



## INFORMACJA

**Prezydent Miasta Tarnobrzega informuje o zamieszczeniu na stronie internetowej Urzędu Miasta Tarnobrzega [www.tarnobrzeg.eobip.pl](http://www.tarnobrzeg.eobip.pl) na okres 21 dni tj. od dnia 24 lipca 2017 r. do dnia 14 sierpnia 2017 r. wykazów:**

- nieruchomości położonych w Tarnobrzegu przy ul. Litewskiej, obręb Tarnobrzeg stanowiących własność Gminy Tarnobrzeg przeznaczonych do sprzedaży w trybie przetargu ustnego nieograniczonego pod zabudowę mieszkaniową jednorodziną.
  - nieruchomości położonej w Tarnobrzegu przy ul. Jaśminowej, obręb Tarnobrzeg stanowiącej własność Gminy Tarnobrzeg przeznaczonych do sprzedaży w trybie przetargu ustnego nieograniczonego pod zabudowę mieszkaniową jednorodziną.
- Szczegółowe informacje można uzyskać w Biurze Obsługi Interesantów lub w Wydziale Geodezji i Gospodarki Gruntami Urzędu Miasta Tarnobrzega ul. Mickiewicza 7, pok. 38 oraz telefonicznie tel. 15 822 65 70 wew. 222.

## OGŁOSZENIE

**Prezydent Miasta Tarnobrzega ogłasza pierwszy przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości objętych KW TB1T/00067920/3 położonych w Tarnobrzegu obręb Mokrzyszów, stanowiących własność Gminy Tarnobrzeg przeznaczonych pod budownictwo mieszkaniowe jednorodzinne:**

| Lp. | Nr działki       | Pow. nieruchom. | Cena wywoławcza nieruchomości   |
|-----|------------------|-----------------|---|
| 1.  | 2550/5 i 2550/14 | 0,2235 ha       | 70 000,00 zł + 23% VAT siedemdziesiąt tysięcy złotych 00/100 + 23% VAT              |
| 2.  | 2550/6 i 2550/15 | 0,1502 ha       | 44 500,00 zł + 23% VAT czterdzieści cztery tysiące pięćset złotych 00/100 + 23% VAT |
| 3.  | 2550/20          | 0,1145 ha       | 56 500,00 zł + 23% VAT pięćdziesiąt sześć tysięcy pięćset złotych 00/100 + 23% VAT  |
| 4.  | 2550/21          | 0,1149 ha       | 57 000,00 zł + 23% VAT pięćdziesiąt siedem tysięcy złotych 00/100 + 23% VAT         |
| 5.  | 2550/32          | 0,1136 ha       | 57 000,00 zł + 23% VAT pięćdziesiąt siedem tysięcy złotych 00/100 + 23% VAT         |
| 6.  | 2550/33          | 0,1145 ha       | 57 000,00 zł + 23% VAT pięćdziesiąt siedem tysięcy złotych 00/100 + 23% VAT         |

Przetarg odbędzie się w dniu 4 września 2017 r. o godz. 1100-tej w sali narad Urzędu Miasta Tarnobrzega przy ul. Kościuszki 32, pok. 201.

Wadium w formie pieniężnej w wysokości po 8 000,00 zł /słownie: osiem tysięcy złotych 00/100/ na każdą z działek należy wpłacić w kasie Urzędu Miasta Tarnobrzega, ul. Mickiewicza 7 do dnia 31 sierpnia 2017 r. do godziny 14-tej lub na konto Urzędu Miasta Tarnobrzega nr 18 1240 2744 1111 0000 3990 9547 Bank PeKaO S.A I/O Tarnobrzeg do dnia 31 sierpnia 2017 r.

Za datę wpłacenia wadium uważa się wpływ wymaganej kwoty na ww. rachunek bankowy do dnia 31 sierpnia 2017 r.

Wadium ulega przepadkowi w razie uchylecia się uczestnika, który przetarg wygrał od zawarcia umowy. Zastrzega się prawo odwołania przetargu z uzasadnionych przyczyn.

Szczegółowych informacji udziela Biuro Obsługi Interesantów stanowisko nr 4 ds. gospodarki gruntami Urzędu Miasta Tarnobrzega przy ul. Mickiewicza 7 tel. 822-65-70 wew. 278 oraz Wydział Geodezji i Gospodarki Gruntami tel. 822-65-70 wew. 222.

Ogłoszenie o przetargu dostępne jest również pod adresem: [www.tarnobrzeg.pl](http://www.tarnobrzeg.pl), w Biuletynie Informacji Publicznej: [www.tarnobrzeg.eobip.pl](http://www.tarnobrzeg.eobip.pl) oraz zostało wywieszane na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Tarnobrzega przy ul. Mickiewicza 7.

## OGŁOSZENIE

**Prezydent Miasta Tarnobrzega ogłasza pierwszy przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości objętych KW TB1T/00050521/4 położonych w Tarnobrzegu przy ul. Leśnej, obręb Mokrzyszów, stanowiących własność Gminy Tarnobrzeg przeznaczonych pod budownictwo mieszkaniowe jednorodzinne:**

| Lp. | Nr działki | Pow. nieruchom. | Cena wywoławcza nieruchomości  |
|-----|------------|-----------------|--|
| 1.  | 191/8      | 0,1821 ha       | 68 000,00 zł + 23% VAT sześćdziesiąt osiem tysięcy złotych 00/100 + 23% VAT          |
| 2.  | 191/9      | 0,1255 ha       | 58 500,00 zł + 23% VAT pięćdziesiąt osiem tysięcy pięćset złotych 00/100 + 23% VAT   |
| 3.  | 191/10     | 0,1239 ha       | 58 000,00 zł + 23% VAT pięćdziesiąt osiem tysięcy złotych 00/100 + 23% VAT           |
| 4.  | 191/11     | 0,1227 ha       | 57 500,00 zł + 23% VAT pięćdziesiąt siedem tysięcy pięćset złotych 00/100 + 23% VAT  |
| 5.  | 191/12     | 0,1450 ha       | 67 500,00 zł + 23% VAT sześćdziesiąt siedem tysięcy pięćset złotych 00/100 + 23% VAT |

Przetarg odbędzie się w dniu 12 września 2017 r. o godz. 1100-tej w sali narad Urzędu Miasta Tarnobrzega przy ul. Kościuszki 32, pok. 201.

