

# Merkuriusz tarnobrzесki



Miejski Informator Samorządowy • nr 239 • grudzień 2017

## Spotkania prezydenta z mieszkańcami osiedli miasta

Od początku grudnia Prezydent Tarnobrzega spotkał się z mieszkańcami poszczególnych osiedli naszego miasta na zebraniach osiedlowych. Do tej pory odbyły się cztery takie spotkania – 3 grudnia na osiedlu Nagnajów, 9 grudnia na osiedlu Siarkowiec, natomiast 10 grudnia – kolejno na osiedlu Miechocin, a następnie na osiedlu Serbinów.

W spotkaniach wspólnie z prezydentem Grzegorzem Kielbem brali udział również radni i urzędnicy tarnobrzесkiego magistratu. W czasie każdego ze spotkań prezydent informował zebranych o rozmowach jakie miasto wspólnie ze spółką Tarnobrzесkie Wodociągi Sp. z o.o. prowadzi z Polskim Funduszem Rozwoju. Celem rozmów jest podpisanie umowy na wykup pakietu mniejszościowego akcji spółki miejskiej Tar-

klarował, że w przypadku wzrostu cen za wodę miasto Tarnobrzeg jest przygotowane finansowo na dopłacenie różnicy, tak aby stawka opłacana przez mieszkańców nie uległa zmianie.

Podczas wszystkich czterech spotkań mieszkańcy poruszali szereg, ważnych dla ich miejsca zamieszkania spraw, m.in.: remonty kolejnych ulic, tworzenie dodatkowych miejsc parkingowych, przejęcie dworca PKP i jego



Spotkanie z mieszkańcami osiedla Miechocin.



Spotkanie z mieszkańcami osiedla Siarkowiec.

nobrzесkie Wodociągi Sp. z o.o. za kwotę 25 ml zł. Pozyskane w ten sposób środki finansowe będą mogły być zainwestowane w remont ulic Żeglarskiej i Plażowej oraz dróg na terenie strefy poprzemysłowej w Machowie. Tarnobrzесkie Wodociągi Sp. z o.o. wykupią swoje akcje w ciągu 25 lat.

Gospodarz miasta poinformował również o powstaniu Państwowego Gospodarstwa Wodnego Wody Polskie, które będzie ustalać wysokość ceny za wodę. Ponadto zade-

remont, zagospodarowanie terenów, monitoring, budowa drogi obwodowej.

Zarówno na osiedlu Siarkowiec jak i na osiedlu Serbinów prezydent miasta zadeklarował, że jest otwarty na wszelkie inwestycje, które miasto Tarnobrzeg może realizować wspólnie z Tarnobrzесką Spółdzielnią Mieszkaniową i Spółdzielnią Siarkowiec.

To nie koniec spotkań z mieszkańcami miasta. Na najbliższy czas zaplanowane zostały kolejne.

