

Spełnili dziecięce marzenia

POWIAT SOKÓLSKI – 20 grudnia 2023 r.

www.infosokolka.pl

INFO

SOKÓŁKA

nr 297



Otworzyli serca
publiczności
na radość ze świąt



Podzielili się opłatkiem i złożyli sobie życzenia





Szanowni Mieszkańcy powiatu sokólskiego

z okazji

Bożego Narodzenia

życzę Wam, aby te Święta były czasem radości, spokoju i ciepła rodzinnych spotkań.

By przepelniała je atmosfera wzajemnej życzliwości, miłości i zrozumienia.

Niech będą chwilą zatrzymanie się, spokój i refleksji, w której docenimy bezsenność bliskości rodzinnej oraz przyjaźni.

A także czasem solidarności i pomagania potrzebującym.

*Życzę sobie i Wam żebyśmy nadal ramię w ramię budowali naszą wspólnotę,
kultywując tradycje i szanując różnorodność kulturową, która jest naszym bogactwem.*

A Nowy 2024 Rok niech przyniesie nam wszystkim wiele sukcesów, spełnionych marzeń, rozwój osobisty oraz harmonię wewnętrzną.

Życzę Wam zdrowia, pomyślności i uśmiechu na co dzień.

z głębi serca,

Piotr Rećko, Starosta Sokólski



To wspaniałe, że w naszej kulturze i wierze tak cudownie celebrujemy ten moment

**SYLWIA MATUK
PATRYCJA ZALEWSKA
fot. Jarosław Stasiulewicz**

Były piękne i płynące prosto z serca życzenia, wspólna modlitwa i dzielenie się opłatkiem. A to wszystko poprzedzone poruszającym występem

– Święta Bożego Narodzenia to taki niezwykle czas, w którym każdy z nas przy stole wigilijnym wi-

dzi tylko samo dobro, zapomina o złych emocjach. To moment, kiedy wszyscy wracamy pamięcią do tych, którzy odeszli z naszych rodzin, do nieobecnych już przyjaciół. To wspaniałe, że w naszej kulturze i wierze tak cudownie celebrujemy ten moment – rozpoczęła spotkanie opłatkowe Piotr Rećko, Starosta Sokólski.

W Starostwie Powiatowym odbyła się symbolicz-

na Wigilia. Na zaproszenie władz Powiatu przybyli na nią duchowni z kościoła katolickiego i prawosławnego, przedstawiciele religii muzułmańskiej, dyrektorzy i przedstawiciele jednostek podległych Powiatowi Sokólskiemu, dyrektorzy szkół, radni, dyrektorzy i pracownicy Starostwa, służby mundurowe.

Wydarzenie uświetnił występ Weroniki Bergiel, Oliwii Popławskiej i Krzyszto-

fa Zalewskiego z Zespołu Powiatowego Studio Poezja, którzy wprowadzili zebranych w świąteczny nastrój.

– Niech te święta dadzą nam ładunek pozytywnych emocji, wzruszeń, wspomnień i szczęścia. Przeżyjmy je w zdrowiu, w gronie bliskich. Życzę państwu, aby Boże Narodzenie dało nadzieję na kolejny, wspaniały rok, który przed

nami – kontynuował Piotr Rećko.

Do życzeń przyłączyła się Wiesława Burnos, członek Zarządu Województwa Podlaskiego. Życzyła wszystkim oraz ich rodzinom najpiękniejszych i wymarzonych świąt Bożego Narodzenia, ciepłych w sercu i mroźnych na zewnątrz.

Uczestniczący w wydarzeniu ksiądz Stanisław Gnidziejko, wicekustosz

Sanktuarium Najświętszego Sakramentu w Sokółce zauważył, że poprzez te spotkanie zaznaczymy wspólnotę z Chrystusem, wspólnotę tworzącą powiat sokólski i tę tworzącą urząd, której ojcem jest Piotr Rećko, Starosta Sokólski, który dba o nią i jest za nią odpowiedzialny.

– Wszystkim tu zgromadzonym życzę, niech pokój i dobro zagospodzą w naszych sercach, a dni świąteczne niech będą przeżywane w obecności Chrystusa, który jest mocą swojego ludu – dodał ks. Gniedziejko.

Duchowny kościoła prawosławnego, Adrian Charytoniuk podkreślił z kolei,

Tym samym życzył wszystkim zdrowych i spokojnych świąt.

