



Fundusze Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# Z ławeczki

## Alina

### W tym numerze:

Ostatni moment na grzyby

Co się dzieje w gminie?

Co znaczy LOVE?

Luksusy w Tytanie

Transjura 2012

Integracja sensoryczna dostępna w Dubicy

Kącik poetycki

Dyniowy zakątek

Mamoo, co na obiad?

10 września niespodziewanie odeszła nasza redakcyjna koleżanka, Alina Lesiuk. Wszyscy, którzy brali udział w warsztatach z gminnego projektu LOWE, na pewno wiedzą, o kogo chodzi. Pani poruszająca się na wózku elektrycznym, zawsze z tabletem, pokonująca szkolne schody do sali 39 o kulach, to właśnie ona.

Była naszą najpilniejszą, najpracowitszą kursantką. Przyjeżdżała na warsztaty w najgorszą pogodę. Wszystko ją interesowało: literatura, fotografia, malarstwo, teatr, taka artystyczna duszyczka. Miała profil na fb, co nie jest takie oczywiste wśród ludzi z jej pokolenia, oraz grono znajomych, którzy, tak jak ona, pisali wiersze. O takich ludziach mówi się, że „jedzą życie łyżkami” i rzeczywiście, Alina nie przepuszczała żadnej okazji, by „wyjść do ludzi”, pojechać do teatru, na kilkudniową wycieczkę czy posłuchać koncertu. Kazała do siebie mówić po imieniu, choć dla niektórych uczestników warsztatów mogłaby być mamą lub babcią.

Jakże inaczej czyta się teraz jej teksty, ogląda zdjęcia... Inaczej też odbieramy jej nieodgadniony uśmiech, który zwykle gościł na jej twarzy, gdy wypowiadała się na ważne tematy.

Żegnaj, Alinko!

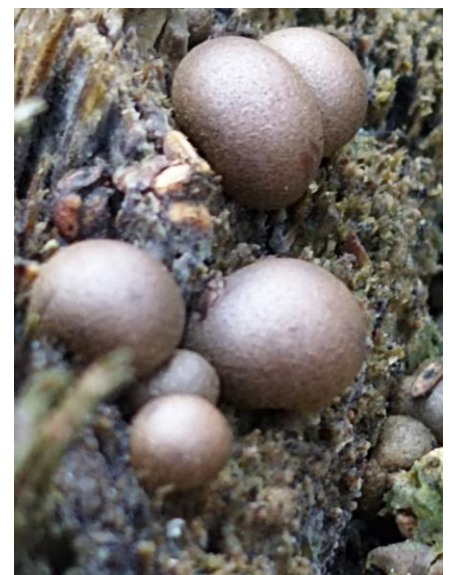
## Wspomnienia Aliny z wycieczki w Góry Świętokrzyskie

Zbliża się czas rozstania  
Pora pożegnać się I  
pana Rysiu co dzielnie  
wiózł Na bok do przodu  
w tył Bo mistrzem na  
tych drogach był O  
lakier mijał się bok w  
bok taki tu był tłok  
Obok dzielnie pilotował  
Pan Ignacy tęga głowa  
On historii dzieje znał  
Ciągle przypominał  
nam Rozweselić umiał  
też Dowcipami sypał  
wręcz I po kawę do baru  
chętnie skoczył Bo mi  
się pić chciało Takich  
pilotów dziś bardzo  
mało Aby obraz był  
pełny przybliżyć trzeba

opiekuna  
i koordynatora  
Dziewczyny nie bołą  
ramiona Pchać  
pomagał także Edek  
Spec od leczniczych  
nalewek Wszystkich z  
imion nie wymienię  
Wybaczyście mi mam  
nadzieję pozostały  
dwie osoby Które  
pobyt umiwały no i  
mnie pilnowały Rycerz  
Hubert z wróżką Ewą  
popatrzyli Bym nie  
wpadła w drzewo albo  
inna jaskinię Uwaga  
Hotel Bristol Gwiazdek

dałabym pięć za  
wszystko co  
otrzymaliśmy Było  
więcej niż okey Nie wiem  
jak dziękować mam  
przyjaciele moi Za każde  
słowo każdy gest krótko z  
wami fajnie jest  
Chciałabym aby takich  
ludzi stawał na drodze  
naszej Bóg Żegnajcie już  
mam nadzieję za rok  
spotkamy się znów  
Żegnajcie Was Kielce do  
domu czas

# Ostatni moment na grzyby





**Poprzez ciągły rozwój, nowe wyzwania, konsekwentną realizację wytyczonych celów oraz skutecznym jej zarządzaniem, Gmina Wisznice poprawia warunki życia mieszkańców oraz szeroko pojmowanej infrastruktury gminnej, zdobywa liczne nagrody i wyróżnienia. Ponadto rok 2020/2021, mimo trudnej sytuacji spowodowanej pandemią, należy uznać za udany, a efekty przedstawiamy poniżej.**

Do najważniejszych inwestycji oraz projektów, realizowanych przez samorząd i w większości współfinansowanych z funduszy unijnych, należy m.in.: Projekt rewitalizacji Gminy Wisznice. – Składają się nań cztery inwestycje. Pierwsza zakłada wybudowanie Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego w Curyńcu, w którym będą funkcjonować 73 miejsca opieki stacjonarnej dla osób starszych i niepełnosprawnych wraz z łózkami hospicyjnymi. Utworzenie tego zakładu to przede wszystkim nowe miejsca pracy dla naszych mieszkańców. Druga inwestycja obejmuje przebudowę budynku w centrum Wisznicy. W obiekcie znajdą się sale treningowe, gabinety rehabilitacyjne oraz mała sala kinowa. Budynek w centrum miejscowości nabierze nowego blasku i dodatkowo będzie pełnił nowe funkcje. W budynku zlokalizowanych będzie 5 mieszkań socjalnych, dostosowanych do potrzeb osób z grup marginalizowanych, w tym osób niepełnosprawnych. Poza tym przy ul. Polnej zostaną wybudowane mieszkania socjalne. Ostatnim projektem jest przebudowa budynku socjalnego na stadionie sportowym - Budynek ten będzie pełnił funkcję zaplecza dla zawodników, w którym znajdują się m.in. szatnie, natryski. Dodatkową atrakcją jest rozbudowa o nowe pomieszczenia pełniące funkcję świetlicy, w której dzieci i młodzież będą mogły spędzać czas. W gminie ponadto realizowany jest projekt pt. „Promocja przedsiębiorczości na terenie Doliny Zielawy”, który zakładał przygotowanie 60 uczestników projektu do rozpoczęcia i prowadzenia działalności gospodarczej oraz udzielenie dotacji i wsparcia pomostowego dla 50 z nich, przez co stworzonych miało zostać 59 miejsc pracy. Osoby te w grudniu 2020 roku rozpoczęły działalność gospodarczą, aktualnie prowadzone jest doradztwo specjalistyczne dla uczestników projektu. Od wielu lat są najliczniejsze są inwestycje drogowe. Aktualnie prowadzone są prace przy remoncie istniejącej nawierzchni drogi powiatowej Nr 1102L w Polubiczach Wiejskich Drugich przez tzw. Mierzwiniek. Rozpoczęła się również budowa drogi gminnej nr 101254L w miejscowości Dubica i Horodyszczce – inwestycja ta jest finansowana ze środków Państwowego Funduszu Celowego w ramach Funduszu Dróg Samorządowych oraz z budżetu gminy. Rozpoczęto również remont nawierzchni drogi na Wygodzie.