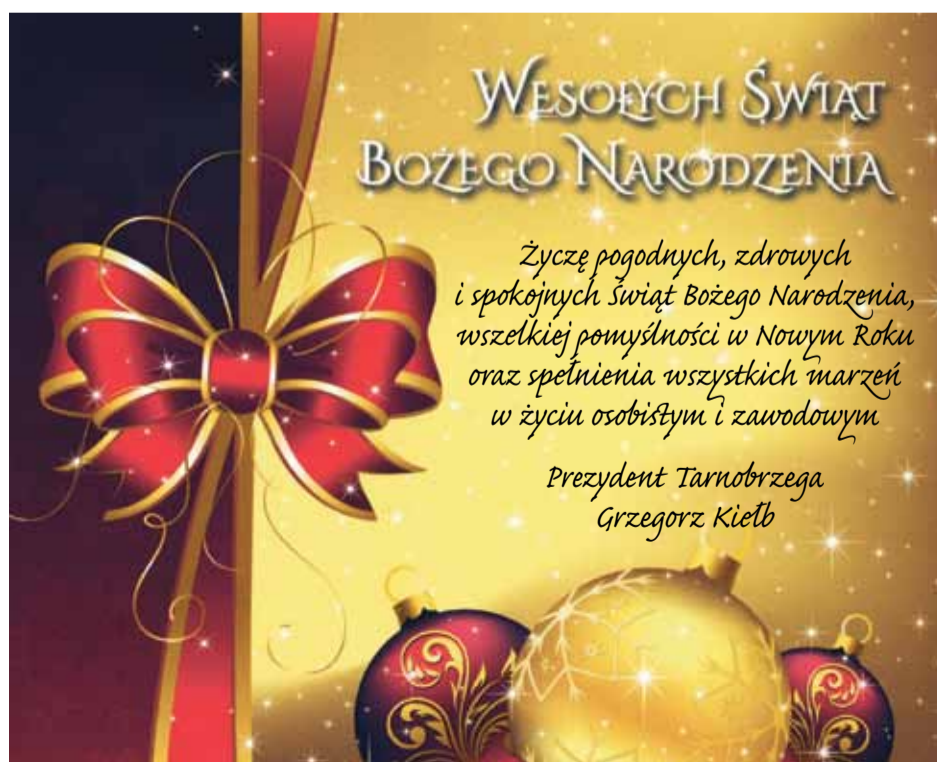
W okolicy przeprawy promowej nad Wisłą odbyła się prezentacja przenośnego zabezpieczenia przeciwpowodziowego. Wykonawcą zapory jest firma Pietrucha - dystrybutor mobilnych systemów ochrony przeciwpowodziowych na terenie Polski.

## Mobilna zaporą nad Wisłą



Ta lekka, łatwa w montażu konstrukcja stanowi uzupełnienie obwałowania i pozwoli na szybką reakcję w momencie ataku żywiołu. Zastąpi tradycyjną ochronę przeciwpowodziową – worki wypełnione piaskiem. Mobilna, trwała, aluminiowa zaporą roztawiana będzie na długości 150 m. Jej wysokość sięga od 1,2 m do 1,5 m. To niezawodny system, który sprawdził się już w wielu miastach w Polsce i Europie – zapewnia przedstawiciel firmy wykonującej zabezpieczenie. Jego kolejną zaletą jest prosta budowa, na zasadzie układanki z klocków.

Wykonanie przenośnego zabezpieczenia przeciwpowodziowego, którego koszt wyniósł 900 tysięcy złotych sfinansowane zostało w ramach projektu ochrony przeciwpowodziowej w dorzeczu Odry i Wisły, ze środków budżetu państwa, pożyczek z Międzynarodowego Banku Odbudowy i Rozwoju oraz Banku Rozwoju Rady Europy. Jest to kolejny etap wykonany w ramach zadania „Wisła - etap 1 - rozbudowa prawego wału rzeki Wisły na odcinku od Tarnobrzega (Skalna Góra) do Koćmierzowa (granica województw podkarpackiego i świętokrzyskiego)”. Inwestycja rozpoczęła się na początku 2017 roku i obejmuje rozbudowę blisko 10 kilometrów wałów w kierunku rzeki. Została wykonana już przesłona przeciwfiltracyjna u stopy wału na głębokość do 10 metrów, a na skarpie wyłożona jest folia. Poza budowę wałów zadanie obejmuje budowę drogi przywałowej i naprawę tych dróg, które zostaną uszkodzone w wyniku dowożenia ziemi. Inwestycja w znacznym stopniu poprawi bezpieczeństwo mieszkańców Tarnobrzega.



