

# Merkuriusz tarnobrzescski



Miejski Informator Samorządowy • nr 241 • luty 2018

## Zbudujemy żłobek



Otrzymaliśmy z ministerstwa 1 200 000 zł na żłobek miejski.

1 mln 200 tys. zł. To kwota dofinansowania z Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, którą otrzymała Gmina Tarnobrzeg na dofinansowanie inwestycji budowy żłobka miejskiego w Tarnobrzegu w ramach programu „Małuch plus 2018”. Taką samą kwotę, jako wkład własny wyłoży Miasto Tarnobrzeg. W placówce miejsce znajdzie 60 dzieci w trzech grupach wiekowych. I grupa – 15 dzieci do 1. roku życia, II grupa – 22 dzieci od 1 do 2 lat, III grupa – 23 dzieci od 2 do 3 lat.

## Winda odebrana w „Koperniku”

Wykonanie windy dla osób niepełnosprawnych w budynku Liceum Ogólnokształcącego im. Mikołaja Kopernika w Tarnobrzegu to kolejna niezwykle ważna inwestycja, która odebrana została 6 lutego w obecności prezydenta miasta Grzegorza Kiełba.



Zakres robót objął nie tylko budowę dźwigu osobowego, ale także budowę poręczy dla osób niepełnosprawnych przy istniejącej pochylni zewnętrznej przy głównym wejściu do budynku. Szyb windy jest stalowy i mieści się wewnątrz budynku szkoły. Do budowy szybu zastosowano również szkło bezpiecznej klasy P4. Dźwig posiada trzy przystanki, na parterze, I i II piętrze.

Wykonano również posadzki, pokrycie dachowe, konstrukcje betonowe i żelbetowe, stolarkę okienną wewnętrzną. Wybudowano instalację uziemiającą.

Wartość robót wyniosła 224 280 zł, w tym dofinansowanie z PFRON wyniosło 113 900 zł.

Wykonawcą inwestycji było Przedsiębiorstwo Handlowo-Usługowe WAMIX.

## Stadion z nowym wyposażeniem

Wartość zadania: 41 297,91 zł - zadanie zrealizowane zostało ze środków miasta. Wykonawcą była firma W&W Design z Katowic.

Zakres zadania objął: zakup mebli do pomieszczeń na stadionie; pokój sędziowski, pokój delegata, pokój trenerski, klub biznesowy, zakup sprzętu dla masażysty - stoły do masażu, szafek medycznych i chłodziarki do przechowywania lekarstw, opatrunków i próbek. Sofa rozkładana - 3 szt., ławostół - 4 szt. Wyposażenie: biurko z kontenerem - 4 szt., krzesła - 67 szt., wieszak na ubrania - 4 szt., lustro klejone - 13 szt., lustro wiszące - 5 szt., stoły cateringowe - 16 szt., sofa nierozkładana - 6 szt. Szafka/komoda - 1 szt., stolik kawowy - 1 szt., fotel jednoosobowy z podłokietnikami - 2 szt., szafka medyczna jednoskrzydłowa - 2 szt., stół do masażu stacjonarny - 1 szt., stół do masażu składany - 2 szt., chłodziarko-zamrażarka - 1 szt.

Miejski Stadion wzbogacił się o nowe wyposażenie. 15 lutego prezydent miasta Grzegorz Kiełba odebrał wykonane zadanie inwestycyjne na obiekcie sportowym.



## Spotkania prezydenta miasta z mieszkańcami Sobowa i Sieleca

W niedzielę, 18 lutego, prezydent miasta Grzegorz Kiełba spotkał się z mieszkańcami dwóch tarnobrzesczych osiedli Sobów i Sielec. Rozmawiano o inwestycjach osiedlowych, tych zrealizowanych w ubiegłym roku, jaki i tych zaplanowanych w roku obecnym.

### OSIEDLE SOBÓW

W ubiegłym roku na osiedlu Sobów wybudowano ciąg pieszo-rowerowy wzdłuż ulicy Litewskiej i Bema o wartości niemal 400 tys. zł. Opracowano również Program funkcjonalno-użytkowy dla budowy obwodnicy miasta Tarnobrzega. Koszt opracowania dokumentacji projektowej wyniósł ponad 355 tys. zł. Zmodernizowany został budynek Szkoły Podstawowa nr 11. Wybudowano nowe ścianki działowe, wymieniono lampy oświetleniowe oraz odmalowano ściany w salach lekcyjnych.

W ubiegłym roku przedsięwzięciem oczekiwany przez mieszkańców osiedla była budowa placu zabaw dla dzieci przy ul. Olszowej. Inwestycja o wartości ponad 116 tys. zł zrealizowana została w ramach budżetu obywatelskiego. Głębokiej modernizacji poddany został budynek użyteczności publicznej przy ul. Kościelnej. Docieplono ściany, stropodach, wykonano nową wentylację, instalację elektryczną i fotowoltaiczną. Na wspomniane roboty wydano ponad 441 tys. zł., a dofinansowanie zewnętrzne wyniosło 85% kosztów całkowitych.



Sztandarową inwestycją zaplanowaną do realizacji w Sobowie w 2018 roku jest budowa obwodnicy miasta Tarnobrzega.

