Konie w Geniuszach już leczą

POWIAT SOKÓLSKI - 20 grudnia 2022 r.

infosokolka.pl

INFO SOKÓŁKA nr 273

Wszyscy wszystkim ślą życzenia

CZEKAJĄC NA ŚWIĘTA

BYĆ MOCNYM JAK GABEN

Nowe formy terapii wsparciem podopiecznych

HIPOTERAPIA

Podopieczni Stowarzyszenia na Rzecz Wspierania Osób Niepełnosprawnych „Pod Skrzydłami" z Sokółki mają już zajęcia hipoterapii

Odbywają się one w ramach projektu „Nowe formy terapii wsparciem podopiecznych" w ramach dofinansowania z Programu

NOWEFIO. Zajęcia prowadzone są w Stadninie Koni w Geniuszach. Tu podopieczni dowożeni są busem.

Dzieci uczą się opieki nad końmi, karmienia, czyszczenia, bezpiecznego zachowania w kontakcie z tymi zwierzętami. Wykonują też ćwiczenia na koniach. Sam kontakt z tymi wyjątkowymi zwierzętami (czyszczenie, głaskanie, karmienie z ręki) pozytywnie wpływa na psychikę, zwiększa poczucie własnej wartości i samodzielności osób z niepełnosprawnościami.

Hipoterapia stosowana jest w usprawnianiu dzieci z: niepełnosprawnością intelektualną, zespołem Downa, wadami postawy, zaburzeniami emocjonalnymi, autyzmem.

Hipoterapia ma wpływ na poprawę równowagi, koordynacji i napięcia mięśniowego. W trakcie terapii stępujący koń przekazuje impulsy na dzieci poprzez swój ruch, który u koni jest podobny do ruchu człowieka.

Atrakcyjność i odmienność zajęć na koniu sprawia, że dzieci chętnie korzystają z tej formy. Osobom z niepełnosprawnością ruchową koń pozwala swobodnie się przemieszczać i z wyższego poziomu niż z wózka oglądać świat. Dla wielu osób, zwłaszcza z niepełnosprawnością intelektualną jazda konna jest nagrodą, mobilizującą do pracy i ułatwiającą otoczeniu kontakt i egzekwowanie właściwych zachowań. Ta forma terapii jest ważna z wielu powodów, m.in. pozytywnie wpływa na uspołecznienie, rozwój fizyczny uczestników i jest skuteczną formą rehabilitacji ruchowej.

Zadanie jest sfinansowane ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021-2030. Stowarzyszenie „Pod Skrzydłami" realizuje ww. projekt w Partnerstwie z Powiatem Sokólskim.

SNOEZELEN

Prekursorka metody Snoezelen w Polsce prowadziła szkolenie w Sokółce.

W ramach projektu „Nowe formy terapii wsparciem podopiecznych" realizowanego przez Stowarzyszenie na Rzecz Wspierania Osób Niepełnosprawnych „Pod Skrzydłami" w partnerstwie z Powiatem Sokólskim, 5 i 6 listopada 2022 r. w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym im. Janusza Korczaka w Sokółce odbyło się certyfikowane szkolenie I stopnia „Sala Doświadczania Świata – koncepcja Snoezelen i możliwości jej zastosowania".

W szkoleniu uczestniczyło 13 osób z trzech placówek z powiatu sokólskiego: z SOSW w Sokółce oraz Poradni Psychologiczno– Pedagogicznych w Dąbrowie Białostockiej i Sokółce.

Szkolenie prowadziły: dr Agnieszka Smrokowska–Reichman, przewodnicząca Rady Naukowej Polskiego Towarzystwa Snoezelen, a także międzynarodowy nauczyciel Snoezelen (jako jedyna w Polsce), międzynarodowy specjalista Snoezelen (jako jedna z pięciu osób w Polsce), jak również przewodnicząca ISNA-MSE Polska. Pani dr Agnieszka Smrokowska–Reichman jest prekursorką metody Snoezelen w Polsce, to ona stworzyła polską nazwę dla tej metody: Sala Doświadczania Świata. Paula Jaśkowiak, Międzynarodowy Specjalista Snoezelen, Wiceprzewodnicząca Stowarzyszenia ISNA-MSE POLSKA. Izabela Bagińska, doradca do spraw Sal Doświadczania Świata, członek Stowarzyszenia ISNA-MSE POLSKA.

Terapia Snoezelen, czyli terapia wielozmysłowa (znana również jako terapia w Sali Doświadczania Świata), to forma wsparcia rozwoju dzieci poprzez poznawanie przez nie świata zmysłami wzroku, dotyku, słuchu i węchu.

Istotnym celem terapii jest praca nad postrzeganiem siebie i otoczenia. Stwarza ona także możliwości odprężenia, relaksu i wyciszenia w przypadku dzieci nadpobudliwych oraz eksplorowania w przypadku dzieci wycofanych, lękowych. Jest dobierana indywidualnie do potrzeb dziecka, aby mogło ono w bezpiecznej, wygodnej przestrzeni budować poczucie własnej wartości i zaufania, zwiększając jednocześnie umiejętności komunikacyjne.

Terapia Snoezelen poprzez dostarczanie zróżnicowanych bodźców sensorycznych – m.in. muzyka, efekty świetlne, obrazy i łagodne wibracje – pobudza zmysły do działania, stanowiąc ważny element w procesie rozwoju każdego dziecka.

Prowadzące szkolenie wyczerpująco omówiły 8 podstawowych zasady metody Snoezelen: właściwa atmosfera, własna decyzja, własne tempo, odpowiedni czas trwania, powtarzalność, wybrana propozycja bodźców, właściwe nastawienie, odpowiednia opieka.

Panie zaprezentowały propozycje zajęć prowadzonych w Sali Doświadczania Świata. Omówiły popełniane błędy podczas prowadzenia zajęć oraz organizacji Sali Doświadczania Świata. Zaprojektowały salę Snoezelen w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym w Sokółce oraz zaproponowały sposób wystroju i zaadaptowania sprzętów znajdujących się w Sali. Zaprezentowały właściwe wykorzystanie sprzętów znajdujących się w Sali podczas zajęć metodą Snoezelen.

Na zakończenie uczestnicy przygotowali i wspólnie omówili własne scenariusze zajęć do pracy w Sali Doświadczania Świata. Wszyscy uczestnicy otrzymali Certyfikaty, uzyskując tym samym kwalifikacje do prowadzenia zajęć metodą Snoezelen z ramienia International Snoezelen Associaton –Multosensory Environtment.

Prowadzące zaimponowały uczestnikom ogromną wiedzą teoretyczną i praktyczną oraz zaangażowaniem w pracę metodą Snoezelen.

Na realizację tego zadania Stowarzyszenie pozyskało dofinansowanie ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021-2030.

Opr. Patrycja A. Zalewska

Szanowni Państwo,

z okazji Świąt Bożego Narodzenia i nadchodzącego Nowego Roku życzę Państwu dużo zdrowia oraz wszelkiej pomyślności. Niech radość z narodzin Jezusa zagości w każdym domu, a przy wigilijnym stole nikogo nie zabraknie. Niech te Święta pełne będą wiary, nadziei i miłości. A Nowy Rok 2023 niech obfituje w życiowe spełnienie i siły do podejmowania kolejnych wyzwań.

Jako Powiat Sokólski dołożymy wszelkich starań, by przyszły rok obfitował w kolejne inwestycje, które posłużą Państwu. Przygotowujemy się do nowych ambitnych zmian po to, aby nam wszystkim w naszej małej ojczyźnie żyło się lepiej. Rozwój Powiatu Sokólskiego na przestrzeni ostatnich lat był bezprecedensowy, ale nie poprzestajemy na tym, co już zrobiliśmy. Idziemy dalej, po nowe, po lepsze. Każdego dnia sumiennie pracujemy na to, by nie zawieść zaufania, jakim nas Państwo obdarowaliście. I dalej tak będzie.

Wesołych Świąt i szczęśliwego Nowego Roku!

Zajęcia w stadninie w Geniuszach ruszyły

Są szansą na lepszy rozwój osób z niepełnosprawnościami, na ciągłą, wielopłaszczyznową rehabilitację

Zajęcia te dają możliwość pełnej integracji środowisk osób pełnosprawnych i tych niepełnosprawnych. Eksperci nie mają wątpliwości, że utworzenie takiego centrum rehabilitacyjnego, było najlepszą decyzją

–Z potrzebą utworzenia ośrodka hipoterapii w naszym powiecie nosiliśmy się już od dłuższego czasu. Działają u nas dwa Warsztaty Terapii Zajęciowej. Jest też Zakład Aktywności Zawodowej oraz Specjalny Ośrodek Szkolno–Wychowawczy w Sokółce. Dzieci, młodzież i dorosłe osoby z tych placówek potrzebują zajęć z udziałem zwierząt, ponieważ dają one niesamowite rezultaty terapeutyczne. Stąd też decyzja o kupnie ośrodka w Geniuszach i kontynuacji dzieła Jerzego Maliszewskiego w zakresie jeździectwa. Mamy zatrudnioną kadrę terapeutyczną, która przy pomocy koni będzie usprawniać funkcjonowanie osób z niepełnosprawnościami w życiu codziennym – mówi Piotr Rećko, Starosta Sokólski.

