

Merkuriusz tarnobrzescski



Miejski Informator Samorządowy • nr 238 • listopad 2017

23 listopada okazał się szczególnym dniem dla Tarnobrzega. Podczas spotkania z lokalnymi mediami Prezydent Miasta Tarnobrzega Grzegorz Kiełb zaprezentował rower, który w najbliższym sezonie rowerowym pojawi się na ulicach miasta. Od 2018 roku w Tarnobrzegu ruszy system wypożyczalni rowerów.

„Żółta flota” od nowego sezonu w Tarnobrzegu

Jednoślady oraz system informatyczny dla tarnobrzesckiej „żółtej floty” dostarczy szczecińska firma GeoBike. Rowery wypożyczone będą w systemie „bezdokującym”, co oznacza, że nie potrzebują one specjalnych stacji parkingowych. Wystarczy wyznaczone miejsce, w którym rower będzie można wypożyczyć oraz zwrócić. System informatyczny drogą satelitarną zlokalizuje rower w najbliższej okolicy i doprowadzi do niego użytkownika. Każdy posiadacz nowoczesnego telefonu będzie mógł z jednej aplikacji wypożyczyć rower w Tarnobrzegu, ale również w każdym mieście w Polsce, gdzie działa wypożyczalnia w identycznym systemie.

Za pomocą smartfonu będzie można nie tylko odnaleźć najbliższy wolny rower, ale również dokonać jego rezerwacji i opłaty za użytkowanie. Po wczytaniu kodu z roweru system dokona jego odblokowania. Dodać należy, że miasto nie ponosi kosztów zakupu rowerów czy systemu informatycznego. Za jazdę rowerem zapłaci osoba wypożyczająca. W tej chwili opracowywany jest cennik usługi wraz z systemem zniżek i programem lojalnościowym dla wypożyczających. Pobierana od użytkownika opłata pozwoli utrzymać system i prowadzony przez lokalnego partnera serwis obsługujący wypożyczalnię.

System, który wystartuje w Tarnobrzegu, uznać należy za innowacyjny. Choć działa od kilku lat w Azji, a od roku w Wielkiej Brytanii i Irlandii, to w Polsce pojawi się po raz pierwszy. Od 2018 roku zagości w naszym kraju i naszym mieście. Postawił na niego Londyn, teraz czas na nas. Będzie to inny i zarazem nowocześniejszy system niż ten znany z Warszawy, czy chociażby z pobliskiej Stalowej Woli.

Wypożyczalnia rowerów w Tarnobrzegu pozwoli nie tylko zagwarantować mieszkańcom i turystom alternatywny środek transportu. Pozwoli miastu dołączyć



do grona miast rozwijających ideę zrównoważonego transportu, co wiąże się z uporządkowaniem przestrzeni publicznej, zmniejszeniem hałasu i zanieczyszczenia środowiska. Wreszcie obniżeniem kosztów podróżowania po mieście i zwiększeniem aktywności ruchowej mieszkańców.

Na rozwój infrastruktury rowerowej postawiło już wiele miast na świecie oraz w Polsce i w tym samym kierunku

zmierza również nasze miasto. W tym samym dniu Urząd Miasta Tarnobrzega, po raz pierwszy w historii, zapoczątkował konsultacje społeczne z mieszkańcami, które mają na celu rozpoznać ich potrzeby związane z infrastrukturą rowerową w mieście. Czwartkowe konsultacje, oprócz bezpośredniego spotkania z przedstawicielami magistratu, tarnobrzesckiej Policji i Straży Miejskiej, prowadzone zostały metodą warsztatową. Zebrani mieszkańcy na przygotowanych mapach Tarnobrzega wskazywali własne propozycje usytuowania parkingów i uchwytów rowerowych. Szkiecowali także propozycje koncepcji dróg rowerowych w mieście. Te dwa zagadnienia są w obecnej chwili najbardziej palące dla rozwoju infrastruktury rowerowej Tarnobrzega i uczynienia miasta przyjaznym alternatywnym formom komunikacji.

Uczestnicy konsultacji zapoznali się z aktualnymi przepisami dotyczącymi ciągów komunikacyjnych oraz planami magistratu na przyszłość. Omówiono też wiele problemów dotyczących rowerzystów w mieście.

Konsultacje będą kontynuowane, co pozwala mieć nadzieję na solidne opracowanie koncepcji ścieżek rowerowych w mieście. Liczymy na głos mieszkańców w tej kwestii.

Czas na remont ulic i dróg dojazdowych do wałów wiślanych

Modernizacja wałów wiślanych dobiega końca. Prace dotyczyły odcinka od Skalnej Góry do Koćmierzowa. Kolejnym zadaniem wykonawcy będzie doprowadzenie do pierwotnego stanu ulic, którymi poruszały się ciężarówki, dowożące materiały budowlane na plac budowy. Jednocześnie uzgodniony został z wykonawcami remont następujących dróg i ulic na osiedlach Tarnobrzega.