Na osiedlu Sobów powstanie rondo na skrzyżowaniu z ul. Bema. W ramach inwestycji powstaną również drogi serwisowe i ekrany dźwiękochłonne. Przebudowane będą także drogi gminne i wojewódzkie na odcinkach bezpośredniego powiązania obwodnicą. Inwestycja zakończy się 31 lipca 2020 roku. Powstanie nowe połączenie drogowe o długości około 9 km, wraz z chodnikiem, ścieżką rowerową i oświetleniem ulicznym.

W obecnym roku opracowana będzie dokumentacja projektowo-kosztorysowa dla budowy nowych miejsc parkingowych i nowego wjazdu na cmentarz komunalny. Przebudowie ulegnie również pobliski przystanek komunikacji miejskiej. W ramach budżetu obywatelskiego rozpocznie się także budowa „Osiedla Marzeń”. W tym roku remontowi podlegać będzie boisko wielofunkcyjne przy Szkole Podstawowej nr 11. Powstanie nowy, oświetlony obiekt o nawierzchni poliuretanowej do piłki ręcznej, siatkówki, koszykówki i tenisa.

### OSIEDLE SIELEC

W ubiegłym roku dla osiedla Sielec opracowana została dokumentacja projektowa przebudowy ul. Dąbrowa w obrębie skrzyżowania z ul. Sielecką. W ramach budżetu obywatelskiego docieplony został budynek komunalny przedszkola niepublicznego i mieszkanie komunalne, w którym wymieniono również stolarkę okienną oraz tynki.

W 2018 roku plany inwestycyjne obejmują docieplenie ścian oraz położenie nowych tynków w budynku Domu Osiedlowego przy ul. Sieleckiej. Wymianie ulegnie również ogrodzenie. Drugą inwestycją będzie budowa siłowni plenerowej. Zainstalowane w niej będzie sześć urządzeń. A w strefie relaksu znajdą się stoły do gry w szachy/warcaby, cztery ławeczki z oparciem, kosz na śmieci oraz trzy stojaki na rowery. Będzie także nawierzchnia bezpieczna ze sztucznej trawy, amortyzująca upadek.



## Dzień chorego w tarnobrzeskim ZPO

W dniach 5-9 lutego trwały muzyczne spotkania związane z obchodami Świątowego Dnia Chorego. W tym roku tematem przewodnim jest niesienie ulgi w ciernieniu, które jest nieodłącznym elementem tożsamości każdego z nas. Mając to na uwadze, należy pamiętać, by czynić dobro i pomagać każdemu cierpiącemu. Każdy gest, słowo, obecność przy łóżku chorego to dar serca, który niejednokrotnie ważniejszy jest niż przepisany lek.

Koncerty i wspólne śpiewanie odbyły się przy udziale młodzieżowego zespołu „Nic się nie stało” z Samborca, zespołu „Smykla Band”, a także zespołu folklorystycznego „Lasowiaci”. W dniu 8 lutego koncelebrowana msza święta pod przewodnictwem delegata biskupa Sandomierskiego ks. Krzysztofa Nitkiewicza - dyrektora Caritas Diecezji Sandomierskiej ks. Bogusława Pituchę oraz o. Wojciecha Ożoga OP, kapelana w ZPO, była kulminacją obchodów XXVI Świątowego Dnia Chorego w ZPO.

Msza święta zgromadziła wielu zaproszonych gości, w wydarzeniu uczestniczyli: Mariola Zajdel-Ostrowska, zastępca dyrektora Departamentu Ochrony Zdrowia i Polityki Społecznej w podkarpackim Urzędzie Marszałkowskim, zastępca przewodniczącego Rady Miasta Tarnobrzega Bożena Kapuściak, sekretarz miasta Przemysław Rękas, skarbnik miasta Urszula Rzeszut oraz przedstawiciele miejskich instytucji. Oprawę muzyczną przygotował zespół ludowy Gorzyczany. Podczas mszy odczytano fragment orędzia Papi-



za Franciszka na tę uroczystość. „Posługa, jaką Kościół niesie chorym i osobom, które się nimi opiekują, musi być kontynuowana z wciąż odnawianą energią, z wiernością poleceniu Pana zgodnie z bardzo wymownym przykładem, jego Założyciela i Nauczyciela”.

W czasie mszy świętej pacjenci, pracownicy oraz zaproszeni goście przyjęli z rąk kapłanów Sakrament Namaszczenia Chorych. Świątowy Dzień Chorego, to tylko jeden z elementów ważnego działania dla potrzebujących. Każdy z nas powinien oddać okrusz serca dla osób niepełnosprawnych i niezaradnych.

Piłkarze Klubu Sportowego Siarka okazali się najlepsi w rozegranym 28 stycznia VI Halowym Turnieju Piłki Nożnej o Puchar Prezydenta Miasta Tarnobrzega.

