym OPS. Red.



fot. Pixabay

PONAD DWUKILOMETROWY ŁAŃCUCH CHOINKOWY W PSARACH

18 GRUDNIA W GMINNYM ŻŁOBKU W PSARACH MIESZKAŃCY W KAŻDYM WIEKU, PRACOWNICY URZĘDU, RADNI, SOŁTYSI, PRZEDSTAWICIELE SZKÓŁ, CZŁONKOWIE STOWARZYSZEŃ ORAZ STRAŻACY OCHOTNICY POMAGALI W POBICIU REKORDU POLSKI W TWORZENIU NAJDŁUŻSZEGO ŁAŃCUCHA CHOINKOWEGO. WEDŁUG OSTATECZNYCH OBLICZEŃ ŁAŃCUCH WYNIÓSŁ 2195,9 M.

W grudniu mieszkańcy naszej gminy podjęli próbę ustanowienia nowego Rekordu Polski na najdłuższy łańcuch choinkowy z papieru. Wydarzenie odbyło się w Gminnym Żłobku w Psarach z inicjatywy Agaty Wilczyńskiej – dyrektora placówki. Rekordowy łańcuch powstawał w salach żłobka, gdzie każdy mieszkaniec mógł przyjść i przyłączyć się do pobijania rekordu.



Łączna długość łańcucha wyniosła 2195,9 m



Do akcji włączyło się wiele osób

Wydarzenie odbyło się w Gminnym Żłobku w Psarach z inicjatywy Agaty Wilczyńskiej – dyrektora placówki. Rekordowy łańcuch powstawał w salach żłobka, gdzie każdy mieszkaniec mógł przyjść i przyłączyć się do pobijania rekordu.

Uczestnicy tworzyli ogromny łańcuch przez 4 godziny, który jak się później okazało wyniósł 2195,9 m. Dziękujemy wszystkim zaangażowanym w akcję osobom. **Red.**

BARBÓRKA W PSARACH

3 GRUDNIA W SALI BANKIETOWEJ W PSARACH ODBYŁA SIĘ GMINNA „BARBÓRKA”. PO DWULETNIJ PRZERWIE GÓRNICZY Z NASZEJ GMINY MOGLI UROCZYŚCIE I WSPÓLNYMI SIŁAMI ODŚPIWAĆ GÓRNICZY HYMN „NIECH ŻYJE NAM GÓRNICZY STAN...” TRADYCJA GÓRNICZYCH SPOTKAŃ TRWA JUŻ OD 15 LAT.

Trud górniczego zawodu zawsze mobilizuje i nakazuje, by w dniu św. Barbary oddać pokłon ich patronce oraz wspólnie powspominać lata fedyrowania. Nie inaczej było w tegorocznych obchodach święta Barbórki.

3 grudnia w Kościele parafialnym pw. Św. Piotra i Pawła w Psarach odbyła się uroczysta msza św. w intencji tragicznie zmarłych górników z terenu naszej gminy, którą odprawili: proboszcz parafii Jan Piekarski i wikariusz Mariusz Dydak. Po nabożeństwie gwarkowie udali się do sali bankietowej w Psarach, by przy kuflu piwa i tradycyjnej golonce śpiewać pieśni górnicze, brać udział w konkursach oraz słuchać opowieści Starych Strzech czyli najstarszych rangą zawodową górników - dyrektorów kopalń. W tym roku byli to długoletni dyrektor KWK „Grodziec” Zenon Kołacz i dyrektor Marian Flak. Ponadto, uczestnicy spotkania obejrzeli dokument filmowy pt. „Kopalnia Grodziec dla Grodzca”



Górnice spotkania odbywają się w naszej gminie już od 15 lat

autorstwa Leszka Skrzypca. Po kilku godzinach wspólnego biesiadowania brać górnicza z zadowoleniem wróciła do domów żywiąc nadzieję na kolejne wspólne spotkanie.

Wszyscy górnicy pragną wyrazić podziękowanie władzom gminy na czele z wójtem Tomaszem Sadłoniem, Łukaszowi Siwczukowi Prezesowi Zakładu Gospodarki Komunalnej w Psar

Sp. z o. o. oraz wszystkim instytucjom kulturalnym i zawodowym za pomoc w zorganizowaniu XII Gminnego Spotkania Gwarków w Psarach. Szczęść Boże Górnikom. Niech żyje nam górniczy stan.....

Organizatorami spotkania byli: Jacenty Kubica, Leszek Skrzypiec, Waldemar Łągowik oraz Dariusz Katoлик. **LS**

SZLACHETNA PACZKA W PSARACH

PRACOWNICY NASZEGO URZĘDU PO RAZ KOLEJNY POKAZALI, ŻE MAJĄ OGROMNE SERCA. TO WSZYSTKO ZA SPRAWĄ PRZYSTĄPIENIA DO AKCJI „SZLACHETNEJ PACZKI”.

Z pomocą Zakładu Gospodarki Komunalnej w Psarach oraz Gminnej Biblioteki w Psarach zakupiliśmy niezbędne produkty dla potrzebującej rodziny. Przygotowane paczki, 11 grudnia trafiły do wolontariuszy Szlachetnej Paczki, którzy przekazali upominki wybranej przez nas

rodzinie.

Mamy nadzieję, że w przyszłym roku akcja również obejmie gminę Psary i po raz kolejny sprawimy, że nasi mieszkańcy będą mieć wyjątkowe Święta Bożego Narodzenia! **Red.**



FOTOGRAFICZNY PRZEGLĄD WYDARZEŃ



GMINNE GOŻYNKI
W PSARACH



ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI



JUBILEUSZE POŻYCIA MAŁŻEŃSKIEGO



ZEBRANIA WIEJSKIE W GMINIE PSARY



OTWARCIE SALI



MTB BIKE ATELIER



OTWARCIE CEN
W GÓRZ



INFORMACJE

SZLAKIEM ORLICH GNIAZD IDZIEMY...JUBILEUSZ 60-LECIA HARCERSKIEJ AKCJI LETNIEJ „ZAMONIT”

HARCERSKA AKCJA LETNIA NARODZIŁA SIĘ NA TERENIE JURY KRAKOWSKO-CZĘSTOCHOWSKIEJ I TRWAŁA PRAWIE 30 LAT. NAZWA AKCJI POWSTAŁA W WYNIKU POŁĄCZENIA DWÓCH WYRAZÓW „ZAMKI I AMONITY”, KTÓRE LICZNIE WYSTĘPUJĄ NA TERENACH JURY. Z OKAZJI JUBILEUSZU, 3 WRZEŚNIA NA TERENIE ZAMKU W OGRODZIEŃCU SPOTKALI SIĘ INSTRUKTORZY ZHP CHORĄGWI ŚLĄSKIEJ ORAZ CZŁONKOWIE STOWARZYSZENIA RUCHU HARCERSKIEGO „CZUWAJ” BIORĄCYCH CZYNNY UDZIAŁ W HAL NA TERENACH JURY.