Realizowane są również takie projekty jak: Projekt „Rozbudowa i modernizacja infrastruktury wodno-kanalizacyjnej w gminie Wisznice”, który ma na celu podniesienie poziomu oraz jakości usług komunalnych w zakresie dostaw wody pitnej

oraz oczyszczania ścieków w gminie Wisznice, oraz projekt: „Aktywni i sprawni – usługi społeczne dla mieszkańców północnej Lubelszczyzny” – dzięki któremu utworzono Klubu Seniora w Wisznicach, oferujący zajęcia adekwatne do potrzeb i oczekiwań osób starszych oraz otwarto wypożyczalnię sprzętu rehabilitacyjnego dla mieszkańców całego powiatu bialskiego i miasta Biała Podlaska.

Niedawno zakończono przebudowę drogi w centrum Wisznicy wraz z nowymi chodnikami, powstała nowa wiata przystankowa, w parku - nowy plac zabaw dla dzieci oraz monitoring Wisznicy – te inwestycje wchodziły w skład wspomnianej wcześniej rewitalizacji.

Zakończone już projekty i inwestycje w gminie Wisznice to m.in.:

- Projekt „Akademia Sukcesu” - w ramach projektu prowadzone były zajęcia dydaktyczne – wyrównawcze, zajęcia rozwijające oraz zajęcia specjalistyczne dla dzieci.
- Projekt pt. „Zagospodarowanie przestrzeni publicznej w centrum Wisznicy - prace polegały na budowie nowej fontanny dry-plaza wraz z niezbędną infrastrukturą, przebudową istniejącej fontanny, powstaniem nowych ławek, stołów i koszy oraz ławek multimedialnych.
- „Projekt termomodernizacji budynków użyteczności publicznej na terenie Gminy Wisznice” obejmował poprawę efektywności zarządzania i wykorzystania energii w budynkach publicznych na terenie Gminy Wisznice poprzez termomodernizację oraz zastosowanie instalacji odnawialnych źródeł energii.
- Projekt „Rozwój infrastruktury usług społecznych w gminie Wisznice”, którego celem było zwiększenie dostępu do wysokiej jakości usług społecznych w gminie Wisznice poprzez zakup wyposażenia Środowiskowego Domu Samopomocy w Wisznicach oraz zagospodarowanie terenu wokół budynku.
- Projekt „Promocja niskoemisyjności na terenie gmin północnej Lubelszczyzny”, w ramach którego zmodernizowane zostało oświetlenie uliczne na terenie siedmiu gmin partnerskich, a w dwóch budynkach należących do gminy Wisznice wymienione zostały kotły centralnego ogrzewania na nowoczesne, zasilane paliwem ekologicznym (pellet)



Komisariat Policji w Wisznicach  
Wygodzie



Droga w Łyniewie



Centrum Kultury  
Chrześcijańskiej

- Budowa siłowni zewnętrznej oraz mini placu zabaw jako miejsca rekreacji i sportu w miejscowości Wisznice, którego głównym celem było wzmocnienie potencjału turystyczno-rekreacyjnego i społecznego Gminy Wisznice,
- Utworzenie 4 Klubów Przedszkolaka, które mieszczą się przy Szkołach Podstawowych w Horodyszczu, Dołholisce, Dubicy i Polubiczach. Otworzono również Klub Malucha (żłobek).
- Projekt "Dostosowanie budynku byłej cerkwi unickiej w miejscowości Wisznice na potrzeby ruchu turystycznego". - W ramach projektu udało się wyremontować oraz przebudować byłą cerkiew, w której mieści się Centrum Kultury Chrześcijańskiej. Obecnie organizowane są w niej różnorodne imprezy kulturalne.
- Ważnym działaniem, jakie podjęto w Gminie Wisznice w 2019r., było powstanie nowego komisariatu policji.
- W 2019 r. wybudowano siłownię zewnętrzną oraz mini placu zabaw jako miejsca rekreacji i sportu w miejscowości Wisznice.
- W 2011 roku Gmina Wisznice wraz z gminami partnerskimi Doliny Zielawy (Podedwórze, Jabłoń, Sosnowka, Rossosz) realizowała projekt pt. „Czysta energia na terenie Doliny Zielawy”. Celem projektu była poprawa stanu środowiska naturalnego obszaru turystycznego Doliny Zielawy poprzez rozwój i wykorzystanie odnawialnych źródeł energii oraz ograniczenie emisji gazów cieplarnianych do atmosfery.
- Zakończono przebudowę drogi Łyniew-Marylin oraz przebudowę drogi w miejscowości Rowiny. Przebudowa polegała na wzmocnieniu istniejącej nawierzchni jezdni, budowie zjazdów na posesje, przebudowie warstw konstrukcyjnych oraz wykonania nowego oznakowania pionowego.
- Zmodernizowano drogę gminną 101246 L Łyniew-Horodyszcze, została przebudowana droga gminna w miejscowości Wisznice Kolonia oraz droga Dubica - Las Dąbrowa w miejscowości Dubica Dolna, których celem była poprawa bezpieczeństwa i usprawnienie komunikacji drogowej.
- Przebudowana została droga powiatowa na odcinku Polubice Dworskie - Polubice Wiejskie Pierwsze oraz przebudowany został odcinek drogi powiatowej w Polubiczach Wiejskich Pierwszych.
- W 2019 roku Urząd Gminy Wisznice zrealizował oraz w całości sfinansował zadanie remontu nawierzchni drogi wewnętrznej w miejscowości Wygoda, stanowiącej dojazd do straży OSP w Wisznicach, komisariatu policji w Wisznicach i GOKiO w Wisznicach

