

Dąbrowa Białostocka

s.8



**„Kolacja pokoleniowa w Sokółce”,
czyli prozdrowotne babskie spotkanie**

s.6

**Kobieta jest siłą,
a 120 kobiet -
to dopiero jest**

MOC!

s.7



Zaroiło się od Mikołajków

s.5



„śmierć tak punktualna, że zawsze
nie w porę”
ks. Jan Twardowski

Z głębokim żalem
przyjęliśmy wiadomość
o śmierci

Ś.P.
Danuty Łabieniec

emerytowanej nauczycielki
fizyki i chemii,
długoletniej
wychowawczynie wielu
pokoleń młodzieży
Szkoły Podstawowej
w Nowym Dworze

Pani **Danuta**
na zawsze pozostanie
w naszych
wspomnieniach
Cześć Jej pamięci!

Wyrazy głębokiego współczucia pograżonej
w żałobie Rodzinie składają
Dyrekcja, pracownicy, grono emerytów, społeczność
uczniowska, Rada Rodziców
Szkoły Podstawowej w Nowym Dworze

Panu Kazimierzowi Łabieńcowi
Członkowi Zarządu Powiatu Sokólskiego

najszczerze wyrazy współczucia
i słowa otuchy w trudnych chwilach po śmierci

Żony
składają

Starosta Sokólski Piotr Rećko wraz z Zarządkiem Powiatu,
Przewodniczący Rady Krzysztof Krasieński
wraz z Radą Powiatu
i pracownicy Starostwa Powiatowego w Sokółce

ŁĄCZYMY SIĘ W WIELKIM BÓLU
z **WOJCIECHEM ŁABIEŃCEM**
W TRUDNYCH CHWILACH PO ŚMIERCI

MAMY

KADRA KIEROWNICZA I PRACOWNICY
BIURA POWIATOWEGO ARIMR W SOKÓLCIE

„Umarłych wieczność dotąd trwa, dokąd pamięć im się płaci”
Włodek Dymowski

Panu Kazimierzowi Łabieńcowi
Członkowi Zarządu Powiatu Sokólskiego

wyrazy głębokiego żalu i współczucia
z powodu śmierci

ŻONY
składa
Dyrekcja oraz społeczność
Zespołu Szkół Rolniczych im. mjr Henryka Dobrzańskiego – Hubala w Sokółce

OGŁOSZENIE PŁATNE

PCPR SOKÓŁKA

**KANDYDACI NA RODZICÓW ZASTĘPCZYCH
I ADOPCYJNYCH BĘDĄ SZKOLENI W SOKÓLCIE.
Projekt pt. „Wspieramy Rodziny Zastępcze i Osoby
Usamodzielniające się z terenu Powiatu Sokólskiego”**

Projekt „Wspieramy rodziny zastępcze i osoby usamodzielniające się z terenu Powiatu Sokólskiego” realizowany jest w ramach OSI priorytetowej VII Poprawa spójności społecznej, Działania 7.2 Rozwój usług społecznych Podziałania 7.2.1 Rozwój usług społecznych i zdrowotnych na rzecz osób zagrożonych wykluczeniem społecznym Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na lata 2014-2020.”

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Sokółce w ramach projektu pt. „Wspieramy rodziny zastępcze i osoby usamodzielniające się z terenu Powiatu Sokólskiego” realizuje szkolenie dla Trenerów Programu PRIDE, po ukończeniu którego dwóch pracowników PCPR nabydzie uprawnienia do prowadzenia szkoleń dla kandydatów na rodziny zastępcze i adopcyjne. Dotąd kandydaci na rodziców zastępczych i adopcyjnych byli szkoleni przez ROPS w Białymstoku.

W ramach szkolenia pracownicy zapoznają się z założeniami,

standardami oraz treściami programów PRIDE, poznają praktyczne narzędzia analizy umiejętności kandydatów i określania ich motywacji. Zdobędą oraz udoskonalą umiejętności pracy trenerskiej w zakresie szkolenia kandydatów, a także prowadzenia grupy zgodnie z zasadami procesu grupowego. Pracownicy rozwiną umiejętności współpracy w parze trenerskiej oraz pracy zespołowej na rzecz dziecka będącego w systemie pomocy społecznej oraz będą mieli szansę wymiany doświadczeń w zakresie praktycznych rozwiązań dotyczących organizacji lokalnych systemów pie-

źródło fot.: Pixabay/ Pexels



czy zastępczej. Zapoznają się także z Modelem 14 kroków Programu PRIDE oraz z podstawami organizacji i przeprowadzenia lokalnych kampanii na rzecz rodzicielstwa zastępczego, pozyskiwania kandydatów czy współpracy z mediami.

Uzyskane uprawnienia umożliwią prowadzenie przez PCPR w Sokółce szkoleń dla kandydatów na rodziny zastępcze i adopcyjne z powiatu sokólskiego, co niewątpliwie wspomaga proces budowania powyższych rodzin w naszym powiecie.

Materiał PCPR w Sokółce



Rzeczpospolita
Polska



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. „Wspieramy rodziny zastępcze i osoby usamodzielniające się z terenu Powiatu Sokólskiego” jest realizowany w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na lata 2014-2020 i współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Kamienna Stara (gm. Dąbrowa Białostocka)

Taki zapis z wizytacji parafii dąbrowskiej przeprowadzonej w 1840 roku znalazłem: „Druka kaplica we wsi Kamiennej o 4 wiorst od kościoła, stara, drewniana, gontami kryta, do której drzwi jedne. Ołtarz 1 z obrazem św. Anny, w kopule sygnaturka. Ma długości arszyn 26, szerokości 12, wysokości 7. Na około oparkaniona laskowaniem i drzewem lipowym osadzona. Kiedy i przez kogo wystawiona i poświęcona żadnego śladu nie ma, ni też funduszu oraz sprzętów żadnych nie znajduje się. Indultu, podobnież teraz na nią nie ma”. Jednak już w wizytacji z 1860 roku czytamy: „Druka kaplica w Kamiennej na odprawianie w onej nabożeństwa wydany

indult w 1856 roku, przez arcybiskupa Wacława Żylińskiego”. Dziś wiemy już oczywiście dużo więcej. Świątynię wzniesli na początku XVII wieku Wiesiołowscy, często przebywający w dworze kamieńskim, który był rezydencją leśniczego nowodworskiego, a przedstawiciele tego rodu pełnili ten urząd pośród innych ważniejszych. Krzysztof Wiesiołowski w swoim testamencie spisanym w Kamiennej w 1635 roku uczynił zapisy na ten kościół. Kropielni-



ca, której zdjęcie przedstawiam ma wyrytą datę 1603. W pięknie wykonanym ołtarzu widnieje sygnatura malarza – splecione inicjały TSW, skrót Grod. (Grodno) oraz data 1610. No i oczywiście najważniejsze, pamiętajmy - to najstarsza drewniana świątynia w naszym województwie.

*Główny Specjalista
w Narodowym Instytucie Dziedzictwa

Sezon mikołajowy otwarty!