Wadium w formie pieniężnej w wysokości po 8 000,00 zł /słownie: osiem tysięcy złotych 00/100/ na każdą z działek należy wpłacić w kasie Urzędu Miasta Tarnobrzega, ul. Mickiewicza 7 do dnia 8 września 2017 r. do godziny 14-tej lub na konto Urzędu Miasta Tarnobrzega nr 18 1240 2744 1111 0000 3990 9547 Bank PeKaO S.A I/O Tarnobrzeg do dnia 8 września 2017 r.

Za datę wpłacenia wadium uważa się wpływ wymaganej kwoty na ww. rachunek bankowy do dnia 8 września 2017 r. Wadium ulega przepadkowi w razie uchylecia się uczestnika, który przetarg wygrał od zawarcia umowy.

Zastrzega się prawo odwołania przetargu z uzasadnionych przyczyn.

Szczegółowych informacji udziela Biuro Obsługi Interesantów stanowisko nr 4 ds. gospodarki gruntami Urzędu Miasta Tarnobrzega przy ul. Mickiewicza 7 tel. 822-65-70 wew. 278 oraz Wydział Geodezji i Gospodarki Gruntami tel. 822-65-70 wew. 222.

Ogłoszenie o przetargu dostępne jest również pod adresem: [www.tarnobrzeg.pl](http://www.tarnobrzeg.pl), w Biuletynie Informacji Publicznej: [www.tarnobrzeg.eobip.pl](http://www.tarnobrzeg.eobip.pl) oraz zostało wywieszane na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Tarnobrzega przy ul. Mickiewicza 7.

## Siłownia dla Dzikowa, plac zabaw dla Sobowa

Termin zgłaszania projektów do budżetu obywatelskiego na rok 2017 rada osiedla wprowadziła „przespała”, jednak dzięki przychylności prezydenta miasta na Dzikowie powstała tak oczekiwana przez mieszkańców osiedla siłownia zewnętrzna. Do użytku oddano także plac zabaw na osiedlu Sobów. Ta inwestycja finansowana była z puli budżetu obywatelskiego.

Z ośmiu urządzeń przeznaczonych do ćwiczeń fizycznych mieszkańcy osiedla Dzików mogą oficjalnie korzystać od środy 19 lipca. W skład kompleksu do rekreacji wchodzi też stoły do gry w ping-ponga, chińczyka, szachy i warcaby. Tak atrakcyjnie zagospodarowany skwerek przy ul. Marcza sprzyjał będzie aktywności i integracji mieszkańców, zarówno młodych, jak i seniorów. A wydawało się, że już nie będzie na tę inwestycję szans. Z powodu zgłoszenia budowy siłowni po terminie projekt nie trafił bowiem do budżetu obywatelskiego na 2017 rok. Jednak dzięki interwencji prezydenta miasta znalazł się na liście tegorocznych inwestycji miejskich i finansowany był z budżetu miasta. Wartość robót opiewała na kwotę 75 tys. zł.

Dobiegła też już końca budowa placu zabaw na osiedlu Sobów przy ul. Olszowej. To już kolejna w mieście inwestycja, o którą zabiegali sami mieszkańcy i która wybrana została do realizacji z tegorocznego



Siłownia na osiedlu Dzików.



Plac zabaw na osiedlu Sobów.

budżetu obywatelskiego. Zakres robót obejmował wykonanie bezpiecznej nawierzchni, dostawę i montaż pięciu urządzeń zabawowych oraz elementów małej architektury, w tym ławek i koszy na śmieci. W ramach zadania plac zabaw ogrodzono, zadbane też o wybudowanie prowadzącej do placu ścieżki. Wartość robót wyniosła nieco ponad 116 tysięcy złotych.

## OGŁOSZENIE

**Prezydent Miasta Tarnobrzega ogłasza**

pierwszy przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości ozn. nr 200/2 o pow. 0,7158 ha objętej księgą wieczystą nr TB1T/00030328/5 położonej w Tarnobrzegu przy ul. Ocickiej, obręb Ocice stanowiącej własność Gminy Tarnobrzeg, przeznaczonej pod zabudowę mieszkaniową jednorodziną.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 150 000,00 zł + 23% podatku VAT

Przetarg odbędzie się w dniu 5 września 2017 r. o godz. 1100 w sali narad Urzędu Miasta Tarnobrzega przy ul. Kościuszki 32, pok. 201.

Wadium w formie pieniężnej w wysokości 10.000,-zł. /słownie: dziesięć tysięcy złotych 00/100/ należy wpłacić na konto Urzędu Miasta Tarnobrzega nr 1812402744111000039909547 PeKaO S.A. I/O/Tarnobrzeg w terminie do dnia 31 sierpnia 2017 r. lub w kasie Urzędu Miasta Tarnobrzega, ul. Mickiewicza 7 do dnia 31 sierpnia 2017 r. do godz. 14-tej.

Za datę wpłacenia wadium uważa się wpływ wymaganej kwoty na ww. rachunek bankowy do dnia 31 sierpnia 2017 r. Wadium ulega przepadkowi w razie uchylecia się uczestnika, który przetarg wygrał od zawarcia umowy.

Zastrzega się prawo odwołania przetargu z uzasadnionych przyczyn.

Szczegółowych informacji udziela Biuro Obsługi Interesantów - stanowisko d/s gospodarki nieruchomościami Urzędu Miasta Tarnobrzega przy ul. Mickiewicza 7 tel. 822-65-70 wew. 278 oraz Wydział Geodezji i Gospodarki Gruntami tel. 822-65-70 wew. 222.

Ogłoszenie o przetargu dostępne jest również pod adresem: [www.tarnobrzeg.pl](http://www.tarnobrzeg.pl), w Biuletynie Informacji Publicznej: [www.tarnobrzeg.eobip.pl](http://www.tarnobrzeg.eobip.pl) oraz wywieszane w siedzibie Urzędu Miasta Tarnobrzega przy ul. Mickiewicza 7 w Tarnobrzegu.

## OGŁOSZENIE

Prezydent Miasta Tarnobrzega ogłasza pierwszy przetarg ustny ograniczony do właścicieli nieruchomości sąsiednich na sprzedaż nieruchomości ozn. nr 1063 o pow. 0,0126 ha objętej księgą wieczystą nr TB1T/00077870/0 położonej w Tarnobrzegu przy ul. Podkamień, obręb Sobów stanowiącej własność Gminy Tarnobrzeg.

Przedmiotowa działka przylega jednocześnie do trzech nieruchomości i nie może być zagospodarowana jako odrębna działka budowlana.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 5 000,00 zł + 23% podatku VAT.

