

Chwycili za broń, gdy ojczyzna była w potrzebie /80. rocznica utworzenia AK

Modlitwa pozwoliła przetrwać gehennę /82. rocznica I wywózki na Sybir



**Nowy rok -
- nowe
wyzwania**



Sokółczanin na igrzyskach w Pekinie



BARBARA SAWICKA

**„Staram się wciąż malować,
wbrew wszystkiemu”**



**ZAZ w Suchowoli -
Ze stylu vintage
w XXII wiek**



Studniówka ZS w Sokółce

**Wsparcie finansowe i rzeczowe
płynie do Straży Pożarnej**

Wilki były u nas zawsze



Szanowni Państwo,

Zostałem wybrany prezesem powiatowych struktur Ochotniczych Straży Pożarnych. To dla mnie zaszczyt i ogromne wyróżnienie. Dziękuję Druhom za zaufanie. Dzięki tej funkcji Powiat Sokółski jeszcze bardziej będzie mógł wspierać nasze jednostki. A to bardzo ważne, bowiem strażacy, również ochotnicy, to grupa zawodowa ciesząca się największym zaufaniem i uznaniem społeczeństwa. Pierwsze wspólne zadanie zrealizowaliśmy, wsparliśmy OSP w Janowie zakupem nowego sprzętu. A to dopiero początek owocnej współpracy. To nie koniec dobrych wiadomości. Mamy z czego się cieszyć. Od kilku tygodni ZAZ w Suchowoli działa pełną parą. Zamieniliśmy miejsce, które było ruiną na bistro. Piękny obiekt, w którym samodzielności uczą się niepełnosprawni. Zachęcam do odwiedzania! Otworzyliśmy też po remoncie Poradnię Psychologiczno-Pedagogiczną w Dąbrowie Białostockiej. A o tym, jak ważne są inwestycje sportowe, na przykład w wyposażenie siłowni w Sokółce, pokazują sukcesy naszych młodych sportowców. Łukasz Kuczyński, sokółczanin, reprezentował nasz kraj na Igrzyskach Olimpijskich w Pekinie! To wszystko motywuje do podejmowania kolejnych wyzwań.

Starosta Sokółski
Piotr Rećko

Wspieramy Straż Pożarną

Ubiegły rok obfitował w dofinansowanie inwestycji OSP

Powiat Sokółski od lat nieustannie przekazuje środki finansowe dla Straży Pożarnej.

- Oprócz inwestycji ukierunkowanych na infrastrukturę, kulturę, rozwój społeczny czy naukę Powiat Sokółski od 2015 roku wspiera również działanie Straży Pożarnej - **mówi Daniel Supronik, Dyrektor Wydziału Finansowego w Sokółce. (fot.)**

Zadaniami realizowanymi na przestrzeni lat w tym kierunku są wsparcie finansowe, począwszy od 2015 r., wtedy to dofinansowano zakup sprzętu dla Ochotniczej Straży Pożarnej w Krynkach na kwotę 5 000 zł. Rok później Powiat Sokółski przekazał 30 000 zł OSP Kuźnica na zakup samochodu ratowniczo-gaśniczego. Dofinansował kwotą 3 000 zł zakup kurtek strażackich dla OSP Nowy Dwór, a Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej w Sokółce otrzymała dofinansowanie na kwotę 10 000 zł na zakup urządzeń łączności bezprzewodowej.



- W 2018 roku dofinansowaliśmy zakup radiostacji dla OSP Janów oraz na łączną kwotę 46 000 zł zakup specjalistycznego sprzętu dla KPPSP Sokółka w postaci węży gaśniczych oraz sprzętu ratowniczo-gaśniczego, urządzeń łączności bezprzewodowej i wysokociśnieniowej myjki z Funduszu wsparcia (wpłaty gmin) - **wylicza Supronik.**

W kolejnym roku budżetowym OSP Jaczno otrzymało od Powiatu 5 000 zł na dofinansowanie remontu samochodu. Po 30 000 zł przekazano OSP Sidra, Janów i Szudziałowo jako dofinansowanie zakupu samochodów ratowniczo-gaśniczych. Ponadto zrealizowany został projekt „Kompleksowa termomodernizacja obiektów KPPSP w Sokółce”. Powiat przekazał 133 733,91 jako wkład własny, z czego 39 000 zł były środkami z Funduszu wsparcia.

W 2020 r. z Funduszu wsparcia (wpłaty gmin), kwotą

47 000 zł dofinansowano prace remontowo-budowlane w KPPSP w Sokółce. Kontynuowano również projekt „Kompleksowa termomodernizacja obiektów KPPSP w Sokółce”, w którym wkład własny Powiatu Sokółskiego wyniósł 153 702,05 zł. Po 100 000 zł przekazano w ramach dofinansowania zakupu samochodu ratowniczo-gaśniczego OSP Reszkowce i OSP Zubrzyca Wielka. Taka sama kwota trafiła również do OSP Jacowlany jako dofinansowanie zakupu pojazdu pożarniczego. Ostatnią inwestycją zeszłego roku było dofinansowanie zakupu dwóch wozów strażackich dla OSP Korycin i OSP Ostra Góra, na kwotę 60 000 zł.

- OSP Kamienna Stara otrzymała 12 500 zł jako dofinansowanie zakupu sprzętu hydraulicznego. KPPSP Sokółka przekazaliśmy 28 234,65 zł na zakup ubrań i środków ochrony indywidualnej oraz 2 463,45 zł w ramach projektu roku „Kompleksowa termomodernizacja obiektów KPPSP w Sokółce”. OSP Szudziałowo otrzymało 29 987,40 zł na zakup kamery termowizyjnej, a OSP Zubrzyca Wielka Powiat Sokółski dofinansował na kwotę 20 735,16 zł zakup odzieży i sprzętu ratowniczo-gaśniczego - **podkreśla Dyrektor Wydziału Finansów.**

opr. S.Matuk, fot. M.Pogorzelski

Walne zgromadzenie OSP w Zubrzycy Wielkiej

- Jesteśmy nietypową jednostką położoną kilka kilometrów od granicy, przez co ściśle współpracujemy ze Strażą Graniczną - **powiedział Mirosław Surowiec, prezes OSP w Zubrzycy Wielkiej.**

W budynku Ochotniczej Straży Pożarnej w Zubrzycy Wielkiej druhowie na spotkaniu sprawozdawczym podsumowali ubiegły rok. Gośćmi

byli Mariusz Gromko - Senator RP, Wiesława Burnos - Członek Zarządu Województwa Podlaskiego oraz Dariusz Wojtecki - Komendant Powiatowy Państwowej Straży Pożarnej.

- Mamy za sobą trudny rok. Epidemia spowodowała, że nasza działalność była bardzo utrudniona - **mówił prezes.**

W poprzednim roku ochotnicy wyjeżdżali 38 razy, w tym 16 interwencji dotyczyło pożarów. Z roku na rok liczba wyjazdów wzrasta ze względu na susze oraz warunki pogodowe.

Mateusz Zalewski

W siedzibie Starostwa Powiatowego 11 lutego Piotr Rećko, Starosta Sokółski, Jerzy Białomyzy, Wicestarosta oraz Bożena Jelska-Jaroś, Członek Zarządu Powiatu przekazali jednostce OSP w Janowie sprzęt o wartości 12 291 zł (motopompę pływającą, zbieracz, węże strażackie, rozdzielacz kulowy, wąż tłoczony), którego zakup był możliwy dzięki staraniom Starosty Sokółskiego oraz dofinansowania z budżetu Województwa Podlaskiego.

Mateusz Zalewski

OSP w Janowie ma nowy sprzęt



BARBARA SAWICKA: „Staram się wciąż malować, wbrew wszystkiemu”

Obrazy tworzy pod silnie powiększającą lupą

- W minionym roku dotknęła mnie ogromna tragedia. Mój stan zdrowia wciąż się pogarsza. Coraz gorzej widzę. Pomimo tych przeciwności stwierdziłam, że nie mogę się poddać. Wbrew wszystkiemu staram się wciąż malować - **mówiła na wernisżu swoich prac Barbara Sawicka, Prezes Koła Tere nowego Polskiego Związku Niewidomych w Sokółce.**

Na wystawę otwartą 8 lutego do sokólskiej biblioteki przybyło wielu zainteresowanych twórczością pani Barbary. Wśród nich Mariusz Gromko, Senator RP, Jerzy Białomyzy, wicestarosta Powiatu Sokólskiego oraz Daniel Supronik, Dyrektor Wydziału Finansowego Starostwa Powiatowego w Sokółce.

Przygoda z malarstwem pani Barbary zaczęła się kilka lat temu, podczas pobytu w ośrodku rehabilitacyjnym. To tam zauważono u niej zmysł artystyczny. Sawicka dekorowała wówczas wystawę zasuszonymi bukietami. Efekt końcowy zachwy-

cił wszystkich. Za namową przyjaciół plastyków zaczęła malować.

