



Jak mijają wakacje?

s.9



Mistrzostwa Polski w Pływaniu Juniorów s.11

**KOBIETA BEZPIECZNA
(nie tylko) W WAKACJE s.6**

Regaty w Rajgrodzie s.11

Wizyta litewskiej delegacji

Na zaproszenie Starosty Sokólskiego Piotra Recko w Starostwie Powiatowym w Sokółce 17 lipca gościła delegacja z Litwy. Celem spotkania była wymiana doświadczeń w pracy samorządów oraz ustalenie planu działania i realizacji wspólnego projektu pn. „Gminy - ak-

tywni członkowie społeczności”, w ramach współpracy Interreg V-A Litwa-Polska, Priorytet 4: Wzmacnianie zdolności instytucjonalnych instytucji publicznych i zainteresowanych stron oraz sprawności administracji publicznej.

Podczas spotkania omówiono wyzwania, jakie stoją przed Samorządem Rejonu Solecznickiego w Republice Litwy i Powiatem Sokólskim w dziedzinie kultury, sportu oraz drobnej przedsiębiorczości. Podpisana 18 czerwca tego roku deklaracja współpracy Samo-

rządu Rejonu Solecznickiego z Powiatem Sokólskim przy opracowaniu i realizacji projektu pn. „Modernizacja infrastruktury szkolnej, sportowej i rekreacyjnej”, w ramach IV naboru wniosków Programu Interreg V-A Litwa-Polska, jest pierwszym krokiem w kierunku wspólnych działań. Nawiązane partnerstwo pomiędzy regionami jest szczególnie ważne, ponieważ łączą nas więzi historyczne.

AS

REJON SOLECZNICKI jest położony w pld.-wsch. części Litwy, w powiecie wileńskim. Ośrodkiem administracyjnym jest miasto Soleczniki (44 km od Wilna). Charakterystyczną cechą rejonu jest jego zalesienie. Lasy zajmują 43,77% terytorium. Największym masywem leśnym jest Puszcza Rudnicka zajmująca 26 tys. ha, czyli prawie 1/6 jego terytorium. W XV-XVII w. Puszcza była miejscem polowań królewskich. Rejon solecznicki to region rolniczy. Tereny rolne zajmują 44,7% powierzchni, miasta i osady - 2,2%, tereny przemysłowe - 2,41%, zbiorniki wodne - 1,74%, obszary o innym przeznaczeniu - 5,16%. Rejon solecznicki zamieszkuje 32 716 osób. Gęstość zaludnienia - 26,5 os./km². 79% mieszkańców rejonu jest narodowości polskiej, 9,4% - Litwini, 5,8% - Rosjanie, 3,8% - Białorusini, 1,4 % - inne narodowości. Szkolnictwo w rejonie funkcjonuje w 3 językach. Działają 4 gimnazja (im. Jana Śniadeckiego z polskim jęz. nauczania będące w gestii samorządu i Tysiąclecia Litwy z litewskim jęz. nauczania, administrowane przez Ministerstwo Oświaty i Nauki w Solecznikach oraz 2 gimnazja /polskie i litewskie/ w Ejszyskach), 10 szkół średnich (3 litewskie, 6 polskich i 1 rosyjska). Samorząd solecznicki współpracuje z licznymi gminami w Polsce, m.in. Kętrzynem, Wyszakowem, Zgierzem, Płockiem, Sokółką, Łomżą, Białymstokiem. **Źródło: www.salcininkai.lt**



OGŁOSZENIE PŁATNE

PCPR
SOKÓŁKA

Specjalistyczny Punkt Wsparcia Rodziny w Ramach Projektu „Wspieramy Rodziny Zastępcze i Osoby Usamodzielniające się z terenu Powiatu Sokólskiego”

W miniony czwartek odbyły się ostatnie zajęcia grupy wsparcia realizowane przez Specjalistyczny Punkt Wsparcia Rodziny w ramach projektu "Wspieramy rodziny zastępcze i osoby usamodzielniające się z terenu Powiatu Sokólskiego" prowadzonego przez Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Sokółce. Projekt był współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na lata 2014-2020. Zajęcia odbywały się cyklicznie dw razy w miesiącu na sali konferencyjnej Starostwa Powiatowego w Sokółce i trwały od marca do lipca. Uczestnicy projektu to opiekunowie będący rodzicami zastępczymi.

Patrycja A. Zalewska



Rzeczpospolita
Polska



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. „Wspieramy rodziny zastępcze i osoby usamodzielniające się z terenu Powiatu Sokólskiego” współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Klub Piętnastu w Szelmencie

8-14 lipca 15 uczestników młodzieżowej świetlicy „Klub Piętnastu”, prowadzonej przez Stowarzyszenie „Barka”, przebywało na 7-dniowym obozie w Szelmencie. Mimo niezbyt sprzyjającej aury był to czas spędzony atrakcyjnie, wypełniony różnorodnymi formami aktywnego wypoczynku i rekreacji, poznawania nowych miejsc i ludzi, zdobywania i rozwija-

nia umiejętności społecznych. Wszyscy wrócili zadowoleni i szczęśliwi, z nadzieją, że za rok też uda się wspólnie wyjechać. „Klub Piętnastu” jest prowadzony w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na lata 2014-2020.

Krystyna Stefanowicz
Stowarzyszenie „Barka”



seria: Dawna Sokólszczyzna

Jaginty

To wieś nadbiebrzańska położona w okolicach Nowego Dworu. Powstała zapewne na początkach XVI wieku bowiem wówczas obszar ten kolonizowano. W omawianym okresie (XVI-XVIII wiek) wchodziła w skład Wielkiego Księstwa Litewskiego, powiatu grodzieńskiego. Jednym z pierwszych dokumentów dotyczących tych ziem jest akt wystawiony w Grodnie, 29 grudnia 1505 roku, którym to król polski Aleksander wynagradzając Wojciechowi biskupowi wileńskiemu cnoty i usługi dla Wielkiego Księstwa Litewskiego, nadał mu część lasów nad rzeką Biebrzą w powiecie grodzieńskim dla założenia dworu, dodając mu ludzi Chilmonowiczów imiennie wyliczonych wraz z potomstwem, ziemiami, domami także z wchodami bartnymi, łowami i daninami oraz z innymi ich przynależnościami. Ludzie ci to: Vrecz Chylmonowicz, Macko Dmytrowicz, Alexy Carpowicz, Jaczuta Myczkowicz, Dawidziecz Karpowicz, Piotras Rakuczowicz, Ostapko Boriszowicz, Olecho Chowczytz, Szyenyuta Miloschewicz, Mysko Daskyewicz. Być może mamy tu do czynienia z dworem zwanym następnie Nowym Dworem lub Nowym Dworem Białym, chociaż wydaje się, że dwór królewski istniał wcześniej, a ten biskupi być może nigdy nie został założony. Ludzie Chilmonowicze dali zapewne początek wsi sąsiedniej – Chilmonom.

Nazwa opisywanej wsi wywodzi się od nazwiska chłopów zwanych Jagintowiczami. Są oni wspomniani pod Nowym Dworem już w

1539 roku. Początkowo wieś nazywano Mularze alias Jaginty, co każe domyślać się, że osiedleni tu ludzie zobowiązani byli do posług murarskich na rzecz zamku grodzieńskiego. Inwentarz z 1578 roku opisywał siolo Mularskie rozmierzone na 19 włókach, gdzie mieszkało 19 gospodarzy, a zatem każde gospodarstwo posiadało ok. 21 ha.