Zamonit z założenia ukierunkowany był na pomoc lokalnej społeczności zamieszkałych na terenach słabo rozwiniętych. Harcerze pomagali przy budowach dróg, szkół, basenów przeciwpożarowych, znakowali szlaki turystyczne, pomagali także przy żniwach. Organizowali „zielone przedszkola” - obozy zdrowotne dla dzieci z wadami postawy, chorymi na astmę i cukrzycę. Czuwał nad nimi oraz objął ich swoim patronatem Studencki Krąg Instruktorów zawiązany przy Śląskiej Akademii Medycznej. Dla uczestników tamtych obozów były to lekcje samodzielności, dyscypliny, koleżeństwa i wrażliwości - Zamonit pozwalał zdobywać doświadczenie. Harcerze wędrując od stacji do stacji poznawali piękno jurajskiej przyrody, odkrywali nowe miejsca do biwakowania, pomagali także tam, gdzie pomoc ta była potrzebna. Z wędrowek przynosili nowe piosenki, zdobyte nowe harcerskie sprawności i umiejętności, poznawali zwyczaje panują-



fot. S. Dembiński

Na zlocie Hufiec Ziemi Będzińskiej byli obecni instruktorzy z gminy Psary

ce w innych hufcach. Złoty dzień w Ogrodzieńcu był pełen wrażeń, zakończony obrzędowym ogniskiem. Popłynęła harcerska piosenka i z sentymentem wracano do minionych

chwil i letnich przygód na jurajskich szlakach. Dziś Zamonitu już nie ma, pozostały wspomnienia i zamonitowe piosenki śpiewane przez harcerzy wciąż obozujących na Jurze, lecz już w bardziej komfortowych warunkach. Jedną z najchętniej śpiewanych piosenek i pasującej do ówczesnych czasów to „Zamonit II”

„Bierz plecak na ramię, manierkę do pasa, włóczęgi w drużynie czas nadszedł, będziemy przechodzić doliny i lasy, będziemy pomagać jak zawsze.”

Większość z instruktorów pamiętających czasy zamonitu nadal pracuje z młodzieżą i jest wsparciem dla swoich hufców, ponieważ harcerzem i instruktorem pozostaje się na zawsze.

Na zlocie Hufiec Ziemi Będzińskiej reprezentowali m.in. instruktorzy (byłego Hufca) gminy Psary: hm. Anna Łebzuch, hm. Marek Łebzuch, hm. Henryk Czapla, phm. Dorota Pronobis-Kościńska, phm. Sylwester Dembiński, dh. Jolanta Klimczyk oraz dh. Paweł Klimczyk. **SD**



fot. S. Dembiński

Zlot odbył się na terenie zamku w Ogrodzieńcu



AKTYWNY SAMORZĄD UCZNIOWSKI

SAMORZĄD UCZNIOWSKI TO JEDEN Z GŁÓWNYCH ORGANÓW SZKOŁY, ALE PRZED W SZYBOKIM REPREZENTANT WSZYSTKICH UCZNIÓW. MA DUŻY WPŁYW NA TO, CO DZIEJE SIĘ W SZKOLE, JAK SPĘDZA SIĘ W NIEJ CZAS. SAMORZĄD GRÓDKOWSKIEJ SZKOŁY POSTAWIŁ W TYM ROKU NA TO, BY LEPIEJ ZINTEGROWAĆ ŚRODOWISKO UCZNIOWSKIE, UCZYĆ WSPÓŁPRACY I STWARZAĆ OKAZJE DO DOBREJ ZABAWY.

Największą popularnością w ostatnim czasie cieszył się konkurs na lamppion z dyni i najsmaczniejszą szarlotkę oraz wieczór wróżb andrzejkowych.

Dzień Ciasta obchodzony jest na całym świecie 26 listopada. Z tej okazji samorząd już po raz drugi zorganizował konkurs na najlepszą szarlotkę. W tym roku wzięło w nim udział 27 osób. Komisja złożona z 3 osób oceniała walory smakowe ciast, a także ich wygląd. Wszystkie szarlotki były nie tylko przepyszne, ale również wspaniale wyglądały. Komisja miała nie lada wyzwanie, aby wybrać tę



najlepszą, idealną pod każdym względem. Ostatecznie zwyciężyło ciasto Wiktora Bochenka.

Cztery dni później samorząd zaprosił uczniów do andrzejkowego wróżenia. Dziewczyny udekorowały salę, żeby stworzyć klimat andrzejek oraz przygotowały materiały i zabawy. Uczniowie mogli wziąć udział w takich zabawach jak: lanie wosku, przewidywanie przyszłej pracy czy imię dziecka albo drugiej połówki, ciasteczka z wróżkami upieczone przez jedną z uczennic, trafienie marzenia, kubeczki przyszłości oraz dla starszych klas wróżenie z dłoni. Towarzyszyły im niezwykle emocje i wypieki na twarzy. **SP Gródków**

DZIEŃ PLUSZOWEGO MISIA W BIBLIOTECE W DĄBIU

JAK CO ROK, 25 LISTOPADA UCZNIOWIE SZKOŁY PODSTAWOWEJ W DĄBIU ŚWIĘTOWALI DZIEŃ PLUSZOWEGO MISIA. Z TEJ OKAZJI WYBRALI SIĘ DO BIBLIOTEKI, W KTÓREJ BIBLIOTEKARKI PRZYGOTOWAŁY DLA DZIECI CIEKAWĘ, TEMATYCZNE ZAJĘCIA.