Wielką niespodziankę mieli 6 grudnia uczniowie SOSW w Sokółce – odwiedził nas prawdziwy Mikołaj! Dzięki wielbnemu Księdzu proboszczowi Bogusławowi Urbanowi nasi uczniowie otrzymali słodkie niespodzianki. Emocje były ogromne. Radość, ciekawość i onieśmienie gościły na twarzach dzieci odbierających pre-

zenty. Nie było łatwo przedstawić się Mikołajowi, zaśpiewać piosenkę lub powiedzieć wiersz. Święty Mikołaj to „patron daru człowieka dla człowieka”, dlatego serdecznie dziękujemy za serce i ofiarność. Życzymy wszystkiego, co najlepsze i pozdrawiamy świątecznie!

Spółeczność SOSW w Sokółce



O szkodliwości dopalaczy

W sokólskim ZSR 6 grudnia odbyły się warsztaty na temat szkodliwości substancji psychoaktywnych z uwzględnieniem ich zastosowania w dopalaczach. W warsztatach udział wzięli uczniowie wszystkich klas drugich. Zajęcia prowadziła Anna Jasińczuk z Ośrodka Leczenia uzależnień REVENU w Białymstoku.

ZSR w Sokółce



Warsztaty świąteczne w lesie

Uczniowie Szkoły Podstawowej w Babikach 9 grudnia zostali zaproszeni na warsztaty świąteczne do Nadleśnictwa Krynki. W przepięknych okolicznościach przyrody, w ramach warsztatów plastycznych, mogli wykazać się kreatywnością, tworząc przepiękne stroiki z naturalnych materiałów pochodzących z okolicznych lasów. Dzieciaki mogły przy okazji poćwiczyć rozpoznawanie gatunków drzew

i krzewów. W świątecznej atmosferze powstały przepiękne prace, które ucieszą z pewnością obdarowane osoby.

Serdecznie dziękujemy gospodarzowi Nadleśnictwa Krynki Panu Aleksandrowi Lickiewicz za ciepłe przyjęcie i możliwość kreatywnego spędzenia czasu, nie konieczne w szkolnych ławkach.

Informuje Agnieszka Kukisz dyrektor SP w Babikach.

Kiermasz i wolontariat na MIKOŁAJKI!

W naszej szkole odbył się Kiermasz Mikołajkowy, podczas którego można było kupić przepyszne ciasta, desery oraz smaczkowe przekąski. Zebrane pieniądze zostaną przekazane na pomoc potrzebującym uczniom naszej szkoły. Szczególnie chcielibyśmy podziękować paniom Dorocie Gu-

dalewskiej i Sylwii Czaban oraz uczniom klas pierwszych gastronomicznych za ogrom wysiłku, który włożyli w przygotowanie potraw na Kiermasz. Serdecznie wszystkim dziękujemy za udział

Samorząd Uczniowski
ZSR w Sokółce



Siedmiu uczniów ze szkolnego koła wolontariatu wraz z opiekunem panią Małgorzatą Chomko 6 grudnia, uczestniczyło w zbiórce pieniędzy organizowanej przez Sokólski Fundusz Lokalny pod hasłem „Święty Mikołaj największy filantropem był”.

ZSR w Sokółce



EDUKACJA ZA BONY



**Kursy komputerowe w ramach
wsparcia finansowego
„Bony na Szkolenia”**

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

Seniorzy uczyli się obsługi komputera



Korespondencja z Babik

W Szkole Podstawowej w Babikach prowadzony był kurs komputerowy dla seniorów. Zajęcia odbywały się 3 razy w tygodniu. Ideą tego projektu była zmiana mentalności osób starszych w kwestii pracy z komputerem oraz zwiększanie umiejętności w zakresie obsługi komputera, a także zachęcanie seniorów do korzystania z Internetu. W dzisiejszych czasach, nowe technologie odgrywają bardzo istotną rolę, dlatego ważne jest by stały się one przystępne dla osób w każdym wieku. Zajęcia komputerowe to nie tylko forma uatrakcyjnienia wolnego czasu, ale przede wszyst-

kim okazją do poszerzania zainteresowań dzięki możliwościom, jakie daje umiejętność korzystania z sieci internetowej.

Przez dwa miesiące trwania kursu poznałam cudownych i niezwykle sympatycznych ludzi, mających duże poczucie humoru, otwartych na nową wiedzę, chęć poznania i przyswajania nowych umiejętności. Z seniorami pracowało mi się bardzo dobrze, co zaowocowało serdeczną atmosferą. Jestem pod wielkim wrażeniem ich zaangażowania. Osoby, które szybciej uporały się z ćwiczeniem - pomagały innym. Oprócz innych

pozytywów realizacji projektu, do najważniejszych zaliczyć należy również dużą integrację uczestników szkolenia.

Serdecznie dziękuję za miło spędzony czas w życzliwej atmosferze. Wspólne godziny na długo zostaną w pamięci.

Kursy komputerowe adresowane do seniorów, to dobry pomysł, bo nie ma ograniczeń wiekowych dla zdobywania nowej wiedzy i umiejętności. To także szansa na wyjście z domu, rozmowę ze znajomymi i miłe spędzenie wolnego czasu.

Infomuje Marta Prymaka, prowadząca kurs.

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.bonynaszskolenia.pl) do wyczerpania środków, nie dłużej jednak niż do 30 czerwca 2020 r.



**Rzeczpospolita
Polska**



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Zaroiło się od Mikołajków



Wysłannicy Świętego Mikołaja z inicjatywy Starosty Sokólskiego Piotra Rećko, odwiedzili 6 grudnia sokólskie placówki, m.in. w: SP ZOZ, SOSW, przedszkola i szkoły średnie. Wolontariusze częstowali wszystkich słodkościami i przypominali, że to ostatni dzwonek na list do św. Mikołaja. Mali pacjenci z oddziału dziecięcego sokólskiego szpitala otrzymali również upominki. Przedszkolaki za słodką wizytę dziękowały piosenką i własnoręcznie przygotowanymi ozdobami choinkowymi. Obiecywały, oczywiście, że cukierki zjedzą po obiedzie (trzymamy za słowo). Wszystkie przedszkolaki były ubrane w czerwone stroje, trudno było miejscami rozpoznać, kto jest posłańcem Mikołaja, a kto adresatem słodkiej przesyłki :) RP



Spotkanie z Mikołajem w Kuźnicy

6 grudnia po raz kolejny zawiązał do Gminnego Ośrodka Kultury i Sportu w Kuźnicy Mikołaj. Wraz z elfami przywiózł cztery pełne wory prezentów. Były wspólne tańce, zabawy i pierniczkowy poczęstunek. Każdy, czy to mały, czy duży, zrobił z Mikołajem pamiątkowe zdjęcie. Mikołaj odebrał listy i obiecał, że za rok znów się spotkamy...

GOKiS w Kuźnicy



Soneciarnia w Bibliotece

W czwartkowy wieczór czytelnia biblioteki zamieniła się w tawernę, w której gospodarzem był Mateusz Połuszańczyk z drugim tomikiem wierszy pt. „Soneciarnia” wydanym w ramach zaplanowanego wcześniej tryptyku.