WESOŁYCH ŚWIAT  
BOŻEGO NARODZENIA

Życzę pogodnych, zdrowych  
i spokojnych Świąt Bożego Narodzenia,  
wszelkiej pomyślności w Nowym Roku  
oraz spełnienia wszystkich marzeń  
w życiu osobistym i zawodowym

Prezydent Tarnobrzega  
Grzegorz Kielb

W kościele OO. Dominikanów w Tarnobrzegu 8 grudnia miała miejsce uroczystość odsłonięcia Tablicy Pamiątkowej Abp Karola Kardynała Wojtyły pod przewodnictwem biskupa sandomierskiego Krzysztofa Nitkiewicza.

## Tablica Pamiątkowa w kościele oo. Dominikanów

Inicjatywa ufundowania tablicy zrodziła się w 2015 roku, by upamiętnić pobyt Abp Karola Kardynała Wojtyły, który jako metropolita krakowski w Tarnobrzegu był dwukrotnie przy okazji wydarzeń: rekoronacji obrazu Matki Bożej w 1966 r. oraz 300-lecia sanktuarium Matki Bożej Dzikowskiej w 1976 r. odpowiadając Msze Św. w kościele Dominikańskim.

Obecność najwybitniejszego Polaka w naszym mieście zasługuje na upamiętnienie dla wszystkich pokoleń tarnobrzeżan. Ufundowana tablica pa-

miątkowa będzie przez wieki przypominała o tych wydarzeniach – podkreślają autorzy inicjatywy, członkowie Komitetu Społecznego ds. Ufundowania Tablicy Pamiątkowej Abp Karola Kardynała Wojtyły. Projekt i wykonanie dzieła zlecono artyście rzeźbiarzowi Krzysztofowi Czerwiakowi absolwentowi ASP w Krakowie.

W podziękowaniu za wsparcie inicjatywy inicjatorzy akcji zaprosili wszystkich fundatorów na spektakl teatralny „Artysta Miłosierdzia” w wykonaniu



aktorów Teatru Hagiograf z Krakowa, który odbył się w dniu 1 grudnia w Tarnobrzekim Domu Kultury.

## Zasypanie zbiornika w Zakrzowie

Kolejny osiedlowy projekt z budżetu obywatelskiego na rok 2017 został wykonany.

„Zasypanie zbiornika wodnego w Zakrzowie pod kątem utworzenia osiedlowego kąca rekreacyjno-wypoczynkowego Osiedle Zakrzów przy ul. Plac Ludowy w miejscu znajdującego się tam obecnie zbiornika wodnego” to nazwa zadania, którego oficjalny odbiór nastąpił 7 grudnia. Zadanie to zostało zgłoszone przez mieszkańców osiedla do realizacji w ramach budżetu obywatelskiego na rok 2017. Prace nad wykonaniem projektu trwały od początku października do końca listopada i obejmowały: wykonanie rowu krytego o średnicy 600 mm wraz ze studniami z kręgów betonowych, przepustów rurowych pod zjazdami oraz zasypanie zbiornika z zagęszczeniem gruntu. Re-



jon Dróg Miejskich Sp. z o.o. z Tarnobrzega dokonał realizacji zadania, którego koszt wyniósł 84 763,67 zł brutto.

W następnym etapie planuje się urządzenie w tej strefie kąca rekreacji, wy-

poczynku i spotkań dla mieszkańców osiedla wraz z infrastrukturą towarzyszącą takim miejscem typu: ławki, stoliki plenerowe, chodniki, kosze na śmieci oraz tereny zielone.

Zakończony został pierwszy etap budowy centrum wspinaczkowego w ramach realizacji zadania inwestycyjnego pn. „Zbudujemy razem ścianę – niech połączy nas wspinanie”.

Obok hali MOSiR w Tarnobrzegu wybudowany został obiekt o wysokości 20 metrów i szerokości elewacji frontowej 12,5 metra, w którym mieścić się będzie centrum, a jednym z jego elementów będzie 18 metrowa ścianka. Tę część inwestycji wykonano w ramach projektów zgłoszonych do budżetu obywatelskiego w 2016 roku. Łączna wartość budynku wyniosła brutto: 647 000 złotych.

