

Merkuriusz tarnobrzeski



Miejski Informator Samorządowy • nr 232 • maj 2017

Czy niektórzy radni PiS świadomie paraliżują pracę nad budżetem obywatelskim?

Odwleka się w czasie procedura przystąpienia do prac nad przyszłorocznym budżetem obywatelskim. Radni PiS podczas sesji Rady Miasta 15 maja stordetowali projekt uchwały dot. budżetu obywatelskiego, nie dopuszczając do merytorycznej dyskusji nad nim. Projekt cofnięto do zaopiniowania przez komisje. Mając na uwadze, że jedna z tych komisji tuż przed sesją projekt już opiniowała - z wynikiem pozytywnym dodajmy - nie sposób oprzeć się wrażeniu, że niektórym radnym PiS zależy tylko na demonstracjach politycznych. Tylko dlaczego kosztem mieszkańców miasta, ich potrzeb, kosztem wyborców...

Tarnobrzeski budżet obywatelski od kilku lat służy zaspokajaniu potrzeb istotnych z punktu widzenia mieszkańców. Od 2017 roku decyzją prezydenta miasta wprowadzona została szczególna zmiana. Dotyczy ona podziału środków na projekty ogólnomiejskie, które wchodzi naprzeciw potrzebom wszystkich mieszkańców Tarnobrzega oraz osiedlowe, które z kolei zaspokajają potrzeby mieszkańców poszczególnych osiedli. Dzięki temu mieszkańcy każdego osiedla mają gwarancję, że także blisko ich domów zrealizowana zostanie ważna dla nich inwestycja, na co prawdopodobnie nie byłoby szansy w przypadku małych osiedli.

Na przestrzeni kilku lat realizacja budżetu obywatelskiego pozwoliła na powstanie wielu ważnych dla mieszkańców inwestycji o charakterze użytkowym, a także rekreacyjnym i sportowym. Powstały m.in. korty tenisowe, buduje się centrum wspinaczkowe. Niedawno, bo 18 maja, oddano do użytku kolejny etap zagospodarowania Aktywnego Parku Rozrywki „Stawik” w osiedlu Wielowieś. Powstała tam siłownia napowietrzna, plac zabaw dla dzieci, altana. Wszystkie pomysły pochodziły od mieszkańców osiedla. Mieszkańcy zgłosili projekt, wybrali go i teraz będą z niego korzystać. Proste? Takie wszak jest założenie budżetu obywatelskiego. Mało tego, mieszkańcy ci, mając poczucie sprawczości, z pewnością także zadbają o to, aby miejsce to zawsze było w dobrym stanie.

Wiele projektów osiedlowych realizowanych jest etapami - w kolejnych latach funkcjonowania budżetu obywatelskiego zgłaszane są zadania dopełniające pewną całość. Mieszkańcy oczekują więc na termin ogłoszenia następnej edycji budżetu, która pozwoli im dokończyć rozpoczęte już działania. Nic więc dziwnego, że próba przeciągania prac nad uchwałą dotyczącą przyszłorocznego budżetu, która może się skończyć nieuchwaleniem budżetu na czas, oburza przewodniczących poszczególnych osiedli, a przede wszystkim mieszkańców.

Niestety, niektórzy radni - głównie ci reprezentujący klub PiS - starają się nie dostrzegać pozytywnych aspektów tego narzędzia. Zabierając głos podczas sesji, na której miano przyjąć projekt uchwały dotyczącej budżetu obywatelskiego, radny Kamil Kalinka z tarnobrzeskiego PiS uznał nawet, że budżet obywatelski realizuje... drugorzędne potrzeby mieszkańców. Z kolei fakt, że małe osiedla mogą samodzielnie dysponować przyznaną im pulą pieniędzy skwitował stwierdzeniem „nie obchodzi mnie interesy jakiejś grupy, ja patrzę na całość”. Dla radnego oczywiste jest, co podkreślił w swym wystąpieniu, że gospodarność to decydowanie odgórne, bo tylko władza lepiej rozumie, co w danym momencie dla kogo jest ważniejsze, by po chwili z pewną kokieteryą podjąć decyzję, że nad uchwałą powinna pochylić się tym razem, nie inaczej, tylko komisja oświaty, której przewodniczy koleżanka radnego Anna Pekar.

Jakie argumenty przedstawili poszczególni radni?

„Specjalistów” od budżetu obywatelskiego podczas sesji objawiło się więcej. Łukasz Nowak twierdził, wprowadzając wszystkich w błąd (pozostaje pytanie czy świadomie, czy tylko nie zapoznał się z regulaminem), że w wyborze projektów osiedlowych wygrywa jeden, co

może prowadzić do niewykorzystania w pełni puli pieniędzy przypadających na dane osiedle. Tymczasem regulamin wyraźnie mówi o tym, że do realizacji wybierane są projekty z największą liczbą oddanych głosów, aż do wyczerpania puli środków. Oznacza to, że wygrać może kilka projektów, a ich łączna wartość nie może przekroczyć przyznanych dla osiedla 100 tys. zł.