W przypadku korzystnych warunków atmosferycznych, istnieje możliwość wykonania remontu dróg jeszcze w 2017 roku. W przeciwnym wypadku prace zostaną przeniesione na wiosnę. Remonty dróg dotyczą ulicy Podwale, Przemysłowej, Batalionów Chłopskich, Słomki, Ogrodowej, Hutniczej, Kąpielowej, Wędkarskiej i Nadole.

Na wymienionych ulicach wykonane zostaną roboty drogowe związane z frezowaniem nawierzchni bitumicznej, wykonaniem nowych warstw asfaltowych, a także wyrównaniem nawierzchni materiałem kamiennym czy odtworzeniem dróg z nowych płyt drogowych – żelbetowych.

Poniżej prezentujemy zakres prac remontowych dla poszczególnych ulic Tarnobrzega:

- ul. Ogrodowa na długości 204 m – frezowanie nawierzchni bitumicznej i wykonanie warstwy masy asfaltowej,
- ul. Długa na długości 57 m – frezowanie nawierzchni bitumicznej i wykonanie warstwy masy asfaltowej,
- ul. Hutnicza na długości 780 m – wykonanie warstwy z masy asfaltowej,
- ul. Hutnicza na długości 591 m – frezowanie nawierzchni bitumicznej i wykonanie warstwy masy asfaltowej,
- ul. Kąpielowa na długości 110 m – frezowanie nawierzchni bitumicznej i wykonanie warstwy masy asfaltowej,
- ul. Kąpielowa na długości 452 m – wykonanie warstwy masy asfaltowej,
- ul. Kąpielowa na długości 739 m – wyrównanie nawierzchni materiałem kamiennym,
- ul. Przemysłowa na długości 123 m – frezowanie nawierzchni bitumicznej i wykonanie warstwy masy asfaltowej,
- ul. Batalionów Chłopskich na długości 608 m – frezowanie nawierzchni bitumicznej i wykonanie warstwy masy asfaltowej,
- ul. Podwale na długości 768 m – frezowanie nawierzchni bitumicznej i wykonanie warstwy masy asfaltowej,
- ul. Wędkarska na długości 460 m – frezowanie nawierzchni bitumicznej i wykonanie warstwy masy asfaltowej,
- ul. Słomki na długości 1043 m – frezowanie nawierzchni bitumicznej i wykonanie warstwy masy asfaltowej,
- ul. Nadole na długości 526 m – frezowanie nawierzchni bitumicznej i wykonanie warstwy masy asfaltowej,
- droga wewnętrzna działka nr ewid. 812 na długości 500 m – wyrównanie nawierzchni materiałem kamiennym i wykonanie warstwy masy asfaltowej,
- droga wewnętrzna działka ewid. 57/6 i 61 na długości 242 m – (wyrównanie nawierzchni materiałem kamiennym,
- droga wewnętrzna nr ewid. 42 na długości 306 m – odtworzenie drogi z nowych płyt drogowych żelbetowych.

Plany zagospodarowania terenów wokół Jeziora

Główny walor rekreacyjny miasta – Jezioro Tarnobrzkie, niczym perła w koronie wciąż czeka na godną siebie oprawę. Prawie 500 hektarów wody pierwszej klasy czystości oraz około 2,5 kilometra złotej plaży czeka w sezonie na plażowiczów, żeglarzy, nurków, wędkarzy i każdego, kto ma ochotę odpocząć od zgiełku miasta. Dlatego najbliższe plany inwestycyjne związane są z tym obszarem.

Gmina Tarnobrzeg planuje wspólnie z gminami tworzącymi Tarnobrzki Obszar Funkcjonalny tj. Nową Dębą, Baranowem Sandomierskim i Gorzycami złożyć wniosek o dofinansowanie projektu pn: „Rewitalizacja zdegradowanych obszarów Gmin: Tarnobrzega, Nowej Dęby, Baranowa Sandomierskiego i Gorzyc” w ramach środków z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podkarpackiego na lata 2014-2020, Działanie 6.3 Rewitalizacja przestrzeni regionalnej. Konkurs planowany jest w I półroczu 2018 r. Zadanie miasta Tarnobrzega pn.: „Rewitalizacja terenów zdegradowanych obszarów miasta Tarnobrzega poprzez zagospodarowanie terenów wokół Jeziora Tarnobrzkiego – etap I” ma na celu nadanie terenom nad jeziorem

nowych funkcji: rekreacyjnych, gospodarczych i turystycznych.

Projekt obejmuje wykonanie następujących elementów:

- budowa parkingów przy ul. Plażowej, Żeglarskiej oraz przy Marinie,
- zagospodarowanie przestrzeni publicznej w tym:
 - budowa toalet oraz pawilonów sanitarnych;
 - budowa budynku wielofunkcyjnego z pomieszczeniami przeznaczonymi dla policji, pomocy medycznej wraz z sanitariatami;
 - wykonanie wodnego placu zabaw;
 - budowa miejsc przeznaczonych do aktywnego wypoczynku;



- utworzenie miejsc przeznaczonych pod grillowanie;
 - utworzenie parku linowego;
 - budowa pomostu oraz 2 slipów;
 - budowa 4 punktów gastronomicznych;
 - ustawienie na plaży przebieralni, ławek, koszy na śmieci, stojaków na rowery;
 - zagospodarowanie terenu pod łowiska wędkarskie (budowa altany).
- Przewidywana wartość projektu: 11 000 000,00 zł
Przewidywane dofinansowanie w projekcie partnerskim MOF: 5 200 000,00 zł.
Termin realizacji inwestycji : 2018-2020 r.