Wnętrze wymaga jeszcze wyposażenia w niezbędną sprzęt. Środki na ten cel, w wysokości 250 tys. zł, mają zostać zarezerwowane w budżecie miasta na przyszły rok, a pozostała kwota, niezbędna do całkowitego wykończenia obiektu, będzie pozyskiwana ze środków zewnętrznych w ramach unijnych programów.

## Połączy nas wspinanie



Do Tarnobrzega trafiły aż dwie nominacje w konkursach Eduinspiracje, Eduinspirator, Eduinspiracje Media, które odbyły się pod patronatem Ministerstwa Edukacji Narodowej i Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego.

Pierwsza została przyznana dla instytucji tj. Gminy Tarnobrzeg, natomiast druga indywidualna – dla Agnieszki Kopeć z Urzędu Miasta Tarnobrzega.

Nominacja została przyznana za realizację projektu „The World with Mathematics. In search of new teaching methods of Mathematics and related subjects”. Projekt ten był realizowany w partnerstwie z Gimnazjum Nr 3 w Tarnobrzegu, Podkarpackim Centrum Edukacji Nauczycieli w Rzeszowie oraz włoską Gminą Voghera, Liceo Statale Galileo Galilei oraz włoskim Mathesis. Tym samym projekt znalazł się wśród

## Eduinspiracje, Eduinspirator – gala w Warszawie

pięciu projektów nominowanych w kategorii „edukacja szkolna”. Tegoroczna edycja odbyła się pod wspólnym dla wszystkich kategorii hasłem „Podziel się sukcesem”.

W dniu 7 grudnia 2017 r. w Reducie Banku Polskiego w Warszawie odbyła się uroczysta gala, podczas której podsumowano konkursy i wręczono nagrody zwycięzcom. Gminę Tarnobrzeg reprezentował Przemysław Rękas – sekretarz Miasta Tarnobrzega oraz Jolanta Kociuba – naczelnik Wydziału Edukacji, Promocji i Kultury.

Pomimo tego, że ostatecznie nie udało się uzyskać tytułu laureata, to sam fakt znalezienia się w grupie nominowanych jest bardzo dużym wyróżnieniem.



## Quad dla druhów z Sobowa

Odbyła się prezentacja pojazdu specjalistycznego – quada z przyczepką i wyposażeniem, którym będą dysponowali strażacy z OSP w Sobowie.

Zakup wynikał z analizy działań powodziowych roku 2010 i 2011. Wówczas posiadanie takiego sprzętu ułatwiłoby i przyspieszyło pracę strażaków przy usuwaniu skutków żywiołu. Zakupiony quad będzie wykorzystywany w sytuacjach zagrożenia powodziowego, do monitoringu wałów, dowozu foli zabezpieczających, worków czy innego sprzętu do miejsca zapotrzebowania, ale też w trakcie poszukiwań osób zaginionych, ponieważ może on dotrzeć do miejsc trudno dostępnych.

Koszt zakupu specjalistycznego sprzętu to kwota 68 600 zł, w podziale: miasto Tarnobrzeg 15 000 zł, Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska, dzięki staraniom Prezydenta Miasta (z poparciem Komendanta Wojewódzkiego PSP i piosła Zbigniewa Chmielowca) 15 000 zł oraz



38 600 zł OSP. Poza środkami OSP pozyskano również dofinansowanie od firm i instytucji z terenu Tarnobrzega, Gorzyc, Sandomierza i strefy ekonomicznej w Machowie. Przedmiot zakupu to: Quad Yamacha Grizzli, pojemność 700 cm<sup>3</sup>, napęd 4x4, 4-suw, silnik chłodzony cieczą, wyciągarka, rozrusznik TCI, oznakowanie pożarnicze, system sygnalizacji alarmowej z łącznością radiową w sieci MSW, pług do odśnieżania oraz przyczepka z możliwością transportu quada, z wzmocnioną chromowaną ramą, którą można przewozić materiały o ciężarze do 1 tony.