Inwentarz z 1650 roku opisywał wieś Jaginty we włości nowodworskiej należąca do wójtostwa jatlińskiego (jaćwieskiego). Była tu jedna włoka wolna należąca do wójty. Dziewięć włók ciągłych czyli zobowiązanych do pańszczyzny, z których płacono 18 kop i dawano następujące posługi do dworu: „trzy dni w tygodniu z włoki robocizny z czym rozkaż, gwałtów sześć przez rok, stróż kolej po tygodniu z włoki na dworze nowodworskim, przygotowywać żyto do splawu, podwoły do folwarków ekonomii grodzieńskiej, groble przy młynach nowodworskich gacić, upusty stare naprawować, młyny i młnice oporządzać. Zaś z 9 włók czynszowych płacono tylko goły czynsz”.

W 1679 roku zapisano, że wśród 19 włók należących do wsi osiadłych pod poddanyimi było włók 6, czynszowych włók

9 i 1/3, pustych - 3 i 1/3, na bednarza dwornego 1/3 włoki wolna. Powinności tej wsi tak opisywano: „poddani tej wsi z osiadłych włók płacili czynszu po zł 5. Dziakła, kur, gęsi, jajec, siana nie dawali. Wszakże roboty trzydniowe, stróży i inne powinności takie jako i Bieniowce odprawowali. Z czynszowych zaś włók innych nie pełniąc powinności po zł 5 z włoki płacili. Teraz na gołym czynszu postanowieni od wszystkich wyżej mianowanych powinności wolni”.

W tymże 1679 roku mieszkali tu: wdowa Michałowa, Zacharko Harasimowicz, Hrehor Gil, Jan Bondarczyk, Marcin Bondarczyk, wdowa Jaroszkowa, Cimoch Harasimowicz, Trochim Dziecik, wdowa Andrzejowa Jakszelowa, Jan Boruch, Andrzej Olifirczyk, Andrzej Bondarczyk, Ławryn Bielski, Michał Kulmaczowski, Jakub Niewiadomski, Prokop Hajduczenia, Dziemian Szerhejczyk, Antoni Orbac, Jan Grelawski, Wojciech Jakszel, Adam Zamojcin (?), Maciej Chmielski, Michał Dzieczyk, Kazimierz Grelowski, Wojciech Bondarczyk, Maciej Zukcewicz, Błażej Kozłowski, Piotr Daniłowicz.

Podczas wojen północnych 1655-1660 oraz 1700-1710, wieś



musiała ucierpieć tak jak i cała włość nowodworska. Wskazują na to tzw. włoki puste (czyli ziemie leżące odległymi), których nie odnotowano we wsi w 1578 i 1650 roku, zaś w 1679 było ich 3 i 1/3, a w 1712 – aż 4 i 1/4 włoki. Nastąpiła też wymiana nazwisk we wsi. Wielu odeszło, w XVIII wieku przyszli nowi.

W 1775 roku wieś wchodziła w skład guberni dąbrowskiej klucza nowodworskiego i naliczono tu 18 dymów natomiast w 1789 roku 23 domy i 96 mieszkańców.

Ciekawie przedstawia się sprawa wyznania mieszkańców wsi na przestrzeni XVI i XVIII wieku. Musiało być w niej początkowo sporo wyznawców religii greckiej skoro w 1737 roku wizytacja parafii unickiej w Nowym Dworze stwierdzała: „Jaginty ad ritu latinum poszły”, czyli przeszły na katolicyzm. W 1784 roku katolicki pleban nowodworski opisując swoją parafię zanotował: „Jaginty wieś ekonomiczna do klucza nowodworskiego należąca, na samej północy miła wielka od Nowego Dworu”. Wizytacja nowodworskiej cerkwi unickiej z 1804 roku już w składzie parafii nie odnotowywała żadnych dymów należących do niej w Jagintach, co świadczy, że w tym czasie nie było tu unitów.

W 1786 roku mieszkali tu następujący gospodarze z rodzinami: Józef Strzałkowski, wdowa Mateuszowa Gilowa, wdowiec Franciszek Gil, Antoni Kulmacz, Józef Leluk, Paweł Kulmacz, Baltazar Moziuk, Ludwik Strzałkowski, Andrzej Kulmacz, Paweł Rudkowski, Andrzej Rudkowski, Stanisław Kulmacz, Jan Gil, wdowiec Stanisław Borysko, Marcin Dzieczyk, Michał Dzieczyk, ławnik Ignacy Rudkowski, dziesiętnik

opr. Grzegorz Ryżewski*

Marek Rudkowski, Jan Białucki, wdowa Rudkowska, Antoni Augustynowicz, wdowa Żukowa, Piotr Seplawy, Marcin Żuk, Franciszek Żuk, Tomasz Żuk, wdowa Stargiewiczowa, Bartłomiej Strzałkowski, Michał Stargiewicz, Andrzej Skirel, wdowa Roszkowa, Kacper Leluk, wdowa Galikowa.

W 1866 roku było tu 30 domów, a tuż przed I wojną światową - 47 domów. W 1921 roku naliczono we wsi 50 domów, w których żyło 278 osób w tym 130 mężczyzn i 148 kobiet. Jedna osoba deklarowała wyznanie prawosławne a reszta katolickie. Wszyscy uważali się za Polaków.

W okresie międzywojennym istniała tu 4-klasowa Państwowa Szkoła Powszechna, w której nauczała Apolonia Samowska. W 1927 roku uczęszczało tu 38 dzieci, 21 chłopców i 7 dziewczynek, wszyscy byli katolikami.

Niedawno Hubert Lepionka prowadził badania na starym cmentarzu wiejskim zwanym „mogiłkami”. Zachowało się uroczę wzgórze i kamienie nagrobne – bardzo magiczne miejsce. To, że takowe nielegalne z punktu widzenia władzy kościelnej cmentarze były często spotykane na naszym terenie wynika m.in. z wizytacji parafii nowodworskiej z 1783 roku, gdzie czytamy:

„Mogiłki przy niektórych wioskach w parafii znajdują się bez żadnego oparkania od czasów niepamiętnych, na których parafianom chować trupy mocno zabrania się, chyba potajemnie bez wiadomości księdza plebana sami się czasem chowają”. W okolicy istnieją podobne cmentarzyki, o które należy dziś zadbać, bowiem kryją szczątki naszych przodków.

*Główny Specjalista w Narodowym Instytucie Dziedzictwa

EDUKACJA ZA BONY

KURS DLA SENIORÓW:

Obsługa komputera - System operacyjny Windows, Pakiet Office i Internet. Komputer w domu i w pracy.

BONY NA SZKOLENIA. Zintegrowany program rozwoju systemu kształcenia ustawicznego zorientowanego na jakość i potrzeby regionalnej gospodarki w ramach poddziałania 3.2.1 oraz 3.2.2 współfinansowany ze środków EFS w ramach RPO Województwa Podlaskiego na lata 2014-2020, Osi Priorytetowej III Kompetencje i kwalifikacje, Działanie 3.2 Kształtowanie i rozwój kompetencji kadr regionu

„Żeby uczniowie ze szkoły średniej - byli tak zaangażowani jak seniorzy!”

Grupa seniorów z Sokółki od maja do lipca spotyka się regularnie w Zespole Szkół Rolniczych im. mjr Henryka Dobrzańskiego-Hubala, ażeby zdobyć lub rozszerzyć swoją wiedzę z zakresu obsługi komputera i Pakietu Office oraz poznać tajniki Internetu i komunikacji za jego pośrednictwem. Oprócz przyswajania nowej wiedzy, spotkania obfitują w nowe znajomości i są interesującą formą spędzenia wolnego czasu.

Koordynatorem wsparcia finansowego „Bony Na Szkolenia” wśród seniorów jest ZWIĄZEK EMERYTÓW, RENCISTÓW I INWALIDÓW W SOKÓŁCE, który odpowiada za informowanie o projekcie i wspomaga rekrutację chętnych.

