

Panorama

NR 4 (95), ROK 5
CZWARTEK, 28.02.2019
ISSN 2449-5379



BRZEGU DOLNEGO

Brzeg Dolny 



2478 gmin w Polsce

190 milionów pozyskanych dla Brzegu Dolnego

W ramach polityki spójności we wszystkich gminach w Polsce realizowane były projekty unijne. Gmina Brzeg Dolny pozyskała środki na blisko 190 milionów złotych, co uplasowało ją na 134. miejscu wśród 2478 gmin w Polsce. Dzięki skutecznemu pozyskiwaniu środków zewnętrznych gmina Brzeg Dolny w najbliższych miesiącach rozpocznie kolejne inwestycje.

Rada Powiatu 16 głosami podjęła decyzję o przywróceniu „Ossolińczyka”. Po trzech latach walki sprawa dolnobrzeskiej szkoły średniej zmierza ku szczęśliwemu zakończeniu.

Str. 5

Plebiscyt Sportowy Brzeg Dolny 2018 zakończony. Poznaj najpopularniejszego sportowca.

Str. 23

**KONKURS FOTO
BRZEG DOLNY
NA POCZTÓWCE**



Spotkanie w sprawie inwestycji kolejowych

Zastępca burmistrza Artur Michałek, radny powiatu wołowskiego Stanisław Jastrzębski oraz wicestarosta powiatu wołowskiego Michał Gołąb spotkali się z przedstawicielem PKP – dyrektorem Tadeuszem Szulcem.

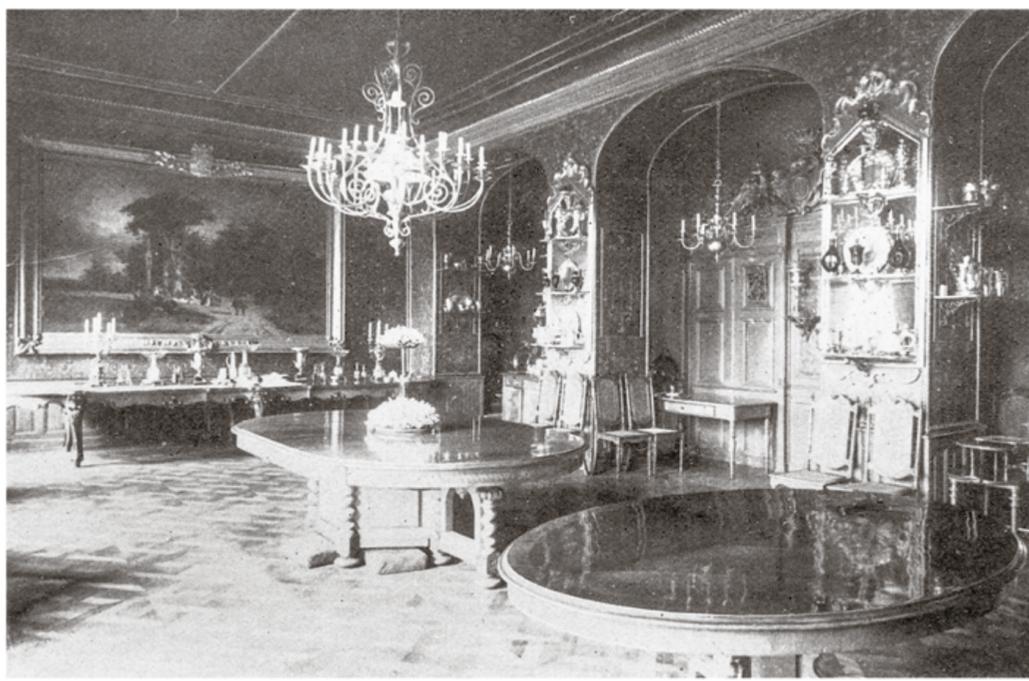
Spotkanie dotyczyło planowanych inwestycji i przewidywanej modernizacji linii kolejowej z Głogowa do Wrocławia. Z punktu naszego miasta poruszono bardzo waż-

ny temat kładki nad torami przy ulicy 1 Maja. Kolejnym ważnym tematem poruszanym na spotkaniu to remont mostu kolejowego na Odrze, w tym miejscu natychmiast potrzebna jest budowa nowej, drugiej nitki. Rozmawiano również o budowie wiaduktu nad torami w Wołowie.

Inf



Brzeg Dolny na archiwalnej fotografii



Pałac w Brzegu Dolnym (Dyhernfurth) – sala jadalna.

Dolnobrzeski pałac należał do najlepszych przykładów architektury rezydencjonalnej na Dolnym Śląsku. W 1945 r. podzielił los wielu śląskich rezydencji zniszczonych w wyniku działań wojennych lub powojennej dewastacji.

fot. z pocz. XX w., w.: M. Herda, Dyhernfurth. Kulturhistorische Beiträge zur Geschichte des Ortes Dyhernfurth, Wohlau 1913, s. 156. Wybór i opis zdjęć: Józef Szumilas

Dwutygodnik Samorządowy „Panorama Brzegu Dolnego”

Wydawca: Dolnobrzeski Ośrodek Kultury, Danuta Chłód – dyrektor. **Nakład:** 7 000 egzemplarzy.
Adres wydawcy: ul. Kolejowa 29, 56-120 Brzeg Dolny, tel. 71 319 52 52.
Druk: Agora SA
Kontakt z redakcją: tel. 71 319 51 17 (wew. 271), 882 447 666; e-mail: panorama@brzegdolny.pl, reklama.panorama@brzegdolny.pl, sport.panorama@brzegdolny.pl.
Redaktor naczelna: Justyna Bazylak, **dziennikarz:** Sandra Jagieła, Jarosław Iskra, Katarzyna Mrozek, Beata Kowal, **korekta:** Angelika Furgacz, **sport:** Jarosław Iskra, **grafika:** Katarzyna Mrozek, Natalia Kacprzak, **skład, grafika, reklama:** Mateusz Mrozek (**MROZEK.ORG**).
Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść i charakter reklam i ogłoszeń.
Zastrzegamy sobie prawo do zmiany tytułów i adreśowania nadesłanych tekstów bez naruszenia głównej myśli autora.

Uchwała przegłosowana – Brzeg Dolny przejmuje „Ossolińczyka”

Decyzja w sprawie przejścia Liceum Ogólnokształcącego im. J. M. Ossolińskiego przez gminę Brzeg Dolny, została jednogłośnie przegłosowana przez Radę Miejską. W tym dniu wręczone zostały również nagrody dla młodych dolnobrzeskich sportowców za osiągnięcia w sumo i zapasach.

W sesja Rady Miejskiej rozpoczęła się od wręczenia nagród i dyplomów dla Damiana Wróbla i Arkadiusza Daniela za wybitne osiągnięcia w sumo oraz zapasach. Podziękowania od burmistrza za ogrom pracy i przygotowanie zawodników otrzymał również trener zapaśników – Józef Szabowski. Na V sesji Rady Miejskiej podjęto uchwałę, o którą walczyli kilka lat. Długo wyczekiwana decyzja w sprawie przejścia Liceum J. M. Ossolińskiego od powiatu wołowskiego została przegłosowana jednogłośnie. Tym samym w popularnym „Ossolińczyku” gmina



Brzeg Dolny będzie prowadzić zadania z zakresu edukacji publicznej. Podczas posiedzenia Rady Miejskiej poruszony został problem określenia przystanków komunikacyjnych na terenie gminy Brzeg Dolny, a dokładniej stworzenia nowego przystanku autobusowego w Pogalewie, który miałby być przeznaczony głównie dla dzieci dojeżdżających do szkoły. Radni jednogłośnie przegłosowali projekt ustawy. W okresie międzysesyjnym burmistrz Paweł Pirek uczestniczył w rozmowach dotyczących m.in.: remontu kładki PKP, emisji obligacji oraz sprawy przywró-

cenia „Ossolińczyka”. Jedną ze spraw, które nurtują mieszkańców Brzegu Dolnego, to sprawa kładki PKP, która potrzebuje zabiegów konserwatorskich. Jednym z proponowanych rozwiązań jest pokrycie kosztów remontu przez 4 właścicieli działek, na których kładka się znajduje. Jest to gmina Brzeg Dolny, starostwo powiatowe w Wołowie, PKP oraz PCC Rokita. Za dwa tygodnie ma zostać opracowany wstępny kosztorys tego przedsięwzięcia. Pro-

wadzone są rozmowy z PCC Rokita w sprawie ceny wody i ścieków. Ostateczną decyzję w sprawie wysokości taryf nie uchwała już Rada Miejska ale Państwowe Gospodarstwo Wodne „Wody Polskie”. W trakcie V sesji Rady Miejskiej został przegłosowany również projekt uchwały w sprawie zamiaru przekształcenia Przedszkola Samorządowego nr 2 w Brzegu Dolnym poprzez zmianę adresu siedziby z ul. Odrodzenia 2 na ul. Mickiewicza 2a.

SJ



Gmina Brzeg Dolny skuteczna w pozyskiwaniu funduszy UE

W ramach polityki spójności we wszystkich gminach w Polsce realizowane były projekty unijne. Łączna ich wartość to ponad 186 mld złotych. Powołując się na dane Głównego Urzędu Statystycznego gmina Brzeg Dolny pozyskała środki na blisko 190 milionów złotych, co uplasowało ją na 134. miejscu wśród 2478 gmin w Polsce.

Środki unijne na realizację projektów pozyskiwali również nasi sąsiedzi: Miękinia – 136 mln, Oborniki Śląskie – 95 mln, Środa Śląska – 76 mln i Wołów – 68 mln. W ramach funduszy unijnych na lata 2014-2020 gmina Brzeg Dolny w najbliższych miesiącach zrealizuje między innymi przebudowę ciągu pieszo-rowerowego wzdłuż Odry w „Krainie Łęgow Odrzańskich”. Kwota pozyskanej dotacji wynosi 198 787 zł, wkład własny gminy Brzeg Dolny wynosi 113 625,35 zł. W najbliższych miesiącach rozpocznie się realizacja projektu budowy budynku świetlicy wiejskiej wraz z wyposażeniem i zagospodarowaniem terenu w miejscowości Pyszą-

ca. Dotacja unijna wynosi 500 000 zł, wkład gminy to 427 817,72 zł. Zakończenie projektu planowane jest na IV kwartał 2019 roku. Zestawienie Głównego Urzędu Statystycznego dotyczy funduszy ze środków UE na lata 2014-2020, dostępnych w ramach krajowych programów operacyjnych, takich jak PO Infrastruktura i Środowisko, a także programów regionalnych, po które mogą sięgać beneficjenci na obszarze danego województwa. Dane GUS-u dotyczą wszystkich realizowanych na terenie danej gminy, nie dotyczą projektów realizowanych tylko przez samorządy. Podane liczby odnoszą się do umów o dofinansowanie projektów unijnych z uwzględnieniem kosztów niekwalifikowalnych.

Wyciek nieznanej substancji

W czwartek 14 lutego Zakład Gospodarki Komunalnej sp. z o. o. otrzymał informację o czarnej, oleistej substancji zrzucanej ze ściekami do oczyszczalni ścieków.

Pracownicy ZGK podjęli działania, by zlokalizować miejsce, w którym mógł nastąpić zrzut do sieci kanalizacji sanitarnej. W trakcie kontroli studzienek stwierdzono obecność oleistej substancji w rejonie ulic Targowej i Sienkiewicza. W wyniku przeprowadzonej analizy okazało się, że pobrana substancja to olej mineralny na bazie oleju silnikowego. Najprawdopodobniej była to pozostałość po wymianie oleju, wlana nielegalnie, bezpośrednio do studzienki kanalizacyjnej. Zaistniała sytuacja została zgłoszona na policję i wszczęto postępowanie w tej sprawie. Ścieki komunalne z terenu gminy Brzeg Dolny poprzez przepompownię zrzucają się do oczyszczalni ścieków. Zrzut odbywa się w czterech

ności. W tym miejscu chciałbym zaapelować do mieszkańców, aby w sytuacji, gdy będą świadkami zrzutu cieczy do studzienek kanalizacyjnych zgłosili informację do ZGK. Zakład Gospodarki Komunalnej sp. z o. o. w Brzegu Dolnym informuje, że od miesiąca marca 2019 r. wyduła w poniedziałki czas pracy Biura Obsługi Klienta do godz. 16:00.

Inf.



Porozmawiajmy o budżecie

W dzisiejszym wydaniu „Panoramy Brzegu Dolnego” przedstawiamy rozmowę o budżecie naszej gminy na 2019 rok z Przewodniczącą Komisji Budżetu i Gospodarki Marią-Teresą Wabińską.

Po raz drugi wyborcy oraz radni zdecydowali, że została pani szefową jednej z najważniejszych komisji przy Radzie Miejskiej. Co należy do obowiązków komisji?

Do obowiązków komisji należy opiniowanie projektów uchwał w sprawie zmian budżetu, wieloletniej prognozy finansowej gminy Brzeg Dolny, opiniowanie projektów uchwał np. w sprawie taryf na wodę i ścieki, podatku od nieruchomości, dotacji, pożyczek, obligacji, przystąpienia do programów partnerskich oraz omówienie sprawozdań z wykonania budżetu, realizacji zadań.

Prace Rady Miasta i Gminy toczą się głównie na komisjach. I przed posiedzeniem komisji dostajemy materiały, nad którymi będziemy pracowa-

ać, a na posiedzeniu dostajemy bardziej szczegółowe informacje, zadajemy pytania, skąd, jak, dlaczego i co to daje, no i dostajemy odpowiedź. Po każdym punkcie głosujemy. Nasze głosowanie na sesji jest powtórzeniem tego z komisji.

Z jakich elementów składa się budżet, kto go tworzy i na jakiej podstawie?

Opowiem o tym w dużym skrócie i bez nadużywania fachowego języka. Sądzę, że wiele spraw dotyczących budżetu należałoby przybliżyć mieszkańcom, bo gdy czytalam różne wypowiedzi na forach społecznościowych, szczególnie w okresie kampanii, to miałam wrażenie, że brakuje wiedzy na ten temat.

Budżet to roczny plan dochodów, wydatków, przycho-

dów i rozchodów gminy. Prawo do przygotowania projektu ustawy budżetowej należy do burmistrza.

Kierownicy gminnych jednostek budżetowych (np. GOPS, szkoły) opracowują plany do wykonania. Radni, sołtysi mogą również składać projekty do budżetu. Na podstawie potrzeb zakładów budżetowych i mieszkańców burmistrz opracowuje, a skarbnik określa możliwości i ograniczenia.

A zatem, dobry burmistrz i dobry skarbnik to dobry budżet. To tak oficjalnie, a zwyczajnie, to jak w gospodarstwie domowym: najpierw ustala się konieczne opłaty, potem niezbędne wydatki, dokłada konieczność jakichś remontów, zakupów nowego sprzętu, podlicza ile to będzie kosztować i sprawdza dochody i ustala hierarchię ważności. No i trzeba się do tego dopasować.

Skąd gmina bierze pieniądze?

Dochody gminy to dochody z majątku, wpływy z opłat

(skarbowej, lokalnych itp.), podatków (od nieruchomości, leśnego, rolnego, środków transportu, działalności gospodarczej, spadków, darowizn itp.), wpływy z podatków to aż ok 28% dochodów, dotacje celowe z budżetu państwa, dochody z jednostek budżetowych, subwencje, odsetki z rachunków bankowych, środki z Unii.

W jaki sposób i na co się je wydatkuje?

Wydatki gminy idą na zadania własne (np. drogi gminne, ulice, kanalizacja, oświata i wychowanie), zadania zlecone (np. pomoc społeczna, zasiłki), zadania wynikające z porozumień (np. drogi powiatowe, wojewódzkie)

Jeśli chodzi o wydatki gminy to aż 26% stanowią wydatki na oświatę i wychowanie, co prawda istnieje dotacja, ale pokrywa ona tylko trochę więcej niż 1/3 kosztów funkcjonowania szkół i przedszkoli.

Inf.



Na dalsze pytania np.: Co się dzieje, gdy mieszkańcy złożą wniosek o ulicę? Skąd i jak brać pieniądze zewnętrzne? Jakie są bezsensowne wydatki, czyli kto marnuje nasze pieniądze? I jeszcze inne – odpowiemy w następnym wydaniu.

Powrót „Ossolińczyka”

Rada Powiatu Wołowskiego 30 stycznia przyjęła stanowisko w sprawie akceptacji działań Zarządu Powiatu zmierzających do przekazania gminie Brzeg Dolny prowadzenia Liceum Ogólnokształcącego im. J. M. Ossolińskiego oraz sprzedaży budynku szkoły wraz z gruntem stanowiącym siedzibę tej szkoły. Na ostatniej sesji w dniu 20 lutego Rada Powiatu podjęła stosowną uchwałę w tej sprawie. Czy zechciałby pan skomentować podjętą uchwałę – pytamy Józefa Szumilasa, radnego Rady Powiatu Wołowskiego, długoletniego przewodniczącego Komisji Edukacji Rady Powiatu poprzednich kadencji.

W mojej ocenie to bardzo dobra wiadomość dla mieszkańców gminy i naszego miasta. Szesnastu radnych zagłosowało za podjęciem uchwały, jeden radny – Maciej Nejman, wstrzymał się od głosu. Nie było głosów przeciwnych! Wydaje się, że po trzech latach pełnej emocji walki o liceum mierzymy do szczęśliwego zakończenia. Doceniam działania Zarządu Powiatu i władz naszej gminy w tej sprawie. Pan starosta Janusz Dziarski miał odwagę zaakceptować propozycję władz gminy Brzeg Dolny, która przejmie od 1 marca 2019 roku prowadzenie szkoły. Przypominam, że „Ossolińczyk” formalnie nadal istnieje-

nie został zlikwidowany. Dzisiaj jest to jednak szkoła bez dyrektora, uczniów, nauczycieli. Budynek szkolny został zaplombowany i za-



mnę. Ale pozostało to, co dla szkoły najważniejsze – jej marka i bogata historia. Myślę, że powiat jako organ prowadzący szkołę niewiele straci przekazując LO gminie

Brzeg Dolny, ponieważ pieniądze z subwencji oświatowej idą za uczniem, a tych obecnie w szkole nie ma. Prowadzenie szkół powiatowych



jest deficytowe. Obecnie powiat dokłada z własnego budżetu do zadań oświatowych ponad trzy miliony złotych rocznie, z bardzo skromnego budżetu jakim dysponuje.

Przekazanie liceum gminie Brzeg Dolny odbędzie się w wyjątkowych okolicznościach. Reforma szkolnictwa przywróciła osiem klas w szkole podstawowej i w tym roku szkolnym wygaszane gimnazja opuści ostatni rocznik gimnazjalistów. W efekcie na wiosnę 2019 r. o przyjęcie do szkół średnich ubiegać się będzie pierwszy rocznik absolwentów ośmioletniej szkoły podstawowej i ostatni rocznik gimnazjalistów – uczniowie z rocznika 2003 i 2004 oraz mniej liczna grupa uczniów urodzonych w 2005 roku, którzy poszli do szkół jako sześciolatkowie.

Rekrutacja będzie prowadzona dwutorowo, gdyż absolwenci gimnazjów i szkół podstawowych będą się uczyć w osobnych klasach równoległych, według różnych podstaw programowych.

Podwójny rocznik uczniów, a także wydłużenie nauki w szkołach średnich o rok zładogą potencjalne straty w szkołach powiatowych, a te borykają się od kilku lat z rosącym odpływem absolwentów szkół ponadgimnazjalnych. W ubiegłym roku



szkolnym co piąty absolwent kontynuował naukę poza powiatem. To rodzi jednak kolejny problem. Nie wszyscy uczniowie, którzy w normalnych warunkach kontynuowaliby naukę w popularnych wrocławskich liceach, zostaną tam przyjęci. Te szkoły nie są z gumy. Nie wszystkim mają możliwość podwojenia miejsc dla uczniów klas pierwszych. Oferta nauki w Liceum Ogólnokształ-

czącym w Brzegu Dolnym złągodzi ten problem, a bogata baza lokalowa szkoły zapewni naukę w dobrych warunkach. Przebywanie uczniów przez dwanaście lat w szkołach prowadzonych przez gminę Brzeg Dolny, to wartość dodana dla liceum im. J. M. Ossolińskiego. Szkoły gminne zawsze wyróżniały się ponadstandardową ofertą zajęć edukacyjnych.

Inf.

Klamka zapadła



Z tego co wiem chcąc od 1 września podjąć pracę ponownie w liceum. Taka sytuacja będzie korzystna dla gminy, ponieważ złagodzi w dużym stopniu zmniejszając ilość godzin dla nauczycieli w szkołach podstawowych spowodowanych likwidacją gimnazjum.

Proszę mi powiedzieć czy bierze pan aktywnie udział w reaktywacji szkoły? Jakie działania zostały podjęte, aby 1 września mógł zarządzić dzwonek w „Ossolińczyku”?

Od wyborów samorządowych w listopadzie 2018 roku nieustannie lobbuje na rzecz przejęcia przez gminę Brzeg Dolny „Ossolińczyka”. Według mnie to jedyna szansa na „odbudowanie” się tej szkoły. Służyłem dużą wiedzą i doświadczeniem, które mam nadzieję były przydatne do podejmowania bardzo ważnych i odpowiedzialnych decyzji przez władze miasta. Cały czas utrzymuję kontakt z byłymi nauczycielami liceum, którzy opracowują już plany pracy odradzającej się szkoły.

Wśród uczniów i rodziców ostatnich klas gimnazjum oraz klas VIII rozdało ankiety prognozujące zainteresowanie uczniów wyborem szkoły średniej. Jakich jeszcze informacji mają one dostarczyć?

Przed wszystkim mają zbadać zainteresowanie mło-

dzieży nauką w „Ossolińczyku”. Bardzo istotne jest określenie oczekiwań co do profilowania oddziałów, a tym samym do przygotowania najlepszych planów nauczania. Przy pomocy ankiet będzie można dowiedzieć się, jakie koła zainteresowań mają największą popularność wśród przyszłych uczniów liceum oraz rozwijanie jakich wartości jest najbardziej pożądaną przez ich rodziców. Wszystkie zagadnienia, które zawarte są w pytaniach ankiet były omawiane przez byłych i prawdopodobnie przyszłych nauczycieli dolnośląskiego liceum. W ankietach zamieszczone są również pytania otwarte, które z pewnością będą cennym źródłem informacji dla przyszłego dyrektora tej szkoły.