Gmina Tarnobrzeg corocznie wspiera jednostki OSP, które są stowarzyszeniami i działają na rzecz bezpieczeństwa mieszkańców i miasta. Dlatego ważnym jest stałe wyposażenie ich w odpowiedni, nowoczesny i niezawodny sprzęt. W roku bieżącym gmina wspierała OSP poprzez: zakup łodzi ratowniczej z przyczepką i silnikiem, opcja ratownictwa lodowego – koszt blisko 20 000 zł, w tym wsparcie ze strony gminy 5 000 zł, remonty strażnic w OSP Wielowieś i Mokrzeszów – koszt 53 000 zł, wkład gminy 15 000 zł, zakup toru przeszkód do ćwiczeń Młodzieżowych Drużyn Pożarniczych – 16 000 zł, który wykorzystywany był w trakcie imprez organizowanych na terenie miasta. Druhowie dbają również o umundurowanie, zaopatrzyli się w ubrania bojowe i specjalistyczne wykorzystywane przy działaniach ratowniczych oraz galowe – koszt zakupu wyniósł 93 450 zł, z czego dofinansowanie, to kwota 31 985 zł.

Uczniowie z dziewięciu tarnobrzewskich szkół podstawowych uczestniczyli w corocznej imprezie rekreacyjno-sportowej.

## Wyścig do Świętego Mikołaja

W dniu 6 grudnia na hali Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji odbył się „Wyścig do Świętego Mikołaja”. Młodzi zawodnicy rywalizowali w ośmioosobowych zespołach pod okiem swoich trenerów-opiekunów, którzy wpierali swoich uczniów w pokonywaniu pięciu przygotowanych przez organizatorów konkurencjach- wyścig tunel, wyścig po śladach Yeti, najpiękniejsza choinka, toczenie kuli, narty. Nad przebiegiem zawodów czuwały jurorki wyścigu – uczennice reprezentujące poszczególne szkoły wraz z Mikołajem, który rozdawał słodkie niespodzianki, wspierał i dopingował zawodników.

Dyplomy i nagrody zawodnikom wręczali Janusz Chabela za-cia Naczelnika Wydziału Promocji, Kultury i Sportu oraz Adam Strumiński dyrektor MOSIR wspierani przez Św. Mikołaja.

Fantastyczna atmosfera tego wydarzenia współtworzona była przez zgromadzonych na trybunach hali uczniów reprezentujących poszczególne placówki oświatowe, którzy bardzo aktywnie dopingowali swoich kolegów biorących udział w zabawie. Następny „Wyścig do Św. Mikołaja” już za rok.



Wyniki mikołajkowych zmagania:

- I miejsce** – Szkoła Podstawowa nr 3,
- II miejsce** – Szkoła Podstawowa nr 6,
- III miejsce** – Zespół Szkół Specjalnych,
- IV miejsce** – Szkoła Podstawowa nr 9,
- V miejsce** – Szkoła Podstawowa nr 4 oraz Szkoła Podstawowa nr 11,
- VI miejsce** – Szkoła Podstawowa nr 7,
- VII miejsce** – Katolicka Szkoła Podstawowa,
- VIII miejsce** – Społeczna Szkoła Podstawowa.

Prezydent Miasta Tarnobrzega

Grzegorz Kielb

zaprasza na

### SYLWESTROWĄ NOC I POWITANIE NOWEGO ROKU 2018 z niespodziankami

31 grudnia 2017 • plac Bartosza Głowackiego  
start godz. 22.00 • zakończenie godz. 1.00

W PROGRAMIE:

- zabawa z DJ-em w rytm muzyki tanecznej
- konkursy z nagrodami
- niespodzianki dla uczestników zabawy
- pokaz sztucznych ogni



### OGŁOSZENIE

**PHU POLKAR oraz MPK Tarnobrzeg informuje pasażerów o kursach autobusów miejskich w dniach 23.12.2017 r. – 01.01.2018 r.**

W dniach **23.12.2017 r.** (sobota) oraz **30.12.2017 r.** (sobota) kursy odbywać się będą bez zmian, zgodnie z rozkładem, tak jak w soboty.

