

Merkuriusz tarnobrzeski



Miejski Informator Samorządowy • nr 235 • sierpień 2017

Remonty przed pierwszym dzwonkiem

Dobiegają końca prace budowlane w tarnobrzeskich szkołach. Pomieszczenia dydaktyczne oraz pomocnicze przygotowywane są na przyjęcie uczniów. W związku z wdrożoną reformą edukacji i nową siecią szkół trwa dostosowanie pomieszczeń szkolnych do nowych wymagań. Szczególna sytuacja dotyczy budynku Gimnazjum nr 2, w którym pojawią się uczniowie ze Szkoły Podstawowej nr 4. Klasy muszą zostać przygotowane na przyjęcie małych uczniów. W budynku tym powstanie także siłownia.

Wracający do szkół uczniowie zastaną w nich odnowione korytarze i sale gimnastyczne, nowe sale dydaktyczne, szczególnie te, w których odbywać się będą lekcje fizyki i chemii. Praktycznie z nowej stołówki korzystać będą uczniowie „dziesiątki”. W całości wyremontowana zostanie Szkoła Podstawowa nr 9. Budynek otrzyma nowe elewacje i okna. Odświeżone zostaną wszystkie klasy. Zespół Szkół w osiedlu Miechocin wzbogaci się natomiast o nowy, po-

placówek. Wszystkie prace prowadzone wewnątrz budynków zakończą się jeszcze we wrześniu.

Utrudnień związanych z końcem prac remontowych spodziewać się można w Szkole Podstawowej nr 3, Szkole Podstawowej nr 10 i budynku Gimnazjum nr 2. W szkołach tych powstają nowe klasopracownie fizyczne i chemiczne. We wrześniu mali uczniowie „trójki” otrzymają do dyspozycji praktycznie nową salę do ćwiczeń. W placówce



większony parking. W Szkole Podstawowej nr 11 w osiedlu Sobów nowy wygląd uzyska teren wokół budynku oraz znajdujący się na terenie szkoły plac zabaw.

Niezmierzalnie istotnymi zadaniami realizowanymi przez magistrat są termomodernizacje placówek edukacyjnych. Tego rodzaju prace dobiegają końca w dziewięciu tarnobrzeskich szkołach. Dzięki temu szkoły zapłacą niższe rachunki za ogrzewanie. Zaoszczędzone środki będą mogły zostać spożytkowane na inne cele edukacyjne.

Prace w niektórych szkołach jeszcze trwają i nie wszystkie zakończą się przed pierwszym dzwonkiem witającym powracających po wakacjach uczniów. Ostatnie szlify wykonywane w kilku szkołach nie wpłyną na funkcjonowanie

tej odnowione będą także sale lekcyjne. Natomiast w „dziesiątce” i „dwójce” dobiegają końca remonty stołówek i zaplecza kuchennego. Po ich zakończeniu dzieci będą spożywać posiłki w komfortowych warunkach. Szkoła Podstawowa nr 10 już może chwalić się „stołówką marzeń”. To projekt wybrany przez mieszkańców osiedla w ramach budżetu obywatelskiego na 2017 rok. Dzieci uczestniczyć będą mogły w zajęciach pracowni fotograficznej. To kolejna realizacja projektu z tarnobrzeskiego budżetu obywatelskiego.

Konieczność dostosowania szkół do warunków narzucanych reformą oświaty spowodowała, że zakres prac remontowych w szkołach uległ poszerzeniu. Fakt ten

wpłynął również na wydłużenie terminu realizacji remontów. Pozostała część remontów przeprowadzana jest w ramach projektów dofinansowanych ze środków Unii Europejskiej. Dotyczą one termomodernizacji budynków. Przebiegają według przyjętego wcześniej harmonogramu. W tym przypadku na termin zakończenia prac wpłynęły także problemy z znalezieniem wykonawców robót. Niektóre firmy wyłonione zostały dopiero po trzecim przetargu. Prace termomodernizacyjne prowadzone są jednak na zewnątrz budynku. Nie będą zatem przeszkadzać w prowadzeniu lekcji. Wykonawcy prac budowlanych zapewniają jednak, że w październiku wszystkie roboty prowadzone na zewnątrz budynków zostaną zakończone.