Pojawiły się już informacje z ankiet udostępnionych rodzicom poprzez dziennik elektroniczny. Z pierwszych kilkudziesięciu głosów wiemy, że blisko 90% rodziców chciałoby, aby ich dzieci podjęły naukę w „Ossolińczyku”. Niedawno wygrał pan proces dyscyplinarny, który wytoczył panu starosta Maciej Nejman? Czego dotyczyło oskarżenie starosty?

W zasadzie pytanie powinno brzmieć: „Co chciał osiągnąć pan starosta Maciej Nejman, domagając się od Rzecznika dyscyplinarnego dla nauczycieli przy województwie dolnośląskim wyłączenia po-

stępowania w mojej sprawie?” Postaram się to w jak najprostszym sposobie wyjaśnić. Sprawa zaczęła się od donosu (anonimowego), bo podpisanego przez mieszkańców i restauratorów dolnośląskich, że w auli Liceum Ogólnokształcącego w Brzegu Dolnym organizowane są cykliczne imprezy, na których pije się alkohol. Wskazano tu na bał parafialny i sylwestrowy. Donos podgrzewany przez „Kurier Gmin” skierowany był do starosty, burmistrza, Kuratora Oświaty, Ministerstwa Edukacji, Urzędu Skarbowego. Zaczęły się kontrole. Na początku ze strony Kuratorium Oświaty, Kuratora Skarbowego. Zaczęły się kontrole. Na początku ze strony Kuratorium Oświaty, Kuratora Skarbowego. Zaczęły się kontrole. Na początku ze strony Kuratorium Oświaty, Kuratora Skarbowego.

Znamienne w tym wszystkim jest to, że dnia 19 kwietnia 2018 roku, w którym w moim gabinecie po raz pierwszy pojawił się Rzecznik dyscyplinarny, w celu rozpoczęcia postępowania wyjaśniającego, mogłem pokazać panu Rzecznikowi artykuł z „Kuriera Gmin”, w którym pan starosta podał już wynik tego postępowania. Według niego zostaje ukarany przez komisję dyscyplinarną dla nauczycieli i w związku z tym nie mogę przez trzy lata startować w konkursach na dyrektora szkoły. Ta informacja była jeszcze parokrotnie powtarzana.

A fakty są takie, że postępowanie przed Komisją dyscyplinarną toczyło się od maja 2018 roku, a zakończyło 15 lutego 2019 całkowicie oczyszczeniem mnie ze stawianych zarzutów.

Rozumiem, że w tej sytuacji może pan wystartować w konkursie na dyrektora tej szkoły?

Tak.



Co pomaga, a co szkodzi?

Zagrożenia dzieci i młodzieży substancjami psychoaktywnymi jest szczególnie ważnym i niepokojącym zjawiskiem. Co sprawia, że jeden młody człowiek po nie sięga, a drugi potrafi się bez nich obyć?

Zachowania problemowe/ryzykowne młodzieży są wypadkową statusu społeczno-ekonomicznego rodziny, relacji interpersonalnych w rodzinie, umiejętności rodziców, cech indywidualnych dziecka, postaw i zachowań rówieśników, klimatu społecznego szkoły i cech środowiska zamieszkania. Trudno z tej listy wyłonić jeden dominujący czynnik lub grupę czynników. Możemy jednak mówić o dwóch grupach czynników, które mają znaczący wpływ na funkcjonowanie młodego człowieka. Czynniki ryzyka i czynniki chroniące to zespół różnych uwarunkowań, które decydują o podatności na uzależnienie lub o ograniczeniu ryzyka jego wystąpienia. Czynniki ryzyka zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia takich zachowań, natomiast czynniki chroniące – zabezpieczają przed nimi.

Czynniki ryzyka zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży, to czynniki, które zwiększają prawdopodobieństwo niebezpiecznych zachowań:

- czynniki indywidualne: impulsywność, nadpobudliwość, agresja, niepodporządkowywanie się dorosłym, potrzeba wrażeń, wczesna inicjacja alkoholowa/papierosowa, problemy z nauką.
- czynniki związane z rodzicami i rodziną: niskie dochody, brak stałej pracy, niski status społeczny, uzależnienia rodziców, choroby psychiczne, rozwód lub separacja, wrogość między rodzicami, nadmierny krytycyzm, przemoc.

- czynniki związane z realizacją ról rodzicielskich: palenie papierosów, picie alkoholu w czasie ciąży, wrogie nastawienie do dziecka, trudności w porozumiewaniu się, odrzucenie dziecka, niespójne i niekonsekwentne postępowanie wobec dziecka, kary cielesne, brak granic, zaniedbywanie.
- czynniki związane ze szkołą i nauką: ubogie słownictwo, kłopoty z nauką czytania i pisanie, wagar, nieodrabianie lekcji, negatywny stosunek do nauczycieli, bójki, konflikty z nauczycielami.
- czynniki związane z rówieśnikami: odrzucenie, brak kontaktów towarzyskich z rówieśnikami, rówieśnicy, którzy używają lub przejawiają zachowania problemowe, aprobata wśród rówieśników zachowań problemowych.
- czynniki związane ze środowiskiem lokalnym: dezorganizacja życia społecznego, brak pracy, nieprzestrzeganie prawa, wysoka dostępność do substancji psychoaktywnych.
- czynniki makrospołeczne: ekspozycja na negatywne przekazy – akty przemocy, reklama alkoholu, modelowanie agresji.

Niebezpieczne staje się działanie kilku czynników ryzyka – pojedyncze nie są zwykle w stanie zagrozić prawidłowemu rozwojowi.

Czynniki chroniące, to czynniki, które neutralizują lub kompensują negatywne działanie czynników ryzyka:

- własności indywidualne: zdolność uczenia się, koncentracja uwagi, towarzyskość, zdolności adaptacyjne, radze-

nie sobie z negatywnymi emocjami, nawiązywanie i utrzymywanie znajomości i przyjaźni, poczucie własnej wartości, wiara w swoje możliwości, poczucie własnej skuteczności, posiadanie planów i celów życiowych.

- relacje z rodzicami i cechy środowiska rodzinnego: podstawowa więź z opiekunem, wsparcie rodziców, zasady rodzinne, jasne oczekiwania rodziców, monitorowanie czasu wolnego dziecka, zaangażowanie rodziców w szkolne sprawy dziecka, dobre porozumiewanie się, pozytywne relacje, poczucie bezpieczeństwa i stabilizacji, wsparcie emocjonalne.
- wsparcie środowiska pozarodzinnego: relacje z rówieśnikami akceptującymi normy, oparcie w zaufanej osobie dorosłej, rówieśnicy angażujący się w działania prospołeczne.
- wysoka jakość szkoły: pozytywny klimat szkoły, wysoka jakość nauczania i opieki, wsparcie nauczycieli.
- zasoby środowiska lokalnego: dobra szkoła, zaangażowanie w lokalne działania, dostęp do ośrodków rekreacji, klubów, poradni.

Przewaga czynników chroniących nad czynnikami ryzyka odpowiada za zmniejszone niebezpieczeństwo zachowań szkodliwych związanych z nadużywaniem substancji, uzależnieniem od czynności, agresją, przemocą, wykroczeniami i zachowaniami przestępczymi.

konsultant.gops@brzegdolny.pl (opracowano w oparciu o „Niezbędnik profilaktyczny” wyd. Remedium)

U nas znajdziesz pomoc i wsparcie w zakresie:

- Pomoc społeczna
- Wsparcie rodzin
- Profilaktyka i rozwiązywanie problemów uzależnień
- Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie
- Świadczenia rodzinne
- Świadczenia alimentacyjne
- Świadczenia wychowawcze Rodzina 500+

Wykwalifikowana kadra Ośrodka to:

Pracownicy socjalni | Asystenci rodziny | Pedagodzy | Wychowawcy | Psycholodzy | Konsultanci ds. uzależnień | Opiekunowie domowi | Pracownicy administracyjno-biurowi



Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Rynek 18, 56-120 Brzeg Dolny
Tel./fax 71 319 56 62
gops@brzegdolny.pl
www.gops.brzegdolny.pl

INFORMACJA

W związku z zarządzaniem wyborów sołtysów i rad sołeckich w gminie Brzeg Dolny, burmistrz Brzegu Dolnego informuje, że prawo do głosowania mają stali mieszkańcy sołectwa posiadający czynne prawo wyborcze.

Dla sprawnego przeprowadzenia wyborów sporządza się listę wyborców na podstawie danych meldunkowych.

Osoby niezameldowane na terenie sołectwa, lecz faktycznie zamieszkałe z zamiarem stałego pobytu, mogą w terminie do **25 marca 2019 r.** złożyć w urzędzie wniosek o dopisanie do spisu wyborców.

Wniosek winien zawierać następujące informacje:

- dane dotyczące miejsca obecnego zamieszkania:
 - imię i nazwisko,
 - imię ojca,
 - adres zamieszkania,
 - datę urodzenia,
 - nr ewidencyjny PESEL,
 - datę zamieszkania.
- dane dotyczące miejsca zameldowania:
 - mięscowość,
 - ulica,
 - nr domu.

Wniosek powinien zawierać potwierdzenie sołtysa dot. faktu zamieszkania wnioskodawcy w danym sołectwie.

Burmistrz Brzegu Dolnego Paweł Pirek

HARMONOGRAM

Zebrań wiejskich w sprawie wyborów sołtysów i rad sołeckich na terenie gminy Brzeg Dolny

Miejscowość:	Data:	Godz.	Lokal:	Dojazd:
Pysząca	25.03.2019 r.	17.00	Urząd Miejski Brzeg Dolny	Odjazd autobusu z placu zabaw o godz. 16.45
Pogalewo Małe	25.03.2019 r.	19.00	świątlica w Pogalewie Wielkim	Odjazd autobusu z przystanku o godz. 18.45
Żerkówek	26.03.2019 r.	17.00	świątlica w Żerkowie	Odjazd autobusu z przystanku o godz. 16.45
Naborów	26.03.2019 r.	19.00	świątlica	-
Żerków	27.03.2019 r.	17.00	świątlica	-
Radecz	27.03.2019 r.	19.00	świątlica	-
Bukowice	28.03.2019 r.	17.00	świątlica	-
Godzięcin	28.03.2019 r.	19.00	świątlica	-
Grodzanów	01.04.2019 r.	17.00	świątlica	-
Pogalewo Wielkie	01.04.2019 r.	19.00	świątlica	-
Wały	02.04.2019 r.	17.00	świątlica	-
Jodłowice	03.04.2019 r.	17.00	świątlica	-
Stary Dwór	03.04.2019 r.	19.00	świątlica	-

Bal parafialny

50 par i zaproszeni goście bawili się 23 lutego w Dolnobrzeskim Ośrodku Kultury na 11. Balu Parafii pw. Najświętszej Maryi Panny Królowej Polski. Jak co roku parafianie i mieszkańcy pomagają w ten sposób w zebraniu funduszy na pokrycie kosztów remontu na os. Fabrycznym.

Kończy się czas karnawału i jest już tradycja, że mieszkańcy bawią się na balu zorganizowanym przez parafię na os. Fabrycznym. Rada Parafialna wraz z ks. proboszczem Jakiem Włostowskim i ks. wikariuszem Tomaszem Latawcem postawiła na sprawdzony i lubiany zespół Pajaroma, który bawił gości do białego rana. Nie zabrakło też licytacji, z których dochód został przeznaczony na rzecz Kościoła. Zastępca burmistrza Artur Michałek oraz przewodniczący Rady Miejskiej Andrzej Lech wzięli udział w licytacji i dzięki temu imponują-

cy, czteropiętrowy tort, trafił na stoły uczestników zabawy. Wszystkie przedmioty podarowane parafii, znalazły swoich nabywców, którzy byli bardzo hojni. Oczywiście odbyło się losowanie netbooka. Wieczór był wyjątkowo udany. Ksiądz Jacek Włostowski powiedział, że warto podjąć wysiłek organizacyjny, by wspólnie się bawić i cieszyć z tego, co udało się w kościele zrobić. Podziękował przy tym wszystkim osobom zaangażowanym w przygotowanie balu. Być może w przyszłym roku bal wróci do „Ossolińczyka” i więcej osób będzie mogło uczestniczyć w zabawie. **mb**



Rusza kolejna edycja Dolnobrzeskiego Klubu Filmowego!

Cena karnetu na wszystkie 4 filmy to 24 zł. Dla osób które nie posiadają karnetu – jednorazowy bilet jest w cenie 16 zł

Kasa DOK czynna jest godzinę przed seansem. Projekcje filmów rozpoczną się o godz. 19:00. Organizator zapewnia bezpłatny transport z osiedla Fabrycznego przy ul. Zwycięstwa 5 o godz. 18:30 przez osiedle Warzyń przystanek przy Przedszkolu. Pół godziny przed seansem czynna będzie kawiarnia.

Karnety można nabyć do 14 marca 2019r. do godziny 19:00 w kasie biletowej DOK oraz w biurze PTTK, ul. Zwycięstwa 5.



Reformy Zarządu Powiatu

Kolejna sesja Rady Powiatu odbyła się 20 lutego. Już na widok samego porządku obrad wiadomo było, że będzie gorąco. Radni podczas posiedzenia zajęli się m.in. likwidacją Zarządu Dróg Powiatowych, nowym statutem powiatu, przekazaniem gminie Brzeg Dolny zadania prowadzenia liceum oraz zmianami w budżecie.

Likwidacja Zarządu Dróg Powiatowych

Zarząd Powiatu Wołowski podjął decyzję o likwidacji Zarządu Dróg Powiatowych, projekt uchwały trafił na komisję, następnie na posiedzenie Rady. Dyrektorem Zarządu Dróg Powiatowych jest jeszcze Paweł Czarny, który był kandydatem na burmistrza Wołowa w ostatnich wyborach samorządowych. Podczas sesji do podjęcia uchwały nie doszło, uchwała została zdjęta z porządku. Na komisji przed sesją Stanisław Jastrzębski podnosił, że będzie wnioskował o zdjęcie tego punktu, ponieważ nie jest na miejscu podejmowanie tak ważnej uchwały bez wysłuchania dwóch stron. Na sesji głos zabrał dyrektor Czarny, niestety obowiązujący go zażalenie wyprowadziło go z sali. W sprawie ZDP, który został wprowadzony w poprzedniej ka-

dencji nie mógł wybronić się w pełni w swojej sprawie.

Czarny zapytał Starostę Janusza Dziarskiego czy zwalnia go z obowiązku o wypowiedzenie się w sprawach technicznych. Starosta nie wyraził zgody. Paweł Czarny na sesji potwierdził, że ZDP odpowiadał na wszystkie zarzuty, które pojawiły się w skargach na działalność zarządu dróg.

Na sesję przybył Krzysztof Ratajek, członek Powiatowej Rady Zatrudnienia, związkowiec w imieniu OPZZ Wrocław zabrał głos w sprawie zamiaru likwidacji Zarządu Dróg Powiatowych i złożył pismo o podjęcie konsultacji ze związkami zawodowymi.

W planach zarządu jest przeniesienie działalności zarządu dróg jako wydziału w starostwie. Radni mają czas na zapoznanie się z dokumentami i podjęcie decyzji do następnej sesji. Wszystko wskazuje, że koalicjanci PiS – Wspólnota, wię-



Maciej Njejmaj jako jedyny wstrzymał się od głosu ws.Ossolińczyka

zością głosów zdecydowały o losie ZDP. Proces likwidacyjny rozpocznie się wówczas 1 kwietnia.

Kolejne kroki w sprawie „Ossolińczyka”

Rada Powiatu 16 głosami „za” przy jednym wstrzymanym Macieja Nejmana podjęła uchwałę w sprawie przekazania do prowadzenia gminie Brzeg Dolny zadania własnego w zakresie oświaty, polegającego na prowadzeniu publicznego Liceum Ogólnokształcącego im. J. M. Ossolińskiego w Brzegu Dolnym.

Obecnie trwają prace nad sfinalizowaniem sprzedaży budynku gminie. A szkołę czeka okres wzmocnionej pracy i zachęcenia absolwentów szkół podstawowych i gimnazjum, żeby wybrali popularnego „Ossolińczyka”. Trzymamy kciuki.

Nowy Statut Powiatu

W związku z nowelizacją ustawy o samorządzie po-

wiatowym konieczne było dostosowanie statutu do obowiązujących przepisów. Jedną z zmian jest zmiana wynikająca ze sposobu głosowania jawnego. Radni głosują teraz imiennie. Druga zmiana dotyczy wprowadzenia zasad i trybu działania Komisji Skarg Wniosków i Petycji poprzez dostosowanie zapisów statutu do regulacji ujętych w wyższych aktach. Trzecią nieoczekiwaną zmianą jest zapis, że członkiem etatowym zarządu może być

osoba powołana spoza rady. Po tym ostatnim punkcie zawrzało, padały pytania: dla kogo jest ten zapis? Przeciwno takiej zmianie głosowali członkowie Koalicji Samorządowej.

Na stronie internetowej znajduje się szczegółowy zapis sesji. Między innymi, możemy podejrzeć jak głosowali poszczególni radni: <http://www.powiatwolowski.es-sja.pl/>.

Inf.

Porady prawne. Czytelnicy pytają...

Oznakowanie pojazdów elektrycznych i pojazdów napędzanych wodorem. Informacje ogólne

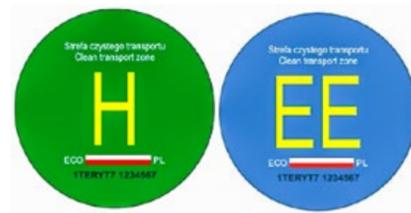


Kamil Kasina

Dnia 22 lutego 2018 r. do porządku prawnego wszedł art. 148b ustawy z dnia 20 czerwca 1997 r. – Prawo o ruchu drogowym (Dz. U. z 2018 r. poz. 1990 z późn. zm.), który reguluje kwestie związane z oznakowaniem pojazdów elektrycznych i pojazdów napędzanych wodorem. Przepis ten został wprowadzony ustawą z dnia 11 stycznia 2018 r. o elektromobilności i paliwach alternatywnych (Dz. U. poz. 317 z późn. zm.) i stanowi novum w tym zakresie.

Zgodnie z tym przepisem, od dnia 1 lipca 2018 r. do dnia 31 grudnia 2019 r. pojazdy elektryczne i pojazdy napędzane wodorem oznacza się nalepką wskazującą na rodzaj paliwa wykorzystywanego do ich napędu umieszczaną na przedniej szybie pojazdu. Wzór takiej nalepki został określony w pkt. 14 i 15 załącznika nr 15 do rozporządzenia Ministra Infrastruktury i Budownictwa z dnia 11 grudnia 2017 r. w sprawie rejestracji i oznaczania pojazdów oraz wymagań dla tablic rejestracyjnych (Dz. U. poz. 2355 z późn. zm.).

Nalepki mają następujący wygląd:



Wskazane nalepki wydaje wójt, burmistrz albo prezydent miasta, właściwy ze względu na miejsce zamieszkania albo siedziby właściciela pojazdu.

Jest to jedyny przepis prawa materialnego, który określa organ jednostki samorządu terytorialnego (gminy), właściwy do wydawania nalepek na pojazdy. Brak jest natomiast regulacji odnoszących się, chociażby do sposobu rozpatrzenia sprawy w tym zakresie, czy też szczegółowych wytycznych dla organu wydającego nalepkę.

Salon Kosmetyczny ANNA
ul. Słowackiego 2c, Brzeg Dolny
tel. 604 210 298
www.annalarena.pl

pH formula – oparta jest na technologii medycyny regeneracyjnej z koncepcją tworzenia kontrolowanego chemicznego resurfacingu (przebudowy komórek skóry). Działanie chemicznego resurfacingu jest zupełnie inne niż działanie tradycyjnych peelingów. Peelingi głównie powodują złuszczenie skóry, natomiast kontrolowany resurfacing aktywnie pobudza regenerację komórek skóry w różnych jej warstwach, a jednocześnie redukuje przebarwienia.

pH Formula C – zabieg natychmiastowo rozjaśniający skórę. Intensywne odświeżanie, oczyszczenie i rozświetlenie skóry. Jest to zabieg bankietowy, który natychmiast odświeża, rozświetla i napina skórę.

Wskazania: skóra szara, matowa i pozbawiona blasku, fotostarzenie, pierwsze oznaki starzenia chromogenicznego, niejednolity kolor skóry.

pH Formula A.G.E – intensywny zabieg przeciwstarzeniowy o natychmiastowym działaniu napinającym i wygładzającym skórę. Bardzo intensywne odmłodzenie i przebudowa skóry. Unikalne połączenie substancji aktywnych gwarantuje doskonałe efekty w każdym wieku.

Wskazania: fotostarzenie: skóra szara, matowa, niejednolity kolor skóry, uszkodzenia posłoneczne, starzenie chronogeniczne o różnym stopniu nasilenia objawów: zmarszczki, odwodnienie skóry, wiotkość i utrata jedności, zaburzenia w owalu twarzy, zmiany w pigmentacji.

pH Formula A.C.N.E – intensywny zabieg przeciwtrądzikowy, redukujący zmiany trądzikowe o różnej etiologii. Oczyszcza skórę, reguluje pracę gruczołów łojowych, zapobiega powstawaniu stanów zapalnych, redukuje widoczność blizn i przebarwień potrądzikowych. Gwarantuje doskonałe efekty w każdym typie skóry.

Wskazania: skóra trądzikowa ze mianami o różnej etiologii i różnym stopniu nasilenia objawów: twarz i ciało. skóra mieszana, tłusta i łojotokowa, skóra zanieczyszczona i/lub skłonna do zanieczyszczeń, powikłania potrądzikowe – blizny i przebarwienia pozapalne.

pH Formula M.E.L.A – intensywna terapia redukująca przebarwienia i przywracająca jednolity kolor skóry. Wyjątkowo bogaty skład substancji aktywnych wykazuje silne działanie rozjaśniające, ale również przedwstarzeniowe i odmładzające.

Wskazania: przebarwienia o różnej etiologii (posłoneczne, melasma, pozapalne) i różnym stopniu nasilenia zmian, niejednolity kolor skóry, skóra paląca, skóra szara, matowa, chropowata, zmarszczki, skóra wymagająca natychmiastowego rozświetlenia, rozjaśnienia i blasku.

pH Formula C.R. complex – specjalistyczna terapia skóry naczyniowej i wrażliwej, a także z trądzikiem różowatym. Wykazuje intensywne działanie anti-redness, redukuje rumień i zaczerwienienia, a także działa przeciwzapalnie i łagodząco w terapii trądziku różowatego. Wzmocnia ścianki naczyń krwionośnych, uszczelnia je i elastycznia, dzięki czemu zmniejsza ich widoczność i zapobiega ich uszkodzeniom.