Młody poeta zaprosił swoich czytelników do „knajpy”, by wspólnie kontemplować świat poezji - pełen tajemniczych metafor i czasami zawiłych konstrukcji gramatycznych. Towarzyszył mu przyjaciel Mateusz Taudul. Wspólnie zainscenizowali

scenkę rozmowy o poezji, ale też o życiu i sporcie, który jest wielką pasją autora.

„Soneciarnia” zawiera 46 utworów, a każdy z nich poświęcony jest innej tematyce. Inspi-



racją jest życie codzienne oraz oczywiście ludzie, których autor spotyka na swojej drodze.

Organizatorzy dziękują wszystkim za miło spędzony czas i zapraszają czytelników do wypożyczenia tomiku. **Informuje Beata Grecka z Biblioteki Publicznej w Sokółce.**

ps. Na profilu fb Mateusza Połuszańczyka czytamy, że zakupując tomik - można wesprzeć pana Darka, którego rodzina zbiera fundusze na jego rehabilitację. „Panie i Panowie, nasz człowiek, Darek, leży w śpiączce. Wraz z Karolem Dziedziulem otwieramy akcję pomocy. Kupujcie „Soneciarnię”, bo to idzie na szczytny cel. Cena egzemplarza - 20 zł. Robimy to dla „Pucka”!”

Będzie przebudowa dróg w gm. Nowy Dwór

Gmina Nowy Dwór zobowiązała się do dofinansowania zadań „Przebudowa drogi powiatowej nr 1243B na odcinku Nowosiółki – Koniuszki do drogi 1240B” i „Przebudowa ul. Sidrzańskiej w Nowym Dworze w ciągu drogi powiatowej nr 1249B” o łącznej kwocie 1 298 063,82 zł. Gmina jednak nie ma wystarczających środków finansowych na zadania. W trosce o bezpieczeństwo mieszkańców gminy, Powiat podjął decyzję,

że samodzielnie sfinansuje powyższe zadania w 2020 r. Gmina Nowy Dwór mając na uwadze współpracę między jednostkami samorządu terytorialnego udzieli z budżetu na rok 2021 pomocy finansowej Powiatowi Sokólskiemu, w kwocie 1298 063, 82 zł w formie dotacji celowej, z przeznaczeniem na zadanie pn. „Przebudowa drogi powiatowej nr 1266 B Czuprynowo – Klimówka w Gminie Kuźnica w Powiecie Sokólskim”. Pb



„Kolacja pokoleniowa w Sokółce”, czyli prozdrowotne babskie spotkanie

Sobotnia kolacja pokoleniowa (7 grudnia) na długo pozostanie w pamięci wszystkich uczestniczek. Wydarzenie zorganizowane przez „Erę Nowych Kobiet by Joanna Przetakiewicz Białystok” we współpracy z Białostockim Centrum Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie (BCO) przyciągnęło ponad 100

mieszkanek Sokółki i okolic! Na spotkaniu obecna była także Wiesława Burnos członek zarządu województwa podlaskiego.

Bardzo się cieszę, że udało się zorganizować tak wspaniałe spotkanie dedykowane kobietom właśnie tu, w bliskim memu sercu mieście – tymi słowami Wiesława Burnos, powitała zgromadzo-

ne kobiety i dodała - *Wspieram wszelkie działania podejmowane przez BCO. To bardzo ważne, że kadra jedyne go ośrodka onkologicznego w regionie dociera do mieszkanki mniejszych miejscowości województwa podlaskiego,*

zwiększając ich świadomość w zakresie profilaktyki nowotworowej.

W ramach kampanii profilaktycznej pod hasłem „Masz po co żyć. Badaj piersi” wszystkie panie wzięły udział w szkoleniu z samobadania piersi, które przeprowadziła pielęgniarka BCO. Praktyczna część szkolenia odbyła się na specjalnych fantomach piersiowych z ukrytymi zmianami nowotworowymi.

W samobadaniu piersi najważniejsza jest regularność oraz

pierwszy – zaznaczyła Raisa Sapieżyńska, konsultant wojewódzki w dziedzinie pielęgniarstwa onkologicznego.

Dodatkowo, swoimi przeżyciami i doświadczeniem choroby podzieliła się Dorota Sokołowska, dziennikarka Polskiego Radia Białystok, która czynnie zaangażowała się w kampanię medialną prowadzoną przez BCO. Po kolacji nadszedł czas na poznanie tajników idealnego makijażu dla cery dojrzałej. Modelką była Pani Barbara, pacjentka BCO, która w pięknych i wzruszających słowach podsumowała całe spotkanie:

Najgorsze w chorobie jest to, kiedy osoby, które znamy od wielu lat przestają nas zauważać na ulicy. Stałam się niewidzialna w swoim mieście. Przestałam czuć się tutaj dobrze. To boli najbardziej, a przecież każdy, nawet najmniejszy gest może dać choremu siłę w walce o lepszy dzień i zdrowie. Nie bądźmy obojętni wobec tych, którzy są wciąż tymi samymi osobami. Różni nas jedynie stan zdrowia, ale nigdy nie wiemy, co czeka nas w przyszłości. Jestem szczęśliwa, że dziś doszło do tak cudownego wieczoru, który mam nadzieję przełamać pewne stereotypy i lęki przed osobami chorymi.

Informuje Rzecznik Prasowa Białostockiego Centrum Onkologii Monika Mróz.

Fot.: Julia Gutowska
julkimigawki.pl



znajomość własnego ciała. Badania dowiodły, że kobiety badające się systematycznie są w stanie wykryć zmiany niemal dwukrotnie mniejsze w porównaniu do tych, które robią to nieregularnie oraz ponad trzykrotnie mniejsze niż kobiety badające piersi po raz

Kobieta jest siłą, a 120 kobiet - to dopiero jest MOC!

Magdo, wrośłaś już w Białystok maksymalnie – rodzinie, zawodowo i pasjonacko, skoro zawitałaś do Sokółki – chyba miałaś ważny POWÓD?

Sokółka to moje miasto rodzinne, tu mieszkają moi rodzice, rodzina, starzy znajomi. Jak tylko czas mi pozwala, odwiedzam ich i zawsze z przyjemnością tu przyjeżdżam. Stąd pomysł, by właśnie tutaj zorganizować Kolację Pokoleniową Kobiet, którą wspólnie z „Ery Nowych Kobiet” i Białostockim Centrum Onkologii miałam przyjemność zorganizować i poprowadzić. Takie spotkanie odbyło się 7 grudnia w Restauracji Zacisze.

Co się złożyło na Kolację Pokoleniową?