## Siarka z Pucharem Prezydenta Miasta

Po bardzo emocjonującym meczu finałowym piłkarze pokonali zespół Old Boys Siarka 4:3. Drugoligowiec zaimponował zwłaszcza doskonałą dyspozycją strzelecką zdobywając w 5 meczach aż 37 bramek. Kompletnie zawiódła z kolei Wspólnota Serbinów. Drużyna z największego osiedla i ubiegłoroczny triumfator turnieju tym razem nie była w stanie zdobyć nawet punktu. W meczu o III miejsce, stanowiącym równocześnie prestiżowy poje-



dynek o prymat wśród zespołów osiedlowych Junior Zakrzów okazał się minimalnie lepszy od Iskry Sobów wygrywając 3:2.

Królem strzelców, podobnie jak rok temu został Krzysztof Ropski z Siarki, który zdobywając 9 goli o jedno trafienie wygrał wewnętrzną rywalizację z kolegą z drużyny Patrykiem Mikitą. Najlepszym bramkarzem wybrany został Hubert Toś z Juniora Zakrzów, z kolei wyróżnienie dla najlepszego zawodnika piłkarskich zmagani odebrał Bartosz Madeja z Old Boys Siarka.



## Ferie w Zakopanem

Zimową przygodę w Zakopanem podczas pierwszego tygodnia ferii przeżyli uczestnicy zimowiska.

Organizator zimowiska, Świetlica Środowiskowa przy kościele MBNP na Serbinowie, którą prowadzi Stowarzyszenie Kobiety Wobec Przemocy Alkoholowej w Rodzinie, zadbał o moc atrakcji. W programie był kulgig z zaprzęgiem konnym z pochodniami i ogniskiem, lodowisko, wizyta w izbie regionalnej, wycieczka do Krakowa i zwiedzanie Łagiewnik, wjazd kolejką na Gubałówkę i podziwianie panoramy Tatr, zajęcia z udzielania pierwszej pomocy, konkursy, gry i zabawy na śniegu, piesze wędrówki z przewodnikiem, zwiedzanie skoczni narciarskich, zwiedzanie ciekawych zakątków Zakopanego oraz dyskoteki.

Prezydent miasta Grzegorz Kielb okazał wielkie serce, zrozumienie oraz poparcie. Dofinansował przejazd dzieci, wśród których czworo to uczestnicy akcji „Podaruj dzieciom serce” Szkoły Podstawowej nr 10 w Tarnobrzegu. Społeczność szkoły zorganizowała kiermasz ciast, podczas którego mieszkańcy Serbinowa, ale również mieszkańcy innych tarnobrzeskich osiedli okazali szczodre serce. Akcja była zorganizowana dla dzieci będących w trudnej sytuacji życiowej.

Uczestnicy wyjazdu wrócili zadowoleni, zdrowi, wypoczęci i gotowi do dalszej nauki w szkole. Już dziś marzą o wakacjach i kolejnej, tym razem letniej wielkiej przygodzie w Zakopanem.



## XIV Barbórkowy Ogólnopolski Turniej Piłki Siatkowej

W dniach 27-28 stycznia na hali sportowej Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych nr 1, dzięki gościnności dyrektora Marcina Piłarskiego, odbył się XIV Ogólnopolski Barbórkowy Turniej Piłki Siatkowej o Puchar Prezydenta Miasta Grzegorza Kielba.

Turniej zorganizowało Tarnobrzeskie Stowarzyszenie Sympatyków Piłki Siatkowej. Dzięki pracy członków stowarzyszenia w tym roku w turnieju udział wzięło 16 drużyn żeńskich oraz męskich z takich miast jak: Warszawa, Kraków, Kielce, Czechowice-Dziedzice, Opole, Skarżysko-Kościelne, Szymbark, Stalowa Wola oraz Tarnobrzeg. W sumie w turnieju wzięło udział około 160 osób.

W sobotę odbyły się mecze w ramach rozgrywek grupowych oraz półfinały w turnieju męskim. Po ciężkich bojach grupowych w półfinałach turnieju mężczyzn zagrały ze sobą drużyny: AZS UJK Kielce - Volley Masters Czechowice-Dziedzice oraz SKB Bartosz i Przyjaciele Kraków - SAMAX Stalowa Wola. Oba mecze były bardzo wyrównane a zwycięzców poznaliśmy dopiero po zaciętych tie-breakach. Jako pierwsi do finału turnieju męskiego po wygranej w tie-braku 16-14 awansowali zawodnicy AZS UJK Kielce.

W drugim półfinale emocji też nie brakowało. Po pierwszym dość łatwo wygranym secie zawodnicy SAMAX Stalowa Wola w drugim secie prowadzili już 24:20 i wydawało się, że formalnością będzie zdobycie punktu dającego awans do finału. Nic bardziej mylnego. Zepsuta zagrywka a zaraz po niej seria potężnych zagrywek Piotra Klimy (MVP Turnieju Mężczyzn) i to zespół SKP Bartosz po wygranej w tie-braku do 12 mógł się cieszyć z awansu do finału.

Po sobotnich rozgrywkach w Turnieju Kobiet wiadomo było, że w niedzielnych półfinałach zagrają: Politechnika Opolska - Bez Obaw Kraków oraz Apollo Kraków - DANA GAMEB Skarżysko-Kościelne.