Wyremontowano zalane przedszkole

Dobiegł końca oczekiwany remont tarnobrzeskiego Przedszkola nr 3. W marcu tego roku w wyniku awarii zaworu dwie sale zajęć dla dzieci uległy zalaniu. Dziś dzieci uczęszczające do tej placówki będą mogły bawić się w nowych salach.

18 sierpnia odbioru zakończonych prac remontowych dokonał prezydent miasta. Zadanie inwestycyjne swoim zakresem objęło wymianę parkietu w dwóch salach dydaktycznych, malowanie ścian, wymianę instalacji centralnego ogrzewania wraz z grzejnikami oraz wymianę szafy wnekowej. Przy okazji remontu w jednej z sal wymieniono również instalację elektryczną wraz z lampami oświetleniowymi.

Przy odnowionych salach funkcjonują łazienki. One także doczekały się modernizacji. Otrzymały nowe posadzki, drzwi oraz instalację wodno-kanalizacyjną i centralnego ogrzewania. Zakres robót budowlanych objął także pomieszczenia pomocnicze. Nowe oblicze zyskał korytarz, magazyn porządkowy, magazyn warzyw, magazyn podręczny oraz przedszkolna piwnica. Pomieszczenia te zostały odświeżone poprzez wykonanie nowych powłok malarskich.



W podzięcie za wakacje pełne wrażeń

W lipcu bawiliśmy się na „Strasznie Fajnym Festiwalu”. W sierpniu uczestniczyliśmy w XIX Jarmarku Dominikańskim. Na koniec wakacji zmagaliśmy się w I Turnieju Szachowym o Puchar Prezydenta Miasta Tarnobrzega.

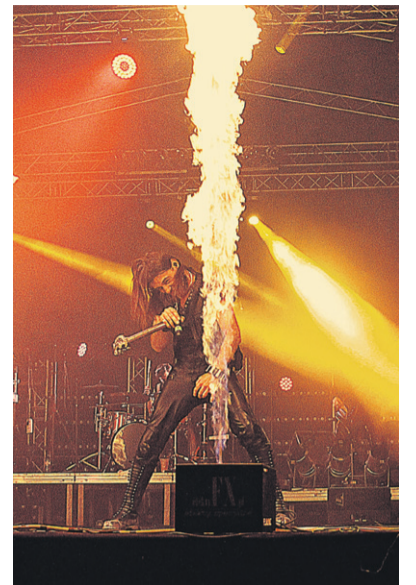
Wydarzenia te dostarczyły wielu niezapomnianych wrażeń. Mocnych doznań dostarczył festiwal. Przez dwa dni mnóstwo ludzi zgromadzonych nad Jeziorem Tarnobrzeskim brało udział w wielu przygotowanych atrakcjach, zarówno ci najmłodsi, jak i dorośli. Festiwal stał się świętem muzyki, ale też i czasem odkrywania legend i tajemnic „tarnobrzeskich straszonów”. Za sprawą telewizji TVP oraz rozgłośni Polskiego Radia Rzeszów o festiwalu, jeziorze i mieście dowiedzieli się także mieszkańcy Podkarpacia, a nawet całego kraju.

Jarmark Dominikański zawładnął tarnobrzeskim placem Bartosza Głowackiego, który na dwa sierpniowe dni wypełnił się kolorowymi straganami. Nasza impreza przyciągnęła ponad stu wystawców z całej Polski, wytwórców, artystów, rękodzielników, wytwórców regionalnej żywności. Mieszkańcy całymi rodzinami przechadzali się pomiędzy straganami. Pokrzepić mogliśmy się miodem i wyrobami na jego bazie. Były góralskie oscypki, chleb robiony na zakwasie, kwas chlebowy, prawdziwa swojska kiełbasa, białostocki przysmak, czyli kiszka ziemniaczana. Dużą popularnością cieszyły się stragany przygotowane przez Koło Gospodyń Wiejskich z Sokolnik oraz stowarzyszenie „Ocice” i zespół „Ocicanki”. Była ręcznie robiona biżuteria, obrazy, rzeźby, kwiaty, hafty oraz ręcznie robione gliniane garnki. A to wszystko

przeplatane było muzyką i występami ludowych zespołów oraz kapel.