Białostockie Centrum Onkologii w ramach akcji „Masz po co żyć. Badaj piersi” przeprowadza szkolenia na temat prawidłowego samobadania piersi. Projekt skierowany jest głównie do pań w wieku 50-69 i zachęca do systematycznego badania się i wizyt u specjalisty. Dla uatrakcyjnienia

spotkania powstał pomysł, aby zaprosić mamy i córki – stąd też nazwa Kolacja Pokoleniowa. Do tej inicjatywy przyłączyła się też „Era Nowych Kobiet Joanny Przetakiewicz”, która ma za zadanie łączyć kobiety. W Białymstoku „Era” rozpoczęła działalność w sierpniu tego roku i cały czas rozwija się prężnie pod hasłem „Doceniaj, a nie oceniaj”. Podczas Kolacji Pokoleniowej panie przeszły szkolenie z samobadania piersi, spędziły czas w przyjaznej, rodzinnej atmosferze. Wysłuchały też wzruszającej historii życiowej Doroty Sokółowskiej, dziennikarki Polskiego Radia Białystok, która także była gościem. Dodatkowo, dzięki Joannie Bruzgo, dowiedziały się jak powinny wyglądać dobrze wykonane makijaż dzienny, zjadły również pyszną kolację przy lampce wina, a to wszystko przy muzyce na żywo, w klimatycznej i pięknie udekorowanej przez Izabelę Parchanowicz z „Inspiracji” sali Restauracji Zacisze. Panie Joanna i Izabela to sokółczanki, które chętnie pomogły nam w zorganizowaniu tego wydarzenia



MAGDALENA JAKUBOWSKA, to sokółczanka z pochodzenia, życiowo związana z Białymstokiem, gdzie od lat realizuje się zawodowo. Z wykształcenia ekonomistka, z zamiłowania stylistka, doradca wizerunkowy, personal shopper, event manager, współorganizatorka projektu „Metamorfozy Białystok”, związana z biurem Miss Podlasia, jedna z liderek projektu „Era Nowych Kobiet Joanny Przetakiewicz”. Bliskie jej sercu są tematy związane z kobiecością, przez duże „K”, czyli zdrowiem, rozwojem osobistym, a także urodą i modą, o które dbałość - to poczucie wzmacnia.

Doceniaj, a nie oceniaj!

- bardzo im za to dziękuję. Inicjatywę badań profilaktycznych piersi wspierali obecni na kolacji Wiesław Burnos - członek zarządu województwa podlaskiego i Mieczysław K. Baszko - poseł na sejm RP.

Gubi nas kobiety to, że dbamy przede wszystkim o innych, same traktujemy siebie po macoszemu. Chyba się zgodzisz ze mną, trzeba nam notorycznie przypominać, że rodzina potrzebuje zdrowej mamy, babci, partnerki, córki... a zdrowie to profilaktyka. Dużo jeszcze my - kobiety musimy przekonstruować w naszych głowach?

Żyjemy w ciągłym pędzie... nie mamy na nic czasu... wszyscy i wszystko inne jest ważniejsze od nas samych... Każda kobieta po-

Znajdźmy czas dla samyh siebie...

winna nauczyć się dbać o swoje zdrowie, zwłaszcza jeżeli chce je zachować na długie lata. Pamiętajmy o badaniach profilaktycznych, między innymi o tych, które służą wykrywaniu nowotworów - piersi czy szyjki macicy, bo właśnie na te choroby zapada coraz więcej kobiet. Znajdźmy czas dla samych siebie - po to, by odpocząć, odechnąć. Życie w ciągłym stresie działa bardzo destrukcyjnie na nasz organizm. Warto od czasu do czasu się zrelaksować, zrobić coś tylko dla siebie. Coś, co lubimy i co sprawia nam przyjemność. Pamiętajmy o odpowiedniej diecie, która powinna być zbilansowana i urozmaicona, by móc zachować zdrowie przez długi czas.

Jakie refleksje towarzyszą Ci po sobotnim spotkaniu w Sokółce?

Kolacja Pokoleniowa w Sokółce i zainteresowanie, z jakim się spotkała, uświadomiły mi, jak bardzo kobiety potrzebują spotkań z innymi kobietami. Uczestniczyło w niej około 120 pań. Zainteresowanie, jak i czynne uczestnictwo w tym przedsięwzięciu bardzo mnie cieszy. Spędziłyśmy razem wspaniały czas, pełen refleksji nad życiem. Mogłyśmy ze sobą porozmawiać i bliżej się poznać. Zależało mi bardzo na tym, aby wydarzenie miało nie tylko charakter szkoleniowy, ale również towarzyski, bo przecież najbardziej brakuje nam kontaktu z ludźmi.

Razem możemy więcej! Kobieta jest siłą, a 120 kobiet - to dopiero jest moc! Doceniaj, a nie oceniaj!

Piękne słowa, do wytatuowania w sercu każdej z nas... Gratuluję spotkania! Coś mi mówi, że niebawem znowu zawitasz z nowymi pomysłami...

W Sokółce mieszkają wspaniałe, zdolne i przedsiębiorcze kobiety. Myślę, że razem z nimi zorganizujemy jeszcze wiele ciekawych spotkań, w ramach „Ery Nowych Kobiet Joanny Przetakiewicz”, które będą skierowane do wszystkich mieszkanek Sokółki - bez względu na wiek, status społeczny i stan cywilny. Panie tego potrzebują i o to prosily.

Dziękuję serdecznie za rozmowę.

Aneta Tumiel

fot. Julia Gutowska julkimigawki.pl





Mikołajkowy Turniej Piłki Nożnej

6 grudnia 2019 r. na hali Zespołu Szkół im. gen. Nikodema Sulika w Dąbrowie Białostockiej odbył się Mikołajkowy Turniej Piłki Nożnej zorganizowany przez MGOK przy wsparciu LKS „Dąb” i sponsorowany przez Burmistrza Dąbrowy Białostockiej.

W wydarzeniu udział wzięło 9 drużyn ze szkół podstawowych

z terenu całej gminy. Po kilkugodzinnych zmaganiach wyłoniono najlepszych w kategoriach: najlepsza drużyna, najlepszy piłkarz, strzelec oraz bramkarz. W tym roku bezkonkurencyjne okazały się reprezentacje Szkoły Podstawowej w Dąbrowie Białostockiej, jednak dla uczestników każdej szkoły sam udział w zawodach był

ogromną radością i satysfakcją.

Oprócz dobrej atmosfery i wspaniałej zabawy sportowej impreza miała na celu również propagowanie zdrowego trybu życia, z dala od szkodliwych używek. Wszystkie szkoły otrzymały pamiątkowe puchary, medale i nagrody rzeczowe, które wręczył Burmistrz Dąbrowy Białostockiej Artur Gajlewicz. Nagrody ufundował Urząd Miejski w Dąbrowie Białostockiej, zaś turniej sędziowali i prowadzili przedstawiciele LKS „Dąb” w Dąbrowie Białostockiej.

Burmistrz Dąbrowy Białostockiej składa serdeczne podziękowania nauczycielom, dyrekcji szkół, sędziom, pracownikom MGOK w Dąbrowie Białostockiej oraz LKS „Dąb” za zaangażowanie i liczny udział.