**24.12.2017 r. (niedziela)** zaplanowane zostały następujące kursy:

- Linia **B** o godz: 8:40, 11:10, 12:10, 12:40, 16:10, 21:10
- Linia **2** o godz: 11:40, 12:18 (z Kwiatkowskiego)
- Linia **3** o godz: 9:10, 9:50 (Mickiewicza04), 14:00
- Linia **4** o godz: 9:00 powrót z Wielowisi: 9:30
- Linia **9** o godz: 5:40, 13:32, 21:38
- Linia **10** o godz: 13:05 15:03
- Linia **14** o godz: 10:30, powrót z Sobowa: 11:35

Po godz. 16:40 wykonane będą tylko kursy Linii **B** o godz: 21:10 oraz Linii **9** o godz: 21:38

**25.12.2017, 26.12.2017 i 01.01.2018** wykonywane będą następujące kursy:

- Linia **B** o godz: 8:40, 11:10, 12:10, 12:40, 16:10, 16:40
- Linia **2** o godz: 11:40, 12:18 (z Kwiatkowskiego), 18:30
- Linia **3** o godz: 9:10, 9:50 (Mickiewicza 04), 14:00
- Linia **4** o godz: 9:00, 20:35 powrót z Wielowisi: 9:30, 21:05
- Linia **9** o godz: 5:40, 13:32, 21:38
- Linia **10** o godz: 13:05, 15:03, 17:03
- Linia **14** o godz: 10:30, 19:23 powrót z Sobowa: 11:35, 20:00

**27,28,29.12.2017 r.** kursy odbędą się, tak jak w dni robocze bez nauki szkolnej.

**31.12.2017 r. (niedziela)** wykonywane będą następujące kursy:

- Linia **B** o godz: 8:40, 11:10, 12:10, 12:40, 16:10, 16:40, 21:10
- Linia **2** o godz: 11:40, 12:18 (z Kwiatkowskiego)
- Linia **3** o godz: 9:10, 9:50 (Mickiewicza04), 14:00
- Linia **4** o godz: 9:00, powrót z Wielowisi: 9:30
- Linia **9** o godz: 5:40, 13:32, 21:38
- Linia **10** o godz: 13:05, 15:03, 17:03
- Linia **14** o godz: 10:30, powrót z Sobowa: 11:35

Wszystkie godziny odjazdów podane zostały z przystanków początkowych (PKP Tarnobrzeg).

Dodatkowe informacje: tel. **15 814 18 18**



Gala Noworoczna

# OD STRAUSSA DO PRESLEYA

solistom towarzyszy zespół instrumentalny  
**BOGNA BAND**

MIROSLAW NIEWIADOMSKI  
KAMILA LENDZION  
DAWID KWIECINSKI  
KORDIAN KACPERSKI

Tarnobrzewski  
**DOM KULTURY**  
1 stycznia 2018 r., godz. 18.00

Bilety w cenie 50 zł do nabycia w Dziale Organizacji Imprez TDK, pok. 47 od 4 grudnia 2017 r.

Na wigilijnym stole, zgodnie z tradycją, znajduje się dwanaście potraw, które kuszą swoim zapachem i wyglądem, by spróbować każdej z nich. **Dania wigilijne**, choć postne, zwykle mają dużo kalorii. Jak zatem sprawić by wigilijne potrawy były mniej kaloryczne?

## Dieta na wigilię

Przygotowując świąteczne potrawy, możemy nieco zmniejszyć ich kaloryczność. Wystarczy, że odpowiednio zmodyfikujemy świąteczne przepisy podczas przygotowywania tradycyjnych potraw wigilijnych. Należy zastąpić niektóre kaloryczne składniki tymi mniej tłuczonymi.