Kolejną grupę seniorów uczestniczących w w/w kursie odwiedziliśmy pół godziny przed rozpoczęciem zajęć z myślą, że poczekamy na nich żeby nie przeskadać w wykładach. Ku naszemu zdziwieniu na sali było już kilka osób. Podłączyli laptopy, dyskutowali. W oczekiwaniu na wykładowcę wicedyrektora ZSR w Sokółce Marka Andrzejewskiego, który uczy informatyki, zadaliśmy kilka pytań kursantom. W poprzedniej grupie były same panie, w tej znajdowało się wielu panów. Jedną z senierek-uczennic na pytanie: co skłoniło ją do zapisania się na kurs, odpowiedziała szczerze: „Bo nie mam co zrobić z wolnym czasem. Bo chcę pobyć z ludźmi, nie siedzieć sama w bloku i przy okazji czegoś się nauczyć. Informacje o 'Bonach na Szkolenia' znalazłam w gazecie. Nie pracuję już zawodowo, więc każdy termin mi odpowiadał”.

Pani Lila:

Niektóre, konkretne rzeczy trzeba poznać od podstaw i pan Marek po trzy, cztery razy pod-



chodzi i tłumaczy, jak ktoś nie zrozumie, tak, że ja jestem bardzo zadowolona. Przedtem chodziłam na inny kurs, na którym nic się nie nauczyłam, no a teraz zdecydowanie - tak.

Czy ma Pani w domu komputer?

Tak, dzisiaj nawet przyniosłam go ze sobą na zajęcia, żeby lepiej go poznać i nauczyć się pracować na swoim laptopie.

Korzystała Pani wcześniej z Internetu?

W domu tyle o ile. Wiedziałam jak sprawdzić rozkład pociągów, kiedy wybierałam się do sanatorium. Co tam jeszcze - „Pudelek” - plotki o aktorach sobie włączałam, wiadomości na różnych portalach. Miałam jakieś tam doświadczenia. Mąż trochę poduczył, trochę sama. To pani razem z mężem uczestniczy w szkoleniu?

Tak, chodzimy razem.

Powiat Sokółski pozyskał środki finansowe w wysokości 50 156 092,80 zł na realizację projektu pt. „Zintegrowany program rozwoju systemu kształcenia ustawicznego zorientowanego na jakość i potrzeby regionalnej gospodarki w ramach poddziałania 3.2.1 oraz 3.2.2” współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na lata 2014-2020, Osi Priorytetowej III Kompetencje i kwalifikacje, Działanie 3.2 Kształtowanie i rozwój kompetencji kadr regionu. Całkowita wartość projektu wynosi 55 728 992,33 zł. W jego ramach realizowane będą równocześnie dwa programy: Pozaszkolne formy kształcenia dorosłych. Rozwój kompetencji językowych, technologii informacyjnych i komunikacyjnych (TIK) oraz wsparcie wybranych form kształcenia ustawicznego zgodnie z potrzebami regionalnej gospodarki. Projekt realizowany jest przez Powiat Sokółski (lider) w partnerstwie z: Miastem Białystok, Powiatem Białostockim oraz Podlaskim Centrum Edukacji i Analiz „ORDO” Sp. z o.o. Jego celem jest podniesienie kompetencji i kwalifikacji 4 721 osób dorosłych zamieszkałych na terenie powiatu sokólskiego, białostockiego im. Białystok.

Wsparcie finansowe w postaci „bonu na szkolenie” skierowane jest do osób pracujących, biernych zawodowo, bezrobotnych, uczących się lub studiujących, które z własnej inicjatywy są zainteresowane podjęciem kształcenia na: kwalifikacyjnych kursach zawodowych, kursach umiejętności zawodowych, studiach podyplomowych, szkoleniach w zakresie technologii informacyjnych i komunikacyjnych oraz języków obcych. Ze względu na duże zainteresowanie projektem nabór wniosków prowadzony jest etapowo (informacje o naborze za pośrednictwem strony internetowej www.bonynaszkolenia.pl) do wyzerpania środków, nie dłużej jednak niż do 30 czerwca 2020 r.

OGŁOSZENIE PŁATNE

04/11

4 19 lipca 2019 r.

INFO Sokółka nr 162/2019

EDUKACJA ZA BONY

A co Państwa skłoniło do skorzystania z „Bonów na szkolenia”?

Chciałam się nauczyć konkretnych, praktycznych rzeczy np. zgrywać piosenki z komputera na pendrive. Nie umiałam tego, ale już się nauczyłam. Mam taki mały głośniczek i jak na pendrive sobie ponagrywam piosenki - to biorę go ze sobą i jadę rowerem do lasu.

A skąd Pani się dowiedziała o tym szkoleniu?

Siostra mi powiedziała, bo ona działa „u emerytów”*. Ona też chodzi, obie jesteśmy, ona też z mężem. Jest kilka małżeństw w naszej grupie, na pewno w innych grupach też.

Czy poleciłaby Pani znajomym takie zajęcia?

Oczywiście, polecam i zachęcam wszystkich. Polecam też nauczycieli, którzy uczą nas wszystkiego od podstaw, praktycznych rzeczy. Byłam na innym kursie, gdzie tłumaczono nam jak dysk jest zbudowany, z czego i inne poważne techniczne sprawy. Nas to nie interesuje, nie jest nam ta wiedza potrzebna, my nie będziemy budować komputerów. Chcemy umieć wykonać praktyczne, przydatne w życiu operacje. Jeszcze będę pytać wykładowcę: jak kupić bilety przez Internet, jak zgrywać płyty na pendrive, jak przegrywać zdjęcia z komputera na pendrive itp.



Czyli komputer w dzisiejszych czasach jest bardzo potrzebny w domu?

Tak, jest potrzebny. Ja kiedyś nie miałam, syn przywiózł po wnukach i nabraliśmy chęci, kupiliśmy laptop.

Pan Stefan:

Mając taki przyrząd - jak ja nazywam chociażby ten laptop, oszczędzam dużo przy przekazywaniu pieniędzy, opłatach. Robię dużo operacji finansowych. Wcześniej spłacałem pożyczki, teraz robię przez Internet wszystkie podstawowe opłaty. Po co chodzić gdzieś tam, stać w kolejkach. Mam swoje konto, jestem załogowany w bankach... to jest wygoda.

A czy komunikują się Państwo przez internet ze znajomymi, rodziną?

Przez Skype rozmawiamy. Mamy kuzynów w Wilnie, na Białorusi, w Turcji, przez Internet mamy z nimi łączność bezpłatną. Mamy mniej więcej ustalone godziny, w których możemy poroz-



mawiać, widzimy się i rozmawiamy.

Kiedy zaczęli Państwo korzystać z Internetu, komputera?

Ok. 10 lat temu. Najpierw syn ze Szczecina przekazał nam swój komputer w prezencie, ale to był już trochę stary model. Później w promocji, w Białymstoku kupiłem ten laptop, który mamy tu ze sobą. Teraz znów trzeba wymienić na nowy.

Sami Państwo robili pierwsze kroki na komputerze, czy może syn pomógł?

Wnuk nauczył. Potrafi ze Szczecina zadzwonić i tłumaczyć, co i jak - Dziadek to i to musisz przycisnąć.... Gry mi ściągnął ze Szczecina przez Internet.

Wykładowca kursu wicedyrektor Marek Andrzejewski

Czy według Pana seniorzy w dzisiejszych czasach faktycznie są cyfrowo wykluczeni?

Zdecydowanie błędne pojęcie. Przynajmniej w przypadku osób z tych grup, z którymi pracujemy. Nie można o nich powiedzieć, że są cyfrowo wykluczeni. Owszem, nie jest łatwo w tym wieku poznawać nowe techniki informatyczne, natomiast jak widzę stopień zaangażowania tych państwa, to stwierdzenie „cyfrowo wykluczeni” jest całkowicie nieadekwatne.

Jak wygląda praca z grupą seniorów w porównaniu do pracy z młodzieżą?

