

**Odbiór techniczny fragmentu drogi powiatowej nr 1307B
Janów - Przystawka - Długi Ług - Ostra Góra - Jezierzysk - Niemczyn**

infosokolka.pl 

INFO

SOKÓŁKA nr 202

POWIAT SOKÓLSKI 15 maja 2020 r. TYGODNIK

 **SENIOR +**







Dołącz do Klubu „SENIOR+”

piękne

mimo wszystko

czyli niezwykła sesja zdjęciowa

Aktywny czas wychowanków SOSW

EDUKACJA ZA BONY

Szkolenie interpersonalne w ramach „Bonów 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

Uczniowie z Zespołu Szkół Rolniczych w Sokółce mocniejsi w komunikacji interpersonalnej cz. 7

Uczniowie sokólskich ZSR i ZSZ oraz dąbrowskiego ZS mieli możliwość skorzystania z zajęć pt. „Szkolenie interpersonalne, asertywna komunikacja i rozwiązywanie konfliktów, relacje i umiejętności miękkie” organizowanych w ramach „Bonów na Szkolenia” przez PCE Sp. z o.o. Zapytaliśmy młodzież z sokólskiego „Rolnika” o celowość takich zajęć oraz o refleksje związane z ich przebiegiem.

Alicjo, jakie były Twoje refleksje związane z warsztatami?

Zajęcia podobały mi się od samego początku. Ze wszystkich można było wynieść coś i przenieść do prawdziwego życia, terazniejszego ale i późniejszego, zawodowego. Na przykład zajęcia z asertywnością naprawdę mogą pomóc w komunikacji. Między innymi - pokazują jak uniknąć konfliktów, porozumiewać się skutecznie bez spojów i negatywnych emocji.

Czego się spodziewałaś idąc na pierwsze zajęcia?

Bardzo ucieszyłam, że będzie tematyka dotycząca rozwoju osobistego, bo mnie to ogólnie interesuje, a kiedy jeszcze okazało się, że są to zajęcia warsztatowe, a nie typowo wykładowe, to tym bardziej byłam zachwycona. Było naprawdę super.



A jak oceniasz prowadzenie?

Wszyscy trenerzy byli naprawdę świetni, doskonale potrafili przekazać nam wiedzę.

Przygotowali swoje, ciekawe ćwiczenia, które działały o wiele lepiej niż zwykłe wykłady.

Materiał:

Patrycja Anastazja Zalewska

Powiat Sokólski 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 Sokólski (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 www.bonynaszkolenia.pl) do wyczerpania środków, nie dłużej jednak niż do 30 czerwca 2020 roku.



Rzeczpospolita
Polska



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Odbiór techniczny fragmentu drogi powiatowej nr 1307B Janów - Przystawka - Długi Ług - Ostra Góra - Jezierzysk - Niemczyn

Drogi są niezwykle ważne, do tego nikogo przekonywać nie trzeba - pozwalają nie tylko na lepszy transport i szybszy dojazd strażaków i karettek, ale również wpływają na rozwój i czynią nasz region atrakcyjniejszy pod wieloma względami - mówił Starosta Sokólski Piotr Rećko w kontekście ukończenia nowej inwestycji drogowej.

8 maja odbył się odbiór techniczny inwestycji pod nazwą: „Przebudowa drogi powiatowej nr 1307B na odcinku od skrzyżowania z drogą powiatową nr 1308B do granicy Powiatu Sokólskiego z Powiatem Białostockim”. Wykonawcą była firma P.U.H. KAMPOL. W odbiorze uczestniczył Starosta Sokólski, Wójt Korycina Mirosław Lech, Dyrektor PZD Grzegorz Pul, Inspektor Nadzoru Inwestorskiego Elżbieta Grygorczuk, po. Dyrektora Wydziału Komunikacji i Dróg Andrzej Tomaszczyk, Kierownik Budowy Bogusław Szymczyk oraz właściciel P.U.H. KAMPOL Barbara Szymczyk.

Inwestycję sfinansował Powiat sokólski wraz z gminą Korycin, a połowa środków pochodziła z Funduszu Dróg Samorządowych.

Całkowity koszt zadania wyniósł 1 074 615,95zł (wkład Powiatu sokólskiego: 268 653,99 zł, wkład gminy Korycin: 268 653,99 zł). Dofinansowanie z budżetu państwa, w ramach FDS wyniosło 537 307,97 zł.