Wskazania: skóra naczyniowa, rumień, chroniczne zaczerwienienie skóry, skóra wrażliwa, reaktywna, atopowa, trądzik różowaty.



Kupon na: **mini zestaw kosmetyków**

Imię i Nazwisko

Miejscowość

Numer tel

Kupony zbieramy do 11 marca 2019 r. Wypełnione kupony należy przynieść do saloniku prasowego w Rynku, sklepu „Smaczek” i biblioteki. Losowana będzie jedna osoba.

Dom Dziecka „Wiosna”
Zespół Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych „Wiosna”
prowadzony przez Zgromadzenie Sióstr Szkolnych de Notre Dame w Krzydlinie Małej

1%

RAZEM Z NAMI POMAGAJ DZIECIOM
PODARUJ 1% KRS 0000398875
PIT DO POBRANIA:
NR KONTA: 79 1090 2460 0000 0001 1367 6764 WWW.DZIECI-WIOSNA.PL

Spotkanie w GOPS

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej współpracuje z placówkami oświatowymi z terenu gminy Brzeg Dolny. 20 lutego odbyło się spotkanie, na którym omówiono zasady i obszary wspólnych działań w 2019 roku na rzecz rodzin, a w szczególności dzieci i młodzieży.

Ośrodek pomaga w pokonywaniu trudności, takich jak: bezrobocie, ubóstwo, długotrwała lub ciężka choroba, przemoc w rodzinie, a także bezradność w sprawach opiekuńczo-wychowawczych i pomoc w prowadzeniu gospodarstwa domowego, zwłaszcza w rodzinach niepełnych lub wielodzietnych. Jak podkreśliła kierownik GOPS Beata Sokolska,

trudności dorosłych bardzo często dotyczą dzieci, stąd konieczność współpracy ośrodków ze szkołami, przedszkolami, a także ośrodkiem resocjalizacji. Podczas spotkania omówiono też zasady współpracy i wspólnych projektów skierowanych do dzieci w ramach promocji profilaktyki antyalkoholowej. Dzięki współpracy szkół ze specjalistycznymi instytu-



mb

Ogólnopolski Turniej Wiedzy Pożarniczej

W Szkole Podstawowej nr 1 odbył się Ogólnopolski Turniej Wiedzy Pożarniczej pod hasłem „Młodzież zapobiega pożarom”. Były to kwalifikacje na szczeblu gminnym.

Ponad 20 uczniów zdecydowało się sprawdzić swoją wiedzę z zakresu przepisów przeciwpożarowych,

zasad postępowania na wypadek pożaru oraz praktycznych umiejętności posługiwania się podręcznym

z dwóch części: pisemnego testu oraz egzaminu ustnego. Uczniowie, którzy najlepiej napisali test, mogli przystąpić do sprawdzianów ustnych, które przeprowadzała komisja. We wtorkowym turnieju wyłoniono 6 najlepszych uczniów; tym samym, zakwalifikowali się oni do

etapów powiatowych. Nagrody ufundowane przez gminę Brzeg Dolny wręczyli uczniom: prezes OSP w Brzegu Dolnym Monika Charłampowicz, Komendant powiatowy st. bryg. mgr inż. Wojciech Maciejewski oraz Burmistrz Brzegu Dolnego Paweł Pirek.

Z klas I-VI szkół podstawowych najlepszy byli: Nikola Sakalus, Agata Gębik, Rafał Strzelecki.

W klasach VI-VIII i III klas gimnazjów: I miejsce zdobyła Julia Kołacz, II miejsce Martyna Kucharzów, III miejsce Stanisław Kluzka.

SJ

WALNE ZEBRANIE
Zarząd Ochotniczej Straży Pożarnej w Brzegu Dolnym informuje, że 9 marca 2019 roku o godz. 15:00 w Remizie OSP odbędzie się walne zebranie.
Zapraszamy serdecznie!

DYPLON
Dyplomy i nagrody wręczone uczestnikom turnieju.

Wilcza 8 – nowe miejsce na kulinarnej mapie Brzegu Dolnego

Na os. Warzyń w siedzibie Kompleksu Hotelowo-Sportowego „Rokita” została otwarta nowa restauracja Wilcza 8. Choć miejsce jest znane mieszkańcom i gościom, to w nowej odsłonie lokal jest ciekawym miejscem na kulinarnej mapie Brzegu Dolnego.

Jasne wnętrza nowej restauracji jest bardzo przyjazne. Wydaje się, że nowa restauracja Wilcza 8 powstała z myślą o tych, którzy cenią sobie kulinarną przygodę. Karta jest krótka, dzięki temu wszystkie potrawy są przygotowywane na bieżąco z najświeższych produktów. Jest też część kawiarniana, gdzie serwowane są ciasta i desery znanej już marki Lustro Cafe.

Uroczyste otwarcie z udziałem zaproszonych gości odbyło się 16 lutego, a od piątku 22 lutego restauracja jest otwarta i zaprasza gości. Menu degustacyjne przygotowała szefowa kuchni Chef Anna Strażyńska. Właścicielem jest Ireneusz Zarębski, który zapewnił gości, że będzie to miejsce smaczne i przyjazne. Życzymy powodzenia!

mb



Dolnobrzeski Punkt Doradczy dla NGO

Burmistrz Brzegu Dolnego oraz Stowarzyszenie Integracji Społecznej PROPAGO serdecznie zaprasza przedstawicieli organizacji pozarządowych i grup nieformalnych z gminy Brzeg Dolny do skorzystania z oferty Dolnobrzeskiego Punktu Doradczy dla NGO.

W ramach DPD – bezpłatne doradztwo i konsultacje dla stowarzyszeń, klubów sportowych, fundacji, grup nieformalnych, grup odnowy wsi, kół gospodyń wiejskich oraz innych liderów społecznych z zakresu:

- Pozyskiwania funduszy i pisania projektów.
- Sprawozdawczości, rozliczenia projektów, a także prawidłowego rozliczania wewnątrz organizacji.
- Aspektów formalno-prawnych funkcjonowania

organizacji – w tym zakładanie organizacji, obowiązki rejestracyjne, statut, formularze.

Księgowości w organizacjach pozarządowych – zasady i formy sporządzania sprawozdań, podstawy prawne prowadzenia księgowości, pomoc przy sporządzaniu bieżącej dokumentacji finansowej w organizacji pozarządowej.

Informacje pod nr tel.: 602 194 612 lub e-mail: strefa.ngo.brzegdolny@gmail.com

Realizator projektu: Stowarzyszenie Integracji Społecznej PROPAGO.

Adres: 56-120 Brzeg Dolny, ul. Sportowa 2. Kontakt e-mail: stowarzyszeniepropago@gmail.com. Projekt „Dolnobrzeski Punkt Doradczy dla NGO jest finansowany ze środków gminy Brzeg Dolny”.

Miejsce: Świetlica wiejska w Żerkowie w każdą środę w godz. 11.00-16.00, dyżur księgowej: ostatnia środa miesiąca w godz. 11.00-16.00.

Inf.



Brak segregacji spowoduje podwyżkę cen

W poniedziałek obradowała Komisja Porządku i Bezpieczeństwa Rady Miejskiej w Brzegu Dolnym. Spotkanie poświęcone było problemowi wywozu śmieci. O problemie czystości w mieście dyskutowano w gronie zarządców Wspólnot Mieszkaniowych – Andrzejem Lechem i Krzysztofem Wałęgą. W spotkaniu uczestniczyli również zastępca burmistrza Artur Michałek, prezes ZGK Arkadiusz Łuczak oraz Eugeniusz Zieliński – kierownik firmy FB Serwis odpowiedzialnej za wywóz śmieci z naszej gminy i Magdalena Gałęcka-Budzik z Wydziału Ochrony Środowiska Urzędu Miejskiego.

Na komisji poruszono temat częstotliwości wywozu śmieci, sprzątnięcia obudów, a także dyskutowano o tym w jaki sposób wpłynąć na świadomość mieszkańców, aby Ci odpowiedzialnie segregowali śmieci.

Nasza firma dwa razy w tygodniu wywozi śmieci i w tym czasie również sprzątnięcia obudów i śmietnikowe. Mamy obowiązek sprzątnięcia do 2 metrów od obudowy. Niestety w kilka godzin po uprzątnięciu, obudowa jest ponownie zaśmiecona.

Problemem są obudowy, przy których mieszkańcy składają odpady wielogabarytowe, szczególnie przy ulicy Małopolskiej, Pionierskiej czy Wyszyńskiego. Po sobotnich porządkach ludzie składują meble, tapczany, nie zważając na har-

monogram wywozu tego rodzaju śmieci.

O harmonogramie wielokrotnie pisaliśmy na łamach „Panoramy Brzegu Dolnego”, harmonogram również dostępny jest na www.brzegdolny.pl i na stronie FB Serwis.

Dobrze, że spotykamy się w takim gronie, w przeddzień wyłonienia nowego operatora wywozu śmieci, możemy wypracować system, który pozwoli nam kompleksowo rozwiązać problem wywozu śmieci, częstotliwości czy porządku wokół obudów – podsumował Artur Michałek. Być może potrzebny jest monitoring obudów za po-

W 2018 roku ponad 300 mieszkańców skorzystało z bezpłatnego kontenera na gruz



mocą kamer – komentowali radni.

Jedno jest pewne, w naszej gminie opłata za wywóz śmieci nie jest duża, nasza gmina nie stosuje np. dodatkowej opłaty pojemnikowej. Jeżeli my mieszkańcy nie przyłożymy się

do segregacji śmieci i porządku wokół naszych obudów, segregacji odpadów zielonych, gruzu czy starych mebli wszyscy poniesiemy koszty. Jeden za wszystkich wszyscy za jednego!

Inf.

Zimowe kąpiele dolnobrzeskich morsów

Coraz więcej słyszymy o prozdrowotnych zaletach kąpeli w zimnej wodzie. Z roku na rok przybywa chętnych amatorów tej wyjątkowej praktyki. Czytanie i słuchanie opowieści o zanurzeniu ciała w wodzie, której temperatura oscyluje wokół zera stopni to nieco inne doświadczenie od oglądania tego na własne oczy, a na pewno zupełnie inne od zdecydowania się na taką kąpiel.

Skóra cierpnie od samego patrzenia. Z niedowierzaniem i podziwem obserwowałam jak dolnobrzeskie „morsy” wchodzą uśmiechnięci do wody, a wychodzą z trudną do opisanego radością i energią. Jakby zupełnie nie przeszkadzała im temperatura wody, w której przed chwilą zanurzyli swoje ciała. Zastanawiam się jak to możliwe? Nawet latem zimna woda szczypliwie wstępuje i przesyca aż do kości. W miesiącach

„upalnych”, będąc nad wodą, tak samo często jak „wskakują” możemy usłyszeć „daj spokój aż kości boją, taka zimna!”. Przyczyną tego znakomitego samopoczucia są nasze hormony, a dokładniej beta-endorfiny, które wydzielają się po wejściu do zimnej wody. Wielu morsów opisuje stan po zanurzeniu się w lodowatej wodzie jak-oby euforii. Człowiek zaczyna czuć się radosny, bardziej beztrudny i pełen energii.

Beta-endorfiny zmniejszają też wrażliwość na ból.

Najważniejsze, żeby pierwszy raz nie zanurzyć się na dłużej niż dwie minuty. Zdecydowanie odradzam przebywania w wodzie dłużej, nawet jeśli czujemy, że jesteśmy w stanie jeszcze wytrzymać – podkreśla Henryk Gorzałę, wieloletni członek wrocławskich i dolnobrzeskich morsów.

Jeżeli byliśmy zbyt długo w wodzie albo za późno zaczniemy się ubierać, nasze mięśnie mogą zeszywnieć i nie będziemy w stanie samodzielnie się ubrać. Mamy do dyspozycji tzw. złote pięć minut, podczas których organizm nie odczuwa chłodu – dodaje pan Henryk.

Lepiej zachować rozsądek i umiar, a radość z kąpeli będzie dużo większa. Po ubraniu się w ciepłe i suche rzeczy, można delektować się już go-



racząc herbatą i z każdym zanurzeniem czerpać jeszcze więcej korzyści zdrowotnych m.in.: zwiększenie odporności organizmu, poprawa wydolności

układu sercowo-naczyniowego, poprawa krążenia, lepsze ukrwienie skóry, szybsza regeneracja organizmu, spalanie tkanki tłuszczowej oraz cel-

lulitu, pomoc przy chorobach dermatologicznych i alergicznych, łagodzenie bólów reumatologicznych.

SJ

Krótką rozmowa z Bartkiem Włazłakiem, członkiem i jednym z założycieli dolnobrzeskich morsów:

Proszę mi powiedzieć kto i kiedy założył grupę dolnobrzeskich morsów?

W trakcie wakacji rozmawiałem z moim kolegą Radkiem o „morsowanie”. Obiecałem sobie i jemu, że i ja w tym sezonie spróbuję i poproszę go o telefon kiedy zacznie się sezon „morsowania”. W listopadzie Radek zadzwonił do mnie i zaprosił na wspólne „morsowanie” w dniu 11 listopada z okazji Dnia Niepodległości – tak rozpoczęła się moja przygoda z zimowymi kąpielami.

Jak można dołączyć do dolnobrzeskiej grupy morsów?

Do naszej grupy może dołączyć każdy chętny, któremu zdrowie pozwala i czuje się na siłach, aby rozpocząć przygodę z zimnymi kąpielami.

Czy ma pan jakieś wskazówki dla wszystkich chętnych, którzy dopiero planują rozpoczęcie kąpeli?

Moja wskazówka to ODWAŻI W GRUPIE MORSUJE SIĘ RAŻNIEJ! ZAPRASZAMY!

W których miejscach są organizowane kąpiele?

Zimnych kąpeli zażywamy w każdą sobotę o 14 i niedzielę o 13 na kąpielisku Wały.

Ilu członków liczy grupa?

W chwili obecnej grupa liczy około 30 osób, zarówno kobiet jak i mężczyzn oraz dzieci. W przeważającej większości są to mieszkańcy Brzegu Dolnego, ale także Obornik Śląskich, Środy Śląskiej, Wrocławia oraz zaprzyjaźniona grupa z Brzegu Opolskiego.

Kocham książki, kocham ludzi

O życiu związanym z książkami, o pasji, czytelnictwie i pracy w bibliotece rozmawiamy z Panią Haliną Węgiel, bibliotekarką, inicjatorką grup dyskusyjnych i propagatorką czytelnictwa w naszym mieście.

Kiedy narodziła się w pani pasja do czytania?

Książki były zawsze w moim rodzinnym domu. Książki dostawałam w prezentach i pod choinkę, na urodziny. Pamiętam moje pierwsze spotkanie z biblioteką. Jako pięcioletnie dziecko umiałam czytać, wtedy poszłam do biblioteki. Pani bibliotekarka zapisała mnie, a później dostałam od niej książeczkę z wierszykami. Wysłałam przed bibliotekę, przeczytałam i wróciłam. Pani powiedziała mi, że tak się nie robi, że książkę trzeba chociaż jeden dzień mieć w domu i wtedy dała mi już grubszą książkę. Od dzieciństwa kochałam czytanie, kochałam książki i chciałam być bibliotekarzem, tak spełniło się moje marzenie.

Co najbardziej kochała pani w swojej pracy?

Praca w bibliotece to moja pasja. Robiłam to co lubiłam, co kochałam. Kontakt z człowiekiem, z drugą osobą był dla mnie najważniejszy. W swojej pracy starałam się spełniać marzenia i potrzeby innych ludzi, czytelników. Podsunąć im dobrą książkę, zorganizować jakieś spotkanie, zaprosić na to spotkanie. To był mój żywioł. Czytelnicy cieszyli się kiedy ich rozpoznawałam i już miałam przygotowaną dla nich kolejną książkę. Kiedy ktoś nowy przychodził, pytałam co lubi czytać. Starałam się podejść z sercem do każdego, by każdy czuł się dobrze,



żeby chciał wrócić. Kocham książki, lubię robić wszystko przy książkach – obkładać, pokleić, wypisać karty, wypożyczyć, ustawić na półki. Robię to co kocham. Wiem, że to szczęście, że niewiele osób może tak powiedzieć o swojej pracy.

Pracowała pani wiele lat w bibliotece, jakie ma pani spostrzeżenia jeśli chodzi o czytelnictwo w naszym mieście?

Uważam, że ludzie czytają dużo, także w Brzegu Dolnym. Może liczby nie zawsze odzwierciedlają faktyczne czytelnictwo. Książki są teraz tańsze, dostępne w marketach i różnych miejscach. Część czytelników kupuje książki. Czytelnicy często przynoszą przeczytane książki. Uważam,

że w Brzegu Dolnym ludzie czytają dużo, mimo że miasto nie jest duże. Zdarzało się, że w naszej bibliotece stała kolejka czytelników, wybierali dużo książek. Każdy czyta zgodnie ze swoimi upodobaniami, zainteresowaniami. Gusta są różne. Najważniejsze by czytanie było przyjemnością.

Odchodzi pani na emeryturę, jakie ma pani plany?

Mam wnuki, chciałabym teraz więcej czasu poświęcić na czas bycia babcią. Chciałabym pomóc w ich wychowaniu. Nie mam konkretnych planów na najbliższy czas, jednak na pewno będę nadal związana z biblioteką.

Czy planuje pani czytać jeszcze więcej?

Jeśli tylko pozwolą mi na to czas i siły. Czytam dużo. Jeśli książka jest interesująca i nie można się od niej oderwać, czytam tak długo, aż nie skończę. Czasem czytam w nocy i dochodzi godzina 3, ale jeszcze trochę zostało. Myślę wtedy – rano trzeba wstać. Odłoży i nie zasnę, jeśli jest bardzo interesująca wtedy czytam do końca.

Dziękuję za rozmowę. JB



W środę 20 lutego w Miejskiej Bibliotece na osiedlu Fabrycznym uroczysto pożegnano odchodzącą na emeryturę bibliotekarkę Halinę Węgiel. Była to okazja do podziękowań za wieloletnią pracę, zaangażowanie i serce włożone w działalność na rzecz biblioteki, wręczenie kwiatów i upominek. Nie zabrakło recytacji wierszy, wspomnień oraz wrzeszeń. Wśród zaproszonych gości byli Naczelnik Wydziału Oświaty Kultury i Sportu Małgorzata Boidyn oraz Koordynator regionalny DKK na terenie Dolnego Śląska Wioleta Słonica z dolnośląskiej Biblioteki Publicznej we Wrocławiu.



- URZĄD MIEJSKI**
czynny w pon. w godz. 7.30-17.00
oraz wt.-pt. w godz. 7.30-15.30
- Sekretariat**
☎ 71 319 51 17
☎ fax 71 319 56 83
✉ um@brzegdolny.pl
- Burmistrz Paweł Pirek**
☎ 71 319 51 17
- Przyjmuje mieszkańców w każdy wtorek w godz. 10.00-12.00 oraz 14.00-15.30
- Przewodniczący RM Andrzej Lech**
☎ 71 319 51 17 wew. 254 (Biuro RM)
✉ alech00@poczta.onet.pl
- Przyjmuje mieszkańców w każdy wtorek w godz. 14.00-15.30
- Biuro Rady Miejskiej**
☎ 71 319 51 17 wew. 254
✉ brm@brzegdolny.pl
- Referat ds. Dowodów Osobistych i Ewidencji Ludności**
☎ 71 319 51 17 wew. 144
☎ 71 319 51 17 wew. 141
☎ 71 319 54 64
- Referat Podatków Lokalnych**
☎ 71 319 51 17 wew. 125
- Urząd Stani Cwyniowego**
☎ 71 319 51 17 wew. 137
☎ 71 319 79 59
- Biuro Bezpieczeństwa**
☎ 71 319 51 17 wew. 257
☎ 71 319 61 39
- Wydział Rolnictwa**
☎ 71 319 51 17 wew. 244
- Działalność Gospodarcza**
☎ 71 319 51 17 wew. 263
- Organizacje pozarządowe i współpraca międzynarodowa**
☎ 71 319 51 17 wew. 259
- Referat Promocji i Informacji**
☎ 71 319 51 17 wew. 400
✉ promocja@brzegdolny.pl
- Pozostałe**
- Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej**
☎ 71 319 56 62
✉ www.gops.brzegdolny.pl
✉ gops@brzegdolny.pl
- Zakład Gospodarki Komunalnej**
ul. Urazka 11
☎ 71 319 54 35
☎ www.osp.brzegdolny.pl
✉ zgk@brzegdolny.pl
- U Ogrodowa**
☎ 71 319 62 88
☎ 71 319 59 23
- Usługi Pogrzebowe**
☎ 71 319 54 35 (godz. 7.00-15.00)
☎ 660 543 406 (godz. 15.00-7.00)
- Środowiskowy Dom Samopomocy**
☎ 71 319 90 48
✉ sds@brzegdolny.pl
- Kompleks Hotelowo-Sportowy „Rokita”**
☎ 71 380 80 71
☎ fax 71 380 80 68
✉ www.khs.brzegdolny.pl
✉ khs@brzegdolny.pl
✉ khsbd@wp.pl
- Hotel „Rokita”**
☎ 71 380 80 30
✉ khsotel@wp.pl
- Pływalnia Aquasport**
☎ 71 380 80 49
☎ fax 71 380 80 68
✉ khsbasen@wp.pl
- Stadion Miejski**
☎ 71 319 03 61
☎ 71 319 87 90
☎ fax 71 319 62 98
✉ stadionkhs@wp.pl
- Przedszkole nr 1**
ul. Zwycięstwa 1
☎ 71 319 56 60
✉ www.perelka.brzegdolny.pl
- Przedszkole nr 2**
ul. Odrodzenia 2
☎ 71 319 56 59
✉ www.przedszkole4hd.szkolnastrona.pl
- Przedszkole nr 3**
ul. Przedszkolna
☎ 71 319 56 95
✉ www.balbinika.brzegdolny.pl
- Szkoła Podstawowa nr 1**
☎ 71 319 51 06
✉ www.sp1brzegdolny.szkolnastrona.pl
- Szkoła Podstawowa nr 5**
☎ 71 319 58 30
☎ 71 319 56 67
- Szkoła Podstawowa nr 6**
☎ 71 319 99 11
✉ www.sp6.brzegdolny.pl
- Szkoła Podstawowa w Pogalewie Wielkim**
☎ 71 319 63 79
- Gimnazjum Publiczne nr 1**
☎ 71 319 51 83
☎ fax 71 319 92 80
- Dolnobrzeski Ośrodek Kultury – Kino „Odra”**
☎ 71 319 52 52
✉ www.dok.brzegdolny.pl
✉ dok@brzegdolny.pl
- Galeria Miejska DOK**
☎ 71 319 55 25
- Miejska i Gminna Biblioteka Publiczna**
ul. Zwycięstwa 3
☎ 71 319 55 09
✉ www.biblioteka.brzegdolny.pl
- Miejska i Gminna Biblioteka Publiczna**
Filia nr 3 na os. Warzyń
☎ 71 319 01 66
- Miejska i Gminna Biblioteka Publiczna**
Filia nr 1 w Rynku
☎ 71 319 00 99
- Miejska i Gminna Biblioteka Publiczna**
Filia nr 2 w Pogalewie Wielkim
☎ 71 319 63 79
- Komisariat Policji Brzeg Dolny**
☎ 71 319 50 38
☎ 71 380 82 20
- Powiatowy Urząd Pracy**
Filia Brzeg Dolny
☎ 71 319 50 33
- Urząd Skarbowy w Wotowie**
☎ 71 389 24 40
☎ fax 71 389 19 41
✉ www.wotow.us.sisco.info
- Gemini-med – opieka nocna i świąteczna**
Wotów, ul. Trzebińska 20/4
☎ 71 389 79 90
- Przychodnia Brzeg Dolny – rejestracja ogólna**
☎ 503 848 236
☎ 71 380 53 33
- Przychodnia Brzeg Dolny – rejestracja dzieci**
☎ 71 380 53 95
☎ 503 847 170
- Punkt Konsultacyjny „MONAR”**
☎ 71 319 78 83
- Pogotowie Gazowe**
☎ alarmowy – 992
- Pogotowie Energetyczne**
☎ 71 319 55 55
- Ochotnicza Straż Pożarna**
☎ 71 319 58 49
✉ www.osp.brzegdolny.pl
✉ osp@brzegdolny.pl
- Pogotowie Ratunkowe w Wotowie – biuro**
☎ 71 389 24 30
- Stacja PKP**
Informacja Kolejowa dla abonentów TP S.A.
☎ 19 157
dla abonentów pozostałych operatorów ☎ (42) lub (22) 19 436
- Parafie**
- Rzzymskokatolicka parafia pw. Chrystusa Króla**
ul. Naborowska 5
☎ 695 286 615
✉ brzegdolny@archidiecezja.wroc.pl
✉ www.chrystusrex.wbrzegdolnym.pl
- Rzzymskokatolicka parafia pw. Najświętszej Maryi Panny Królowej Polski**
ul. Zielona 2
☎ 71 319 58 00
✉ mibkp.brzegdolny@archidiecezja.wroc.pl
✉ www.krolowapolski.brzegdolny.pl
- Rzzymskokatolicka parafia pw. Najświętszej Maryi Panny z Góry Karmel**
Rynek 23
☎ 71 319 56 89
✉ mbsz.brzegdolny@archidiecezja.wroc.pl
- Apteki**
- Apteka „Stella”**
ul. Słowackiego 4
☎ 71 319 86 83
- Apteka „Tęczowa”**
Al. Jerolimskie 33
☎ 71 319 03 35
- Apteka „W Rynku”**
Rynek 12/23
☎ 71 380 24 13
- Apteka „Lawendowa”**
ul. Zwycięstwa 9
☎ 71 319 09 21
- Apteka „Dolnobrzeska”**
ul. Kętrzyńskiego 1
☎ 71 383 14 03
- Apteka „Witaminska”**
ul. Zwycięstwa 8
☎ 71 319 872 33
- Apteka „W Przychodni”**
Przychodnia Zdrowia al. Jerolimskie
☎ 71 319 59 13