Zdumiewająca była kolejna myśl radnego Nowaka, aby część pieniędzy przeznaczonych na realizację budżetu obywatelskiego przenieść na... organizację Dni Tarnobrzega. Wydaje się jednak, że tarnobrzeżanie są znacznie bardziej rozsądni i miast „przejeść” pieniądze

Biuro Rady Miasta

Od: Biuro Rady Miasta Tarnobrzega <rada@um.tarnobrzeg.pl>
Wysłano: 16 maja 2017 14:55
Do: Bożena Kapuściak; Waldemar Stępak; Marian Ziolo; Norbert Mastalerz; Halina Mudreka
DW: Anna Pekar; 'Biuro Rady Miasta Tarnobrzega'
Temat: Posiedzenie Komisji Oświaty

Dzień dobry,

Zapraszam Państwa w imieniu Przewodniczącej Komisji Pani Anny Pekar na posiedzenie Komisji Oświaty, Kultury i Sportu w dniu **19 maja 2017 r. o godzinie 13:00 w sali 107** Urzędu Miasta przy ul. Kościuszki 32.



18 maja oddano do użytku kolejną w mieście inwestycję z budżetu obywatelskiego - plac zabaw na terenie Parku „Stawik” w Wielowsi. Zachodzi obawa, że gdyby głos w sprawie budżetu obywatelskiego miał należeć tylko do radnych PiS, mieszkańcy zostaną pozbawieni takiego udziału we współdecydowaniu o swoim mieście...

woleliby, aby powstało coś trwałego, co będzie im służyć przez wiele lat. Kolejny zarzut wspomnianego radnego dotyczył tego, że niewielu mieszkańców zgłasza projekty - w 2016 roku mniej niż 1% uprawnionych. Owszem, ale Ł. Nowak zapomniał, że za większością projektów stoją całe grupy mieszkańców, a zgłasza je wybrany lider. O tym jednak, że głosujących w ubiegłym roku było dwa razy więcej, radny już nie wspominał.

Co jeszcze boli radnych PiS w temacie budżetu obywatelskiego? Radny Kalinka wytknął, że kwota 200 tys. zł przewidziana na realizację ogólnomiejskich projektów młodzieżowych, zaspakajających potrzeby młodych mieszkańców miasta, jest za wysoka. Zarzut ten podtrzymała też jego koleżanka klubowa, radna Anna Pekar. Radnej Pekar nie podoba się też równy podział środków na

osiedla. Na pierwszy rzut oka rzeczywiście może dziwić, że na każde osiedle, niezależnie od jego wielkości i liczby mieszkańców, budżet obywatelski przewiduje po 100 tys. zł. Jednak jakkolwiek podział według innych kryteriów doprowadziłby do tego, że na wielu osiedlach nie dałoby się wykonać żadnej inwestycji. Małe osiedla byłyby bez szans w takiej rywalizacji.

Zarzuty radnej Pekar dotyczyły także szkół. Raz wyrażała jednak zaniepokojenie tym, że nie będzie można zgłaszać projektów dotyczących tylko szkół, by w dalszej części swojej wypowiedzi wyrazić obawę nad losem projektów realizowanych w szkołach, które mogłyby zostać później zamknięte. Trudno polemizować z tą wypowiedzią. Nie sposób bowiem stwierdzić, czy radna Pekar chce, aby istniały projekty dotyczące szkół, czy nie. Za to stanowisko prezydenta Tarnobrzega w tej kwestii jest jasne. Regulamin przeprowadzenia budżetu obywatelskiego na 2018 rok zakłada, że zgłaszane projekty muszą służyć mieszkańcom miasta, osiedla lub młodzieży w mieście, czytelnie wskazując na dostępność dla ogółu mieszkańców. Tak więc każdy projekt, którego celem byłoby wyposażenie jakiejś szkoły, zostałby odrzucony ze względu na ograniczoną dostępność dla mieszkańców. A co w kwestii skrytykowanej puli przeznaczonej na projekty młodzieżowe? Zdaniem prezydenta, zapominanie o młodych osobach w procesach współzdecydowania lub spychanie jej na margines, to zapominanie o tym, że po nas też ktoś musi rządzić. - *Inwestycja w młodzież, to inwestycja w przyszłość, również w aspekcie edukacji obywatelskiej* - swe stanowisko przedstawia Grzegorz Kiełb prezydent Tarnobrzega.

Kto mija się z prawdą i dlaczego?

Summa summarum, radni PiS nie pozwolili na przeprowadzenie rzetelnej debaty nad projektem budżetu obywatelskiego. Po wypowiedziach członków klubu radny K. Kalinka zgłosił wniosek formalny o zwrócenie projektu do komisji, czym przerwał dalszą dyskusję. Posunięcie to jest o tyle dziwne, że przecież Komisja Techniczno-Inwestycyjna na posiedzeniu przed sesją zaopiniowała projekt pozytywnie.