**Nagrody i wyróżnienia:** W 2016 r. Gmina Wisznice zajęła II miejsce w Rankingu Pisma Samorządowego WSPÓLNOTA podsumowującym wykorzystanie funduszy UE na projekty społeczne obejmujące wydatki bieżące w latach 2007-2015 w kategorii gminy wiejskie. W marcu 2017 r. Gmina Wisznice została nagrodzona III miejscem w kategorii gminy wiejskie, w rankingu DOTACJE UNIJNE W OŚWIACIE przez Pismo Samorządu Terytorialnego WSPÓLNOTA. Ponadto w 2018 r. Gmina Wisznice została nagrodzona I miejscem w Polsce w kategorii gminy wiejskie wg Rankingu Samorządów "Rzeczpospolitej", a w 2019 r. Gmina Wisznice uplasowała się na III miejscu w Polsce ww. kategorii. W

2021 r. podczas IX Rankingu Perły Samorządu 2021, którego organizatorem jest Dziennik Gazeta Prawna, Gmina Wisznice zajęła III miejsce w kategorii gmina wiejska powyżej 5 tys. mieszkańców, a wójt Piotr Dragan zajął II miejsce jako Najlepszy Włodarz w kategorii gmina wiejska powyżej 5 tys. mieszkańców.

Niewątpliwie motorem sukcesu stała się Dolina Zielawy, partnerstwo pięciu gmin: Jabłonia, Rossosza, Podedwórze, Sosnowki oraz Wisznice, utworzone w 2007 r. Gminy wspólnie pozyskały mnóstwo funduszy europejskich. Bardzo ważnym wyróżnieniem było przyznanie Dolinie Zielawy Nagrody Obywatelskiej Prezydenta RP. Kolejnym ważnym sukcesem Doliny Zielawy jest Farma fotowoltaiczna – to kolejne wspólne przedsięwzięcie partnerstwa DZ.

*Maja Nuszczyk, Inspektor ds. obsługi Rady Gminy i Promocji Gminy Wisznice*

Park w centrum Wisznice



Zakład Opiekuńczo – Leczniczy w Curynie



Farma fotowoltaiczna



Siłownia zewnętrzna

## **Człowiek uczy się przez całe życie Wywiad przeprowadzony w sierpniu z Elżbietą Sokolowską, dyrektorem GOK w Wisznicach, koordynatorem projektu „modelowe Lokalne Ośrodki Wiedzy i Edukacji na rzecz aktywizacji osób dorosłych”**

Projekt zakłada zachęcanie osób dorosłych do uczestnictwa w edukacji w postaci praktycznej nauki nowych umiejętności, które mogą być wykorzystywane w społeczności lokalnej oraz rozwoju osobistym. Założeniem projektu jest samosterowność uczestników, którzy samodzielnie identyfikują swoje potrzeby i zasoby oraz wyznaczają cele, uczestniczą w warsztatach i dokonują ewaluacji tych działań.

Liderem projektu jest Szkoła Podstawowa z Oddziałami Przedszkola w Wisznicach.

### **Do kogo jest skierowany projekt**

Projekt jest skierowany do dorosłych mieszkańców Gminy Wisznice i okolicznych gmin. Mogą wziąć w nim udział wszyscy mieszkańcy, szczególnie zachęcamy osoby z terenów o utrudnionym dostępie do edukacji, terenów wiejskich, zagrożonych wykluczeniem.

### **Jakie zajęcia odbywają się aktualnie?**

Aktualnie odbywają się zajęcia komputerowe, pierwszej pomocy, kosmetyczne, kierowanie ruchem drogowym, zajęcia plastyczne, dziennikarskie, muzyczne, język

angielski, warsztaty tenisa ziemnego i fitness

### **Jakie zajęcia są planowane?**

We wrześniu planujemy zajęcia kulinarne, zielarskie, projektowanie ogrodów, kulinarne, muzyczne, rękodzieło.

### **Gdzie można szukać informacji na temat projektu?**

Na stronie Szkoły Podstawowej jest zakładka LOWE i tam zamieszczane są informacje o warsztatach, diagnoza, harmonogram.

### **Czy można zgłaszać swoje propozycje?**

Propozycje warsztatów można zgłaszać w mnie, u Pani Sylwii Szpruch- Koprianiuk, w szkole, domu kultury.

### **Ile osób musi się zebrać, aby powstała grupa projektowa?**

Każde zajęcia powinny mieć grupę przynajmniej 10 osób.

### **Gdzie odbywają się zajęcia?**

Zajęcia odbywają się w szkole, ośrodku kultury oraz świetlicach wiejskich.

### **Jakie kolejne projekty są planowane przez GOK?**

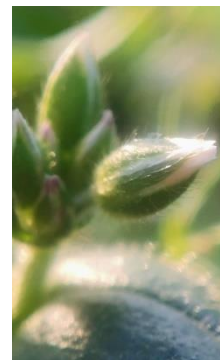
W tym roku realizujemy projekt pt „Koncerty w Centrum Kultury Chrześcijańskiej w Wisznicach”. W ramach tego projektu zostały zorganizowane 4 koncerty: Maleo Reggae

Rockers, Muńka Staszczyka, Filharmonii Lubelskiej oraz Teatru Muzycznego w Lublinie. W każdym koncercie wezmą udział także artyści amatorzy z gminy Wisznice.

W przyszłym roku planujemy polsko-białoruską wymianę młodzieży i artystów oraz wspólne imprezy plenerowe promujące lokalne dziedzictwo kulturowe pogranicza z Programu Polska- Białoruś- Ukraina.

### **Co jeszcze powinniśmy wiedzieć na temat projektu?**

Myślę, że najważniejsze jest to, że to projekt partycypacyjny- oparty na decyzjach mieszkańców, wykorzystujący lokalny kapitał społeczny i współtworzony przez mieszkańców. (red)



## **Gminny Klub Sportowy „Tytan” wkrótce w luksusach**

Wszyscy, którzy chodzą albo jeżdżą ul. Polną w Wisznicach, z pewnością zauważyli nowy budynek na stadionie. Stoi na miejscu baraku, który tak wrósł w krajobraz, że wydaje się nieprawdopodobne, że już go nie ma.

Poprosiliśmy prezesa Gminnego Ludowego Klubu Sportowo-Rekreacyjnego „Tytan” Wisznice, Zenona Stawckiego, aby opowiedział nam o tej inwestycji.

### **Jak długo zarząd klubu zabiegał o nową siedzibę klubu i czym to było podyktowane?**

Starania zaczęliśmy dawno temu, gdy prezesem był Zdzisław Tkaczuk, który funkcję pełnił przez dwie kadencje. Z zawodu jest architektem, więc stworzył projekt obiektu, który zastąpiłby ten, który do niedawna stał na stadionie, a został wybudowany przez nieżyjącego już prezesa Tytana, Stanisława Dudkę w latach 80 XX w.