Jeżeli chodzi o chęci do nauki to na pewno są one większe niż wśród młodzieży. Powiem szczerze, że ja podziwiam tych państwa..., że im się chce - pierwsza rzecz, że chcą poznać tajniki, wprowadzić nie są to jakieś szalenie rozszerzone informacje na temat działania komputera i podstawowych programów komputerowych, ale że mają chęć i potrafią tę wiedzę w pewien sposób zgłębić. Poza tym u nas pracuje się bardzo przyjemnie. W większości przypadków jest to na wstępie praca ogólna, a potem indywidualna z każdym uczestnikiem kursu, bo jednak już czy nie te i dłonie nie tak sprawne. Ja osobiście bardzo lubię pracować indywidualnie i to mi się podoba.

Jak radzę sobie seniorzy?

O to musi pani kursantów spytać - jak sobie radzą, czy są jakieś postępy, czy nie ma. Ja je widzę, nie wiem, a czy państwo widzą?

W tym momencie do rozmowy włącza się jedna z kursantek.

- Pan Marek wyklada bardzo dobrze, mówi prostym językiem, który do każdego dociera, tylko czasem nie od razu nasze głowy to łapią. Trzeba nam po dwa, trzy razy powtarzać to samo. Jest bardzo wytrzymały i cierpliwy, super!

MA: Jedynym minusem jest kumulacja tych zajęć, to jest jednak 110 godzin, według mnie jest to za duża jednorazowa dawka, ale... państwo wytrzymują, jest ich wręcz trudno wyprosić na przerwę.

Czyli głód wiedzy u seniorów jest potężny?

Na pewno poznanie tych najprostszych spraw związanych z komputerem przynosi pewne efekty. Kursanci, jeśli w domu będą mieli komputer, będą mogli z niego dowolnie korzystać. Dziś uczy się zakładać pocztę elektroniczną. Każdy założy sobie swoją. To jest wspaniały komunikator generalnie ze wszystkimi.



Czyli według Pana kursy takie jak ten są potrzebne?

Zdecydowanie. Uważam, że to jest bardzo dobry pomysł, ale powinien być realizowany w dłuższym okresie czasu.

Czy uważa Pan, że istnieją ograniczenia wiekowe, jeśli chodzi o uczenie się nowych rzeczy?

Nie ma absolutnie. Ja bym życzył sobie, żeby nasi uczniowie ze szkoły średniej byli tak zaangażowani jak ci państwo. Jeszcze raz powtarzam: ja tych ludzi podziwiam.

materiał: Patrycja A. Zalewska

*w Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Sokółce



Rzeczpospolita
Polska



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



04/11

INFO Sokółka nr 162/2019

19 lipca 2019 r.

5

OGŁOSZENIE PŁATNE

KOBIETA BEZPIECZNA (nie tylko) W WAKACJE

10 kobietek i... jeden trener – Tomasz Leszkowicz (Kuznia Bohaterów) spotkało się 13 lipca w sali treningowej ZS w Dąbrowie Białostockiej, żeby dowiedzieć się więcej na temat, jak zapewnić sobie większe bezpieczeństwo w sytuacjach, które - delikatnie mówiąc - rozgrywają się według mocno niechcianego scenariusza, np. podczas napadu.

Panie Tomaszu, pomysł takich warsztatów – chyba chwycił, lista zapelniła się szybko – jest zapotrzebowanie?



Tomasz Leszkowicz prowadzący warsztaty.

Jest mi miło, że nasza propozycja znalazła odzew wśród kobiet z naszego powiatu. Jak widać po zaangażowaniu - taka forma przekazywania wiedzy i umiejętności, jak to Pani mówi „chwyciła”.

Czego mogły dowiedzieć się uczestniczki, czego mogły doświadczyć, spróbować?

W ciągu trzygodzinnego szkolenia pn. "Kobieta bezpieczna" ograniczyliśmy się m.in. do podstaw zarządzania konfliktem, omówiliśmy sposoby pre-

wencji, unikania zagrożeń. W części praktycznej nasze uczestniczki mogły najpierw analitycznie, a później kompleksowo sprawdzić pewne schematy w różnych rodzajach zagrożenia. Były one bardzo "laboratoryjne", ale tak miało być na poziomie podstawowym. Mam nadzieję, że uczestniczki uważają to szkolenie za udane. (uśmiech)

Przewidziane są kolejne spotkania dotyczące tego tematu?

Przed końcem okresu wakacyjnego chcemy przeprowadzić szkolenie pn. "Walka w bliskim kontakcie" Poziom 1 – szkolenie z zakresu realnej samoobrony obejmującej obronę przed napastnikiem nieuzbrojonym. Szkolenie te będzie otwarte dla mężczyzn i kobiet. Z góry zachęcam do uczestnictwa.

A czym na co dzień może przyciągnąć do siebie „Kuznia Bohaterów”?

Organizujemy szkolenia, ale nie ograniczamy się do samoobrony kobiet. Zajmujemy się również kursami z zakresu strzelectwa, zajęciami z psychologii itp. W swojej ofercie mamy również obozy rekreacyjne, sportowe. Możemy zorganizować spotkania integracyjne, szkolenia dla firm lub grup. W najbliższym czasie, już 17 sierpnia wspólnie z kolegami ze strzelnicy VIS w Łozowie przeprowadzimy szkolenie strzeleckie z zakresu podstaw bojowego posługiwania się



pistoletem. Adresujemy je do wszystkich, którzy chcą zacząć swoją przygodę z bronią palną, ale również do osób mających doświadczenie ze strzelectwem, a chcą poszerzyć swoje horyzonty i warsztat pracy.

Katarzyna Bułkowska uczestniczka warsztatów (fot.)

Kasia, własne bezpieczeństwo, to chyba ważna rzecz dla Ciebie skoro, „zarywasz” sobotnie przedpołudnie żeby zgłębić temat?

Jestem kobietą pracującą, często, szczególnie w porach jesienno-zimowych do domu wracam zmierzchem. Jak każdy chciałabym czuć się w miarę bezpiecznie. Stąd decyzja zarwania soboty i wzięcia udziału w kursie.

Polecasz innym kobietom?

Z czystym sercem polecam każdej kobiecie bez względu na wiek i kondycję. Myślę, że może on stać się dobrym początkiem dbania o swoje bezpieczeństwo, jak również ogólnopojętą formę bądź poprawi swoją asertywność i pewność siebie, co zdecydowanie wpłynie pozytywnie na inne aspekty życia.

Pytała Aneta Tumiel



Posiedzenie Zarządu Powiatu

Podczas posiedzenia Zarządu Powiatu Sokólskiego (17.07) omówiono realizację inwestycji drogowych na terenie gm. Dąbrowa Białostocka. W kolejnych punktach podjęto uchwały w sprawie wyrażenia opinii o: pozbawieniu kategorii drogi powiatowej położonej na terenie Powiatu Białostockiego oraz zaliczeniu drogi położonej w gminie Dąbrowa Biał. do kategorii drogi gminnej. Zapoznano się z odpowiedzią PZD w Sokółce w sprawie montażu progów zwalniających w Różnymystoku i lustra drogowego w Łubiance, a także z odpowiedzią Podlaskiego Zarządu Dróg Wojewódzkich w sprawie remontu starodroży DW673. Podczas obrad zwołano pierwsze posiedzenie Rady Społecznej SP ZOZ w Sokółce i SP ZOZ w Dąbrowie Biał. Przygotowano projekty uchwał w sprawie: zmiany Wieleoletniej Prognozy Finansowej Powiatu Sokólskiego na lata 2019-2033, zmiany budżetu Powiatu Sokólskiego na rok 2019, dostosowania nazw: Szkoły Policealnej dla Dorosłych w Dąbrowie Biał. wchodzącej w skład Zespołu Szkół im. gen. N. Sulika w Dąbrowie Biał. oraz Szkoły Policealnej Nr 3 dla Dorosłych w Sokółce wchodzącej w skład Zespołu Szkół Rolniczych im. mjr. H. Dobrzańskiego - Hubala w Sokółce; ustalenia planu sieci szkół ponadpodstawowych oraz szkół specjalnych mających siedzibę na obszarze powiatu sokólskiego, od 1 września br. określenia kryteriów postępowania rekrutacyjnego do internatów szkół, dla których Powiat Sokólski jest organem prowadzącym; powołania Komisji do przeprowadzenia konkursu na stanowisko Dyrektora SP ZOZ w Dąbrowie Biał. Zatwierdzono rozliczenie dotacji przekazanej dla SP ZOZ w Sokółce na dofinansowanie robót budowlanych oraz instalacji sanitarnych związanych z realizacją inwestycji