Przebudowany odcinek drogi (0,996km) ma jezdnię o szerokości 5,50m. Zakres przebudowy obejmował roboty przygotowawcze (pomiarowe, karczowanie, zdjęcie warstwy humusu, rozebranie znaków drogowych i słupków, wywóz gruzu z rozbiórki), roboty ziemne (wykonanie wykopów i nasypów), podbudowy (wykonanie podbudowy z kruszywa naturalnego stabilizowanego mechanicznie), wykonanie warstwy ścieralnej grubości warstwy po zagęszczeniu 4cm, wy-



konanie warstwy wiążącej grubości warstwy po zagęszczeniu 4cm.

Dodatkowo droga zyskała urządzenia bezpieczeństwa

ruchu (oznakowanie poziome i pionowe). Zostały również ustawione krawężniki betonowe (12x25) i wykonano nawierzchnię z kostki betono-

wej gr. 8cm. Inwestycja posiada zjazdy gospodarcze z nawierzchnią żwirową grubości 20cm.

Źródło:
Referat Promocji / PB

OGŁOSZENIE PŁATNE



Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Sokółce realizuje 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 Poddziałania 7.2.1 Rozwój usług społecznych i zdrowotnych na rzecz osób zagrożonych wykluczeniem społecznym Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na lata 2014-2020.”

W obecnej sytuacji zagrożenia epidemiologicznego niemożliwe było spotkanie w ramach projektu pt. „Wspieramy rodziny zastępcze i osoby usamodzielniające się z terenu Powiatu Sokólskiego” zatem przeprowadzona została rozmowa telefoniczna z uczestnikami - państwem Wandą i Januszem.

Są Państwo jedną z wielu rodzin, które uczestniczyły w działaniach projektowych w I edycji, jakie są Państwa odczucia?

Moje odczucia są pozytywne, choć nie ukrywam, że na początku były poważne obiekcje, czy wszyscy poradzą sobie czasowo. Wiadomo, oprócz spotkań projektowych były jeszcze obowiązki rodzinne oraz opieka nad wnuczką, która jest w wieku szkolnym. Ostatecznie wszystko się udało.

Czy spotkania przyczyniły się do pogłębienia wiedzy na temat rozwiązywania ewentualnych problemów wychowawczych oraz radzenia sobie z nimi?



fot.: Pixabay/Myriams-Fotos

Przygotowane bloki wsparcia dla rodziców zastępczych, w których braliśmy udział pozwoliły nam zdobyć wiedzę na temat wspierania rozwoju dziecka, budowania prawidłowych relacji rodzinnych. Można powiedzieć, że

są to znane sprawy - każdy wie, jak budować więzi rodzinne, każdy ma swoją receptę na życie, ale musimy zdawać sprawę z tego, że my rodzice zastępczy jesteśmy w sytuacji, kiedy jesteśmy nie tylko dziadkami, ale też stajemy się rodzicami.

Czy trening zastępowania agresji oraz trening intelektualny, w którym uczestniczyła Państwa wnuczka spełniły oczekiwania?

Nasza wnuczka nabyła umiejętności, które pozwolą lepiej funkcjonować w środowisku

społecznym: w domu, w szkole wśród rówieśników. Zdobyte umiejętności pozwolą na reagowanie na sytuacje konfliktowe w sposób łagodny.

Czy poleciłaby Pani uczestnictwo innym rodzinom w projekcie?

Zdecydowanie tak. Zauważam same dobre strony udziału w projekcie, ponieważ nasze relacje rodzinne znacznie się poprawiły. Poznaliśmy nowe rodziny zastępcze, z którymi mamy stały kontakt.

Materiał PCPR w Sokółce



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



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.

piękne

mimo wszystko

AGNIESZKA NOWIK

autorka sesji fotograficznej „Piękne pomimo wszystko”



Agnieszko, i znowu to samo, ;) robisz coś fajnego – ja się zachwycam (nie tylko ja), i biorę Cię na spytki... Opowiadaj, proszę, co się ważnego wydarzyło przed Twoim obiektywem, zanim tematem nr 1 stał się pewien wirus.