Na tym nie skończyły się zaskakujące działania radnych PiS. Posiedzenia dwóch komisji, mających zająć się cofniętym projektem uchwały, równie szybko jak je powołano, zostały... odwołane! I tu dochodzimy do pytania w śródtytuł. Pytania o tyle istotnego, że na oficjalnym profilu prezydenta na Facebooku radna A. Pekar (przewodnicząca Komisji Oświaty, Kultury i Sportu) oskarża prezydenta o kłamstwo, twierdząc, że nie odwołała żadnej komisji, gdyż takowej nie powoływała. Czyżby radną zawodziła pamięć? A może na pytanie w śródtytuł czytelnicy odpowiedzą sobie sami. My tylko podamy kilka wskazówek. W biurze Rady Miasta można zapoznać się z treścią maila (zdjęcie obok) skierowanego do wszystkich członków Komisji Oświaty, Kultury i Sportu, w którym w imieniu ww. radnej pracownik biura zaprasza na posiedzenie komisji zwołane na dzień 19 maja. Radni otrzymali również podobne zaproszenie przez sms-y. W czwartek komisja oświatowa (podobnie jak i techniczna) zostaje odwołana. Wobec tych faktów zdumiewa tupej radnej, która bez ogródek nazywa prezydenta kłamcą, a także zachowanie pozostałych gromko wtórujących jej radnych, w tym szczególnie radnego Ł. Nowaka i szefa klubu PiS K. Kalinki. Zainteresowanym polecamy „wykład” na temat na temat uczciwości i brzydzenia się kłamstwem wygłoszony przez radnego Nowaka na oficjalnym profilu facebookowym prezydenta pod materiałem „Budżet obywatelski pod znakiem zapytania”.

WYKAZ IMPREZ

organizowanych i współorganizowanych przez Urząd Miasta Tarnobrzega w 2017 r.

W poprzednim numerze Merkuriusza Tarnobrzskiego prezentowaliśmy wykaz imprez, jakie czekają Tarnobrzeżan z okazji obchodzonego w mieście Roku Alfreda Freyera. Dziś przedstawiamy wykaz największych imprez plenerowych, sportowych i rozrywkowych organizowanych w tym roku przez Urząd Miasta oraz tych, których miasto jest współorganizatorem. O szczegółach wydarzeń pisać będziemy tuż przed każdym z nich, ale już dziś na wszystkie serdecznie Państwa zapraszamy.

W tym numerze plakaty ze szczegółami oraz z zaproszenie na Dzień Dziecka oraz Dni Tarnobrzega.

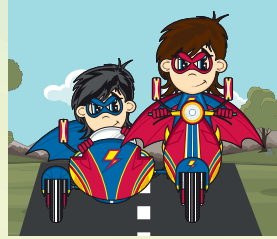
Nazwa imprezy	Termin	Miejsce	Uwagi
Dzień Dziecka	1.06	Stadion Miejski MOSiR	przemarsz z Placu Bartosza Głowackiego
Parada Orkiestr	4.06	Ulice miasta i Plac Bartosza Głowackiego	przemarsz orkiestr i koncerty
Dni Tarnobrzega	3-4.06	Tereny nad Jeziorem Tarnobrzekim	
Festiwal Nalewek	11.06	Zamek Tarnowskich	
28. Międzynarodowy Wyścig Kolarski „Solidarność i Olimpijczyków”	29.06	Ulice miasta i ulica Mickiewicza	premia lotna ul. Mickiewicza
HIP- HOP	15-16.07	Jeziro Tarnobrzekie	półwysep nad Jeziorem Tarnobrzekim
„Puchar Świata Mediów w Triathlonie”	13-15.07	Jeziro Tarnobrzekie, ulice Tarnobrzega	Tarnobrzeg i Baranów Sandomierski.
Strasznie Fajny Festiwal /S-16/	29-30.07	Tereny nad Jeziorem Tarnobrzekim	
Jarmark Dominikański	5-6.08	Plac Bartosza Głowackiego	wystawcy z Polski
Tarnobrzekie Dożynki	15.08	Osiedle Mokrzychów	
Turniej Szachowy o puchar Prezydenta Tarnobrzega	28.08	Zamek Tarnowskich	I Turniej Szachowy
Dzień Działkowca	10.09	Plac Bartosza Głowackiego	prezentacje ogrodów działkowych
Senioriada	25-30.09	Tarnobrzeki Dom Kultury - zakończenie Senioriady	zgodnie z programem
Święto Niepodległości 11-go Listopada	11.11	Plac Bartosza Głowackiego	uroczystości patriotyczne
Parada Mikołajów i Kiermasz Bożonarodzeniowy	03.12	Plac Bartosza Głowackiego	przejazd ulicami miasta
Sylwester	31.12	Plac Bartosza Głowackiego	

Prezydent Miasta Tarnobrzega
zaprasza przedszkolaki, dzieci i młodzież



Dzień Dziecka
SPEŁNIAMY MARZENIA

28.05.2017 r.