Chodzi o stadninę koni w Geniuszach, która będzie miejscem skoncentrowanym na hipoterapii. Pierwsze zajęcia już ruszyły. Stadniną zarządza Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Sokółce. A nad zwierzętami i terapeutyką czuwa wykwalifikowana kadra. Założenie jest takie, by z dobrodziejstw stajni korzystały też inne placówki oświatowe.

Hipoterapia to jedna z metod rehabilitacji psychoruchowej, która odbywa się przy udziale konia, i co najważniejsze, może być prowadzona u osób w każdym wieku. Szczególnie zalecana jest dla dzieci i młodzieży z różnymi dysfunkcjami, ale też i dla osób dorosłych.

Agnieszka Wyszczylska, hipoterapeutka ze stadniny, wyjaśnia, że ta forma terapii nie jest jedynie jazdą na koniu, tak jak myśli większość ludzi.

–Hipoterapia jest obcowaniem ze zwierzętami w szerokim rozumieniu. Jest momentem, w którym dziecko przyjdzie do stajni, pozamiata ją jak będzie chciało, wyczyści konia, przygotuje mu jedzenie - tłumaczy.

Przy czym zaznacza, że bezpieczeństwo dzieci jest dla nich najważniejsze i ta kwestia jest bezdyskusyjna.

- Chcemy też, by dzieci się tu dobrze bawiły, jest to terapia wspomagająca. Ma być rodzajem ich odskoczni od codziennych zajęć – dopowiada Wyszczylska.

Liczba dzieci z dysfunkcjami stale rośnie.

–W powiecie sokólskim mamy swoich absolwentów, takich, którzy uczą się już w innych ośrodkach i którym taka rehabilitacja jest niezbędna - mówi Elżbieta Szomko, dyrektor SOSW w Sokółce.

Dodaje, że łącznie dzieci i dorosłych z dysfunkcjami wymagającymi natychmiastowej terapii, związanych z sokólskim ośrodkiem, w tej chwili jest 127. To dużo. I trzeba się liczyć z tym, że ta liczba wzrośnie. Statystyki są nieubłagane. Z roku na rok przybywa dzieci autystycznych. A często oprócz autyzmu towarzyszy im jeszcze stopień upośledzenia umysłowego.

–Tendencja tu jest niestety rosnąca, a problem olbrzymi. Takie dzieci wymagają stymulacji już od urodzenia. W Ośrodku zapewniamy zajęcia wczesnego wspomagania rozwoju od początku aż do momentu ukończenia przez wychowanków 25. roku życia. Naszą bolączką było to, że podopieczni kończący edukację w Ośrodku nie byli obejmowani żadną formą pomocy w chwili wkraczania w dorosłe życie. Pierwszym krokiem do zmiany tej sytuacji było utworzenie przez Powiat Sokólski Zakładu Aktywności Zawodowej – tłumaczy Szomko.

Kolejnym była Stadnina w Geniuszach, która otwiera możliwości korzystania z form terapii nie tylko przed wychowankami SOSW, ale także przed wszystkimi potrzebującymi ich, bez konieczności pokonywania dużych odległości. Dla wielu będzie wręcz na wyciągnięcie ręki.

–Do tej pory korzystaliśmy z ośrodka w Supraślu i w Kraśnianach. Są to placówki komercyjne, przez co pochłaniały olbrzymie środki finansowe – zaznacza dyrektor SOSW.

Dodaje, że takie wyjazdy były też olbrzymim wysiłkiem, szczególnie dla dzieci z obciążeniami chorobowymi. Zajmowały jeden dzień zajęć edukacyjno-wychowawczych, które dzieci po prostu traciły. A zaakcentowania wymaga fakt, że im jest dużo trudniej nadrobić zaległości, niż dzieciom zdrowym.

–Tu, na miejscu, dzięki wykorzystaniu naszego autobusu, będzie można zawieźć tam grupę w trakcie dwóch czy trzech jednostek lekcyjnych. A nawet po zajęciach czy w czasie pobytu dzieci w internacie. Będziemy mogli również organizować im ogniska czy lekkie prace porządkowe. Rehabilitacja połączy się z przyjemnością, a także nauką czynności samoobsługowych. Oczywiście priorytetem jest terapia, ale będziemy też uczyć dzieci, jak zajmować się końmi i pokazywać im wrażliwość tych zwierząt – opowiada.

W Specjalnym Ośrodku Szkolno–Wychowawczym w Sokółce funkcjonuje również Stowarzyszenie „Pod Skrzydłami", które w swoim statucie ma prowadzenie działań rehabilitacyjnych. Opracowuje także różne projekty.

–W tym roku rozpoczęli długoterminowy, bo trzyletni projekt, który zawiera zajęcia hipoterapeutyczne. Teraz nie będą musieli szukać ich daleko. Mają je na miejscu. Beata Tur, prezes Stowarzyszenia, i ja jako dyrektor Ośrodka, dziękujemy Piotrowi Rećko, Staroście Sokólskiemu i Powiatowi Sokólskiemu za wsparcie takiej cennej i potrzebnej inicjatywy oraz za wyjście z tym pomysłem – podkreśla Szomko.

Podopieczni Stowarzyszenia „Pod Skrzydłami" skorzystali już z pierwszych zajęć hipoterapeutycznych w Geniuszach.

SOSW w Sokółce realizuje również dużo projektów zapewniających im środki finansowe na zadania rehabilitacyjne. Obecnie jest w trakcie realizacji zadania „Nowe formy edukacji w przedszkolu – drogą do większej samodzielności".

–Mamy tam około stu godzin zajęć terapeutycznych i bardzo trudno byłoby nam je zrealizować, dowożąc na nie dzieci w odległe miejsca. Geniusze są obok nas, są fantastyczne i mają wspaniałą historię – zauważyła dyrektor SOSW.

Wyjazdy na tego rodzaju zajęcia dotąd były organizowane okazjonalnie z uwagi na ich wysoki koszt. Teraz Geniusze zapewnią potrzebującym działania długofalowe. Każdy wychowawca, czy to z SOSW, czy innych placówek, będzie mógł zaplanować tam zajęcia na cały rok.

–Wreszcie będzie to rehabilitacja ciągła. Zajęcia tego typu odbywały się głównie w sezonie wiosenno-letnim, kiedy warunki pogodowe sprzyjały. Tu, z uwagi na olbrzymią halę z wybiegiem, będą mogły być prowadzone przez cały czas – cieszy się Elżbieta Szomko.

Dyrektor Ośrodka zaakcentowała, że okoliczni mieszkańcy chętnie proponowali pomoc w budowie tego centrum rehabilitacyjnego. A dyrektorzy i pracownicy szkół z powiatu sokólskiego bardzo pomogli przy pracach porządkowych. Przychodziły też dzieci i młodzież. Rąk do pracy nie brakowało.

–Jest to bardzo budujące i piękne. Jestem pełna podziwu i wdzięczności za to, że środowisko lokalne dostrzega walory naszego działania i chce się angażować w budowanie tego ważnego miejsca - dodała.

Przyznała, że prowadzenie Ośrodka jest dla niej olbrzymim wyzwaniem, ale kiedy spotyka mnóstwo życzliwych osób, chętnych do współpracy ekspertów w dziedzinie hipoterapii, to wierzy, że wszystko im się uda.

Sylwia Matuk
fot. SOSW

Wydarzyło się...

Wiatrak na cmentarzu w Minkowcach

W karcie ewidencyjnej zabytku (które to z całej Polski gromadzi i przechowuje właśnie nasz NID) czytamy: *Według relacji obecnego właściciela J. Woronicza wiatrak został zbudowany przez nieznanego cieślę w 1900 roku. Pierwszym właścicielem wiatraka był Wincenty Woronicz, który nabył go od budowniczego za sumę 366 rubli. Następnie wiatrak dziedziczy syn Józef Woronicz i w 1949 roku przekazuje go Adamowi Woroniczowi. Obecnym właścicielem jest syn Adam Józef Woronicz. Wiatrak był eksploatowany zgodnie z jego funkcją młyna do 1975 roku. Od tego roku wiatrak ulega stopniowemu niszczeniu. (Mieczysław Pawlik 1976). Wiatrak został wpisany do rejestru zabytków w 1976 roku.*

Według jednego z najwybitniejszych zabytkoznawców Jerzego Tołłoczki w 2003 roku w skali zachowania obiektu od 1 do 5 wiatrak otrzymał notę 3.

ródło: Fb G. Ryżewski

GRZEGORZ RYŻEWSKI
Główny Specjalista w Narodowym Instytucie Dziedzictwa

Tradycja

Najpierw wigilijna wieczerza, później całonocna modlitwa w cerkwi

Wyznawcy prawosławia obchodzenie Świąt Narodzenia Pańskiego zaczynają 7 stycznia, według kalendarza juliańskiego, czyli trzynaście dni później niż katolicy korzystający z kalendarza gregoriańskiego.