Kancelaria Radcy Prawnego
Iłona Skalska-Lipczyńska
ul. 1 Maja 10 a
(budynek Banku Zachodniego WBK)
tel. 503 130 009
kancelaria.skalska@gmail.com

Radca prawny Iłona Skalska-Lipczyńska udziela porad prawnych w zakresie:

- prawa rodzinnego i opiekuńczego, w tym spraw alimentacyjnych,
 - prawa spadkowego,
 - prawa cywilnego,
 - prawa konsumenckiego,
 - prawa pracy i ubezpieczeń społecznych,
 - informacje prawne dla osób, które rozpoczynają działalność gospodarczą, oraz dla właścicieli małych przedsiębiorstw, działających na terenie gminy Brzeg Dolny.
- Osoby zainteresowane uzyskaniem porady prawnej powinny w miarę możliwości zabrać ze sobą dokumenty dotyczące tematu, co pozwoli na dokładne zapoznanie się z problemem prawnym.



Godziny pracy Urzędu Miejskiego w Brzegu Dolnym

Poniedziałek	–	7.30-17.00
Wtorek	–	7.30-15.30
Środa	–	7.30-15.30
Czwartek	–	7.30-15.30
Piątek	–	7.30-14.00

EkoLiść dla Stanisława Tomalaka

W opolskim teatrze „Ekostudio” 18 lutego otwarte zostały symboliczne drzwi do 12. Zimowego Lasu Sztuki. Publiczności przedstawiono prace 78 artystów plastyków. Multimedialna wystawa prezentowała malarstwo, rzeźbę, zdjęcia, grafikę oraz instalacje połączone ze światłem i dźwiękiem.

Regocznym tytułem wystawy była „Przygoda”, w oparciu o ten temat twórcy przygotowali swoje prace. Przyznano 4 statuetki Opolskiego Liścia w kategoriach: dzieło liryczne, epickie, dramatyczne oraz nagrodę publiczności. Dolnobrzezki artysta Stanisław Tomalak otrzymał statuetkę EkoLiścia za obraz z cyklu „Wojna totalna”



Inf.



Art Group 1 w galerii

W Galerii Dolnobrzezkiego Ośrodka Kultury przy ul. Zwycięstwa 23 lutego otwarta została wystawa obrazów grupy malarzy-amatorów Art Group 1, którzy na dzień tworzą pod kierunkiem Henryka Lidtke.

To kolejna wystawa twórców, którzy swoje artystyczne pasje rozwijają w Dolnobrzezkim Ośrodku Kultury. Po raz kolejny grupa zaprezentowała swój dorobek malarski. Wystawę otworzył zastępca burmistrza Artur Michałek, który powiedział – w różnorodności jest siła

kolejnej już wystawy, wszystkim członkom oraz opiekunowi grupy zostały wręczone kwiaty. Zgromadzeni goście z uwagą podziwiali niezwykłe prace i rozmawiali z twórczyniami obrazów.

Zajęcia plastyczne dla dorosłych to jedna z form działalności Dolnobrzezkiego Ośrodka Kultury. Większość uczestniczek warsztatów nigdy wcześniej nie uczyła się trudnej sztuki przenoszenia emocji na płótno. Prace regularnie wystawiane są w dolnobrzezkiej galerii.

Inf.



Przedшкоlaki na komendzie

Dzieci z grup V i IV z Przedszkola Samorządowego nr 3 uczestniczyły w wycieczce na Komendę Powiatową Policji w Wołowie. 20 lutego wychowankowie mieli okazję pod fachowym okiem policjantów zobaczyć budynek

komendy. Dzieci zapoznaly się z wyposażeniem policjanta, z jego pracą oraz rolą jaką pełni w naszym społeczeństwie. Dzieci zwiedziły pokój w wydziale dochodzeniowo-śledczym, gdzie zobaczyły pokój przesłuchań.

Na koniec wizyty udały się do pomieszczenia, w którym pracuje technik kryminalny i miały okazję zobaczyć w jaki sposób zabezpiecza się ślady. Każdy przedszkolak wrócił z pamiątką – odbiciem swoich linii pa-

pilarnych, co sprawiło najmłodszym największą radość. Serdecznie dziękujemy funkcjonariuszom Komendy Powiatowej Policji w Wołowie za bardzo miłe przyjęcie i poświęcony czas.

Inf.



Jak prawidłowo sporządzić testament?

Powszechnie wiadomo, że na wypadek śmierci możliwe jest rozporządzenie majątkiem przez testament (art. 941 Kodeksu Cywilnego). Polskie prawo rozróżnia testamenty zwykłe (art. 949-951 Kodeksu Cywilnego) oraz szczególne (art. 952 – 955 Kodeksu Cywilnego). W niniejszym wpisie omówiony zostanie testament zwykły tzw. holograficzny, czyli własnoręczny. Zgodnie z art. 949 § 1 KC „spadkodawca może sporządzić testament w ten sposób, że napisze go w całości pismem ręcznym, podpisze i opatrzy datą”. Nie jest dopuszczalne poddyktowanie testamentu innej osobie – bądź sporządzenie go wspólnie z małżonkiem – choćby małżonkowie pozostawali we wspólności majątkowej małżeńskiej i co do rozporządzeń byli zgodni. Każdy winien sporządzić testament samodzielnie i osobiście. Za pismo ręczne uznaje się testament napisany za pomocą stopy, ust czy protezy – wtedy gdy testator (czyli osoba sporządzająca testament) normalnie posługuje się takim pismem z powodu niepełnosprawności; wórnóg nie jest jednak spełniony, gdy testator nie potrafi czytać lub pisać (wtedy może sporządzić testament allograficzny – szczególnie w oparciu o art. 951 KC). Odręczność wyklucza możliwość wydrukowania testamentu napisanego na komputerze lub maszynie; nagranie ustnego rozporządzenia na płycie lub innym nośniku, przesłanie go mailem, zapisanie w pliku; choćby nie budziło wątpliwości, że testator uczynił to samodzielnie i osobiście. Testament może być sporządzony na dowolnym materiale i dowolnym przyrządem (piórem, długopisem, ołówkiem), istotne jest, aby ocenie poddawały się indywidualne cechy pisma testatora (tj. np. nachylenie liter, proporcje znaków, stopień wyrobienia pisma). Testament można sporządzić na jednej lub kilku kartkach, zapis może być jednostronny bądź dwustronny. Testator nie musi posługiwać się językiem ojczystym – ale musi to być język mu znany. Nie jest wymagana znajomość terminów czy pojęć prawnych – dokument nie musi być nawet nazwany „testamentem” jeśli z samej jego treści wynika, jak testator chce rozporządzić majątkiem na wypadek śmierci. Podpis winien obejmować co najmniej nazwisko. Niedopuszczalne jest umieszczenie znaku „X” bądź zastąpienie podpisu tuszowym odciskiem palca, faksymile bądź podpisem innej osoby. Nie ma znaczenia, w którym miejscu umieszczona zostanie data i podpis.

Testament nie musi być definitywnym rozporządzeniem, testator może dowolnie zmieniać jego treść, uzupełniać, poprawiać – albo przez sporządzenie nowego albo przez dokonanie zmian czy uzupełnienie – ważne jednak aby zawsze poprawki takie opatrzyć datą oraz podpisem.

Adwokat Jagoda Guz Kancelaria Adwokacka z siedzibą w Brzegu Dolnym, Rynek 8.

Młodość w Zakopanem

Dzieci z gminy i miasta Brzeg Dolny wraz z księdzem Tomaszem Latawcem z parafii NMP Królowej Polski spędziły kilka dni na wyjeździe rekolekcyjno-rekreacyjnym w Zakopanem. Pobyt wypełniły wędrowki po górach, wypoczynek oraz czas na modlitwę.

Grupa z Brzegu Dolnego zatrzymała się w domu rekolekcyjnym u ojców Salewian, mieszczącym się między skocznią narciarską a Krupówkami. W trakcie pobytu młodzież odwiedzili pustelnie Brata Alberta na Kalatówkach, odbyli przejażdżkę wo-

kół Zakopanego na wozach z pochodniami, podróżując śladami Jana Pawła II. Młodzież miała okazję wjechać wieczorową porą na Gubałówkę polskimi kolejami linowymi, gdzie podziwiano panoramę Zakopanego. W kolejnych dniach grupa odbyła wypra-

wę do Doliny Kościeliska z przewodnikiem TOPR-u. Atrakcją okazała się wizyta w Termach Chochołowskich. Nie zbrakło zabaw na śniegu. Na Rusinowej Polanie młodzież mogła zjechać z górki. Oprócz pamiątek z górki, dzieci przywoziły dobre wspomnienia.

W piątek 3 marca o godzinie 18 w salce pod kościołem w parafii NMP Królowej Polski odbędzie się spotkanie w związku z wyjazdem na Światowe Dni Młodości w Portugalii – Lizbonie.

Inf.



Kupony „Panoramy” nr 3 (94)

- Dobre Foto Konrad Gluch, Brzeg Dolny
- Zaproszenie na pływalię Karol Holko, Brzeg Dolny
- Mini zestaw kosmetyków Anna Ząbek, Brzeg Dolny
- Zaproszenie do kina „Odra” Robert Lewandowski, Brzeg Dolny
- Tlenoterapia Małgorzata Lewandowska, Brzeg Dolny

LODZIA
Zaproszenie do kina „ODRA” dla dwóch osób

Imię i Nazwisko.....
Miejscowość.....
Telefon.....
zbieramy do 11.03.2019

Wycięty i wypełniony kupon prosimy składać w DOK przy ul. Kolejowej 29, sklepie „Smaczek” (warzywniak) na os. Warzyń, bibliotece na os. Fabrycznym, w punkcie dorabiania kluczy na targowisku miejskim PHU „Dominik”

AQUASPORT
Zaproszenie na pływalię „AQUASPORT” dla dwóch osób

Imię i Nazwisko.....
Miejscowość.....
Telefon.....
zbieramy do 11.03.2019

Wycięty i wypełniony kupon prosimy składać w DOK przy ul. Kolejowej 29, sklepie „Smaczek” (warzywniak) na os. Warzyń, bibliotece na os. Fabrycznym, w punkcie dorabiania kluczy na targowisku miejskim PHU „Dominik”

Dobre-Foto.pl Jacek Palat
Fotograficzne Laboratorium Internetowe
Darmowe zdjęcia do dowodu osobistego

Imię i Nazwisko.....
Miejscowość.....
Telefon.....
zbieramy do 11.03.2019

Wycięty i wypełniony kupon prosimy składać w DOK przy ul. Kolejowej 29, sklepie „Smaczek” (warzywniak) na os. Warzyń, bibliotece na os. Fabrycznym, w punkcie dorabiania kluczy na targowisku miejskim PHU „Dominik”

Zabawa seniorów

Można powiedzieć, że zabawa taneczna dolnobrzeskich seniorów jest już tradycją. Nie tylko odbywa się regularnie, ale każdego roku zrasza coraz więcej osób w wieku 60+.

Wśród 20 lutego w sali kameralnej Dolnobrzeskiego Ośrodka Kultury odbył się Bal Seniora, w którym uczestniczyli członkowie związku emerytów. To coroczne spotkanie, w którym udział biorą przedstawiciele dolnobrzeskiego samorządu wraz z burmistrzem Pawłem Pirkiem.

nie i radośnie jak oni, nie bawi się nikt. Śmiechem, tańcem i hulankom nie było końca. Zabawa taneczna jest wyjątkowa, tak jak nasi seniorzy. Rok 2018 był dla związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów bardzo udany. Wiele się działo, zorganizowano ciekawe wyjazdy, wycieczki, imprezy i spotkania. Ten rok ma być równie bogaty w wydarzenia.

SJ



Święto patrona szkoły

Święto patrona szkoły to uroczystość celebrowana przez wszystkich uczniów oraz nauczycieli. Twórca heliocentrycznej teorii Wszechświata od wielu lat jest patronem jednej z dolnobrzeskich szkół podstawowych.

Szkoła Podstawowa nr 6 im. Mikołaja Kopernika jak co roku z tej okazji urządziła zabawy oraz konkursy dla uczniów. Każda klasa rywalizowała o jak najlepsze wyniki w różnych konkurencjach, które były poszczególnymi etapami całoninowej rywalizacji między klasowej.

Tradycyjnie obchody święta szkoły rozpoczęto uroczystym apelem, później w każdej klasie czekały na uczniów rozmaite zadania, za które przyznawane były punkty. Były więc miejsca, w których dzieci: rysowały portret Mikołaja Kopernika, konstruowały rakietę, poznawały układ słoneczny czy klasowo śpiewały hymn szkoły.

SJ



XXIV Edycja Konkursu Recytatorskiego „Pegazik”

W Dolnobrzeskim Ośrodku Kultury 26 lutego odbyły się gminne eliminacje Konkursu Recytatorskiego „Pegazik”. W konkursie zaprezentowali się uczniowie Szkoły Podstawowej nr 5, Szkoły Podstawowej nr 1 oraz Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 1 w Brzegu Dolnym.

Jury w składzie Justyna Bazylak – redaktor naczelna „Panorama Brzegu Dolnego”, Sandra Jagieła – referent Biura Promocji i Informacji Urzędu Miasta i Gminy Brzeg Dolny oraz Natalia Kacprzak – Instruktor Dolnobrzeskiego Ośrodka Kultury, oceniało ponad 30 uczestników konkursu recytatorskiego. Konkurs podzielony był na dwie kategorie: uczniów młodszych z klas IV-VI oraz starszych z klas VII, VIII podstawówki i III klasy gimnazjum. Przy ocenie występów uczestników brano pod uwagę: ogólny wyraz artystyczny

tworzenia, kulturę słowa oraz dobór repertuaru pod względem wartości artystycznej i możliwości uczestnika.

Dla wszystkich uczestników przygotowano dyplomy oraz drobne upominki, natomiast wyróżnieni uczniowie oraz zdobywcy I, II i III miejsca otrzymali również nagrody książkowe. O tym ilu uczestników wystąpi w etapie powiatowym konkursu, zadekuje Miejska i Gminna Biblioteka Publiczna w Wołowie. Etap powiatowy przewidziany jest na 6 marca.

SJ

W kategorii uczniów „młodszych” najlepsi byli:		
I miejsce	Alicja Woś	Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 1
	Oskar Urbański	Szkoła Podstawowa nr 5
II miejsce	Amelia Jakubczak	Szkoła Podstawowa nr 1
	Kinga Kulińska	Szkoła Podstawowa nr 1
III miejsce	Pola Jagieła	Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 1
	Hanna Gałka	Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 1
Wyróżnienie	Adam Przychoďny	Szkoła Podstawowa nr 1
W kategorii uczniów „starszych” najlepsi byli:		
I miejsce	Martyna Kij	Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 1
	Aleksandra Wiśniewska	Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 1
II miejsce	Weronika Woźniak	Szkoła Podstawowa nr 5
	Adrianna Szaszkwicz	Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 1
III miejsce	Julia Kołacz	Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 1
Wyróżnienie	Gabriel Sówka	Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 1



Kim chcę być, do czego dążę?

Samopoznanie, samoocena i samoakceptacja są ważnymi czynnikami wpływającymi na proces planowania i realizacji kariery. Dobra znajomość samego siebie umożliwia wyborów dotyczących obszaru edukacyjnego czy zawodowego, w których może odnieść sukces.

Doradca zawodowy pomaga klientowi w określeniu kierunków możliwych działań, stworzeniu spójnego i realnego planu działania wraz z terminami realizacji. Klient wspólnie z doradcą opracowuje Indywidualny Plan Działań, na podsta-

wie wniosków, do których sam doszedł. Należy podkreślić i zaakcentować, że IPD może obejmować jeden lub kilka celów zawodowych. Doradca wspólnie z klientem omawia zasady sporządzenia planu działania. Zwracamy uwagę, aby plan był celowy, wykonalny, prosty w budowie, elastyczny, krótkoterminowy lub długoterminowy. Doradca uzmysławia klientowi konieczność rozpatrywania różnych alternatyw zawodowych, takich jak: edukacja,

podjęcie pracy, samozatrudnienie, kształcenie zawodowe lub podnoszenie kwalifikacji. W trakcie tworzenia IPD podkreśla się zalety klienta oraz uzyskane sukcesy, pomija zaś ewentualne braki i potknięcia. Bezpośrednie uznanie sukcesów i postępów wzmacnia klienta i motywuje go do dalszego działania.

Podsumowując, doradca zwraca uwagę na fakt, że można podejmować działania równocześnie, gdyż zbliża to młodzież do osią-



gnięcia wyznaczonego celu. Ważnym elementem planu działania jest również dostosowanie planów do rzeczywistości po zrealizowaniu kolejnego etapu, czyli aktualizacja planu działania i poszukiwanie nowych rozwiązań.

Teresa Zygmunt – doradca zawodowy

Zespół Szkół Zawodowych w Brzegu Dolnym

Magiczna studniówkowa noc

W sobotę 26 stycznia w Starej Stołowce odbyła się Studniówka klas: IIIa LO, IIIb LO i IV Technikum, uczniów Zespołu Szkół Zawodowych w Brzegu Dolnym. Po długich tygodniach przygotowań nadeszła niezwykła noc, którą uczniowie rozpoczęli Polonezem.

Wzniesiono toast i złożono podziękowania dla nauczycieli oraz rodziców. Następnie uczniowie chętnie pozwolili na zdjęć. Wszyscy wyglądali ośniewająco! Dziewczyny w pięknych, długich sukienkach, chłopcy w eleganckich garniturach – wszystko to sprawiło, że wieczór był wyjątkowy. DJ Zarzyk, który towarzy-

szyl uczniom do białego rana, zadbał o dobrą zabawę; tańce, zabawy, przebieranki w „pociągu” – dzięki niemu parkiet ani przez chwilę nie był pusty.

Nauczyciele również świetnie się bawili: tańczyli z nami, śpiewali, a uśmiechem schodził z ich twarzy. Rodzice w tym czasie pilnowali, aby na sali było bezpiecznie i przyjemnie, za co serdecznie dziękujemy! Gdyby nie oni, impreza by się nie odbyła, dlatego myślę,

że im jesteśmy szczególnie wdzięczni.

Mam stuprocentową pewnością, że każdy, kto uczestniczył w studniówce, wrócił z niej uśmiechnięty i z obolałymi nogami. Teraz, kiedy to, co najprzyjemniejsze już za nami, czeka nas intensywna praca, która (mamy nadzieję) przyniesie oczekiwany efekt. Życząc tego każdemu maturzyście, w tym również sobie.

Aleksandra Sienkiewicz, kl. III b LO



Bale w karnawale

Ach, cóż to był za bal! Za nami karnawał, a że w karnawale wszyscy urządzają bale to 22 lutego w Przedszkolu nr 1 w Brzegu Dolnym odbył się huczny bal karnawałowy, którego motywnym przewodnim były myszki Mickey i Minnie.