- Dobrze, że są takie osoby, jak pani Barbara, które dają inspirację innym, żeby dążyć do realizacji swoich marzeń - **stwierdził senator Gromko.**

Malarka nie może jeździć w plener, bo nie pozwala jej na to słaby wzrok. Sama określa siebie jako „kopistkę”, maluje na podstawie zdjęć, które ją zaintrygują.

- To artystka, która łamie wszelkie bariery. Pomimo problemów ze wzrokiem tworzy piękne obrazy oraz kompozycje z suszonych kwiatów z własnego ogródka - **komentowała Joanna Bienasz, dyrektor sokólskiej Biblioteki.**

Tworzenie daje pani Barbarze siłę. Pozwala nadal funkcjonować, pomimo przeciwności losu, chorób i wewnętrznego cierpienia. Autorka do malowania używa podświetlanych, silnie powiększających lup.

- Jesteśmy bardzo dumni, że mamy kogoś tak uzdolnionego, jak Basia. Ona re-



prezentuje nasz Związek Niewidomych. Oprócz zaangażowania społecznego, choroby i cierpienia, ma swoje pasje. Gratulujemy pięknej wystawy - **winszowała Krystyna Korolczuk, Dyrektor Zarządu Okręgu Polskiego Związku Niewidomych.**

Okazuje się, że większość przybyłych знаła obrazy malarki, a nawet posiada je w swoich domach.

- Podobają mi się obrazy pani Basi, bo przedstawiają nasze strony, a przecież są namalowane przez osobę słabo widzącą. To sprawia, że z jeszcze z większym podziwem oglądam dzisiejsze prace - **stwierdziła Wiesława Burnos, Członek Zarządu Województwa Podlaskiego.**

Sztuka dla pani Barbary jest wytchnieniem, ucieczką przed smutkiem, myśle-

niem o przyszłości. To także sprawdzenie własnych możliwości fizycznych.

To już trzecia wystawa prac malarki, która swoją twórczością uwrażliwia nas na piękno otaczającej przyrody. Nie sposób przejść obojętnie widząc efekty artystyczne.

- Jestem zaskoczona tyloma serdecznymi słowami wypowiedzianymi pod moim adresem - **ze wzruszeniem powiedziała bohaterka spotkania.**

Dziękowała władzom powiatu, miasta i biblioteczce za wsparcie i doping.

Opr. Elżbieta Rapiej



Edukacja

Nauczycielki poznawały nową terapię

Dwie nauczycielki Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Sokółce prowadzące terapię logopedyczną Sylwia Szomko - logopeda i Marta Kawrygo-Leonowicz - neurologopeda uczestniczyły (24-8 stycznia) w 5-dniowym szkoleniu z Audio-Psycho-Fonologii kształcącego terapeutów metody prof. Alfreda Tomatisa. Szkolenie uprawnia do prowadzenia terapii z zastosowaniem sprzętu Uwaga Słuchowa PRO oraz korzystania z pakietu 344 gotowych programów terapeutycznych.

Metoda ta cieszy się powodzeniem na całym świecie.

Trening słuchowy przeznaczony jest dla osób z zaburzeniami językowymi (np. jękanie, zaburzenia artykulacji), problemami szkolnymi, w tym dysleksja, dysgrafia, dyskalkulia, zaburzeniami koordynacji ruchowej w tym: motoryki dużej i małej, ADHD, ADD, spektrum autyzmu, zespołem Downa i innymi zespołami genetycznymi, z depresją, trudnościami w przyswajaniu języków obcych.

Efekty terapii to lepsza koncentracja, poprawa pamięci, kontaktu wzrokowego, motoryki dużej i małej, kontroli własnych wypowiedzi, płynności mowy i czy-

tania na głos, zmniejszenie nadaktywności ruchowej, otwarcie na kontakt z innymi, wzrost motywacji do nauki, szybsza i skuteczniejsza nauka języków obcych,



poprawa umiejętności matematycznych, zmniejszenie przygnębienia i depresji, bogatszy zasób słów, lepszy słuch.

Szkolenie prowadził Jozef Vervoort, autorytet w zakresie treningu uwagi słuchowej metodą Tomatisa, jego współpracownik i spadkobierca naukowy. Szkolenie kończy się certyfikatem niezbędnym do prowadzenia treningu uwagi słuchowej.

Szkolenie dzięki środkom z Krajowego Funduszu Szkoleniowego oraz dofinansowaniu Powiatu Sokólskiego.

opr. na podst. S. Szomko, M. Kawrygo-Leonowicz

Parafia w Korycinie, rok 1936

„Już z odległości kilkunastu kilometrów widać wznoszące się ku niebu strzeliste wieże kościoła korycińskiego. Bo też wspaniały, w stylu gotyckim Dom Boży dominuje nad całą okolicą olbrzymim masywem swych murów. Parafia w Korycinie istnieje od 7 lipca 1601r., kiedy to Zygmunt III zbudował drewniany kościół pod wezwaniem Znalezienia Św. Krzyża. W latach 1899-1905 z dobrowolnych ofiar parafian, dzięki staraniom ks. ks. Bolesława Moczulskiego i Zygmunta Czarkowskiego, na miejscu starego kościoła wybudowano obecną świątynię. Wewnątrz kościoła zwraca przede wszystkim uwagę wielki ołtarz dębowy z mensą i schodami marmurowymi. W jednym z bocznych ołtarzy wyróżnia się piękny obraz olejny Matki Boskiej Nieustającej Pomocy, przywieziony z Watykanu.

Brak miejsca nie pozwala na uwypoklenie tych wszystkich wartości artystycznych, jakimi architekci obdarzyli kościół koryciński. Dość powiedzieć,

że obok kościoła Farnego w Białymstoku, świątynia w Korycinie pod względem swego piękna zewnętrznego i wewnętrznego zajmuje jedno z pierwszych miejsc na Ziemi Białostockiej. Parafia liczy około 8.000 wiernych, ludzi, przywiązanych gorąco do świętej Wiary Katolickiej, pracowitych, pobożnych i obdarzonych jak najlepszą wolą.

Obecny proboszcz ks. dziekan Bonifacy Oleszczuk kieruje zarazem dekanatem korycińskim, w skład którego wchodzi parafie: Suchowola, Janów, Jasionówka, Jaświły, Brzozowa i Korycin.



Wydarzyło się...

Odpust w Korycinie przypada na dzień 3 maja Znalezienia Krzyża Świętego. Święta kościelne: 6 sierpnia - Przemienienia Pańskiego, niedziela po 14-tym wrześniu - Podwyższenie Krzyża Św. i 40-godzinne nabożeństwo w pierwszą niedzielę października. Szczęśliwą okolicznością dla parafian korycińskich było objęcie parafii i dekanatu przez ks. Oleszczuka. Gdy prawy kapłan ten przybył przed 3 laty do Korycina, życie chrześcijańsko-społeczne weszło od razu na nowe tory. Wśród parafian nastąpiło takie uświadomienie, że dziś w

każdem z 52 osiedli, należących do parafii, jest sklep chrześcijański. Ten jeden choćby fakt tylko wystarczy za dowód pięknej inicjatywy Ks. Dziekana w kierunku uniezależnienia się gospodarczego katolików od elementów wierze naszej i Kościołowi wrogich. Ruchliwemu ks. Dziekanowi w jego zbożnej pracy dzielnie sekunduje wikary, ks. prefekt Adolf Jaroszek, który prowadzi i pilnuje na drodze wiary dusz młodzieży. Po przybyciu do Korycina ks. Bonifacego Oleszczuka rozwinęła się bardzo Akcja Katolicka. Przede wszystkim zwrócono główną uwagę na młodzież, przedtem zaniedbaną. Dziś młodzież ta dąży ku oświacie, zgrupowana w najliczniejszej w parafii Organizacji Młodzieży Katolickiej, liczącej około 500 członków w 6 oddziałach męskich i żeńskich: Korycinie, Ostrej Górze, Zdrojach, Czarnymstoku, Skindzierzu i Zabrodziu. „Krucjata” liczy około 400 członków z działów szkolnej.

Wybudowano ładny Dom Katolicki, który koncentruje

w sobie całe życie organizacyjne przy parafii. A więc w domu tym odbywają się zebrania, odczyty, pogadanki, przedstawienia amatorskie, kursy itp. oświatowe imprezy. Obecnie jest już zorganizowanych 9 zespołów przysposobienia rolniczego, a dość zasobna, jak na tamtejsze warunki biblioteka parafialna (600 tomów) pozwala jak starszym, tak i młodzieży katolickiej kształcić i rozwijać umysły. Przy parafii istnieją również wszystkie stowarzyszenia religijne, jak: Stow. Mężów, Niewiast Katolickich i inne.