–Nie ma zauważalnych różnic między tradycjami w Wigilii katolickiej a prawosławnej. My też śpiewamy kolędy, na stole pojawia się 12 potraw, dodatkowe nakrycie, pod obrusem leży sianko, również przyozdabiamy choinkę. Różnicą jest to, że Wigilia nie jest punktem kulminacyjnym Świąt Narodzenia Pańskiego. Jest jedynie wstępem, a najważniejsza jest liturgia w pierwszy dzień Świąt –wyjaśnił ks. mitrat mgr Włodzimierz Misiejuk, proboszcz Parafii św. Aleksandra Newskiego w Sokółce.

W dzień Wigilii prawosławni nie jedzą ani śniadania, ani obiadu. Czekają dopiero na wieczerzę. Ta z kolei nie powinna również kojarzyć się z obżarstwem, dlatego wszystkie potrawy są postne. Wigilia nazywana jest soczelnikiem od potrawy o nazwie socziwo. Przygotowuje się ją z ziaren pszenicy lub ryżu z dodatkiem maku, miodu i bakalii. Czasami nazywana jest po prostu kutią.

–Kolacja rozpoczyna się od dzielenia prosforą, wypiekanym chlebkiem w formie bułki, czyli odpowiednikiem opłatków w tradycji katolickiej. Jest to chleb używany do Eucharystii. W jego skład wchodzi mąka, drożdże i woda święcona –tłumaczy ks. Misiejuk.

Wieczerza ta winna być ustawiona na stole zasłanym białym obrusem z haftem. Oprócz 12 potraw, zgodnie z tradycją powinny znaleźć się także: chleb – symbol pożywienia, czosnek – symbol zdrowia, sól – symbol obfitości oraz miód – symbol słodyczy czy powodzenia.

Święta Narodzenia Pańskiego to w Kościele prawosławnym Wigilia i dwa dni świąt, ale okres świąteczny trwa jeszcze przez dwa tygodnie. Cerkwie są wtedy udekorowane na biało. Na środku każdej cerkwi, na stoliku, wystawiana jest ikona przedstawiająca scenę Narodzenia Pańskiego. Wierni, wchodząc do świątyni, żegnają się znakiem krzyża, po czym podchodzą do ikony i ją całują. W cerkwiach nie ma natomiast szopek.

–Wierni powinni być w cerkwi codziennie przez trzy dni, na nabożeństwach porannym i wieczornym, które są wówczas wyjątkowe. Śpiewamy kolędy i hymny liturgiczne mówiące o Narodzeniu Pańskim – zaznaczył proboszcz.

W Wigilię w cerkwiach odbywają się nabożeństwa całonocnego czuwania, a już w nocy odprawiana jest pierwsza bożonarodzeniowa liturgia.

Sylwia Matuk

W przeżywaniu Bożego Narodzenia nie ma żadnej magii

Które święto jest ważniejsze, Boże Narodzenie czy Wielkanoc?

Na to odwieczne pytanie między innymi odpowiada Ksiądz Jarosław Ciuchna, Proboszcz Parafii pw. św. Antoniego Padewskiego w Sokółce.

Oczywiście Pan Bóg musi się narodzić, żeby złożyć ofiarę z siebie, ale powinniśmy sobie uświadomić, że to Wielkanoc jest momentem odkupienia i naszego zbawienia.

–Na pewno trzeba postawić na chwalebną śmierć i zmartwychwstanie pańskie. Dla nas jest to najważniejsze wydarzenie zbawcze. Drugie w kolejności jest Boże Narodzenie, nie ulega to wątpliwości. W tym momencie przywołujemy do naszej pamięci wydarzenie z Betlejem, kiedy Chrystus przychodzi na świat, kiedy rodzi się Mesjasz –tłumaczy kapłan.

Jak powinniśmy przygotować się do świąt czy faktycznie najważniejsze są porządki w domu i obejściu?

Ksiądz Ciuchna zauważa, że już nawet mycie okien zeszło na dalszy plan. Ludzie ulegli gonitwie medialnej i żyją w przestrzeni koniecznego kupowania czegoś, co ma sprawić, że święta będą nadzwyczajne, niesamowite, magiczne.

–Nigdy nie używam określenia „magiczne", bo to jest najgorsze słowo, jakiego można użyć w opisie przeżywania świąt chrześcijańskich. W doświadczaniu Bożego Narodzenia nie ma żadnej magii. Trzeba to sobie jasno powiedzieć. Nie jest to żadne magiczne przedsięwzięcie. Bóg rodzi się w opuszczeniu, w stajni, grocie, pośród zwierząt, więc żadna to magia –obrazuje proboszcz.

Proponuje wyobrazić sobie takie narodziny, żeby zrozumieć charakter przeżywania Bożego Narodzenia. Jednocześnie zaleca, aby nasze przygotowanie do nadchodzących Świąt było wyrazem tego, czym jest dla nas Chrystusowe przyjście. Przestrzega przed ograniczaniem się do zakupoholizmu i skupienia jedynie na materialnej, płytkiej formie Świąt. Ostrzega, że grozi to zatraceniem tego co jest najważniejsze w tym czasie.

- Często mówi się pięknie o rodzinnych świętach, a tak rzadko, w rzeczywistości się to realizuje. Przez komercjalizację zapominamy, po pierwsze o charakterze Bożego Narodzenia, czyli narodzeniu Mesjasza, po drugie, że w to wydarzenie wpisuje się obecność całej rodziny. Te Święta mają niejako spajać wszystkich bliskich, bo to są święta miłości. Miłość i nadzieja, którą niesie Jezus Chrystus, powinny mieć przełożenie na grunt naszego życia rodzinnego. I to jest najważniejsze w tym czasie – tłumaczy duchowny, podkreślając jeszcze raz, że nie możemy ograniczyć się jedynie do pięknie udekorowanego domu, choinki, prezentów, nowych lampek, ubrań i obrusu, którym wszyscy goście będą się zachwycać.

NAJWAŻNIEJSZY JEST BÓG

Mamy sobie uświadomić, że Bóg pojawia się i wchodzi w rzeczywistość całego rodzaju ludzkiego, również nas. Rodzi się w opuszczeniu, odrzuceniu, nie ma przy nim tłumów ludzi. Są zwierzęta i najbliżsi: Maryja, Józef, prości ludzie, pasterze ze swoimi stadami.

–Jedyne co wybrzmiewa to chwała, którą oddają aniołowie nowo narodzonemu Jezusowi Chrystusowi. I to pokazuje nadzwyczajność tego wydarzenia. O tym warto pamiętać przygotowując się do nadchodzących Świąt - podkreśla Ksiądz Jarosław Ciuchna, który nie wyobraża sobie przygotowania do celebrowania Bożego Narodzenia bez odbycia spowiedzi adwentowej i pojednania się z Bogiem.

WIGILIA

W tradycji chrześcijańskiej 24 grudnia był zawsze dniem szczególnym. Wigilia, czas oczekiwania na kogoś, kto zaraz ma nadejść, miała charakterystyczny wymiar. Może właśnie dlatego nasze tradycje wigilijne są takie bogate. Kiedy według nich należy ubrać choinkę? Absolutnie w dzień Wigilii. Symbolizuje ona bowiem drzewo rajskie, za sprawą którego został popełniony grzech pierworodny.

–Choinka przypomina nam nie tylko o tym wydarzeniu, ale też wpisuje się w drzewo, na którym później umrze Pan Jezus - tłumaczy nasz rozmówca.

Wśród tradycyjnych ozdób choinkowych na szczególną uwagę zasługują jabłka, które również nawiązują do Księgi Rodzaju i grzechu pierwszych rodziców. Jabłko symbolizuje przekroczenie bożego nakazu. Inne ozdoby mają przypominać bogactwo miłości, którą przynosi ze sobą Jezus Chrystus, ale też bogactwo domostwa. Inne tradycje mówią o tym, że nie powinno się w tym dniu, przed wieczerzą, chodzić w odwiedziny i zawracać komuś głowę, a także pożyczać różnych rzeczy.