Niedzielne rozgrywki rozpoczęły się 2 meczami półfinałowymi w turnieju kobiet oraz meczem o 3 miejsce w Turnieju Mężczyzn. Do finału Turnieju Kobiet awansowały drużyny



Politechniki Opolskiej oraz Apollo Kraków. Mecz o 3. miejsce w Turnieju Mężczyzn rozstrzygnęli na swoją korzyść wygrywając z SAMAX Stalowa Wola 2:1 zawodnicy Volley Masters Czechowice-Dziedzice.



W meczu finałowym Turnieju Mężczyzn zespół SKP Bartosz i Przyjaciele Kraków przewyższał ubiegłorocznych zwycięzców turnieju z AZS UJK Kielce pod względem fizycznym co zdecydowało o dość łatwym zwycięstwie 2:0.

W Turnieju Kobiet w meczu o 3. miejsce 2:1 wygrała drużyna Bez Obaw Kraków, pokonując dziewczyny z DANA GAMEB Skarżysko-Kościelne. W finale Turnieju Kobiet zespół Apollo Kraków pokonując 2-0 Politechnikę Opolską udowodnił, że to właśnie tej drużynie w tym roku należało się zwycięstwo w XIV Barbórkowym Turnieju Piłki Siatkowej.

Organizatorzy turnieju dziękują prezydentowi Miasta Tarnobrzega, dyrektorowi ZSP Nr 1, Stowarzyszeniu Inżynierów Techników Górnictwa, WORD Tarnobrzeg oraz MO-SiR Tarnobrzeg.



## Tu mieszkam, tu płacę podatki!

Teraz jest to bardzo proste – wypełniając zeznanie podatkowe wystarczy wpisać aktualny adres zamieszkania.

Dlaczego powinniśmy płacić podatek dochodowy w miejscu, gdzie faktycznie mieszkamy? Ponieważ wówczas wraca on do nas, m.in. poprzez lepiej funkcjonujące miasto. Obecnie w Tarnobrzegu zameldowanych jest ponad 47 tys. osób, jednak wielu mieszka i pracuje w innych regionach Polski. Wiele osób dojeżdża do Tarnobrzega do pracy. Tu korzysta z usług miejskich, często subsydiowanych czy dotowanych przez miasto.

Z tego powodu Urząd Miasta Tarnobrzega rozpoczyna kampanię informacyjną, „Płać PIT w Tarnobrzegu”. Jest to forma prośby skierowanej do osób mieszkających i pracujących w Tarnobrzegu, a także mających zameldowanie w naszym mieście, a odprowadzających podatki poza Tarnobrzegiem, o przyłączenie się do grona tarnobrzeskich podatników.

### Dlaczego warto płacić podatek w Tarnobrzegu?

Od jednej osoby płacącej podatek w Tarnobrzegu do kasy miasta wpływa kwota stanowiąca jego część. Za te pieniądze Tarnobrzeg może funkcjonować i rozwijać się dla swoich mieszkańców. Pieniądże te wspomagają działanie szkół, przedszkoli czy żłobka. Instytucje kulturalne mogą realizować ciekawy program artystyczny. Inwestujemy również w infrastrukturę drogową oraz w transport publiczny.

### Jak płacić podatek w Tarnobrzegu?

Kiedy wypełniamy zeznanie podatkowe za 2017 r., na pierwszej stronie, w części B wystarczy wpisać aktualne miejsce zamieszkania w Tarnobrzegu lub tarnobrzeski adres zameldowania.

Rozliczenia PIT mogą Państwo dokonać ręcznie, wypełniając papierową deklarację PIT. Skorzystać można również z szeregu programów komputerowych, które przesyłają rozliczenia wprost do wskazanego Urzędu Skarbowego. Dla Państwa wygody zamieszczamy link oraz baner prowadzący do aplikacji rozliczającej PIT, w Miasto Tarnobrzeg ma swoją zakładkę. W aplikacji tej wskazane będą także tarnobrzeskie organizacje, na działalność których możemy przekazać swój jeden procent podatku.

## Zostaw 1% w Tarnobrzegu!

Każdy z nas może przekazać 1% podatku dla Tarnobrzeskiej organizacji pożytku publicznego.

Zachęcamy Państwa do wspierania lokalnych stowarzyszeń i fundacji w ramach kampanii „Przekaż 1% podatku w Tarnobrzegu”. Każda z osób płacących PIT może stać się darczyńcą, a pieniądze, które trafiają do organizacji wspierają szereg lokalnych inicjatyw, stanowiących nasze dobro wspólne. Gorąco namawiamy do przekazania, tej pozornie niewielkiej kwoty, organizacjom działającym na terenie naszego miasta.



TARNOBZEG 23-25 LUTEGO 2018

**24 ŚPIEWOGRANIEC**

W dniach 23-25 lutego br. w Tarnobrzeskim Domu Kultury odbędzie się 24 edycja Ogólnopolskiego Festiwalu Piosenki Harcerskiej ŚPIEWOGRANIEC. Patronat nad imprezą objęli Prezydent Miasta Tarnobrzega Grzegorz Kielb oraz Europeoseł Elżbieta Łukacijewska.