Tyle o Korycinie. Jak widać, inicjatywa i niestrudzona praca Ks. Dziekana nad podtrzymaniem dobrych zmysłów u swych parafian, a przede wszystkim młodzieży, daje piękne rezultaty. Życzę przeto należy ks. Oleszczukowi dalszych sił, aby nie ustawał w swej zbożnej pracy i wysiłkach ku podniesieniu u Katolickiego Ducha”.

GRZEGORZ RYŻEWSKI
Główny Specjalista
w Narodowym Instytucie
Dziedzictwa

Rozwój

„Mało która placówka na Podlasiu może pochwalić się taką bazą diagnostyczną”



Mówiła z dumą dyrektorka dąbrowskiej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej Iwona Iwańczuk oprowadzając po odświeżonych pomieszczeniach. (fot.)

Zakończył się remont Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w ramach projektu pn. „Poprawa jakości infra-

struktury społecznej poprzez modernizację Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Dąbrowie Białostockiej” współfinansowanej ze środków Unii Europejskiej w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na lata 2014-2020.

Poradnia zyskała nie tylko nowy wygląd, umeblowanie ale również nowe wyposażenie diagnostyczne, dzięki czemu pracujący w niej specjaliści będą mogli skuteczniej diagnozować dzieci.

- Realizacja tych projektów umożliwia nam rozszerze-

nie dotychczas prowadzonej działalności. Możemy przyjmować więcej dzieci. Specjalistyczna pomoc i prawidłowa diagnostyka poprawia prawidłowe funkcjonowanie dzieci. Ich rodzice stają się bardziej aktywni społecznie, mają więcej czasu na pracę i realizację swoich potrzeb. Poszerzone zostały również oferty terapeutyczne o innowacyjne metody. Jedną z metod jest na przykład trening słuchowy prowadzony za pomocą metody Tomatisa,



która stosowana jest do rozwijania umiejętności językowych, komunikacyjnych

oraz kreatywnych - mówiła Iwona Iwańczuk, Dyrektorka dąbrowskiej Poradni.

M. Pogorzelski



Rzeczpospolita
Polska



Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego



Nowy rok - nowe wyzwania!

To dobry czas na rozpoczęcie przygody z siłownią

O tym, dlaczego ludzie spędzają czas na siłowni rozmawialiśmy z ćwiczącymi w obiekcie przy ZS w Sokółce. Okazuje się, że powody do podjęcia aktywności są różne. Jedni chcą poprawić sylwetkę i kondycję, inni - podreperować zdrowie. W rezultacie ćwiczenia wpływają korzystnie na cały nasz organizm.

- Poszedłem do lekarza z kręgosłupem, wyszedłem „z cholesterolem” i to mnie skłoniło do rozpoczęcia treningów - **żartobliwie o swoich początkach na siłowni opowiada pan Paweł, który przychodzi tutaj od paru miesięcy.**

Przekonuje, że kilka tygodni intensywnych ćwiczeń, plus odpowiednia dieta znacząco obniżyły u niego poziom cholesterolu. W wyniku ćwiczeń czuje się silniejszy i zupełnie inaczej widzi siebie w lustrze, co zapewne ma też wpływ na jego jeszcze lepsze samopoczucie - **Jest moc! - zadowolony podsumowuje efekty treningów.**

Od nowego roku do pana Pawła dołączyły żona i córka. To było ich postanowienie noworoczne, razem „robią” formę na lato.

- Dwa razy w tygodniu mamy zajęcia z trenerem personalnym i dodatkowo 1-2 razy ćwiczymy same. Efektów może jeszcze nie widać, ale na pewno odczuwamy wpływ ćwiczeń na psychikę i formę fizyczną - **przekonują Maria i jej córka Natalia. (fot. okładka)**

Na wieczornych zajęciach w UKS Gladiator Sokółka spotkaliśmy też Tomasza Tolko wraz z żoną Katarzyną. (fot.) Oni również na siłownię przychodzą regularnie od czerwca minionego roku.

- Gdyby nie Kasia, nie byłoby mnie tutaj. To ona mnie dopinguje - **opowiada Tolko.**

Z kolei w głosie jego żony słyszymy entuzjazm. Ona nie musiała, tak jak mąż, prze-móc się, żeby wyjść z domu na ćwiczenia. Wkręciła się na dobre.

- Polecam ćwiczenia z trenerem. Nie zawsze można być pewnym, czy prawidłowo się je wykonuje i czy są efektywne - **wylicza Kasia.**



Tolkowie pierwsze efekty systematycznych treningów, zauważyli po trzech miesiącach. Po pół roku zdecydowanie wzrosła u nich wydolność oddechowa i wytrzymałość fizyczna.

SIŁOWNIA Z PRAWDZIWEGO ZDARZENIA

Siłownia jest otwarta dla wszystkich mieszkańców powiatu, nie tylko dla uczniów. Na pomysł jej utworzenia wpadł Patryk Kucharewicz, założyciel UKS Gladiator Sokółka. W 2018 r. zwrócił się do Piotra Rećko, Starosty Sokólskiego, ze swoim pomysłem. Chciał zorganizować siłownię z prawdziwego zdarzenia. Starosta namawiał nie trzeba było. Widzi potencjał w dobrych pomysłach. Następnym krokiem było założenie Uczniowskiego

Klubu Sportowego. Wówczas zaczęto wprowadzać treningi personalne i grupowe oraz treningi funkcjonalne dla kobiet. Z czasem okazało się, że był to trafiony pomysł.

W sprzęt, którym dysponuje Klub zainwestował Powiat Sokólski. Swoją pomoc zaoferowali również: Elżbieta Szomko, Dyrektor SOSW w Sokółce oraz Aneta Zubrzycka, Dyrektor ZS w Sokółce. A przed końcem zeszłego roku ZS w Sokółce otrzymał 38 tys. zł dofinansowania na sprzęt cardio, w tym dwie profesjonalne bieżnie i orbitrek.

Inicjator „Gladiatora” jest usatysfakcjonowany rozwojem Klubu. Oczywiście im więcej chętnych, tym lepiej, ale mogłoby nie starczyć miejsca dla wszystkich. Już teraz trudno o wolny termin u trenerów personalnych. Sezon na siłowni trwa od jesieni do początku sezonu grillowego, czyli mniej więcej do maja.

KARNETY ROZCHODZĄ SIĘ JAK ŚWIEŻE BUŁECZKI

Obecnie ponad 60 osób korzysta z karnetów. Dominują mężczyźni, ale kobiet jest niewiele mniej. Na zajęciach panuje bardzo przyjazna atmosfera. Uczestnicy nawzajem nakręcają się pozytywnie. Trenerzy do każdej osoby podchodzą indywidualnie. Główny gladiator, Patryk Kucharewicz, trenuje od pierwszej klasy szkoły średniej. Wówczas siłownia mieściła się w Zespole Szkół w Sokółce. Podczas studiów trenował w Białymstoku, a także na sokólskim basenie.

- Swoją trening robię również tutaj w UKS Gladiator, jeśli mam czas. Jeśli nie, jadę rano na basen. Jestem kulturystą, startuję w zawodach kulturystycznych. Na razie nie mam jakichś nadzwyczajnych osiągnięć. Moim największym sukcesem jest 5. miejsce na zawodach sylwetkowych PCA Grand Prix w Bełchatowie. Dzięki temu zakwalifikowałem się na Mistrzostwa Świata federacji PCA w Birmingham, które miały się odbyć w 2021 r. Jednak z powodu pandemii nie doszły do skutku - **opowiada Patryk.**



Podkreśla jednak to, że aby być trenerem personalnym, konieczne jest nieustanne doskonalenie się. Patryk ma kurs trenera międzynarodowego, który odbył w Polskim Związku Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego. Jednak, aby kurs utrzymał swoją ważność, trener przynajmniej raz w roku musi odbyć szkolenie. Jest to dla niego motywacją do ciągłego rozwoju.

GLADIATORÓW JEST WIĘCEJ

Siłownia jest czynna od godz. 14.00 do 22.00. Od 14.00 do 16.30 bezpłatnie korzystają z niej uczniowie, którzy również mogą liczyć na pomoc trenerów. Godziny popołudniowe - od 16.30 do 21.30 są zarezerwowane dla posiadaczy karnetów.

Karnet miesięczny kosztuje 45 zł, dodatkowo płaci się za indywidualną opiekę trenera, ale koszt tej usługi jest uzależniony od indywidualnych możliwości klienta. Osoby niepełnosprawne mają darmowy wstęp.