Ten dzień powinniśmy spędzić na dobrym, godnym przygotowaniu się do wieczerzy, która jest ucztą rodzinną. Odświętnym ubraniem podkreślamy jej wyjątkowy charakter. Stół powinien być przysłany najlepiej białym obrusem, bo biel symbolizuje czystość. Pod niego obowiązkowo wkładamy sianko, które nawiązuje do ubóstwa miejsca narodzin Chrystusa. Na stole stawiamy 12 potraw.

–Oczywiście wszystkie postne. Liczba 12 nawiązuje do dwunastu pokoleń Izraela, dwunastu apostołów. Jest kolejną charakterystyczną liczbą w Piśmie Świętym - zauważa proboszcz.

ŻYCZMY SOBIE MIŁOŚCI

Jednak najważniejszy na wigilijnym stole jest opłatek, przypominający nam o chlebie przynoszonym przez Syna Bożego. Mesjasz rodzi się w Betlejem, która to nazwa w j. hebrajskim oznacza „Dom Chleba", natomiast po arabsku „Dom Mięsa".

–Czyli przychodzi do nas ten, który nakarmi nas swoim ciałem i swoją przenajświętszą krwią. Łamanie się chlebem jest dawną chrześcijańską tradycją. A co ważne, dzielono się nim na znak miłości i wzajemnego szacunku - podkreśla ks. Ciuchna.

Jeśli chodzi o życzenia świąteczne, sugeruje, że nie powinny się one ograniczać jedynie do życzeń zdrowia, pieniędzy, pomyślności, dobrych stopni w szkole itd. Bo przede wszystkim powinniśmy sobie życzyć tej miłości, którą przynosi Jezus Chrystus, a także tego, żebyśmy o nim nie zapominali na co dzień i żeby on był dla nas najważniejszy.

Kolejny ważny element tego wieczoru to świeca wigilijna. Odzwierciedla ona Mesjasza, który wchodzi w ciemność tego świata, aby ją rozświetlić i nadać wszystkiemu nowy sens i jakość. Nie zapomnijmy też o zapasowym nakryciu dla nieoczekiwanego gościa.

–Ludzie w momencie Chrystusowego narodzenia nie przyjęli go do swoich domów, ale my, którzy głęboko wierzymy i przeżywamy Boże Narodzenie, tradycyjnie oczekujemy wędrowca będącego w potrzebie - zauważa kapłan.

A kiedy zasiąść do Wigilii? Tradycyjnie, kiedy na niebie pojawi się pierwsza gwiazda, symbolizująca Gwiazdę Betlejemską, która zajaśniała w momencie narodzin Dzieciątka Jezus i prowadziła mędrców do stajenki.

Wieczerzę oczywiście rozpoczynamy modlitwą. Najpierw powinniśmy przeczytać fragment z Ewangelii wg św. Łukasza mówiący o narodzinach Chrystusa. Następnie odmówić pacierz. Nie zapominamy też w naszych intencjach o bliskich zmarłych. Niech oni również będą, chociaż we wspomnieniach, obecni przy stole wigilijnym.

Boże narodzenie to także czas kolęd. Zaczynamy je śpiewać od 24 grudnia, a jako pierwsze powinny wybrzmieć te nasze, tradycyjne: „Bóg się Rodzi" czy „Wśród nocnej ciszy". Kolędy mogą nam towarzyszyć aż do początku lutego, do Święta Matki Bożej Gromnicznej.

Proboszcz sokólskiej parafii pw. św. Antoniego zachęca aby Wigilię celebrować jak najdłużej, aż do pasterki. No właśnie, Pasterka, co w niej jest wyjątkowego?

–Myślę, że dla nas, chrześcijan, katolików ta przepiękna msza jest tak ważna, że trudno sobie wręcz wyobrazić świętowanie Bożego Narodzenia bez niej. Odbywa się o północy i jak sama nazwa wskazuje, jest wspomnieniem momentu, kiedy pasterze przychodzą do nowo narodzonego Pana Jezusa i jako pierwsi oddają cześć Mesjaszowi.

Co ważne, inne msze wieczorne czy nocne w tym dniu nie mogą być nazywane Pasterką. Pasterka jest tylko jedna, o północy- podkreśla Proboszcz Ciuchna.

Patrycja A. Zalewska

Osobowość

Ręka, która tworzy cuda

W pewnym momencie było już tak źle, że lekarze nie dywagowali o tym, czy ją uciąć, tylko w którym miejscu to zrobić. Niejeden w jego sytuacji załamałby się. On z uśmiechem na twarzy i błyskiem w oku udowadnia, że przeszkody są tylko w naszych głowach.

Kochał sport nad życie. Przez myśl mu nigdy nie przeszło, że ta miłość doprowadzi do tego, że w kilka chwil prawie zawali mu się świat. Prawie, bo mimo przeciwności losu każdego dnia walczy o zdrowie i układa sobie życie na nowo. Liczy się z amputacją nogi

Gabriel Gryko, bo o nim mowa, miłość do sportu zamienił na pasję do malarstwa. Jest przykładem tego, że dopóki żyjemy, nic się nie kończy. Czasami tylko trzeba zmienić drogę, którą idziemy

–Piłka nożna była dla mnie wszystkim, nadawała sens mojemu życiu. Zresztą, wszystko kiedyś u mnie skupiało się na sporcie. Codziennie był trening, jako drużyna bardzo dużo graliśmy, jeździliśmy w kółko na jakieś turnieje albo zawody – zaczyna Gabriel Gryko, 30-letni sokółczanin.

Miał świetną pracę, którą lubił, sukcesy sportowe, marzenia, plany na przyszłość. I tylko 28 lat, gdy zagrał swój ostatni mecz, po którym już nic nie było takie samo. Był to amatorski turniej piłkarski, rozgrywany w Janowie.

- Na każdym meczu dawałem z siebie wszystko. Tak było też wtedy. Po wyskoku do piłki niefortunnie wylądowałem na lewej nodze, przekręcając ją. Zerwałem więzadło w lewym kolanie - przypomina zwrotny moment.

Rezonans pozwolił określić uraz. Okazało się, że potrzebna jest artroskopia, a potem jeszcze rekonstrukcja kolana. I kolejne wizyty w szpitalach, finalnie wyszło na jaw, że został zarażony groźną bakterią, z którą zmaga się do dziś. Było to dwa lata temu. W tej chwili jest po dziewięciu operacjach i wciąż nie jest sprawny. Właściwie był moment, w którym toczyły się dywagacje z lekarzami nie o tym, czy amputować nogę, ale w którym miejscu to zrobić. Mówi, że jest pogodzony z możliwością jej utraty. Chce tylko być już zdrowy. I żeby więcej nie bolało.

–W tej chwili poruszam się o kulach. Mam trzydzieści lat i jestem rencistą. To kategorycznie zmienia perspektywy. Trzeba nauczyć się dostosowywać do nowej, zmieniającej się rzeczywistości. Nie jest to łatwe, ale zawsze należy mieć nadzieję, że część tych dobrych rzeczy, które były, może kiedyś wróci. A jeżeli nie wróci, to zastąpi się je czymś innym. To nie jest tak, że mamy jakiś koniec. Mamy nową drogę, która pomimo że wyboista, to nadal się po niej prze, jak na Mount Everest – akcentuje z uśmiechem.

Gabryś musiał zrezygnować z pracy, ponieważ fizycznie nie był w stanie już jej wykonywać. Został wykluczony także z każdej dziedziny sportu, w której aktywnie uczestniczył. A było tego dużo, nie tylko piłka. Kochał strzelanie. Sport, dynamika, statyka, prawo posiadania broni były jednymi z jego większych zainteresowań.

–Strzelaliśmy ze znajomymi na strzelnicy w Białymstoku, Łozowie, Mońkach. Braliśmy udział w różnych zawodach. Teraz staram się również angażować w życie strzeleckie, ale już niestety tylko statycznie i rzadziej niż kiedyś – przyznaje Gabriel.

Do tego nurkował, nawet na 30 metrach, planował zostać instruktorem w tej dziedzinie, ale kontuzja pokrzyżowała mu i te plany.

Niejeden w takiej sytuacji poddałby się, odizolował od świata i przestał spełniać swoje marzenia. On co prawda przyznaje, że choroba zdecydowanie zmieniła jego postrzeganie rzeczywistości, ale nie aż tak bardzo, by zamknąć się w sobie i nie robić nic. Już wie, że nie będzie jechał samochodem ponad 200 km/h. Nie będzie też skakał do najwyższych piłek na murawie ani nie będzie udowadniał, że jest w czymś fizycznie najlepszy. Ale od początku choroby patrzeć w sufit też nie zamierzał. A w najtrudniejszych momentach zaczął wracać do swoich innych pasji.