Urząd Miejski
w Dąbrowie Białostockiej



Nowe wrota garażowe w OSP Olsza

Nowe wrota garażowe zostały zamontowane w garażu Ochotniczej Straży Pożarnej w Olszy. Są to drzwi w pełni zautomatyzowane, uruchamiane zdalnie pilotem co w dużej mierze przyspieszy i ułatwi alarmowy wyjazd do zdarzenia. Całkowity koszt zakupu i montażu wyniósł 12 000 zł. Środki na zakup i montaż zostały pozyskane z dotacji z Krajowego Systemu Ratowniczo Gaśniczego.

Urząd Miejski
w Dąbrowie Białostockiej



BURMISTRZ DĄBROWY BIAŁOSTOCKIEJ
RADA MIEJSKA W DĄBROWIE BIAŁ.
MIEJSKI OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ
MIEJSKO-GMINNY OŚRODEK KULTURY

ZAPRASZAJĄ NA

WIGILIĘ MIEJSKĄ

22 grudnia 2019 r. /niedziela/ godz. 12:30
Rynek Miejski

W PROGRAMIE:

- OBRZĘDY WIGILIJNE, DZIELENIE SIĘ OPLATKIEM
- WYSTĘPY ARTYSTYCZNE
- WSPÓLNY POSILEK WIGILIJNY
- KIERMASZ ŚWIĄTECZNY
- SPOTKANIE Z MIKOŁAJEM

*Serdecznie zapraszamy
na Wigilię Miejską
w Dąbrowie Białostockiej!*

Zebrano ponad 14 litrów krwi

2 grudnia w Zespole Szkół Rolniczych w Sokółce odbyła się akcja poboru krwi zorganizowana przez Szkolne Koło PCK. Podczas akcji 33 osoby oddały krew. Łącznie zebrano ponad 14 litrów krwi. Głównym celem akcji była pomoc nie tylko ofiarom nieszczęśliwych wypadków, ale wszystkim potrzebującym mając na uwadze, że kiedyś sami możemy potrzebować takiego daru serca. Zainteresowanie, jak i sama akcja pokazuje, że jest ogromna potrzeba i chęć oddawania krwi.

Wszystkim, którzy darem swego serca zechcieli się podzielić w imieniu naszego koła składam

serdeczne podziękowania, jednocześnie prosząc o równie ofiarne

uczestnictwo w kolejnych naszych akcjach - Anna Giedzicz opiekun Szkolnego Koła PCK.



Mamy szczególny czas...

Wstąpiliśmy w gorący okres przedświąteczny, który co roku obfituje w uroczyste spotkania opłatkowe. Przy symbolicznym wigilijnym stole w sokólskiej kawiarni „Lira”, zasiedli członkowie Polskiego Związku Niewidomych Oddziału w Sokółce oraz ich przyjaciele i zaproszeni goście: samorządowcy - między innymi Radny Gminy Sokółka i jednocześnie Kierownik Referatu Zdrowia w Starostwie Powiatowym w Sokółce - Krzysztof Szczebiot, przedstawiciele instytucji, które wspierają osoby niewidome i słabowidzące oraz działalność sokólskiego Oddziału PZN wśród nich Iwona Rogowska - główny specjalista od realizacji zadań ze środków PFRON w sokólskim PCPR. Spotkanie niezmiennie poprowadziła **Barbara Sawicka** - wieloletnia Przewodnicząca sokólskiego Oddziału PZN.



Mamy szczególny czas... Boże Narodzenie wyzwała w nas uczucie chęci bliskości z drugim człowiekiem, chęci pomocy drugiej osobie. Jest to naprawdę cudowny, radosny okres. My, jak co roku spotykamy się na święcie opłatkowym, ale uroczystość ta ma także charakter religijny. Jest z nami ks. Józef, który poprowadzi moment skupienia. Zawsze się bardzo wzruszam jak was widzę, dlatego, że coraz więcej spośród nas ubywa... Ja się do was wszystkich



bardzo przyzwyczajam, bardzo was lubię, wręcz można powiedzieć, że kocham jak rodzinę i życzę wam na rok 2020 wszystkiego dobrego... - to jest taki frazes, ale zawiera on w sobie życzenia bliskości z drugim człowiekiem - żeby was rozumiano, że to iż jesteście źle widzący, nie oznacza, że nie macie uczuć. Czujecie i złość, i rozpacz, niepokój... Oby wszystkie bliskie osoby otaczające was rozumiały to. Obyście byli zdrowi jak najdłużej i obyście uczestniczyli w imprezach, które będziemy w przyszłym roku jako Koło PZN organizować. Mówiła pani Basia. Dziękowała także

sponsorom, dzięki którym tegoroczne paczki od Św. Mikołaja były „wypasione”, a stół wigilijny suto zastawiony - między innymi Powiatowi Sokólskiemu, Gminie Sokółka, PSS Jaskółka, Chłodzi Eskimos, wolontariuszom z Zespołu Szkół Rolniczych w Sokółce. Podczas przywitania gości Prezes Oddziału PZN w Sokółce dziękowała także paniom z Urzędu Skarbowego, z biur rozrachunkowych: *Dzięki ich wytężonej pracy z 1% za rok ubiegły zebraliśmy 4,5 tys. zł. Dziękujemy wszystkim, którzy wspierają nas finansowo i rzeczowo.*

Po wspólnej modlitwie i przełamaniu się opłatkiem oraz worku gorących życzeń, przyszedł czas na część artystyczną. „Wesołe Sokółczanki” ze SP nr 2 zaprezentowały się w widowisku śpiewno-tanecznym. Za swój wspaniały występ zostały obdarowane gromkimi oklaskami i słodkościami. Później było wspólne śpiewanie kolęd i wreszcie przyszedł czas na wręczenie paczek świątecznych.

Patrycja A. Zalewska



Opłatek w sokólskim WTZ

Przedstawiciele Starostwa Powiatowego w Sokółce odwiedzili Warsztaty Terapii Zajęciowej w Sokółce. Członek Zarządu Powiatu Jerzy Białomyzy oraz Dyrektor PCPR Alicja Rysiejko przełamali się opłatkiem z podopiecznymi, dyrekcją oraz pracownikami WTZ.

Szanowni państwo, w imieniu Starosty Sokólskiego oraz całego Zarządu Powiatu chciałbym podziękować za zaproszenie. To wielki zaszczyt, że możemy być tu dzisiaj z państwem. Chciałbym złożyć płynące z głębi serca życzenia, żeby ten czas, który obecnie przeżywamy, był czasem refleksji



dużo zdrowia, pomyślności, spełnienia marzeń i żeby rok 2020 był również rokiem naszych wspólnych działań.

Uroczystość została zapoczątkowana wspólną modlitwą, której przewodniczył ks. prałat Józef Kuczyński. Zaproszenie przyjął również ks. dziekan Stanisław Gniedziejko. Następnie, uczestnicy spotkania wspólnie zasiedli do stołów, aby przy kolędach i w radosnej atmosferze poczuć świąteczny klimat.