Rada Miasta Tarnobrzega na wniosek prezydenta miasta Tarnobrzega przyjęła uchwałę w sprawie określenia stawek podatku od środków transportowych obowiązujących od 1 stycznia 2018 roku.

Niższy podatek od środków transportu

Obniżone zostały wszystkie stawki podatku, zaś największe obniżki do poziomu jednego z najniższych w Polsce dotyczą:

- samochodów ciężarowych o dopuszczalnej masie całkowitej równej lub wyższej niż 12 ton,
- ciągników siodłowych i balastowych przystosowanych do używania łącznie z naczepą lub przyczepą o dopuszczalnej masie całkowitej zespołu pojazdów równej lub wyższej niż 12 ton,
- przyczep i naczep, które łącznie z pojazdem silnikowym posiadają dopuszczalną masę całkowitą równą lub wyższą niż 12 ton, z wyjątkiem związanych wyłącznie z działalnością rolniczą prowadzoną przez podatnika podatku rolnego.

W przypadku samochodów ciężarowych powyżej 12 ton, ciągników siodłowych i balastowych oraz przyczep i naczep powyżej 12 ton będą to kwoty mniejsze od 412 do 1942 zł od jednostki.



Partnerstwo lokalne a aktywizacja rynku pracy

17 października 2017 r. w Tarnobrzkim Parku Przemysłowo-Technologicznym odbyło się spotkanie instytucji samorządowych, instytucji rynku pracy, instytucji szkoleniowych, organizacji pozarządowych oraz przedsiębiorców na temat współpracy w ramach Partnerstwa lokalnego na rzecz aktywizacji tarnobrzewskiego rynku pracy.

Celem głównym zawiązania partnerstwa jest stworzenie platformy współpracy na rzecz promocji zatrudnienia, przedsiębiorczości, rozwoju zasobów ludzkich oraz włączania partnerów społecznych do działań w zakresie aktywizacji zawodowej i rozwoju gospodarczego w regionie.

Podczas spotkania zostały przedstawione idee i przesłanki zawiązania Partnerstwa, programy Powiatowego Urzędu Pracy w Tarnobrzegu wspierające powstawanie podmiotów gospodarczych i wzmacniające konkurencyjność firm, system działalności Tarnobrzkiej Agencji Rozwoju Regionalnego S.A., działania na rzecz wsparcia przedsiębiorczości w ramach Tarnobrzewskiego Obszaru Funkcjonalnego oraz od-



była się prezentacja dobrych praktyk wspierania przedsiębiorców.

Uczestnicy seminarium mogli także zapoznać się z ofertą Centrum Obsługi Inwestora dla Przedsiębiorców.

– To bardzo cenna inicjatywa, dzięki której możemy się wzajemnie uczyć, w jaki sposób efektywniej można pomagać osobom bezrobotnym w poszukiwaniu pracy. Jako miasto staramy się wspierać przedsiębiorców. Dzięki tej współpracy przedsiębiorcy tworzą dodatkowe miejsca pracy, przez co bezrobocie w po-

wiecie i w Tarnobrzegu sukcesywnie maleje – podkreślił prezydent Grzegorz Kiełb.

Podczas seminarium szesnaście stron wyraziło zainteresowanie współdziałaniem obejmującym podejmowanie inicjatyw w zakresie promocji zatrudnienia, przedsiębiorczości, wzajemnej wymiany informacji oraz upowszechniania dobrych praktyk mających na celu poprawę sytuacji na lokalnym rynku pracy poprzez pisemną deklarację woli przystąpienia do Partnerstwa.

INFORMACJA

Prezydent Miasta Tarnobrzega informuje o zamieszczeniu na stronie internetowej Urzędu Miasta Tarnobrzega www.tarnobrzeg.eobip.pl na okres 21 dni tj. od dnia 27 listopada 2017 r. do dnia 18 grudnia 2017 r. wykazu nieruchomości położonej w Tarnobrzegu przy ul. Stanisława Piętaka, obręb Wielowieś stanowiącej własność Gminy Tarnobrzeg przeznaczonej do sprzedaży w trybie przetargu ustnego ograniczonego do właścicieli nieruchomości sąsiednich. Ponadto wykaz został wywieszony na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Tarnobrzega przy ul. Mickiewicza 7 w Tarnobrzegu.

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.

INFORMACJA

Prezydent Miasta Tarnobrzega informuje o zamieszczeniu na stronie internetowej Urzędu Miasta Tarnobrzega www.tarnobrzeg.eobip.pl na okres 21 dni tj. od dnia 27 listopada 2017 r. do dnia 18 grudnia 2017 r. wykazu nieruchomości gruntowych stanowiących własność Gminy Tarnobrzeg, położonych w Tarnobrzegu przeznaczonych do oddania w najem lub dzierżawę na okres do 3 lat. Ponadto wykaz został wywieszony na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Tarnobrzega przy ul. Mickiewicza 7 w Tarnobrzegu.