12.00 - 18.00 Piknik „Motocykliści Dzieciom”, Park w Zamku Dzikowskim, zaprasza Stowarzyszenie „Free Riders” Tarnobrzeg, w programie gry, zabawy, konkursy

01.06.2017 r.



9.30 - Plac Bartosza Głowackiego spotkanie wszystkich milusińskich Mówimy sobie dzień dobry.

10.00 - RUSZAMY - kolorowy spacer ulicami miasta. Zaczynamy pod pomnikiem Bartosza Głowackiego i idziemy w kierunku Obiektów Sportowych Tarnobrzekiego MOSiR-u.

10.30 - 13.00 Zabawa na całego - bawimy się na Miejskim Stadionie. A tam czekają na WAS:

- **Piraci z Karaibów** - zabawa z piratami. Będzie: mapa, skarby, waleczni piraci, pirackie zachowania i zwyczaje.

- **Wielkie dmuchańce** - zamki, zjeżdżalnie, trampoliny.

- **KULE - AGULE** kapitalna zabawa! - Turniej piłkarski w plastikowych kulach.

- **EKO plastik - fantastik** - giga konstrukcje z plastikowych butelek. Budujemy ekologicznie i układamy wielki napis z pustych butelek.

- **Mundurowe spotkania** - policyjne informacje.

- **„Efekt ŁAŁ”**, inicjatywa muzyczno-taneczna Młodzieżowej Rady Miasta Tarnobrzega.

Wstęp wolny - atrakcje, gry i zabawy - **BEZPŁATNE**

Organizator: Urząd Miasta Tarnobrzega
Do pomocy zgłosili się bardzo chętnie: MOSiR, TDK, Tarnobrzekie Stowarzyszenie Inicjatyw Artystycznych „Fram”, KM Policji, Zespół Szkół im. Stanisława Staszica „GÓRNIK”

Centrum wspinaczki rośnie

Z powodu przeciągającej się aż do połowy maja niekorzystnej pogody przesunął się termin oddania budynku, w którym powstanie centrum wspinaczki górskiej. Z delikatnym opóźnieniem, ale nie da się ukryć, że prace zmierzają do szczęśliwego finału. W miejscu, gdzie do niedawna straszyła pusta niecka po dawnym basenie odkrytym pnie się w górę nowy budynek...

Budowa centrum wspinaczki górskiej prowadzona jest w ramach zadania inwestycyjnego pn. „Zbudujemy razem ścianę – niech połączy nas wspinanie”. Zakres prac, których efekty już widać, obejmuje stan surowy zamknięty budynku, w którym centrum wspinaczki ma zostać zorganizowane. Jak informuje Wydział Techniczno-Inwestycyjny i Drogownictwa Urzędu Miasta Tarnobrzega, zaplanowany na 2 maja termin zakończenia budowy centrum został przesunięty ze względu na wystąpienie niekorzystnych warunków atmosferycznych. Długotrwałe opady deszczu, a także utrzymująca się nocami ujemna temperatura uniemożliwiły prowadzenie robót z użyciem betonu, którego wiązanie w takich warunkach jest znacznie utrudnione. Aktualny termin zakończenia robót został ustalony na 30 czerwca. Wartość inwestycji wynosi 646 997 złotych.



Pnący się w górę budynek budzi coraz większe zainteresowanie.

Po latach straszyć przestanie budynek przy ul. Mickiewicza, dawna siedziba dyrekcji Szpitala Wojewódzkiego w Tarnobrzegu. Nowy właściciel ma przywrócić blask tej pięknej niegdyś kamienicy.

Do trzech razy sztuka

Zabytkowa kamienica znajdująca się przy głównej ulicy w centrum miasta, pod młotek poszła jeszcze w roku 2005. Z powodów czysto ekonomicznych. Gdy użytkujący ją Szpital Wojewódzki w Tarnobrze-

szczęścia do właścicieli. Szpital wprawdzie jej nie szkodził, ale nie miał na jej utrzymanie pieniędzy. Nowy inwestor pieniądze, owszem miał, ale gustu, ani pomysłu już żadnego. Podobnie zresztą, jak w przypadku każdej innej swej inwestycji (m.in. zabytkowa siedziba „Sokoła”, w której przed laty funkcjonowało tarnobrzekie Kino „Wisła”). Po pierwszych inwestycyjnych krokach, które nieuchronnie zmierzały do uczynienia z budynku przy Mickiewicza budowlanej szkarady, prace ustały. Po kilku latach budynek po raz kolejny zmienił właściciela. Tym razem jednak, wydaje się, trafił w dobre ręce.

Prywatny przedsiębiorca prócz gruntownego remontu istniejącego budynku planuje wybudować obok wpisujący się w styl kolejny budynek. Całość ma mieć charakter usługowo-mieszkalny.

Wizualizacja przedstawia obecny wygląd kamienicy przy ul. Mickiewicza i planowany.



gu nie miał możliwości dalej jej utrzymywać, a przede wszystkim remontować, zarządzający nieruchomością zarząd województwa podkarpackiego, któremu podlega szpital, sprzedał budynek prywatnemu inwestorowi.