### **To już dwóch prezesów związanych z branżą budowlaną?**

Dokładnie. Stanisław Dudka był właścicielem grupy remontowo-budowlanej i rękami swoich pracowników postawił budynek, który na

ówczesne czasy spełniał swoje zadanie. Nie wszystkie kluby, z którymi wówczas rywalizowaliśmy, miały takie dobre warunki. Ja sam jako młody chłopak byłem członkiem tej ekipy i miałem duży sentyment do tego budyneczku. Czasy się jednak zmieniły i niektóre rozwiązania, np. prysznic czy sanitariat, wymagały unowocześnienia.

### **Skoro projekt powstał ładnych parę lat temu, dlaczego inwestycja nie ruszyła wcześniej?**

Pierwotny projekt trzeba było sfinansować ze środków własnych, a gmina nie miała takich pieniędzy. Dopiero dzięki wykorzystaniu środków unijnych w ramach projektu „Rewitalizacja obszarów zdegradowanych na terenie gminy Wisznice”, powstał nowy plan, który obejmował rozbudowę i nadbudowę budynku socjalnego na stadionie. I prace potoczyły się błyskawicznie. Wiosną tego roku wyburzono stary obiekt, a teraz stoi już nowy, przykryty.

### **Każdy, kto choć raz był w starym budynku, wie, że było tam ciasno. Jakie pomieszczenia są zaplanowane w nowym obiekcie?**

Będą cztery pełnowymiarowe szatnie z prysznicami i toaletami przy każdej. Oprócz tego pomieszczenia biurowe, pokój dla sędziów, magazynek sportowy i gospodarczy. Zaplanowana jest też pralnia z suszarnią, czego bardzo nam brakowało. Na poddaszu będą pokoje gościnne i sala konferencyjna.

### **Z czego się najbardziej cieszyacie?**

Chyba z łazienek. Prysznic był ciasny, a sanitariat tylko jeden. I z ogrzewania z zastosowaniem pompy ciepła. Ekologicznie i wygodnie.

### **Kiedy planowane jest zakończenie inwestycji?**

W grudniu bieżącego roku.

### **Czy zarząd klubu myśli o kolejnych inwestycjach, czy też może to już szczyt waszych marzeń?**

Chcielibyśmy założyć profesjonalne nawodnienie płyty boiska. Obecnie odbywa się to tak, że rozciągamy węże, przedstawiamy tryskacze... A szczytem marzeń byłoby boisko ze sztuczną murawą typu orlik. Obecnie korzystamy z uprzejmości okolicznych gmin Rossosz i Jabłoń, które posiadają takie boiska i tam trenujemy w okresie zimowym.

Wobec tego życzę Panu, by te plany i marzenia jak najszybciej się ziściły. Dziękuję za rozmowę. (red.)

## Najdłuższy z długich (II Transjura 2012)

Kraków, lato, rok 2012. Nikt nie słyszał wtedy o COVID, można było oddychać pełną piersią, wszelkie imprezy biegowe rosły jak grzyby po deszczu, a triathlon był w Polsce ledwie nowomodnym dziwactwem. To wtedy zapisałem się na najdłuższą imprezę pieszą w kraju: Transjura, edycja II. 164 kilometry po Jurze Krakowsko-Częstochowskiej,



z Krakowa do Częstochowy. Częściowo po linii, częściowo na orientację więc mapa i kompas były niezbędne. Suma podejść 2785 metrów. Start o 21 wieczorem w Krakowie, limit czasu na dotarcie do Częstochowy: 48 godzin. Na starcie stanęło 112 zawodników.

Pierwsze 30 kilometrów: noc, asfalt, jest lekko. Tak zwykle wyglądają początki. Potem chwila nieuwagi, zboczenie ze szlaku, owczy pęd za innymi, bo zapewne lepiej kontrolują mapę i ostatecznie lądowanie na manowcach, 3 km od właściwej ścieżki. Trudno, trzeba wracać.

Czwarta rano, za mną 60 kilometrów, przeprawa błotną i mokrą doliną, całe buty mokre. Wbiegam na punkt kontrolny jako 28 zawodnik. Podjadam i popijam przygotowane zaopatrzenie. Zaraz po wyjściu dopada mnie senność. Ale jaka! „Tropię węża” zataczając się po krzakach. Czyżby to już koniec mojego wyścigu? – biję się z myślami. Snując się ścieżką doszedłem do wsi Golczowice i położyłem spać na ławce na przystanku. Obok innego uczestnika Transjury, także drzemiącego. Po godzinie, może dwóch, obudzili mnie przechodzący zawodnicy. Wstałem o dziwo świeży i wypoczęty. Z optymizmem ruszyłem dalej. Na kolejnym punkcie powiedziano mi, że spadłem z 28 pozycji na 38.

W mieście Pilica uzupełniłem zapasy w lekkim, biegowym

plecaku. W pobliżu cieszyły oko ruiny zamku w Ogrodzieńcu. Tak się na nie zapatrzyłem, że... zapomniałem o punkcie kontrolnym! Dowiedziałem się o nim od mijanego zawodnika, musiałem wracać 1,5 kilometra.

Po setnym kilometrze trasy trzeba było zaciskać zęby, aby brnąć dalej i uważać na pokusę zejścia z trasy. Miejscem kuszenia w ten upalny, letni dzień były mijane kurorty wypoczynkowe, jeziora z plażą, wczasowiczami, lodami i oranżadą. Wszystko to zdawało się słodko szeptać: - po co się tak męczysz, daj spokój, wyluzuj! Zejdź z trasy, usiądź z nami, odpocznij. Wykap się. Z takich miejsc jak ośrodek wypoczynkowy „Morsko” trzeba było umykać w te pędy.

U podnóża ruin zamku w Mirowie skusiłem się jednak na małą przyjemność: włoskie lody. Kolejki nie było więc czasu dużo nie straciłem. Dalej, po minięciu 140 kilometra nie dałem już rady biec ani nawet przeplatać marszu biegiem. Ostatnie 24 kilometry jedynie szedłem. Minimalistyczne buty na cienkiej podeszwie sprawiały, że opuchnięta stopa czuła każdy kamień.

Koło Olsztyna, niedaleko mety w Częstochowie, zmęczony, na obolałych stopach spotkałem człowieka podlewającego z węża ogródek. Poprosiłem aby mnie oblał wodą. Dziwnie na mnie spojrział, jak

na wariata, ale uczynił o co prosiłem. Choć chwilowa ulga.