Pytasz, co ważnego się wydarzyło chwilę przed epidemią, otóż spotkałam 4 fantastyczne kobiety: Asię Szyłak, Renię Sabal-Szczęśniak, Kasię Mieczkowską i była też 4. dziewczyna - jeszcze nie gotowa na prezentację sesji. Są to kobietki z bagażem doświadczeń, z uśmiechem na twarzy i z protezami nóg. I właśnie te protezy, a dokładnie protezy zamiast kończyn były tego dnia tematem przewodnim przed moim obiektywem. Ja, moje modelki i reszta cudownej ekipy stworzyłyśmy

projekt pod nazwą „Piękne pomimo wszystko”. Projekt miał pokazać piękno i zmysłowość kobiet po amputacji. Te fotografie mają być dowodem, że brak kończyny nie jest czymś, czego trzeba się wstydzić, no i przede wszystkim, że amputacja - to nie koniec świata. Mam nadzieję, że nam się to udało.

Jak się pracowało z modelkami?

Kasia, Renata, Emila i Asia okazały się naprawdę świetnymi modelkami i praca z nimi była czystą PRZYJEMNOŚCIĄ. Myślałam, że tego dnia wszystkie czegoś się nauczyłyśmy. Dziewczyny modelingu, a ja - jak pracować z osobą niepełnosprawną. To było ciekawe doświadczenie i pokonanie jakiejś bariery dla nas wszystkich. One musiały odsłonić to, czego wielu amputantów nie pokazuje, ja natomiast - musiałam dziewczyny tak ustawić, aby na zdjęciu z protezą pięknie wyglądały. Przy mojej pracy bardzo pomogły stylistki, makiżystki i fryzjerki.

Wiem, wiem - za sesją stoi cały sztab profesjonalistów...

Tak, projekt powstał całkowicie charytatywnie i swoją pomoc zaoferowały wspaniałe makiżystki: Joanna Pacuk - Make Up & beauty, Kinga Falkowska - Salon Kosmetyki Profesjonalnej, fantastyczne fryzjerki: Magdalena Cilulko - Salon Fryzjerski, Ewelina Łapicz - Kosmyk Kosmetyczek, piękną biżuterię wypożyczyła nam niesamowita Joanna Bruzgo - Yosso Design, a nasze modelki ubrała Katarzyna Żukiewicz - ANG butik. Miejsca na sesję udostępniła Sala Weselna „Bona” w Kuźnicy. Z tego miejsca dziękuję wszystkim za

zaangażowanie i fantastyczną atmosferę.

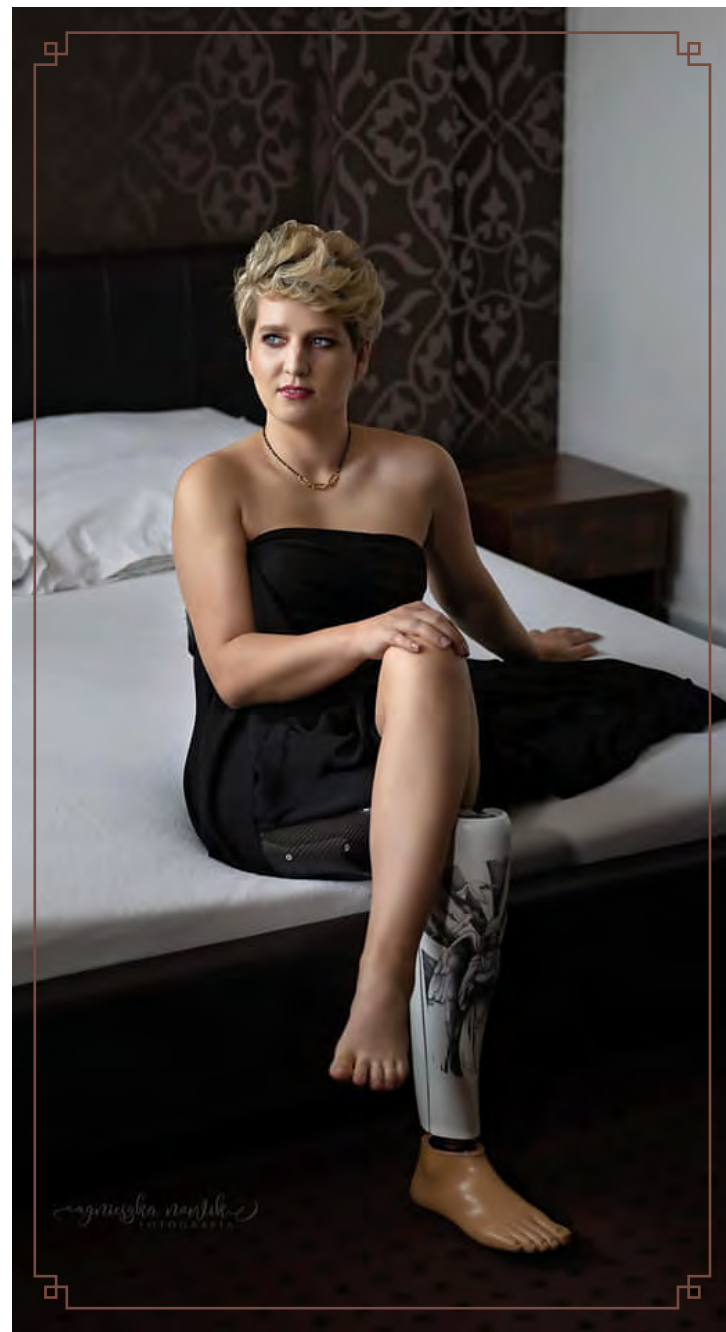
Podziwiam efekty, jest za co sobie wzajemnie dziękować. Zrobiłyście wspólnie świetną i ważną rzecz, i w dodatku na wyżynach estetycznych - odczuwacie zadowolenie?