Przetarg odbędzie się w dniu 11 września 2017 r. o godz. 1000 w sali narad Urzędu Miasta Tarnobrzega przy ul. Kościuszki 32, pok. 201.

Uczestnictwo w przetargu należy zgłosić pisemnie do dnia 7 września 2017 r. w Biurze Obsługi Interesantów Urzędu Miasta Tarnobrzega ul. Mickiewicza 7, stanowisko nr 4 ds. gospodarki gruntami do godz. 15:30.

Wadium w formie pieniężnej w wysokości 1.000,-zł. /słownie: jeden tysiąc złotych 00/100/ należy wpłacić na konto Urzędu Miasta Tarnobrzega nr 1812402744111000039909547 PeKaO S.A. I O/Tarnobrzeg w terminie do dnia 7 września 2017 r. lub w kasie Urzędu Miasta Tarnobrzega, ul. Mickiewicza 7 do dnia 7 września 2017 r. do godz. 14.

Za datę wpłaty wadium uważa się wpływ wymaganej kwoty na ww. rachunek bankowy do dnia 7 września 2017 r.

Wadium ulega przepadkowi w razie uchylenia się uczestnika, który przetarg wygrał od zawarcia umowy. Zastrzega się prawo odwołania przetargu z uzasadnionych przyczyn.

Szczegółowych informacji udziela Biuro Obsługi Interesantów - stanowisko ds. gospodarki nieruchomościami Urzędu Miasta Tarnobrzega przy ul. Mickiewicza 7, tel. 822-65-70 wew. 278 oraz Wydział Geodezji i Gospodarki Gruntami, tel. 822-65-70 wew. 222.

Ogłoszenie o przetargu dostępne jest również pod adresem: [www.tarnobrzeg.pl](http://www.tarnobrzeg.pl), w Biuletynie Informacji Publicznej: [www.tarnobrzeg.eobip.pl](http://www.tarnobrzeg.eobip.pl) oraz wywieszzone w siedzibie Urzędu Miasta Tarnobrzega przy ul. Mickiewicza 7 w Tarnobrzegu.

## OGŁOSZENIE

Prezydent Miasta Tarnobrzega ogłasza pierwszy przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż dwóch nieruchomości stanowiących własność Gminy Tarnobrzeg

objętych księgą wieczystą Nr TB1T/00030628/8 położonych w Tarnobrzegu przy ul. Batalionów Chłopskich obręb Zakrzów, przeznaczonych pod zabudowę usługową wielofunkcyjną i działalność produkcyjną oznaczonych nr:

• 406/58, o powierzchni 1,5545 ha, cena wywoławcza w kwocie 250 000,00 zł (słownie: dwieście pięćdziesiąt tysięcy złotych 00/100) + 23% podatku VAT.

• 406/60 i 406/61, o łącznej powierzchni 1,8340 ha, cena wywoławcza w kwocie 335 000,00 zł (słownie: trzysta trzydzieści pięć tysięcy złotych 00/100) + 23% podatku VAT.

Nieruchomości położone są na terenie Tarnobrzewskiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej EURO-PARK WISŁOSAN.

Zarządzającemu specjalną strefą ekonomiczną służy prawo pierwokupu.

Przetarg odbędzie się w dniu 28 sierpnia 2017 r. o godz. 11 w sali narad Urzędu Miasta Tarnobrzega przy ul. Kościuszki 32, pok. 201.

Wadium w formie pieniężnej w wysokości 30 000,00 zł. /słownie: trzydzieści tysięcy złotych 00/100/ na każdą z nieruchomości należy wpłacić na konto Urzędu Miasta Tarnobrzega nr 1812402744111000039909547 PeKaO S.A. I O/Tarnobrzeg w terminie do dnia 24 sierpnia 2017 r. lub w kasie Urzędu Miasta Tarnobrzega, ul. Mickiewicza 7 do dnia 24 sierpnia 2017 r. do godz. 12-tej.

Za datę wpłaty wadium uważa się wpływ wymaganej kwoty na ww. rachunek bankowy do dnia 24 sierpnia 2017 r.

Wadium ulega przepadkowi w razie uchylenia się uczestnika, który przetarg wygrał, od zawarcia umowy.

Zastrzega się prawo odwołania przetargu z uzasadnionych przyczyn.

Szczegółowych informacji udziela Biuro Obsługi Interesantów, stanowisko nr 4 ds. gospodarki gruntami Urzędu Miasta Tarnobrzega przy ul. Mickiewicza 7, tel. 822-65-70 wew. 278 oraz Wydział Geodezji i Gospodarki Gruntami tel. 822-65-70 wew. 222.

Ogłoszenie o przetargu dostępne jest również pod adresem: [www.tarnobrzeg.pl](http://www.tarnobrzeg.pl), w Biuletynie Informacji Publicznej: [www.tarnobrzeg.eobip.pl](http://www.tarnobrzeg.eobip.pl) oraz zostało wywieszzone na tablicach ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Tarnobrzega przy ul. Mickiewicza 7.

## PREZYDENT MIASTA ZAPRASZA DO UDZIAŁU W IMPREZACH

## LATO W MIEŚCIE



HARMONOGRAM IMPREZ W RAMACH AKCJI LATO W MIEŚCIE FINANSOWANYCH ZE ŚRODKÓW NA REALIZACJĘ MIEJSKIEGO PROGRAMU PROFILAKTYKI I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH ORAZ PRZECIWDZIAŁANIA NARKOMANII