Jeszcze jako w pełni sprawny młody człowiek interesował się rękodziełem. Nie wzięło się to znikąd, ponieważ jego babcia od strony mamy zajmowała się robótkami ręcznymi. Mówi ze śmiechem, że wszystkie firanki, które w życiu widział były wyłącznie jej dziełem, i gdyby zebrać je wszystko w całość, to utworzyłby się stos o wysokości dwóch domów.

Kolejnym artystą w jego rodzinie był dziadek od strony taty, który imał się kowalstwem i potrafił tworzyć z metalu cuda.

–Od zawsze podobały mi się zajęcia typowo męskie. Kowale byli i nadal są dla mnie autorytetami. Dlatego bardzo chciałem spróbować swoich sił w tym rzemiośle. Pierwsze podejście do niego zakończyło się zrobieniem nóżek do mojego autorskiego i własnoręcznie wykonanego stołu z blatem z łusek od nabojów – z entuzjazmem przypomina.

Ten stół był połączeniem miłości do strzelectwa z genami rękodzielnika. Łuski na blat zbierał kilka lat. Po każdym wyjściu na strzelnicę przynosił kolejne. W sumie w żywicy zatopił ich aż pięć tysięcy. Są ustawione obok siebie równiutko w rzędach. Praca nad meblem trwała rok. Efekt na żywo robi ogromne wrażenie. Jak sam przyznaje, mimo że tworząc miał już go w głowie, też był zaskoczony, jak dobrze to wyszło. Stół zdobi jego dom. Ale nie tylko on w nim przyciąga uwagę. Na ścianach wiszą

obrazy, obok których nie sposób przejść obojętnie. Zaczął je tworzyć, kiedy życie dało mu najbardziej w kość. Skąd się to wzięło?

–Kiedy byłem młodszy, lubiłem rysować, głównie ołówkami i cienkopisami. Czyli było szaro-czarno-biało. Kiedy w wyniku kontuzji po operacji leżałem w domu, wymyśliłem sobie, że dodam kolory i ołówki zamienię na pędzle - tłumaczy.

Kupił podstawowe rzeczy. I zaczął malować. Na początku były to dwa niewielkie podobrazia. Prace wyszły mu na tyle dobrze, że postanowił próbować na większych formatach.

–Razem z postępującą chorobą rozwijała się moja pasja malarska. Obrazy były coraz większe i chyba fajniejsze, bo ludzie zaczęli je chwalić, cieszyć się nimi. Bardzo mnie to nakręcało i motywowało do walki o powrót do zdrowia – podkreśla.

Kiedy kolekcja prac nieco się rozrosła, Gabryś postanowił pokazać je w Internecie. Był aktywny w różnych grupach malarskich, gdzie publikował zdjęcia swoich obrazów i prowadził dyskusje. Jego talent zaczął być zauważany i doceniany. Białostocka kawiarnia Kafejeto zaproponowała mu nawet wystawę w swoich wnętrzach. Potem nadarzyła się kolejna okazja do pokazania talentu artysty. Była to wystawa w trakcie tegorocznego pikniku rodzinnego, orgaznizowanego przez Powiat Sokólski. Nie trzeba było długo czekać na efekty tych działań. Pojawiło się zainteresowanie.

–Dzięki tym aktywnościom część moich obrazów znajduje się już w prywatnych kolekcjach znajomych. Niektórzy chcieli, bym namalował coś specjalnie dla nich, inni wylicytowali je na aukcjach charytatywnych bądź otrzymali je ode mnie w prezencie - mówi z dumą.

W tej chwili jego twórczość można podejrzeć w mediach społecznościowych, na profilu Gaben_Art, a w następnym roku na żywo w Bibliotece Publicznej w Sokółce. Planowana jest tam bowiem kolejna wystawa.

Dzieła Gabriela są bardzo dopracowane i emanują emocjami. Po prostu przyciągają wzrok. Mówi, że w tworzeniu kieruje się też symbolami po to, aby jego obrazy nie były tylko zwykłymi kawałkami płótna, które ładnie wyglądają.

–Chodzi o to, żeby nowi właściciele, patrząc na nie, zastanawiali się też nad ich istotą. By poruszały w nich wyobraźnię i serca - wyjaśnia artysta.

Dodaje, że nie lubi malować tego samego, a już mu się to zdarzało. Po prostu malowanie wtedy go męczy i nie sprawia przyjemności.

–Zauważyłem, że kiedy próbowałem na czyjąś prośbę namalować to samo, nie wychodziło mi wcale lepiej, chociaż za drugim razem przecież powinno tak być. Chyba zupełnie nie jestem stworzony do kopiowania – śmieje się.

W jego kolekcji jest jeden obraz, który ma szczególne znaczenie. I symboliczną nazwę „Ręka". Przedstawia zakrwawioną postać.

–Jest najważniejszy, odzwierciedla moją sytuację już po drugiej, tej głównej i nieudanej operacji. Przyjmowałem wówczas całe mnóstwo leków przeciwbólowych. To wtedy zaczęło się moje cierpienie, zamknięcie, oderwanie od tego wszystkiego, z czym wcześniej miałem kontakt. Wtedy właśnie go namalowałem. Ten obraz zostanie ze mną na pewno do końca – przyznał.

Mówi, że gdyby mógł cofnąć czas i coś zmienić w tamtym feralnym meczu, podejrzewa, że skok zrobiłby tak samo, czyli najlepiej jak umie. Zapytany o plany na przyszłość, bez namysłu odpowiada, że chce wyjść na prostą. Bez względu na to, jaka ona ma być.

–Prostą może być możliwość powrotu do czynności, które wcześniej robiłem, na przykład do sportu, wtedy byłbym przeszczęśliwy. Ale prostą może być też bycie w pewnym stopniu inwalidą. Pogodziłem się z tym, chcę tylko już nie cierpieć. A plany? Dziewięć przebytych operacji nauczyło mnie, że nie można niczego zakładać. Kiedyś mierzyłem czas od meczu do meczu, teraz liczę tygodnie od operacji do operacji czy do badania – podsumował.

Jednego jest pewien. Będzie poświęcał się swoim pasjom, którym oddaje się w domu. A dom jest dla niego ostoją i schronieniem. Nieważne, gdzie by był, zawsze wie, że może do niego wrócić, bo jest to jego miejsce na ziemi.

Sylwia Matuk,
Ewa Bochenko
fot. Piotr Białomyzy

W Powiecie

Małe mikołajki opanowały urząd

Dużo śmiechu i zabawy było ostatnio w Starostwie. Wszystko to za sprawą małych mikołajów, które się tu zjawiły. Ale tylko jeden, ten z brodą, był prawdziwy. Skąd to wiemy? Bo rozdawał prezenty. A to dopiero początek atrakcji

–Dobrze pamiętam z dzieciństwa pełne niecierpliwości oczekiwanie na Świętego Mikołaja i radość z prezentów, które zostawiał pod choinką. To ma w sobie coś magicznego. Nieprzypadkowo właśnie w mikołajki, kiedy również obdarowuje się bliskich drobnymi upominkami, przyjęliśmy w Starostwie wyjątkowych gości - mówił Piotr Rećko, Starosta Sokólski.

Dodał, że zapraszając dzieci z SOSW w Sokółce na spotkanie ze Świętym Mikołajem i z autorką książek dla najmłodszych, chciał sprawić, by na ich buźkach pojawił się uśmiech.

–Cudownie jest patrzeć na te rozradowane twarze dzieci – powiedział Starosta.

Uczniowie Specjalnego Ośrodka Szkolno - Wychowawczego im. Janusza Korczaka w Sokółce spotkali się w Starostwie Powiatowym w Sokółce z Anną Kropiewnicką, autorką i ilustratorką książeczek dla dzieci. Wśród mikołajkowych atrakcji było też zwiedzanie Starostwa, zabawy z animatorką Elżbietą Rapiej i spotkanie z prawdziwym Świętym Mikołajem, który rozdawał prezenty.

Anna Kropiewnicka z wykształcenia jest nauczycielką edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej. Ale dzieci znają ją przede wszystkim jako poetkę, pisarkę i ilustratorkę książeczek dla najmłodszych. Pisze od kilkunastu lat. Wśród jej utworów są przede wszystkim wiersze i wierszowane bajki dla przedszkolaków i młodszych uczniów, zawierające elementy edukacyjne i humorystyczne.

W czasie prowadzonych przez nią w Starostwie zajęć było mnóstwo zgadywanek i rymowanek. Dzieci naśladowały zwierzęcych bohaterów jej wierszyków i przypomniały sobie alfabet. Gromkie brawa podopiecznych SOSW są dowodem na to, że spotkanie dało im wiele radości.

Chyba najbardziej wyczekiwanym przez uczniów SOSW momentem wizyty było spotkanie ze Świętym Mikołajem. W czerwonym płaszczu i czapce, z długą białą brodą, rozdawał im prezenty. Każdy dostał kalendarz i malowankę. Święty znalazł czas, by porozmawiać chwilę ze wszystkimi dziećmi.