- Ćwiczę od 8-9 lat. Trenowaniem innych zainteresowałem się około 4 lata temu, kiedy powstał UKS Gladiator. Zrobiłem wówczas podstawowe kursy trenera personalnego. Obecnie sukcesywnie się doszkałam. Można powiedzieć, że uczymy się każdego dnia - **opowiada pan Kamil, drugi trener personalny.**

Zapytany o to, jak długo trzeba czekać na efekty ćwiczeń, odpowiada, że to zależy od indywidualnego zaangażowania, bo oprócz 2-3 godzin spędzonych na siłowni, wpływ na efekty mają też nawyki żywieniowe i styl życia. Jeśli uczestnik treningu będzie przestrzegał zaleceń trenerów, efekty zauważy już po miesiącu.

- Kluczowa jest indywidualnie zbilansowana dieta. Jeśli chcemy schudnąć, musimy stosować dietę redukcyjną, czyli jeść mniej niż potrzebujemy. Możemy jeść więcej, ale wtedy musimy stosować wysiłek cardio redukujący nadmiar kalorii. Doradzamy naszym podopiecznym również w kwestii sposobu odżywiania - **tłumaczy pan Kamil, przy czym stwierdza, że łatwiej jest namówić kogoś do regularnego treningu niż do zmiany przyzwyczajeń żywieniowych.**

Opr. Patrycja A. Zalewska,
Sylwia Matuk

Studniówka ZS w Sokółce

- Cieszymy się, że organizacja imprezy doszła do skutku, ponieważ poprzedni rocznik nie miał okazji przeżycia balu maturalnego - **przyznała Anetta Zubrzycka, dyrektor Zespołu Szkół w Sokółce.**

W ubiegłą sobotę w sali bankietowej Metal-Fachu uczniowie Liceum Ogólnokształcącego im. Mikołaja Kopernika w Sokółce bawili się na swojej studniówce. Do egzaminu maturalnego w tym roku będzie przystępować 70 uczniów. Po balu zaczyna się wielkie odliczanie do matury.

Zgodnie z tradycją, po uroczystych przemówieniach, młodzież sokólskiego ogólniaka zatańczyła poloneza

przygotowanego przez Annę Kędyś-Arent, instruktorkę prowadzącą grupę taneczną Zespołu Powiatowego Studio

Poezja. Po jego zakończeniu, uczniowie rozpoczęli zabawę, która trwała do białego rana.

Mateusz Zalewski



Powiat Sokólski/MZ



Powiat Sokólski



Powiat Sokólski



Chwycili za broń gdy ojczyzna była w potrzebie

Obchody 80. rocznicy utworzenia Armii Krajowej

- To była największa armia podziemna na świecie w czasie II Wojny Światowej - **mówił Krzysztof Promiński z Sokólskiego Pododdziału Kawalerii im. 10 Pułku Ułanów Litewskich.** (fot.)

W przeddzień jubileuszu wydarzeń związanych z 80. rocznicą utworzenia Armii Krajowej, w Sokółce odbyły się uroczystości upamiętniające. Z ramienia Powiatu Sokólskiego uczestniczył w nich Krzysztof Krasinski, Przewodniczący Rady Powiatu oraz Zbigniew Dębko, dyrektor Wydziału Promocji Starostwa Powiatowego w Sokółce. Marszałka Województwa Podlaskiego reprezentowała Wiesława Bur-nos, Członek Zarządu.

Po mszy świętej w kolegiacie pw. św. Antoniego uczestnicy uroczystości modlili się w intencji żołnierzy podziemia niepodległościowego i złożyli kwiaty przy pomniku Armii Krajowej.

Elżbieta Rapiej



Rozwój

OSP w Szudziałowie chce aktywizować dzieci

- W OSP Szudziałowo, jak w każdym OSP, potrzebny jest człowiek. Mamy braki w zespołach. Wynika to z tego, że w godzinach rannych i południowych większość ludzi pracuje. Inaczej jest popołudniami, wtedy ochotników nie brakuje. Ale ten rok pozytywnie nas zaskoczył. Dziś czterech nowych druhów złożyło ślubowanie - **mówił st. bryg. Dariusz Wojtecki, Komendant Powiatowy Państwowej Straży Pożarnej.**

W minioną sobotę, w budynku Ochotniczej Straży Pożarnej w Szudziałowie, druhowie spotkali się na ze-



braniu sprawozdawczym podsumowującym ubiegły rok. W poprzednim roku ochotnicy

wyjeżdżali 50 razy do akcji ratowniczo-gaśniczych. W tym 21 razy do pożarów i 28 razy

do likwidacji miejscowych zagrożeń. Odnotowali jeden fałszywy alarm.

Na zebraniu podniesiono także temat zadań do realizacji w najbliższym czasie. Strażacy chcą aktywizować najmłodszych.

- Zależy nam, aby nasze dzieci już od najmłodszych lat interesowały się służbą w straży pożarnej. Dlatego wspólnie z jednostkami gminy Szudziałowo planujemy zorganizować turnieje wiedzy o pożarnictwie, spotkania czy nawet pikniki - **dodała Dorota Gudałowska, Komendant OSP w Szudziałowie.**

Opr. Elżbieta Rapiej

Wilki były u nas zawsze

Coraz częściej od mieszkańców naszego powiatu słyszy się podszyte strachem pytania dotyczące wilków i opowieści o tym, że ktoś je widział. A z pojawieniem się wilków i żubrów w miejscach, gdzie dotąd nie były spotykane, zaczęto łączyć sytuację na granicy z Białorusią. Ustawione tam zasieki, według niektórych, mają powodować zmiany w migracji zwierzyny.

Czy nasze obawy i przypuszczenia są uzasadnione i prawdziwe? Postanowiliśmy poszukać odpowiedzi u tych, którzy o zwierzętach wiedzą najwięcej - u leśników, przyrodników i myśliwych.

WILKI SPOTYKAMY CORAZ CZĘŚCIEJ

- Wilki to są wędrownicy. Przemieszczają się za zwierzyną po parędziesiąt kilometrów, na kolejny obszar. Dlatego, kiedy przeprowadzamy liczenie drapieżników: wilków, rysi, robimy to w jednym dniu, na obszarze całej Puszczy Knyszyńskiej. Najlepiej po opadach śniegu, kiedy widać tropy. Tylko wtedy jest realna możliwość ich policzenia - **opowiada Robert Konował z Nadleśnictwa Krynki.**

Żyją w grupach rodzinnych. Wilcza rodzina składa się z jednej pary rodzicielskiej oraz jej potomstwa z obecnego i poprzedniego lub dwóch sezonów. Czasami członkiem rodziny jest brat lub siostra jednego z rodziców. Do takiej grupy może się przyłączyć obcy osobnik, ale nie jest to zjawisko częste. W Polsce wilcze rodziny liczą od 2 do kilkunastu osobników. Duże rodziny obserwowane na początku zimy, nie trwają długo, szybko odchodzi z nich najstarsze potomstwo.

- Będzie ich jeszcze więcej, tak samo jak innych zwierząt chronionych: żubrów, łosi. W foto pułapkach zauważamy, że watahy wilków są



coraz większe. Kiedyś było to 6-8 sztuk w rodzinie, teraz trafiają się watahy liczące kilkanaście osobników - **mówi pan Robert.**

Wzrost populacji wilków potwierdza także Czesław Poskrobko z Nadleśnictwa Czarna Białostocka. Coraz częściej słyszy opowieści robotników leśnych, którzy natknęli się na te zwierzęta w biały dzień, podczas pracy. Te zwierzęta jednak w spokoju schodzą ludziom z drogi. O dużych watahach drapieżników opowiadają leśniczemu również mieszkańcy okolicznych wsi. W Plebanowcach w gminie Sokółka kilkanaście osobników dobierało się do pasieki usytuowanej przy siedlisku oddalonym od wsi, jednak na widok gospodarza zrezygnowały i oddaliły się leniwie. Z kolei w okolicach miejscowości Hałe i Lebieżin wilki również podchodzą pod gospodarstwa. Podobnie jak np. w okolicach Janowa. Takie historie można mnożyć. Kilka lat temu pod Kuźnicą dziesiątkowały stada owiec, głośno było o ich atakach na bydło czy przydomowe psy.

W Polsce nie ma grup rodzinnych liczących 20-30 wilków, ponieważ poza żubrem, nie ma tu tak dużych zwierząt kopytnych, z których zabiciem nie poradziła by sobie grupa 4-6 wilków. Z kolei w lasach, w których żyją żubry jest również dostatek

jeleni, saren i dzików, które są znacznie łatwiejszymi zdobyczami. Budowanie watahy 20-30 osobników, po to tylko by kilka razy w roku zabić żubra, a przez resztę czasu zmagać się z wewnętrznymi konfliktami o dostęp do pokarmu, jest dla nich nieekonomiczne.

CZY POWINNIŚMY SIĘ ICH BAĆ?