Na metę w Częstochowie dotarłem już po zmroku. Zająłem 6 miejsce z czasem 24 godziny, 52 minuty. Ze 112 do mety dotarło w limicie 74. Jak to na mecie, ludzie opowiadają przygody z trasy.

Biegniemy sobie, a tu jacyś lokalsi zagadują.

- Cześć! A skąd tak biegniecie?
- Z Krakowa.
- O k.... A dokąd?
- Do Częstochowy.
- O ja pie...

To był mój najdłuższy, ukończony marszobieg. Chyba nie było wówczas w Polsce niczego dłuższego. Warto dopowiedzieć, że na metę II Transjury jako pierwszy wbiegł młodzieńki, 19-letni Kamil Leśniak. Niewielu go wtedy znało. Niestety chłopak po drodze pominął jeden z punktów kontrolnych, za co został zdyskwalifikowany. 9 lat później, w roku 2021 Kamil Leśniak zdobył tytuł Mistrza Polski w biegu górskim na ultradystansie. Jako pierwszy pokonał trasę liczącą 81 km.

*Paweł Pakuła*

### Zespół redakcyjny gazety

1. Uczestnicy oraz goście warsztatów dziennikarskich: Ewelina Bojanowska, Katarzyna Chilczuk, Bożenna Czarnačka, Bronisława Dragan, Agata Jaroszewicz, **Alina Lesiuk†**, Maja Nuszczyk, Paweł Pakuła, Kazimiera Pawluk, Jadwiga Szpruch, Ilona Wagner

2. Opieka merytoryczna: Grażyna Maryńczak, Anna Stawecka

## Tego jeszcze nie znam - słów kilka o integracji sensorycznej



**Maglownica** – ćwiczenia czucia głębokiego

Z końcem minionego roku Niepubliczna Szkoła Podstawowa w Dubicy wzbogaciła się o sprzęt specjalistyczny wykorzystywany do zajęć terapii integracji sensorycznej. Całość została zakupiona z myślą o naszych uczniach, zwłaszcza tych, którzy realizują kształcenie specjalne oraz są objęci pomocą psychologiczną – pedagogiczną w naszej szkole. Nasza placówka wychodzi naprzeciw potrzebom, aby w jak największym stopniu usprawnić funkcjonowanie uczniów.

Na chwilę obecną z terapii mogą skorzystać tylko uczniowie naszej szkoły, jednak cały czas myślimy o poszerzeniu naszej działalności i prowadzeniu zajęć również uczniom spoza naszej placówki.

### Czym jest SI?

Integracja sensoryczna to nic innego jak proces, w którym mózg otrzymując informację ze wszystkich systemów zmysłowych (wzrok, słuch, równowaga, dotyk, czucie ruchu - kinestezja) dokonuje segregacji, rozpoznania, interpretacji i integracji z wcześniejszymi doświadczeniami.

Wiele osób nie zdaje sobie sprawy z istnienia trzech układów sensorycznych: dotykowego, przedsionkowego i proprioceptywnego. Nie tylko powinny one funkcjonować prawidłowo, ale także ze sobą współpracować, w przeciwnym razie dziecko doświadcza kłopotów dotyczących interakcji z otoczeniem, a także rozpoznawania sygnałów wysyłanych przez organizm.

**UKŁAD DOTYKOWY** – jak sama nazwa wskazuje, dotyczy zmysłu dotyku. Pozwala na odczuwanie, czy dane obiekty są gorące czy zimne, ostre

czy tępe, szorstkie czy gładkie. Układ ten umożliwia nam rozpoznawanie przedmiotów za pomocą dotyku, odczuwanie bólu, ciśnienie itp.

**UKŁAD PRZEDSIONKOWY** – koordynuje ruchy oczu, głowy i ciała. Pozwala nam balansować na równoważni, bujać się na huśtawce, koordynować ruchy obu stron ciała i łapać równowagę, gdy się potkniemy.

**UKŁAD PRIOPRIOCEPTYWNY** – korzysta z danych dostarczanych przez mięśnie i stawy, aby informować mózg o pozycji ciała. Dzięki niemu możemy stać bez przewracania się, używać ołówka lub kołać piłką.

### Oto lista potencjalnych oznak zaburzeń sensorycznych:

- nadwrażliwość na dotyk, ruch, bodźce wzrokowe i słuchowe
- zbyt mała wrażliwość na dotyk, ruch, bodźce wzrokowe i słuchowe
- zbyt wysoki lub zbyt niski poziom aktywności
- problemy z koordynacją
- opóźnienia w rozwoju mowy i zdolności językowych
- opóźnienia w rozwoju zdolności ruchowych (duża i mała motoryka)
- problemy z nauką (najczęściej matematyką i przedmiotami ścisłymi)
- niska samoocena
- kłopoty z dobrą organizacją
- kłopoty z zachowaniem, kontrolą emocji.

### Bardziej zainteresowanym tematem SI polecam ciekawe pozycje książkowe:

„Sensoryczne niemowlę” – Joanna Szulc, Aleksandra Charęzińska

„Wysoko wrażliwe dziecko – jak zrozumieć i pomóc mu żyć w przytłaczającym świecie?” – Elaine Aron

„Nie – zgrane dziecko” – Carol Stock Kranowitz

„Zgrane nie – zgrane dziecko” – Carol Kranowitz, Joye Newman

„Dysfunkcje integracji sensorycznej, a sprawność językowa dzieci w młodszym wieku szkolnym” – Daria Jodzisz

### CIEKAWOSTKA!

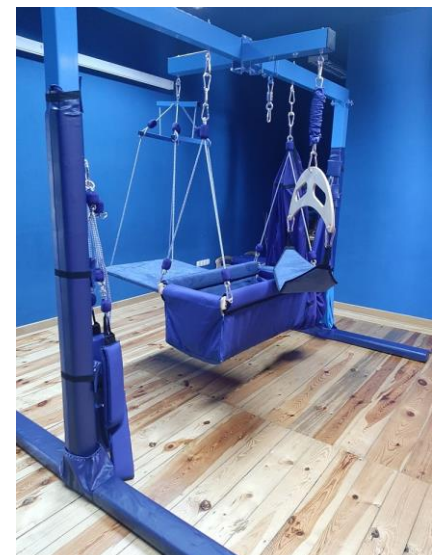
MIT = ludzie mają 4 smaki: kwaśny, gorzki, słodki, słony

PRAWDA = ludzie mają 5 smaków!!! Piąty smak „UMAMI” – „pyszny” smak mięsny.