Mali goście zobaczyli dziś też, jak działa urząd. Weszli do gabinetu Jerzego Białomyzego, Wicestarosty Sokólskiego, który pozwolił im nawet usiąść na swoim fotelu. Dowiedzieli się, gdzie wydaje się prawa jazdy i gdzie zapadają decyzje dotyczące szkół. Po urzędzie oprowadziła ich Ewa Borys, Kierownik Referatu Administracyjnego.

Ostatnia część wizyty w urzędzie była równie przyjemna. Dzieci wzięły udział w grach i zabawach z wykorzystaniem balonów, piłeczek, chusty i hula-hop z animatorką Elżbietą Rapiej.

Organizatorem wydarzenia był Powiat Sokólski. Współorganizował je Powiatowy Dom Kultury w Sokółce i Powiatowa Biblioteka.

Kamila Białomyzy
fot. Patrycja A. Zalewska

W Powiecie

Światełko dotarło do naszego powiatu

–Niech Betlejemskie Światło Pokoju przekazane dzisiaj Staroście trafi do Waszych parafii, szkół, szpitali, urzędów i domów, dając największe uniwersalne wartości braterstwa i pokoju- mówiła Wiesława Burnos, członek Zarządu Województwa Podlaskiego.

Na ręce Piotra Rećko, Starosty Sokólskiego, złożyła Betlejemskie Światło Pokoju, przekazując jednocześnie najserdeczniejsze życzenia świąteczne oraz życzenia pokoju i zdrowia w nadchodzącym 2023 roku.

Akcja przekazywania przed Świętami Bożego Narodzenia symbolicznego ognia, zapalonego w Grocie Narodzenia Chrystusa w Betlejem to już tradycja, która wpisała się trwale w nasze świąteczne zwyczaje. Jest symbolem ciepła, miłości, nadzie i przede wszystkim miłości.

Ewa Bochenko
fot. Mateusz Zalewski

Kultura

Utkała wielokulturowość Podlasia w czterech odsłonach

Kompozycje, mnogość wzorów na tkaninach dwuosnowowych wciąż zadziwiają i zachwycają koneserów tego rękodzieła. Każda wystawa przynosi jakieś zaskoczenie. Tak było też na wernisażu Bernardy Róść. Jedna z najbardziej utalentowanych twórczyń ludowych utkała na swoich dywanach m.in. Pałac Branickich i Czesława Miłosza.

–Znakomite kompozycje Beniu, gratuluję - chwalił ekspozycję Wojciech Kowalczuk, etnograf, znawca tkanin.

Uroczysty wernisaż Bernardy Róść, korycińskiej tkaczki, był podsumowaniem stypendium artystycznego Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Odbył się w Galerii Spodki Podlaskiego Instytutu Kultury w Białymstoku. Sala wystawiennicza była wypełniona po brzegi, brakowało siedzących miejsc.

–Jestem bardzo szczęśliwa, że wszyscy jesteście tu ze mną - nie kryła wzruszenia twórczyni.

Projekt stypendialny był pomysłem jej córki, Bogusławy Depkun, ona zaś go wytkała. Chętnych, by zobaczyć najnowsze działa pani Beni, było mnóstwo. Nie dziwnego, jest niezwykle utytułowaną i utalentowaną podlaską tkaczką. Swoją pasją do krosen zaraża. Najpierw nauczyła tkać córkę Agnieszkę Iwanicką, teraz uczy kolejną, pomysłodawczynię „Tkanych obrazów Podlasia", bo taki nosi tytuł projekt. Dywan Bogusi również znalazł się na wystawie, jednym z założeń stypendium było przekazanie jej tkackich tajników.

DWUOSNOWOWA TO SPUŚCIZNA RODZINNA

Tkała babcia pani Beni i jej mama. Ona sama rękodzielnicze tradycje tkactwa podwójnego kultywuje od przeszło 50 lat. Posiada imponujący dorobek twórczy oraz wiele wysokich nagród i wyróżnień w konkursach. Już w wieku 30 lat została uhonorowana prestiżową Nagrodą i Stypendium Młodych im. Stanisława Wyspiańskiego w Dziedzinie Twórczości Ludowej, a w roku 2021 została odznaczona Medalem im. Oskara Kolberga „Za zasługi dla kultury ludowej". Tka na 100-letnim warsztacie, stosując najstarsze wzornictwo tradycyjne, sięgające ornamentyką XVIII wieku.

Jej prace znalazły trwałe miejsce w zbiorach muzealnych w kraju i za granicą, są cenione i poszukiwane na całym świecie, od Ameryki po Azję. Każda wystawa zaskakuje nowymi kompozycjami i wzorami.

TKANE OBRAZY PODLASIA

Właśnie otwarta wystawa traktuje o wielokulturowości Podlasia. Tkaniny te są artystyczną formą prezentacji dziedzictwa kulturowego regionu i stanowią unikatowy przykład ilustrujący Województwo Podlaskie jako mozaikę różnorodności kulturowej. Znajdziemy na nich między innymi Pałac Branickich wraz z bramą parkową, Czesława Miłosza w dworku na Sejneńszczyźnie, zilustrowany pobyt Papieża na Wigrach i tkaninę nawiązującą do kultury polskich Tatarów. To właśnie te cztery ogromne dywany powstały w ciągu ostatniego roku, w ramach stypendium.

–Wymagały najwyższych umiejętności technicznych i artystycznych. Obok tych dzieł nie można przejść obojętnie, wzbogacają naszą kulturę - mówiła Krystyna Kunicka z PIK.

Wystawę wzbogaciły inne, starsze prace artystki oraz ludowy strój regionalny z elementami tkaniny dwuosnowowej, przez nią zaprojektowany i utkany.

–Utkałam go zgodnie z tradycją i zdobnictwem regionu. Inspirowałam się tradycyjnym wzorem „rumiankiem"- tłumaczyła artystka, dziękując jednocześnie krawcowej, która jej projekt połączyła.

O tej wystawie można pisać bez końca, każdy dywan ma w sobie mnóstwo zachwycająco precyzyjnych elementów. Najlepiej jednak zobaczyć je na żywo i wówczas ocenić. Wystawa w PIK potrwa do końca roku. Wstęp wolny.

Ewa Bochenko
fot. Bogusława Depkun

Wydarzenie

Spotkanie opłatkowe osób niewidomych, niedowidzących i ich przyjaciół,

–Święta Bożego Narodzenia to w pewnym sensie magia. Jest to fantastyczny czas, kiedy możemy się wszyscy spotkać, pobyć ze sobą, porozmawiać. Wiele osób jest samotnych, dlatego jest to wspaniała okazja do oderwania się od rzeczywistości – rozpoczęła Barbara Sawicka, Prezes Koła Terenowego Polskiego Związku Niewidomych w Sokółce.

Spotkanie opłatkowe osób niewidomych, niedowidzących i ich przyjaciół, jak co roku, odbyło się w sokólskiej kawiarni „Lira". Pojawiło się na nim mnóstwo gości, w tym osoby wchodzące w skład Koła Terenowego Polskiego Związku Niewidomych w Sokółce. W wydarzeniu brała udział również delegacja z Powiatu Sokólskiego: Piotr Rećko, Starosta Sokólski i Alicja Rysiejko, Dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie, a z ramienia Urzędu Marszałkowskiego Wiesława Burnos, członek Zarządu Województwa Podlaskiego.

Po modlitwie zebrani goście podzielili się opłatkiem i złożyli sobie życzenia z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia. Barbara Sawicka życzyła wszystkim przede wszystkim szczęścia, oparcia w bliskich i zdrowia, które jest najważniejsze.

–To dzisiejsze spotkanie bez wątpienia jest radosną chwilą, dlatego też chciałabym podzielić się z wami światełkiem betlejemskim, które ze sobą przywiozłam. W imieniu swoim i Marszałka Artura Kosickiego życzę wszystkiego najlepszego, zdrowych i radosnych Świąt Bożego Narodzenia – mówiła Wiesława Burnos, członek Zarządu Województwa Podlaskiego.

- Dziękujemy wam, że w tej wspaniałej wspólnocie potraficie realizować swoje plany, zamierzenia. Życzymy zatem, aby w tym dążeniu do spełnienia nie zabrakło wam przede wszystkim zdrowia i chęci. Macie wspaniałą przewodniczącą, a jakiego macie przywódcę, tacy i wy jesteście – podkreślił Piotr Rećko, Starosta Sokólski.

Alicja Rysiejko, Dyrektor PCPR, podziękowała za cały rok owocnej współpracy, jednocześnie życząc wszystkiego najserdeczniejszego z okazji zbliżających się świąt.