- Wilki są zwierzętami bardzo mądrymi. Unikają ludzi. Nie będą atakowały człowieka, chyba, że będą to chore zwierzęta, które nie wiedzą co robią. Szybciej obawiałbym się żubra niż wilka. Jednak żubr atakuje również tylko wtedy, gdy jest stary, chory i czuje się zagrożony - **uspokaja Robert Konował.**

Należy jednak zachować ostrożność. Na wszelki wypadek leśnicy radzą drapieżników nie prowokować. Nie podchodzić do wilków, które nie uciekają i na pewno nie wolno ich karmić, bo to stwarza bezpośrednie zagrożenie.

- Obawiałbym się jedynie o małe dzieci samotnie chodzące w okolicach lasów i pól, wracające np. z autobusu szkolnego. Wilk może potraktować je jako łatwą zdobycz. Na szczęście nic takiego do tej pory się nie zdarzyło. Natomiast żubry, podobnie jak inne zwierzęta, mogą być niebezpieczne w czasie rui i kiedy opiekują się potomstwem - **zauważa Leśniczy Czesław Poskrobko.**

A SKĄD ŻUBRY POD SUCHOWOLĄ?

Słyszeliśmy głosy, że ruszyły tam w poszukiwaniu nowego, spokojnego miejsca, bo przy granicy zrobiło się „gorąco”.

- Jeśli faktycznie żubry były widziane pod Suchowolą, mogły dotrzeć tam z Puszczy Augustowskiej - **sugeruje Czesław Poskrobko.**

Małe stado, dwa samce i cztery młode samice, trafiło tam w lutym 2018 r. Potem dowiedziono do nich 10-letnią krowę, która została przewodniczką stada. Puszcza Augustowska to kolejne miejsce w Polsce, gdzie występują żubry. Utworzenie tam stada, to jeden z elementów programu „Kompleksowa ochrona żubra przez Lasy Państwowe”. Tworzenie niewielkich populacji żubrów ma ograniczać rozprzestrzenianie się chorób tych zwierząt. Służy też zwiększaniu zasięgu występowania żubrów w Polsce. Docelowo augustowskie stado ma rozmnożyć się do około 50 zwierząt. W Polsce żyje najwięcej żubrów na świecie - ponad 1,8 tys. osobników.

Przez działania na granicy, zasieki i mający powstać płot, na pewno w jakimś stopniu migracja zwierzyny została i przez jakiś czas będzie zakłócona.

- Zwierzęta z obu stron granicy szukają innych przejść, dojść do pożywienia i schronienia. Nie dotyczy to jednak żubrów żyjących na terenie naszego powiatu, w okolicach Krynek i Szudziałowa. Tu, na ich migrację większy wpływ mają lokalni rolnicy, którzy przeganiają je z pól, aby nie robiły szkód w uprawach. W wyniku tego, zdarzało się, że żubry przechodziły na stronę białoruską, ale po dwóch, trzech dniach wracały. Trzymają się naszych terenów - **komentuje Leśniczy z Nadleśnictwa Krynki.**

fot. Ryszard Stasiewicz
źródło informacji: polskiwilk.org.pl
naukawpolsce.pl

JAK ROZMAWIAĆ Z WILKIEM

Wilki do komunikowania się między sobą używają języka ciała. Jeśli jednak spotkamy go na drodze, może skomunikuje się również z nami...

Dominacja - dominujący wilk stoi na sztywnych nogach. Ogon jest wyprostowany i uniesiony. Uszy postawione, sierść nieco nastroszona. Często patrzy prosto w oczy innym wilkom lub wspina się na nie.

Poddaństwo (aktywne) - całe ciało „obniżone”, wygięte w łuk, wargi i uszy opuszczone, poddany wilk liże pysk dominanta szybkimi ruchami języka z opuszczonym zadem. Ogon położony nisko, często podwinięty między tylne łapy.

Poddaństwo (pasywne) - wilk kładzie się na grzbiecie odsłaniając delikatny brzuch i gardło. Łapy skierowane do ciała. Zwierzę często skomle.

Złość - uszy postawione, futro zjeżone. Uniesione wargi ukazują zęby. Grzbiet może być wygięty, zwierzę warczy.

Strach - uszy przylegają do głowy, ogon między nogami. Wilk kuli się. Może skomleć lub szczekać.

Obrona - ciało przy ziemi, uszy położone.

Atak - futro zjeżone. Wilk warczy i przykuca.

Zrelaksowanie - uszy położone, wilk wypoczywa leżąc na brzuchu lub boku. Może machać ogonem.

Napięcie - ogon nieruchomy, położony, wilk może przykucnąć.

Zadowolenie - energiczne machanie ogonem, język może zwisać z pyska.

Polowanie - wilk jest spięty, ale jego ogon prosty, w jednej linii z ciałem.

Zabawa - machanie ogonem, wilk jest ruchliwy, skacze, biega. Często opuszcza przednią część ciała na sztywnych łapach.

opr. P. A. Zalewska

Nowy reżyser na pokładzie „Studia Poezja”

Zespół Powiatowy Studio Poezja nawiązał współpracę z Rafałem Supińskim, aktorem-spiewakiem w OiFP i Teatrze Muzycznym „Roma” w Warszawie. Pan Rafał będzie odpowiadał za reżyserowanie spektakli.

O dorobku artystycznym czytamy na profilu Fb Zespołu Powiatowego Studio Poezja. Rafał Supiński jest absolwentem Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej im. L. Solskiego w Krakowie. Edukację kontynuował w Czechach na Janačkova Akademii Muzycznych Umění w Brnie. Stypendysta Royal Academy of Music w Londynie. Dwukrotny stypendysta Małopolskiej Fundacji „Sapere Auso” (za szczególne osiągnięcia artystyczne) oraz stypendysta Fundacji im. Z. i W. Pokuśów Wspierania Edukacji Młodzieży Wiejskiej. Zagrał m.in. w polskiej prapremierze farso-wodewilu „Pińska szlachta” w reżyserii



fot. rafalsupinski.com

M. Pinihina (Teatr Rampa w Warszawie), w światowej prapremierze musicalu „Mały Lord” S. Markwicka w reżyserii J. Szydlowskiego w Operze Krakowskiej i w słuchowisku Radia Kraków „Wesele” S. Wyspiańskiego w reżyserii A. Seweryna. Na deskach scenicznych wystąpił ponadto w spektaklu muzyczno-tanecznym „Tango Piazzolla” w reżyserii W. Mazurkiewicza i R. Talarczyka oraz musicalu „Awantura o Basię” w reżyserii C. Domagały w Teatrze Rampa w

Warszawie. Od marca 2013 r. jest aktorem-spiewakiem Opery i Filharmonii Podlaskiej, gdzie występuje w musicalach: „Korczak” Ch. Williamsa, „Upiór w operze” A. Lloyd Webbera, „Skrzypek na dachu” J. Bocka i „Doktor Żywago” L. Simon, w operze „Traviata” G. Verdiego w reżyserii R. Skolmowskiego, a także w operetce „Zemsta nietoperza” J. Straussa. W spektaklu „Brzydki Kaczorek” M. Urbanka w reżyserii J. Szydlowskiego kreuje rolę głównego bohatera, w bajce muzycznej „Adonis ma gościa” F. Apke w reż. Szydlowskiego wciela się w rozkapryszoną papugę Adonisa, a w bajce muzycznej „Kot w butach” w reż. B.A. Bieleni zagrał m.in. zakochanego Jasia oraz okrutnego Imc Bombastę. Stworzył postać Romea w spektaklu muzycznym „Romeo i Julia” w reż. K. Deszcz w Teatrze Dramatycznym w Białymstoku. Wcielił się w Bolesława Herberta i Zbigniewa Herber-

Mała Wielka
Miłość

Wystawa fotografii
Agnieszki Nowik

Klub Senior+ w Sokółce / ul. Lelewela 1c

Organizator: powiatowy dom kultury w Sokółce **PeDeK**
Partnerzy: **SENIOR+**
Patronat: Starosta Sokólski Piotr Rečko
Patron medialny: **INFC SOKÓŁKA**

ta w operze matematycznej „Paradoksalny rozkład sfery” w reż. R. Kołakowskiego, której premiera miała miejsce w Centrum Sztuki „Impart” we Wrocławiu. Od października 2017 r. jest także aktorem Teatru Muzycznego „Roma” w Warszawie, gdzie gra studenta Uniwersytetu Warszawskiego, Jeremiego,

w musicalu „Piloci” w reż. W. Kępczyńskiego. Oprócz ścieżki aktorskiej, artysta stawia pierwsze kroki w reżyserii. Był asystentem reżysera przy takich tytułach, jak „Skrzypek na dachu”, czy „Adonis ma gościa”, a także w operach „Carmen”, „Czarodziejski Flet”, i „Turandot”.