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.

INFORMACJA

Prezydent Miasta Tarnobrzega informuje o zamieszczeniu na stronach internetowych Urzędu Miasta Tarnobrzega oraz Wojewody Podkarpackiego w Biuletynie Informacji Publicznej na okres 21 dni tj. od dnia 30.11.2017r. do dnia 21.12.2017r. wykazu nieruchomości gruntowych stanowiących własność Skarbu Państwa położonych w Tarnobrzegu przeznaczonych do oddania w najem na okres 3 lat. Ponadto wykaz został wywieszony na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Tarnobrzega przy ul. Mickiewicza 7 w Tarnobrzegu.

Szczegółowe informacje można uzyskać w Biurze Obsługi Interesantów Urzędu Miasta ul. Mickiewicza 7 lub telefonicznie w Wydziale Geodezji i Gospodarki Gruntami tel. 15 822-65-70 wew. 235.

INFORMACJA

Prezydent Miasta Tarnobrzega informuje o zamieszczeniu na stronie internetowej Urzędu Miasta Tarnobrzega www.tarnobrzeg.eobip.pl na okres 21 dni tj. od dnia 27.11.2017r. do dnia 18.12.2017r. wykazu nieruchomości gruntowych stanowiących własność Gminy Tarnobrzeg położonych w Tarnobrzegu przeznaczonych do oddania w najem na okres 3 lat. Ponadto wykaz został wywieszony na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Tarnobrzega przy ul. Mickiewicza 7 w Tarnobrzegu.

Szczegółowe informacje można uzyskać w Biurze Obsługi Interesantów Urzędu Miasta ul. Mickiewicza 7 lub telefonicznie w Wydziale Geodezji i Gospodarki Gruntami tel. 15 822-65-70 wew. 235.



URZĄD MIASTA TARNOBZRZEGA

ul. Kościuszki 32,
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

Audytory 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

Godziny: wtorki, środy, piątki 7.30 – 15.30

ul. Kościuszki 30

Samorządowe Centrum Usług Wspólnych

(dawnie MOZE)

Godziny pracy:

poniedziałek – piątek 7.30 – 15.30

Godziny pracy:

poniedziałek – piątek 7.30 – 15.30

ul. Mickiewicza 7a

Straż Miejska

tel. alarmowy 986

„Tarnobrzeg mówi NIE tlenkowi węgla” to hasło miejskiego konkursu plastycznego zorganizowanego dla uczniów tarnobrzewskich szkół przez zarząd miejski OSP.

Podsumowanie i wręczenie nagród laureatom oraz wyróżnionym odbyło się 22 listopada w budynku magistratu. Blisko pięćdziesięciu uczniów ze szkół podstawowych i oddziałów gimnazjalnych wykonało prawie trzysta prac plastycznych.

Jury w składzie: Stanisław Dziubak, artysta z Tarnobrzewskiego Domu Kultury, Marek Bułak, naczelnik Wydziału Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego UM, Edward Szlichta, prezes zarządu oddziału miejskiego Związku Ochotniczych Straży Pożarnych RP w Tarnobrzegu przyznało nagrody w trzech kategoriach wiekowych:

Kategoria I – szkoła podstawowa, klasy 1-3:

Miejsce I: Wiktoria Sałek, SP nr 9, klasa 3a, opiekun Edyta Gołębiowska, Nina Nowak-Okoń

Miejsce II: Maja Szostak, SP nr 3, klasa 3, opiekun Anna Czaplińska

Miejsce III: Zuzanna Chorzępa, Publiczna Szkoła Podstawowa, klasa 1b, opiekun p. Anita Walczyk

Kategoria II – szkoła podstawowa, klasy 4-6:

Miejsce I: Radosław Ziolo, SP nr 11, klasa IV, opiekun p. Ziolo Joanna

Miejsce II: Magdalena Róg, SP nr 10, klasa VI b, opiekun: Patrycja Krakowiak

Miejsce III: Agata Chmielowska, SP nr 11, klasa IV, opiekun p. Robert Kłoda

„Tarnobrzeg mówi NIE tlenkowi węgla”



Kategoria III – szkoła podstawowa, klasy 7, oddziały gimnazjalne klasy 2-3:

Miejsce I: Wiktoria Strońska, SP nr 10, klasa III, oddział gimnazjalny, opiekun p. Kłoda Elżbieta

Miejsce II: Wiktor Babiuch, SP nr 3, klasa III d, oddział gimnazjalny, opiekun p. Aneta Majka

Miejsce III: Kamila Biało, SP nr 10, klasa III, opiekun p. Kłoda Elżbieta

Prezydent miasta Grzegorz Kiełb, reprezentujący firmy PSB Mrówka i Autorak Daniel



Półgrabski oraz wiceprezes zarządu miejskiego OSP Michał Wiącek wręczyli laureatom i wyróżnionym w konkursie uczniom nagrody oraz okolicznościowe dyplomy przygotowane przez organizatorów. Nagrodami były m.in. ufundowane przez miasto czujniki czadu. Trzydzieści takich urządzeń otrzymają również starsi i niepełnosprawni mieszkańcy miasta korzystający z pomocy Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie. Prezydent Grzegorz Kiełb przekazał je, obecnej na podsumowaniu konkursu, dyrektor MOPR Elżbieta Miernik-Krurce.