| DATA        | NAZWA IMPREZY  | MIEJSCE I CZAS IMPREZY  |
|-------------|--|---|
| 1 SIERPNIA  | ZAJĘCIA TENISOWE   | KORTY TENISOWE POD ZWIERZYŃCEM<br>GODZ. 9.00  |
|             | GRY I ZABAWY W WODZIE – ZAJĘCIA NA BASENIE (ilość miejsc ograniczona – zapisy w kasie MOSIR)   | BASEN MOSIR<br>GODZ. 10.00  |
|             | LETNIA SZKOŁA ARTYSTYCZNA – KUKIELKI, KOSTIUMY, ILUSTRACJE   | TARNOBRZESKI DOM KULTURY<br>SALA KAMERALNA, GODZ. 11.00   |
| 3 SIERPNIA  | ZAJĘCIA TENISOWE   | KORTY TENISOWE POD ZWIERZYŃCEM<br>GODZ. 9.00  |
|             | GRY I ZABAWY W WODZIE – ZAJĘCIA NA BASENIE (ilość miejsc ograniczona – zapisy w kasie MOSIR)   | BASEN MOSIR<br>GODZ. 10.00  |
|             | MIĘDZYOSIEDLWY TURNIEJ TENISA STOLEWEGO  | ŚRODOWISKOWY DOM KULTURY<br>UL. WYSPIAŃSKIEGO 3, GODZ. 10.00                                      |
| 4 SIERPNIA  | GRY I ZABAWY W WODZIE – ZAJĘCIA NA BASENIE (ilość miejsc ograniczona – zapisy w kasie MOSIR)   | BASEN MOSIR<br>GODZ. 10.00  |
|             | WYGINAM ŚMIAŁO CIAŁO – ZABAWY INTERAKTYWNE   | MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA FILIA<br>WIELOWIEŚ, GODZ. 11.00                                      |
|             | GRY I ZABAWY W WODZIE – ZAJĘCIA NA BASENIE (ilość miejsc ograniczona – zapisy w kasie MOSIR)   | BASEN MOSIR<br>GODZ. 10.00  |
| 5 SIERPNIA  | GRY I ZABAWY W WODZIE – ZAJĘCIA NA BASENIE (ilość miejsc ograniczona – zapisy w kasie MOSIR)   | BASEN MOSIR<br>GODZ. 10.00  |
|             | TURNIEJ SIATKÓWKI PLAŻOWEJ   | BOISKO NAD JEZIOREM TARNOBRZESKIM<br>GODZ. 9.00   |
|             | GRY I ZABAWY W WODZIE – ZAJĘCIA NA BASENIE (ilość miejsc ograniczona – zapisy w kasie MOSIR)   | BASEN MOSIR<br>GODZ. 10.00  |
| 6 SIERPNIA  | GRY I ZABAWY W WODZIE – ZAJĘCIA NA BASENIE (ilość miejsc ograniczona – zapisy w kasie MOSIR)   | BASEN MOSIR<br>GODZ. 10   |
|             | BAJKOWY PLENER DLA DZIECI  | TARNOBRZESKI DOM KULTURY<br>GODZ. 10.00   |
|             | PRZYRODA MAŁOWANA – zajęcia plastyczne – od godz. 10.00  | REGIONALNE CENTRUM PROMOCJI<br>OBSZARU NATURA 2000<br>TARNOBRZESKA DOLINA WISŁY<br>GODZ. 10.00    |
| 7 SIERPNIA  | WYCIECZKA AUTOKAROWA DO OSADY SŁOWIAŃSKIEJ W STOBIERNEJ  | Ilość miejsc ograniczona zapisy pod nr tel. 15 822 30 51  |
|             | BAJKOWY PLENER DLA DZIECI  | TARNOBRZESKI DOM KULTURY<br>GODZ. 10.00   |
|             | GRY I ZABAWY W WODZIE – ZAJĘCIA NA BASENIE (ilość miejsc ograniczona – zapisy w kasie MOSIR)   | BASEN MOSIR<br>GODZ. 10.00  |
| 8 SIERPNIA  | LOTNICZE WARSZTATY MODELARSKIE   | HALA MOSIR<br>GODZ. 10.00   |
|             | POCZTÓWKA Z WAKACJI – ZAJĘCIA PLASTYCZNE   | MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA FILIA<br>MIECHOCIN, GODZ. 12.00                                      |
|             | WYCIECZKA AUTOKAROWA DO CHĘCIN - CENTRUM NAUKI LEONARDA DA VINCI (ilość miejsc ograniczona zapisy 15 8225778 w. 53)                  | PARKING PRZY TSM UL. WYSPIAŃSKIEGO 3<br>GODZ. 8.00  |
| 9 SIERPNIA  | WARSZTATY AUTOPREZENTACJI  | TARNOBRZESKI DOM KULTURY<br>UL. SŁOWACKIEGO 2, GODZ. 10.00  |
|             | DRZEWA ZIELONE, PŁUCA DOTLENIONE – spacer z lornetkami i lupami po Parku Dzikowskim  | REGIONALNE CENTRUM PROMOCJI OBSZARU<br>NATURA 2000 TARNOBRZESKA DOLINA WISŁY<br>GODZ. 10.00-11.30 |
|             | WARSZTATY AUTOPREZENTACJI  | TARNOBRZESKI DOM KULTURY<br>UL. SŁOWACKIEGO 2, GODZ. 10.00  |
| 10 SIERPNIA | ZAJĘCIA TENISOWE   | KORTY TENISOWE POD ZWIERZYŃCEM<br>GODZ. 9.00  |
|             | BAJKOWY PLENER DLA DZIECI  | TARNOBRZESKI DOM KULTURY<br>GODZ. 10.00   |
|             | GRY I ZABAWY W WODZIE – ZAJĘCIA NA BASENIE (ilość miejsc ograniczona – zapisy w kasie MOSIR)   | BASEN MOSIR<br>GODZ. 10.00  |
| 11 SIERPNIA | GRY I ZABAWY W WODZIE – ZAJĘCIA NA BASENIE (ilość miejsc ograniczona – zapisy w kasie MOSIR)   | BASEN MOSIR<br>GODZ. 10.00  |
|             | PIKNIK NA STRZELNICY – KONKURSY, GRY I ZABAWY ZBIÓRKA: KLUB SÓW PROMYK UL. TYSIĄCLECIA 1   | KLUB SÓW UŚMIECH UL. ZWIERZYŃECKA 69<br>GODZ. 11.00   |
|             | KINO 3D – film przyrodniczy (ilość miejsc ograniczona)   | REGIONALNE CENTRUM PROMOCJI<br>OBSZARU NATURA 2000 TARNOBRZESKA<br>DOLINA WISŁY, GODZ. 15.00      |
| 12 SIERPNIA | GRY I ZABAWY W WODZIE – ZAJĘCIA NA BASENIE (ilość miejsc ograniczona – zapisy w kasie MOSIR)   | BASEN MOSIR<br>GODZ. 10.00  |
|             | WYCIECZKA AUTOKAROWA - MAGICZNE OGRODY   | Ilość miejsc ograniczona zapisy pod nr tel. 15 814 21 03  |
|             | GRY I ZABAWY W WODZIE – ZAJĘCIA NA BASENIE (ilość miejsc ograniczona – zapisy w kasie MOSIR)   | BASEN MOSIR<br>GODZ. 10.00  |
| 13 SIERPNIA | GRY I ZABAWY W WODZIE – ZAJĘCIA NA BASENIE (ilość miejsc ograniczona – zapisy w kasie MOSIR)   | BASEN MOSIR<br>GODZ. 10.00  |
|             | ZAJĘCIA TENISOWE   | KORTY TENISOWE POD ZWIERZYŃCEM<br>GODZ. 9.00  |
|             | DZIEŃ Z LEGENDĄ – SPOTKANIA LITERACKIE   | MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA FILIA<br>SIARKOWIEC GODZ. 11.00                                      |
| 14 SIERPNIA | GRY I ZABAWY W WODZIE – ZAJĘCIA NA BASENIE (ilość miejsc ograniczona – zapisy w kasie MOSIR)   | BASEN MOSIR<br>GODZ. 10.00  |
|             | SZCZĘŚLIWA KOSTKA – GRY PLANSZOWE  | MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA FILIA<br>DZIKÓW GODZ. 11.00  |
|             | PIKNIK OD LATAWCA DO SZYBOWCA  | TERENY REKREACYJNE NAD WISŁĄ<br>GODZ. 10.00   |
| 15 SIERPNIA | WARSZTATY AUTOPREZENTACJI  | TARNOBRZESKI DOM KULTURY<br>GODZ. 10.00   |
|             | DRZEWA ZIELONE, PŁUCA DOTLENIONE – spacer z lornetkami i lupami po Parku Dzikowskim  | REGIONALNE CENTRUM PROMOCJI OBSZARU<br>NATURA 2000 TARNOBRZESKA DOLINA WISŁY<br>GODZ. 10.00-11.30 |
|             | WYCIECZKA AUTOKAROWA DO CHĘCIN - CENTRUM NAUKI LEONARDA DA VINCI (ilość miejsc ograniczona zapisy 15 8225778 w. 53)                  | PARKING PRZY TSM UL. WYSPIAŃSKIEGO 3<br>GODZ. 8.00  |
| 16 SIERPNIA | WARSZTATY AUTOPREZENTACJI  | TARNOBRZESKI DOM KULTURY<br>UL. SŁOWACKIEGO 2, GODZ. 10.00  |
|             | NA WESOŁO – KALAMBURY I ZAGADKI  | MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA FILIA<br>DZIKÓW, GODZ. 11.00   |
|             | MISJA NATURA 2000 – wycieczka do Elektrowni Połaniec i na łacę wiślaną (ilość miejsc ograniczona) informacje pod nr tel. 531 14 2000 | REGIONALNE CENTRUM PROMOCJI OBSZARU<br>NATURA 2000 TARNOBRZESKA DOLINA WISŁY<br>GODZ. 10.00-11.30 |
| 17 SIERPNIA | AKADEMIA PRZYRODNICZA (młodzież)   | REGIONALNE CENTRUM PROMOCJI OBSZARU<br>NATURA 2000 TARNOBRZESKA DOLINA WISŁY<br>GODZ. 16.00       |
|             | PIKNIK RODZINNY NA ZAKOŃCZENIE WAKACJI   | PASAŻ REKREACYJNY SERBINÓW<br>GODZ. 16.00   |
|             | JAK TO ZROBIĆ – LETNIE BUKIETY ZAJĘCIA PLASTYCZNE  | MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA FILIA<br>SIARKOWIEC, GODZ. 11.00                                     |
| 18 SIERPNIA | POZEGNANIE WAKACJI – KONKURSY, GRY I ZABAWY  | KLUB SÓW PROMYK UL. TYSIĄCLECIA 1<br>GODZ. 11.00  |
|             | POZEGNANIE WAKACJI – KONKURSY, GRY I ZABAWY  | KLUB SÓW UŚMIECH UL. ZWIERZYŃECKA 69<br>GODZ. 11.00   |
|             | POZEGNANIE WAKACJI – KONKURSY, GRY I ZABAWY  | KLUB SÓW UŚMIECH UL. ZWIERZYŃECKA 69<br>GODZ. 11.00   |