Uczniowie poznali historię pluszowego misia oraz różne ciekawostki z nim związane. Uczestniczyli w quizie dotyczącym misiów oraz niedźwiedzi, rozwiązywali zagadki logiczne, układali puzzle i słuchali ciekawego opowiadania. Dzięki uczestnictwu w takich aktywnościach mogli uczyć się przez zabawę oraz ćwiczyć umiejętność współpracy w grupie. W tym dniu nie mogło oczywiście zabraknąć głównych bohaterów święta - pluszowych misiów, które towarzyszyły dzieciom w wyjściu do biblioteki. Na koniec zajęć uczniowie oddali książki i wypożyczyli kolejne. Wiemy, że czytanie pełni kluczową rolę w prawidłowym rozwoju dziecka, niesie za sobą wiele korzyści i dlatego jesteśmy stałymi gośćmi w bibliotece. Atmosfera, którą otaczają nas bibliotekarki sprawia, że dzieci uwielbiają tu przychodzić. **SP Dąbie**



UCZNIOWIE SZKOŁY W SARNOWIE W MIASTECZKU ELFÓW

PRACA METODĄ PROJEKTÓW TO JEDNA Z METOD CZĘSTO STOSOWANA PRZEZ NAUCZYCIELI UCZĄCYCH W KLASACH I-III. ROZWIJA SAMODZIELNOŚĆ, UCZY UMIEJĘTNOŚCI WSPÓŁPRACY ORAZ STYMULUJE ROZWÓJ POZNAWCZY I EMOCJONALNY. POZWALA NAJMŁODSZYM UCZNIOM ROZWIJAĆ ICH POTRZEBY, ZAINTERESOWANIA I UZDOLNIENIA.

Uczniowie klasy IIb z wielkim zapałem przystępują do każdej działalności grupowej. W każdą swoją pracę wkładają dużo wysiłku i zaangażowania. Odwiedziny Św. Mikołaja były ostatnio doskonałą inspiracją do wspólnej pracy. Dzieci zamieniły się w elfy i budowały „Miasteczko Elfów”. Powstały niepowtarzalne, oryginalne bajkowe miasta. Praca w tym projekcie rozwinęła nie tylko ich myślenie twórcze, ale przyniosła wiele satysfakcji i radości. **ZSP Sarnów**



MIKOŁAJKOWY TALENT SHOW

MIKOŁAJKI W SZKOLE W GRÓDKOWIE TO JUŻ ZWYCZAJOWO OKAZJA DO UCZNIOWSKIEJ AMNESTII ORAZ OBECNOŚCI ŚW. MIKOŁAJA. ALE W TYM ROKU Z INICJATYWY SAMORZĄDU UCZNIOWSKIEGO POWRÓCIŁ ZAWIESZONY W CZASIE ZDALNEGO NAUCZANIA TALENT SHOW.



To jedyna w swoim rodzaju możliwość zaprezentowania szerszej publiczności swoich talentów. O tym, że jest ich wiele w gródkowskiej szkole,

wiemy od dawna. Tym razem były to głównie popisy, którym towarzyszyły muzyka i taniec. I tak w nastrój wprowadził nas energetyczny taniec naszych cheerleaderek, a za chwilę Szymon oczarował wszystkich zebra-nych lekkimi tonami muzyki poważnej. Popisy wokalne stały się udziałem dwóch panów – Bartosza i Jakuba. Repertuar skrajnie różny, ale emocje równie silne. Próbkę talentu tanecznego mogliśmy zobaczyć w wykonaniu Zuzi, Leny i Michała, którzy podjęli się niełatwego zadania, gdyż były to występy solowe. Z kolei mini koncert perkusyjny Maksa rozgrzał publiczność do gorąca oraz przetestował

wytrzymałość nagłośnienia sali gimnastycznej. Ostatni pokaz znacznie odbiegał od pozostałych. Tym razem Igor – strażak ochotnik- zaprezentował sprzęt gaśniczy oraz pokaz z zakresu pomocy przedmedycznej.

Na pewno niełatwo stanąć oko w oko z publicznością i skonfrontować z nią swoje pasje i zainteresowania. Młodym wykonawcom wspaniale się to udało. Pokonali tremę i pokazali się nam zupełnie z innej strony. W ich wykonaniach widoczna była szczerść i prawda. Życzymy im, aby mogli dalej rozwijać swe talenty i marzymy o tym, by kiedyś stali się sławni i podziwiani. **SP Gródków**

MIKOŁAJKI

MIKOŁAJKI, WŁAŚNIE NA TEN DZIEŃ Z NIECIERPLIWOŚCIĄ CZEKAJĄ WSZYSTKIE DZIECI, TE MAŁE I TE DUŻE. WE WTORKOWY PORANEK UCZNIOWIE, PRZEDSZKOLAKI I NAUCZYCIELE UBRANI „NA CZERWONO” OCZEKIWALI NA PRZYJAZD NIEZWYKŁEGO GOŚCIA.

Kiedy wreszcie pojawił się w sali gimnastycznej, wysłuchał wesołych piosenek, a także z zaciekawieniem przyglądał się tańcom, które przygotowali specjalnie dla niego uczniowie naszej szkoły. Później wraz z aniołkami i diabełkiem „podróżował” po szkole. Dźwięk złotego dzwonka i

charakterystyczny odgłos kroków dawały znać uczniom, że to właśnie do ich klas zbliża się Mikołaj. Na jego widok dzieciaki śpiewały świąteczne piosenki i recytowały wiersze, aby zasłużyć na podarunek. Zajęcia w tym dniu minęły w wyjątkowo miłej i radosnej atmosferze. **SP Dąbie**



SUKCESY UCZNIÓW Z SARNOWA

UCZNIOWIE NASZEJ SZKOŁY WZIĘLI UDZIAŁ W II EDYCJI REGIONALNEGO KONKURSU LITERACKO-FOTOGRAFICZNO-PLASTYCZNEGO PT. „Z KSIĄŻKĄ MI ZAWSZE PO DRODZE”.

Zadanie konkursowe w kategorii klas młodszych polegało na wykonaniu zdjęcia, które pokazuje, że czytać można zawsze i wszędzie. Uczniowie klas starszych musieli przygotować pracę plastyczną w formie kartki pocztowej, w której bohater literacki przesyła czytelnikowi życzenia.