I Turniej Szachowy o Puchar Prezydenta Miasta Tarnobrzega rozegrany został na koniec wakacji w Zamku Tarnowskich w Dzikowie. Zainteresowanie zawodami przeszło najsmielsze oczekiwania. Budujące jest to, że w Tarnobrzegu mamy tak wielu miłośników tej królewskiej gry. W turnieju brało udział kilku arcymistrzów, byli też gracze z zagranicy. Głównymi sponsorami turnieju byli: firma Wikana, Walbud, MisterTOY oraz Bumita.

Nie byłoby możliwe zorganizowanie tych imprez gdyby nie sponsorzy. Dziękujemy im za wsparcie i pomoc. Jesteśmy wdzięczni za ten wspaniały akt dobrej woli.



Nasi sponsorzy:



Partnerzy medialni:



Tarnobrzeżanie podziękowali za plony

Uroczyste obchody Tarnobrzęskiego Święta Plonów zgromadziły w świąteczny wtorek, 15 sierpnia, wielu mieszkańców miasta. Były barwne korowody reprezentujące miejskie osiedla, niezwykle efektowne wieńce dożynkowe oraz dużo chleba wypieczonego właśnie z tegorocznego ziarna.

W tym roku gospodarzem dożynek było osiedle Mokrzychów. Uroczystość rozpoczęła się więc poświęceniem wieńca dożynkowego gospodarza podczas mszy św. ce-



lebrowanej w osiedlowym kościele parafialnym pw. Chrystusa Dobrego Pasterza.

Zgodnie z tradycją mieszkańcy poszczególnych osiedli przygotowali swoje wieńce dożynkowe, by zaprezentować je podczas święta plonów. Tradycją stał się wybór najokazalszego z nich. W tym roku werdyktem jury za zwycięski uznany został wieniec przygotowany przez osiedle Mokrzychów, czyli gospodarza uroczystości. Weźmie on udział w obchodach wojewódzkiego święta plonów.



Przekazania chleba dożynkowego prezydentowi miasta Grzegorzowi Kiełbowi dokonali starostowie dożynek – Marta Pawlica oraz Marian Kołodziej. Prezydent, dziękując za dar, podkreślił wagę pracy rolników. Jak powiedział, należy o niej głośno mówić i doceniać.

Poszczególne osiedla Tarnobrzega prezentowały na scenie nie tylko swoje wieńce, ale także programy artystyczne, w tym przyspiewki dożynkowe. Uroczystości towarzyszyły występy ludowych zespołów śpiewaczych m.in. zespołu „Ocicanki” oraz „Lasowiaków” działających przy Parafii Matki Bożej Nieustającej Pomocy na osiedlu Serbinów.

E-płatności w magistracie

Siedząc w wygodnym domowym fotelu możemy zapłacić za usługi świadczone przez Urząd Miasta Tarnobrzega. To kolejne udogodnienie zgodne z oczekiwaniami naszych mieszkańców. Coraz więcej osób traktuje płatność online jako najszybszy i najwygodniejszy sposób rozliczenia się. Stąd pomysł, by tego typu rozwiązanie wprowadzić również w tarnobrzęskim magistracie.



Dokonywanie opłat online za wybrane sprawy urzędowe jest bardzo proste. System e-Płatności jest bezpośrednio zintegrowany ze stroną internetową www.tarnobrzeg.pl. Wystarczy na stronie urzędu miasta wybrać rodzaj sprawy, uzupełnić dane identyfikacyjne, wybrać swój bank. Po przekierowaniu na stronę transakcyjną, należy już tylko potwierdzić wykonanie przelewu. Koszt realizacji transakcji jest niski - wynosi 1 zł i jest to koszt operacji pobierany przez operatora - firmę Blue Media S.A.

W katalogu czynności administracyjnych, za które klienci urzędu mogą wносить opłaty przez Internet, znajdują się m.in. sprawy meldunkowe, opłaty skarbowe, zezwolenia budowlane, procedury związane z uzyskaniem uprawnień do prowadzenia pojazdów, rejestracja pojazdów oraz wiele innych typów urzędowych spraw.

Wśród dostępnych sposobów płatności znajdują się szybkie płatności za pomocą linku, tzw. Pay by link (takie jak mTransfer, Pekao24 czy płatność z iPKO) oraz płatności kartą płatniczą (VISA i MasterCard). Po dokonaniu płatności klient otrzymuje mailem potwierdzenie, które powinien wydrukować i przedstawić w urzędzie podczas załatwiania sprawy.