|             |  |   |
|-------------|--|---|
| 10 SIERPNIA | ZAJĘCIA TENISOWE   | KORTY TENISOWE POD ZWIERZYŃCEM<br>GODZ. 9.00  |
|             | BAJKOWY PLENER DLA DZIECI  | TARNOBRZESKI DOM KULTURY<br>GODZ. 10.00   |
|             | GRY I ZABAWY W WODZIE – ZAJĘCIA NA BASENIE (ilość miejsc ograniczona – zapisy w kasie MOSIR)   | BASEN MOSIR<br>GODZ. 10.00  |
| 11 SIERPNIA | GRY I ZABAWY W WODZIE – ZAJĘCIA NA BASENIE (ilość miejsc ograniczona – zapisy w kasie MOSIR)   | BASEN MOSIR<br>GODZ. 10.00  |
|             | PIKNIK NA STRZELNICY – KONKURSY, GRY I ZABAWY ZBIÓRKA: KLUB SÓW PROMYK UL. TYSIĄCLECIA 1   | KLUB SÓW UŚMIECH UL. ZWIERZYŃECKA 69<br>GODZ. 11.00   |
|             | KINO 3D – film przyrodniczy (ilość miejsc ograniczona)   | REGIONALNE CENTRUM PROMOCJI<br>OBSZARU NATURA 2000 TARNOBRZESKA<br>DOLINA WISŁY, GODZ. 15.00      |
| 12 SIERPNIA | GRY I ZABAWY W WODZIE – ZAJĘCIA NA BASENIE (ilość miejsc ograniczona – zapisy w kasie MOSIR)   | BASEN MOSIR<br>GODZ. 10.00  |
|             | WYCIECZKA AUTOKAROWA - MAGICZNE OGRODY   | Ilość miejsc ograniczona zapisy pod nr tel. 15 814 21 03  |
|             | GRY I ZABAWY W WODZIE – ZAJĘCIA NA BASENIE (ilość miejsc ograniczona – zapisy w kasie MOSIR)   | BASEN MOSIR<br>GODZ. 10.00  |
| 13 SIERPNIA | GRY I ZABAWY W WODZIE – ZAJĘCIA NA BASENIE (ilość miejsc ograniczona – zapisy w kasie MOSIR)   | BASEN MOSIR<br>GODZ. 10.00  |
|             | ZAJĘCIA TENISOWE   | KORTY TENISOWE POD ZWIERZYŃCEM<br>GODZ. 9.00  |
|             | DZIEŃ Z LEGENDĄ – SPOTKANIA LITERACKIE   | MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA FILIA<br>SIARKOWIEC GODZ. 11.00                                      |
| 14 SIERPNIA | GRY I ZABAWY W WODZIE – ZAJĘCIA NA BASENIE (ilość miejsc ograniczona – zapisy w kasie MOSIR)   | BASEN MOSIR<br>GODZ. 10.00  |
|             | SZCZĘŚLIWA KOSTKA – GRY PLANSZOWE  | MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA FILIA<br>DZIKÓW GODZ. 11.00  |
|             | PIKNIK OD LATAWCA DO SZYBOWCA  | TERENY REKREACYJNE NAD WISŁĄ<br>GODZ. 10.00   |
| 15 SIERPNIA | WARSZTATY AUTOPREZENTACJI  | TARNOBRZESKI DOM KULTURY<br>GODZ. 10.00   |
|             | DRZEWA ZIELONE, PŁUCA DOTLENIONE – spacer z lornetkami i lupami po Parku Dzikowskim  | REGIONALNE CENTRUM PROMOCJI OBSZARU<br>NATURA 2000 TARNOBRZESKA DOLINA WISŁY<br>GODZ. 10.00-11.30 |
|             | WYCIECZKA AUTOKAROWA DO CHĘCIN - CENTRUM NAUKI LEONARDA DA VINCI (ilość miejsc ograniczona zapisy 15 8225778 w. 53)                  | PARKING PRZY TSM UL. WYSPIAŃSKIEGO 3<br>GODZ. 8.00  |
| 16 SIERPNIA | WARSZTATY AUTOPREZENTACJI  | TARNOBRZESKI DOM KULTURY<br>UL. SŁOWACKIEGO 2, GODZ. 10.00  |
|             | NA WESOŁO – KALAMBURY I ZAGADKI  | MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA FILIA<br>DZIKÓW, GODZ. 11.00   |
|             | MISJA NATURA 2000 – wycieczka do Elektrowni Połaniec i na łacę wiślaną (ilość miejsc ograniczona) informacje pod nr tel. 531 14 2000 | REGIONALNE CENTRUM PROMOCJI OBSZARU<br>NATURA 2000 TARNOBRZESKA DOLINA WISŁY<br>GODZ. 10.00-11.30 |
| 17 SIERPNIA | AKADEMIA PRZYRODNICZA (młodzież)   | REGIONALNE CENTRUM PROMOCJI OBSZARU<br>NATURA 2000 TARNOBRZESKA DOLINA WISŁY<br>GODZ. 16.00       |
|             | PIKNIK RODZINNY NA ZAKOŃCZENIE WAKACJI   | PASAŻ REKREACYJNY SERBINÓW<br>GODZ. 16.00   |
|             | JAK TO ZROBIĆ – LETNIE BUKIETY ZAJĘCIA PLASTYCZNE  | MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA FILIA<br>SIARKOWIEC, GODZ. 11.00                                     |
| 18 SIERPNIA | POZEGNANIE WAKACJI – KONKURSY, GRY I ZABAWY  | KLUB SÓW PROMYK UL. TYSIĄCLECIA 1<br>GODZ. 11.00  |
|             | POZEGNANIE WAKACJI – KONKURSY, GRY I ZABAWY  | KLUB SÓW UŚMIECH UL. ZWIERZYŃECKA 69<br>GODZ. 11.00   |
|             | POZEGNANIE WAKACJI – KONKURSY, GRY I ZABAWY  | KLUB SÓW UŚMIECH UL. ZWIERZYŃECKA 69<br>GODZ. 11.00   |