To już kolejne nasze, wspólne przedsięwzięcie. I kolejny raz dziewczyny wykonały kawał dobrej roboty, co znacznie ułatwiło mi pracę. Jestem dumna, że w naszej miejscowości znalazła się całkiem spora gromadka osób chętnych do pomocy przy projekcie, że poświęciły swój czas po to, aby wesprzeć tych, co chowają się w cieniu swojej niepełnosprawności. Jeśli projekt „Piękne pomimo wszystko” pomógł choć jednej osobie - to było warto!

JOANNA SZYŁAK

modelka sesji fotograficznej „Piękne pomimo wszystko”, wolontariuszka Stowarzyszenia „Kładka”

Asia, z wielką przyjemnością oglądamy się zdjęcia, na których widzimy Cię w całkiem nowej odsłonie. Emanacja Kobiecości - przez duże K. Jakie miałaś refleksje po pierwszym spojrzeniu na efekty Waszej wspólnej pracy? Czy Twoje oczekiwania „nie doznały” zawodu?



Zawodu? Skądże! Ogólnie na co dzień się nie maluję i nie układam fryzury - tylko czeszę grzywę na bok, więc pierwsze spojrzenie i: „WOW!” Potem kilka minut wpatrywania się w swoje zdjęcia, a potem zdjęcia dziewczyn z takim niedowierzaniem i radością. Że też makijaż i uczesanie mogą tak odmienić kobietę. To było mega doświadczeniem, mega metamorfoza i

mega radość. Dziewczyny od makijażu, fryzur, strojów i biżuterii bardzo się postarały. No i oczywiście Agnieszka - pięknie to uwieczniła na fotografii.

Sesja, nie była tylko pamiątką do rodzinnego albumu, ale zabranie głosu w ważnej sprawie: amputacja - to nie powód, żeby myśleć o sobie - jestem nieatrakcyjna...

Dokładnie, to nie tylko pamiątka. To taki mini projekt pokazujący wszystkim, którzy mają kompleksy w związku ze swoją niepełnosprawnością, czy z wyglądem i nie akceptują siebie... żeby w końcu się odważyć i żyć pełnią życia. Nie zważając na niepełnosprawność, czy na kg, czy jeszcze coś innego. Tacy jesteśmy, po co to kamuflować. Przez to, że staramy się to ukrywać, dajemy powody do plotek, a także zły przykład swoim dzieciom, które potem jak coś je spotka czują się niedowartościowane, samotne, izolują się. Tak samo jest z dorosłymi. To, że ktoś jest niepełnosprawny, po amputacji, na wózku - nie znaczy, że jest mniej wartościowy. Wręcz przeciwnie, bardzo często od takich osób można otrzymać dużo energii, odwagi by zrobić krok do przodu i nie zawracać sobie głowy bzdetami. Życie toczy się dalej, to jak je wykorzystamy zależy od nas samych i od tego, czy będziemy chować głowę w piasek, czy z uniesionym czołem iść do przodu mimo przeciwności. Wszyscy jesteśmy wartościowi i możemy być atrakcyjni. Już dostałyśmy sporo wiadomości od kobiet, które dzięki temu projektowi, w końcu wyszły z przyśłowiowego ukrycia. I o to nam chodziło, więc już jest sukces!