Zaletą systemu dla interesanta jest prostota obsługi. W opisie czynności administracyjnej kwota opłaty pojawia się automatycznie po wskazaniu konkretnej sprawy, którą chce się załatwić. Nie trzeba szukać dodatkowych informacji o wymaganych kwotach, ani tym bardziej regulować płatności w urzędzie. Zachęcamy do korzystania z systemu. Lista spraw i system transakcyjny udostępniony jest na stronie:

<https://oplatyurzedowe.pl/tarnobrzeg>

INFORMACJA

Prezydent Miasta Tarnobrzega informuje o zamieszczeniu na stronie internetowej Urzędu Miasta Tarnobrzega www.tarnobrzeg.eobip.pl na okres 21 dni tj. od dnia 28 sierpnia 2017 r. do dnia 18 września 2017 r. wykazu nieruchomości położonej w Tarnobrzegu przy ul. Zakładowej, obręb Nagnajów stanowiącej własność Gminy Tarnobrzeg przeznaczonej do sprzedaży w trybie przetargu ustnego nieograniczonego pod zabudowę usługową.

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.

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Prezydent Miasta Tarnobrzega ogłasza drugi przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż ośmiu nieruchomości objętych księgą wieczystą nr TB1T/00028317/8 położonych w Tarnobrzegu przy ul. Onufrego stanowiących własność Gminy Tarnobrzeg, przeznaczonych pod budownictwo mieszkaniowe jednorodzinne:

Lp.	Nr ewid.działki	Powierzchnia	Cena wywoławcza nieruchomości	
1	nr 773/2	0,1300 ha	77 000,00 zł+ 23% VAT	siedemdziesiąt siedem tysięcy złotych (00/100) + 23% podatku VAT
2	nr 773/3	0,0813 ha	48 000,00 zł+ 23% VAT	czterdzieści osiem tysięcy złotych (00/100) + 23% podatku VAT
3	nr 773/4	0,0813 ha	48 000,00 zł+ 23% VAT	czterdzieści osiem tysięcy złotych (00/100) + 23% podatku VAT
4	nr 773/5	0,0813 ha	48 000,00 zł+ 23% VAT	czterdzieści osiem tysięcy złotych (00/100) + 23% podatku VAT
5	nr 773/6	0,0813 ha	48 000,00 zł+ 23% VAT	czterdzieści osiem tysięcy złotych (00/100) + 23% podatku VAT
6	nr 773/7	0,0813 ha	48 000,00 zł+ 23% VAT	czterdzieści osiem tysięcy złotych (00/100) + 23% podatku VAT
7	nr 773/8	0,0813 ha	48 000,00 zł+ 23% VAT	czterdzieści osiem tysięcy złotych (00/100) + 23% podatku VAT
8	nr 773/10	0,1255 ha	74 000,00 zł+ 23% VAT	siedemdziesiąt cztery tysięcy złotych (00/100) + 23% podatku VAT

Pierwszy przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż ww. nieruchomości został przeprowadzony w dniu 17 lipca 2017 r. i zakończył się wynikiem negatywnym.

Przetarg odbędzie się w dniu 2 października 2017 r. o godz. 11 w sali narad Urzędu Miasta Tarnobrzega przy ul. Kościuszki 32, pok. 201.

Wadium w formie pieniężnej w wysokości po 8.000,-zł. /słownie: osiem tysięcy złotych 00/100/ na każdą z działek należy wpłacić na konto Urzędu Miasta Tarnobrzega nr 1812402744111000039909547 PeKaO S.A.

I O/Tarnobrzeg w terminie do dnia 28 września 2017 r. lub w kasie Urzędu Miasta Tarnobrzega, ul. Mickiewicza 7 do dnia 28 września 2017 r. do godz. 14-tej.

Za datę wpłaty wadium uważa się wpływ wymaganej kwoty na ww. rachunek bankowy do dnia 28 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 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, w Biuletynie Informacji Publicznej: www.tarnobrzeg.eobip.pl oraz wywieszono w siedzibie Urzędu Miasta Tarnobrzega przy ul. Mickiewicza 7 w Tarnobrzegu.