URZĄD MIASTA  
TARNOBRZEGA

ul. Kościuszki 3, 39-400 Tarnobrzeg,  
telefon centrala: 15 822 65 70  
fax: 15 822 52 81

e-mail: [um@um.tarnobrzeg.pl](mailto:um@um.tarnobrzeg.pl)

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

Prezydent – Grzegorz Kielb,  
Skarbnik – Urszula Rzeszut  
Sekretarz Miasta – Przemysław Rękas  
Przewodniczący Rady Miasta – Dariusz Bożek  
Wydział Urzędu Miasta Tarnobrzega  
Wydział Organizacyjny  
Wydział Budżetu i Finansów  
Biuro Kontroli  
Biuro Obsługi Interesantów  
Biuro Rady Miasta  
Audytor Wewnętrzny  
Centrum Obsługi Inwestora

Biuro Zamówień Publicznych  
Wydział Edukacji, Promocji i Kultury  
Wydział Środowiska i Rolnictwa  
Wydział Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej  
Wydział Urbanistyki, Architektury i Budownictwa  
Wydział Komunikacji  
Urząd Stanu Cywilnego  
Wydział Techniczno-Inwestycyjny i Drogownictwa  
Wydział Spraw Obywatelskich  
Wydział Geodezji i Gospodarki Gruntami  
Wydział Rozwoju Miasta i Funduszy Pomocowych  
Wydział Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego  
Biuro Informatyki  
Pełnomocnik ds. Ochrony Informacji Niejawnych  
Miejski Rzecznik Konsumentów  
Stanowisko ds. Bezpieczeństwa i Higieny Pracy

## TU ZAŁATWISZ SPRAWĘ W URZĘDZIE:

ul. Kościuszki 32  
Prezydent Miasta przyjmuje interesantów w każdy wtorek.  
Obowiązuje wcześniejsza rejestracja, tel. 15 822 11 49

ul. Mickiewicza 7  
Kasa Urzędu Miasta  
Kancelaria (informacja, biuro podawcze)  
Biuro Obsługi Interesanta  
**Godziny pracy:**  
poniedziałek, środa – piątek 7.30-15.30;  
wtorek 7.30-16.30  
Miejski Rzecznik Konsumentów  
**Dyżury:** wtorki, środy, piątki 7.30 – 15.30

ul. Kościuszki 30  
Samorządowe Centrum Usług Wspólnych  
(dawnie MOZE)  
**Godziny pracy:**  
poniedziałek – piątek 7.30 – 15.30  
Powiatowy Inspektorat Nadzoru Budowlanego,  
**Godziny pracy:**  
poniedziałek – piątek 7.30 – 15.30  
ul. Mickiewicza 7a  
Straż Miejska  
tel. alarmowy 986



Gorące lato powoduje pogorszenie funkcjonowania organizmu człowieka. Odzwierciedla się ono w złym samopoczuciu, osłabieniu i rozdrażnieniu.

Grupą najbardziej narażoną na te niedogodności są seniorzy, którzy szczególnie powinni chronić się przed upalnymi dniami podejmując określone działania. Jak radzić sobie z upałami podpowiada Elżbieta Strugała-Vucinay, pielęgniarka w Zakładzie Pielęgnacyjno-Opiekuńczym w Tarnobrzegu.