Projekt pod nazwą „Asystent Seniora” ma na celu poprawę funkcjonowania niesamodzielnych osób starszych z Tarnobrzega w miejscu ich zamieszkania. Adresowany jest do 26 osób (21 kobiet i 5 mężczyzn) w wieku powyżej 60 lat. Ruszy 1 maja i trwać będzie do końca 2020 roku. Jego wartość to 538 247,32 zł. Dofinansowanie z funduszy UE wynosi 511 319,32 zł, a wkład własny gminy 26 928,00 zł, co stanowi wymagane 5 proc. wartości całości projektu.

## Projekt „Asystent Seniora” poprawi funkcjonowanie osób starszych w Tarnobrzegu

Na wkład własny składają się opłaty pobierane od Uczestników projektu. Przewidziana odpłatność za usługi opiekuńcze i asystenckie pobierana będzie od osób, których dochód przekracza 100 proc. kryterium dochodowego (zgodnie z ustawą o pomocy społecznej). Wkład własny, to zasiłki celowe 22 000 zł plus 4 928 zł z wpłat od Uczestników projektu.

W ramach projektu przewiduje się wsparcie w postaci:

Sąsiedzkich usług opiekuńczych – dla 10 niesamodzielnych osób powyżej 60. roku życia, którzy do tej pory nie korzystali z sąsiedzkich usług opiekuńczych. Dzięki temu będą mogli korzystać z pomocy osób blisko zamieszkujących. Usługi będą obejmować pomoc w podstawowych codziennych czynnościach życiowych i domowych, np.: pomoc w zakupach podstawowych artykułów, pomoc w wykonywaniu prac porządkowych w gospodarstwie domowym, pomoc w przygotowaniu i podawaniu posiłków, uiszczaniu opłat, w dotarciu do lekarzy, placówek, urzędów, informowanie właściwych służb i rodziny o pogarszaniu stanu zdrowia, odwiedziny w szpitalu. Usługi świadczone będą w ciągu dnia, przez jedną godzinę, siedem dni w tygodniu. W nagłych przypadkach usługi będą świadczone w nocy. Szczegółowy zakres usług będzie indywidualnie dostosowany do potrzeb i możliwości Uczestnika projektu. 10 osób realizujących sąsiedzkie usługi opiekuńcze zostanie zatrudnionych na umowy zlecenie.

Usługi opiekuńcze – dla 6 niesamodzielnych uczestników projektu powyżej 60. roku życia, którzy do tej pory nie korzystali z usług opiekuńczych przewidziano usługi opiekuńcze w miejscu ich zamieszkania z uwzględnieniem bliskiego otoczenia. Zostanie zatrudniona jedna osoba na umowę zlecenie. Osoby objęte wsparciem zapewnioną będą miały usługę opiekuńczą 7 dni w tygodniu, w godzinach od 8 do 20. Indywidualny wymiar i zakres dostosowany będzie do potrzeb. Wsparcie przewidziane jest dla osób, które wymagają codziennego wsparcia w czynnościach higienicznych, pielęgnacyjnych, pomoc w spożywaniu posiłków, utrzymaniu porządku, pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, w dostępie do świadczeń zdrowotnych, zapewnienia kontaktów z otoczeniem.

Teleopieka – dla 5 niesamodzielnych Uczestników projektu powyżej 60. roku życia, mieszkających samotnie lub przebywających okresowo samotnie w domu przewidziano wsparcie w postaci teleopieki. Wsparcie skierowane jest do osób z zaburzeniami pamięci, chorobami otępiennymi, demencją – Alzheimerem, Parkinsonem, osób po udarach, incydentach kardiologicznych, neurologicznych, mających problem z poruszaniem się. Opaski na rękę będą działać także poza miejscem zamieszkania. Z opaski będą mogli korzystać w momencie zagrażającym ich życiu, np.: w sytuacji upadku i bezruchu opaska automatycznie sama wyśle powiadomienie alarmowe na platformę, aplikację mobilną oraz drogą SMS do wskazanych wcześniej przez uczestnika projektu opiekunów. Posiadać będzie również przycisk SOS pozwalający szybkie wezwanie pomocy – po wciśnięciu przycisku wyzwalany będzie alert na platformę mobilną, aplikację mobilną i wskazane numery kontaktowe opiekunów, na ich telefony będzie wysłana informacja SMS „SOS” z obszarem przebywania uczestnika projektu. Dzięki z kolei funkcji GPS – wykrywania lokalizacji opiekun będzie znał obszar przebywania osoby bliskiej w sytuacji zagrożenia życia.

Usługi asystenckie – dla 5 niesamodzielnych osób powyżej 60. roku życia z powodu niepełnosprawności (stopień umiarkowany lub znaczny), którzy wymagają wsparcia w miejscu zamieszkania. Zatrudnienie asystenta osoby niepełnosprawnej obejmie jedną osobę na umowę zlecenie. Osoby objęte wsparciem zapewnioną będą miały usługę przez 7 dni w tygodniu, w godz. 8-20. Indywidualny wymiar godzin dostosowany będzie do potrzeb osób, którzy wymagają codziennego wsparcia: w czynnościach dnia codziennego, przemieszczaniu się do lekarza, punktów usługowych, miejsc publicznych. Wsparcie obejmuje spędzanie czasu wolnego. Dodatkowo dla 26 uczestników planuje się zakup detektorów czadu/dymu.