Sala balowa wyglądała bajecznie i kolorowo, przykuwając uwagę najmłodszych balonami oraz postaciami z bajki Disneya. Przepięknie przebrane przedszkolaki z dumą prezentowały kreatywne stroje. Choć nie brakowało myszek, swoją obecnością zapelnili parkiet również rycerze,

księżniczki, kotki, czarownice, policjanci i strażacy. Podczas balu do tańca zachęcali kolejno raz animatorzy z firmy Wizyta Klau-na Żaka, którzy serwowali skoczną i rytmiczną muzykę, bogatą nie tylko w tradycyjne, dziecięce utwory, ale również hity na czasie, które przedszkolaki uwiel-

Paulina Majowiec



Dla Kasi Ryszki

Nadal trwa zbiórka na leczenie Kasi Ryszki, która boryka się z ciężką chorobą. Szansą na wyleczenie Kasi jest kosztowna terapia w Niemczech. 16 lutego w Pogalewie Wielkim odbył się bal charytatywny. Zebrane środki zasilły szczytny cel.

Tego wieczoru kilkadziesiąt osób bawiło się przy muzyce DJ Skorex-a. W trakcie balu prze-

prowadzono licytację, z których zebrano 2714 złotych. Konto zbiórki zasililo łącznie 4904 złotych. W organiza-

Inf.



Angielski z Panorama

	
running shoes	buty do biegania
energy gels	żele energetyczne
competition	rywalizacja
burn calories	spalać kalorie
warm-up	rozgrzewka
stretching	rozciąganie
half-marathon	półmaraton
sore muscles	ból mięśni, zakwasy
speed up	przyspieszyć
treadmill	bieżnia
long distance	długi dystans
hydrate	nawadniać
endurance	wytrzymałość
power bar	batony energetyczne

Zaproszenie na spotkanie z prof. dr. hab. Stanisławem Nicieją

Stowarzyszenie Pierwszych Osadników Ziemi Dolnobrzesckiej i Związek Sybiraków zapraszają na spotkanie z prof. dr. hab. Stanisławem Nicieją, który wygłosi odczyt poświęcony Kresom Wschodnim i powojennemu osadnictwu Kresowiaków na Dolnym Śląsku.

Prof. S. Nicieją – historyk i historyk sztuki – jest autorem między innymi wielotomowej pracy „Kresowa Atlantyda” poświęconej historii miast kresowych. Do-

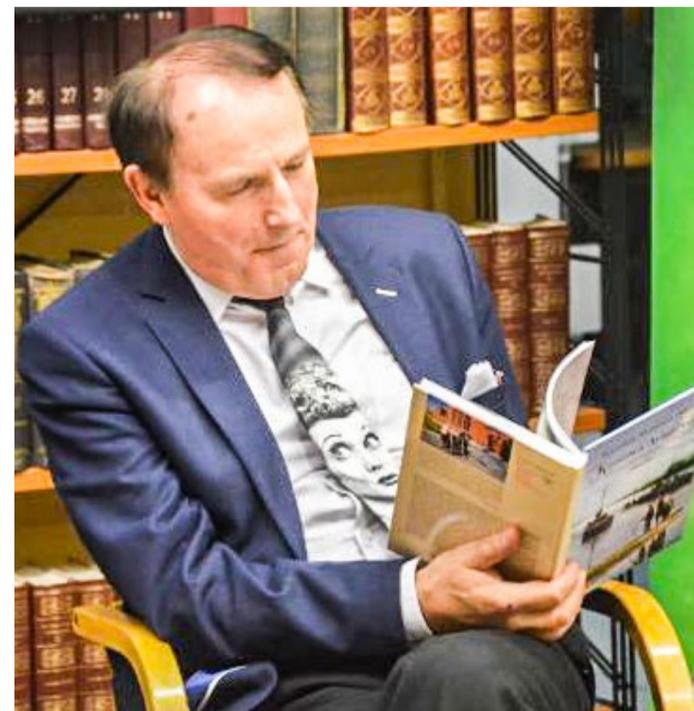
tychczas ukazało się 12 to-

mów tego wyjątkowego dzieła, a następne są w przygotowaniu. „Kresowa Atlantyda” wyróżnia się staranną edycją, jest bogato ilustrowana, pisana barwną, piękną polszczyzną.

Pan profesor ma też w swym dorobku wiele innych cennych publikacji. Wśród tych publikacji są książki o Lwowie i o Cmentarzu Łyczakowskim we Lwowie, któremu prof. Nicieją poświęcił 40 lat swej działalności naukowej.

Na spotkanie z prof. S. Nicieją zapraszamy w poniedziałek 4 marca 2019 r. o godz. 17:00 do sali kawiarnianej Dolnobrzesckiego Ośrodka Kultury.

Inf.



PSYCHOLOGIA

Niedopowiedzenia i niedomówienia

Wypowiedziane w złości słowa, rzucane półgębkiem lub zwyczajnie w eter, pozostawiają odbiorcy spore pole do fantazjowania, na temat tego co właściwie autor miał na myśli? Zwykle każde niedosłyszane lub przekręcone słowo, kieruje nasze myśli raczej w tę negatywną stronę. Wysłany komunikat, by dać upust emocjom, jest furtką do rozmyślań, spekulacji, by w późniejszym czasie rozpamiętywania wzrosnąć do wrót nieporozumień. Nauka komunikowania się ze sobą to klucz do eliminacji zgrzytów i nieporozumień. Nazwanie swojego partnera bałwanem, kretynem, debilem, właściwie, co

ma spowodować? Używanie obraźliwych słów, żeby kogoś poniżyć, pokazać mu jego miejsce w rodzinie. Wypowiadane słowa jak karabin maszynowy, wystrzeliwujący naboje, nie pozostawia miejsca na refleksję i odprowadzenie ataku. Musimy sobie również zdawać sprawę jak dotkliwie chcemy kogoś obrazić i do jakiego poziomu schodzimy. Odbiorca próbnik, by dać upust emocjom, jest furtką do rozmyślań, spekulacji, by w późniejszym czasie rozpamiętywania wzrosnąć do wrót nieporozumień. Nauka komunikowania się ze sobą to klucz do eliminacji zgrzytów i nieporozumień. Nazwanie swojego partnera bałwanem, kretynem, debilem, właściwie, co

by porozumienia. Gdy jednak sprawa okazuje się bardzo poważna, należy dać sobie czas na przemyślenie, ale nie planować natychmiastowego odwetu i zemsty. Pośpiech i złe emocje są złymi doradcami. Czasami trzeba się komuś wyżalić, pomyśleć i zrobić analizę za i przeciw. Jeśli podejmujemy decyzję za to w danym momencie nie należy tego żałować. To czas pokaże, czy było warto i jaka motywacja nami kierowała. W rodzinach, w których są dzieci ma to ogromne znaczenie. Obrażony rodzic traci swoją godność i autorytet. Wielokrotnie to dziecko decyduje się na zajęcie stanowiska w obronie poniżanego. Nie jest rolą dzieci uczestniczenie w nieporozu-

mieniach dorosłych, ani pośrednio wymuszania wypowiedzenia się po jednej ze stron. Dzieci stają między młotem, a kowadłem, a jeszcze gorzej, gdy typują wroga w rodzinie. Takie sytuacje mogą rozpocząć destrukcję do tej pory udanego związku. Dzieciaki mają tendencję obarczania się problemami i nieporozumieniami dorosłych. Inaczej przeżywają każde rozterki. Zażegnane konflikty bez rozmów i wyjaśnień dłużej tkwią w młodym umyśle. Jest też problem naśladownictwa, co może przenieść się w późniejszym czasie na ich własne relacje w budowaniu związków. Rzucone w przestrzeń przekleństwo, na przykład po zakończonej awanturze, kieruje myśli na jedne tory. Czy-

li kontynuacja naszej złości i frustracji. Złe odczytane intencje i niedomówienia pozwolą snuć nietrafne przypuszczenia i teorie. Wystarczy jedno jedno po przekleństwie wyjaśnić, jak mocno walnęliśmy się w palec, a to ucięłoby sprawę domysłów i niezdrowej egzaltacji. Udawanie z kolei, że rodzice się nie kłócą i między nimi panuje fantastyczna idylla, to popieranie kłamstwa. Dzieci są spostrzegawcze i intuicyjnie wiedzą, że coś złego dzieje się w rodzinie. Pragną, żeby wszystko było poprawnie i poukładane, ale życie to nie bajka, więc nie oszukujemy dzieci tylko rozmawiamy z nimi otwarcie, że jest mały kryzys, że rodzina będzie pracować nad poprawą re-

lacji, ale to może zwyczajnie nie wyjść. Poinformowane i ostrzeżone dziecko nie przezwolą szoku nawet w rozwiązaniach ostatecznych. Rozmowa tak, ale nie traktowanie syna, czy córki jako powiernika, a opowiadanie o najmłodszych sprawach dorosłych to nieporozumienie. Jeśli pojawia się wątpliwość jak rozmawiać z młodymi ludźmi poprośmy o pomoc specjalistę, na przykład psychologa. Może czas świąt to dobry czas na tonowanie emocji i układanie relacji. Kupowanie kolejnych gadżetów nie zastąpi miłości rodziców. Szacunek to jedno, a wzajemny szacunek to drugie. Z każdej trudnej sytuacji jest wyjście, tylko trzeba je odszukać.

Sara Romska

Fundusze Europejskie Program Regionalny Rzeszpospolita Polska DOLNY ŚLĄSK Unia Europejska Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego

GRANTY NA USŁUGI DORADCZE DLA PRZEDSIĘBIORCÓW Z SEKTORA MSP-OSI DOLINA BARYCZY

Wrocławska Agencja Rozwoju Regionalnego S.A. pragnie poinformować, iż realizuje projekt pt. „Granty na usługi doradcze dla przedsiębiorców z sektora MSP-OSI Dolina Baryczy” w ramach RPO WD 2014-2020.

W ramach projektu mikro, małe i średnie przedsiębiorstwa (MSP) mogą uzyskać grant na usługi doradcze, obejmujące m.in.:

- a) usługi w zakresie szeroko rozumianego wsparcia doradczego, zgodnie ze zdiagnozowanymi potrzebami przedsiębiorstwa, m.in. doradztwo dotyczące:
 - wsparcia początkowej fazy rozwoju firmy (np. opracowanie biznesplanu, strategii rozwoju przedsiębiorstwa, monitorowanie biznesu);
 - uzyskiwania i odnawiania certyfikatów zgodności dla wyrobów, usług, surowców, maszyn i urządzeń, aparatury kontrolno-pomiarowej;
 - projektowania, wdrażania i doskonalenia systemów zarządzania jakością i zarządzania środowiskowego;
 - wykorzystywania zaawansowanych technologii informatycznych w przedsiębiorstwie;
 - specjalistycznych instrumentów zarządzania i mapowania ryzyka w organizacji oraz tworzenia strategii zarządzania ryzykiem;
 - wdrażania systemów ukierunkowanych na aspekty środowiskowe oraz odpowiedzialność społeczną przedsiębiorstw;
 - doradztwa prawno-podatkowego związanego z rozwojem przedsiębiorstwa na rynku;
- b) usługi w zakresie pozyskiwania zewnętrznych źródeł finansowania działalności przedsiębiorstw (również w początkowej fazie rozwoju), w tym przygotowanie dokumentów i analiz niezbędnych do pozyskania zewnętrznego źródła finansowania, pomoc w pozyskaniu inwestora, analiza potrzeb i identyfikacja źródeł finansowania projektu – z wyłączeniem dokumentacji związanej z aplikowaniem o środki Funduszy Europejskich.

Wsparcie będzie wypłacane w postaci grantu z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego, a jego maks. wysokość wynosić będzie 30 000,00 PLN. Maksymalny poziom dofinansowania przyznawany Grantobiorcy przez Grantodawcę to 85% wydatków kwalifikowalnych.

Grantobiorcami mogą zostać MSP mające siedzibę, zakład lub oddział na terenie Obszaru Interwencji Doliny Baryczy. Jedno MSP może złożyć jeden wniosek o grant. Szczegółowe informacje i formularze niezbędne do uzyskania grantu zostały udostępnione na stronie www.warr.pl. Wniosek o dofinansowanie wraz z załącznikami należy złożyć w biurze Wrocławskiej Agencji Rozwoju Regionalnego SA, przy ul. Karmelkowej 29 we Wrocławiu.

Pracownicy Wrocławskiej Agencji Rozwoju Regionalnego SA pozostają do Państwa dyspozycji pod numerem telefonu 71 348 30 17, jak również w biurze przy ulicy Karmelkowej 29 we Wrocławiu.

Zachęcamy również do zapoznania się ze szczegółowymi informacjami na stronie internetowej www.warr.pl w zakładce Granty na doradztwo – Dolina Baryczy – RPO 1.3.1. **ZAPRASZAMY SREDECZNIE DO ŚLEDZENIA NABORÓW I SKŁADANIA WNIOSKÓW!**

Ja – nastolatka – i depresja

Depresja. Słysząc to słowo ludziom ukazuje się osoba, która cały czas jest smutna lub zbuntowana emo nastolatka. Prawda jest taka, że depresja to realna choroba, która może dotknąć każdego bez względu na wiek czy stan społeczny. Może zaczynać się powoli. Nie masz ochoty spotykać się ze znajomymi. Nie masz ochoty wychodzić na dwór. Nie chcesz mieć kontaktu nawet z rodziną. Nie jesz. Nie dajesz rady wstać z łóżka. Obwiniasz się za wszystko. Nie masz ochoty żyć. Depresja zabiera nawet radość z twoich ulubionych rzeczy i zajęć. Nie masz już na nie ochoty, nie masz na nie siły. Wszystko jest Ci obojętne. Kiedy rozwijała się moja depresja, nie sądziłam, że spotka mnie coś tak okropnego i drastycznego. Na początku były po prostu dni, w których płakałam. Płakałam coraz więcej. Powoli obniżała się moja ocena i poczucie własnej wartości. Nie miałam nawet skończonych 14 lat, gdy to się zaczęło. Śmierć bliskiej osoby, wymagania rodziców, kłótnie, brak zrozumienia i akceptacji. To wszystko sypało się jak lawina z góry lodowej. Wtedy też zaczęły się moje in-

ne problemy. Lęk przed społeczeństwem. Bezsenność. Zmęczenie. Zaburzenia odżywiania. Samookaleczenie. Depresja przyniosła mi bardzo wiele bólu, którego nie chciałabym już nigdy więcej doświadczyć. Ta choroba wyniszcza człowieka tak samo jak może to zrobić choroba.

Designed by Jcomp / Freepik



ba fizyczna. A nawet gorzej. Blizny po cięciach zostaną ze mną już na zawsze. Wspomnienia psychiczne także będą powracać.

Ale czy rodzice tego nie zauważają u swoich dzieci? Szczęrze, bardzo łatwo się ukrywać. Nie chciałam żeby się dowiedzieli, bo przecież

czemu miałabym być smutna? Było mnie stać na słodycze czy nowe ciuchy. Oceny w szkole bardzo dobre. Pogodna, radosna dziewczyna. Moje upadki były brane jako „bunt młodzieżowy”, „okres dojrzewania”. Wszystkie uczucia zaciskały się we mnie. Obniżenie wła-

snej samooceny sprowadziło się do odpychania pomocy. „Taka osoba jak ja nie zasługuje na żadną pomoc, jestem tylko problemem dla innych” – tak myśli osoba, która jest wykańczana przez chorobę. Tutaj nie wystarczy samo: „Hej, rozchmurz się, życie jest piękne”, aby pomóc

osobie z depresją, trzeba starać się ją zrozumieć. Miałam kilka prób samobójczych. Teraz cieszę się, że nie udało się one. Moje życie mogło się zakończyć w zeszłym roku, ale dzięki otrzymanej pomocy, przyjęto mnie do szpitala psychiatrycznego dla młodzieży. Szpital psychiatryczny nie jest taki jak na filmach. To miejsce jak każdy inny szpital, tylko że leczy się tam mentalnie. Nie było białych ubrań i ścian. Wręcz przeciwnie, ozdabialiśmy nasz oddział, aby był kolorowy. Przeszłam tam dwumiesięczną terapię. Okres leczenia jest trudny, pojawia się wiele mieszanych myśli, ale udało mi się z tego wyjść. Co prawda nie do końca, terapia trwa nadal. Skończyły się jedynie myśli samobójcze i samookaleczenie. Budowanie własnej wartości i wartości swojego życia jest o wiele trudniejsze. Nie każdy przechodzi to tak szybko. Niektórzy leczą się latami. Dlatego warto jak najszybciej zdiagnozować depresję.

Na szczęście jestem tu gdzie jestem i jestem wdzięczna losowi, że tak to się potoczyło. Teraz chcę żyć i karmienie kotów mlekiem. Mówiliśmy o kocich węsach, ruchach, mruczeniu

Info

Kocie harce, czyli sposób na świętowanie Dnia Kota

Mimo że udomowione około 10 tysięcy lat temu, to jednak nie do końca pozbawione dzikości i jak to się o nich mówi – lubiące chodzić własnymi ścieżkami. W okazywaniu uczuć nie są tak bardzo wylewne jak psy, ale mają swoje kocie sposoby na potwierdzenie przywiązania do „swoich ludzi”. Jedno jest pewne, w pełni zasługują na to, by mieć swoje święto.

Zajęcia, które miały miejsce w poniedziałkowe popołudnie (18 lutego) w „Pracowni wyobraźni” przy świetlicy wiejskiej w Pogalewie Wielkim, to efekt współpracy Miejskiej i Gminnej Biblioteki Publicznej filia nr 2 w Pogalewie Wielkim i Stowarzyszenia Mieszkańców Wsi „Razem”. Jak na świętowanie Dnia Kota, było bardzo „kocio”. Rozpoczęliśmy ciekawostkami ze świata tych niezwykłych zwierząt. Okazało się, że nos każdego kota jest jedyny i niepowtarzalny, tak jak linie papilarne u ludzi. Obalone zostały też stereotypy związane z kocim wzrokiem i karmieniem kotów mlekiem. Mówiliśmy o kocich węsach, ruchach, mruczeniu

i zastanawialiśmy się, jak to jest możliwe, że koty potrafią precyzyjnie się przez każdy otwór o wielkości swojej głowy. Rozmawialiśmy także o tym, jak prawidłowo opiekować się naszymi pupilami. Później każdy uczestnik zajęć wykonał dla siebie kocią maskę i opowiadał o swoich zwierzątkach. Była nawet kocia muzyka, a na koniec przygotowanie wystawy kotów, które powstawały z kolorowego papieru, a ich wąsy z rurek do napojów. Oczywiście nie zabrakło zagadek o tych tajemniczych przyjaciółach ludzi. Jak widać, świętowanie nam się udało, a wystawę „kocich” prac można podziwiać w bibliotece.

Monika Wiśniewska



KONIEC BOSSÓW. CZAS NA KRÓLOWE.

CEPEDA DYGANT GRABOWSKA POPŁAWSKA WARNKE ADAMCZYK
ARCE BONSON CHABIOR CZECZOT KRET PNIEWSKI SARALIDZE SOBOTA

KOBIETY MAFII 2

FILM PATRYKA VEGI

22.02-06.03.2019 godz. 17:00 i 19:30

Dzień Kobiet

Koncert

Studio Piosenki DOK

9 marzec 2019r.
godz. 17:00

Sala Widowiskowa
Dolnobrzeskiego Ośrodka Kultury

15 lecie

KABARET SKECZÓW MĘCZĄCYCH

17 marca 2019r. godz. 15:30

Bilety w cenie: 70zł parter, 60zł balkon

Bilety do nabycia w kasie biletowej DOK lub na www.kabaretowebilety.pl

KOMEDIA TAKA JAK DAWNIEJ

MISZMASZ CZYLI KOGEL MOGEL 3

TAK JAKBY CIĄG DALSZY

15-21 marca 2019r. GODZ. 19:00
(brak seansu 17.03)

Inwestycje – początek 2019 roku

Budżet gminy Brzeg Dolny na bieżący rok zakłada realizację wielu zadań inwestycyjnych. Dzięki skutecznemu pozyskiwaniu środków zewnętrznych gmina w najbliższych miesiącach rozpocznie kolejne inwestycje. Ich realizacja wpłynie na zadowolenie i komfort mieszkańców.



W najbliższych tygodniach ponowione zostanie postępowanie przetargowe na budowę kompleksu basenów zewnętrznych przy pływalni „Aquasport”. Poprzedni przetarg został unieważniony ze względu na zbyt wysoką zaproponowaną cenę. Gmina chciała przeznaczyć 15 milionów, jedyna oferta opiewała na 23 miliony.

Kompleks odkrytych basenów będzie niezależnym obiektem od istniejącej krytej pływalni „Aquasport”. Będzie stanowił uzupełnienie istniejących obiektów sportowych na os. Warzyń w rejonie ulicy Wilczej. Inwestycja zakłada budowę odkrytego basenu z trzema nieckami: jedna jako basen rekreacyjny, druga jako basen dziecięcy, a trzecia jako basen całonocny połączony z krytą pływalnią „Aquasport”. W wybranej koncepcji przewidziana jest także budowa strefy odpoczynku i rekreacji sportowej z placami zabaw dla dzieci i miejscem na małą gastronomię. Część miejsc przeznaczonych do odpoczynku będzie osłonięta przed słońcem. Termin realizacji tego zadania przewidziany jest na maj 2020 roku.

KOSZT INWESTYCJI: 15 000 000 ZŁ



Od kilku lat konsekwentnie realizowane są prace modernizacyjne zespołu pałacowo-parkowego. Park stał się wizytówką miasta. Stanowi miejsce odpoczynku, relaksu i aktywności mieszkańców. W nadchodzących tygodniach ogłoszony zostanie przetarg, a zaraz po nim rozpoczną się prace rewitalizacyjne tej części miasta. W zeszłym roku gmina Brzeg Dolny otrzymała decyzję zarządu województwa dolnośląskiego o przyznaniu dofinansowania na ten projekt. W zakres tego finansowania wchodzi dokończenie otoczenia pałacu czyli Domu Kultury albo siedziby Urzędu Miejskiego. Będzie to zmieniona forma organizacji ruchu, będą nowe alejki piesze, nowe parkingi, to wszystko będzie wykonane szlachetnym materiałem jakim jest granit, będą nowe założenia zieleni zgodne z projektem i próba odtworzenia historycznego otoczenia.