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

www.tarnobrzeg.pl

Prezydent – Grzegorz Kiełb,

Skarbnik – Urszula Rzeszut

Sekretarz Miasta – Przemysław Rękas

Przewodniczący Rady Miasta – Dariusz Bożek

Wydziały Urzędu Miasta Tarnobrzega

Wydział Organizacyjny

Wydział Budżetu i Finansów

Biuro Kontroli

Biuro Obsługi Interesantów

Biuro Rady Miasta

Audyt 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

(dawne 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



Co jeść w upalne dni?

Latem dieta powinna być lekkostrawna, aby nie obciążać nadmiernie układu trawiennego oraz działać chłodząco na organizm. Dieta powinna obfitować w owoce i warzywa sezonowe, które dzięki zawartości składników mineralnych (m.in. sodu i potasu), które regulują gospodarkę elektrolitową.

Po warzywa powinniśmy sięgać jak najczęściej, natomiast owoce wybieramy nieco rzadziej – 2-3 porcje dziennie. Owoce to nie tylko cenne źródło witamin, ale musimy pamiętać o tym, że oprócz cennych składników zawierają też sporo cukru.



Warzywa i owoce dostarczają niewiele kalorii, są przy tym świetnym źródłem błonnika, który wspomaga prawidłową przemianę materii organizmu. Zawarte w nich witaminy i sole mineralne uzupełniają straty tych ważnych składników, które wydalone są z organizmu wraz z potem.

Ważne jest, żeby dieta na lato chłodziła i nawadniała organizm. W tym celu świetnie sprawdzają się arbuzy, truskawki, melony, maliny, ogórki, pomidory.

Pamiętajmy jednak także o mięsie, rybach i produktach mlecznych, które są bogatym źródłem białka oraz o produktach zbożowych, które są źródłem węglowodanów. Zrezygnujmy ze smażonych potraw na rzecz grillowania, pieczenia lub gotowania na parze. Ważne jest też picie wody. Dla osób dorosłych polecam wodę mineralną średnio zmineralizowaną. Do wody proponuję dołożyć plasterki cytryny lub listki mięty. Możemy popijać także ciepłe herbatki ziołowe np. miętową, bądź herbatę zieloną.

Proponuję herbatkę oczyszczającą: 1 torebkę bukietu ziół zaparzyć w szklance, dodać 1/2 łyżeczki soku miętowego, liść mięty, plasterki cytryny, cukier.

Na upalny dzień można zrobić sałatkę z sezonowych warzyw i owoców.

Oto przepis na letnią sałatkę:

garść rukoli
 kawałek arbuza bez pestek, pokrojonego na 10 kosteczek
 5 kosteczek sera feta
 4 czarne oliwki
 1/4 małej czerwonej cebuli
 1 łyżka pestek dyni
 1 łyżka posiekanej mięty (opcjonalnie)
 świeżo zmielony czarny pieprz
 dodatkowo 1 łyżka płynnego miodu i 2 łyżki soku z cytryny, łyżka oliwy, łyżeczka musztardy

Do salaterki włożyć rukolę, dodać arbuza, fetę, pokrojone na plasterki oliwki, cienko posiekaną czerwoną cebulę i pestki dyni zrumienione na suchej patelni. Posypać miętą i polać miodowym sosem. Posypać pieprzem.

Dietetyk ZPO – Alicja Tracz

„Spacer po zdrowie – zaprosz swojego lekarza”

W sobotę, 30 września, w godz. 10-16 na tarnobrzeskim Rynku wspólnie uczestniczyć będziemy w akcji „Spacer po zdrowie – zaprosz swojego lekarza”.

To projekt Ministerstwa Zdrowia, do którego Tarnobrzeg zakwalifikował się w gronie sześciu innych polskich miast: Sandomierza, Żyrardowa, Chrzanowa, Oświęcimia oraz Buska-Zdroju. Honorowy patronat nad imprezą objął Prezydent Miasta Tarnobrzega.

Wydarzeniu towarzyszyć będą stoiska ze zdrową żywnością, konsultacje sportowo-medyczne, porady dietetyczne określające aktualny stan zdrowia i stopień sprawności fizycznej uczestników. Będzie można wykonać bezpłatne badanie w kierunku wykrycia osteoporozy oraz poznać najnowsze prozdrowotne trendy żywieniowe połączone z degustacją potraw.