Szybko się jednak okazało, że kamienica nie ma



PREZYDENT TARNOBZRZEGA ZAPRASZA



JEZIORO TARNOBZRZESKIE 2017

03.06

Tereny nad Jeziorem Tarnobrzewskim

godz. 10.00 do 24.00

„WES-TRANS” Lunapark - Felner • Gastronomia - Restauracja „Grodzka” z Biecza

godz. 10.00

Turniej Siatkówki Plażowej, zaprasza Tarnobrzewskie Stowarzyszenie Sympatyków Piłki Siatkowej (bolska nad Jeziorem Tarnobrzewskim koło Mariny)

godz. 12.00

„RUN Fit” zawody o Puchar Prezydenta Miasta Tarnobrzega, Fitness Klub „Fitneska” oraz Klub Biegacza „Witar” zapraszają na zawody w biegach z przeszkodami dystans 5 km

godz. 15.00 - 16.00

Występ zespołu „PIRAMIDE”

godz. 16.30 - 17.30

Występ zespołu „NOT YET”

godz. 18.30 - 20.00

Występ zespołu „MONSTER MONKEY”

godz. 20.30 - 21.45

Występ zespołu „ALERGEN” - pop rock

godz. 22.00 - 24.00



„VELVET” - gwiazda wieczoru



Hala Widowiskowo - Sportowa MOSiR

godz. 9.00 do 20.00

Mistrzostwa Polski Mażorettek „Elegancja, Energia, Prezencja”

godz. 15.00

Występ zespołu „WIOSENKA” z Czernichowa - UKRAINA

27.05

godz. 9.00

Zawody strzeleckie, Klub Strzelecki „GROM” w Tarnobrzegu, Strzelnica LOK ul. Strzelecka 6

28.05

godz. 19.00

KONCERT „O SOLE MIO” I INNE PRZEBOJE, Tarnobrzewski Dom Kultury (wejściówki do odebrania w TDK od 23 maja)

02.06

godz. 18.00

III Mecz Charytatywny o Super Puchar Prezydenta Miasta Tarnobrzega, Mistrz TALPS „GROM” zmierzy się z III ligowym zespołem KPS Ślarka - MOSiR Tarnobrzeg, Hala Widowiskowo - Sportowa MOSiR.

W dniach 3.06 i 4.06 bezpłatny wjazd na teren Jeziora oraz bezpłatny transport miejski w godz. 14.00 - 24.00 (co 30min) na trasie ul. Sokola (przystanek przy UM) - Jezioro Tarnobrzewskie - ul. Sokola

Organizator: Przy współpracy:



MOSiR

KARABELA

MIWAX

ORBISAN

FENIX

SARKONIE

TWZ

ESTERA

Patronat medialny

WISLA

Nadzieja

TYGODNIK

RTG

EU

echodnia

SZALITA

SuperAgro

● **PIRAMIDE** – heavy metalowy zespół z Tarnobrzega. Skład zespołu tworzą: Mateusz „Dedi” Dedel – gitara rytmiczna, Michał „Mazi” Mazur – gitara prowadząca, Sara „Sarenka” Trubiłowicz – wokół, Kamil „Cipel” Ciejska – perkusja, Wiktor Kozak – gitara basowa. Pierwszy koncert zagrał w maju 2016 roku w sandomierskim klubie „Lapidarium”. Wokalistka wyróżniona podczas mRockFest 2016.

● **NON YET** – zespół założony w 2015 roku przez Piotra Plutę i Przemysława Tymuła, którzy poznali się podczas XV Konkursu Piosenki Angielskiej. Debiutowy koncert Not Yet odbył się we wrześniu 2015 roku. Od tamtej pory zespół zagrał wiele koncertów, a w 2016 roku zdobył pierwsze miejsce w XVI Konkursie Piosenki Angielskiej. W tym samym roku w serwisie YouTube ukazały się ich pierwsze autorskie kompozycje. Obecnie Not Yet pracuje nad kolejnymi utworami. W skład zespołu wchodzi: Piotr Pluta (wokół, gitara, instrumenty klawiszowe), Przemysław Tymuła (gitara prowadząca), Wiktor Pluta (gitara basowa) oraz Krzysztof Ordon (perkusja).

● **MONSTER MONKEY** – groove-metalowa grupa powstała w 2013 roku. Od tamtego czasu skład kilkakrotnie ulegał zmianie. Ostatecznie tarnobrzewsko – sandomierski zespół tworzą: Wiktor „Panda” Werfel – wokół, gitary, teksty i kompozycje, Łukasz „MałyBoss” Małcki – gitary, Janek „Azazel Johnny” Skubida – bass, Grzegorz „Melonajzer” Wilkowski – perkusja.