Klaudia Galej



nad swoim życiem i nad tym, w jaki sposób możemy stać się lepsi - przede wszystkim dzięki miłości do drugiego człowieka. Mówił Członek Zarządu Powiatu Jerzy Białomyzy.

Głos zabrała również Dyrektor PCPR Alicja Rysiejko: *Chciałabym bardzo serdecznie podziękować za zaproszenie i za piękny stroik. Minął kolejny rok naszych wspólnych działań. Gratuluję sukcesów terapii i bardzo dziękuję za dobrą współpracę finansową, ale również merytoryczną. Życzę w imieniu swoim i pracowników*



Taekwondziści CSA przywieźli 31 medali

Na Profesjonalną Ligę Taekwon-do XVII do hali sportowej w Jabłonce (7 grudnia) przyjechało 6 klubów z północno-wschodniej Polski: An-Do Pruszcz Gdański, LOTOS Jabłonna, CSA Dąbrowa Białostocka, BST Bartoszyce, KAN Pułtusk oraz MUKS Stoczek 45 Białystok w liczbie prawie 230 zawodników. Przez całą sobotę zawodnicy na pięciu matach toczyli rywalizację w trzech konkurencjach: układach formalnych, walkach sportowych i torze sprawnościowym zdobywając cenne punkty do całorocznej klasyfikacji ligi. Na turnieju nasz klub reprezentowało 33 zawodników, łącznie zdobyliśmy aż 31 medali, zajmując 1. miejsce w klasyfikacji medalowej. Najlepsze wyniki w swoich kategoriach wiekowych osiągnęły: Karina Fiedorowicz (2 złote medale) sięgnęła po tytuł najlepszej młodziczki oraz Amelia Parfienicz (2 złote medale) - tytuł najlepszej kadetki młodszej. 8 pozostałych złotych medali zdobyli: Antonina Bulkowska, Dawid Humienny, Zuzanna Kalinowska, Gabriela Kołpak, 2x Szymon Majewski, Julia Sićko oraz Szymon Soroka. 8 srebrnych: Antonina Bulkowska, Aleksander Drapczuk, Bartosz Kasjan, Maja Krzywosz, Julia Mikucka, Zuzanna Siewiec, Szymon Soroka, Aleksandra Uściłowicz. 11 brązowych: Mateusz

Andrzejak, Aleksander Drapczuk, Patryk Gliński, Dawid Humienny, Jakub Jarmusik, Zuzanna Kalinowska, Maja Krzywosz, Norbert Mackało, Amelia Parfienicz, Joanna Uściłowicz i Paweł Zajczkowski.

Tegoroczna edycja Profesjonalnej Ligi Taekwondo zawarła się w dwóch turniejach. Ostatecznie zarówno w PLT XVII jak i w rocznej klasyfikacji klubowej zajęliśmy 2. miejsce.

Brawa należą się także pozostałym wojownikom, którzy odnieśli swoje mniejsze, lecz równie ważne sukcesy wykazując się sportową postawą i zaangażowaniem, byli to: Jakub Cieszkowicz, Justyna Czeczko, Mateusz Kirejczyk, Aleksandra Oleksa, Maciej Puchalski, Alicja Siemieniczuk, Michał Siemieniczuk, Adrian Sztukowski, Julia Tomaszewska, Sebastian Tomaszewski, Aleksandra Witkowska, Julia Wnukowska.



Bardzo dobrze spisali się także nasi juniorzy młodszy, którzy zdobywali pierwsze szlify w sędziowaniu. Wszystkim młodym zawodnikom Gratulujemy i dziękujemy za udział w Profesjonalnej Lidze Taekwon-Do.

Udział w turnieju był możliwy dzięki dofinansowaniu Gminy Sokółka, Dąbrowa Białostocka i Powiatu Sokólskiego.

Ze sportowym pozdrowieniem Combat Sports Academy.

półka z KSIĄŻKAMI



„Jej wysokość gęś. Opowieści o ptakach” Jacek Karczewski

Z ptakami łączy nas ponad 50 genów odpowiedzialnych za mowę, muzykowanie i śpiewanie. Nasze włosy i paznokcie zbudowane są z tego samego białka, co ich pióra. Łączy nas też zamilowanie do patrzenia w niebo, gadania na każdy temat oraz skłonność do wiązania się w pary. Jeszcze na początku XX wieku zabijaliśmy je regularnie i odmawialiśmy im rozumu. Dopiero od niedawna rozumiemy, że należy chronić ptaki oraz krajobraz. Tylko czy to wystarczy?

Jacek Karczewski ze stowarzyszenia Ptaki Polskie, które znane jest z takich kampanii społecznych jak „Bądź na pTAKI!”, podgląda ptaki m.in. na rozlewiskach Biebrzy i przy ujściu Warty czy na angielskich Farne Islands. Obserwuje ich zwyczaje i zachowania. Opisuje niezwykle losy ptasich bohaterów oraz wyjątkowych ludzi, takich jak Tata Żuraw czy Kobieta, która leciała z łabędziami. Wszyscy jednym głosem opowiadają nam naprawdę piękną historię - może nawet dowiedzie się, czym gęś zasłużyła sobie na miano „jej wysokości”.

„Nie dałbym swojemu dziecku do przeczytania takiej książki, bo potem nie chciałoby zjeść gęsi na obiad...” – tak powiedział jeden ze studentów, których zapytałam, jakim językiem mówić o przyrodzie. Miel do porównania dwa teksty: krótki artykuł napisany w tradycyjny sposób oraz fragment „Jej wysokości gęsi”. Myślę, że jego reakcja jest najlepszą rekomendacją dla tej książki. Gorąco polecam!

Ewa Podolska, TOK FM

Wydawnictwo Poznańskie

Posiedzenie Zarządu Powiatu



Powiat Sokółski

We środę (4 grudnia) w Starostwie Powiatowym w Sokółce odbyło się Posiedzenie Zarządu Powiatu Sokólskiego. Zarząd zapoznał się z pozytywną opinią Komisji Budżetu i Finansów Publicznych o projekcie uchwały budżetowej na rok 2020. Zarząd przygotował projekty uchwał Rady Powiatu w sprawie: zmiany budżetu Powiatu Sokólskiego na rok 2019, przyjęcia rezygnacji i zwolnienia z pełnienia obowiązków obecnej Wicestarosty Sokólskiej, przyjęcia rezygnacji i zwolnienia z pełnienia obowiązków członka Zarządu Powiatu Sokólskiego, rozpatrzenia skargi na Starostę Sokólskiego, zmiany uchwały w sprawie powołania Komisji Rodziny i Polityki Senioralnej, określenia rozkładu godzin pracy aptek ogólnodostępnych w powiecie sokólskim w roku 2020, ustalenia obowiązujących w 2020 roku wysokości opłat i kosztów związanych z usunięciem i prze-

chowywaniem pojazdów na terenie powiatu sokólskiego, wyrażenia zgody na wynajęcie garaży i pomieszczeń gospodarczych zlokalizowanych w Dąbrowie Białostockiej (nieruchomość o nr geodez. 360/5, na rzecz dotychczasowych najemców).