Akcję „Tarnobrzeg mówi NIE tlenkowi węgla” podsumował komendant miejski OSP Wojciech Ziolo. W prezentacji przygotowa-

nej na tę okazję przywołane zostały smutne dane statystyczne z ubiegłorocznego sezonu grzewczego – liczba zdarzeń z tlenkiem węgla wyniosła: 4 685, liczba osób rannych: 2 903, liczba ofiar śmiertelnych: 61.

Organizatorzy akcji przygotowali również ulotki informujące skąd się bierze czad i dlaczego jest tak niebezpieczny?, jakie są objawy zatrucia tlenkiem węgla, jak ratować zaccadzonego i co zrobić, aby być bezpiecznym, które tarnobrzeżanie znajdują w swoich szuflach.

Podsumowaniu konkursu towarzyszyła wystawa nagrodzonych prac plastycznych. Młodzi artyści świetnie poradzi sobie z tym niezwykle trudnym tematem.

Imprezy i seanse w TDK – grudzień 2017

XL BARBÓRKOWA DRAMA TEATRALNA

patronat
Prezydent Miasta Grzegorz Kiełb

5 grudnia 2017 r.
godz. 17.00, 19.30

Marc Fayet
LUZIE INTELIGENTNI
czyli kto kocha ten błędzi



Pracujący za granicą Adam niespodziewanie wraca do rodzinnego domu na Boże Narodzenie. Nikt nie spodziewa się, jak wielki wpływ na życie całej rodziny będą miały dalsze wydarzenia wigilijnej nocy.

2-4.12.2017 r., godz. 20.00
6.12.2017 r., godz. 20.00
cena biletu: 16 zł, ulgowy 14 zł

PIERWSZA GWIAZDKA

reż. Timothy Reckart, animacja, familijny, USA, 2017, czas trwania: 1 godz. 50 min.

Mały, odważny osiołek o imieniu Bo tęskni za życiem z dala od codziennej pracy w wiejskim młynie. Pewnego dnia zbiera się na odwagę i ucieka na wolność, by spełnić swe marzenia. Po drodze spotyka uroczą owieczkę Ruth, oraz gołębia o wielkich aspiracjach. Wszyscy podążają za gwiazdką.

1.12.2017 r., godz. 8.00, 10.00, 12.00
2-4.12.2017 r., godz. 14.00, 16.00, 18.00
6.12.2017 r., godz. 14.00, 16.00, 18.00
9-11.12.2017 r., godz. 14.00, 16.00, 18.00
12.12.2017 r., godz. 14.00, 16.00, 18.00
13.12.2017 r., godz. 14.00, 16.00, 18.00
wersja 2D dubbing,
cena biletu: 14 zł, ulgowy 12 zł

MORDERSTWO W ORIENT EXPRESSIE

reż. Kenneth Branagh, kryminał, USA, 2017, czas trwania: 1 godz. 54 min.

Gdy w luksusowym pociągu zasztyletowany zostaje wpływowy biznesmen, Hercules Poirot podejmuje się wskazania mordercy spośród trzynastu pasażerów w przedziale.

9-13.12.2017 r., godz. 20.00
cena biletu: 16 zł, ulgowy 14 zł

GWIEZDNE WOJNY: OSTATNI JEDI – PREMIERA

scen. i reż. Rian Johson, przygodowy, S-F, USA, 2017, czas trwania: 2 godz. 30 min.

14-16.12.2017 r., godz. 14.00 wersja 2D dubbing
14-16.12.2017 r., godz. 17.00 wersja 3D dubbing
14-16.12.2017 r., godz. 20.00 wersja 2D napisy
17.12.2017 r., godz. 15.00 wersja 2D dubbing
17.12.2017 r., godz. 18.00 wersja 3D dubbing

7 grudnia 2017 r., godz. 18.00
Florian Zeller
LE MENSONGE/ KŁAMSTWO

8 grudnia 2017 r., godz. 17.00, 19.30
Matthieu Delaporte i Alexandre de la Pattellière
IMIĘ (Le Prénom)

XL Barbórkowej Dramie Teatralnej towarzyszy wystawa **PLAKAT TEATRALNY** ze zbiorów TDK, którą będzie można oglądać do 9 stycznia 2018 r.