● **ALERGEN** – zespół powstał w 2005 roku w Krakowie. Wykonuje muzykę, którą opisuje jako „pozytywne brzmienie nadebudowanych rock’n’rollem gitar”. Grupę tworzą: Paweł Nawrocki – gitara i wokół, Paweł Bek – gitara, Marek Komorowski – gitara basowa, Krzysztof Domienik – perkusja, Krzysztof Pietras – instrumenty klawiszowe. Grupa kilkakrotnie nagradzana na festiwalach aktualnie zajmuje się przygotowaniem debiutanckiej płyty.

● **VELVET** – szwedzka wokalistka Jennifer Petterson, zdobywczyni szóstego miejsca w szwedzkich preselekcjach do Eurowizji w 2009 Melodifestivalen. Posiada bogate doświadczenia jako tancerka, wokalistka i choreografka.

● **NIGHT FLIGHT** – zespół powstał w 2015 roku w Poznaniu. Tarnobrzewski pierwiastek wnosi gitarzysta Tomek Piskór. Grupę uzupełniają: Iwona Bugnacka – wokół, Maciej Chudy – gitara, Darek Topolski – bas, Michał Krystaszek – perkusja. Grupa inspirowana jest dokonaniem największych gwiazd muzyki rockowej takimi jak: Aerosmith, Led Zeppelin, Guns N Roses, The Rolling Stones itp.

● **TeBeG** – zespół pochodzi z Tarnobrzega, powstał w 2012 roku z inicjatywy trzech przyjaciół, pasjonatów i entuzjastów muzyki. Skład tworzą: Tomasz Baj – gitara, Tomasz Bobrowski – perkusja, Artur Zygiert – bas i wokalizacja. Jako sobie piszą: „TeBeG to wyrażanie najczystszych i najszczerzych uczuć ociekających soczystą muzyką, osadzoną w rytmie serca, okraszoną życia tekstem”. Zespół zadebiutował w roku 2013. Od tego czasu wielokrotnie pokazywał się na koncertach i licznych festiwalach. W 2013 roku TeBeG zarejestrował pierwsze demo, a przed dwoma laty nagrał drugi materiał „Trzy połowki jednej pomarańczy”.

● **HABAKUK** – pochodzący z Częstochowy czołowy zespół polskiej sceny reggae. Początki formacji sięgają 1989 roku. W latach 90. grupa na krótko przerwała granie. Habakuk powrócił na scenę w roku 1994 wpisując w swoją muzykę elementy rockowe, a nawet rap.

● **BETI&BOBASS** – powstał w 2012 roku w Nowym Targu i łączy przyjaciół, którzy pragną wyrazić własne marzenia, pragnienia, uczucia muzyczne. Beata i Kuba to mieszanka różnorodnych stylów i temperamentów, co niewątpliwie wpływa na żywiołowość i temperaturę muzyki.

● **POPARZENI KAWĄ TRZY** – zespół pop rockowy oraz ska założony w 2005 roku, złożony przede wszystkim z dziennikarzy Radia Zet i RMF FM. Muzyka zespołu jest mieszaniną wielu stylów muzycznych takich jak rock, punk, ska. W zespole zobaczyć można między innymi Wojciecha Jagielskiego oraz Jacka Kreta. Autorem większości tekstów jest Rafał Bryndal.

URZĄD MIASTA
TARNOBZRZEGA

ul. Kościuszki 3, 39-400 Tarnobrzeg,

telefon centrala: 15 822 65 70

fax: 15 822 52 81

e-mail: um@um.tarnobrzeg.plwww.tarnobrzeg.pl

Prezydent – Grzegorz Kielb,

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

Audytor Wewnętrzny

Centrum Obsługi Inwestora

Biuro Zamówień Publicznych

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



W naszym organizmie przez całe lata gromadzą się toksyny i szkodliwe substancje. Obfitujący w owoce i warzywa sezon letni warto wykorzystać do oczyszczenia organizmu.

Oczyść swój organizm

W jaki sposób poradzić sobie ze złośliwymi trującymi nas substancjami radzi Alicja Tracz, dietetyk Zakładu Pielęgnacyjno-Opiekuńczego w Tarnobrzegu: – *Oczyszczeniu organizmu sprzyja spożywanie owoców i warzyw na surowo lub gotowanych na parze. Warzywa i owoce są bogatym źródłem błonnika, który oczyszcza organizm ze szkodliwych substancji, to także nieocenione źródło mikroelementów - potasu, wapnia, magnezu oraz witamin, tak niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania. Nie wszyscy doceniają też cytrynę, a tymczasem szklanka wody z cytryną wypita na czczo pomaga organizmowi w usunięciu szkodliwych toksyn. Cytryna nie tylko oczyszcza organizm, ale również równoważy pH, wzmacnia system odpornościowy i pomaga zachować skórę zdrowy wygląd.*

Dietetyk ZPO podaje przepis na oczyszczającą sałatkę wiosenną.

Składniki:

- pół sałaty lodowej
- pomidor
- pęczek rzodkiewki
- ogórek świeży
- szczypiorek
- sok z cytryny
- łyżeczka oliwy
- sól morską

Wykonanie:

Sałatkę rozdrobnić, pozostałe składniki pokroić. Wymieszać wszystko, skropić sokiem z cytryny i oliwą, delikatnie posolić do smaku.