Jakieś podobne zaangażowane społecznie akcje przed Tobą?

Hihi, u mnie tak jest, że rano brak pomysłu i nagle pod wieczór już coś nowego organizuję. Póki co, czekamy z dziewczynami, aż koronawirus się skończy i ruszamy z wystawami zdjęć w różnych miejscach. Jeszcze będzie się działo! Na pewno chcemy zrobić coś z myślą o kobietach w trakcie lub po chorobach nowotworowych. Myślę, że razem z Basią Wnukowską weźmiemy się za to, ponieważ już wcześniej o tym rozmawialiśmy. Tak więc - czas pokaże.

JOANNA PACUK

makijażystka (Make Up & beauty), przygotowywała modelki do sesji

Pani Joanno, była Pani w sztabie profesjonalistów, dzięki którym modelki „Piękne mimo wszystko” wyglądają na zdjęciach tak olśniewająco, jakie to było doświadczenie?

To było fantastyczne spotkanie. Dziewczyny są bardzo wesołe i ciepłe, jedynie trudno mi było skupić się podczas makijażu słuchając ich wzruszających historii, które w trakcie opowiadały.

Dobrze dobrany makijaż i stylizacja to bardzo ważne elementy, ale prawdziwe piękno



płynie z wnętrza – jeśli czujemy się szczęśliwe i spełnione – promieniejemy... jeśli smutne i wypalone – najlepszy makijaż nie nie wskóra, czy się z tym Pani zgadza?

Uważam że szczęście i piękno kobiety odzwierciedla się w jej oczach i sposobie bycia. Makijaż i stylizacja to dodatki. Niemniej jednak, takie dodatki często mogą wpłynąć na samoocenę i poprawę humoru bo podkreślają piękno kobiety, która często go sama w sobie nie zauważa.

Dziewczyny na fotografiach niczym nie ustępują tym, z sesji mody – w każdej z nas drzemie potencjał – warto go poszukać i zdać się na profesjonalistów?

Wydaje mi się, że cała rzecz polega na tym, aby poczuć się swobodnie przed aparatem, wtedy zdjęcia wyjdą dobre i będą miały to coś w sobie. Dobry fotograf, makijaż lub kreacja na pewno w tym pomagają i podnoszą pewność siebie fotografowanych.

pytała: **Aneta Tumiel** / sesja fotograficzna: **Agnieszka Nowik Fotografia** / fot. **FB J. Szylak**



Aktywny czas wychowanków SOSW



W marcu tego roku zakończyły się dwa duże projekty realizowane w bieżącym roku szkolnym w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym w Sokółce tj. projekt Fundacji Edukacji i Wspomagania Rozwoju „EVOLWER” w Chorzowie pt.: „Niepełnosprawność to wyzwanie, rozwijam swoje możliwości i zdolności” oraz II edycja projektu Fundacji Rozwoju Sportu i Rehabilitacji w Białymstoku pod nazwą „Jestem aktywny i



Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

kreatywny”. Oba projekty sfinansowane były przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Do udziału w obu projektach zaprosiła nas pani Czesława Kozłowska – wieloletnia działaczka na rzecz osób niepełnosprawnych i przyjaciół naszego Ośrodka.

Główne cele projektów to przede wszystkim pomoc osobom niepełnosprawnym w wykorzystaniu potencjału rozwojowego jakim dysponują, przygotowanie dziecka z niepełnosprawnością fizyczną i intelektualną do korzystania z edukacji, pomoc w stopniowym osiąganiu coraz większej samodzielności, pobudzanie wszechstronnego rozwoju zwłaszcza w sferze poznawczej i osobowościowej, wdrażanie do podejmowania samodzielnych wyborów, podnoszenie poziomu samoakceptacji, zaspokajanie potrzeb emocjonalnych.

Realizacja założonych celów możliwa była dzięki bardzo bogatej ofercie różnorodnych zajęć. Wychowankowie pod okiem nauczycieli i terapeutów regularnie uczestniczyli między innymi w zajęciach komunikacji alternatywnej, terapii ręki, zajęciach kształtujących aktywność i kreatywność, muzykoterapii, zajęciach teatralnych, Nordic Walking, terapii pedagogicznej polisensorycznej, terapii Biofeedback oraz korekcji wad

wymowy. Prawie 60 % wszystkich uczniów SOSW skorzystało z dodatkowych zajęć, a koszt obu projektów to ponad 200 tys. zł. Dla dzieci były to zajęcia wyrównujące i korygujące dysharmonie rozwojowe, co ważne prowadzone indywidualnie lub w małych grupach, ale też ciekawie i pożytecznie spędzony czas wolny, uczący wielu nowych form aktywności, rozwijania swoich uzdolnień i zainteresowań.