2. 12.2017 r., godz. 8.00
Rejonowy Konkurs Szkół Gimnazjalnych – finał

6.12.2017 r., godz. 9.40
SPOTKANIA Z MUZYKĄ
„Muzyczne Quo pro quo” – dla młodzieży
„Kalejdoskop rytmów i melodii” – dla dzieci

12.12.2017 r., godz. 8.00 i 10.00
„GRUDNIOWY GOŚĆ” – spektakl dla dzieci w wykonaniu aktorów Teatru Banasiów w Warszawie

14.12.2017 r., godz. 18.00
spektakl „CO NAM ZOSTAŁO Z TYCH LAT”
Teatr BEZ METRYKI UTW
Tarnobrzewskiego Domu Kultury

20.12.2017 r., godz. 15.00
Wernisaż wystawy pokonkursowej Bożonarodzeniowego Konkursu Plastycznego
GWIAZDKA 2017

Projekcje filmowe

CICHA NOC
scen. i reż. Piotr Domalewski, dramat, Polska 2017, czas trwania: 1 godz. 37 min.

Stowarzyszenie ESTEKA zaprasza na
XIV PARADĘ MIKOŁAJÓW
3 grudnia 2017 r.
Pl. B. Głowackiego
Impreza pod patronatem Prezydenta Miasta Tarnobrzega

Program:
11.00 ul. Leśna, Os. Mokrzyżów - Start kolumny pojazdów z Mikołajami przejazd przez tarnobrzewskie osiedla
11.00 Prezentacje artystyczne tarnobrzewskich przedszkoli i szkół
Prezentacje i ćwiczenia sportowe
ok. 12.30 Wjazd kolumny pojazdów z Mikołajami na Pl. B. Głowackiego
ok. 12.45 Początek rozdawania słodkich niespodzianek
ok. 13.30 Przewidywany start balonu (przy sprzyjającej pogodzie)

17.12.2017 r., godz. 20.45 wersja 2D napisy
18-19.12.2017 r., godz. 10.00 3D dubbing, cena biletu 12 zł
18-19.12.2017 r., godz. 14.00 wersja 2D dubbing
18-19.12.2017 r., godz. 17.00 3D dubbing
18-19.12.2017 r., godz. 20.00 wersja 2D napisy
20.12.2017 r., godz. 14.00 wersja 2D dubbing
20.12.2017 r., godz. 17.00 wersja 3D dubbing
20.12.2017 r., godz. 20.00 wersja 2D napisy
22-23.12.2017 r., godz. 16.00 wersja 3D dubbing
22-23.12.2017 r., godz. 19.00 wersja 3D napisy
26-27.12.2017 r., godz. 16.00 wersja 3D dubbing
26-27.12.2017 r., godz. 19.00 wersja 3D napisy
cena biletu: 16 zł, ulgowy 14 zł

Choć może dopaść nas zawsze, najczęściej cierpimy na nią, gdy dni stają się krótsze, temperatura niższa, a zamiast słońca o poranku budzą nas krople deszczu bębniące o parapet. Jesienna depresja dotyka aż 10 proc. Polaków. Odbiera im energię, chęć do działania, powoduje ospałość, apatię i zniechęcenie. Jest wiele sposobów na to, by poradzić sobie z chandrą.

WYPOĆ SMUTKI

Innym doskonałym źródłem energii jest aktywność fizyczna. Choć brzmi to paradoksalnie, bo na przepłynięcie 20 basenów czy godzinę treningu na siłowni zużyjemy masę energii, jednak każdy kto uprawia sport wie, że po intensywnym ruchu spożytkowana energia wraca do nas w dwójnasób. Wysiłek pozwala nam też się odstresować, oderwać od codziennych obowiązków i czarnych myśli. Co więcej ruch – nawet nie bardzo intensywny – powoduje, że w naszym organizmie wydzielane są endorfiny, czyli hormony szczęścia. Wysoką skuteczność aktywności fizycznej w walce z depresją potwierdza też wiele badań naukowych.

NAPRZECIW ZŁEJ AURZE

Szarówka, wiatr i deszcz nie zachęcają do spacerów. Mimo to także jesienią powinniśmy jak najczęściej przebywać na świeżym powietrzu. Jeśli tylko pogoda pozwala wyjść z domu – korzystajmy z tego. Choć stwierdzenie, że spacer czy nawet praca w ogródku dobrze wpływa na stan naszego ducha, wydaje się banalne, mało kto o tym pamięta. Tymczasem prawdziwość tej tezy udowodnili naukowcy z Uniwersytetu Essex w Wielkiej Brytanii, którzy przebadali 1200 osób w różnym wieku i różnej płci. Badani zostali poproszeni o wykonywanie prostych czynności na dworze – spacer, jazda na rowerze, praca w ogródku czy wędrowanie. Okazało się, że na wszystkie te czynności podziałały kojąco i poprawiły ich samopoczucie. Naukowcy zauważyli też, że najlepsze wyniki osiągnęli byli w miejscach, gdzie występuje połączenie barwy zielonej i niebieskiej. Może być to więc spacer w parku przy błękitnym niebie, czy wędrowka po lesie skrajem jeziora.