Gimnastyka w każdym wieku

„Ruch może zastąpić niemal każdy lek, ale żaden lek nie zastąpi ruchu” mawiał Wojciech Oczko, nadworny lekarz Stefana Batorego i Zygmunta III Wazy. Od czasów królów nic się w tej materii nie zmieniło.

W procesie starzenia dochodzi do zmniejszenia masy i siły mięśni szkieletowych oraz wzrostu ilości tkanki tłuszczowej. Zmniejsza się elastyczność mięśni, ścięgien i więzadeł, spada masa kostna. Zmniejszenie masy i siły mięśniowej doprowadza do osłabienia i obniżenia jakości życia, a także do zwiększonego ryzyka upadków i złamań, co doprowadza do zmniejszenia samodzielności. Te wszystkie zmiany doprowadzają do zmniejszenia sprawności fizycznej i stabilności postawy. Ćwiczenia dla seniorów to sposób na zachowanie wigoru przez długie lata – przekonuje Renata Czarnocińska, koordynator działu rehabilitacji Zakładu Pielęgnacyjno-Opiekuńczego w Tarnobrzegu i zaprasza do ćwiczeń:

1. Ćwiczenie rozciągające klatkę piersiową, wpływające korzystnie na postawę ciała:

Pozycja wyjściowa:

Usiądź prosto na krześle, nie dotykając plecami oparcia, oprzyj stopy na podłodze, łokcie wyprostowane, ręce lekko odwiedzione (uniesione do boku).

Ruch:

Opuść ramiona w dół i wychył do tyłu rozciągając klatkę piersiową. Następnie wypchnij klatkę piersiową do przodu i do góry, aż poczujesz napięcie w całej klatce piersiowej. Utrzymaj napięcie przez 5 do 10 sekund. Wykonaj 5-10 powtórzeń.

2. Ćwiczenie pozwalające zachować ruchomość i zakres ruchu w górnych odcinkach kręgosłupa:

Pozycja wyjściowa:

Usiądź prosto na krześle, nie dotykając plecami oparcia, oprzyj stopy na podłodze, skrzyżuj ręce na klatce piersiowej kładąc prawą dłoń na lewym barku a lewą dłoń na prawym.

Ruch:

Bez poruszania biodrami skręć tułów w prawo, zaczynając od głowy i obręczy barkowej w zakresie niewywołującym bólu lub dyskomfortu. Utrzymaj tę pozycję przez 5 do 10 sekund. Wykonaj 5-10 powtórzeń, raz w prawą, raz w lewą stronę.



3. Ćwiczenie wzmacniające mięśnie kończyn dolnych i mięśni obręczy miednicznej:

Pozycja wyjściowa:

Usiądź prosto na krześle, opierając plecy o oparcie, stopy na podłodze, chwyć oburącz boczne krawędzie krzesła.

Ruch:

Unieś nogę zgiętą w kolanie, odrywając stopę od podłoża. Następnie powoli powróć do pozycji wyjściowej opierając stopę z powrotem na podłodze. Utrzymaj

napięcie przez 5 do 10 sekund. Wykonaj po 5-10 powtórzeń, raz prawą, raz lewą nogą.

4. Ćwiczenie pomagające zachować zakres ruchu w stawie skokowym oraz poprawiające przepływ krwi w kończynach dolnych:

Pozycja wyjściowa:

Usiądź prosto na krześle, opierając plecy o oparcie, stopy na podłodze, chwyć oburącz boczne krawędzie krzesła.

Ruch:

Unieś nogę wyprostowaną w kolanie, odrywając stopę od podłoża i zginając stopę grzbietowo (palce stopy zginamy do góry). Następnie powoli powróć do pozycji wyjściowej opierając z powrotem stopę na podłodze. Utrzymaj napięcie przez 5 do 10 sekund. Wykonaj po 5-10 powtórzeń, raz prawą, raz lewą nogą.

5. Ćwiczenie rozciągające mięśnie kończyn dolnych, poprawiające postawę ciała:

Pozycja wyjściowa: Pozycja stojąca, dłonie spoczywają na oparciu krzesła.

Ruch:

Podnieś wyprostowaną w kolanie lewą nogę do tyłu. Następnie powoli powróć do pozycji wyjściowej. Podczas unoszenia kończyn wydechaj powietrze. Wykonaj po 5-10 powtórzeń – raz prawą, raz lewą nogą.

6. Ćwiczenie rozciągające mięśnie kończyn dolnych, poprawiające postawę ciała:

Pozycja wyjściowa:

Pozycja stojąca, dłonie spoczywają na oparciu krzesła.

Ruch:

Podnieś wyprostowaną w kolanie lewą nogę do boku utrzymując wyprostowaną postawę ciała. Następnie powoli powróć do pozycji wyjściowej. Podczas unoszenia kończyn wydechaj powietrze. Wykonaj po 5-10 powtórzeń, raz prawą, raz lewą nogą.