Ksiądz Adam Baranowski, proboszcz parafii Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny w Sokółce, w swoim wystąpieniu skupił się głównie na znaczeniu wielokulturowości w naszej Małej Ojczyźnie.

– Ziemia Sokólska to miejsce, które od wielu wieków łączy różne kultury, tradycje i religie. Niebo nad Sokólszczyzną jest usłane różnymi krzyżami i znakami. Obok siebie stoją: wspaniałe cerkwie, sanktuarium, kościoły i meczety. To wszystko świadczy o naszej wielokulturowości, głębokiej tradycji, a przede



że spotkano się aby przyjąć narodzonego Chrystusa.

– Powinniśmy w tych czasach, kiedy kamieniają serca być przykładem i otworzyć się na przyjęcie Chrystusa. A kiedy będziemy to czynić bezgranicznie, wówczas te wszystkie życzenia, które będziemy sobie składać, spełnią się, a Chrystus będzie nas pro-

wszystkim o tym, że zawsze byliśmy mocni przede wszystkim dlatego, że byliśmy razem – powiedział.

Kapłan przypomniał, że przed wojną w Sokółce połowę mieszkańców stanowili starsi bracia w wierze. Podobnie, w Dąbrowie Białostockiej, Janowie czy Korycinie, około 70-80% społeczeństwa wyznawa-



wadził aż do ostatnich dni – dodał ksiądz Adrian, proboszcz parafii św. App. Piotra i Pawła w Samogrodzie.

ło judaizm. Według niego, dzięki tej różnorodności wyznań, byliśmy wielką siłą, bo, jak wspomniał



przywołując słowa Jana Pawła II, mogliśmy oddychać dwoma płucami - wschodnim i zachodnim.

– Ten oddech daje życie zarówno kościołowi katolickiemu jak i prawosławnemu, do których należymy. Nasze trwanie, wiara i przynależność do Chrystusa, czy nazwiemy go Jahwe, Bogiem, czy Allahem, zawsze jest siłą dla



nas wszystkich, wyznawców. A wzmagają ją konkretne momenty historyczne, takie jak np. Wcielenie, czyli Boże Narodzenie, które właśnie nadchodzi – mówił.

Proboszcz Baranowski życzył wszystkim, aby miłość, której symbolem jest krzyż i stajenka betlejemka, była zawsze pośród nas. W naszych domach, środowiskach, miejscach pracy, wszędzie tam, gdzie przychodzi nam służyć drugiemu człowiekowi.

– Bo człowiek jest szczęśliwy tylko wówczas, gdy może żyć dla innych ludzi, służyć im i wspierać ich – zakończył.

Obok słów przedmowcy nie przyszedł obojętnie Maciej Szczęsnowicz, przewodniczący Muzułmańskiej Gminy Wyznaniowej Bohoniki, dziękując za te piękne i prawdziwe przesłanie. W imieniu całej społeczności muzułmańskiej życzył wszystkim zdrowych i radosnych świąt.

Na zakończenie głos zabrał ksiądz Jarosław Ciuchna, proboszcz Parafii św. Antoniego Padewskiego w Sokółce, który zwrócił uwagę na to, że święta Bożego Narodzenia to nie są żarty.

– Ważne jest, abyśmy te święta obchodzili oddając cześć temu, który prawdziwie się narodził. Spotkania w gronach rodziny, bliskich przy suto zastawionym stole nie mogą być nigdy ważniejsze od Chrystusa. Przeżyjmy je prawdziwie, niech dadzą nam siłę i satysfakcję, do tego aby wciąż budzić w sobie, to co uśpio- ne, tak aby wciąż na nowo przyjmować i rozumieć czym jest Boża miłość – mówił ksiądz Jarosław.

Po odczytaniu fragmentu Pisma Świętego i wspólnej modlitwie poprowadzonej przez ks. Jarosława Ciuchnę, zebrani podzielili się opłatkiem i złożyli sobie życzenia.

Uśmiech na ich twarzach mówił sam za siebie

SYLWIA MATUK
KRZYSZTOF PROMIŃSKI
fot. Marcin Pogorzelski

Tak wesoło i świątecznie dawno nie było u nas w urzędzie. Pojawił się też oczekiwany przez wszystkie maluchy gość – święty Mikołaj i to z worem pełnym prezentów

Na sali konferencyjnej Starostwa Powiatowego w Sokółce spotkały się dzieci polskie i ukraińskie. Okazją do tego były obchodzone co roku, 6 grudnia Mikołajki.