KOSZT INWESTYCJI: 4 000 000 ZŁ
POZYSKANE ŚRODKI ZEWNĘTRZNE: 1 861 866 ZŁ



W ramach Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020 gmina Brzeg Dolny otrzymała dotację. W najbliższym czasie ogłoszony zostanie przetarg na budowę świetlicy wiejskiej w Pyszącej. Celem projektu jest poprawa dostępu do kultury oraz zwiększenie uczestnictwa w kulturze mieszkańców obszarów wiejskich. Projekt jest odpowiedzią na potrzeby i oczekiwania społeczne, przyczyni się do przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu i kulturalnemu, jak również do podniesienia warunków życia i wzrostu tożsamości społeczności lokalnej wsi Pysząca.

KOSZT INWESTYCJI: 1 000 000 ZŁ
POZYSKANE ŚRODKI ZEWNĘTRZNE: 500 000 ZŁ



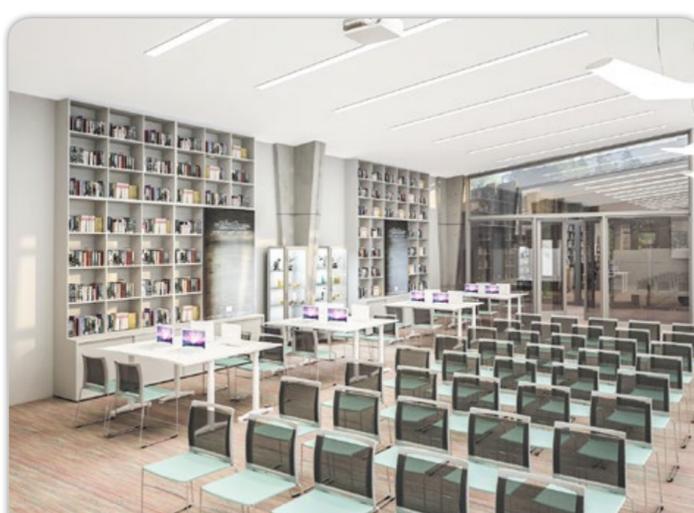
Kontynuowane są prace na cmentarzu komunalnym. W zeszłym roku ogrodzony został teren nowej części cmentarza, wytyczone zostały nowe aleje. Jedną z nich już powstała, prowadzi od kaplicy do nowej części. Umożliwi to sprawne dojście konduktom pogrzebowym z kaplicy na nowy cmentarz. W tym roku planowana jest kontynuacja prac brukarskich kolejnych alejek. Rozpoczęły się prace projektowe nad rozbudową kaplicy cmentarnej. W przyszłości ma ona zyskać funkcję miejsca, gdzie będą odprawiane msze pogrzebowe. W rozbudowanej części znajdują się ławki dla uczestników uroczystości pogrzebowych. W ramach prac planowana jest budowa kolumbarium w nowej części cmentarza, gdzie złożone zostaną urny.

KOSZT INWESTYCJI: 1 070 000 ZŁ



Rozstrzygnięty został przetarg na przebudowę ciągu pieszo-rowerowego wzdłuż Odry (ulica Podwale) w Krainie Łęgów Odrzańskich. Przetarg jest otwarty, aktualnie trwają procedury wyboru najkorzystniejszej oferty.

KOSZT INWESTYCJI: 400 000 ZŁ
POZYSKANE ŚRODKI ZEWNĘTRZNE: 200 000 ZŁ



Trwają prace w powstającej Miejskiej Bibliotece Publicznej na osiedlu Fabrycznym. Zakończenie pierwszego etapu planowane jest na czerwiec 2019 roku. Kolejny etap to wyposażenie biblioteki. W marcu przeprowadzone zostanie postępowanie przetargowe na wykonanie aranżacji wnętrza obiektu. W tym miejscu powstanie nowoczesne centrum edukacyjne z wypożyczalnią książek, czytelnią i salami edukacyjnymi.

KOSZT INWESTYCJI: 4 550 000 ZŁ



W marcu ogłoszony zostanie przetarg na przebudowę ul. Leśnej oraz ul. Ogrodowej. W ramach zadania ulica Leśna stanie się główną drogą dojazdową do parkingu przy stawie miejskim. Trakt wykonany zostanie z trwałego budulca jakim jest kostka granitowa. Dla pieszych wyznaczony zostanie chodnik wzdłuż drogi. Nowa nawierzchnia pojawi się również na ulicy Ogrodowej. Po opuszczeniu budynków zajmowanych wcześniej przez Zakład Gospodarki Komunalnej i Wodociągów, zmalał ruch pojazdów na tym odcinku. Pojawi się tutaj ciąg pieszo-jezdny o nawierzchni szutrowej podobny do tego, jaki już pokrywa alejki parkowe. Projekt obejmuje prace do wysokości przepompowni. Zakończenie prac przewidywane jest na sierpień 2020 r.

KOSZT INWESTYCJI: 540 000 ZŁ
POZYSKANE ŚRODKI ZEWNĘTRZNE: 297 926 ZŁ



Rozpoczęły się prace projektowe nad budową ulicy Jarzębinowej, Brzozowej, Akacyjnej i Klonowej.

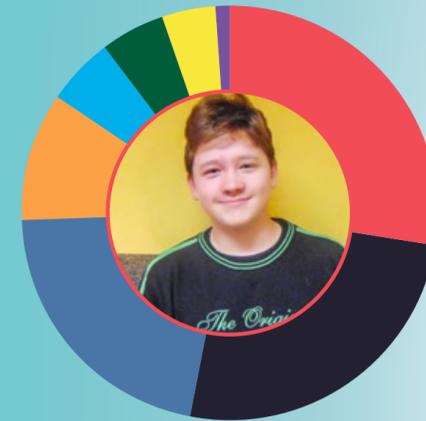
KOSZT INWESTYCJI: 80 000 ZŁ

Trwają pozimowe prace i remont dróg gruntowych i szutrowych. Rozpoczęły się prace nad doświetleniem miasta np. ulicy Szkolnej. Wymiana oświetlenia nastąpi również na terenach wiejskich np. na osiedlu domów jednorodzinnych w Żerkówku. Doświetlona zostanie również droga wzdłuż ośrodka Wały od strony Odry.

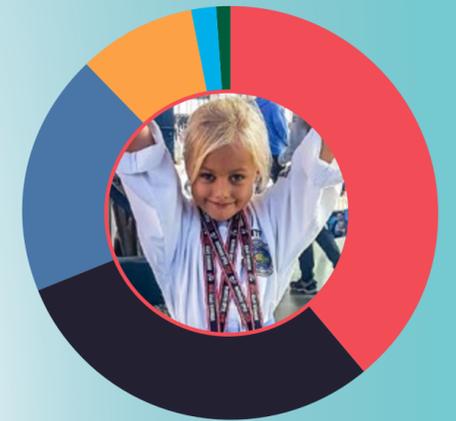
KOSZT INWESTYCJI: 100 000 ZŁ



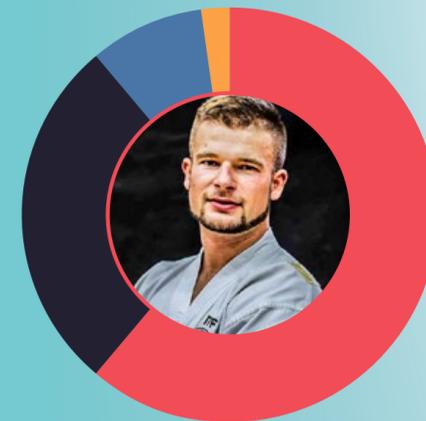
Wyniki głosowania SMS w Plebiscycie na Najpopularniejszego Sportowca, Nadzieję Sportu, Trenera i Organizację w 2018 roku



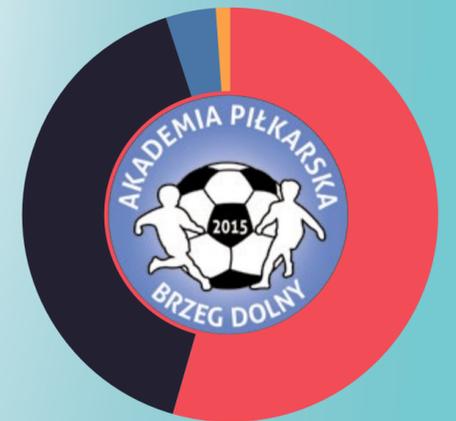
- Głosowanie SMS: Plebiscyt sportowy - Sportowiec**
- Wojciech Hawrylczak - zapasy-sumo MKS Rokita ● **27%**
 - Kamil Leszczuk - zapasy-sumo MKS Rokita ● **25%**
 - Maciej Czyżowicz - piłka nożna Klub Sportowy Brzeg Dolny ● **21%**
 - Damian Wróbel - zapasy-sumo MKS Rokita ● **10%**
 - Arkadiusz Daniel - zapasy-sumo MKS Rokita ● **5%**
 - Marek Romański - Avasatare ● **5%**
 - Damian Bąkowicz - piłka nożna, Klub Piłkarski Brzeg Dolny ● **4%**
 - Maciej Kurtycz - szachy MKS Rokita ● **1%**
 - Ryszard Banaszkiwicz - tenis stołowy, UKS 5 Brzeg Dolny ○ **0%**



- Głosowanie SMS: Plebiscyt sportowy - Nadzieja Sportu**
- Kinga Żak - Avasatare ● **39%**
 - Oliwier Czupryna - piłka nożna KP Brzeg Dolny ● **30%**
 - Tymoteusz Jaworski - piłka nożna Akademia Piłkarska Brzeg Dolny ● **19%**
 - Wiktoria Rak - pływanie MKS Rokita ● **9%**
 - Mieszko Słodowy - Karate Kyokushin ● **2%**
 - Jurij Gurak - zapasy, MKS Rokita ● **1%**
 - Michał Dubowski - zapasy-sumo, MKS Rokita ○ **0%**
 - Szymon Sinkowski - pływanie MKS Rokita ○ **0%**



- Głosowanie SMS: Plebiscyt sportowy - Trener**
- Kamil Uchnast - Avasatare ● **62%**
 - Adrian Czech - zapasy, MKS Rokita Brzeg Dolny ● **28%**
 - Stanisław Jachyra - piłka nożna, Klub Sportowy Brzeg Dolny ● **9%**
 - Piotr Jurków - piłka nożna, Klub Piłkarski Brzeg Dolny ● **2%**
 - Bogusław Bolanowski - Karate Kyokushin ○ **0%**
 - Roman Pogorzelski - pływanie ○ **0%**



- Głosowanie SMS: Plebiscyt sportowy - Organizacja**
- Akademia Piłkarska Brzeg Dolny ● **55%**
 - Biegamy w Brzegu Dolnym ● **41%**
 - Avasatare ● **4%**
 - Klub Sportowy Brzeg Dolny ● **1%**

Avasatаре

W ubiegły weekend 22-24 lutego we Wrocławiu odbyło się tradycyjne szkolenie przed egzaminem na stopnie mistrzowskie. Setka trenerów i zawodników chętnych do podniesienia poziomu umiejętności i wiedzy o tajnikach sztuki walki Taekwon-do, szczerze wypełniła salę sportową przy ul. Młodych Techników we Wrocławiu.

Seminarium szkoleniowe poprowadzili Mistrz Jerzy Jedut VIII Dan oraz Wielki Mistrz Frank Vanberghen IX Dan. Belg zrobił wszystkim niespodziankę, gdyż zgodnie z planem, był tzw. niezależnym zagranicznym członkiem komisji egzaminacyjnej na stopnie mistrzowskie. Grand Master Vanberghen,

jednego z celów na 2019 rok, który uwzględni egzamin na czarny pas Gabrieli Kaznowskiej i Karola Barana.

Liczba ćwiczących narzuciła organizację zajęć. W piątek trenowali na sali posiadacze stopni Kup i Dan, dlatego wykonywane były układy uczniowskie. Więcej czasu Mistrz Jedut poświęcił na techniki podstawowe oraz walki na 1, 2 i 3 kroki. Sobota w całości poświęcona była układowi, wykonywanym krokom po kroku. Oczywiście nie zabrakło wyjaśnień dotyczących aktualnej interpretacji Komisji Technicznej ITF, co do sposobu wykonania bardziej skomplikowanych kombinacji ruchowych.

Info



Nasze miasto reprezentowało 5 Dolnoślązaków: Kamil Uchnast – II Dan, Karol Baran – I Cup, Gabriela Kaznowska – I Cup, Krzysztof Kwiatkowski – 2 Cup, Marek Sedyka – 2 Cup.

6. edycja „Typuj z Panorama”

Lp.	Data	Godz.	Kolejka 5	Liga	Dyscyplina
1.	10.mar	17:30	Arsenal – Manchester United	Premier League	Piłka nożna
2.	09.mar	20:30	Monaco – Bordeaux	Ligue 1	Piłka nożna
3.	10.mar	21:00	Marsylia – Nice	Ligue 1	Piłka nożna
4.	10.mar	16:15	Girona – Valencia	LaLiga	Piłka nożna
5.	08.mar	20:30	Werder Bremen – Schalke 04	Bundesliga	Piłka nożna
6.	08.mar	18:00	Górnik Zabrze – Piast Gliwice	Lotto Ekstraklasa	Piłka nożna
7.	08.mar	20:30	Śląsk Wrocław – Jagiellonia Białystok	Lotto Ekstraklasa	Piłka nożna
8.	09.mar	18:00	Korona Kielce – Wisła Kraków	Lotto Ekstraklasa	Piłka nożna
9.	09.mar	20:30	Arka Gdynia – Legia Warszawa	Lotto Ekstraklasa	Piłka nożna
10.	10.mar	15:30	Pogoń Szczecin – Zagłębie Lubin	Lotto Ekstraklasa	Piłka nożna
11.	10.mar	18:00	Miedź Legnica – Lech Poznań	Lotto Ekstraklasa	Piłka nożna
12.	08.mar	18:00	Stal Mielec – ŁKS Łódź	Fortuna 1 Liga	Piłka nożna
13.	09.mar	20:00	Bruk-Bet Termalica – Wigry Suwałki	Fortuna 1 Liga	Piłka nożna
14.	09.mar	17:30	Sparta Praga – Viktoria Pilzno	1 Liga Czechy	Piłka nożna
15.	09.mar	18:30	AEK Ateny – Panathinaikos Ateny	Super League	Piłka nożna
16.	09.mar	19:00	Marrakech – Chabab Rif Hoceima	Botola Pro Maroko	Piłka nożna
17.	09.mar	17:00	MKS Kluczbork – Piast Zmigród	III Liga gr. 3 Polska	Piłka nożna
18.	10.mar	12:00	Zagłębie II Lubin – KS Polkowice	III Liga gr. 3 Polska	Piłka nożna
19.	07.mar	21:00	Napoli – Red Bull Salzburg	Liga Europy	Piłka nożna
20.	07.mar	18:55	Eintracht Frankfurt – Inter Mediolan	Liga Europy	Piłka nożna

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.
Imię i Nazwisko					Nr telefonu / Adres e-mail				

Msc.	Wyniki 5. kolejki	Pkt.
1	Tadeusz Szczepański	15
	Jan Glowacki	11
	Waldemar Zimny	11
	Romuuald Talik	11
2	Jarosław Nykiel	11
	Karol Grzeszków	11
	Marek Filip	11
	Tomasz Mlynek	10
	Grzegorz Miłkowski	10
3	Jarosław Iskra	10
	Miroslaw Talik	10
	Tomasz Rybotycki	9
	Magdalena Sawaryn	9
4	Kazimierz Uler	9
	Justyna Gruszecka	9
	Kazimierz Pirch	9
	Dominik Zimny	8
	Miroslaw Smoczyk	8
5	Piotr Stachowiak	8
	Jarosław Gruszecki	8
	Dawid Gruszecki	8
	Zbigniew Szumilas	7
6	Stanisław Galecki	7
	Konrad Zimny	6
	Piotr Stępski	6
	Tomasz Stępniewski	6
	Dariusz Kubis	6
	Alicja Wańkowicz	6
8	Waldemar Mazur	5

Msc.	Pierwsza dziesiątka	Pkt.
1	Jan Glowacki	55
	Waldemar Zimny	53
2	Romuuald Talik	53
	Dominik Zimny	52
3	Miroslaw Smoczyk	52
	Tomasz Rybotycki	52
	Magdalena Sawaryn	51
4	Kazimierz Uler	51
	Jarosław Nykiel	50
5	Jarosław Nykiel	50
	Tomasz Mlynek	49
	Grzegorz Miłkowski	49
6	Jarosław Iskra	49
	Miroslaw Talik	49
7	Piotr Stachowiak	48
	Zbigniew Szumilas	47
8	Justyna Gruszecka	47
9	Karol Grzeszków	46
10	Jarosław Gruszecki	45

Ranking zwycięzców

Kol.	Zwycięzca danej kolejki	Pkt.
3	Tadeusz Szczepański	15
5	Tadeusz Szczepański	15
2	Kazimierz Uler	14
4	Miroslaw Smoczyk	14
4	Grzegorz Miłkowski	14
1	Romuuald Talik	12

Dołącz do zabawy!

Wymij i wrzuć wypełniony kupon do naszych skrzynek (szczegóły na str. 13) lub wyslij go na maila sport.panorama@brzegdolny.pl. Nagradzamy zwycięzcę każdej kolejki! Na Waszą prośbę od przyszłego numeru podamy klasyfikację z wszystkich kolejek.

FitStyle

FITNESS IS MY LIFE

Carnival Cycling z FitStyle

W miniony weekend odbył się karnawałowy maraton rowerowy w zamkowych klimatach Castle Arena. W imprezie wzięła udział 40 osobowa ekipa roweromaniaaków. Jazda na rowerach stacjonarnych to nie tylko zabawa, ale również spory wysiłek, co potwierdzili uczestnicy maratonu. To były wymagające 3 godziny jazdy pod dyktando instruktorów z Brzegu Dolnego, Zielonej Góry, Wrocławia i Warszawy. Carnival Cycling to również sprawdzian własnych moż-

liwości, pokonywania ograniczeń w głowie i stawianie sobie nowych wyzwań, bo nie na co dzień mamy szansę przetestować swoją kondycję, wytrzymałość i siłę w tak zróżnicowanej pracy.

Po 3-godzinny wysiłku był czas na relaks i wspólną integrację. Kontynuacją wieczoru było „after party” w karnawałowych przebraniach według własnej inwencji twórczej. Wydawałoby się, że przebranie zabawy są zarezerwowane tylko dla dzieci... na tej imprezie dorośli

stąpeli na wysokości zadania w prześciganii się nad różnorodnością własnych kreacji. A wszystkiemu towarzyszyło dużo śmiechu i wygłupów. I w tak doborowym i poprzebiezanym towarzysztwie zabawa trwała do białego rana.

Gdy po weekendzie pozostały już tylko wspomnienia... my rozmyślamy, czy za rok nie powtórzyc takiego wydarzenia!

Dziękujemy FitStyle Team fb/fitstylebrzegdolny



Liliana Przybył aktualnie najlepszą młodziczką w kraju

Swój pierwszy życiowy sukces zanotowała Liliana Przybył – zawodniczka dolnośląskiego klubu „Rokita”, wygrywając 3 Grand Prix Polski młodziczek, które w dniach 22-24 lutego rozgrywane było w Kwidzynie.

Liliana w gronie 110 zawodniczek z całego kraju odniosła komplet ośmiu zwycięstw, bezapelacyjnie wygrywając całe zawody. W drodze do pierwszego miejsca Liliana odniosła trzy zwycięstwa w fazie grupowej i awansowała do turnieju głównego.



Tam odniosła kolejne cztery przekonujące zwycięstwa, by w finale zawodów rozegrać finałową pojedynkę z Zuzanną Pawelec z Sygnatu Lublin.

Ostatecznie nasza zawodniczka wygrała ten mecz 3:2.

Jednak dramaturgii w tym meczu było wiele. Liliana wygrała najpierw pierwszego seta, dwa kolejne padły łupem rywalki. Czwarta odsłona meczu była pod dyktando rywalki, ale wysmienita końcówka Liliany przedłużyła szansę na końcowy sukces. W piątym

7:5 dla Liliany i niestety pożyźny przestój w grze spowodował wynik 7:10.

Ostatnie piłki były istną huśtawką nastrojów, a emocje sięgnęły zenitu.

Ze stanu 7:10 Liliana wygrała cztery kolejne punkty i doprowadziła do wyniku 11:10.

Niestety dwie kolejne wymiany padły łupem zawodniczki z Lublina. Przegrywałyśmy 11:12, ale Liliana nadal się broniła – 12:12. W kolejnej wymianie ponownie punkt zyskała rywalka i ponownie skutecznie odpowiedziała Liliana – wynik na tablicy – 13:13.

Dwa kolejne punkty padły już tylko łupem Liliany (15:13) i to ona cieszy się ze swojego pierwszego zwycięstwa na Grand Prix Polski.

Brawa dla Liliany, która po raz kolejny potwierdziła swoje wysokie umiejętności.

W zawodach startowały jeszcze dwie pozostałe nasze reprezentantki: Wiktoria Riwoń i Martyna Draczyńska. Obie zawodniczki mogą uznać te zawody za bardzo udane, zajmując odpowiednio 18 miejsce (5 zwycięstw i 4 porażki) i 20 miejsce (4 zwycięstwa i 5 porażek).

Gratulacje dla wszystkich naszych zawodniczek.

mch

III WOJEWÓDZKI TURNIEJ KLASYFIKACYJNY KADETÓW W TENISIE STOŁOWYM

3.03.2019, godzina 10.30
Hala Sportowa im. Andrzeja Grubby

TURNIEJ PIŁKI SIATKOWEJ O PUCHAR PREZESA

PCC ROKITA

2.03.2019, godz. 9.00
Hala Sportowa im. A. Grubby
Brzeg Dolny, ul. Wilcza 8

Sezon przygotowawczy oraz turniejowy ruszył pełną parą

W zeszłym tygodniu rozegraliśmy sześć sparingów, a przez weekend nasi młodzi zawodnicy uczestniczyli w trzech turniejach.

Drużyna juniorów młodszych prowadzona przez trenera Michała Kowala rozegrała dwa mecze sparingowe z drużynami Śląska Wrocław oraz Forzy Wrocław.

Drużyna trampkarzy prowadzona przez trenera Piotra Stadnika, rozegrała trzy spotkania kontrolne z drużynami Polonii Trzebnica, Piasta Żmigrod, raz z drużyną AP 21 Kraków. Szersza relacja oraz film ze sparingu znajduje się na naszym Facebooku.

AP Brzeg Dolny

Drużyna młodzików prowadzona przez trenera Szymona Węglarza swój sparing zagrała z drużyną MKP Wołów.