II miejsce w konkursie uzyskała Zosia Skóra, uczennica

klasy Vb, natomiast wyróżnienie zdobył Wojtek Różycki, uczeń klasy Va. W III edycji Regionalnego Konkursu pt. „Do wolności wyrazu” zorganizowanego z okazji rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości, uczniowie z Sarnowa również zostali docenieni. II miejsce zdobyła Emilia Nowak, uczennica klasy Vb, wyróżnienie otrzymała Aurelia Sobolewska z klasy Va. **ZSP Sarnów**

MAGICZNE MIKOŁAJKI W SZKOLE W STRYŻOWICACH

6 GRUDNIA TO WYJĄTKOWY DZIEŃ W KALENDARZU, NA KTÓRY Z NIECIERPLIWOŚCIĄ CZEKAJĄ WSZYSTKIE DZIECI. PODOBNIĘ BYŁO I W TYM ROKU. JUŻ OD WCZESNYCH GODZIN RANNYCH NA KORYTARZACH I W KLASACH CZUŁO SIĘ RADOSNĄ, ŚWIĄTECZNĄ ATMOSFERĘ. WSZĘDZIE TEŻ WIDAĆ BYŁO UBRANE NA CZERWONO DZIECI W MIKOŁAJKOWYCH CZAPKACH.

Najpierw dzieci odwiedził święty Mikołaj, który nie tylko obdarował je drobnymi upominkami, ale też wspólnie z nimi śpiewał piosenki. To nie koniec atrakcji tego dnia, bowiem na dzieci czekały już Elfy, które zapewniły im świetną rozrywkę. Oczywiście nie mogło zabraknąć tańców, zabawy z chustą spadochronową czy malowania twarzy. To był wyjątkowy dzień nie tylko dla dzieci, gdyż wszystkim udzielił się radosny, już świąteczny nastrój. Mikołajki rozpoczynają czas oczekiwania na

najpiękniejsze święta w roku, Święta Bożego Narodzenia, a zatem życzy-

my wszystkim WESOŁYCH ŚWIĄT!
ZSP Strzyżowice



NATURALNIE, ŻE CHRONIMY

UCZNIOWIE SZKOŁY PODSTAWOWEJ W DĄBIU WZIĘLI UDZIAŁ W KAMPANII SPOŁECZNEJ ŚLĄSKIEJ POLICJI „NATURALNIE, ŻE CHRONIMY”. PROGRAM KAMPANII DOTYKA PROBLEMU NISZCZENIA ŚRODOWISKA NATURALNEGO, W TYM SKŁADOWANIA TOKSYCZNYCH ODPADÓW W MIEJSCACH DO TEGO NIEPRZEZNACZONYCH, NISZCZENIA TERENÓW ZIELONYCH.

Uwzględniając wagę społeczną wspomnianych problemów powstała kampania. Przedszkolacy oraz uczniowie klas I-III wzięli udział w prelekcji dot. dbania o przyrodę, którą poprowadziły policjantki z Komendy Powiatowej w Będzinie. Dzieci otrzymały również ciekawe materiały edukacyjne – książeczki, w których mogą wykonywać ciekawe, ekologiczne zadania. Inauguracją akcji było posadzenie przez mundurowych wraz z dziećmi sadzonek różnych drzew: wiązu, dębu i lipy. Ten prosty gest miał znaczenie symboliczne - w ten sposób uczniowie wspierają środowisko naturalne. **SP Dąbie**



OBCHODY ŚWIĘTA NIEPODLEGŁOŚCI W GMINIE PSARY

W 1918 ROKU, PO 123 LATACH ZABORÓW, NASZ KRAJ POWRÓCIŁ NA POLITYCZNĄ MAPĘ EUROPY. W TYM ROKU W RAMACH OBCHODÓW NARODOWEGO ŚWIĘTA NIEPODLEGŁOŚCI MIESZKAŃCY GMINY PSARY WZIĘLI UDZIAŁ W DWÓCH WYJĄTKOWYCH WYDARZENIACH - 11 LISTOPADA W KONCERCIE PIEŚNI PATRIOTYCZNYCH, A 12 LISTOPADA W POKAZIE FILMU PT. „NOCE I DNI”.

W tym roku świętowaliśmy 104. rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości. Obchody rozpoczęła uroczysta msza święta w intencji ojczyzny, w której wzięły udział poczty sztandarowe ze szkół oraz organizacji społecznych z naszej gminy. Następnie w Centrum Usług Społecznych w Strzyżowicach odbył się koncert pieśni patriotycznych pt. „Wróć Jasieńku, wróć”, który poprzedzony został przemówieniem okolicznościowym wójta Tomasza Sadłonia. 12 listopada w sali widowiskowej w Strzyżowicach odbył się natomiast seans filmu pt. „Noce i dni”. **GOK**



W ramach obchodów w CUS w Strzyżowicach odbył się koncert pieśni patriotycznych

FESTIWAL PIEŚNI PATRIOTYCZNEJ W GMINIE PSARY

25 LISTOPADA W OŚRODKU KULTURY W GÓRZE SIEWIERSKIEJ GMINNE ZESPOŁY ŚPIEWACZE WYSTĄPIŁY NA FESTIWALU PIEŚNI PATRIOTYCZNEJ.



Gminne zespoły śpiewacze wzięły udział w Festiwalu Pieśni Patriotycznej

Koncert był zwieńczeniem obchodów Święta Niepodległości w naszej gminie. Na scenie kolejno zaprezentowały się zespoły: OD-DO, Dąbie, Zagłębianki, Górzanie, Strzyżowiczanie, Kapela Gródków oraz Tęcza. Podczas festiwalu publiczność miała okazję wysłuchać oryginalnych aranżacji pieśni patriotycznych i współczesnych utworów wolnościowych, a przy tym docenić występujących gromkimi bra- wami. **GOK**

BABSKI PRZEKRĘT W OŚRODKU KULTURY W STRYŻOWICACH

2 GRUDNIA W SALI WIDOWISKOWEJ OŚRODKA KULTURY W STRYŻOWICACH WIDZOWIE MOGLI OBEJRZEĆ SPEKTAKL TEATRALNY PT. „BABSKI PRZEKRĘT” W REŻYSERII DARIUSZA TARASZKIEWICZA AUTORSTWA ALI KWIATKOWSKIEJ.