Zarząd Powiatu Sokólskiego przygotował opinię w sprawie petycji mieszkańców Osiedla nr 2 w Sokółce w sprawie przeprowadzenia remontu drogi powiatowej nr 2385B - ulicy Zabrodzie w Sokółce.

Zarząd podjął m.in. uchwały: w sprawie powołania Komisji konkursowej do opiniowania złożonych ofert w otwartym konkursie ofert na powierzenie organizacji pozarządowej prowadzącej działalność PP prowadzenia punktu przeznaczonego na udzielenie nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczenie nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego, w Powiecie Sokólskim, w 2020 roku.

Zarząd przygotował postanowienie w sprawie zmiany wyrażenia opinii w sprawie realizacji inwestycji drogowej w ramach projektu pn.: „Przebudowa ul. Miłej w Sokółce wraz z niezbędną infrastrukturą techniczną”.

Zarząd pozytywnie rozpatrzył wnioski Dyrektora ZS w Suchowoli o wyrażenie zgody na użyczenie pomieszczeń ZS w Suchowoli na rekolekcje adwentowe dla młodzieży oraz Wspólnoty „Przyjaciele Oblubieńca” przy Parafii św. Antoniego o wynajęcie hali sportowej przy ul. Mickiewicza 11 w celu zorganizowania

rekolekcji ewangelizacyjnych dla mieszkańców powiatu.

Zarząd dokonał rozstrzygnięcia przetargu nieograniczonego na dostawę sprzętu komputerowego dla placówki „Senior +” oraz przyjął informację z otwarcia ofert w przetargu nieograniczonym na dostawę mebli dla placówki „Senior+”.

Zarząd Powiatu Sokólskiego zawarł umowy o dofinansowanie zadań drogowych z gminami: Szudziałowo, Sidra, Dąbrowa Białostocka i Nowy Dwór.

Opr. KG



KAWETA

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

SOKÓŁKA tel. 600 486 444

PEPERONI

pizza. bistro



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

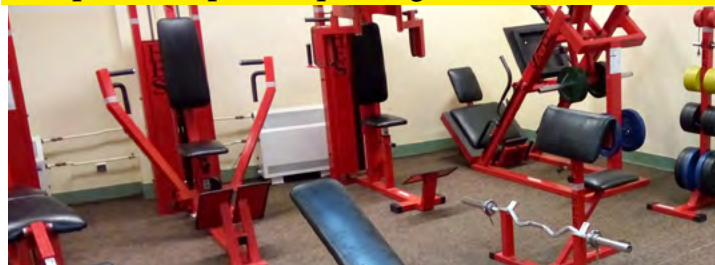


DĄBROWA BIAŁOSTOCKA
ul. Solidarności 3, 502 855 111
SOKÓŁKA
ul. Wyszyńskiego 2 /UNIKAT/, 504 926 662

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.

REKLAMA

Chłopcy na medal!

Drugie miejsce przypadło drużynie Zespołu Szkół Rolniczych w Sokółce w Mistrzostwach Powiatu w piłce ręcznej chłopów. „Mariusz Chodukiewicz - najlepszym bramkarzem rozgrywek. Skład: Juliusz Ignatowicz, Kamil Żurkowski, Mariusz Chodukiewicz, Norbert Gałęzki, Jakub Borkowski, Kacper Normantowicz, Norbert Bienasz, Mateusz Taudul, Hubert Czaplewicz, Mateusz Rakieć i Filip Dobrenko.”

źródło: fb Konrad Stackiewicz



Z widokiem na Śnieżkę



„SkiTeam Sokółka, czyli grupa 11 zawodniczek, dziewczyn z SP w Starej Kamionce, SP w Malawiczach Dolnych, SP nr 1 w Sokółce oraz LO w Sokółce trenuje na zimowym obozie szkoleniowym w Pec pod Śnieżką w Czechach. Warunki są dobre, choć mogło być troszkę więcej tego białego puchu. Jednak wrażenia widokowe rekompensują deficyt śniegowy”

źródło: fb Piotr Zaręba

Rzut szczupakiem po karpia

Spotkałem na ulicy Grzegorza Tanakę - Japończyka, który uparł się, że jest Polakiem.

- O stary, co ty tam niesiesz? - spytał mnie, zgodnie ze swoją pasją - wskakując na murek i przyjmując pozycję słowiańskiego przykucu.

- A gwoździe. Do karpia są potrzebne.

- No, żeby karpia gwoździami zabijać - to, o tej tradycji nie słyszałem! Krawędziowo! Brutalistycznie!

- Może to i bardziej humanitarny sposób niż duszenie go w miednicy, ale nie o to chodzi. Chodzi o organizowane przez Dziadka Kotleta zawody KRPA - wytłumaczyłem skrót myślowy - Pomagam mu zmontować arenę do walki w klatce. Takie MMA.

- Walki w klatce? Przecież jak karpie będą walczyć, to im cała woda ucieknie.

- To nie karpie mają walczyć, a ludzie. Dziadek Kotleta uznał, że cała ta walka o świąteczne karpie jest niesportowa i poniżej godności. Ludzie gryzą, uderzają poniżej pasa... Więc stąd pomysł. Organizuje więc u siebie widowi-

prawdziwe prawdziwki

ska. Dwóch klientów wchodzi do klatki, a zwycięzca dostaje zniżkę i możliwość zakupu karpia z dziadkowych wanien - skrzywiłem się. Ile ja tych wanien się naciągałem, to kapitan Igło wie.

- No powiem jedno, stary! Kupujesz karpia, to jesteś leszcz! Krawędziowo!

- Nie mam zamiaru. Gdy widzę karpia w miednicy, to aż mnie strzyka... no... hmmm... w miednicy. Dziadek chce po prostu zarobić na miłośnikach ości. Wszystkie bilety zostały wykupione w tydzień. Lista zawodników też jest pełna.

- No, staruszek to chyba zawsze w takich interesach był grubą rybą! Krawędziowo!

- A no tak - zaśmiałem się.

- Rekinem finansjery!

- A no tak, ha ha.

- Przy biznesach czuje się jak ryba w wodzie.

- Dobra, zrozumiałem. A ty co planujesz na święta?

- Będzie współcześnie ale i tradycyjnie! Będzie krawędziowo!

Bycie krawędziowym mogło oznaczać zakup dwunastu typów konserw rybnych, ale czekałem

cierpliwie aż Grzegorz wytłumaczy.

- Będzie sushi!

- Sushi na wigilijnym stole? - zdziwiłem się - Trochę... hmm... Tak trochę po japońsku... Yako - Tako.

- Sushi jest bardzo polskie! - oburzył się - Ma ryż tak jak w kutii, jest z rybą... No chrzan wasabi, jak to chrzan już trochę pod Wielkanoc, ale to też jest bardzo polskie!

Trochę trudno mi było wyobrazić Kazimierza Wielkiego jedzącego pałeczkami, ale przytaknąłem. Sam uważam, że najgorszym daniem świątecznym jest karp w galarecie - to jak wyśmiewanie biednej rybki i dawanie jej iluzji, że dalej sobie pływa.