Wszyscy trenerzy stwierdzili jednoznacznie, że mogli przetestować różne formacje oraz zawodników na kilku pozycjach. Mieli możliwość sprawdzenia swoich założeń taktycznych na grę w rundzie wiosennej oraz co należy usprawnić w grze drużyny.



Akademia na podium

Bardzo wysokie, trzecie miejsce wywalczyła drużyna Żaków prowadzona przez trenera K. Jaworskiego. Nasi najmłodszy zawodnicy wzięli udział w turnieju w Żmigrodzie o Puchar Burmistrza. Do turnieju przystąpiło 10 drużyn.

Zawodnicy Akademii trafili na bardzo silną grupę, w której zajęli drugie miejsce, ustępując tylko drużynie AP Reisa Rawicz. W półfinałach trafiliśmy na drużynę Polonii Trzebnica, tym razem musieliśmy uznać lepszą predyspozycję dnia naszych przeciwników i pozostał nam mecz o miejsce trzecie. Tam spotkaliśmy się z naszym przeciwnikiem z grupy, który zajął pierwsze miejsce AP Reisa Rawicz. Po bardzo

zaciętym spotkaniu padł remis 1-1 i po rzutach karnych to drużyna Akademii Brzeg Dolny mogła cieszyć się ze zwycięstwa i stanąć na podium, zajmując trzecie miejsce w turnieju.

Akademii Piłkarskiej Brzeg Dolny reprezentowali: S. Mamak, A. Kosiński, W. Rola, K. Strzelec, A. Kalebba, F. Kordzikowski, G. Barloch, M. Olcha, G. Hryszkiewicz.

AP Brzeg Dolny



Wyniki:		
AP Brzeg Dolny	KKS Astra Krotoszyn	2 - 1
AP Brzeg Dolny	AP Reisa Rawicz	1 - 2
AP Brzeg Dolny	Piast Żmigrod I	3 - 0
AP Brzeg Dolny	AP Free Kids	4 - 1
Półfinał		
AP Brzeg Dolny	Polonia Trzebnica	1 - 4
Mecz o 3 miejsce		
AP Brzeg Dolny	AP Reisa Rawicz	1-1 K. 2 - 1

Za nami kolejny turniej

Tym razem dwie drużyny orlików walczyły o punkty i bramki na hali sportowej w Brzegu Dolnym. Nasze dwie drużyny stanęły na podium, zajmując drugie i trzecie miejsce.

Grupa A		
AP Brzeg Dolny I	KP Brzeg Dolny I	5 - 0
AP Brzeg Dolny I	Zorza Pęgów	2 - 0
AP Brzeg Dolny I	MKP Wołów	2 - 0

Z kompletem punktów i bez straty bramki zajmujemy pierwsze miejsce w tabeli grupy A.

Grupa B		
AP Brzeg Dolny II	Odra Lubiąż	0 - 0
AP Brzeg Dolny II	Dolpasz Skokowa	2 - 0
AP Brzeg Dolny II	KP Brzeg Dolny II	2 - 1

W grupie B drużyna Akademii Piłkarskiej Brzeg Dolny zajmuje drugie miejsce.

Półfinały		
AP Brzeg Dolny I	AP Brzeg Dolny II	0 - 2
KP Brzeg Dolny I	Odra Lubiąż	1 - 1 K. 4-3

W Półfinałach spotkały się dwie nasze drużyny i to drużyna z grupy B okazała się bardziej skuteczna i awansowała do finału.

Mecz o 3 miejsce		
AP Brzeg Dolny I	Odra Lubiąż	3 - 1

W meczu o trzecie miejsce zagramy z drużyną Odry Lubiąż.

Finał		
AP Brzeg Dolny II	KP Brzeg Dolny I	0 - 2

Skład drużyny AP I: D. Jarózek, M. Tkaczyk, M. Paszek, T. Jaworski, M. Chmielewski, K. Pytlak, M. Paszek.

Skład drużyny AP II: T. Niczyj, C. Sadowski, W. Rola, M. Bolek, A. Zalewski, O. Bienek, N. Gaborski.

Klasyfikacja końcowa:		
1.	KP Brzeg Dolny I	
2.	AP Brzeg Dolny I	
3.	AP Brzeg Dolny II	
4.	Odra Lubiąż	
5.	MKP Wołów	
6.	KP Brzeg Dolny II	
7.	Zorza Pęgów	
8.	Dolpasz Skokowa	

Turniej o Puchar Burmistrza

Drużyna Orlików Akademii 17 lutego wzięła udział w turnieju o Puchar Burmistrza Gminy Środa Śląska. Zawodnicy z rocznika 2008 i młodszy rywalizowali o punkty i bramki na hali sportowej w Środzie Śląskiej.

W ogólnej klasyfikacji zajęliśmy siódme miejsce, cieszy nas to, że zawodnicy w turnieju na turniej prezentują się coraz lepiej, zdobywają doświadczenie oraz umiejętności piłkarskie. Przed nimi na pewno jeszcze nie jeden turniej oraz runda wiosenna w terenowej lidze młodzika.

Zajmując czwarte miejsce w tabeli w fazie finałowej zagramy mecz o siódme miejsce z drużyną z Siechnic. Po emocjonującym spotka-

niu i regulaminowym czasie gry był remis 1-1 o wygranej zdecydowały rzuty karne, w których nasz bramkarz Dawid Jarózek popisał się znakomitym wyczuciem i refleksem, nie wpuszczając bramki za co dostał wyróżnienie w postaci statuetki.

Drużynę Akademii reprezentowali: D. Jarózek, C. Sadowski, M. Paszek, T. Niczyj, M. Tkaczyk, A. Zalewski, K. Pytlak, T. Jaworski.

AP Brzeg Dolny

Wyniki:		
AP Brzeg Dolny	Akademia Piłkarska	13 0-2
AP Brzeg Dolny	Akademia Piłkarska Jedenastka	0-5
AP Brzeg Dolny	Akademia Piłkarska Fair-Play	1-1



IDZIE WIOSNA, A WIĘC CZAS NA... SPOTKANIE Z NAMI!

Dobrze, jeśli pierwsze kroki z aktywnością fizyczną są zaplanowane i kontrolowane. Zapraszamy na konsultację w celu omówienia Twojego startu treningowego. **Co zyskasz:**

- nie popełnisz strategicznych błędów podczas swoich pierwszych sesji treningowych,
- będziesz mieć pewność, że Twój plan treningowy jest dopasowany do Twojego celu,
- będziesz mieć pewność, że wykonujesz technicznie poprawnie ćwiczenia,
- dobry plan = efekty.

Na pierwszym spotkaniu pomiarowym przeprowadzimy dokładną analizę składu Twojego ciała. Dowiesz się, jaki procent tkanki tłuszczowej znajduje się w Twoim ciele, a jaki procent to mięśnie. Omówimy Twój stan zdrowia i wyniki badań laboratoryjnych. Podpowiemy jak dopasować żywienie do Twojego celu treningowego. A cel treningowy rozbijemy na czynniki pierwsze, a co za tym idzie, stworzymy dokładną strategię dojścia do celu. Porozmawiamy, wysłuchamy i korzystając z Naszego doświadczenia w pracy z ludzkim ciałem spełnimy Twoje oczekiwania.

Nasza oferta obejmuje:

- trening personalny w Studio Treningu Personalnego Centrum Fitnessacja,
- możliwość swobodnego połączenia treningu personalnego z zajęciami grupowymi,
- doradztwo żywieniowe w procesie treningowym.



TYLKO W MARCU PIERWSZA KONSULTACJA POMIAROWA GRATIS!

Trener Personalny Aneta Piątek-Zwierzak | tel: 503 985 712
adres e-mail: aneta.piatek@fitnessacja.pl | www.fitnessacja.pl

ZACHĘCAMY DO ŚLEDZENIA NASZEGO PROFILU NA FACEBOOKU Fitnessacja!

Tlenoterapia

Bilans od otwarcia gabinetu w zeszłym tygodniu – wiele przeprowadzonych zabiegów, zadowoleni klienci oraz ogromne zainteresowanie tlenoterapią.

Cieszymy się z tego niezmiernie i jednocześnie zapraszamy do poniedziałowej lektury w tym temacie.

Postanowiliśmy dzisiaj poświęcić najwięcej zadawanym przez Państwa pytaniom, ponieważ chcielibyśmy, aby czuli się Państwo jeszcze bardziej pewnie w kwestii wypróbowania sesji w komorze hiperbarycznej.

Czy są jakieś „widetki wiekowe”, jeśli chodzi o korzystanie z komory hiperbarycznej?

Zacznijmy od „dolnej granicy” wieku – dzieci poniżej 7-8 roku życia nie powin-

ny korzystać z zabiegów, jeśli nie mają stwierdzonych chorób/schorzeń np. o podłożu neurologicznym, czy przy chorobach „z rodzinny” autoagresji. Dzieci starsze, które cierpią na ADHD, brak koncentracji, choroby przewlekłe oraz słabą odporność organizmu i problemy skórne mogą korzystać z tlenoterapii za zgodą swojego opiekuna. Co do osób starszych, nie ma konkretnej, wyznaczonej „granicy” wieku – jeśli tylko osoba będzie w stanie fizycznie wejść oraz wyjść z komory nie ma przeciwwskazań do zabiegu. Pamiętajmy oczywiście o wymienionych w poprzed-

nim artykule przeciwwskazaniach do zabiegu, które dotyczą się każdej grupy wiekowej.

Czy osoby z klaustrofobią mogą korzystać z komory hiperbarycznej?

Ciężkie przypadki klaustrofobii wykluczają korzystanie z komory hiperbarycznej, natomiast lżejsza postać tej przypadłości, przy odpowiednim podejściu klienta oraz obsługi, nie wyklucza skorzystania z zabiegu. Przykładowo – osoby, które miały problem z badaniem tomograficznym głowy lub rezonansem całego ciała bez problemu korzystały z sesji tlenoterapii w naszej komorze, ponieważ jest ona dość obszerna w środku, pacjent przebywa w niej w pozy-

cji siedzącej, a nie kompletnie leżącej oraz dodatkowo posiadamy walkie-talkie, światelko w środku oraz dwa okienka.

Czy zapalenie zatok, przeziębienie, czy zwykły katar to przeciwwskazania do zabiegu?

Tak naprawdę tylko niedrożne zatoki oraz jakakolwiek gorączka wykluczają możliwość skorzystania z zabiegu, ponieważ (w przypadku niedrożnych górnych dróg oddechowych) możemy spodziewać się bólu głowy w trakcie lub po sesji, natomiast jeśli chodzi o gorączkę – nie zaleca się tlenoterapii w tym przypadku, ponieważ przyspieszy ona oraz zintensyfikuje reakcję układu immunologicznego i w niektórych przypadkach

pogłębi to stan chorobowy – organizm najwzyczajniej, dzięki zwiększonej dawce tlenu, zacznie sprawniej walczyć z chorobą. Zwykły katar (i drożne drogi oddechowe) oraz lekkie przeziębienie bez stanu podgorączkowego nie wykluczają możliwości skorzystania z zabiegu.

Czy aparat słuchowy kontaktowy musi być zdjęty przed zabiegiem?

Tak, muszą i prosimy o zdjęcie ich zanim wyruszymy na zabieg, żeby nie tracić niepotrzebnie czasu na ich zdejmowanie w gabinecie.

Czy mogę wnieść butelkę z wodą do komory?

Prosimy o niewnoszenie żadnych płynów oraz jedze-

nia do komory. Jeśli ktoś ma duży dyskomfort przy zatykających się uszach (naturalne zjawisko przy kompresji/dekompresji) może wziąć przed zabiegiem np. Tic Tac'a, aczkolwiek zalecamy przełykanie śliny w celu pozbycia się bólu uszu.

Mamy nadzieję, że dzisiejszy artykuł rozwieje ewentualne wątpliwości co do samego zabiegu tlenoterapii. Zapraszamy na zabiegi. Zapisy pod numerem: 506 741 604, mejlowo: tlenoterapia.brzeg-dolny@gmail.com, lub przez naszego fanpage'a.



KUPON tlenoterapia -50% (na jedną sesję)

Imię i Nazwisko.....
Miejscowość.....
Telefon.....
zbiieramy do 11.03.2019

Wycięty i wypełniony kupon prosimy składać w DOK przy ul. Kolejowej 25, sklepie „Smaczek” (warzywniak) na os. Warzyń, bibliotece na os. Fabrycznym, w punkcie dorabiania kluczy na targowisku miejskim PHU „Dominik” lub wyśleć mailem.

Warto pływać

Na wakacjach pływanie to przyjemność, a przy okazji dawka ruchu. Po urlopie spróbuj z niego całkowicie nie rezygnować i chodź na basen. Do wody!

Platon mawiał, że „kto ani czytać, ani pływać nie potrafi, ten urzędu państwowego nie może piastować”. Faktycznie, pływanie jest tym dla ciała, czym czytanie dla umysłu. To ćwiczenie doskonale pozwala osiągnąć wszystkie korzyści płynące z treningu aerobowego bez obciążenia stawów. Dostępne jest dla każdego – młodego, starszego, grubego, chudego, a także tych, którzy cierpią z powodu różnorodnych kontuzji.

Dlaczego warto pływać?

1. Spala tłuszcz

Ćwiczenia w wodzie są twoim największym sprzymierzeńcem w walce z niechcianym tłuszczem. Opór wody jest większy niż powietrza, dlatego każdy ruch w niej wykonywany wymaga znacznie większego wysiłku niż ten sam wykonany na zewnątrz. Podczas

godzinnego treningu możesz spalić nawet od 600 do 800 kcal.

2. Nie nadwyręza portfela
Kostium, czepek, okulary i ręcznik to podstawowe akcesoria, których potrzebujesz, aby rozpocząć przygodę z pływaniem. Nie potrzebujesz żadnego specjalistycznego sprzętu, który kosztuje fortunę.

3. Redukuje „skórkę pomarańczową”
W czasie pływania woda działa jak masaż, który poprawia ukrwienie skóry oraz sprawia, że staje się ona jędrna i elastyczna. Wystarczy, że będziesz pływała 3 razy w tygodniu, a cellulit zacznie zniknąć w mgnieniu oka!

4. Wspiera kręgosłup
Pływanie odciąża kręgosłup, ale jednocześnie wzmacnia mięśnie grzbietu, które go

podtrzymują. Woda skutecznie amortyzuje ruchy, a dzięki temu, że stawia łagodny opór, możemy ćwiczyć bez narażania się na kontuzje.

Właśnie tę formę aktywności szczególnie zalecają lekarze jako element rehabilitacji – przebywanie w wodzie pozwala zdecydowanie zmniejszyć dolegliwości bez jednoczesnego (niepotrzebnego) obciążania organizmu. O pływaniu powinny pamiętać zwłaszcza osoby, które prowadzą siedzący tryb życia.

5. Przyspiesza metabolizm
W czasie pływania wzmacniasz i budujesz masę mięśniową. To zaś sprawia, że twój metabolizm znacznie przyspiesza, a kalorie spalasz nie tylko podczas treningu, ale jeszcze długo po nim.

Nauka pływania

Na zajęcia w wodzie rodzice mogą zacząć przychodzić już z dwumiesięcznymi maluchami. Do około ósmego miesiąca życia dziecko ma odruch pozostały z etapu życia płodowego – po za-



nurzeniu w wodzie automatycznie wstrzymuje oddech. W późniejszym okresie życia ten odruch zanika i rozpoczynając naukę pływania trzeba go tego na nowo nauczyć. Pierwsze miesiące są więc bardzo dobrym momentem na rozpoczęcie przygody z wodą. Jest to również doskonały bodziec dla rozwoju psychofizycznego niemowlęcia, pozwalający mu na osiągnięcie szybkich postępów w „dorastaniu”.

Być może najważniejszym profitem wynikającym z umiejętności pływania jest zwiększone bezpie-

czeństwo. Wielu z nas spędza wakacje na plaży, każdy w jakimś etapie życia styka się z wodą. Chociaż nie jest to naturalne środowisko człowieka, to dotyczy każdego z nas. Zajęcia na basenie pozwalają dzieciom oswoić się z wodą, co procentuje brakiem strachu przed otwartymi zbiornikami. W skrajnych przypadkach może nawet uratować życie i choćby z tego jednego powodu warto zapewnić dziecku możliwość pozyskania umiejętności pływania.

Z całą pewnością nie jest to jedyna zaleta wynikają-

ca z uczęszczania na basen. Oprócz oczywistego efektu, jakim jest wszechstronny i bardzo przydatny rozwój fizyczny, uprawianie sportu hartuje dziecięcego ducha. Zajęcia w grupie uczą konstruktywnej pracy zespołowej, zdrowej rywalizacji, zachęcają do zawiązywania przyjaźni, wspomagając pozytywne relacje międzyludzkie.

Jeśli zajęcia są prowadzone w sposób profesjonalny i atrakcyjny, młodzi pływacy zapamiętują pozytywny obraz zajęć sportowych.

Inf.

Bal pływaka

22 lutego rozpoczął się „Bal Pływaka”. Bal ten był skierowany dla wszystkich dzieci, niezależnie czy są pływakami, piłkarzami, czy ze sportem nie mają nic wspólnego. Celem była dobra zabawa i zintegrowanie zarówno dzieci jak i rodziców.

Podczas balu odwiedziły nas oczywiście księżniczka Elsa oraz inne księżniczki, piraci, kowboje, czerwone kapurki i inne bajkowe postacie.

Podczas balu można było zakupić wodę źródlaną dla spragnionych oraz słodką babeczkę. Każdy gość na przywitaniu dostał słodkie cukierki.

KP

Samych przebierańców było ponad 20, co bardzo nas cieszy. Mamy nadzieję, że wszystkim obecnym, zarówno dorosłym oraz dzieciom się podobało. Było to pierwsze takie wydarzenie organizowane przez Sekcję Pływacką oraz Centrum Sportu. Mamy głowę pełną pomysłów, które stopniowo realizujemy, do zobaczenia na kolejnych eventach.



Adam Matusiak debiutuje na Otwartych Mistrzostwach Wrocławia

W dniu 23 lutego odbyły się otwarte Mistrzostwa Wrocławia w szachach dzieci do lat 6, 7 i 8. MKS Rokita Brzeg Dolny reprezentował Adam Matusiak.

Niespełna 7-letni zawodnik zadebiutował po raz pierwszy, zajmując czwarte miejsce w grupie E do 7 lat, wygrywając 4 partie

z 6. Pierwszą partię stoczył z Michaliną Popczyńską wicemistrzynią Polski, mistrzynią Dolnego Śląska i był bliższy remisowi. Partia została

oceniona bardzo pozytywnie przez sędziego. Do trzeciego miejsca zabrakło Adasiowi pół punktu, co należy uznać za wspaniały wynik, zwłaszcza że Adam startował bez kategorii szachowej. Gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów!

Inf.



KONKURS FOTO BRZEG DOLNY NA POCZTÓWCE



PRZEŚLIJ
ZDJĘCIE
I
ZOSTAŃ
AUTOREM
POCZTÓWKI
BRZEGU DOLNEGO

JAK?

WEJDŹ NA
WWW.FACEBOOK.COM/BRZEGDOLNY
I POLUB KONKURSOWY POST

PRZEŚLIJ ZDJĘCIE
W WIADOMOŚCI PRYWATNEJ LUB NA ADRES
PROMOCJA@BRZEGDOLNY.PL
NA ZGŁOSZENIA CZEKAMY DO 14 MARCA

ZAPROŚ ZNAJOMYCH DO ZABAWY
GŁOSOWANIE PUBLICZNOŚCI ROZPOCZNIE SIĘ
15 MARCA I TRWAĆ BĘDZIĘ DO 27 MARCA

KTO?