pn. "Poprawa dostępności do usług medycznych w obszarze chorób będących przyczyną dezaktywacji zawodowej w SP ZOZ w Sokółce". Zarząd podpisał oświadczenie o zabezpieczeniu środków w budżecie Powiatu na realizację zadania pn. "Przebudowa i wyposażenie Centralnej Sterylizatorni w SP ZOZ w Sokółce" oraz zadania pn. "Dostawa i montaż nowej windy w istniejącym szybie windowym w budynku szpitala oraz zakup sprzętu medycznego do SP ZOZ w Dąbrowie Biał.". Rozpatrzone wnioski Dyrektora Białostockiego Centrum Onkologii o pomoc w zorganizowaniu spotkania dla pracowników Starostwa, mającego na celu zwiększenie



świadomości na temat badań profilaktycznych dotyczących raka piersi. Zawarto umowy z gminami: Sidra, Szudziałowo, Janów w sprawie dofinansowania zakupu samochodów ratowniczo-gaśniczych na rzecz jednostek OSP w w/w gminach. Przygotowano projekty uchwał Zarządu w sprawie: ustalenia na 2019 r. maksymalnej kwoty dofinansowania opłat za kształcenie nauczycieli, pobierane przez uczelnie oraz specjalności i formy kształcenia nauczycieli prowadzone przez uczelnie, na które dofinansowanie jest przyznawane, w szkołach i placówkach, dla których organem prowadzącym jest Powiat Sokólski; opracowania na 2019 r. planu

dofinansowania form doskonalenia zawodowego nauczycieli szkół i placówek, dla których organem prowadzącym jest Powiat Sokólski.

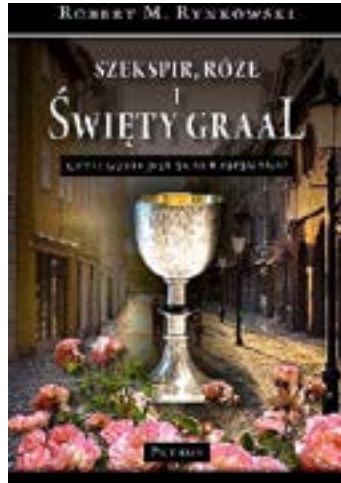
Podjęto uchwały w sprawie: zmiany budżetu Powiatu Sokólskiego na rok 2019, zatwierdzenia diagnozy potrzeb w zakresie kształcenia zawodowego w: ZS im. Gen. N. Sulika w Dąbrowie Biał., w ZS w Suchowoli, w ZSR im. mjr. H. Dobrzańskiego - Hubala w Sokółce, w ZSZ im. E. Orzeszkowej w Sokółce; ustalenia wynagrodzenia eksperta za pracę w komisji egzaminacyjnej dla nauczycieli ubiegających się o stopień nauczyciela mianowanego, ze szkół i placówek, dla których organem prowadzącym jest Powiat Sokólski. Zatwierdzono SIWZ w przetargu nieograniczonym na projekt

robót budowlanych w zakresie telewizyj dozorowej, systemu alarmowego w budynku starostwa. Pozytywnie rozpatrzone wnioski: POZK w Białymstoku o dofinansowanie organizacji i ufundowanie nagród w Międzynarodowym Wyścigu Kolarskiego Juniorów "Niemen" Białystok - Sokółka - Grodno, PZDR w Sokółce o ufundowanie nagrody gospodarstwu rolnemu Anny i Piotra Majewskich - kandydatom z powiatu sokólskiego w konkursie Agro-Liga 2019 w kategorii: Rolnicy. Dyskutowano również nad rozwiązaniem sprawy dotyczącej likwidacji połączeń autobusowych w szczególności na trasie Janów - Korycin - Sokółka.

Patrycja A. Zalewska



debeke poleca



Robert M. Rynekowski „Śzekspir, róże i Święty Graal czyli gdzie jest skarb esesmana?” Wyd. Petrus 2019

Kto by pomyślał, że małutka książka „Szyfr, muzeum i sykomora”, spoglądająca nieśmiało z witryny Starej Szkoły, stanie się przyczynkiem pięknej przygody, tradycji i relacji? Stałym czytelnikom Info Sokółka Roberta Rynekowskiego przedstawiać nie trzeba, natomiast tym, którzy spotykają się z nim pierwszy raz wyjaśniam, że jest to pochodzący z Suwałk teolog, którego młodzieżowe książki ukazują się rokrocznie w okresie wakacji. „Śzekspir, róże i Święty Graal” to już trzecia odsłona letniej serii pełnej niecodziennych zdarzeń. Czym różni się od poprzedniczek? Tym razem akcja rozgrywa się na dwóch, równie zajmujących płaszczyznach. Pierwsza to oczywiście tajemnica z przeszłości, która aż się prosi, by ją rozwikłać, a druga to interpersonalne rozszady bohaterów. Nierozłączne przyjaciółki Anetę i Karolinę tym razem coś poróżni. Zresztą nie tylko je, bo przyszłość całej paczki znajomych stanie pod znakiem pytania, i jest to wątek niemniej ciekawy od samego poszukiwania skarbów, wpisanego w cykl. Doskonale działa tu zasada, że nie jest dobrze, gdy jest dobrze. Rozwój wydarzeń obserwujemy

UWAGA KONKURS!

Jeśli chcesz wygrać najnowszą książkę Roberta Rynekowskiego - z autografem - i poznać tajemnice skarbu esesmana, odkoduj ukrytą wiadomość, którą jest cytat Williama Shakespeare'a. Poniżej umieściliśmy synonimy słowa zagadka. Przeczytaj tylko duże litery, a poznasz rozwiązanie. Prześlij je na adres redakcja@infosokolka.pl, do 26 lipca. Kto pierwszy, ten lepszy!

Rebus, Enigma, Sekret, Zagadka, Tajemnica, Anagram, Jarzmo, Enigmat, Szarada, Trudność, Mistyka, Istota, Los, Ciemność, Zawiłość, Ezoteryka, Niewiadoma, Intryga, Emocja, Metafizyka

Marcin Dębko

Poloneza czas... opuścić, czyli Żuliki na ZŁOMBOLU 2019

Co to jest Złombol? Ha, ja już wiem, przeczytałam na oficjalnej stronie internetowej (www.zlombol.pl). Otóż, Złombol to największy w Europie rajd samochodowy o charakterze charytatywnym, którego celem jest zebranie jak największej kwoty pieniędzy na rzecz ufundowania, kursów, szkoleń oraz wycieczek dla dzieci z domów dziecka. Uczestnicy udostępniają darczyńcom powierzchnię reklamową na swoich pojazdach, w których podejmują się wyprawy we wcześniej ustalone miejsce (w każdym roku inne). 100% uzbieranych środków zostaje wykorzystanych na prezenty oraz wycieczki dla dzieci. Organizator (Team Złombol), w zależności od uzbieranej kwoty, wybiera placówki z całej Polski, które otrzymają pomoc. Złombol nie jest zorganizowaną wycieczką dla pasjonatów motoryzacji - jest ekstremalną wyprawą bez jakiegokolwiek wsparcia ze strony organizatorów, czytam na witrynie. Tegoroczna, już 13., edycja rozpoczęła się 29 czerwca w Katowicach, a finiszowała w okolicach 3 lipca, w Irlandii. Niezwykłość tego rajdu, oprócz jego charytatywnego charakteru, polega także na tym, że mogą wziąć w nim udział TYLKO samochody „komunistycznej koncepcji lub produkcji”. Uczestnik musi też wpłacić darowiznę przy zgłoszeniu (traktowaną jako wpisowe) i pozyskać od darczyńców (firm, które będą się reklamowały na karoserii) środki na rzecz dzieci z domów dziecka. Złombol przejechały po raz kolejny „Żuliki” z Sokółki.