ŚMIECHEM W DEPRESJĘ

Gdy dopada nas chandra, mało komu jest do śmiechu. Mamy raczej ochotę zawinąć się w koc, zjeść tabliczkę czekolady, włączyć rzewną muzykę czy ciężki melodramat i uczciwie sobie popłakać. Raz na jakiś czas warto to nawet zrobić, by oczyścić organizm z nazbieranych „smutków”. Jednak do regularnego stosowania polecana jest raczej terapia śmiechem. Zamiast opowieści o ofiarach wolny, sierotach czy porzucanej żonie oglądajmy jednak komedie. I to te naprawdę śmieszne. Warto też zaopatrzyć się w relaksującą i skłaniającą do śmiechu lekturę. Fani Harrego Pottera, mogą też zastosować



Pokonać jesienną depresję

technikę używaną do pokonywania boginów. Polega ona na tym, by to, czego się obawiamy lub co sprawia nam przykrość, wyobrazić sobie w komicznej aranżacji. Jeśli np. dołuje nas przełożony, wyobraźmy go sobie siedzącego na spotkaniu zarządu w samej – do tego mało atrakcyjnej – bieliznie i koniecznie skarpetkach. Im więcej powodów do śmiechu znajdziemy, tym szybciej uporamy się z jesienną depresją.

ZAMIAST ZALEWAĆ SMUTKI

Jednym z przedmiotów, po które chętnie sięgamy gdy jest nam źle, jest kieliszek. Można i tak – byle sporadycznie, w rozsądnych ilościach i przede wszystkim w dobrym towarzystwie. Zamiast jednak pić na smutno, lepiej zrobić coś znacznie przyjemniejszego, zdrowszego, tańszego i do tego o wiele skutecznierzego – kochać się. Seks to doskonały sposób nie tylko na wyzwolenie endorfin i chwilową poprawę nastroju, ale też na poczucie bliskości z kochanym czy ukochaną. A nic nie wspomaga w walce z chandrą tak jak świadomość dobrych relacji z drugą półką.

PRZEŚPIJ TO

Zdrowy sen jest bardzo istotny nie tylko jesienią, czy wtedy gdy dopadnie nas chandra. Od tego czy się wysypiamy zależy bowiem to, jak funkcjonujemy w ciągu dnia. Niedospani i przemęczeni, nie mamy ani siły, ani ochoty mierzyć się z codziennością. Cierpimy na bóle głowy, jesteśmy znużeni. Jesienią z powodu braku światła słonecznego brak energii podwójnie daje nam się we znaki, tym bardziej więc musimy zadbać nie tylko o odpowiednio większą dawkę snu, ale i o jego jakość.

TANECZNA JESIEŃ

Jeśli ktoś lubi tańczyć, jesienią powinien to robić jak najczęściej. To jedna z najlepszych form aktywności, jaką możemy wybrać do walki z depresją. Łączy w sobie wspomniane już zalety wysiłku fizycznego i bliskości z partnerem z działającą skutecznie na poprawę nastroju, muzyką. Dobrym pomysłem będzie zapisanie się na kurs tańca. Nowe zobowiązanie to świetny sposób, by zorganizować sobie czas i nie przeznaczać go na jesiennie żale.

NIE TRAC DYSTANSU

Argument, że inni mają gorzej, nie powinien odbierać nam prawa do uzalania się nad sobą od czasu do czasu. W końcu brak telefonu od ukochanego ma prawo nas dołować, mimo świadomości, że mama koleżanki straciła pracę, a wujek choruje na raka. Mimo to warto zachować zdrowe spojrzenie na rzeczywistość. Gdy dopadnie nas jesienna depresja, warto wziąć kartkę papieru i spisać, co faktycznie tak bardzo nas smuci. Zapisane czarno na białym błahostki, jak irytująco sterujący kosmyk włosów, staną się powodem do śmiechu. Poważniejsze problemy nabiorą kształtu i zamiast nad nimi płakać, będziemy mogli spróbować je rozwiązać.

MIĘDZY JOGĄ A MASAŻEM

Tym, co z pewnością pomoże nam wyrwać się z chandry, jest relaks. Relaks – nie nuda i robienie niczego. Jak się zrelaksować? Pomysłów jest mnóstwo – zależy co kto lubi. Może to być gorąca kąpiel z aromatycznymi olejkami, wieczór z kubkiem kakao i ulubioną książką, masaż, zajęcia z jogi, ćwiczenia oddechowe. Ważne, byśmy w tym czasie nie myśleli o codziennych problemach, a skupili wyłącznie na własnej przyjemności.

TROCHĘ SŁOŃCA

Jednym z powodów, dla których czujemy się apatyczni i mamy kiepski nastrój, jest brak słońca. Trzeba więc go poszukać. O ile możemy sobie na to pozwolić, wyjedźmy na choćby krótkie wakacje w ciepłe, słoneczne miejsce. Duża dawka promieni słonecznych poprawi nam humor na kilka tygodni. Jednak wyjazd do ciepłych krajów to opcja, z której skorzystać mogą tylko nieliczni. Reszta nie jest jednak skazana na trwanie w depresji. Ważne, by wykorzystywać każdy słoneczny dzień. Gdy tylko możemy, wychodźmy na spacer lub chociaż wystawiajmy twarz na działanie promieni słonecznych. Bardzo skuteczną w walce z depresją jest też fototerapia, czyli leczenie światłem.