Sylwia Matuk

W Powiecie

Podzielili się opłatkiem i złożyli świąteczne życzenia

–Święta Bożego Narodzenia to taki niezwykły czas, kiedy wszyscy zapominamy o trudach, sporach i ciężkich chwilach w naszym życiu. Odwołujemy się wtedy do najpiękniejszych emocji chcąc podzielić się z innym człowiekiem jedynie tym, co w nas dobre. W naszym pięknym tyglu wielokulturowym chyba najmocniej i najpiękniej widać, że Chrystus urodził się dla wszystkich – rozpoczął spotkanie opłatkowe Piotr Rećko, Starosta Sokólski

W Starostwie Powiatowym odbyło się spotkanie opłatkowe. Na zaproszenie władz Powiatu przybyli na nie duchowni Kościoła katolickiego i prawosławnego, dyrektorzy i przedstawiciele jednostek podległych Powiatowi Sokólskiemu, dyrektorzy szkół, radni, dyrektorzy i pracownicy Starostwa, służby mundurowe.

Wydarzenie uświetniły występy dwóch zespołów powiatowych: Powiatowego Zespołu Regionalnego Jemioła oraz Sokólskich Wrzosów. Artyści wprowadzili zebranych w świąteczny nastrój śpiewając kolędy i tym samym zachęcając do wspólnego wykonywania utworów.

–Z całego serca życzę całemu powiatowi sokólskiemu, wszystkim jego mieszkańcom, spokojnych, dobrych i rodzinnych świąt. Żebyśmy odczuli je jako błogosławieństwo Bożego Narodzenia – mówił Piotr Rećko, Starosta Sokólski.

Do życzeń przyłączył się uczestniczący w spotkaniu Tomasz Madras, Wicewojewoda Podlaski. W imieniu swoim i Bohdana Paszkowskiego, Wojewody Podlaskiego ,życzył dobrych, spokojnych, radosnych i ciepłych świąt Bożego Narodzenia.

–Powiat Sokólski, a szczególnie jego siedziba, jest miejscem, w które wraca się z wielką przyjemnością. Można tu zawsze spotkać ludzi życzliwych, ludzi pełnych dobrej pasji. I życzę wszystkim, aby tej pasji i energii nie zabrakło także w zbliżającym się roku – dodał Wicewojewoda Podlaski.

Po wspólnej modlitwie poprowadzonej przez ks. Bogusława Urbana, dziekana sokólskiego, zebrani podzielili się opłatkiem i skosztowali potraw wigilijnych.

Sylwia Matuk
fot. Krzysztof Jacewicz, Elżbieta Rapiej

Informacje

DYŻURY APTEK 20.12. 2022 - 06.01.2023

20 grudnia Apteka „Melissa”, ul. Grodzieńska 78, tel. 85 711 20 14.

21 grudnia Apteka „Pharmacia”, Białostocka 128, tel. 85 307 04 34.

22 grudnia Apteka „Dbam o Zdrowie”, Plac Kościuszki 17, tel. 85 711 19 55.

23 grudnia Apteka „Cefarm 36,6”, ul. 1 Maja 17, tel. 85 711 23 86.

24 grudnia „Melissa”, ul. Grodzieńska 78, tel. 85 711 20 14.

25 grudnia Apteka ogólnodostępna, ul. Sikorskiego 3, tel. 85 711 24 10.

26 grudnia Apteka „Dr Max”, ul. Grodzieńska 6A, tel. 85 711 52 34.

27 grudnia Apteka „Melissa”, ul. Grodzieńska 78, tel. 85 711 20 14.

28 grudnia Apteka Na Białostockiej Nowa Farmacja, ul. Białostocka 8/10 lok. 1, tel. 85 711 24 62.

29 grudnia Apteka „Arnika”, Os. Zielone 3, tel. 85 711 95 80.

30 grudnia Apteka „Melissa”, ul. Grodzieńska 78, tel. 85 711 20 14.

31 grudnia Apteka „Pharmacia”, Białostocka 128, tel. 85 307 04 34.

1 stycznia Apteka „Dbam o Zdrowie”, Plac Kościuszki 17, tel. 85 711 19 55.

2 stycznia Apteka „Cefarm 36,6”, ul. 1 Maja 17, tel. 85 711 23 86.

3 stycznia Apteka „Melissa”, ul. Grodzieńska 78, tel. 85 711 20 14.

4 stycznia Apteka ogólnodostępna, ul. Sikorskiego 3, tel. 85 711 24 10.

5 stycznia Apteka „Dr Max”, ul. Grodzieńska 6A, tel. 85 711 52 34.

6 stycznia Apteka „Melissa”, ul. Grodzieńska 78, tel. 85 711 20 14.

7 stycznia Apteka „Nowa Farmacja” ul. Białostocka 8/10 lok. 1, tel. 85 711 24 62.

8 stycznia Apteka „Arnika Os. Zielone 3, tel. 85 711 95 80.

9 stycznia Apteka „Melissa”, ul. Grodzieńska 78, tel. 85 711 20 14.

10 stycznia Apteka „Pharmacia”, Białostocka 128, tel. 85 307 04 34.

Edukacja

Kalimera Greece

Uczniowie Liceum Ogólnokształcącego im. M. Kopernika w Zespole Szkół w Sokółce 26 września 2022 r. wyjechali na dwutygodniową mobilność do Grecji. Wcześniej uczestniczyli w zajęciach przygotowawczych. Oto, co sami piszą o projekcie:

NOWE MOŻLIWOŚCI

Projekt „Kalimera Greece" dał nam szansę na wszechstronny rozwój. Wszyscy odkryliśmy w sobie wiele cech, które w życiu zawodowym i osobistym będą dla nas kluczem do sukcesu. Chodzi na przykład o samodzielność, umiejętność rozwiązywania problemów, odpowiedzialność, wszechstronność, zaradność, kreatywność oraz umiejętność posługiwania się językiem obcym na co dzień. To właśnie rozwijanie tych kompetencji było dla nas największym wyzwaniem. Musieliśmy przełamać lęk przed komunikacją w języku obcym. Niewątpliwe udział w projekcie PMU pozwolił nam na swobodę w kontaktach z obcokrajowcami. Już po kilku dniach nauczyliśmy się podstawowych zwrotów w języku greckim. I tak witaliśmy się dźwięcznym „kalimera" każdego dnia.

SZANSA NA INTEGRACJĘ

Codziennie odwiedzaliśmy zaprzyjaźnioną grecką szkołę Gymnasio Platamona. Pracowaliśmy indywidualnie i w grupach. Tworzyliśmy prezentacje dotyczące miejsca, w którym mieszkamy. Rówieśnicy z Grecji zabierali nas na zajęcia terenowe. Pierwszą próbą integracji była gra zespołowa „Poznajemy kuchnię grecką". Na miejskim targu zostaliśmy podzieleni na grupy i otrzymaliśmy zestawy zadań do wykonania. Musieliśmy zebrać produkty do konkretnych potraw kuchni greckiej. I tak wspólnymi siłami odkryliśmy, jakie składniki zawiera moussaka oraz dolmades, Było i smacznie, i ciekawie!

SPOTKANIE Z GRECKĄ KULTURĄ I NIE TYLKO

Wszystkie nasze zadania realizowaliśmy podczas fantastycznych wycieczek. Na północno-zachodnim krańcu równiny tesalskiej, w okolicy miasta Kalambaka, zobaczyliśmy zespół klasztorów. Meteory, potężne centrum greckiego Kościoła prawosławnego, uważane są od XI wieku za obraz wielkości Boga. Jest to miejsce, które na zawsze pozostanie w naszej pamięci. Widoki z klasztornych okien były prawdziwą poezją dla naszych oczu. Wiemy z pewnych źródeł, że zachwyciły także samego Jamesa Bonda.

Na kolejną wycieczkę popłynęliśmy na Skiathos. To niewielka wyspa w archipelagu Sporadów Północnych w zachodniej części Morza Egejskiego. Skiathos jest znana ze złocistych plaż i dziewiczej zieleni. Nas jednak najbardziej zafascynowała architektura. Znajdują się tutaj prawdziwe jej bogactwa. Malownicze białe domki z niebieskimi okiennicami są prawdziwą wizytówką tego miejsca. Podziwiając te piękne widoki, odpoczywaliśmy na plaży i korzystaliśmy z dobrodziejstw pogody. W prawdziwie grecką atmosferę wprowadził nas rejs statkiem Elizabet Cruises Skiathos. Był taniec i śpiew, czyli wszystko, czego człowiek potrzebuje, żeby naładować baterie.

Masyw Olimpu podziwialiśmy, wędrując po Litochoro. To właśnie tutaj według mitu grecka bogini Afrodyta zażywała swoich kąpieli. Dwie kamienne wanny, znajdujące się pomiędzy wysokimi i stromymi skałami, cieszyły nasze oczy swoim niezwykłym widokiem.