PIERWSZY WYGRANY
ZDJĘCIE Z NAJWIĘKSZĄ ILOŚCIĄ LUBIĘ TO

DRUGI WYGRANY
ZDJĘCIE Z NAJWIĘKSZĄ ILOŚCIĄ KOMENTARZY

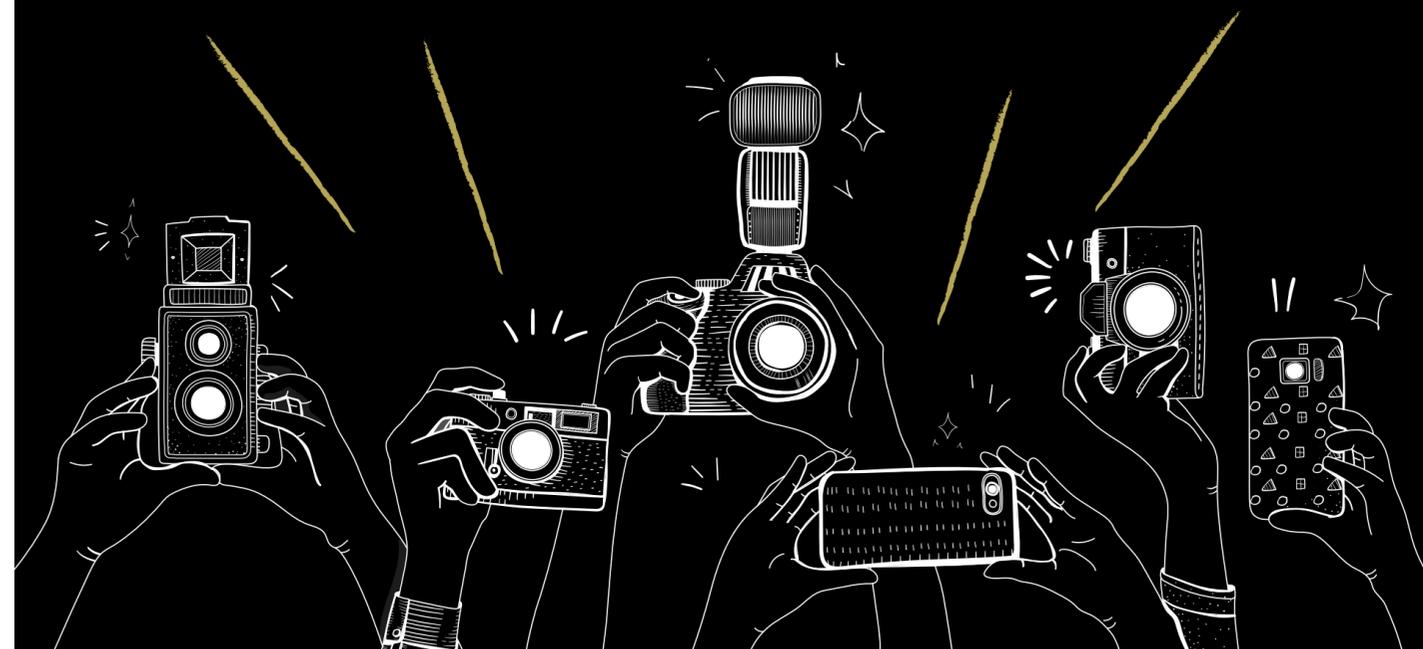
TRZECI WYGRANY
FAWORYT ORGANIZATORÓW KONKURSU

ZWYCIĘZCY

NAGRODA PUBLICZNOŚCI
NAGRODA KOMENTUJĄCYCH
NAGRODA ORGANIZATORA

NAGRODY

PAKIET POCZTÓWEK
KAŻDY ZWYCIĘZCA OTRZYMA PAKIET POCZTÓWEK ZE ZWYCIĘSKIMI FOTOGRAFIAМИ Z PODPISEM LUB LOGO AUTORA KTÓRYMI GMINA BĘDZIE SIĘ PROMOWAĆ, DODATKOWO KAŻDY ZWYCIĘZCA OTRZYMA ZESTAW GADŻETÓW PROMOCYJNYCH ZWIĄZANYCH Z BRZEGIEM DOLNYM



ogłoszenia drobne

NIERUCHOMOŚCI

- 93.1. Sprzedam lub wynajmę mieszkanie 2 pokojowe, 58 m² w Stężowie koło Wołowa. Wynajem 500 zł. Tel. 604317276
- 93.2. Poszukuję mieszkania dwupokojowego w Brzegu Dolnym. Tel. 690927486
- 93.3. Sprzedam mieszkanie 2-pokojowe, I piętro, powierzchnia 50 m², osiedle Warzyń. Tel. 600100634.
- 93.4. Kupię garaż, blaszak, używany. Tel. 607304038
- 93.5. Kupię poddasze do adaptacji w kamienicy lub domu. Tel. 607304038
- 93.6. Kupię mieszkanie w Starym Mieście, może być do remontu. Tel. 607304038
- 93.7. Sprzedam mieszkanie 2 pokoje, 42 m², balkon, piwnica, po kapitalnym remoncie w 2011 r. wraz z wyposażeniem na os. Fabrycznym, 4 piętro. Cena 155 tys. lub zamienię na mieszkanie na ulicy Staromiejskiej lub Fabrycznej może być do remontu. Tel. 600327588
- 93.8. Sprzedam działkę budowlaną, uzbrojoną 1359 m², Żerkówek. Tel. 723507389
- 93.9. Sprzedam mieszkanie 63 m² na parterze, wysoki standard. Tel. 605647266
- 93.11. Zamienię kawalerkę-parter (przerobioną na 2 pokoje) na os. Fabrycznym na 3 lub 4 pokojowe mieszkanie na os. Fabrycznym do I piętra lub na mieszkanie na ulicy Staromiejskiej lub Fabrycznej. Tel.535572247.
- 94.1. Do sprzedania działka o pow. 34 arów w Glosce, media w granicy, piękne widoki w gratisie. Tel. 608167489
- 94.2. Sprzedam działkę budowlaną w Lipnicy, 2188 m², 25 zł/m². Tel. 781036887
- 94.3. Sprzedam mieszkanie 3-pokojowe os. Fabryczne, I piętro z balkonem Tel. 502584947
- 94.4. Sprzedam mieszkanie os. Warzyń, ul. Słowackiego, II piętro, ok 50 m², 3 pokoje, bez balkonu. Cena 250 tys. zł. Tel. 668910618
- 95.1. Kupię mieszkanie w Brzegu Dolnym do remontu, zadłużone do 3 piętra. Tel. 725158021
- 95.2. Sprzedam lub wynajmę mieszkanie I piętro, 2-pokoje, 5 m², os. Warzyń. Tel. 784286361
- 95.3. Sprzedam mieszkanie Warzyń, ul. Słowackiego, II piętro, ok 50 m², 3 pokoje, bez balkonu. Cena 250 tys. zł. Tel. 6689 910 618
- 95.4. Sprzedam garaż w Brzegu Dolnym ul. Rajdowa, cena 10 tys. zł. Tel. 533018282

- 93.4. Sprzedam oryginalne koła letnie do Golfa 3 z kotpakami. Cena 60 złotych/sztuka. Tel. 604317276.
- 93.5. Sprzedam Hondę Civic 5D, rok prod 2000 r., czarna perła. Pierwszy właściciel, auto garażowane, poj. 1,4i 90 KM, benzyna, skrzynia manualna, poduszki powietrzne - kierowca + pasażer przód el. szyby - przednie i lusterka, wspomaganie kierownicy, abs, materiałowa tapicerka. DODATKOWO wykonane i usztyte pokrowce na fotele, oryginalne kotpaki HONDY, 3 kpl. kluczy, centralny zamek, alarm. W bieżącej eksploatacji - ostatni zakup to nowy akumulator, amortyzatory przód, tłumik oraz rozrusznik - 2018 r, dodatkowy komplet opon z felgami, przebieg 163 450km, cena 3500 zł. Tel. 600397022
- 93.6. Sprzedam koła zimowe 155x60x13-4 szt. do Forda Fiesty i KA model 98. Cena 450 zł kpl. -Głoska Tel. 667226118
- 93.7. Sprzedam Honda Civic -1995 rok-4-drzwiowy sedan, zielony, 265 tys. km, stan dobry, cena 1600 zł, Głoska. Tel. 667226118
- 93.8. Sprzedam przyczepę samochodową rok produkcji 1983, po kapitalnym remoncie, stan b.dobry. Wymiary dł. 146, szer.93, wysokość burty 33 cm, opony od malucha z szerokim rozstawem śrub, ładowność 280 kg, ubezpieczenie do grudnia 2019 roku. Cena 1500 zł. Tel. 604513683
- 93.10. Sprzedam opony letnie DUNLOP 15" 195/65/15 Vmax 240, klasa premium, cena za komplet 640 zł, rok 2018, prawie nowe. Tel. 728496776
- 94.1. Sprzedam Hondę Civic sedan 4-drzwiowy, zielony, rok 1995, przebieg 260 tys. km, stan dobry. Cena 1800 zł, Głoska tel. 667226118
- 94.2. Sprzedam 4 koła zimowe 13" do Forda Fiesta i Ka, model 98, cena 400 złotych. Tel. 667226118
- 94.3. Sprzedam Jeep Cherokee III KJ 2.8 CRD, rok 2005, cena 25 tys. Tel. 728496776
- 94.4. Sprzedam opony letnie DUNLOP 15" 195/65/15 Vmax 240, klasa premium, cena za komplet 640 zł, rok 2018, prawie nowe. Tel. 728496776
- 95.1. Kupię Poloneza od pierwszego lub drugiego właściciela z niskim przebiegiem. Tel. 697806968



- 95.2. Sprzedam opel combo dostawczy 2005 r. poj sil 1250cm, 2-osobowy, blaszak biały 230 tys. km spalanie ok 5l/100 km, ważne opłaty do 10.11.2019 r., stan bardzo dobry zero korozji nie wymaga wkładu finansowego, w ciągłej eksploatacji cena 6400 zł. Tel. 604317276
- 95.3. Sprzedam ford street ka 2-osobowy cabrio 2004 rok poj. sil 1600cm czarny, klimatyzacja, elektryka, skóry, siedzenia podgrzewane, atrakcyjny wygląd stan bardzo dobry zero korozji nie wymaga wkładu finansowego cena 6900 zł. Tel. 604317276
- 95.4. Sprzedam ford street ka 2-osobowy cabrio 2004 rok poj. sil 1600cm czarny, klimatyzacja, elektryka, skóry, siedzenia podgrzewane, atrakcyjny wygląd stan bardzo dobry zero korozji nie wymaga wkładu finansowego cena 6900 zł. Tel. 604317276
- 95.5. Sprzedam ford street ka 2-osobowy cabrio 2004 rok poj. sil 1600cm czarny, klimatyzacja, elektryka, skóry, siedzenia podgrzewane, atrakcyjny wygląd stan bardzo dobry zero korozji nie wymaga wkładu finansowego cena 6900 zł. Tel. 604317276
- 95.6. Sprzedam ford street ka 2-osobowy cabrio 2004 rok poj. sil 1600cm czarny, klimatyzacja, elektryka, skóry, siedzenia podgrzewane, atrakcyjny wygląd stan bardzo dobry zero korozji nie wymaga wkładu finansowego cena 6900 zł. Tel. 604317276
- 95.7. Sprzedam ford street ka 2-osobowy cabrio 2004 rok poj. sil 1600cm czarny, klimatyzacja, elektryka, skóry, siedzenia podgrzewane, atrakcyjny wygląd stan bardzo dobry zero korozji nie wymaga wkładu finansowego cena 6900 zł. Tel. 604317276
- 95.8. Sprzedam ford street ka 2-osobowy cabrio 2004 rok poj. sil 1600cm czarny, klimatyzacja, elektryka, skóry, siedzenia podgrzewane, atrakcyjny wygląd stan bardzo dobry zero korozji nie wymaga wkładu finansowego cena 6900 zł. Tel. 604317276
- 95.9. Sprzedam ford street ka 2-osobowy cabrio 2004 rok poj. sil 1600cm czarny, klimatyzacja, elektryka, skóry, siedzenia podgrzewane, atrakcyjny wygląd stan bardzo dobry zero korozji nie wymaga wkładu finansowego cena 6900 zł. Tel. 604317276
- 95.10. Sprzedam ford street ka 2-osobowy cabrio 2004 rok poj. sil 1600cm czarny, klimatyzacja, elektryka, skóry, siedzenia podgrzewane, atrakcyjny wygląd stan bardzo dobry zero korozji nie wymaga wkładu finansowego cena 6900 zł. Tel. 604317276
- 95.11. Sprzedam ford street ka 2-osobowy cabrio 2004 rok poj. sil 1600cm czarny, klimatyzacja, elektryka, skóry, siedzenia podgrzewane, atrakcyjny wygląd stan bardzo dobry zero korozji nie wymaga wkładu finansowego cena 6900 zł. Tel. 604317276

- 94.4. Sprzedam nowy odkurzacz, pranie, sprzątanie, czyszczenie, filtrowanie oraz matę masującą. Tel. 713196319, 536356791
- 94.5. Kupię lodówkę używaną w dobrym stanie Tel. 608792141
- 94.6. Sprzedam budę drewnianą dla psa, cena 100 złotych, Głoska. Tel. 667226118
- 94.7. Sprzedam 4 grzejniki aluminiowe 80x60 cm, białe 150 zł/sztuka, Głoska Tel. 667226118
- 94.8. Sprzedam TV Samsung 17" płaski, srebrny, Głoska. Cena 250 zł. Tel. 667226118
- 94.9. Sprzedam wózek dziecięcy (gondola+ spacerówka), beżowy, marki Baby Design Lupo Comfort + czarny fotelik dziecięcy Axxid Babyfix (do 13 kg), całość kompatybilna, cena 1600 złotych, Tel. 608203892
- 95.1. Sprzedam nowy tapczan jednoosobowy z pojemnikiem na pościel, kolor beżowy. Tel. 604292710
- 95.2. Sprzedam siewnik Hestia 2,5 m, dmuchawa do zboża, silnik 11kw. Tel. 713896514, 665455354
- 95.3. Sprzedam telewizor SAMSUNG płaski 17 cali, stan dobry, 250 złotych, Tel. 667226118
- 95.4. Sprzedam grzejniki żeberkowe, aluminiowe 80x60 cm oraz 80x40 cm 150 zł/szt. Tel. 667226118
- 95.5. Sprzedam łóżeczko dziecięce w bardzo dobrym stanie, z całym wyposażeniem. Cena do uzgodnienia. Tel. 697533185
- 95.6. Sprzedam klatkę na ptaszki średniej wielkości stan b. dobry. cena 100 złotych. Tel. 667226118
- 95.7. Sprzedam komplet wypoczynkowy holenderski 3-osobowa sofa, 3 fotele z materiału sprężynny okucia dębowe, stan bardzo dobry, żadnych śladów użytkowania 350 zł. Tel. 6004317276
- 95.8. Sprzedam rowery z Niemiec damka i męski cena 100-150 zł Tel. 6004317276
- 95.9. Sprzedam akumulatory 45ah i 72ah cena 90 zł gwarancja Tel. 6004317276
- 96.1. Sprzedam kanapę welurową beżowo-brązową + 2 ozdobne poduszki. Wymiary: 225 szerokości, 94 wysokości, 90, stan bardzo dobry, cena: 400 zł. Tel. 788404409
- 96.2. Sprzedam meble kolor: orzech. W skład wchodzi: komoda, stolik TV, witrażna TV, witrażna 2-drzwiowa, szafa. Stan bardzo dobry. Cena 800 zł do lekkiej negocjacji. Tel. 788404409
- 96.3. Sprzedam orzechowy stół z 6 krzesłami (obicie welurowe, beżowe). Stół rozkładany. Dł: 135 cm, po rozłożeniu 170 cm.

SPRZEDAM/KUPIĘ

- 93.1. Sprzedam mało używany materac do łóżka w sypialni o wymiarach 200 cm długości i 160 cm szerokości. Cena 100 zł. Tel. 601784448
- 93.2. Kupię lub przyjmę tapczan 1-osobowy. Tel. 604317276
- 93.3. Sprzedam rowery damski i męski z Niemiec. Tel. 604317276
- 93.4. Sprzedam podgrzewacz wody elektryczny Dafii 3,5 kW, 230 V. Cena 130 zł. Tel. 604317276
- 93.5. Sprzedam materac używany przez rok, 160x200x27 miękkie, cena 300 zł. Tel. 603081595
- 93.6. Sprzedam brony 4 ciężka i kultywator 2,8 m, siewnik zbożowy isarai 3 m, rozsiewacz nawozu 800 l dwutalozowy, grubera 3 m. Tel. 721486483
- 93.7. Sprzedam rower trójkołowy, mało używany, cena do uzgodnienia. Tel. 533988669
- 93.8. Sprzedam dużą piłę stołową na siłę. Tel. 607304038
- 93.9. Sprzedam meble pokojowe z szafą. Stan bardzo dobry. Cena 500 zł., Brzeg Dolny. Tel. 784851023
- 93.10. Sprzedam nosidełko dla dzieci Lionelo Ilsa Plus w kolorze szarym oraz wanienkę z podstawką do niej w kolorze pastelowo-zielonym marki Interbobo-pl, koszt całości 70 zł. Tel. 608293892
- 93.11. Sprzedam grzejniki aluminiowe wym. 80x60 cm- 4 szt. cena 180zł/ szt., Głoska. Tel. 667226118
- 93.12. Sprzedam łóżeczko dla dziecka, składane, zielone, stan dobry. Cena 70 zł, Głoska Tel.667226118
- 93.13. Sprzedam nowy odkurzacz, pranie, sprzątanie, czyszczenie, filtrowanie oraz matę masującą Tel. 536356791 lub 713196319.
- 93.14. Sprzedam piłę spalinową Victus VT 36 OLEO - Mac, sprawna, nowy łańcuch, poj. Silnika 35 m3, moc 2,2 km, cena 300 zł. Tel. 604513683
- 94.1. Sprzedam kanapę welurową beżowo-brązową + 2 ozdobne poduszki. Wymiary: 225 szerokości, 94 wysokości, 90, stan bardzo dobry, cena: 400 zł. Tel. 788404409
- 94.2. Sprzedam meble kolor: orzech. W skład wchodzi: komoda, stolik TV, witrażna TV, witrażna 2-drzwiowa, szafa. Stan bardzo dobry. Cena 800 zł do lekkiej negocjacji. Tel. 788404409
- 94.3. Sprzedam orzechowy stół z 6 krzesłami (obicie welurowe, beżowe). Stół rozkładany. Dł: 135 cm, po rozłożeniu 170 cm.

PRACA

- 93.1. Poszukuję opiekunki do starszej osoby. Tel. 713195092
- 94.1. Zatrudnię opiekunkę do dzieci na pół etatu. Tel. 792509157
- 95.1. Restauracja w Brzegu Dolnym poszukuje osób chętnych do pracy na stanowiskach: kucharz, pizzaiolo, barman/kelner. Więcej informacji Tel. 882556461
- 96.1. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.2. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.3. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.4. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.5. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.6. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.7. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.8. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.9. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.10. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.11. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.12. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.13. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.14. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.15. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.16. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.17. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.18. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.19. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.20. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.21. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.22. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.23. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.24. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.25. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.26. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.27. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.28. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.29. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.30. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.31. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.32. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.33. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.34. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.35. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.36. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.37. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.38. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.39. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.40. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.41. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.42. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.43. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.44. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.45. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.46. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.47. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.48. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.49. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.50. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.51. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.52. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.53. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.54. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.55. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.56. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.57. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.58. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.59. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.60. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.61. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.62. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.63. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.64. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.65. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.66. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.67. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.68. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.69. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.70. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.71. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.72. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.73. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.74. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.75. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.76. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.77. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.78. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.79. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.80. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.81. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.82. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.83. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.84. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.85. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.86. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.87. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.88. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.89. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.90. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.91. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.92. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.93. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.94. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.95. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.96. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.97. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.98. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.99. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111
- 96.100. Korepetycje z chemii, wszystkie poziomy. Brzeg Dolny. Tel. 797394111

INNE

- 95.1. Profilaktyka, promocja zdrowia, skuteczna suplementacja, bezpłatne porady. Tel. 665141419



PRACOWNIA OPTYCZNA Dorota Przewoźna, Rynek 9/2

Rozwiąż i wygra!

Sponsorem nagrody dla zwycięzcy losowania z nr 4 (95) jest PRACOWNIA OPTYCZNA - Dorota Przewoźna, Rynek 9/2. Bon 50 zł z nr 3 (94) na zakup okularów w Pracowni Optycznej w Ryнку otrzymuje Dorota Pañkowska

Kupon krzyżówkowy „Panoramy” nr 4 (95)

Imię i Nazwisko.....

Telefon.....

Hasło

Wycięty i wypełniony kupon prosimy składać w sklepie Ami (ul. Kochanowskiego), sklepie „Smaczek” (warzywniak) na os. Warzyń, bibliotece na os. Fabrycznym, w punkcie dorabiania kluczy na targowisku miejskim PHU „Dominik”

Dawny komputer	Lear z estrady	Odsyłacz na WWW	Malowidło na mokrym tynku Ferenc Molnar	Część jakiejś rzeczy	Parker lub Pakula	Rzeka "białych nocoy"	Niszczy miny morskie																
Defraudant inaczej			23																				
Justyna lub Bożena			3	Rozsuwane ciastko	16																		
Szajka przestępców				Powszechnie uznanie		6																	
				Akwen gondoli	5		12 21																
Ratunkowe to łobogan	Lazurowe nady nami	...Royce, marka		Długi sznur z pętlą	Gorące źródło, cieplica	Na lodzie z łanicami	Napiera na izbieg																
Opowiada łok akcji	14					22	2																
Legendarny Wilhelm	Komputer jak walizka	20	Biblioteczny kwit				17																
				Wiązany pod szyją			11																
Przykładany kol rany					Pasta do zębów	Niem. imię męskie	9																
	7	1		Ma ją klucz			4																
Niewielki pies pokojowy	Cietrzewie zaloty	Piękna sztuka	Mopsy lub pudle wśród psów	Schubert z estrady			15																
Ciel dla Kubicy							Grzywna lub lania																
Dwukołowy pojazd	10			Mieszka w Atenach	13																		
Dzieli się na wieki	19			Dźwięk na papierze		18																	
Płynię przez Londyn	Ryzykuje za aktora				24	8																	
				Atrybut muzyka																			
Litery z pól ponumerowanych utworzą rozwiązanie - przysłowie polskie.																							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

Horoskop 28.02-13.03.2019

BARAN
Wiele spraw okaże się niewartych nerwów i dyskusji. Filozoficznie podchodzić będziesz do zawodowych spraw i wynikających z nich problemów. To czas wykluwania się dobrych pomysłów, które już niedługo przyniosą ci zadowolenie i uznanie. Weekend sprzyja rozwijaniu zainteresowania malarstwem, literaturą i muzyką. Na wystawie lub na koncercie poczujesz, że twoje życie wreszcie zmierza w dobrym kierunku.



RAK
Nadszedł czas na porządk i podsumowania. Zastanów się nad tym, co lub kto przeszkadza ci w osiągni

Wzrosty i spadki w programach telewizyjnych. Wzrosty i spadki w programach telewizyjnych.

Table with 12 columns: TVP 1, TVP 1, TVP 2, TVP 2, POLSAT, TVN, TV 4, TVN 7, TV PULS. Lists various TV programs and their broadcast times.

Table with 12 columns: TVP 1, TVP 1, TVP 2, TVP 2, POLSAT, TVN, TV 4, TVN 7, TV PULS. Continuation of TV program listings.

Table with 12 columns: TVP SPORT, EUROSPORT, POLSAT 2, SUPER POLSAT, TVP INFO, TV TRWAM, KULTURA, TVP KULTURA. Lists sports and cultural programs.

Wzrosty i spadki w programach telewizyjnych. Wzrosty i spadki w programach telewizyjnych.

Table with 12 columns: TVP 1, TVP 1, TVP 2, TVP 2, POLSAT, TVN, TV 4, TVN 7, TV PULS. Lists various TV programs and their broadcast times.

Table with 12 columns: TVP 1, TVP 1, TVP 2, TVP 2, POLSAT, TVN, TV 4, TVN 7, TV PULS. Continuation of TV program listings.

Table with 12 columns: TVP SPORT, EUROSPORT, POLSAT 2, SUPER POLSAT, TVP INFO, TV TRWAM, KULTURA, TVP KULTURA. Lists sports and cultural programs.



«Najlepsze filmy, seriale i sport. Na start
3 MIESIĄCE
BEZ OPŁAT!»



Promocje dla nowych Klientów dostępne przy umowach z okresem podstawowym składającym się z 24 okresów rozliczeniowych. „Bez opłat” nie dotyczy sprzętu. Szczegóły w Warunkach Oferty i Regulaminie, dostępnych u Sprzedawców i na www.cyfrowypolsat.pl. „Gra o tron” © Home Box Office, Inc. LaLiga Santander, Bundesliga, Serie A TIM i wyścigi Formuła 1™ w ELEVEN SPORTS. Wszystkie prawa do powyższych tytułów zastrzeżone.

Przyjdź i sprawdź! Brzeg Dolny, ul. Słowackiego 4a