Barbara Zych

Jedźmy witaminy

Jesienią organizm potrzebuje dodatkowej dawki energii oraz witamin, które wzmocnią jego odporność. Należy jeść 4-5 posiłków dziennie. Dzięki temu organizm otrzymuje regularną dawkę energii i witamin, a przy okazji sprawniej radzi sobie z trawieniem.

Jesienią dieta powinna być rozgrzewająca, należy spożywać ciepłe posiłki i napoje rozgrzewające. W diecie oprócz produktów zbożowych i białkowych, znajdować się powinny warzywa i owoce bogate w witaminę C, która wspomaga pracę naszego układu immunologicznego. Należy spożywać cytrusy, paprykę, kalafior, pomidor, oraz kiszoną kapustę, ogórki. Warto sięgnąć po kiszzone warzywa, które oprócz witaminy C, A, E, K oraz magnezu, wapnia, fosforu i potasu, zawierają kwas mlekowy.

Kwas mlekowy reguluje florę bakteryjną w jelitach, wspomaga trawienie i wchłanianie produktów przemiany materii, zmniejsza poziom

cholesterolu. Bakterie kwasu mlekowego odgrywają też ważną rolę w syntetyzowaniu witaminy K i niektórych z grupy B.

Ponadto w diecie na jesień powinny znaleźć się produkty, w których jest witamina D. Pełni ona funkcję podtrzymywania sprawności układu odpornościowego. Jej niedobór powoduje osłabienie komórek niszczących i usuwających bakterie oraz wirusy. Witaminę D zawierają tłuste ryby morskie, takie jak: śledź, makrela, łosoś, tuńczyk, jaja i żółty ser. W zestawie jesiennych witamin znajduje się również witamina A, która pobudza odporność. Zawierają ją: marchew, kapusta, brokuły, pomidory i papryka.

Pamiętajmy również o naturalnych antybiotykach, czyli o czosnku i cebuli. Uchronią nas przed przeziębieniami ze względu na swoje bakterioobójcze działanie. Dietę wzbogaćmy również w przyprawę i dodatki, które mają właściwości rozgrzewające. Będą to np. imbir, cynamon, pieprz, chrzan, kminek, tymianek lub goździki. Jesienią pijmy herbatę, która dodatkowo doskonale rozgrzewa i relaksuje. Najlepsza będzie ta z dodatkiem maliny, cynamonu czy imbiru.

Alicja Tracz

Trzecia edycja koncertu „Pomost serca”, którego pomysł zrodził się z potrzeby serca i szczerzej chęci podziękowana seniorom za ich doświadczenie i pracę w budowaniu relacji społecznych przekazywanych z pokolenia na pokolenie, odbyła się 16 listopada w Tarnobrzeskim Domu Kultury.

Do udziału w nim zaprosił seniorów oraz wszystkich, którzy chcą przebywać w przyjaznej grupie prezydent Tarnobrzega Grzegorz Kielb.

Na scenie, we wzruszającym programie, wystąpiła utalentowana grupa artystów, młodszych i starszych. Prezentując swoje umiejętności i poświęcając czas na międzypokoleniowe spotkanie, a tym samym okazując swoją wdzięczność starszym mieszkańcom miasta za ich poświęcenie i trud pracy, który podejmowali przez całe swoje życie.

Przed liczną zgromadzoną publicznością wystąpili: Zespół Pieśni i Tańca Dzikowianie, młodzież z Liceum Ogólnokształcącego im. Mikołaja Kopernika, dzieci z przedszkoli nr 5 i 13, uczestnicy Środowiskowego Domu Samopomocy, zespół Ocianki, uczniowie z Ukrainy uczący się w tarnobrzeskich szkołach ponadgimnazjalnych oraz na zakończenie wydarzenia, w żywiolowym widowisku tanecznym, członkowie Studia Tańca i Ruchu FRAM.

Uczestnicy wydarzenia mogli również nieodpłatnie skorzystać z licznych porad specjalistycznych, zmierzyć ciśnienie, poziom cukru we krwi, zbadać słuch, a także nabyć i obejrzeć

Koncert od serca dla serca



prace wykonane przez uczestników Warsztatów Terapii Zajęciowej przy PSONI Koło w Tarnobrzegu. Koncertowi towarzyszyła wystawa fotograficzna zorganizowana przez Zakład Pielęgnacyjno-Opiekuńczy w Tarnobrzegu.

– Obecna edycja koncertu, po raz kolejny pokazała jak wielką istnieje potrzeba organizowania tego typu spotkań. Okazujemy

w ten sposób szacunek do osób starszych, a co najważniejsze spędzamy z nimi czas – mówiła Barbara Zych kierownik Zakładu Pielęgnacyjno-Opiekuńczego w Tarnobrzegu, pomysłodawczyni i organizatorka wydarzenia. – To jest koncert od serca dla serca – podsumowała wzruszające spotkanie jedna z uczestniczek.