Może i to jest jakaś alternatywa dla rozbitego na zakupach nosa i zajętej przez karpia wanny...

Kamyk

INFO SOKÓŁKA

ISSN 2450-999X

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

„O Antolce, co zimy nie lubiła”

Biblioteka główna gościła Katarzynę Janowicz-Timofiejew, nauczycielkę, pisarkę i wydawcę książeczek dla najmłodszych. W spotkaniu wzięli udział uczniowie z kl. III SP nr 1 oraz kl. III SP nr 2 w Sokółce. Bohaterami książek autorki są zwierzęta, którym nadaje cechy ludzkie, aby dotrzeć do małych czytelników i przekazać im uniwersalne wartości, takie jak niesienie pomocy słabszym i potrzebującym, które bywa często źródłem satysfakcji i szczęścia.

Autorka pokrótce opowiedziała najmłodszym o swojej pracy, także wydawniczej. Mówiła o zimie, świętach i tradycjach.

Młodzi słuchacze połączyli siły i powstało nawet kilka rymowanek do najnowszej książki autorki. Nie zabrakło mikołajkowych akcentów. W prezencie od biblioteki dzieci otrzymały zakładki do książek, słodycze oraz książkę pisarki pod tytułem „O Antolce, co zimy nie lubiła” z osobistą dedykacją. Następnie Katarzyna Janowicz-Timofiejew udała się do Filii Bibliotecznej nr 1, gdzie bibliotekarki we współpracy ze SP nr 3 także zorganizowały mikołajkowe spotkanie autorskie.

Mikołajkowy klimat przeżył się także do Filii Bibliotecznej nr 2, której przedstawiciele

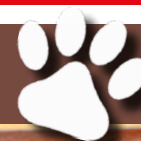
ki złożyły wizytę najmłodszej grupie przedszkolaków z grupy „Krasnale” w Przedszkolu Nr 3 w Sokółce, by zaprosić przedszkolaki do zabawy czytelnico-plastycznej pt. „Podarunek od Mikołaja”. Z kolei Filia Biblioteczna w Starej Rozedrance zaprosiła w swoje progi uczniów z klas I-III SP. Dzieci wspólnie z bibliotekarką przypominały sobie tradycje związane ze świętami Bożego Narodzenia.

Organizatorki powyższych spotkań dziękują sponsorom, za pomoc w zorganizowaniu wydarzeń dla najmłodszych czytelników.

Informuje Beata Grecka z Biblioteki Publicznej w Sokółce.



Szukamy domku



Szczenięta do adopcji. Czarna suczka i piesek marengo. Przebywają w domu tymczasowym

Kontakt w sprawie adopcji 606 782 474 facebook.com/wolontariuszesokolka

Fundacja Vita Canis

źródło FB: Schronisko dla zwierząt w Sokółce-wolontariusze

Konkurs ♥ Dobrych Życzeń 2020 ♥

Niebawem wejdziemy w nowy rok 2020, jest zatem okazja by sobie i innym dobrze „pożyć”.

Co trzeba zrobić? Do 31 grudnia br. wysłać życzenia na adres: redakcja@infosokolka.pl Do kogo adresowane? A tu pełna dowolność - może do bliskich, a może do samych siebie, może

do sąsiadów, przyjaciół, może do włodarzy, może do powiatowego miasta, a może... W jakiej formie? Dowolnej - tradycyjnej, albo wierszowanej, z rymem, bądź bez...

Najciekawsze życzenia opublikujemy w noworocznym wydaniu INFO Sokółka i nagrodzimy książkami. A za rok, wrócimy do nich by sprawdzić, na ile się spełniły :) RedNacz

galeria

JEDEN KADR

Prawdziwy, nieprawdziwy :) fot. GOKiS w Kuźnicy

Twórz z nami Galerię

Wyślij swoją fotografię o dowolnej tematyce redakcja@infosokolka.pl



Wolontariusze z SOW na dziecięcej onkologii

W Salezjańskim Ośrodku Wychowawczym realizowany jest aktualnie projekt pt. „Wykluczeni przeciwko wykluczeniu”. Jest to dwustronne działanie SOW-u im. ks. Jana Bosko w Różanymstoku i Fundacji „Bajkowa Fabryka Nadziei”, które wspólnie postanowiły opracować i wdrożyć unikatowy program wolontariatu młodzieży narażonej na wykluczenie społeczne wobec dzieci zmagających

się z chorobą nowotworową. Program ma na celu resocjalizację młodzieży z Ośrodka poprzez pokazanie bezinteresownej, świadomej i bezpłatnej pomocy ludziom najbardziej bezbronny - chorym dzieciom. Działania skierowane bezpośrednio wobec podopiecznych Fundacji poprzedzone są cyklem intensywnego przygotowania młodzieży do wykonywania działań wolontariatu.

ryjnych: warsztatów interpersonalnych, szkoleń, zajęć indywidualnych z trenerem wolontariatu i innych. Projekt jest skierowany do dwóch, trudnych grup adresatów, którzy wspólnie będą uczestniczyć w tworzeniu dobra.

Naszym celem jest zaangażowanie młodzieży wykluczonej w różne rodzaje działań wobec dzieci, które same nie są w stanie uporać się z codzienną walką o zdrowie i życie. Zadaniem wolontariuszy będzie uczestniczenie we wszystkich działaniach przynoszących dzieciom radość: organizacji działań charytatywnych, eventów, wspólnych przedsięwzięć dla dzieci z pobytu dziennego, spotkania i spędzanie czasu z dziećmi hospitalizowanymi oraz dbałość o otoczenie, w którym przebywają.

Założenia programu dają wolontariuszom pole na kreatywność i własne inicjatywy, oddziałując jednak w największym stopniu

poprzez zetknięcie się z cierpieniem i konieczność odpowiedzi na nie.

Działania realizowane są na Oddziale Onkologii i Hematologii Dziecięcego Szpitala Klinicznego w Białymstoku. Chłopcy podchodzą do zadań z entuzjazmem i zaangażowaniem, dotychczas przeszli już kilka szkoleń m.in. z pierwszej pomocy, gier i animacji a także ze standardów higieny. Obecnie rozpoczęliśmy już wizyty na oddziale. Nasi wychowankowie z niecierpliwością czekają na poniedziałki, gdyż głównie w te dni odbywają się wizyty na oddziale!

Nasza młodzież bardzo lubi pomagać, trzeba tylko stworzyć im odpowiednie warunki aby mogli to realizować!

Projekt pt. „Wykluczeni przeciwko wykluczeniu” jest współfinansowany ze środków Narodowego Instytutu Wolności, z Programu Funduszu Inicjatyw Obywatelskich na lata 2014-2020.

Anna Wojszel pedagog SOW w Różanymstoku



Program Fundusz Inicjatyw Obywatelskich na lata 2014-2020

FIO

WYKLUCZENI

PRZECIWKI WYKLUCZENIU

Projekt pod Honorowym Patronatem Marszałka Województwa Podlaskiego.