Nadrzędnym celem tego programu jest podniesienie świadomości mieszkańców Tarnobrzega w zakresie dbałości o kondycję bio-psycho-fizyczną oraz edukację społeczeństwa w kierunku profilaktyki zdrowotnej. Szczegółowe informacje zamieszczone zostaną na stronie internetowej Urzędu Miasta (tarnobrzeg.pl), w lokalnych mediach oraz na plakatach, które pojawią się w naszym mieście w drugiej połowie września.

Zapraszamy wszystkich mieszkańców z rodzinami i przyjaciółmi do wzięcia udziału w tym przyjemnym przedsięwzięciu. Warto z nami być i cieszyć się zdrowiem.

Kierownik ZPO
 mgr Barbara Zych

Pieszozdrowiej

Ruch jest lekarstwem na większość chorób. Spacer, marszobiegi, gry sportowe odprężają psychicznie, usprawniają pracę układu sercowo-naczyniowego, poprawiają wentylację płuc, regulują przemianę materii, hartują.

Codzienny spacer nie tylko poprawia samopoczucie, pozwala również zachować, mimo upływu lat samodzielność i zdolność radzenia sobie z codziennymi obowiązkami. Jest to bezpieczna forma ruchu dla wszystkich – niezależnie od wieku i wagi, oraz dla tych, którzy nie lubią nadmiernego wysiłku i nie mają zbyt dobrej kondycji fizycznej.

Chód nazywany jest często królową ćwiczeń fizycznych, ponieważ mówi się, że w żadnych innych ćwiczeniach nie osiąga się takiej harmonii pracy mięśni i krwi. Taka forma ruchu polecana jest zwłaszcza osobom z nadciśnieniem, ponieważ nie obciąża układu krążenia. W trakcie chodzenia serce lekko przyspiesza swoją pracę, wydajniej pompuje krew, co powoduje, że organizm jest lepiej dotleniony. To sprzyja obniżeniu ciśnienia tętniczego. Regularne spacerowanie przyspiesza procesy przemiany materii, zmniejszając ryzyko zawału serca oraz udaru mózgu. Spacerowanie chroni także przed miażdżycą. Pod wpływem intensywnej pracy mięśni wzrasta poziom



tw. dobrego cholesterolu we krwi, a obniża się poziom złego cholesterolu.

Codzienny, godzinny spacer szybkim krokiem to utrata ok. 200 kalorii. To jeden z najlepszych sposobów zapobiegania depresji oraz łagodzenia jej objawów. Wzrost energii wpływa na poprawę samopoczucia, chroni przed stanami chronicznego zmęczenia, oraz wahaniami nastroju.

Regularny wysiłek – nawet w dawce umiarkowanej – może wyleczyć z bezsenności, rozładować stres, a nawet zapobiec depresji. Obniża produkcję hormonów stresu, czyli kortyzolu i adrenaliny – wycisza i uspokaja, obniża napięcie. Podczas chodzenia wzrasta produkcja endorfin, które nazywamy hormonami szczęścia. Chodzenie wzmacnia mięśnie grzbietu, brzucha, ramion, barków. Silne mięśnie to wzmocnienie dla stawów i kości. Spacerowanie na świeżym powietrzu w słoneczny dzień dostarcza organizmowi witaminę D, zwiększa przyswajanie wapnia oraz hamuje procesy zapalne, a przede wszystkim pomaga budować odporność. Udowodniono też, że witamina D zmniejsza ryzyko rozwoju raka piersi i jelita grubego.

Należy zacząć od jednego spaceru dziennie, po równej drodze, na dystansie 1-1,5 km w ciągu 20 minut. Co pół kilometra można odpocząć 2-3 minuty. Spacerować najlepiej kontynuować codziennie. W czasie marszu nie powinno się rozmawiać, bo rozmowa utrudnia prawidłowe oddychanie.

Trzeba pamiętać, by przed rozpoczęciem ćwiczeń poradzić się lekarza, zwłaszcza, jeśli ostatnio nie podejmowaliśmy wysiłku fizycznego.