– Bardzo chcieliśmy, aby ten szczególny dzień dzieci z Ukrainy, które znalazły schronienie w naszym regionie mogły spędzić wspólnie z nami. Dlatego do wspólnego świętowania zaprosiliśmy maluchy mieszkające w Sokółce, Suchowoli, Dąbrowie Białostockiej, Szudziałowie i Białousach – wyjaśniła Lila Micun, prezes Oddziału Rejonowego PCK w Sokółce.

Do wspólnego celebrowania tego radosnego święta zaproszono również podopiecznych Placówki Opiekuńczo-Wychowawczej „Promyk” w Czuprynowie.

Na zgromadzonych czekało mnóstwo atrakcji. Począwszy od poznania historii świętego Mikołaja, po odegranie przedstawienia przygotowanego specjalnie na tę okoliczność przez młodzież ukraińską z Centrum Pomocy Migrantom i Uchodźcom, działającym przy białostockim oddziale Caritas. A na koniec to o czym marzy każde dziecko, wizyta św. Mikołaja. A skoro pojawił się tak ważny gość nie mogło się obejść bez prezentów. Ich fundatorami był Oddział Rejonowy Polskiego Czerwonego Krzyża w Sokółce oraz Caritas Archidiecezji Białostockiej. Jeszcze żeby tych przyjemności nie było za mało to Zespół Szkół



Rolniczych w Sokółce przygotował dla wszystkich słodki poczęstunek.

– Podczas takich wydarzeń jak te, dzieci pochodzące z Polski, jak i z Ukrainy poznają się nawzajem, nawiązują nowe przyjaźnie. Zauważają też, że pomimo

że pochodzą z różnych krajów, niczym się od siebie nie różnią – zaznaczył Lubomir, psycholog ze Lwowa, a jednocześnie opiekun ukraińskiej młodzieży.

Lila Micun korzystając z okazji podziękowała Piotrowi Rećko, Staroście So-



kółskiemu i Zarządowi za możliwość zorganizowania imprezy.

Organizatorami Mikołajek był: Powiat Sokółski, Caritas Archidiecezji Białostockiej i Oddział Rejonowy PCK w Sokółce.



Od 1 stycznia 2024 r. w zakresie rejestracji pojazdów wchodzi ważne zmiany

Właściciel pojazdu jest zobowiązany złożyć wniosek o jego rejestrację w terminie 30 dni od dnia:

- nabycia pojazdu na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej,
- dopuszczenia do obrotu przez organ Krajowej Administracji Skarbowej pojazdu sprowadzonego z terytorium państwa niebędącego państwem członkowskim Unii Europejskiej,
- sprowadzenia pojazdu na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej z terytorium państwa członkowskiego Unii Europejskiej.

W przypadku, gdy właścicielem jest przedsiębiorca prowadzący działalność w zakresie obrotu pojazdami, termin wynosi 90 dni.

Ważne!!!

Obowiązek rejestracji w wyznaczonym terminie **dotyczy również pojazdów nabytych w drodze spadku**. Termin 30 dni liczony jest tym razem od dnia prawomocnego orzeczenia sądu o stwierdzeniu nabycia spadku albo od dnia sporządzenia aktu poświadczenia dziedziczenia.

Pomimo obowiązku rejestracji, **nie znika obowiązek zawiadomienia o zbyciu pojazdu**. Właściciel powinien dokonać zgłoszenia w terminie nieprzekraczającym 30 dni od daty:

- zbycia pojazdu,
- zmiany stanu faktycznego wymagającej zmiany danych zamieszczonych w dowodzie rejestracyjnym.

Od 1 stycznia 2024r. zgłoszenia zbycia pojazdu właściciel dokonuje zgodnie z miejscem swojego zamieszkania (siedzibą) lub czasowego zamieszkania (niezgodnie z miejscem rejestracji pojazdu).

Kary administracyjne:

Właściciel, który nie dokona rejestracji pojazdu w terminie 30 dni, podlega karze pieniężnej w ustawowo określonej wysokości 500 zł. W przypadku, gdy termin przekroczy 180 dni, kara zostaje podwyższona do kwoty 1000 zł.

Przedsiębiorca prowadzący działalność gospodarczą w zakresie obrotu pojazdami za przekroczenie 90 dniowego terminu podlega karze w wysokości 1000 zł, natomiast po upływie 180 dni kara wynosić będzie 2000 zł.