W spektaklu na strzyżowickiej scenie w pojawiły się: Ewa-Kuklińska, Małgorzata Lewińska, Agata Załęcka oraz Ali Kwiatkowska. Sztuka opowiada o czterech kobietach, które wspólnie chcą odzyskać dla włoskiego biznesmena bezcenny obraz Mona Lisy.

„Babski Przekręt” w Ośrodku Kultury w Strzyżowicach odniósł duży sukces biletowy, bowiem wyprzedano się większość miejsc na widowni. W związku z tak dużym zainteresowaniem Gminny Ośrodek Kultury Gminy Psary planuje w przyszłym roku kolejne spektakle teatralne. Zapraszamy do śledzenia na bieżąco oferty GOK-u na stronie internetowej www.gok.psary.pl. **GOK**



Spektakl odbył się w Centrum Usług Społecznych w Strzyżowicach

ANDRZEJKOWE WRÓŻBY W GMINIE PSARY

W TYM ROKU GMINNY OŚRODEK KULTURY GMINY PSARY ZORGANIZOWAŁ DWIE IMPREZY ANDRZEJKOWE DLA DZIECI, KTÓRE ODBYŁY SIĘ W GOLĄSZY GÓRNEJ ORAZ MALINOWICACH.

Ogromna frekwencja wcześniejszych imprez tematycznych dla najmłodszych, skłoniła GOK do organizacji dwóch imprez andrzejkowych w tym roku - 25 listopada w Goląszy Górnej oraz 30 listopada w Malinowicach.

25 listopada w bawilandii w Goląszy Górnej na zabawie andrzejkowej pojawiło się grono milusińskich. Poza tańcami i animacjami odbyły się tradycyjne andrzejkowe wróżby. Cyganka i wieszczka wróżyły z kart, płomienia świecy i magicznej kuli. Dzieci mogły poznać swą przyszłość również rzucając kostkami, wybierając kubeczek skrywający wróżbę oraz wyciągając los z magicznego słoika.

Jeszcze większe tłumy przyciągnęła zabawa zorganizowana 30 listopada



Dzieci miały okazję do wspólnej zabawy



Cyganka wróżyła maluchom z kart

w Malinowicach, a wielu uczestników pojawiło się w pięknych kostiumach. Prowadząca imprezę cyganka wróżyła z kart i dłoni, a dobra wróżka kreśliła na rękach tajemnicze znaki zapewniające udaną przyszłość. Pojawił się też magiczny słoik oraz pudło przepowiadające karierę zawodową. Panny i kawalerowie wzięli również udział w wyścigu butów. Pełną fotorelację z tych imprez można zobaczyć na stronie internetowej www.gok.psary.pl. **GOK**

ELFY Z MIKOŁAJEM ROZRABIAŁY W PRECZOWIE

2 GRUDNIA OŚRODEK KULTURY W PRECZOWIE ODWIEDZIŁ ŚWIĘTY MIKOŁAJ WRAZ Z EKIPĄ ELFÓW. TO PEŁNE ŚMIECHU I DOBREJ ZABAWY SPOTKANIE ZORGANIZOWAŁ RADNY JAROSŁAW NOWAK, SOŁTYS WOJCIECH KAMECKI I OCHOTNICZA STRAŻ POŻARNA Z PRECZOWA.



W Preczowie dzieci miały przygotowany szereg animacji

Spotkanie Mikołajkowe organizowane przez społeczność Preczowa wpisało się już w tradycję tego sołectwa. Na początku mikołajek dzieci spotkały się z nietypową jak na tę okazję postacią, bo z Myszka Miki, po której wizycie do akcji weszły uśmiechnięte elfy z szeregiem animacji ruchowych. Następnie, do wszystkich zgromadzonych przybył Święty Mikołaj, który dla każdego dziecka miał słodki upominek. W trakcie imprezy można było się także poczęstować bezpłatną watą cukrową. **GOK**

MAGICZNA KRAINA ŚWIĘTEGO MIKOŁAJA W OŚRODKU KULTURY W GÓRZE SIEWIERSKIEJ

6 GRUDNIA W DZIEŃ ŚWIĘTEGO MIKOŁAJA, OŚRODEK KULTURY W GÓRZE SIEWIERSKIEJ ZAMINIŁ SIĘ W BAJKOWY ŚWIAT Z ZIMOWO-ŚWIĄTECZNĄ SCENERIĄ. TO WSZYSTKO ZA SPRAWĄ NIEZWYKŁEJ ARANŻACJI SALI, POŁĄCZONEJ Z ELEMENTAMI WIZUALIZACJI ŚWIETLNEJ ZORGANIZOWANYMI PRZEZ GMINNY OŚRODEK KULTURY GMINY PSARY.

Na wszystkie zgromadzone dzieci czekały zabawy z elfem, który tego dnia bawił dzieci przed najważniejszym dla nich tego dnia spotkaniem. Na najmłodszych czekały również tańce w bańkach mydlanych, które wypełniły całą salę w naszym ośrodku. Zwieńczeniem imprezy było oczywiście spotkanie ze Świętym Mikołajem, który rozdał najmłodszym oczekiwane przez nich słodkości i upominki. **GOK**



Święty Mikołaj zagościł także w Górze Siewierskiej

SUKCESY SZKÓŁ Z TERENU NASZEJ GMINY W POWIATOWYM KONKURSIE MAGIA ŚWIĄT

7 GRUDNIA W CENTRUM KSZTAŁCENIA ZAWODOWEGO I USTAWICZNEGO W BĘDZINIE – NAJWIĘKSZEJ W POWIECIE BĘDZIŃSKIM SZKOŁY KSZTAŁCĄCEJ ZAWODOWO - ODBYŁO SIĘ PODSUMOWANIE KONKURSU MAGIA ŚWIĄT I UROCZYSTE WRĘCZENIE NAGRÓD.