Po tegorocznym Złombolu zostały już tylko wspomnienia?



fot. Żuliki Team Sokółka

km. Po drodze okazało się, że zbiornik na benzynę jest dziurawy i mieści tylko 5 litrów, więc prawie przez całą Anglię tankowaliśmy co 50 km. W powrotnej drodze przyłączyliśmy się do ekipy z dużego Fiata, która miała taką przejściówkę i problem się rozwiązał. Rajd Złombol w tym roku uzbierał już ponad 109 000 zł, więc warto było!

„Złombol Żuliki Sokółka” tworzą...

Łukasz, Adam, Lech, Damian. Teraz jechaliśmy bez Damiana.



Tak, wystartowaliśmy z Katowic, było ok. 400 ekip, z tego dwie z Sokółki. W Irlandii wyładowaliśmy 4 dni później. Łącznie przejechaliśmy ponad 6 tys.

Rozwiążmy, proszę, zagadkę w nazwie - jesteście po prostu niezie sokólskie „żuliki” czy nazwa wzięła się od nysy - Żuka?

Żuliki od Żuka. Jak go kupiliśmy - to miał logo uszkodzone i zamiast Żuk, przez połamane literki, wyszło: zul - więc jak zul to żuliki!



Tegoroczny Złombol miał swoją 13. edycję - a od ilu lat Panowie jeżdżicie w rajdzie?

Jeździmy od 4 lat

Wiem, że uczestniczycie niemal w każdej, lokalnej akcji charytatywnej - to potrzeba serca, czy „obowiązek statutowy”?

Uczestniczymy w akcjach, bo to fajne i mamy satysfakcję z pomagania innym.

Co najbardziej utkwiło w pamięci podczas ostatniego rajdu?

Chyba jednak dotarcie na metę. Łza się w oku kręcił, że daliśmy radę.

„Poldek” się sprawdził?

Tak, tylko my „daliśmy trochę ciała”, bo nie mieliśmy przejściówki do tankowania gazu w Anglii. „Poldek” się sprawdził, aczkolwiek teraz wiemy, co trzeba w nim poprawić na następny rajd.

Do jakiego wehikułu, marki czujecie najwięcej sentymentu?

Oczywiście do Żuka. Łukasz ma Fiata 125 p, Adam - Malucha, Lech - Uaza, Żuk i Polonez są wspólne.

Jakie plany mają Żuliki, na najbliższe miesiące?

Jesienią chcemy zorganizować Retro Rajd Ducha Puszczy... ale to jeszcze tylko plany!

Życzę realizacji i oby Panowie nie tracili nigdy tego humoru i dystansu do siebie i życia, jaki przebijał z tegorocznych relacji złombolowych!

Pytała Aneta Tumiel



Tkanina dwuosnowowa zachwyca

Podczas ostatnich Dni Janowa miało miejsce otwarcie wystawy poświęconej prof. Eleonorze Plutyńskiej, która była niezwykle ważną postacią związaną z historią i tradycją janowskiego tkactwa. Wystawa cieszyła się ogromnym zainteresowaniem. Przybyło na nią wielu zaproszonych gości. Wzbudziła także duże zaciekawienie wśród lokalnej społeczności. Wszyscy podkreślali i zachwycali się niezwykłą osobą, jaką była prof. Plutyńska. Plenerową wystawę przed Izbą Tkactwa Dwuosnowowego w Janowie można oglądać do końca października. Wszystkich zainteresowanych serdecznie zapraszamy.

W minionym tygodniu grupa pań z całej Polski uczestniczyła w warsztatach tkackich,

prowadzonych przez znaną i utytułowaną tkaczkę Lucynę Kędzierską w jej pracowni w Marchelówce. Uczennice pod czujnym okiem tkaczki wykonały piękne makatki z wybranym motywem z tkaniny Eleonory Plutyńskiej. Choć kurs był krótki, to bardzo intensywny. Panie odwiedziły również Izbę Tkactwa Dwuosnowowego, gdzie zapoznały się z historią janowskiego tkactwa, szczególnie z okresem współpracy prof. Eleonory z janowskimi tkaczkami. Uczestniczki były pod ogromnym wrażeniem janowskiej tkaniny dwuosnowowej. Bardzo chętnie poznawały tę trudną technikę tkacką. Liczymy na to, że coraz więcej osób zainteresuje się tkactwem.

Karolina Radulska



Jak mijają wakacje?



Uroczystości w Samogrodzie

„Chciałbym, żebyśmy postępowali w życiu jak Apostołowie Piotr i Paweł. Abyśmy w tym naszym wspólnym życiu parafialnym i samogrodzkim mieli mądrość Apostoła Pawła i upór Apostoła Piotra. Mam na

uroczystości liturgicznej ku czci Świętych Apostołów. Boska liturgia odbyła się w zabytym naszym wspólnym życiu parafialnym i samogrodzkim mieli mądrość Apostoła Pawła i upór Apostoła Piotra. Mam na



dzieje, że mądrość i upór widać w naszych pracach. Staramy się pracować tak, aby cerkiew, którą odwiedzacie była coraz piękniejsza...” - tymi słowami zwrócił się do wiernych proboszcz parafii ks. Adrian Charytoniuk



harczerami 7. DH Kresowej. Nie zabrakło harców na placu zabaw oraz wyjazdu na sokólski basen. „Czyż półkolonie w GOKiS nie są cudowne?” – czytamy na Facebooku ośrodka.

Młodzi miłośnicy zwierząt spędzają czas razem z końmi. „Kraśne Wakacje” w Agrotu-



rystyce Konnej Kraśniany potrwają do 21 lipca, zaś w Stajni Słójka zakończył się niedawno pierwszy turnus półkolonii.

Dąbrowski MGOK zaprosił dzieciarnię do spędzenia czasu wolnego artystycznie. Dąbrowa gości wolontariuszy europejskich, którzy prowadzą zajęcia tematyczne dotyczące ich krajów. „Wolontariuszka z Rosji, nasza Taina przygotowała tradycyjne rosyjskie stroje, ubrała w nie dzieci i zrobiła im zdjęcia w Izbie Regionalnej. Efekt jak z bajki, nieprawdaż?” – możemy przeczytać na Facebooku domu kultury.

opr. PB, AT, źródło: OSiR, FB: GOKiS w Kuźnicy, MGOK Dąbrowa Biał., Kraśne Życie, Stajnia Słójka, www.sokolka.naszabiblioteka.com

BędzieSięDziało

21.07– Festyn Rekreacyjny nad zalewem w Sidrze, start godz. 12.30, zespół Skaner godz. 18.00.
21.07 - Piknik - potańcówka w Igryłach. Catering JARD Dzieł i sp. Ponadto Tradycyjne Lody u Matczaka, domowe ciasta, oprawa muzyczna Adam Orion Puciłowski, atrakcje dla dzieci, początek msza św. połowa o godz.13.30.