Samorząd

Sesja Rady Powiatu Sokólskiego

Ustalono składy Zgromadzeń Związków Powiatowo-Gminnych

Podczas Sesji rozpatrzono pięć projektów uchwał w sprawie wyboru przedstawicieli Powiatu Sokólskiego do Zgromadzeń Związków Powiatowo-Gminnych.

Zgromadzenie związku jest organem stanowiącym i kontrolnym związku. W skład zgromadzenia wchodzi 4 reprezentantów powiatu i 4 reprezentantów gminy, w tym Starosta i Burmistrz/Wójt, albo osoby przez nie upoważnione oraz po trzech przedstawicieli wybranych

przez organy stanowiące powiatu i gminy.

Na przedstawicieli Powiatu Sokólskiego w Zgromadzeniu Związku Powiatowo-Gminnego „Dębina”, utworzonego przez Powiat Sokólski i Gminę Dąbrowa Białostocka, wybrano: Jerzego Białomyzgo, Romualda Gromackiego i Jarosława Sulika.

Na przedstawicieli Powiatu Sokólskiego w Zgromadzeniu Związku Powiatowo-Gminnego „Dolina Krynków”,

utworzonego przez Powiat Sokólski i Gminę Krynków, wybrano: Krzysztofa Krasinśkiego, Aleksandra Oleksę i Jarosława Sylwestra Hołownię.

Na przedstawicieli Powiatu Sokólskiego w Zgromadzeniu Związku Powiatowo-Gminnego „Pogranicze”, utworzonego przez Powiat Sokólski i Gminę Kuźnica, wybrano: Stanisława Kozłowskiego, Krzysztofa Pawłowskiego i Tomasza Potapczyka.

Na przedstawicieli Powiatu Sokólskiego w Zgromadzeniu Związku Powiatowo-Gminnego „Nad Biebrzą”, utworzonego przez Powiat Sokólski i Gminę Nowy Dwór, wybrano: Kazimierza Łabieńca, Grzegorza Skórskiego, Wiesława Hańczaruka.

Na przedstawicieli Powiatu Sokólskiego w Zgromadzeniu Związku Powiatowo-Gminnego „Dolina Rzeki Sidra”, utworzonego przez

Powiat Sokólski i Gminę Sidra, wybrano: Bożenę Jolantę Jelską-Jarosz, Łukasza Moździerskiego, Agnieszkę Szczygalską.

Wszystkie uchwały zostały podjęte.

Kolejna Sesja Rady Powiatu Sokólskiego planowana jest 25 lutego.

Zapraszamy do śledzenia obrad na stronie <https://sokolka-powiat.pl>.

Opr. Patrycja A. Zalewska

Modlitwa pozwoliła przetrwać sowiecką gehennę

- Najpierw aresztowano naszego ojca. Osadzono go w więzieniu w Grodnie, jako więźnia politycznego. Mama od początku domyślała się, że los rodziny jest zagrożony, że już nic nie będzie takie samo - **wspominała po mszy św. w intencji Ojczyzny Krystyna Biziuk, Prezes Związku Sybiraków Koło w Sokółce, wywieziona 13 kwietnia (w II wywózce).**

10 lutego minęła 82. rocznica rozpoczęcia przez Sowietów pierwszej z czterech wielkich deportacji ludności polskiej z zagarniętych ziem wschodnich II Rzeczypospolitej.

W obchodach rocznicowych uczestniczył również Piotr Rećko, Starosta Sokółski, Jerzy Białomyzy, Wice-

starosta Sokółski, Wiesława Burnos, Członek Zarządu Województwa Podlaskiego, Krzysztof Krasieński, Przewodniczący Rady Powiatu Sokólskiego, Piotr Bujwicki, Prezes LGD Szlak Tatarski oraz przedstawiciele służb mundurowych. Po nabożeń-

stwie zebrani oddali cześć bohaterom przy pomniku Sybiraka.

- Historia jest nauczycielką życia. Powinniśmy zrobić wszystko, żeby sytuacja z lutego 1940 roku nigdy się nie powtórzyła - **mówił Starosta Sokółski.**



Około 140 tys. obywateli polskich zostało wówczas wywiezionych w bydłowych wagonach głównie na Syberię, ale także w południowe rejony Związku Sowieckiego: do Kazachstanu i Baszkirii.

- Tamtego dnia usłyszałam mocne uderzenia do drzwi. Wszedł wojskowy z wielkim karabinem. Wystraszyłam się i schowałam za kanapę - **wspomina straszne chwile Sybiraczka.**

W pośpiechu jej matka, z kilkumiesięczną siostrą na ręku, pakowała podręczne rzeczy wiążąc je sznurkiem. Pościel, garnek, ubrania. Potem zapędzono wszystkich na furmankę i powieziono na dworzec w Sokółce.

Transportowano ich w nieogrzewanych, bydłowych

wagonach. To w połączeniu z okrutnym traktowaniem przez konwojentów przyczyniło się do dużej liczby zgonów w trakcie dramatycznej podróży. Umierały głównie osoby starsze i malutkie dzieci, pozbawione jakiegokolwiek opieki sanitarnej.

- Nasze matki były wtedy bohaterkami - **podkreśla pani Krystyna** - i dodaje, że modlitwa pozwoliła przetrwać jej i innym sowiecką gehennę. Wieczorem, po ciężkim dniu pracy wszyscy Polacy spotykali się, modlili i rozmawiali o Polsce.

Pani Krystyna Biziuk na zesłaniu w Syberii spędziła ponad 6 lat. Po powrocie przez wiele lat nie była w stanie opowiadać o tamtej tragedii.

Opr. Elżbieta Rapiej

Piotr Rećko, Starosta Sokółski, na zaproszenie Jolanty Gudalewskiej, Burmistrz Krynek, uczestniczył w XXIV Sesji Rady Miejskiej w Krynkach.

Obecność Starosty podczas obrad była pożądana, ponieważ zarówno Burmistrz Krynek jak i Przewodniczący Rady Miejskiej, a także pozostali radni mieli pytania dotyczące utworzenia i statutu Związku Powiatowo-Gminnego „Dolina Krynki”.

W porządku Sesji było m.in. podjęcie uchwał w sprawie przyjęcia Statutu oraz wyboru przedstawicieli Gminy do Zgromadzenia Związku.



Dotychczas takie uchwały podjęły już Gminy: Kuźnica, Sidra, Dąbrowa Białostocka.

Starosta zapewnił, że Gmina Krynki nie będzie obciążona kosztami administracyjnymi związanymi z funkcjonowaniem Związku, większymi niż 1 grosz od jednego mieszkańca. W przypadku Krynek, będzie to kwota około 30 zł. Resztę kosztów administracyjno-biurowych przejmie na siebie Powiat Sokółski.

Samorząd

Nic o was, bez was

Szansa na pozyskanie środków zewnętrznych, dzięki założeniu związków powiatowo-gminnych, jest bardzo realna. Celem, na który Starosta Sokółski planuje zdobyć fundusze, jest odbudowa powiatu i znajdujących się w jego obrębie gmin, po kryzysie migracyjnym. Dotyczy to przede wszystkim infrastruktury drogowej.

- Chcemy złożyć wnioski i apelować do Premiera o przyznanie nam środków z Rządowego Funduszu Polski Ład i Funduszu Dróg Samorządowych. Nasze prośby są adekwatne do stanu faktycznego. Drogi zostały rozjeżdżone przez ciężki sprzęt wojskowy i będą nadal eksploatowane przez firmy, które budują zaporę na granicy. W wyniku kryzysu migracyjnego i zamknięcia przejścia granicznego z Białorusią ucierpiała również sfera go-

spodarcza w tym obszarze, dlatego nasze wnioski powinny być traktowane priorytetowo przez Rząd. Jeśli nie spróbujemy, odbierzemy sobie szansę na pozyskanie olbrzymich środków finansowych. Do tego potrzebne jest podjęcie powyższej uchwały - **przekonywał Starosta Piotr Rećko.**

Poza inwestycjami drogowymi, na terenie gminy Krynki Starosta Sokółski planuje remont budynku powiatowego znajdującego się przy SP ZPO w Krynkach. Zostałaby w nim zamontowana fotowoltaika i pompa ciepła. Zagospodarowany byłby również teren wokół, po czym nieruchomości zostałaby przekazana Zakładowi Pielęgnacyjno-Opiekuńczemu.

Wkład własny w ewentualne inwestycje z Polskiego Ładu, kosztowałby zarówno

gminę jak i powiat po 2,5%. Natomiast inwestycje na terenach popegeerowskich po 1%.