Do udziału w świątecznym współzawodnictwie zaproszono 25 szkół podstawowych z powiatu będzińskiego. Organizator dostarczył do każdej z nich komplet styropianowych bombek, które należało ozdobić w wybranej, dowolnej technice. Na zaproszenie organizatora CKZiU w Będzinie odpowiedziały wszystkie szkoły podstawowe z gminy Psary. Konkurs przebiegał pod patronatem Starosty Będzińskiego Sebastiana Szaleńca, który ufundował trzy pierwsze nagrody.

Bardzo trudno było wyłonić faworytów, wszystkie zgłoszone prace konkursowe przyciągały uwagę. Jury oceniało kreatywność, estetykę wykonania oraz oddanie ducha Świąt Bożego Narodzenia. Wśród nagrodzonych znalazły się szkoły z gminy Psary. Drugie zaszczytne miejsce zdobyła Szkoła Podstawowa w Strzyżowicach, a Szkoła Podstawowa w Dąbiu otrzymała dwie nagrody: specjalne wyróżnienie Wójta Gminy Psary Tomasza Sadłonia oraz nagrodę dyrektora CKZiU w Będzinie Małgorzaty Dembińskiej.

Głównym celem konkursu była integracja młodzieży, szansa na pozna-

nie szkoły ponadpodstawowej, która kształci w wielu poszukiwanych na ryn-

ku pracy zawodach oraz dobra zabawa w świątecznej atmosferze. **CKZiU**



Uczniowie z naszej gminy brali udział w konkursie organizowanym przez CKZiU w Będzinie

SPORTOWY PIKNIK W GRÓDKOWIE „SPORT DLA WSZYSTKICH – ZDROWIE DLA KAŻDEGO”

2 GRUDNIA W NOWEJ SALI GIMNASTYCZNEJ W GRÓDKOWIE ODBYŁ SIĘ TURNIEJ GIER I ZABAW DLA UCZNIÓW KLAS 4 Z TERENU GMINY PSARY. IMPREZA ZORGANIZOWANA ZOSTAŁA DZIĘKI DOFINANSOWANIU, OTRZYMANEMU ZA ZAJĘCIE III MIEJSCA W XIV TYGODNIU SPORTU DLA WSZYSTKICH – XXVIII SPORTOWEGO TURNIEJU MIAST I GMIN 2022.

Czwartoklasiści z terenu gminy Psary wzięli udział w pikniku sportowo-rekreacyjnym promującym hasło „Sport dla wszystkich – zdrowie dla każdego”. Podczas spotkania uczestnicy wysłuchali prelekcji przeprowadzonej przez Adama Adamczyka na temat zdrowego trybu życia i aktywności fizycznej. Młodzi adepci sportu dowiedzieli się, co to jest piramida żywieniowa oraz jak ważna jest codzienna dawka ruchu, szczególnie na świeżym powietrzu.

Następnie wszystkie dzieci, w duchu sportowej rywalizacji, wzięły udział w różnych konkurencjach sprawnościowych: rzucie piłką do



Podczas pikniku uczniowie wysłuchali prelekcji na temat zdrowego stylu życia



W sportowym pikniku wzięły udział klasy 4 z terenu naszej gminy

kosza, biegu z piłką, unihokeju, strzale na bramkę oraz rzucie ringo.

Organizatorzy, po zakończeniu konkurencji oraz podliczeniu punktów, doceniając przede wszystkim zaangażowanie i umiejętność pracy zespołowej, a także podkreślając fakt, że najważniejszy w sporcie jest zapał oraz gra w myśl zasady fair play, a aktywność fizyczna ma nam sprawiać radość i być źródłem pozytywnych emocji, zdecydowali, że wszystkie szkoły otrzymają I miejsce. Wójt Tomasz Sadłoń oraz dyrektor szkoły w Gródkowie Beata Polaniecka wręczyli przedstawicielom pamiątkowe dyplomy oraz puchary. Ten dzień upłynął pod znakiem sportowych wyzwań i niezapomnianych wrażeń. **Red.**

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
 urzadz@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

15 LAT MINĘŁO

3 GRUDNIA STOWARZYSZENIE EMERYTÓW I RENCISTÓW „AKTYWNY SENIOR” Z PSAR ŚWIĘTOWAŁO JUBILEUSZ 15-LECIA ISTNIENIA W POŁĄCZENIU Z INTEGRACJĄ SPOŁECZEŃSTW POLSKI I UKRAINY. WIECZÓR BYŁ PEŁEN EMOCJI, RADOSNYCH WSPOMNIEŃ I WZRUSZEŃ. W UROCZYSTOŚCI UCZESTNICZYŁO 161 OSÓB, W TYM PRZEDSTAWICIELE URZĘDU MARSZAŁKOWSKIEGO, STAROSTWA POWIATOWEGO, URZĘDU GMINY PSARY, KÓŁ EMERYTÓW DZIAŁAJĄCYCH NA TERENIE GMINY ORAZ WOJKOWIC I BOBROWNIK, RADNI POWIATU I GMINY, RODZICE DZIECI UCZESTNICZĄCYCH W UROCZYSTOŚCI, OBYWATELE UKRAINY ZAMIESZKUJĄCY NA TERENIE GMINY, A CO NAJWAŻNIEJSZE CZŁONKOWIE STOWARZYSZENIA.



fot. E. Kozieł

Zaproszeni goście otrzymali od członków Stowarzyszenia upominki

Prezes Ewa Kozieł rozpoczęła uroczystość od odśpiewania hymnu Stowarzyszenia. Przedstawiła prezentację oraz najważniejsze inicjatywy działalności organizacji. Przywołała także wspomnienia 15 wspólnie spędzonych lat. Podziękowała wszystkim twórcom organizacji oraz pierwszemu prezesowi stowarzyszenia Wiesławowi Zarychcie, który tworzył organizację zrzeszającą emerytów i przez 9,5 roku pełnił funkcję prezesa. Następnie Ewa Kozieł podziękowała wszystkim za działania, które przyczyniły się do budowy stowarzyszenia, nadały mu kierunek działalności, a także za włożoną pracę w to, aby Stowarzyszenie „Aktywny Senior” mogło się cały czas rozwijać.