21.07 – Festyn pod fontanną w Dąbrowie Białostockiej godz. 12.30, dmuchańce, występy artystyczne, animacje i zabawy ze Studium Artystyczno-Kreatyw-

nym TITA Klaudyna Sulima, tańce z PAARO Mobilna Akademia Rozwoju, szkolenie z pierwszej pomocy – druhowie z OSP

26.07– Międzynarodowy Wyścig Kolarski Juniorów „Niemen” Białystok - Sokółka - Grodno, start godz. 10.00 na trasie, przyjazd do Sokółki ok. godz. 12.30 - meta przy Starostwie Powiatowym w Sokółce.

27.07, godz. 19.00 - Koncert Kapeli Niwińskich w Suchowoli, w ramach Podlaskiej Oktawy Kult.

27-28.07 – Dni Krynek. Wiele atrakcji, wystaw, pokazów, zmagania sportowe, konkursy, stoiska, turnieje oraz zabawy dla

najmłodszych... występy artystyczne na scenie OSiR przy ul. Kościelnej. Wystąpią m.in. „Pogodna Jesień”, „Exit”, „Lotosy”, „Kabaret na Ławeczce”, Bogumiła Sołowiec, „Jemiola”, „Kapela u Mundka”, „Retro Band”, „Szalone Gitary” Polkowice.

28.07, od godz. 13.00. - Piknik pszczelarski nad zalewem w Korycinie.

Do końca lipca w Bibliotece Publicznej w Sokółce można oglądać wystawę obrazów Barbary Sawickiej, a do końca września w Muzeum Ziemi Sokółskiej - wystawę czasową „Z życia Sokółczan 1919-2019”, wstęp wolny.

prawdziwe prawdziwk

Karaluchy pod poduchy a gołębie dobrze się nie rymują



Jeśli ktoś przeprowadził się ze wsi do miasta i w wyniku przyzwyczajenia rano śwędzi mu mózg, bo nie nakarmił kurczaków, to lepiej jest żeby zaczął intensywnie katować się bieganiem niż np., dokarmił gołębie. I nie zrozumcie mnie źle. Ptaki są spokojne, szczególnie papugi i szpaki (a szpak Matusz to już w ogóle). Rzucając pajdy ptakom trzeba być pozbawionym elementarnej wiedzy albo być hipokrytą – chleb ptakom po prostu szkodzi.

Skoro ludzie tak pokochali zbliżanie się do roznoszących choroby, skrzydlatych stworzeń postanowiliśmy pójść za trendem i trądem. Kupiłem w Internecie karaluchy. Nie zastanawiałem się, jak wytresować je na karaluchy pocztowe ani wystawowe, ale zacząłem podwyższać im wytrzymałość. Zaczęło się niewinnie. Najpierw poilem je podrabianą colą i karciłem zupkami chińskimi. Kiedy na jasnych brzuchach karakanów zaczęły kielkować sześciopaki, puściłem im Doskozę oraz piosenki zespołu Boys. Połowa karaluchów zdechła, a zostały tylko najsilniejsze. Gdy powoli przestawałem owady na dietę wegańską (w sensie, wrzuciłem im do karmnika węgla), przysłała zamówiona odżywka białkowa oraz kreatyna. Wtedy miniaturowy kot Baż stwierdził, że jest przeciwny takim eksperymentom wbrew naturze i że wyprowadza się z mojej kieszonki do szuflady na czas eksperymentu. Zabrał ze sobą foliowy woreczek z odżywką białkową.

Kiedy nadchodziła noc, kładłem

się do łóżka z poczuciem dobrze spełnionego obowiązku... Kot Baż zaczął podkraść keratynę. Mówił, że najlepiej smakuje z majonezem.

W końcu skończyłem trening fizyczny karaluchów. Teraz trzeba było wyszkolić je mentalnie. Wstawiłem karaluchom stary smartfon, z którego puściłem kino akcji. Kiedy obudziłem się rano, do mej świadomości dotarła przerażająca prawda. Przecież na telefonie znajdował się również film „Nieśmiertelny”! Biegiem ruszyłem do akwarium z karaluchami. Było otwarte. W środku został tylko jeden owad. Wypełniłem całe akwarium, przeżuając resztki odżywki i kończyn swoich współpracowników.

- MOŻE BYĆ TYLKO JEDEN – obwieścił tubalnie i wypełził ze swego schronienia. Instynktownie sięgnąłem po kaptur. Porównałem jego rozmiar z wielkością owada. Raczej nie dam rady taką bronią...

Karaluch zaskrzeczał dziko i wypełził przez otwarte okno. Usłyszałem najpierw niespokojne gruchanie a potem chrzęst przeżuwanych kości.

Chociaż rozwiązałem problem z gołębiami, od dłuższego czasu mam problemy ze snem. Budzi mnie każdy szelest. Śpię przy zamkniętym oknie, z pistoletem pod poduszką.

Baż znowu zaczął podkraść kreatynę.

Kamyk

Mistrzostwa Polski w Pływaniu Juniorów

5-7 lipca w Oświęcimiu oraz 10-12 w Lublinie odbyły się Mistrzostwa Polski w Pływaniu Juniorów 15- i 16-letnich. Na każdym z zawodów rywalizowało około 500 zawodników z

ponad 130 klubów z całej Polski. Na tej najważniejszej pływackiej imprezie na pływalni 50-metrowej nie mogło zabraknąć zawodników UKS Omega. W Oświęcimiu Sokółkę repre-

zentowała 15-letnia Zuzanna Rogowicz, natomiast w Lublinie rywalizowała trójka naszych zawodników 16-letnich: Agnieszka Ancypio, Julia Sołowiec oraz Eryk Michałowski. Mi-

strzostwa odbywały się systemem porannych eliminacji oraz wieczornych finałów A i B.

Zawodnicy Omegi przygotowani przez trenerów Konrada Stackiewicza oraz Rafała Czarneckiego spisali się bardzo dobrze, dwukrotnie kwalifikując się do finałów B /walka o miejsca 11-20 w Polsce/. W rywalizacji o finały ustanowiono 5 nowych rekordów klubu.

W Oświęcimiu znakomity start na 200m stylem dowolnym odnotowała Zuzanna Rogowicz, zajmując 19. miejsce w Polsce. Zuzia uzyskała ponadto 24. miejsce w wyścigu na 400m stylem dowolnym oraz 29. miejsce na 100m w tym samym stylu. W Lublinie zawodnicy Omegi dwukrotnie startowali w sesji finałowej. Znakomity start na 50m /poprawiony rekord klubu/ w stylu motylkowym odnotowała Agnieszka Ancypio, co dało jej kwalifikację do finału B.W finałowej serii Aga zajęła

trzecie miejsce, co dało jej 13. miejsce w Polsce i najlepszą osiągnięcie w karierze. W swoich kolejnych startach na 50m stylem dowolnym oraz 100m stylem motylkowym otarła się o sesję finałową zajmując dwukrotnie 22. miejsce /w stylu dowolnym zabrakło jej 0,13s/. Cztery rekordy klubu na dystansach 100m stylem klasycznym /26 czas eliminacji/, 100 dowolnym /pierwsze 50m rozpoczął szybciej niż rekord klubu/ oraz 200m stylem klasycznym dał mu kwalifikację do finału B Mistrzostw Polski. Eryk w sesji finałowej zajął znakomite siódme miejsce, poprawiając przy tym czas z porannych eliminacji. Bardzo dobrze zaprezentowała się również Julia Sołowiec, zajmując 31. miejsce na 50m stylem motylkowym oraz 34. na 100m stylem motylkowym.

Konrad Stackiewicz
trener UKS OMEGA w Sokółce

Regaty w Rajgrodzie

6-7 lipca na Jeziorze Rajgrodzkim odbyły się Regaty o Puchar Burmistrza Rajgrodu. Pierwsze dnia zawodnicy ścigali się po trójkącie. Nasz klub dzielnie reprezentowały dwie załogi. Cztery wyścigi odbyły się przy wietrze 3 do 5 w skali Beauforta. Ciężka praca żeglarzy na hal-sówce. Nie zabrakło większych i mniejszych awarii na jachtach. Na żagłowie z czarteru dla załogi Piotra uszkodził się ster, co uniemożliwiło chłopakom ukończenie dwóch wyścigów. Na jachcie Wojtka rozerwała się kieszeń na listwę w fok. Nie przeszkodziło to w dalszym udziale w regatach.