Zawsze jednak zanim zaczniesz się wykonywać jakieś ćwiczenia należy je skonsultować z lekarzem, który zorientowany jest w możliwościach fizycznych swojego pacjenta.

Smaki młodości

19 maja imprezą pod nazwą „Zofiówka” zainaugurowano sezon letni w Zakładzie Pielęgnacyjno-Opiekuńczym w Tarnobrzegu.

– Nasi pacjenci zawsze z niecierpliwością czekają na lato. Dlatego też staramy się wyprzedzić nieco astronomiczne powitanie tej pory roku i pomiędzy piętnastym a osiemnastym maja organizujemy jej własną pikniko-



wą inaugurację. W imprezie udział biorą prawie wszyscy nasi podopieczni – z wyjątkiem tych najciężiej chorych, którzy nie mogą opuścić swoich łóżek. Są z nami także rodziny niektórych pacjentów – mówi kierownik zakładu Barbara Zych. – To wyjątkowy dzień, bo na czas imprezy rezygnujemy z diety – oczywiście z zachowaniem zdrowego rozsądku. Gorąca kaszanka, chleb ze smalcem, ogórki kiszzone – to są smaki młodości naszych pacjentów. Smaki, na które czekają i które wspominają. W tym roku przy okazji świętujemy także z innych powodów – mamy nowy ogródek i nowe pawilony, które chronią przed słońcem.

Już we wrześniu miastem zawładną seniorzy. Pochwalą się swymi talentami, oddadzą sportowej rywalizacji, zaproszą do wspólnej zabawy.

Z wielkim rozmachem planowana jest I Tarnobrzaska Senioriada.

Prace nad zorganizowaniem w Tarnobrzegu Senioriady przybrały na sile. Nad programem przedsięwzięcia pracują przedstawiciele Rady Seniorów, Urzędu Miasta oraz instytucji, które włączają się w jego organizację, m.in. MOSiR-u oraz TDK-u.

Senioriada, czyli adresowana do najstarszych mieszkańców miasta impreza o charakterze sportowo-kulturalnym ma się odbyć pod koniec września, a potrwa kilka dni. W ramach przedsięwzięcia planowana jest między innymi konfe-

Zbliża się Senioriada



Organizację Senioriady koordynuje Wiesław Lichota, przewodniczący Rady Seniorów Miasta Tarnobrzega (z lewej). Obok Przemysław Rękas, sekretarz miasta.

rencja z okazji 10-lecia Uniwersytetu Trzeciego Wieku, a także szereg atrakcji. Seniorzy rywalizować będą

w kilku dyscyplinach sportowych, nie zabraknie wydarzeń kulturalno-artystycznych, jak wystawy prac plastycznych, konkursy literackie, taneczne. Do harcerskiej gawędy przy ognisku seniorów chcą zaprosić tarnobrzescy drzewiarze. Przedstawiciele Zakładu Pielęgnacyjno-Opiekuńczego zadbają o część poświęconą dbałości o zdrowie seniorów.

Gdy dopracowany zostanie program wydarzenia wydana zostanie specjalna broszura informująca o wszystkich przedsięwzięciach organizowanych w ramach Senioriady, O szczegółach będziemy informować także na łamach Merkuriusza Tarnobrzegskiego oraz na stronie www.tarnobrzeg.pl.

Seniorze – odbierz swój informator

W dystrybucji jest pierwsze wydawnictwo Urzędu Miasta Tarnobrzega adresowane specjalnie do Seniorów – Informator Seniora.

Wydawnictwo powstało z nadzieją, że ułatwi ono codzienne funkcjonowanie, pozwoli pełniej korzystać z ofert, jakie do starszego pokolenia kierują miejskie instytucje, działające w Tarnobrzegu kluby i stowarzyszenia. W jednym miejscu zebrane zostały najważniejsze dane – adresy i telefony placówek ochrony zdrowia, pomocy społecznej, urzędów, podmiotów organizujących w Tarnobrzegu życie kulturalne i dopingujących do aktywności sportowej. W informatorze podpowiadamy, jak w ciekawy i twórczy sposób zorganizować swój wolny czas, by nie dać się marazmowi i samotności, tak by w Tarnobrzegu seniorom żyło się wygodnie, bezpiecznie i ciekawie.

Dystrybucja odbywa się w miejscach skupiających tarnobrzeskich seniorów. Informator pozyskać można w przychodniach, siedzibach instytucji, takich jak MOPR, Dom Dniennego Pobytu, Uniwersytet Trzeciego Wieku, w Spółdzielniach Mieszaniowych, a nawet u działkowców. Na osiedlach podmiejskich dystrybucją zajmują się przewodniczący osiedli.

Jeżeli ktoś ma problem z otrzymaniem Informatora, bądź ze względów zdrowotnych nie może samemu dojechać do miejsc, gdzie mógłby go otrzymać prosimy o kontakt z pracownikiem socjalnym MOPR, tel. 15 823 07 38, 822 60 97, wewn. 212.