Program uroczystości był bardzo obfity w wydarzenia artystyczno-kulturalne. Zaproszeni goście mogli obejrzeć występ dzieci ze Szkoły Podstawowej z Psar, siostr Tary i Mariki Frańczak ze Strzyżowic, absolwentki Szkoły Muzycznej w Katowicach flecistki Natalii Dulko wraz z ojcem gitarzystą, duetu Sławomira i Waldemara Sobierajów - członków Stowarzyszenia. Na zakoń-

czenie wystąpił Zespół Śpiewaczy „Tęcza” składający się w 100% z członków Stowarzyszenia „Aktywny Senior”.

W dalszej części uroczystości prosto z Laponii przyjechał Święty Mikołaj wraz ze śnieżynkami, który wszystkim uczestnikom uroczystości wręczył pamiątkowy grawerowany prezent wraz ze słodyczami i specjałem wyrobu lo-

kalnego. Nasza tradycja Mikołajowa zawitała również do naszych przyjaciół z Ukrainy, którzy otrzymali paczki z artykułami spożywczymi, słodyczami oraz przybarami szkolnymi. Było to możliwe dzięki pomocy finansowej Śląskiego Urzędu Marszałkowskiego.

Dalszy czas umiłał Zespół Artystyczny „HaNuta” z Rudy Śląskiej. Po zakończeniu części artystycznej był występ Karolinki i górnik z kopalni Bytom, którzy przekazali członkom stowarzyszenia specjalne prezenty. Uroczystość zakończyła się zabawą taneczną.

Impreza została zorganizowana dzięki uzyskanej dotacji z budżetu Samorządu Województwa Śląskiego. Wszystkim Państwu, naszym przyjaciołom serdecznie dziękujemy, że w tym uroczystym dniu byliście z nami. Dziękujemy za niezliczoną ilość podziękowań, prezentów, upominków, a przede wszystkim za Waszą obecność, dzięki której wiemy, że docenicie naszą pracę i rozwój naszej małej ojczyzny. **EK**



fot. E. Kozieł

Na scenie wystąpiły m.in. dzieci ze szkoły w Psarach

WSZYSTKO O ŚNIE

SEN, ZJAWISKO KTÓRE FASCYNOWAŁO LUDZI OD ZARANIA DZIEJÓW. OBSERWUJĄC ŚPIĄCĄ OSOBĘ ZDAJEMY SOBIE SPRAWĘ ŻE ZNAJDUJE SIĘ ONA W ZUPEŁNIE INNYM MIEJSCU, MIEJSCU DO KTÓREGO DOSTĘP ZAREZERWOWANY JEST JEDYNIJE DO NIEJ SAMEJ. W WIĘKSZOŚCI PRZYPADKÓW DO KRAINY SNU WĘDRUJEMY CYKLICZNIE I OCHOCZO.



fot. VectorStock

Średnio w ciągu 24 godzin w krainie Hypnosa spędzamy około ośmiu i jak łatwo policzyć w ciągu dorosłego życia przesypiamy około 1/3 czasu. Ale marnotrawstwo! Oczywiście żartuję, ale zgodzicie się że w naszej kulturze długi sen czy też popołudniowe drzemki kojarzą się bardziej z lenistwem, aniżeli z dbałością o własny organizm. Od razu przypomina mi się powiedzenie: „Kto rano wstaje temu pan Bóg daje”, czy też słowa Edisona: „Sen jest kryminalną stratą czasu i dziedzictwem po naszych jaskiniowych przodkach”. Z tym ostatnim jestem w stanie się zgodzić, to rzeczywiście dziedzictwo i dlatego podchodzenie do snu jako do przykrej konieczności jest wbrew ludzkiej naturze a brak snu działa na naszą niekorzyść.

Zatem, nasuwa się pytanie, jak długo i kiedy powinien spać człowiek?

Odpowiedź jest dość prosta. Tak długo jak potrzebuje i kiedy chce, a nie tylko wtedy, gdy jest to możliwe. Zastanówcie się jak wyglądała wasza

dość w momencie, gdy nie byliście wtłoczeni w kierat pracy i innych obowiązków codzienności. Od urodzenia, do mniej więcej 5 roku życia spaliśmy wedle potrzeb, bez względu na to kiedy sen do nas przychodził. Niestety później musieliśmy podporządkować naszą aktywność dobową tak, by optymalnie funkcjonować w środowisku (przedszkole, szkoła, zajęcia, praca) i tym samym higienę snu, nie bez żalu, złożyliśmy jako ofiarę na ołtarzu naszego rozwoju osobistego, zapominając że sen jest naszym sprzymierzeńcem w tej trudnej drodze.

Po co w ogóle śpimy?

Hipotez dotyczących potrzeby snu jest wiele. Dotyczą oszczędności energii, regeneracji organizmu, konsolidacji pamięci (trwałego zapamiętywania) czy też odbudowy neuroprzekaźników i receptorów układu nerwowego. Jednak każda z nich wydaje się niepełna i nie odpowiada na zasadnicze pytanie, dlaczego śpimy? Pomimo że nie rozumiemy w pełni neurologicznego podłoża snu, to wie-

my jakie czynniki na niego wpływają i jakie są konsekwencje jego braku oraz jak podczas snu zachowuje się mózg. Jakość snu i charakterystyka cyklu snu i czuwania są niedocenianymi czynnikami, które wpływają istotnie na nasze samopoczucie. Pozbawienie snu czy też jego ograniczenie, powodują m.in. zmiany w metabolizmie glukozy, ze zmniejszoną wrażliwością na insulinę co dodatkowo ogranicza możliwości wykorzystywania tego cukru przez organizm (wzrasta prawdopodobieństwo pojawienia się cukrzycy typu 2). Brak snu wpływa negatywnie na różne aspekty sprawności poznawczej, powoduje zaburzenia uwagi i wydłużenie czasu reakcji. Zaburzenia rytmów okołodobowych prowadzą również do podwyższenia poziomu czynników zapalnych oraz niekorzystnych zmian w systemie odpornościowym organizmu. Zwiększenie poziomu stanu zapalnego, wiąże się ze zwiększonym prawdopodobieństwem infekcji. W przeciwieństwie do powyższego, dobry sen, a także strategie przedłużania snu mogą poprawić naszą sprawność, zapobiegając spadkowi sprawności poznawczej i zmniejszając subiektywną ocenę dobowego obciążenia organizmu pracą. Higiena snu i dbałość o jego jakość podczas zwykłej doby wypełnionej codziennymi aktywnościami zawsze korzystnie wpłynie na wasze samopoczucie. Domyślam się, że marzeniem wielu byłaby możliwość nie spania w ogóle. Niestety nie mamy takich możliwości jak niektóre zwierzęta, np. ptaki szybujące, czy też morskie ssaki, które potrafią spać tylko jedną półkulą mózgu, drugą utrzymując w aktywności. By żyć musimy sprawnie utrzymywać równowagę pomiędzy dwoma światami, realnym i wyśnionym. Lubię przebywać w obu. Który jest ciekawszy, pozostawiam Waszej ocenie, wszak nie ma nic bardziej osobistego niż sny.