## Gdy temperatura przekracza 30°C

W upały należy zrezygnować z wychodzenia z domu w godzinach największego nasłonecznienia, czyli pomiędzy godz. 11.00 a 18.00. Zakupy i wszystkie niezbędne sprawy staramy się załatwiać w godzinach porannych, a wychodząc z domu należy pamiętać o zabraniu ze sobą butelki wody. – *W czasie upałów ubierajmy się lekko, wybierajmy ubrania z przewiewnych materiałów tj. bawełna i len, w jasnych kolorach, które umożliwiają cyrkulację powietrza i zapobiegają poceniu się. Starajmy się też nosić przewiewne buty zapobiegające przegrzaniu stóp. Panie powinny nosić kapelusze z szerokim rondem, a panowie czapki z daszkiem. Wychodząc z domu odsłonięte części ciała smarujemy kremem z filtrem, by uchronić się przed poparzeniami* – doradza Elżbieta Strugała-Vucinay z Zakładu Pielęgnacyjno-Opiekuńczego w Tarnobrzegu.



Gdy za oknem żar najlepiej jednak pozostać w domu. Chociaż bywa, że i w mieszkaniu trudno o komfort, jeśli zawnazas o niego nie zadamy. Pamiętać należy, że szeroko otwarte okna w ciągu dnia, gdy temperatura przekracza 30 stopni C, nie przyniesie ulgi. Dostęp świeżego powietrza zapewnimy wietrzając dom, ale w godzinach nocnych lub porannych. W ciągu dnia zasłaniajmy okna roletami, żaluzjami lub jasnymi zasłonami o grubym splocie, które zapewniają odbijanie się promieni słonecznych od naszych okien. W ciągu dnia unikajmy też przebywania w pomieszczeniach wysuniętych na południe, na poddaszach, czy najwyższych piętrach. W pomieszczeniach kuchennych unikamy długiego gotowania z parowaniem wody, które wzmacnia uczucie gorąca. Posiłki starajmy się przygotować wcześniej rano, lub wieczorem. Jeśli mamy klimatyzację, ustawiamy ją na temp. 24-26 stopni C. Dobrze jest wspomagać się wentylatorami, które wprawiając w ruch powietrze wspomagają parowanie naszego ciała. Ważne, by nie używać wentylatorów przy temp. powyżej 30 stopni C ponieważ nasilone parowanie ciała może doprowadzić do odwodnienia organizmu.

Podczas upałów unikamy picia alkoholu, kawy, mocnej herbaty, zmrożonych napojów gazowanych, najlepiej też zrezygnować z ciężkich potraw obciążających nasz układ trawienny. Witaminy i minerały uzupełniamy spożywając w ciągu dnia drobne przekąski owocowe i warzywne, najlepiej w postaci soków, musów, kompotów. By zapobiec odwodnieniu organizmu, pijemy wodę mineralną zawierającą składniki mineralne: magnez i wapń. Do szklanki wody możemy dodać plasterki cytryny, listek mięty lub melisy. Wodę pijemy często, małymi łykami.

## Wakacyjna aktywność

W upalne dni wcale nie musimy rezygnować z codziennych ćwiczeń. Gdy żar z nieba się leje, trening nie musi być męczący i nieprzyjemny. – Wystarczy podejść do niego z głową i odpowiednio się przygotować, a wówczas będzie przyjemny i satysfakcjonujący – przekonuje Renata Czarnocińska, koordynator działu rehabilitacji w Zakładzie Pielęgnacyjno-Opiekuńczym w Tarnobrzegu.

Wybierając aktywność fizyczną na świeżym powietrzu w czasie gorących dni powinniśmy pamiętać o kilku ważnych zaleceniach.

W czasie upałów należy zrezygnować z wykonywania treningów w godzinach najsilniejszego słońca, czyli pomiędzy godziną 11.00 a 18.00. W takich dniach lepiej trenować rano lub wieczorem. – *Rano człowiek ma więcej energii i siły, poranny trening pozytywnie wpływa na funkcjonowanie organizmu oraz wydolność w ciągu dnia. Dla alergików najlepszy do treningów jest wieczór, w tym czasie stężenie pyłków jest mniejsze* – radzi Renata Czarnocińska z Zakładu Pielęgnacyjno-Opiekuńczego w Tarnobrzegu.

Latem bardziej się pocimy tracąc wodę, co może doprowadzić do odwodnienia organizmu, dlatego należy zadbać o odpowiednie nawodnienie organizmu. Na około 1,5 godziny przed ćwiczeniami powinno się wypić ok. 0,5 litra niegazowanej wody, najlepiej lekko schłodzonej, dzięki temu w trakcie ćwiczeń temperatura ciała oraz ciśnienie krwi będzie niższe. W trakcie treningu należy popijać, co ok. 15 minut, po kilka łyków wody. Pamiętać należy też o dobrodziejstwie, jakim są świeże owoce oraz warzywa, świetny naturalny uzupełniacz minerałów. Dieta aktywnych seniorów powinna zawierać banany, pomidory, arbuzy i melony.

Ćwicząc na świeżym powietrzu latem, w czasie dużych upałów, należy stopniowo zwiększać czas oraz intensywność treningów, tak by organizm miał czas na dostosowanie się do nich. Prawidłowa aklimatyzacja sprawi, że zmniejszy się temperatura naszego ciała oraz tempo tętna. – *Umiar i rozwaga w takich dniach jest szczególnie ważna* – podkreśla koordynator działu rehabilitacji w Zakładzie Pielęgnacyjno-Opiekuńczym i dodaje, by zawsze, wybierając się w upalny dzień na trening na świeżym powietrzu, poinformować kogoś o miejscu ćwiczeń, dobrze jest zabrać ze sobą telefon. – *Jeżeli w trakcie treningu zrobi się nam słabo, wystąpią zawroty głowy, nudności lub wymioty należy natychmiast schronić się w cieniu, napić wody i z kimś skontaktować.*

Pamiętając o tych zaleceniach, śmiało możemy korzystać z siłowni zewnętrznych, których w naszych miastach jest coraz więcej, a korzystanie z nich jest darmowe. Ćwiczenia na świeżym powietrzu doskonale wpływają na poprawę krążenia krwi, koordynacji ruchowej oraz

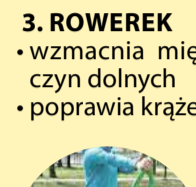
### 1. WIOŚLARZ

- wzmacnia i buduje mięśnie górne i dolne kończyn, klatki piersiowej i brzucha
- uelastycznia odcinek lędźwiowy kręgosłupa