Radni jednogłośnie podjęli uchwałę w sprawie przyjęcia Statutu Związku Powiatowo-Gminnego „Dolina Krynki”. Starosta Sokółski nie kryjąc zadowolenia, dziękował wszystkim. Józef Czarniecki, Przewodniczący Rady także podziękował za obecność Starosty podczas obrad i objaśnienie wszystkich zagadnień związanych z przedmiotem uchwały.

W kolejnym punkcie Rada wybrała przedstawicieli Gminy Krynki do Zgromadzenia Związku. Zostali nimi: Jerzy Citko, Leszek Karolkiewicz i Anna Dąbrowska.

Organami Związku są Zgromadzenie i Zarząd. Zgromadzenie kontroluje działalność Zarządu poprzez powołaną w tym celu komisję rewizyjną. W skład Zgromadzenia wchodzi czterech reprezentantów powiatu i czterech reprezentantów gminy, w tym Starosta i Burmistrz.

Opr. Patrycja A. Zalewska, fot. UM w Krynkach

- Możemy tu przyjmować gości z całego świata i na pewno wszyscy będą pod wielkim wrażeniem - o bistro i kawiarni w wyremontowanej, dawnej sali gimnastycznej oraz stołówce w Zespole Szkół w Suchowoli, które zostały zaadaptowane na Powiatowy Zakład Aktywności Zawodowej - **mówi Radny Jarosław Sulik, specjalista od pracy z osobami niepełnosprawnymi.**

PIERWSZA TAKA PLACÓWKA

Suchowolski ZAZ to pierwsza tego typu placówka w powiecie sokólskim. Jednak najprawdopodobniej nie ostatnia, ponieważ władze powiatu chcą podobne utworzyć w Sokółce i Dąbrowie Białostockiej.

Placówka zatrudnia obecnie 20 osób, w tym 14 niepełnosprawnych - 6 z upośledzeniem umiarkowanym i 8 ze znacznym. Pracują na stanowiskach: pomoc kuchenna albo pomoc osoby sprzątajacej. Mają umowy o pracę w wymiarze 0,55 etatu. Mają też minimum godzinną rehabilitację zawodową i społeczną. Jeśli chcą, mogą zostać dłużej na konsultacje z psychologiem. Pracownicy są dowożeni i odwożeni samochodem zakupionym ze środków na utworzenie ZAZ.

Nasi niepełnosprawni rozmówcy, zatrudnieni w Zakładzie, z entuzjazmem opowiadali o swojej pracy.

- Te osoby są bardzo zadowolone i dowartościowane. Funkcjonujemy wszyscy na tych samych prawach - jesteśmy równymi pracownikami tej jednostki. Ja i Katarzyna Sulik, Kierownik ZAZ, pracujemy z niepełnosprawnymi od 2000 r. Wcześniej, w WTZ byli naszymi podopiecznymi, w tej chwili są naszymi współpracownikami. Stosunki między nami są bardzo serdeczne. Niektóre z tych osób bardzo się otworzyły, nabrały pewności siebie. Wszyscy pracują bardzo

Wartość inwestycji to 1 422 024,52 zł, w tym środki z PFRON - 739 621,04 zł, środki własne - 682 403,48 zł. Samochód dowożący pracowników kosztował 158 850,50 zł, z tego 83 850 zł dofinansował PFRON, wkład własny Powiatu to 75 000,50 zł.

sumiennie i odpowiedzialnie podchodzą do swoich zadań - **opowiada Jarosław Sulik, współgospodarz placówki.**

Osób niepełnosprawnych, zainteresowanych podjęciem pracy w ZAZ-ie jest dużo więcej. Wciąż napływają nowe podania. Kierownictwo jednostki stara się o zwiększenie zatrudnienia. Osoby, które przeszły do Zakładu Aktywności Zawodowej zwolniły miejsca w dąbrowskim WTZ. Jednak te zostały szybko uzupełnione nowymi podopiecznymi. Dlatego władze Powiatu intensywnie pracują nad utworzeniem kolejnych ZAZ-ów.

ZAZ pomaga osobom niepełnosprawnym osiągnąć samodzielność. Jest łącznikiem między zakończonym procesem edukacji, WTZ, a otwartym rynkiem pracy. Dzięki nowo powstałej placówce osoby niepełnosprawne mają szansę podjąć pracę, zarobić na siebie, przez co stają się niezależne i mają możliwość zapewnienia sobie bezpiecznej przyszłości. Jednocześnie bardzo dobrze wpływa to na ich samopoczucie psychiczne.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

PCPR
SOKÓŁKA

Ze stylu vintage w XXII wiek



BAZA LOKALOWA

Na ZAZ w Suchowoli zaadaptowano budynek dawnego magazynu, który w pewnym momencie historii stał się bożnicą, następnie znów magazynem, salą gimnastyczną, a w ostatnich latach, po wybudowaniu przy ZS sali gimnastycznej, pełnił rolę rupieciarni, popadając w ruinę.

ZAZ przejął również stołówkę i kuchnię znajdujące się w budynku Zespołu Szkół+. Zaadaptowano też pomieszczenia w piwnicy, które pełnią teraz rolę zaplecza gospodarczego. Wszystkie pomieszczenia przeszły gruntowną metamorfozę. Wyremontowano instalację elektryczną, wodną, kanalizacyjną wraz z nową przepompownią, zmodernizowano wentylację.

- Mamy też komfortową, klimatyzowaną stołówkę. Wygląd tego pomieszczenia zmienił się diametralnie. Zapraszam do odwiedzenia nas i skorzystania z naszych usług - **zachęca Jarosław Sulik.**

Od 16 grudnia pracownicy ZAZ przygotowują posiłki dla uczniów ZS. Ze stołówki chętnie korzystają również pracownicy.

MOŻNA REZERWOWAĆ

- Jeśli ktoś chce wynająć bistro czy salę stołówki na imprezę okolicznościową, zapraszamy. Jesteśmy też przygotowani do cateringu. Możemy z naszymi pracownikami zorganizować przyjęcie u kogoś w domu lub na świeżym powietrzu - **możliwości ZAZ, przedstawia Sulik.**

Już wpłynęły pierwsze rezerwacje terminów w bistro. Tu do dyspozycji jest 40-60 miejsc siedzących - w zależności czy zamawiający planuje miejsce do tańczenia. W stołówce jest około 80 miejsc.

JEST KOMU DZIĘKOWAĆ

Piotr Rećko, Starosta Sokólski przedstawił bardzo długą listę osób, które przyczyniły się do realizacji jego inicjatywy popartej przez Zarząd Powiatu Sokólskiego.

- Dziękuję wszystkim, którzy zaangażowali się w przygotowanie projektu ZAZ-u, przede wszystkim Radnemu Jarosławowi Sulikowi, Danielowi Supronikowi, Dyrektorowi Wydziału Finansowego w Starostwie Powiatowym i Iwonie Rogowskiej z PCPR. Dziękuję również Alicji Rysiejko, Dyrektor PCPR w Sokółce, bez której nie ma współpracy z PFRON-em. Bardzo motywujące były dla mnie słowa Bożeny Jelskiej-Jaroś, Członka Zarządu Powiatu dotyczące osób niepełnosprawnych, które nie mają perspektyw po zakończeniu edukacji w SOSW, bo nie ma dla nich miejsca w WTZ-ach. Podziękowania należą się również Kazimierzowi Łabieńcowi, Członkowi Zarządu Powiatu Sokólskiego, który zawsze jest blisko osób niepełnosprawnych, Dariuszowi Lipskiemu, który wraz z ekipą budowlaną z PZD stanął na wysokości zadania. Podziękowania płyną do Grażyny Bogdańskiej - Dyrektora PFRON, Tomasza Tolko - Dyrektora Organizacyjnego w Starostwie, do Skarbnika Powiatu Anny Jolanty Piszczatowskiej, Sławomira Kraśnickiego, Dyrektora WUP-u Janiny Mironowicz, a także Marszałka Województwa Podlaskiego Artura Kosickiego, Członka Zarządu Województwa Podlaskiego Wiesławy Burnos, Radnego Sejmiku Wojewódzkiego Pawła Wnukowskiego.

ODBIÓR LOKALNY

Społeczność ZS w Suchowoli także jest zachwycona nową stołówką. Uczniowie stwierdzają, że przypomina ekskluzywną restaurację. Wystrój nawiązuje do dziedzictwa naszego powiatu: na szklanych ścianach są zdjęcia znanego Biebrzy, autorstwa Katarzyny Ramotowskiej oraz motywy zaczerpnięte z tkaniny dwuosnowowej.

Opr. P.A. Zalewska,
fot. M. Pogorzelski

Sokółczanin na igrzyskach w Pekinie!

O tym, że wywalczyli miejsce w Mixed Reley, dowiedzieli się w grudniu, ale to do trenerów należał wybór zawodników, którzy wejdą w skład drużyny, która poleci na Igrzyska Zimowe w Pekinie.