Dzięki realizacji tych przedsięwzięć sale doposażone

zostały w specjalistyczny sprzęt, oprogramowania i wiele innych pomocy zakupionych w ramach projektów, które pozostaną i będą służyły wychowankom SOSW w codziennej pracy.

Serdecznie dziękujemy prezesom obu fundacji – p. Dorocie Urbanczyk, Tomaszowi Juchimowicz oraz p. Czesławie Kozłowskiej za możliwość uczestniczenia w projektach. Liczymy jednocześnie na dalszą owocną współpracę.

Dyrekcja, rodzice, wychowankowie oraz realizatorzy projektu

Branie problemu pod włos

Po ostatnim eksperymencie alchemicznym dziadek Kotleta stracił wszystkie włosy na głowie.

Wielokolorowe płomienie nie tylko zabrały mu brwi, ale również część godności... a przynajmniej tak zinterpretowałem jego wzdychanie i patrzenie się w okno.

Nie było dobrze, emeryt kończył już czwartą szklankę. A każdy wie, że z taką ilością płynu nie ma żartów. Herbata w dużych ilościach jest szkodliwa.

- Co jest? – spytałem.
- Mam kryzys tożsamości – poinformował, wzdychając ciężko.
- Przez włosy?
- Tak. Eeeech...

Chciałem powiedzieć, by nie dzielił włosa na czworo, ale ugryzłem się w język. Usiadłem na kanapie.

- Nie sądziłem, że chwilowa utrata owłosienia tak tobą wstrząśnie...

- No, może nie chodzi o same włosy. Chodzi o szampon.

- Szampon? Jaki szampon?

- No taki normalny.

- Ale w czym problem?

- Kiedy miałem włosy, to myłem łeb szamponem. A skoro teraz ich nie mam, to czy dalej mogę go używać? A gdybym tak się zastanowił, to czy brwi też trzeba myć szamponem, czy mydłem? Czy łysą głowę myje się mydłem? Bo skoro tak, to czy powinienem używać szamponu do części ciała, które mają włosy?

- Fuj.

- Skoro jest szampon do brody,

prawdziwe prawdziwki

to czy jest szampon do pleców, brwi i do pach? Mam używać szamponu, czy mydła? Szampon jest do włosów, czy do skóry na niektórych miejscach ciała? Dlaczego żyjemy? Jeny by cierpieć?

- Dziadek, myślę że wchodzisz nieco za głęboko.

- Ale skoro jesteśmy tym, co jemy i tym, co konsumujemy... Kim się stanę korzystając z nieodpowiednich produktów? Kim jestem teraz? Czy pozbywając się włosów tracę część siebie? Czy to wpływa na to, kim jestem? Gdzie znajduje się ludzka dusza? Czy jest w sercu? W mózgu? We włosach?

- Dziadek! – przerwałem potok filozoficznego chaosu – Jest proste rozwiązanie tego problemu. Myj ręce mydłem, a do wszystkiego innego używaj żelu pod prysznic. Czoło emeryta się rozpogodziło.

- Dzięki. Tego mi było trzeba – odetchnął głęboko, porzucając swoje kosmate myśli.

Kamyk



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



Dołącz do Klubu „SENIOR+”

*Jeśli ukończyłaś/-eś 60 lat,
jesteś nieaktywnym zawodowo
mieszkańcem Powiatu Sokólskiego -
zapraszamy do KLUBU „SENIOR+”
w Sokółce.*

Czekają na Ciebie

BEZPŁATNE ZAJĘCIA: *ruchowe,
integracyjne, kulinarne i artystyczne,
które odbywać się będą w poniedziałki,
środy i piątki, w godz. 7.30 -15.30.*

DOKUMENTY REKRUTACYJNE
dostępne w siedzibie Klubu,
przy ul. Lelewela 1C w Sokółce,
od poniedziałku do piątku,
w godz. 8.00-14.00.

*W trosce o zdrowie swoje i innych
prosimy o zachowanie bezpiecznych
odległości.*

ZGŁOSZENIA do 15 czerwca 2020 r.
O przyjęciu decyduje kolejność zgłoszeń.