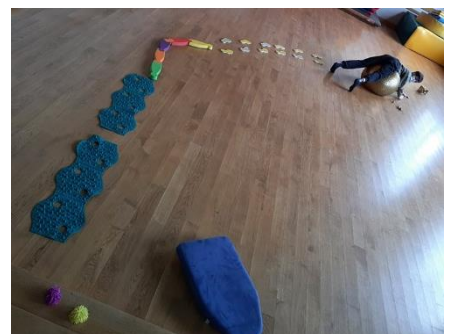
Katarzyna Chilczuk



**Konik** – ćwiczenia układu przedsionkowego, planowanie ruchu, orientacja w przestrzeni, obustronna koordynacja



**Basen sensoryczny z kolorowymi piłeczkami**



**Deskorolka** – planowanie ruchu, napięcie mięśniowe, koordynacja wzrokowo – ruchowa

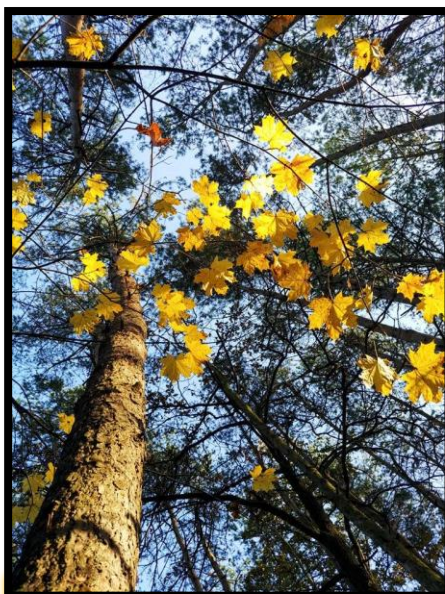


## Poetycki pokój

### Bronisława Dragan

\*\*\*

Jest takie miejsce na Ziemi,  
gdzie ciągle wracam myślami.  
Wiosną - gdy sady kwitną,  
w lecie - gdy szumią łany.  
To moja ziemia rodzinna.  
Tam mój dom, tam mój dar od mamy.  
Najdroższy, ukochany.  
To moja wieś rodzinna,  
a w niej kościółek mały.  
I groby moich bliskich.  
I brata mojej mamy.  
Bo tam zostały ślady stóp moich,  
kiedy biegałam boso.  
Dlatego tak tęsknię za nią.  
Dniem i nocą!



Mój dom rodzinny, mój domku ubogi!  
Dlaczego do ciebie ja nie znam już drogi?  
Dlaczego zabrano mi serca nadzieję,  
że kiedyś tam wrócę i zobaczę ciebie?  
Że nocy gwiazdzistej usiądę na progu,  
a lipa zaszumi, jak mi jesteś drogi.  
Mój domku rodzinny, mój domku ubogi!  
Dlaczego wyrwano mi z serca skarb  
drogi?  
Lecz ja tu powrócę, gdy zostanę ptakiem,  
a wtedy zaśpiewam pod rodzinnym  
dachem.

### Kazimiera Pawluk

#### Moje szczęście

Moje szczęście to wrzosy w jesieni  
ich srebrno-fioletowa piękność  
Moje szczęście to sad który się  
czerwieni  
wygląda jak wielka czerwona  
jedność

Moje szczęście to dzieci kochane  
to kazania głoszone w kościele  
Moje szczęście to kasztany  
których już jest niewiele

Moje szczęście to wieś ukochana  
stare domy a przy nich opłotki  
To idące do szkoły dzieci z rana  
i małe bawiące się kotki

Moje szczęście to moje Podlasie  
a w ni pola jeziora i rzeki  
To bogactwo rosnące w lesie  
słup graniczny tak niedaleki

Moje szczęście to chmury na niebie  
szybko mknące na północ  
Moje szczęście to Miłość do ciebie  
i jesienna ciemna noc

Moje szczęście to jeszcze coś więcej  
to powietrze to księżyc to słońce  
kogo można uwielbiać goręcej  
jak nie Tego co stworzył to szczęście



\*\*\*

W moim ogródku kwieciami usłanym,  
rosną dwie róż, bardzo kochane.  
Jedna przy oknie, druga ciut dalej.  
Bardzo je kocham, wszystkie tak samo,  
kiedy przychodzę podlewać rano.  
A jeszcze dalej, w środku ogrodu,  
siedem cyprysów pnie się ku Bogu.  
Wśród nich dwie lilie białe,  
które swym zapachem nas odurzają.  
A jeszcze dalej przy samej ścieżce  
cztery stokrotki – malutkie jeszcze.  
Wszystkie kocham tak samo.  
A kiedy przyjdzie odejść dalej,  
trochę ich zranię, lecz ból ustanie.  
Bo dalej będę je podlewała,  
aby się żadna krzywda nie stała.

#### Droga życia

Stojąc na rozstaju dróg  
Myślisz  
w którą stronę pójść?

Obrałeś cel – wskazany kierunek  
idziemy – podążamy  
nieznany szlakiem  
Serce szepcze  
- Wróć  
Powracamy – wybieramy inną drogę  
wątpimy – czy na pewno właściwa?

Widzimy – zakręty, kamienie –  
rozstaje  
to znaki tej drogi  
Ciało poznaje – raz upał raz chłód  
to barwy pielgrzymowania, trudy

Zmęczenie przychodzi  
lecz serce jest czyste  
Docieramy do celu – droga się kończy  
odpoczynku czas  
Pożegnać też trzeba niezbadany czas

A Droga zostaje  
zostają rozstaje i deszcze...  
I ktoś co będzie dalej szedł.



Poezjo...

Widzę Cię

fruwasz jak motyl  
kolorowa, wiosenna

Słyszę

cichutko stąpasz  
po szczeblach drabiny  
prowadząc do nieba

Czuję

Twój dotyk  
muśnięciem warg  
przekazujesz Miłość

Poezjo

pomogasz  
krzyż codzienności  
cierpliwie znosić  
podajesz dłoń  
prowadzisz

Poezjo

## Jadwiga Szpruch

\*\*\*

Niestraszne są wichry  
i niestraszne są mrozy,  
gdy ja pokonuję  
życiowe swe drogi.

I góry, doliny,  
i wszystko przede mną.  
Ja kroczę nie bacząc,  
czy widno, czy ciemno.

Wśród garstki przyjaciół  
pokonuję drogi  
i zawsze z uśmiechem,  
choć ból nieraz srogi.

I warte jest wszystko  
życiowych mych dróg.  
I choć nieraz ciężko,  
zwycięży je trud.



\*\*\*

Już świt, już noc.  
I znowu świt.  
I zapach traw.  
I śmiech przez łyż.