Objęcie uczestników projektu ww. usługami przyczyni się do poprawienia jakości ich życia, codziennego funkcjonowania w domu i środowisku lokalnym. Szacowany koszt opaski w ramach rozzeznania cenowego to: 1333,73 zł. Szacowany transfer danych dla 5 osób na cały projekt w ramach rozzeznania to 3323,85zł. Szacowany koszt detektora czadu/dymu to 211,52zł.



### URZĄD MIASTA TARNOBZEGA

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 Kielb,

Skarbnik – Urszula Rzeszut

Sekretarz Miasta – Przemysław Rękas

Przewodniczącą 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

(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



Nadciśnienie tętnicze należy do grupy chorób cywilizacyjnych bezpośrednio związanych ze skutkami życia we współczesnym świecie. Wieczny pośpiech, nerwowe sytuacje, stres, hałas, skażenie środowiska, a także złe odżywianie i brak ruchu są głównymi czynnikami środowiskowymi, które wraz z uwarunkowaniami genetycznymi prowadzą do powstania pierwotnej (samoistnej) postaci nadciśnienia tętniczego.

## Nadciśnienie – choroba cywilizacyjna



Postać pierwotna nadciśnienia tętniczego nie posiada jednoznacznej przyczyny, którą można wyeliminować i przez szereg lat przebiega ona bezobjawowo oraz niecharakterystycznie. Z biegiem czasu jednak zauważamy takie objawy jak: bóle i zawroty głowy, szumy uszne, nudności, wymioty, kołatanie serca.

Inaczej charakteryzuje się postać wtórna nadciśnienia tętniczego, przyczyną są zazwyczaj choroby nerek, guz chromochłonny, nadczynność tarczycy, przyjmowanie niesteroidowych leków przeciwzapalnych oraz doustne leki antykoncepcyjne.

Nadciśnienie tętnicze może pojawić się również nagle w następstwie tzw. „Zespołu białego fartucha” wówczas podwyższone wartości ciśnienia krwi pojawiają się przy pomiarze ciśnienia przez personel medyczny.

Aby zdiagnozować nadciśnienie tętnicze, wykonujemy dwukrotny pomiar ciśnienia krwi z przerwą 2-minutową, a następnie wynik zapisujemy jako średnia arytmetyczna. Inne zalecenia podczas wykonywania pomiaru to:

- zapewnienie pacjentowi kilkuminutowego odpoczynku przed pomiarem,
- wykonanie pomiaru na obu ramionach podczas pierwszej wizyty,
- zapewnienie odpowiedniego rozmiaru mankieta przy aparacie do mierzenia ciśnienia, ponieważ zbyt ciasny mankieta może zafałszować wyniki pomiaru.

Według Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego za nadciśnienie tętnicze uznajemy wartości przekraczające 140 mmHg dla ciśnienia skurczowego oraz 90 mmHg dla ciśnienia rozkurczowego (140/90 mmHg).

Dla porównania możemy przedstawić prawidłowe wartości ciśnienia tętniczego, które wahają się w granicach pomiędzy 120-29 mmHg ciśnienia skurczowego oraz 80-84 mmHg ciśnienia rozkurczowego.

Wyznaczenie tych wartości uzasadnione jest przez lekarzy względami praktycznymi, ułatwiającymi diagnostykę i leczenie tej choroby. W chwili postawienia rozpoznania w formie nadciśnienia tętniczego pacjent powinien poddać się badaniom, które wykluczają istnienie nadciśnienia wtórnego związanego z powikłaniami narządowymi poprzez wykonanie badań diagnostycznych i laboratoryjnych.

Następstwem nadciśnienia tętniczego może być uszkodzenie i miażdżyca naczyń krwionośnych, udar krwotoczny lub niedokrwienność, przerost lub zawał mięśnia sercowego oraz niewydolność krążenia lub nerek. Zapobieganie nadciśnieniu tętniczemu to przede wszystkim zmiana stylu życia, włączenie do codziennych obowiązków ćwiczeń fizycznych, stosowanie odpowiedniej diety z ograniczeniem użycia soli, zwiększeniem spożycia potasu, ograniczeniem alkoholu, dbanie o utrzymywanie odpowiedniej masy ciała, zaprzestanie palenia tytoniu.

Pamiętajmy, że zmiana trybu życia to konieczność w przewlekłej terapii nadciśnienia tętniczego.

Elżbieta Strugała-Vucinaj



## Kawa a zdrowie

Kawa ma dobroczynny wpływ na zdrowie, gdyż ma liczne właściwości lecznicze. Ziarna kawy są surowcem wysoko cenionym przez przemysł farmaceutyczny i kosmetyczny m.in. dlatego, że zawierają substancje opóźniające procesy starzenia się organizmu. Sprawdź, jakie właściwości ma kawa i jakie znalazła zastosowanie.