**Przed wszystkim** poświęćmy trochę czasu i przyrządźmy świąteczne dania samodzielnie. W ten sposób możesz zmniejszyć ich kaloryczność nawet o połowę w stosunku do tych kupnych. Przygotowując samodzielnie potrawy mamy kontrolę nad tym, jakie kaloryczne składniki i w ja-



kich ilościach dodamy do danej potrawy. Techniki przyrządzania potraw też nie są obojętne. Starajmy się unikać smażenia, zastępując gotowaniem czy pieczeniem w folii. Kolać wigilijną zwykle zaczyna się od barszczu z uszkami. Aby zmniejszyć kaloryczność barszczu nie doprawiamy go cukrem. Uszka możemy zrobić z mąki razowej lub orkiszowej, podobne zastosowanie wykorzystajmy przy pierogach. Pierogi podajmy gotowane, są mniej kaloryczne niż smażone. Karpia zamiast smażyć w panierce, ugotujmy go, lub zróbmy go w galarecie. Podobnie rybę po grecku, zamiast smażyć – ugotujmy ją na parze. Śledzie są bardzo zdrowe ale też kaloryczne, zatem przyrządźmy je zamiast w śmietanie zróbmy w sosie jogurtowym. Sposobem na „odchudzenie” kutii jest dodanie mniejszej ilości zdrowych, ale kalorycznych bakali. Z kolei zamiast miodu można wlać mniej kaloryczny syrop z agawy. Do kompotu z suszu dodajmy cukier brązowy zamiast zwykłego. W czasie świąt nie musimy sobie niczego odmawiać. Podczas spożywania, musimy pamiętać też o tym, by nie nakładać na talerz zbyt dużych porcji. Lepiej bowiem zjeść mniej i rzadziej, niż częściej i zbyt dużo. Ważne jest także to, by nie przesadzać z ilością słodczy, ponieważ tłuszcz w połączeniu z cukrem odkłada się najszybciej. Po spędzeniu kilku godzin przy stole, warto zachęcić rodzinę do wspólnego półgodzinnego spaceru. Taki rodzaj aktywności pozwoli nam zgubić zbędne kalorie i przyspieszy metabolizm.

Dietetyk ZPO Tracz Alicja



## Akcja bezpłatnych szczepień przeciwko grypie

W Tarnobrzegu zakończyła się profilaktyczna akcja szczepień ochronnych przeciwko grypie dla osób powyżej 60 roku życia (urodzonych przed 31 grudnia 1957 r.), zameldowanych na pobyt stały lub czasowy na terenie miasta Tarnobrzega. Akcja trwała od 15.09.2017 r. do 30.11.2017 r. Zadanie realizowało 11 tarnobrzeskich placówek podstawowej opieki zdrowotnej (POZ). Zaszczepiono 1 805 osób. W budżecie miasta przeznaczono na 2017 r., na ten cel 50 tys. zł. Jednak w związku z dużym zainteresowaniem szczepieniami, miasto wyasygnowało dodatkową kwotę tj. 22 220,00 zł, ostatecznie wydatkowano 72 200,00 zł. Szczepienia wykonywane były udoskonaloną czteroskładnikową szczepionką o nazwie Vaxigrip Tetra. Koszt jednej szczepionki wyniósł 40 zł.



## Święta i ćwiczenia

Wszyscy lubimy święta. Święta Bożego Narodzenia to czas, który najczęściej spędzamy z rodziną, przyjaciółmi – dużo spotkań, dużo rozmów przy suto zastawionych stołach, ze wszystkich stron atakują nas słodkie i kaloryczne potrawy.

Duże ilości świątecznego jedzenia oraz leniwie spędzany czas odbijają się na naszym samopoczuciu, powodując uczucie ociężałości. Niełatwo podczas tych kilku świątecznych dni znaleźć czas na ćwiczenia. Wystarczy jednak 15 minut ćwiczeń dziennie w domu a poczujemy się lżejsi, zachowując dobrą formę nawet w czasie świąt Bożego Narodzenia.