Z dnia na dzień coraz bardziej poznawaliśmy ten piękny kraj i jego mieszkańców. Zobaczyliśmy dobrze zachowane ruiny starożytnego zamku, który powstał na początku XIII wieku. To właśnie on stał na straży przejścia między górami a morzem.

Prawie każdego dnia udało nam się znaleźć choć odrobinę czasu, żeby skorzystać z greckiej pogody. Piaszczyste plaże nęciły nas swoim złotym kolorem. Miłośnicy nurkowania dosłownie, zagłębiali się w pastele Morza Egejskiego. To właśnie częste kąpiele i dieta oparta na warzywach stanowią sekret greckiej długowieczności. W tej części świata nikt się nie śpieszy. Czy nam się to spodobało? Jakżeby inaczej! To wszystko udało nam się połączyć z bogatą ofertą zajęć edukacyjnych. Było cudownie!

EFEKTY MOBILNOŚCI

Doświadczenia i kompetencje zdobyte podczas wymiany w ramach projektu „Kalimera Greece" są bezcenne. Motywują do dalszej nauki i na zawsze pozostaną w naszej pamięci. Sprawiły, że poznaliśmy inną kulturę i zwiedziliśmy cudowne miejsca. Jesteśmy zafascynowani tym, jak wiele świat ma nam do zaoferowania.

Zespół Szkół w Sokółce od 1 czerwca 2022 r. do 30 listopada 2022 r. realizował przedsięwzięcie nr 2021-1-PMU-4135 w ramach projektu „Ponadnarodowa mobilność uczniów" w Programie Operacyjnym Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020, współfinansowanym z Europejskiego Funduszu Społecznego".

Gabriela Szoka, Zofia Sawicka, Oliwia Radkiewicz – uczennice Liceum Ogólnokształcącego im. M. Kopernika w Sokółce

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój | Rzeczpospolita Polska | Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Edukacja

W takich szkołach wiedza sama wchodzi do głowy

W Wilkiszkach na Litwie odbyło się podsumowanie projektu „Promocja zatrudniania młodzieży w rejonie przygranicznym poprzez podnoszenie kwalifikacji zawodowych". Uczestniczyli w nim przedstawiciele Starostwa Powiatowego w Sokółce oraz nauczyciele i młodzież z Zespołu Szkół w Sokółce, Dąbrowie Białostockiej i Suchowoli.

Konferencja podsumowująca program Interreg była też okazją do spotkania z osobami poznanymi wcześniej na obozach, stażach, szkoleniach i wyjazdach. Przedsięwzięcie rozpoczęło się 1 września 2020 r., podsumowano je 7 grudnia 2022 r. Wszystkie szkoły biorące w nim udział otrzymały olbrzymie wsparcie w postaci wyposażenia pracowni w meble i sprzęt elektroniczny. Wartość projektu to ponad 300 tys. zł., dofinansowanie wyniosło 85%, tj. 255 tys. zł.

Referat Rozwoju
Opr. Patrycja A. Zalewska

Wydarzenie

Wprowadzili ich w niezwykły nastrój

–Dzieciaki, jesteście cudowne. Dziękuję za wspaniałe Jasełka, za ich autentyczność. Niczego nie udajecie, prawdziwie wchodzicie w odtwarzane role. Za każdym razem, kiedy jesteśmy razem z wami na Wigilii, to ładujemy akumulatory, napełniamy się refleksją – zwrócił się do wychowanków Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Sokółce Piotr Rećko, Starosta Sokólski.

W Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym w Sokółce odbyło się spotkanie opłatkowe. Wychowankowie placówki wprowadzili wszystkich zebranych we wspaniały, świąteczny nastrój, przedstawiając im przepiękne Jasełka. Urokowi całemu przedstawieniu dodała wyjątkowa, pięknie rozświetlona stajenka, wykonana przez pracowników Ośrodka.

–Tradycyjnie spotykamy się, jak co roku, przy wigilijnym stole. Uroczystość zawsze otwiera krótka część artystyczna w wykonaniu naszych wychowanków, gdzie każdy z nich może popisać się swoimi umiejętnościami recytatorskimi, wokalnymi i wprowadzić nas w atmosferę świąt Bożego Narodzenia. Uroczysta kolacja wigilijna z kolei ma poniekąd nauczyć dzieci zachowania się przy stole, zapoznać ze wszystkimi tradycjami związanymi ze świętami Bożego Narodzenia – zaznaczyła Elżbieta Szomko, dyrektor SOSW.

Po występach wszyscy spotkali się przy wigilijnym stole. Wspólnie z duchownym odmówili modlitwę, podzielili się opłatkiem i złożyli życzenia.

Dołączył do nich Starosta, życząc zdrowych, spokojnych świąt i tego, żeby dobry Bóg dodawał wszystkim siły do dalszej pracy.

Kulminacyjną częścią uroczystości było oczywiście spotkanie z Mikołajem, na które czeka każde dziecko.

Sylwia Matuk
fot. Elżbieta Rapiej

INFO SOKÓŁKA
ISSN 2450-599X
Wydawca:
Powiatowy Dom Kultury w Sokółce
ul. Mickiewicza 11, 16 -100 Sokółka
redakcja@infosokolka.pl
www.infosokolka.pl

Żegnamy

Łączymy się w wielkim bólu
z
Panią Małgorzatą Ejsmont
Dyrektor Powiatowego Urzędu Pracy w Sokółce
po śmierci
MAMY
Starosta Sokólski Piotr Rećko wraz z Zarządem Powiatu,
Przewodniczący Rady Krzysztof Krasiński wraz z Radą Powiatu Sokólskiego
oraz pracownicy Starostwa Powiatowego w Sokólskiego

Kultura

Uświetnili największą świąteczną Imprezę na Podlasiu

Na zaproszenie jednego z organizatorów Białostockiego Jarmarku Świątecznego nasze Powiatowe Studio Poezja wystąpiło na Rynku w Białymstoku.

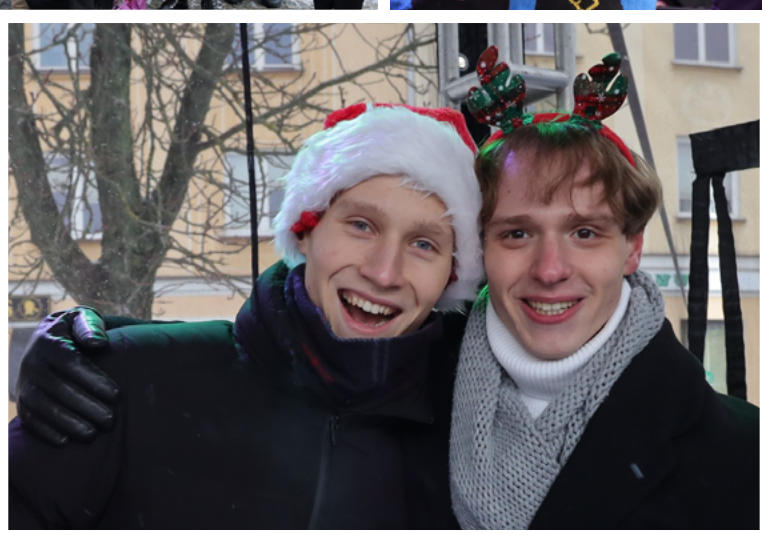
–Warunki były niełatwe, ale cieszymy się, że mogliśmy dać ten koncert –mówił Konrad Rećko ze Studia Poezja.

Na termometrach było 5 stopni na minusie, ale na twarzach młodych artystów malowały się tylko uśmiechy. Swoim występem przez półtorej godziny uświetniali miejskie wydarzenie, gromadząc wokół siebie zaciekawionych ich repertuarem i pięknym śpiewem białostoczan. Mimo chłodu gości na Jarmarku było mnóstwo. Scena była ogrzewana, więc trudne warunki pogodowe nie były dużym utrudnieniem dla artystów, ponieważ nie pierwszy raz występowali w zimowym plenerze.

–Rozgrzewaliśmy się śpiewaniem i własną energią, której nam nie brakowało - z uśmiechem wyjaśnił Rafał Supiński, instruktor grupy.

Następny ich występ odbędzie się w drugiej połowie stycznia. Na antenie Radia Białystok, w Studiu Rembrandt, zaśpiewają piosenki świąteczne i utwory z musicalu Ghost.

–Ten występ będzie transmitowany na żywo. Warto być wtedy z nami, by móc usłyszeć, jak zespół fantastycznie się rozwija - zaprasza Supiński.

O terminie tego wydarzenia będziemy Was informować.

Ewa Bochenko
fot. Elżbieta Rapiej