W niedzielę był planowany jeden wyścig długodystansowy. Jednak z powodu silnego wiatru bieg został odwołany. Regaty o Błękitną Wstęgę jeziora Rajgrodzkiego zostały przełożone na inny termin.

Kolejność miejsc po sobotnich wyścigach:

A-037 - Wojciech Dziurdz, Katarzyna Czarniecka, Adam Dziurdz – 2. miejsce

Jacht czarterowy - Piotr Kułak, Antoni Brzeziński, Paweł Bronowicz – 5. miejsce

Od wielu lat gościmy na Jeziorze Rajgrodzkim. Regaty w

tym czasie zawsze odbywają się przy silnym wietrze.

Gratulujemy uczestnikom! Do zobaczenia za rok! AHOJ!
KŻ Żagiel



„KREATYWNE SENIORKI - cykl spotkań rękodzielniczych”

We czwartek, 11 lipca w Sokółskim Ośrodku Kultury odbyło się pierwsze spotkanie warsztatowe w ramach realizacji projektu „Kreatywne Seniorki - cykl spotkań rękodzielniczych”. Grupa nieformalna, w składzie Joanna Eliza Bieszczad, Martyna Marlena Gajlewicz i Maria Radecka, pozyskała środki na realizację działań związanych z kulturą, sztuką oraz dziedzictwem narodowym w wysokości 5.000,00 zł. z Programu Funduszy Inicjatyw Obywatelskich.

W pierwszym spotkaniu wzięło udział 15 pań, które z chęcią zabrały się do robienia kotylionów, pocztówek oraz kompozycji kwiatowych z własnoręcznie wykonanych róż ze wstążek.

Działania realizowane w projekcie skierowane są przede wszystkim do seniorów ale też zapraszamy wszystkich chętnych, bez względu na wiek, do udziału w warsztatach. Mile



SIŁOWNIA ZS w Sokółce

ul. A. Mickiewicza 11

zaprasza od pon. do pt., od godz. 16:30 do 21:30



Sala wyposażona w profesjonalny zestaw do ćwiczeń siłowych i aerobowych / Abonament miesięczny (70 zł), dostępny po wpłacie na konto SOSW w Sokółce: Bank Spółdzielczy w Sokółce 07 80 93 0000 0013 90 74 2000 0030 i okazaniu przy pierwszym wejściu dowodu płatności. Abonament dla uczniów szkół ponadgimnazjalnych - 35 zł. Osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności - wchodzi za darmo.



- ZŁOMOWANIE AUT
- ZAŚWIADCZENIE DO WYREJESTROWANIA
- POMOC DROGOWA
- TRANSPORT DO 12 TON
/CIĄGNIKI, MASZYNY BUDOWLANE/

SOKÓŁKA tel. 600 486 444



PRZYJMIEMY DO PRACY:
Kucharza / Kelnerkę / Pomoc kuchenną
Doświadczenie nie jest wymagane, liczą się chęci.

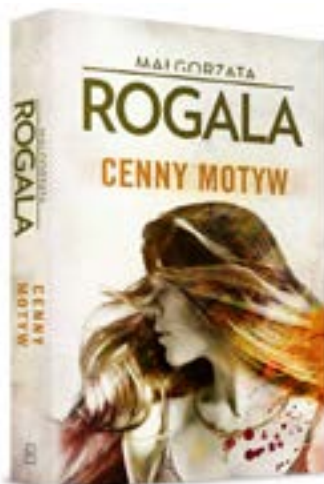
Sokółka, ul. Monte Cassino 12A
DOWÓZ tel. 573 257 189

ELDOM
AGD-RTV-MULTIMEDIA



DĄBROWA BIAŁOSTOCKA
ul. Solidarności 3, 502 855 111
SOKÓŁKA
ul. Wyszyńskiego 2 /UNIKAT/, 504 926 662

półka z KSIĄŻKAMI



Małgorzata Rogala „Cenny motyw”

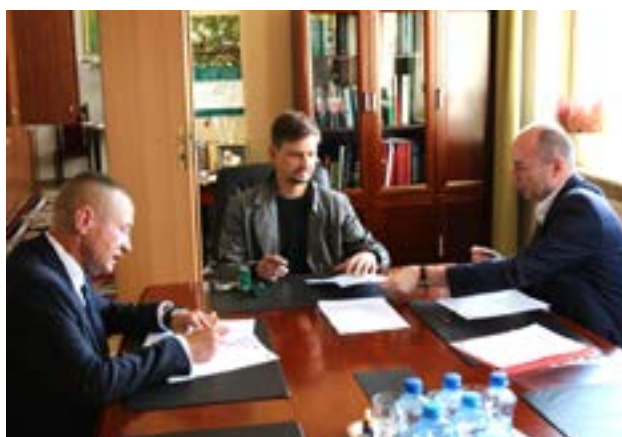
Zdrada małżeńska, zbrodnia, cenny pierścionek spływający krwią

Aleksandra otrzymuje od swojego kochanka drogocenny pierścionek. Wkrótce zostaje zamordowana. Czy zbrodnia ma coś wspólnego z wyjątkową biżuterią? Celina Stefańska – prywatna detektyw, która przypadkowo trafia na miejsce morderstwa postanawia wszcząć dochodzenie.

Śledcza stawia przed sobą jeszcze jedno trudne zadanie. Wobec nieudolności policji, postanawia odnaleźć morderców swoich rodziców i raz na zawsze zamknąć tę trudną sprawę. Czy Celinie uda się dotrzeć do bolesnej prawdy? Czy odkryje, kto stoi za traumą, z którą musi się borykać?

Nowa powieść mistrzyni kryminału psychologicznego!

Wydawnictwo Czwarta Strona



Termomodernizacja ZS w Sokółce

Członek Zarządu Jerzy Białomyzy reprezentujący Powiat Sokółski podpisał umowę ze Zbigniewem Tomaszewskim z Firmy REMBUD. Przedmiotem umowy jest realizacja nadzoru inwestorskiego nad zadaniem „Głęboka modernizacja energetyczna budynków Powiatu Sokólskiego. Termomodernizacja budynku Zespołu Szkół w Sokółce”. PB



Szukamy domku!

Kasztelan

Około roczny kot znaleziony w lesie. Był wychudzony, wycieńczony i przeziębiony, na szczęście, szybko doszedł do siebie. Miziak i mruczek: lubi pieszczoty, ale na własnych zasadach.

Sari



Kilkumiesięczna kruszynka, która już niewiele urośnie. Mama jest równie mała. Na razie przerażona nowym otoczeniem, ale wkrótce zacznie wychodzić na spacer, pozna ludzi i świat.

Kontakt w sprawie adopcji:
691 527 499

www.facebook.com/wolontariuszesokolka/

Fundacja Vita Canis

galeria
JEDEN KADR

Uroczystości w Samogródzie
fot. P. Białomyzy

Twórz z nami Galerię
Wyślij swoją fotografię o dowolnej tematyce
redakcja@infosokolka.pl



REKLAMA

**KUPIĘ MIESZKANIE
W SOKÓŁCE**
tel. 574 861 857



ISSN 2450-999X

Wydawca:
Stowarzyszenie „Towarzystwo Ziemia Sokółska”
Redakcja: ul. Białostocka 28, 16 -100 Sokółka
redakcja@infosokolka.pl, www.infosokolka.pl
Redaktor naczelna: Aneta Tumiel
Nakład: 10 000 egzemplarzy