Ćwiczenia, na które może sobie pozwolić każdy senior, powinny być przede wszystkim przyjazne dla stawów i kręgosłupa, i nie powodować znacznego wzrostu ciśnienia tętniczego.

### • Uginanie nóg w pozycji leżącej.

Leżąc na plecach z ramionami ułożonymi wzdłuż tułowia, należy ugiąć raz prawą, raz lewą nogę, po 15 powtórzeń na każdą.

### • Pogłębianie wyroku z pozycji leżącej.

Leżąc z rękami wyciągniętym szeroko na boki, należy przesunąć maksymalnie w bok raz jedną, raz drugą nogę, po 15 razy każdą.

### • Unoszenie nóg z kłęką podpartego.

Kłęcząc, należy oprzeć dłonie o podłogę, wyprostować plecy i podnosić na kilka sekund raz jedną, raz drugą nogę, po 15 powtórzeń na każdą.

### • Koci grzbiet.

Pozostając w pozycji takiej jak przy poprzednim ćwiczeniu, należy unieść maksymalnie wysoko odcinek lędźwiowy kręgosłupa, przytrzymać go w górze przez kilka sekund, a następnie opuścić go tak, by znajdował się jak najniżej (15 razy).

### • Skłony tułowia

Stojąc w rozkroku z ramionami zwisającymi luźno wzdłuż tułowia, należy prawą dłonią sięgnąć tylnej części prawego kolana (bez uginania kręgosłupa) i wytrzymać w tej pozycji kilka sekund, a następnie powtórzyć z lewym kolaniem i lewą dłonią (po 15 razy).

### • Spacer po świeżym powietrzu

Aktywność na świeżym powietrzu dotlenia organizm, pozytywnie wpływając na funkcjonowanie układu krążenia i układu oddechowego.

### • Nordic walking – chodzenie z kijkami

Chodzi się we własnym tempie, a czas spaceru można dostosować do własnych potrzeb. Poza tym aktywność na świeżym powietrzu dotlenia organizm, pozytywnie wpływając na funkcjonowanie układu krążenia i układu oddechowego.

oprac. Renata Czarnocińska

## Tarnobrzeski finał „Szlachetnej Paczki”

Również w Tarnobrzegu odbyło się podsumowanie i wręczenie prezentów rodzinom w ramach Ogólnopolskiej akcji „Szlachetna Paczka”.

29 wolontariuszy miejskiego sztabu akcji przekazało podarunki 37 potrzebującym rodzinom z regionu. Jak co roku Urząd Miasta Tarnobrzega włączył się w tę szlachetną inicjatywę. Dzięki zaangażowaniu i hojności miejskich urzędników udało się przygotować prezenty dla potrzebującej rodziny. Dary przekazał w imieniu pracowników Urzędu Miasta Tarnobrzega prezydent Grzegorz Kiełb, który uczestniczył w podsumowaniu akcji.

Szlachetna Paczka jest obecnie jednym z najbardziej rozpoznawalnych projektów społecznych w Polsce. To inicjatywa oparta na pracy z darczyńcami i wolontariuszami, którzy pomagają rodzinom w potrzebie. Wszystkim, którzy zaangażowali się w działania tarnobrzeskiego sztabu akcji i wsparli tę szlachetną inicjatywę należą się słowa uznania. Liczy się każdy gest i każdy odruch serca.



### URZĄD MIASTA TARNOBRZEGA

ul. Kościuszki 32,  
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 Kiełb,

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

Audytory Wewnętrzny

Centrum Obsługi Inwestora

Wydział Edukacji, Promocji i Kultury

Wydział Środowiska i Rolnictwa

Wydział Gospodarki Komunalnej i Mieszaniowej

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