Kawa jest uzyskiwana z pestek owoców wiecznie zielonych krzewów kawowców uprawianych w strefie międzyzwrotnikowej, głównie Afryki i Ameryki Południowej, gdzie poznano ich właściwości lecznicze i zastosowanie. Pestki są suszone i prażone, na skutek czego brązowieją. Kawa to również napój parzony z palonych i zmielonych ziaren kawowca.

Większość spożywanej kawy pochodzi z odmian Robusta lub Arabica. Aż 70 proc. światowej produkcji przypada na odmianę Arabica, aromatyczną i łagodną w smaku. Robusta pochodzi z Azji południowo-wschodniej oraz Brazylii, ma nieco gorzkawy smak i zawiera ok. 50 proc. więcej kofeiny niż Arabica.

Warto wiedzieć, że każdego dnia na świecie ludzie wypijają ponad trzy miliardy filiżanek kawy. Największe spożycie w przeliczeniu na jednego mieszkańca odnotowuje się w Skandynawii (nawet powyżej 10 kg rocznie). W Polsce konsumpcja oceniana jest na 1-1,5 filiżanki dziennie, co odpowiada rocznemu spożyciu ok. 2-3 kg.

### Źródło kofeiny

Kofeina jest najbardziej znanym i cenionym składnikiem kawy, który determinuje jej właściwości lecznicze. Kofeina znalazła zastosowanie w preparatach przeciwmigrenowych, przeciwastmatycznych, przeciwbólowych, pobudzających. Dawka lecznicza wynosi 200 mg, co stanowi ekwiwalent około 4 kaw espresso, 3 filiżanek kawy rozpuszczalnej, 2 filiżanek kawy mielonej i około 20 filiżanek kawy odkofeinowanej.

Zawartość kofeiny w różnych rodzajach kawy:

Rodzaj kawy	zawartość kofeiny
filiżanka czarnej kawy	70-140 mg
filiżanka rozpuszczalnej	95 mg
filiżanka espresso	57 mg
filiżanka kawy mrożonej	50-70 mg

Dla porównania, niepełna szklanka czarnej sypanej herbaty zawiera 65 mg kofeiny, a butelka (0,33 l) coca-coli – 45 mg.

### Właściwości przeciwnowotworowe

Kawa jest także źródłem cennych antyoksydantów – kwasów chlorogenowego i kawowego, które nie tylko neutralizują wolne rodniki tlenowe w organizmie i usprawniają oczyszczanie



organizmu ze szkodliwych toksyn, ale dodatkowo usprawniają mechanizmy obronne organizmu. Naukowcy uważają, że dzięki tym właściwościom antyoksydanty mogą chronić przed uszkodzeniami materiału genetycznego w komórkach i tym samym chronić przed niektórymi chorobami nowotworowymi. Niedawno dowiedziano, że poziom tych cennych przeciwutleniaczy w kawie znacznie wzrasta podczas procesu palenia jej ziaren.

Naukowcy z University of Southampton wykazali, że picie kawy zmniejsza ryzyko raka wątroby. Zwiększenie spożycia kawy o jedną filiżankę dziennie miało związek ze zmniejszeniem ryzyka raka wątrobowokomórkowego HCC o 20 proc. Picie dwóch filiżanek więcej – o 35 proc. i tak dalej, aż do pięciu filiżanek (niewiele osób piło więcej niż pięć).

### Poprawia pamięć i koncentrację

Obecne w ziarnach kawy kofeina, teofilina i teobromina działają na centralny układ nerwowy, przyspieszając przepływ impulsów elektrycznych w mózgu, czyli procesy myślowe. Działają więc pobudzająco na umysł, zwiększają pamięć krótkotrwałą i ułatwiają koncentrację. Kofeinę organizm zaczyna wchłaniać z przewodu pokarmowego już po upływie ok. kwadransu od wypicia filiżanki kawy, a największe stężenie we krwi osiąga ona i najsilniej oddziałuje na układ nerwowy po upływie ok. trzech godzin.

### Kawa a choroby Parkinsona i Alzheimer

Długofalowo kawa, a konkretnie kofeina, teofilina i teobromina, wpływa na zmniejszone ryzyko wystąpienia choroby Parkinsona i Alzheimer. Dowiedli tego naukowcy z University of Illinois at Chicago (USA). Ich badania wykazały, że początek choroby Parkinsona u osób pijących kawę jest późniejszy (72 lata) niż u osób, które nie spożywały kawy (64 lata).

Inne badania potwierdziły korzystny wpływ spożycia kofeiny w obniżeniu ryzyka choroby Parkinsona. Redukcja ryzyka w porównaniu do osób niepijących wynosiła około 30 proc. Taki efekt protekcyjny osiągnięto przy konsumpcji 3 filiżanek dziennie, przy czym dalsze zwiększenie dawki kofeiny nie korelowało z jego nasileniem. Zjawisko to było

bardziej zauważalne u mężczyzn niż u kobiet.

### Zmniejsza ryzyko cukrzycy typu 2

Kawa może zmniejszyć ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2. Tak wynika z badań holenderskich naukowców z National Institute for Public Health and the Environment, które zostały opublikowane w piśmie „Lancet”. Wśród badanych pijących powyżej 7 filiżanek dziennie, w porównaniu z 2 filiżankami dziennie ryzyko to ulega redukcji nawet o 50 proc.