Raz bywa tak,  
a może nie.  
Lecz ty wciąż trwaj  
I nie martw się!

Radosna bądź,  
Uśmiechaj się,  
A każdy dzień  
odwdzięczy się.

Miłości twarz  
ty zawsze miej,  
Czy doby dzień,  
czy trochę mniej.

\*\*\*

Tyle ścieżek z trudem wydeptanych,  
Tyle miejsc niezapomnianych,  
Tylu ludzi napotkanych,  
Tyle nocy nieprzespanych.  
I wciąż w drodze.  
Bo iść warto!  
I nauka, i pragnienie,  
I ciekawość, i wspomnienie.  
To co ważne, niepojęte  
Z czasem przez nas osiągnięte.  
Nie ustawaj, goń marzenia,  
Dużo w życiu do spełnienia.

## Bożenna Czarnacka

### Czas

Wszystko ma swój czas:  
Kwiat rozwija się i zakwita,  
Pięknością swą zachwyca,  
Lecz szybko więdnie i  
usycha.

A gdy przyjdzie  
odpowiednia pora i czas,  
Ponownie rozwinie się i  
zakwitnie kwiat.

Inny wymiar ma nasz czas.

Nasz czas trwa kilkadziesiąt  
lat,  
A może sto i więcej lat.  
Nie zatrzymuje się i nie  
cofa,  
A gdy się zatrzyma - nie  
rusza.

Tedy inny wymiar ma nasz  
czas.

Więc cieszymy się każdą  
chwilą,  
Pięknością, które otacza nas,  
Bo życie jest tylko raz,  
Nie odradza się jak ten  
kwiat.

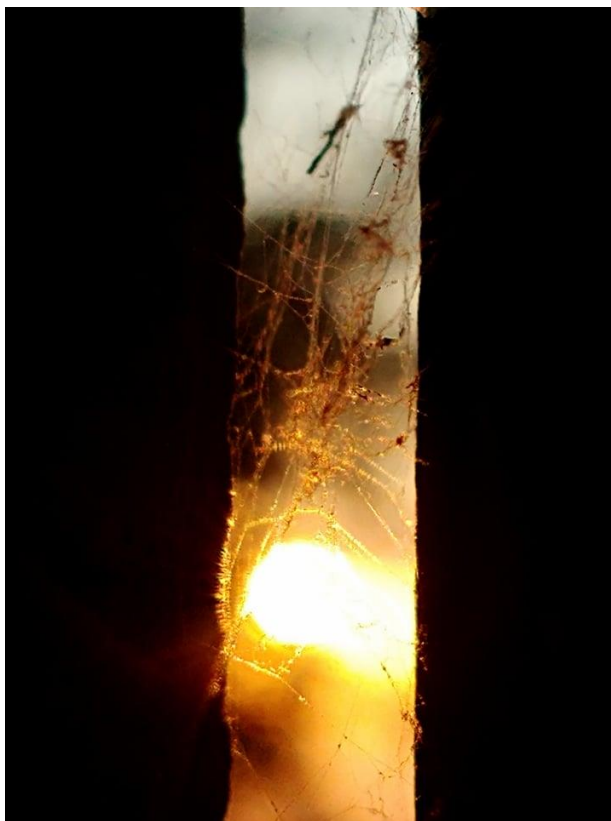
### Piękna jesień

Minął sierpień, mija wrzesień,  
Nadchodzi piękna jesień.  
Kolorowe liście z drzew spadają,  
Pod stopami szeleszczą,  
Nasze stopy pieszczą.

Wiatr na skrzypcach gra,  
Do tańca liście podrywa.  
W piękny kolorowy kobierzec się  
układają.  
Stałam zdumiona w zachwycie,  
Jak tu jest pięknie!

Nazbieram pęk kolorowych liści,  
Żółtych, złotych, we wszystkich  
Odcieniach czerwieni.  
Zatrzymam odrobinę pięknej  
jesieni.

Nie odradza się jak ten kwiat.



### Przyjaciół

Ja to mam szczęście!  
Radość i duma mnie rozpiera,  
Bo mam wspaniałego przyjaciela,  
Który mnie we wszystkim wspiera.

Wielkie szczęście mam,  
Bo gdy płaczę i jest mi źle,  
Przyjaciół przy mnie jest,  
Przytuli i obetrze łzę.

Prawdziwy przyjaciół to skarb,  
Nie zdradzi, nie oszuka, nie  
zawiedzie,  
Poratuje i wesprze w biedzie.

Niejednokrotnie zadaję sobie  
pytanie:  
„Czy mój prawdziwy przyjaciół  
Ma to samo o mnie zdanie???”  
Nie odradza się jak ten kwiat.



## Dyniowy zakątek

**Poziom trudności** - dla początkujących szydełkowiczek

### Czego potrzebujemy?

Resztek włóczki w dyniowym kolorze, kontrastowej nici, kulek silikonowych lub waty, grubej igły z dużym uszkiem, włóczki na ogonek, nożyc, szydełka (patrz zdjęcie)



### Co trzeba umieć?

Robić półstúpki, łańcuszek lub magic ring (magiczne kółko), dodać i odjąć oczko

**Legenda:** o - oczko, płś - półstúpka, rz - rządka

1. Rz - w magicznym kołku lub łańcuszku z 5 oczek robimy 6 płś. Pracujemy w kółko.

2. Rz - w każdym płś robimy 2 płś, co daje 12 płś. Związujemy kontrastową nitkę na początku rzędu, żeby nic się nam nie pomieszało (patrz zdjęcie)

3. Rz - w 1. płś robimy 1 płś, w 2. płś robimy 2 płś i powtarzamy sekwencję do końca rzędu, co daje 18 płś

4. Rz - w 1. i 2. płś robimy 1 płś, w 3. płś robimy 2 płś i powtarzamy sekwencję do końca rzędu = 24 płś

5. Rz - w 1., 2., 3. płś robimy 1 płś, w 4. płś robimy 2 płś i powtarzamy sekwencję do końca rzędu = 30 płś

6. Rz - w 1., 2., 3., 4. płś robimy 1 płś, w 5. płś robimy 2 płś i powtarzamy sekwencję = 36 płś

7. w 1., 2., 3., 4., 5. płś robimy 1 płś, w 6. płś robimy 2 płś i powtarzamy sekwencję do końca = 42 płś

8. Rz - w 1.- 6. płś robimy 1 płś, w 7. płś robimy 2 płś i powtarzamy do końca rzędu = 48 płś

9. Rz - Rz - w 1.- 7. płś robimy 1 płś, w 8. płś robimy 2 płś i powtarzamy do końca rzędu = 54 płś

Od 10. do 17. rz w każdym płś robimy 1 płś, czyli oczek nie będzie już przybywało.