- Wierzyłem w to, że uda mi się wywalczyć kwalifikacje oraz powołanie do drużyny olimpijskiej. O tym, że zostałem wybrany, dowiedziałem się tydzień przed wylotem - **wyznaje ŁUKASZ KUCZYŃSKI, 22-letni sokółczanin.**

Łukasz trenuje short track od 12. roku życia, a zaczęło się od tego, że kochał spędzać się na ślizgawce.

- Kiedy uczyłem się w SP nr 1 im. Adama Mickiewicza w Sokółce, pan Stanisław Polewko zamieniał boisko szkolne w najlepsze lodowisko na świecie! Byłem przeszczęśliwy, od początku grudnia do końca lutego. Zawsze, gdy kończyłem lekcje, szedłem na ślizgawkę, gdzie tak naprawdę spędzałem resztę dnia. Obserwowałem tylko jak moi koledzy przychodzili pojeździć na godzinkę albo dwie i wydawało mi się, że to strasznie krótko. Tak naprawdę to ja byłem już wtedy mocno zakręcony na punkcie łyżew - **wspomina młody olimpijczyk.**

W Sokółce mieszkał do 12. roku życia. Później łyżwy zaprowadziły go do Białegostoku. Żeby uczyć się i trenować, musiał zamieszkać w białostockim internacie. To była jedyna opcja kontynuowania rozwoju sportowego, który za kilka lat miał osiągnąć poziom profesjonalny, ale wtedy Łukasz jeszcze tego nie wiedział.

Z SOKÓŁKI DO PEKINU

- Kiedy dowiedziałem się, że pojadę na Igrzyska poczułem, jak przychodzi do mnie spełnienie. Jest to marzenie każdego sportowca. Dlatego jestem bar-



dzo szczęśliwy i wdzięczny za to wszystko, czego doświadczam. Cieszę się również, że cała moja ciężka praca w końcu zaowocowała i mogę ją nareszcie pokazać światu - **mówi olimpijczyk.**

Droga do Pekinu nie była prosta. W sezonie przedolimpijskim Łukasz miał kilka kontuzji. Pociął kolano, przeszedł koronawirusa i złamał kostkę. W pewnym momencie zaczął przekreślać start na Igrzyskach, bo zdawał sobie sprawę, że jest źle. Jednak nie poddał się. Rehabilitacja, powrót do treningów, dyscyplina, samozaparcie i serce do walki pozwoliły mu osiągnąć cel. Teraz mówi, że spełnia marzenia.

- Nieistotne gdzie i z czym zaczynasz, bo gdy masz wizję, samozaparcie oraz serce do tego co robisz, możesz odnieść sukces. I mimo, że to brzmi jak populizm, nie można się poddawać, nieważne jak jest ciężko. Uczestnictwo w tegorocznych Igrzyskach, oprócz tego, że jest dla mnie spełnieniem marzenia, przekonało mnie, że wszystko jest możliwe - **puentuje Łukasz Kuczyński.**

Nieświęci garnki lepią

Siarka, saletra i różne słodkości wylądowały w samochodzie dziadka Kotleta.

- Brakuje jeszcze skrzynki radu - mruknął, patrząc na chemiczne piekło, w które zmienił się bagażnik fiata.

- A rad se sam wykopałem - odpowiedział, zacierając ręce.

- Nie chcę nawet wiedzieć, jaką zupę z tego ugotujesz - skrzywiłem się - Tak przy okazji zupy i rzeczy natury spożywczey...

- He, he. Skoro istnieją elektrownie jądrowe, to z radu można pozyskać energię. Ciekawe ile takie radowe ciastka mają kalorii...

- Nawet nie próbuj - przez moje plecy przeszedł zimny dreszcz. Po ostatnim gotowaniu dziadka trzeba było wzywać egzorcystów - Mówię o tym nowym sklepiu. Jest niedaleko - wskazałem kierunek, który według mojej skromnej wiedzy geograficznej i wyobraźni był wschodem - Podobno mają sporo swojskiego żarcia. Wiesz, „prawdziwe podlaskie jadlo”, te sprawy.

- A, tam - dziadek zrobił zdegustowaną minę.

PIERWSZA TAKA SZTAFETA

W Konkurencji Mixed Reley na 2000 m, uczestniczą 2 zawodniczki oraz 2 zawodników. Polska sztafeta mieszana wystartowała 5 lutego w sobotę.

- Niestety, mój kolega z drużyny upadł na zmianie i zajęliśmy 3. miejsce. W ćwierćfinale dało nam to ostatecznie 11. pozycję na Igrzyskach. Uważam, że jak na debiut na zawodach olimpijskich, nie jest źle. Jestem pewien, że było nas stać na półfinał, a przy odrobinie szczęścia być może nawet na finał Igrzysk - **z optymizmem mówi łyżwiarz.**

Rywalizacja sztafet mieszanych rozgrywana jest po raz pierwszy na tegorocznych XXIV Zimowych Igrzyskach Olimpijskich w Pekinie.

Mimo młodego wieku w Łukaszu można bez trudu zauważyć ducha prawdziwego sportowca. Na co dzień trenuje w klubie ŁKS Juwenia Białystok.

Życzymy mu pomyślności i wspianej kariery sportowej.

Opr. Patrycja A. Zalewska
fot. archiwum Ł. Kuczyński

Wrzuć na LUZ ;)

- A co, jadłeś coś stamtąd?

- Nie. Jak zechcę mi się pie rogów z sieciówki, to pójde do sieciówki. Albo do internetu.

- Co ty gadasz?

- No bo sieciówki są w internecie czyli w sieci, co nie?

- Nie to - machnąłem ręką - Przecież deklaruję się, że sami robią jedzenie.

- Deklarować to se mogą. Jedynie autentycznie podlaskie to są tam garnki. Wiem, bo sam je lepiłem.

- Co?

- No, nakopałem se gliny i ulepiłem. Niechlujnie i paskudnie, bo dzięki temu podobno wszystko autentyczniej wygląda.

- To czyli to był odcisk twojej pomarszczonej dłoni - przypomniałem sobie detal, na który zwróciłem uwagę.

- Dłoni?

Nie zagłębiałem się w tą kwestię. Zepchnąłem ją na dno podświadomości.

- Czekaj, czyli mówisz, że ludzie z premedytacją kupują

pierogi i smalec z sieciówki i to wszystko ładują do ulepionych przez ciebie garnków?

- No tak. Na początku miałem moralne dylematy, ale powiedzieli mi, że ludzie przychodzą i kupują oprócz jedzenia atmosferę. Dorzucili stowę i już dylematów nie miałem. Myślisz, że ktokolwiek by kupił domowe pierogi gdyby były w zwykłym garnku? Tak te wszystkie autentycznie swojskie przybytki upadły. Bo nie wieszali snopa nad sufitem i używali naczyń, które były higieniczniejsze niż jakieś gliniaki.

Zamyśliłem się.

- Czyli samo wrażenie autentyczności stało się ważniejsze od autentyczności.

- Nic się niczym nie stało - dziadek prychnął - Zawsze tak było. Ostatnio jeden z moich garnków widziałem na jarmarku staroci.

- Tylko się nie mścij - poprosiłem go.

- No co ty. Stargowałem pół ceny i sprzedałem za cztery razy więcej.

Kamyk

Akcja-Rehabilitacja

W poniedziałek (7.02) ruszył na Facebooku bazar charytatywny dla podopiecznych Stowarzyszenia na Rzecz Wspierania Osób Niepełnosprawnych „Pod Skrzydłami”. Pieniądze zbierane są na turnusy rehabilitacyjne dla dzieci i młodzieży, które bardzo poprawiają ich funkcjonowanie.

Prosimy wszystkich o włączenie się w akcję. Jak to zrobić? To proste. Wystarczy wejść na profil grupy Akcja-Rehabilitacja, kupić jakiś fant i w ten sposób pomóc. Można też udostępnić post, zaprosić znajomych do grupy lub przekazać fant na sprzedaż. W tym celu należy skontaktować się z jednym z administratorów grupy i dostarczyć fant do Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego im. Janusza Korczaka w Sokółce. Można też samemu wstawić post z fantem i rozpocząć licytację

Liczymy na Wasze wsparcie!

Administracja Bazaru

Powołany do Kadry Narodowej JM



Zawodnik UKS Feniks Krynki, Mikołaj Carewicz, został powołany do Kadry Narodowej Juniorów Młodszych U17 w zapasach w stylu klasycznym. Gratulujemy!



ISSN 2450-599X

Wydawca:

Powiatowy Dom Kultury w Sokółce
ul. Mickiewicza 11, 16-100 Sokółka
redakcja@infosokolka.pl
www.infosokolka.pl
Redaktor naczelna: Aneta Tumiel