### Kawa wspomaga odchudzanie

Kofeina przyspiesza przemiany metaboliczne w organizmie, a szczególnie spalanie tłuszczów. Dlatego kawa stała się jednym z pożądanych składników preparatów ułatwiających zrzućenie nadwagi.

### Pomaga w alergii i astmie

Dotychczasowe wyniki badań prowadzonych przez liczne laboratoria na całym świecie sugerują, że kofeina może być przydatna w leczeniu alergii, ponieważ obniża stężenie histaminy – substancji biorącej udział w reakcjach alergicznych. Natomiast dowiedzione jest, że u osób chorych na astmę kofeina zmniejsza częstość i nasilenie ataków duszności, a to dlatego, że rozszerza oskrzela.

### Właściwości pielęgnacyjne

W wielu kosmetykach przeciwstarzeniowych, kofeina jest jednym z ważniejszych składników. Nie tylko dlatego, że poprawia mikrokrążenie w skórze, ale również ze względu na właściwości antybakteryjne i przeciwzapalne, które pomagają zwalczać różne niedoskonałości skóry. Co ważniejsze jednak – zawarte w kawie związki polifenolowe (głównie kwas chlorogenowy) opóźniają proces rozkładu witaminy C i tym samym wygładzają nierówności skóry i zapobiegają powstawaniu nowych.

Kofeina w kosmetykach do ciała hamuje proces lipogenezy, czyli powstawania nowych komórek tłuszczowych, i jednocześnie pobudza proces lipolizy – rozpadu trójglicerydów w tkance. Przyspieszając spalanie tłuszczów, znacznie zmniejsza widoczność cellulitu – przy systematycznym stosowaniu kosmetyków z kofeiną skóra staje się gładka, jędrniejsza, bardziej napięta.

Kofeina jest składnikiem często stosowanym w kremach pod oczy. Ma ona bowiem korzystny wpływ na mikrokrążenie we włosowatych naczyniach skóry – rozszerza je i dzięki temu usprawnia przepływ krwi, co w rezultacie niweluje uciążliwe cienie pod oczami.

Poza tym kawa wzmacnia włosy. Kofeina w szamponach i odżywkach do włosów stymuluje ich wzrost i zmniejsza wrażliwość mieszków włosowych na niekorzystny wpływ hormonów – dotyczy to głównie łysienia męskiego w wyniku działania dihydrotestosteronu. Ponadto kofeina zmniejsza niekorzystny wpływ stresu na cebulki włosów, znacznie ograniczając ich wypadanie.

Opracowała Barbara Zych

## Aktywność fizyczna – korzyści dla serca

**Aktywność fizyczna korzystnie wpływa na samopoczucie osób z chorobami serca. Systematyczne ćwiczenia stanowią jeden z elementów leczenia nadciśnienia tętniczego.**

Podczas regularnych i długoterminowo wykonywanych ćwiczeń o umiarkowanym stopniu intensywności wysiłku organizm reaguje pozytywnie i zmniejsza się wartość ciśnienia tętniczego. Przed rozpoczęciem ćwiczeń lub jakiegokolwiek aktywności czy wysiłku należy skonsultować się ze swoim lekarzem prowadzącym, w szczególności, gdy jest się po zawale lub operacjach serca. Ćwiczenia powinny być dostosowane do możliwości i stanu zdrowia, najlepiej wybrać taki rodzaj aktywności, który sprawia przyjemność i jednocześnie nie wymaga dużego wysiłku. Podczas ćwiczenia puls może nieco przyspieszyć, jednak człowiek nie może czuć dyskomfortu, bólu lub wyczerpania.

Należy unikać sportów związanych z rywalizacją oraz sportów siłowych, towarzyszące im emocje i duży wysiłek prowadzą do nagłego skoku ciśnienia, co może być niebezpieczne,

niewskazane są również ćwiczenia wykonywane w pochyleniu – często powodują ucisk na brzuch i wzrost ciśnienia w klatce piersiowej. Wystąpienie zadyszki czy też duże zmęczenie sygnalizują, że należy przerwać ćwiczenie. W miarę poprawy kondycji można zwiększyć intensywność treningu.

Ćwiczenia należy wykonywać regularnie przynajmniej 5 razy w tygodniu przez 30-45 minut, przynajmniej 2 godziny po posiłku. Osoby, które dawno nie ćwiczyły, lub dopiero chcą rozpocząć ćwiczenia, powinny zacząć od treningów 2-3 razy w tygodniu przez 30 minut. Można je podzielić na trzy 10-minutowe cykle w ciągu dnia. Każde ćwiczenia rozpoczynamy od krótkiej rozgrzewki, ponieważ przygotowuje ona organizm stopniowo do wysiłku i pozwoli uniknąć kontuzji. Chorym na nadciśnienie zaleca się spacerować i marsz, pływanie i spacerować jazdę na rowerze. Aktywność fizyczną należy zakończyć ćwiczeniami wyciszającymi (np. kilka głębokich oddechów), żeby przyzwyczaić układ krwionośny do spokojnej pracy.

Opracowała Renata Czarnocińska