18. Rz - zaczynamy zmniejszać. W 1., 2., 3., 4., 5., 6. i 7. płś robimy po jednym płś, 8. i 9. o przerabiamy razem

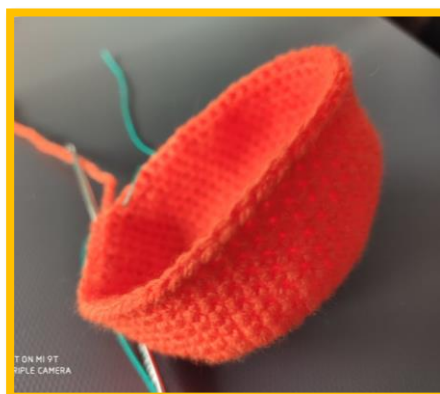


### Dynia - piękna ozdoba Twojego domu

Powtarzamy sekwencję do końca rzędu = 48 płś

19. Rz - w 1.- 6. płś robimy po jednym płś, 7. i 8. o przerabiamy razem, czyli zmniejszamy. Powtarzamy sekwencję do końca rzędu = 42 płś

20. Rz - Rz - w 1.- 5. płś robimy po jednym płś, 6. i 7. o przerabiamy razem. Powtarzamy sekwencję do końca rzędu = 36 płś



21. Rz - W 1.- 4. płś robimy po jednym płś, 5. i 6. o przerabiamy razem. Powtarzamy sekwencję do końca rzędu = 30 płś

22. Rz - W 1.- 3. płś robimy po jednym płś, 4. i 5. o przerabiamy razem. Powtarzamy sekwencję do końca rzędu = 24 płś. Na tym etapie wypychamy dyńkę silikonem lub watą. Wypełnienie nie musi być na twardo, ale dynia musi zachować kształt. (patrz zdjęcie)

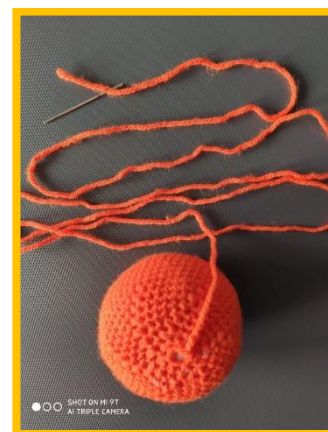


23. Rz - W 1.- 2. płś robimy po jednym płś, 3. i 4. o przerabiamy razem. Powtarzamy sekwencję do końca = 18 płś

24. Rz - w 1. płś robimy 1 płś, 2. i 3. razem, powtarzamy = 12 płś

25. 1. i 2. o przerabiamy razem, 3. i 4. razem itd. Ma zostać 6 płś

Ucinamy, zostawiając b. długą nitkę, ok. metra. Zaszycamy otworek igłą. Przebijamy dynię igłą z nitką przez środek i robimy żebrowanie. W naszym przypadku dynia będzie miała 8 części.



(patrz zdjęcie) Ściągamy i chowamy nitkę wewnątrz dyni.

### Ogonek

Naliczamy ok. 13 - 15 o łańcuszka i począwszy od 2. o od szydełka przerabiamy płś. Odcinamy, zostawiając ok. 10 cm nitki. Przyszywamy pośrodku dyni i nasza dekoracja jest gotowa.

Nasza dynia ma 8cm średnicy. Użyliśmy resztek włóczki o gramaturze 300m/10 dag i szydełka nr 3.

Ilona Wagner

## Mamooo, co na obiad?!

Kilka lat temu gimnazjaliści realizowali projekt *Smaki „małej ojczyzny”*, przepisy kulinarne mojej babci, *prababci*. Tutaj przypominamy niektóre, wówczas odnalezione „smaki”.

### Pierogi z kaszą jaglaną - przepis od M.R.

#### Przepis na farsz

Kaszę przelać gotującą wodą, żeby nie miała goryczki, potem ugotować, dodając do niej łyżkę oleju rzepakowego. Po ugotowaniu ostudzić. Dodać soli do smaku.

#### Przepis na ciasto

Do 0,5 kg mąki dodać trochę oleju (2 łyżki) i ciepłą wodę. Zagnieść ciasto. Przykryć ściereczką i odstawić na 15 minut, żeby odpoczęło.

Ciasto rozwałkować, wyciąć szklanką krążki, potem nałożyć farsz i zlepiać brzegi.

Gotować 2-3 minuty. Po ugotowaniu pierogi polać olejem i posypać cukrem.



### Pierogi „byda z bydoju”; po chachlacku „bieda z nędzą”

- przepis od pani Moniki z Centrum Edukacji Regionalnej w Hołownie

*Nazwa wzięła się stąd, że na przednówku gospodyni brała resztę mąki, zbierała lebiodę, brała ser kozi, bo zawsze u biedaków była koza żywicielka, cebulę, czosnek i robiła z tego pierogi.*

#### Składniki na ciasto:

1kg mąki, 1/2 l wrzącej wody, 1/2 szklanki oleju, 1 łyżka soli.

**Farsz z zamienników:** 1/2 kg mrożonego szpinaku rozdrobnionego, 2 cebule, 4 ząbki czosnku (może być więcej jeśli ktoś lubi), 0,25 kg twarogu półtłustego – klinek, 0,25 kg sera pleśniowego, sól, pieprz.

Szpinak rozmrozić i porządnie odparować. Cebulę i czosnek podsmażyć. Dodać pozostałe składniki, wymieszać i doprawić solą i pieprzem do smaku.

Gdyby farsz wyszedł za luźny, można dodać trochę bułki tartej, ale jeśli szpinak będzie porządnie przesmażony to powinno być ok.

### Pieczone pierogi z warzywami – od babci E. J.

#### Składniki na ciasto:

225g mąki, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 1/2 łyżeczki soli, 50-75g margaryny, woda.

Wymieszaj mąkę z solą i proszkiem do pieczenia. Tłuszcz posiekaj na małe kawałki i utrzyj z mąką. Następnie dodaj tyle wody, aby wyrobić elastyczne ciasto. Rozwałkuj ciasto i wykrawaj szklanką kółka.

**Składniki na nadzienie:** 0,5 kg lekko gotowanych warzyw, 1 łyżka sosu z soczewicy, 2 pomidory, sól i pieprz do smaku

Wszystkie składniki należy ze sobą wymieszać, tworząc farsz.

Lepić pierogi, piec w 175 stopniach do zrumienienia.