### 2. ORBITREK

- wzmacnia mięśnie kończyn dolnych
- wzmacnia stawy
- wzmacnia mięśnie ramion poprawia ogólną kondycję fizyczną oraz wydolność



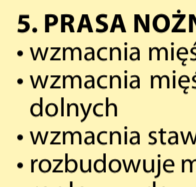
### 3. ROWEREK

- wzmacnia mięśnie kończyn dolnych
- poprawia krążenie



### 4. STEPPER

- wyszczupła pośladki
- zwiększa siłę mięśni nóg
- ogólną wydolność organizmu i układu sercowo-naczyniowego



### 5. PRASA NOŻNA

- wzmacnia mięśnie brzucha
- wzmacnia mięśnie kończyn dolnych
- wzmacnia stawy
- rozbudowuje mięsień czworogłowy uda
- poprawia krążenie



### 6. WAHADŁO

- wzmacnia mięśnie pasa biodrowego



### 7. TWISTER

- wzmacnia mięśnie brzucha
- aktywuje prace stawów biodrowych
- poprawia koordynację ruchową

kondycji fizycznej. Sprzęt siłowy jest prosty, angażuje ciężar własnego ciała, przeznaczony jest dla ogółu społeczeństwa. Na każdej z maszyn znajduje się instrukcja obsługi i propozycje ćwiczeń do wykonania. Wykonując ćwiczenia zgodnie z tymi zaleceniami z pewnością można wzmocnić mięśnie całego ciała.

Ćwicząc na dworze dotleniamy organizm i uzupełniamy poziom witaminy D. Witamina ta odpowiada m.in. za dobre samopoczucie i odporność. Dotlenione mięśnie lepiej reagują na ćwiczenia, szybciej się wzmacniają i powiększają swój objętość.

## Zachowania prozdrowotne – nie tylko dla seniorów

Jak wskazują wyniki badania dotyczącego zdrowia Polaków i zachowań prozdrowotnych przeprowadzonego przez Centrum Badań Opinii Społecznej, większość z nas jest zadowolona ze swojego ogólnego stanu zdrowia. Rzekomo doskonale też wiemy, co trzeba robić, a czego unikać, by być zdrowym. Jednak jeśli pytania dotyczą konkretnych zachowań prozdrowotnych, sytuacja nie jest już taka kolorowa. O tym, czym są zachowania prozdrowotne i jak je w sobie wyrabiać, mówi Barbara Zych, kierownik SP ZOZ Zakładu Pielęgnacyjno-Opiekuńczego w Tarnobrzegu.

Do zachowań prozdrowotnych, o które pytano ankietowanych, można zaliczyć wszelkie nawyki i czynności stanowiące czynniki utrwalające i polepszające zdrowie. Mówiąc już konkretniej, typowe zachowania prozdrowotne to: aktywność fizyczna, racjonalne żywienie, hartowanie, dbanie o ciało i jego higienę, unikanie stresu i niepowodowanie go, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa w szkole, pracy, życiu codziennym i ruchu drogowym, unikanie ryzykownych zachowań seksualnych, niepalenie tytoniu, ograniczone używanie alkoholu i niezazywanie substancji psychoaktywnych. Niektórzy badacze dodają do tego wizyty kontrolne u lekarzy i samokontrolę.

### Dbamy o zdrowie, czy jednak nie?

Chociaż jesteśmy świadomi tego, jak powinniśmy dbać o swoje zdrowie okazuje się, że z wiedzy tej korzysta niewielu. Jedynie 8% ankietowanych twierdzi, że uprawia jakiś sport na poziomie nieco bardziej profesjonalnym. Znaczna większość, bo 61%, nigdy lub prawie nigdy nie wykonuje tak popularnych ćwiczeń jak bieganie, pływanie, jazda na rowerze czy

gry zespołowe. Ponad połowa badanych deklaruje, że nie zazywa wzmacniających witamin czy preparatów ziołowych. Nawet 17% nigdy lub prawie nigdy nie korzysta z dobrodziejstwa, jakie dają długie spacery. Tyle samo osób nie wykonuje profilaktycznych badań lekarskich. Aż trzy piąte Polaków minimum raz dziennie pije kawę, niemal jedna trzecia miewa sytuacje stresowe, ponad jedna czwarta przyznaje się do palenia papierosów, a 50% ankietowanych minimum raz w tygodniu sypia krócej niż sześć godzin na dobę. Jeśli chodzi o spożywanie posiłków, to obraz jaki jawi się z badań CBOS również nie napawa optymizmem. 33% osób przynajmniej raz w tygodniu jada mniej niż trzy posiłki na dobę, w tym 7% przeważnie nie jada więcej niż dwa razy dziennie. Natomiast 10% przebadanych osób co najmniej raz w tygodniu żywi się w barach i restauracjach szybkiej obsługi.

### Skąd się biorą zachowania prozdrowotne?

Za zachowaniami prozdrowotnymi stoi... styl życia. To, jaki styl życia prowadzimy ma wpływ na jakość tego życia. – *Nasz styl życia może bowiem prowadzić do podej-*



*mowania wysiłku dotyczącego zdrowia lub zupełnie odwrotnie – styl życia może obfitować w zachowania antyzdrowotne* – mówi kierownik ZPO Barbara Zych. Jeżeli codziennie przejawiamy kilka zachowań nakierowanych na podtrzymanie zdrowia (np. jazda na rowerze, jedzenie dużej ilości warzyw

i owoców) powstaje w nas silny nawyk warunkujący nasze zdrowie. Z kolei zaprzestanie aktywności fizycznej, siedzenie godzinami przed telewizorem i zjadanie się niezdrowymi przekąskami, tworzy niebezpieczny nawyk antyzdrowotny, który będzie trudno zwalczyć. Wybór któregoś z tych wzorców zachowania zależy od wielu czynników. Zachowania w tych wzorach rozwijają się w procesie socjalizacji i wychowania, w trakcie interakcji społecznych z grupą rówieśników, rodziną lub przy współudziale środków masowego przekazu.

Nie oznacza to jednak, że jesteśmy skazani na otrzymane z zewnątrz wzorce zachowań dotyczących zdrowia. Nikt inny, tylko my sami, mamy możliwość kreowania swoich zachowań w pożądanym przez nas kierunku. – *Jeśli czujemy, że za mało uwagi poświęcamy swojemu zdrowiu, że dominują u nas zachowania antyzdrowotne, warto podjąć wysiłek, aby zmienić tę sytuację* – przekonuje kierownik B. Zych.