Koordinator Rehabilitacji ZPO
 mgr Renata Czarnocińska

ORGANIZATOR:
RADA SENIORÓW
MIASTA TARNOBZREGA

WSPÓŁORGANIZATORZY:
MIĘJSKI OŚRODEK SPORTU I REKREACJI
TARNOBZRESKI DOM KULTURY
UNIwersYTET III WIEKU

SeniOriada

Tarnobrzeg 2017

zapraszamy

25 września 2017 r. (poniedziałek)
godz. 10.00 - TURNIEJ SZACHOWY, Klub Szachowy MOSiR,
 zgłoszenia do 21 września w Sekretariacie MOSiR, tel. 15 822 52 53 w. 33
godz. 11.00 - KONFERENCJA „Blaski i cienie późnej dorosłości”, Aula PWST, ul. Kard. Wyszyńskiego 10, Uniwersytet III Wieku

26 września 2017 r. (wtorek)
godz. 10.00 - PRZEGLĄD FORM TEATRALNYCH, Tarnobrzski Dom Kultury, zgłoszenia do 11 września w TDK, tel. 15 822 21 10 w. 24
godz. 10.00 - TURNIEJ TENISA STOŁOWEGO, Hala Widowiskowo-Sportowa MOSiR,
 zgłoszenia do 21 września w Sekretariacie MOSiR, tel. 15 822 52 53 w. 33
godz. 11.00 - REGATY ŻEGLARSKIE, Jezioro Tarnobrzskie, zgłoszenia do 21 września w Sekretariacie MOSiR, tel. 15 822 52 53 w. 33
godz. 13.00 - ROZSTRZYGNIĘCIE PRZEGLĄDU PRAC PLASTYCZNYCH I KONKURSU CUKIERNICZEGO „Stodkie, słone i inne smaki...”,
 Tarnobrzski Dom Kultury, zgłoszenia do 11 września w TDK, tel. 15 822 21 10 w. 24

27 września 2017 r. (środa)
godz. 9.00 - TURNIEJ SCRABBLOWY I WARCABOWY, Dom Dziennego Pobytu, ul. Kopernika 3,
 informacje i zapisy tel. 15 822 6097 w. 164 i 165
godz. 10.00 - PRZEGLĄD TAŃCA, PIOSENKI, INSTRUMENTALISTÓW, TWÓRCÓW I ZESPOŁÓW LUDOWYCH,
 Tarnobrzski Dom Kultury, zgłoszenia do 11 września w TDK, tel. 15 822 21 10 w. 24
godz. 10.00 - WESOŁE ZAWODY PŁYWACKIE, Pływalnia MOSiR,
 zgłoszenia do 25 września w Sekretariacie MOSiR, tel. 15 822 52 53 w. 33

28 września 2017 r. (czwartek)
godz. 11.00 - ZAWODY SPORTOWE NA WESOŁO, Stadion Miejski,
 zgłoszenia do 26 września w Sekretariacie MOSiR, tel. 15 822 52 53 w. 33
godz. 11.00 - W DRODZE PO ZDROWIE, Stadion Miejski,
 w programie: porady zdrowotne, dietetyczne, rehabilitacyjne, psychologiczne, mierzenie ciśnienia i poziomu cukru we krwi, instruktaż udzielania pierwszej pomocy, org.: Zakład Pielęgnacyjno-Opiekuńczy

29 września 2017 r. (piątek)
godz. 11.00 - SPŁYW KAJAKOWY TARNOBZREG - SANDOMIERZ, Przystań TKKF nad Wisłą,
 zgłoszenia do 26 września w Sekretariacie MOSiR, tel. 15 822 52 53 w. 33
godz. 11.00 - MARSZ NORDIC WALKING, Rodzinny Ogród Działkowy „Nadole”,
 zgłoszenia do 26 września w Sekretariacie MOSiR, tel. 15 822 52 53 w. 33

30 września 2017 r. (sobota)
godz. 7.00 - ZAWODY WĘDKARSKIE, Stawy Zwierzyniec, zgłoszenia Koło Nr 2 „Przywiśle” tel. 696 627 744
godz. 18.00 - GALA FINAŁOWA SENIORIADY 2017, Tarnobrzski Dom Kultury,
 w programie m. in.: prezentacje sceniczne, wręczenie nagród, podsumowanie Senioriady

Szczegółowe informacje, regulaminy i karty zgłoszenia: MOSiR, tel. 15 8225253 w. 33, TDK, tel. 15 822 21 10 w. 2 4