(...) nie sen jest najgorszy, najgorsze jest przebudzenie...

Julio Cortázar, Gra w klasy. **TS**

NIE CZEKAJ. ZADBAJ O SWOJE ZDROWIE

SEZON ZIMOWY JUŻ Z NAMI. CZĘSTSZE WIZYTY U LEKARZA, DŁUGIE KOLEJKI W APTEKACH TO PROBLEM Z KTÓRYM SIĘ OBECNIE ZMAGAMY. NIE MOŻEMY W TYM OKRESIE ZAPOMNIEĆ O TYM, ŻE ZDROWIE JEST NAJWAŻNIEJSZE I, ŻE WARTO ODWIEDZAĆ TAKŻE ODPOWIEDNICH SPECJALISTÓW.

Na terenie naszej gminy działa Gminne Centrum Medyczne w Psarach oraz Centrum Medyczne Psary. W tym numerze porozmawiamy z Katarzyną Wypych, która opowiedziała nam jacy specjaliści i usługi czekają na pacjentów w placówce mieszczącej się w Psarach przy ulicy Malinowickiej 1.

Głos Gminy Psary: Pani Katarzyno jacy specjaliści są dostępni w Gminnym Centrum Medycznym w Psarach?

Katarzyna Wypych: W Gminnym Centrum Medycznym mamy dostępnych lekarzy, którzy specjalizują się w otolaryngologii, neurologii, okuliście i ginekologii.

A jakie usługi medyczne są świadczone w placówce?

Świadczymy przede wszystkim usługi w zakresie lekarza podstawowej opieki zdrowotnej i lekarza pediatry. Można korzystać u nas również z świadczeń położnej podstawowej opieki zdrowotnej. W ramach Ambulatoryjnej Opieki Specjalistycznej przyjmują u nas specjaliści w dziedzinie ginekologii, otolaryngologii, neurologii i okulistyki. Kolejki oczekujących można sprawdzać na stronie internetowej NFZ pod adresem: www.terminyleczenia.nfz.gov.pl. W ten sposób można sprawdzić pierwszy wolny termin do specjalisty, który zwykle wykazuje stan na 2 dni robocze poprzedzające datę sprawdzania. W naszej placówce w ramach NFZ można również wykonać badania laboratoryjne, usg, spirometrię czy ekg na zlecenie lekarza POZ, a także badania wymagane od specjalistów min. perymetr, audiometr czy ktg u kobiet w ciąży. Staramy się dostosować do potrzeb pacjenta, więc takie usługi jak badania laboratoryjne, usg, czy założenie holtera RR można wykonać u nas również komercyjnie. Ponadto, w naszym ośrodku zdrowia realizowane są badania medycyny pracy dla firm z podpisaną umową na badania profilaktyczne w celu zapewnienia profilaktycznej opieki zdrowotnej nad pracownikiem. Serdecznie



Gminne Centrum Medyczne w Psarach mieści się przy ul. Malinowickiej 1

zapraszamy do kontaktu szczególnie firmy z Gminy Psary.

Gminne Centrum Medyczne Psary to siedziba główna i jej filie?

Tak, Gminne Centrum Medyczne Psary ma główną siedzibę w Psarach przy ul. Malinowickiej 1, natomiast posiada jeszcze 3 filie: w Gródkowie przy ul. Zwycięstwa 2, w Strzyżowicach przy ul. Belnej 1 oraz w Sarnowie przy ul. Szkolnej 3. W każdej z filii przyjmuje jeden lekarz podstawowej opieki zdrowotnej.

A rehabilitacje?

W naszym ośrodku zdrowia można zrealizować świadczenia z zakresu rehabilitacji. Są to świadczenia wyłącznie komercyjne, gdyż nie posiadamy umowy z NFZ w tym zakresie.

Czy realizują Państwo programy profilaktyczne dla mieszkańców?

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom pacjenta staramy się organizować różnego rodzaju darmowe akcje profilaktyczne. Ostatnia akcja profilaktyczna dotycząca badania cholesterolu cieszyła się dużym zainteresowaniem. Kolejna akcja profilaktyczna będzie dotyczyła badania glukozy z krwi włóśniczkowej u pacjentów powyżej 50 roku życia, u których do tej pory nie

zdiagnozowano cukrzycę. Odbędzie się ona w styczniu. Szczegółowych informacji udzieli pracownicy Gminnego Centrum Medycznego Psary.

Covid. Czy w dalszym ciągu można się szczepić i gdzie?

Ostatnie szczepienia na Covid-19 odbyły się 6 grudnia i na tą chwilę punkt szczepień zostaje zawieszony. Jednakże gdyby zainteresowanie szczepieniami wzrosło lub rząd Rzeczypospolitej Polskiej ogłosił zalecenia przyjęcia kolejnych dawek przypominających to szczepienia przeciw Covid-19 zostaną wznowione.

Pani Katarzyno czy chciałaby Pani dodać coś na koniec?

Chcielibyśmy zwrócić się do pacjentów z prośbą o to by zamawiając leki stałe - w ramach kontynuacji leczenia przewlekłego zapotrzebowanie składali min. 4 dni robocze przed dniem kiedy leków braknie, a zaopatrzenie to było przemyślane i zawierało leki, które wystarczą na minimum miesiąc stosowania. Ciężko nam wypisywać jednemu pacjentowi co 2 dni po innym leku. Wydłuża to czas oczekiwania na receptę i stwarza organizacyjny problem.

Dziękujemy za rozmowę.