Za brak zawiadomienia o zbyciu pojazdu w ustawowym terminie właściciel ponosi karę w wysokości 250 zł

Niewidomi, niedowidzący i ich przyjaciele podzielili się opłatkiem

SYLWIA MATUK

fot. Damian Szarkowski

– Święto Bożego Narodzenia, a szczególnie Wigilia to czas nadziei, która rozlewa się na cały świat. W związku z tym każdy z nas siedząc przy wigilijnym stole niech pomyśli pozytywnie o nadchodzącym okresie. A dziś najważniejsze jest, że możemy się spotkać ostatni raz w tym roku i złożyć sobie życzenia – 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, z ramienia Urzędu Marszałkowskiego, Wiesława Burnos, członek Zarządu Województwa Podlaskiego, Agnieszka Moździerska, zastępca dyrektora Powiatowe-



go Urzędu Pracy w Sokółce, Beata Tur, prezes Stowarzyszenia na Rzecz Wspierania Osób Niepełnosprawnych "Pod Skrzydłami". Po powitaniu zebranych minutą ciszy uczcili pamięć o tych, którzy w tym roku odeszli. Następnie wspólnie odmówili modlitwę, po której przyszedł czas na życzenia.

Barbara Sawicka podkreśliła, że wiele jest ludzi cierpiących, samotnych, chorych, a ich przyjazd na spotkanie opłatkowe pozwala im choć na chwilę poprawić nastrój i zdobyć chęci do tego, żeby najnormalniej w świecie żyć. Tym samym życzyła wszystkim przede wszystkim szczęścia, oparcia w bliskich i zdrowia, które jest najważniejsze.

– W naszej tradycji polski dom, ciepło, opłatek, chleb

to najważniejsze symbole dobra, którymi się człowiek dzieli, a Boże Narodzenie jest idealnym czasem aby to dobro przekazywać dalej. Jako zarząd Powiatu Sokólskiego pochylamy się zawsze nad słabszymi, niepełnosprawnymi. Utworzyliśmy placówki opiekuńczo-wychowawcze, w których najmłodsi mieszkańcy powiatu sokólskiego znaleźli schronienie, Powiatowy Zakład Aktywności Zawodowej w Suchowoli z myślą o osobach niepełnosprawnych, wspieramy Warsztaty Terapii Zajęciowej, powstały mieszkania chronione, w których osoby obciążone niepełnosprawnością, w szczególności intelektualną będą mogły mieszkać i zwyczajnie żyć, a dzięki wsparciu Wiesławy Burnos w Janowszczyźnie



powstanie budynek sensoryczny – mówił Piotr Rećko, Starosta Sokólski.

Dodał, że za każdym razem kiedy uczestniczy w spotkaniu opłatkowym organizowanym przez Koło Terenowe Polskiego Związku Niewidomych w Sokółce dostrzega ogrom pracy jego członków, którą na co dzień wykonują w naszym społeczeństwie.

– Jest to powód do dumy. Dziękuję, że potraficie się integrować i wzajemnie wspierać. Z całego serca życzę wam wszystkiego, co najlepsze na nadchodzące święta i na zbliżający się nowy rok. Pani Basiu dziękuję, że pani jest – dodał.

Uczestnicząca w Wigilii Wiesława Burnos w imieniu swoim i zarządu Województwa Podlaskiego również życzyła wszystkiego najlep-

szego, zdrowych i radosnych świąt Bożego Narodzenia.

– To dzisiejsze spotkanie bez wątpienia jest radosną chwilą, dlatego też chciałabym podzielić się z wami świecą betlejemską, które ze sobą przywiozłam – podkreśliła Wiesława Burnos, członek Zarządu Województwa Podlaskiego.

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

Obecna, jak co roku na spotkaniu Agata Bitiucka umiliła gościom czas, śpiewając kolędy, po czym zgromadzeni goście zasiedli do świątecznego stołu i delektowali się wspólnie spędzonym czasem.

Swoją wizytą wywołali uśmiech na malutkich twarzach

SYLWIA MATUK

fot. Elżbieta Rapiej

W ubiegłym tygodniu pewien pan z długą, siwą brodą i Mikołaje w żółto-czerwonych szalikach wywołali uśmiech na twarzach najmłodszych mieszkańców powiatu sokólskiego

– Kibicowanie to nie tylko obecność na stadionie, ale także działalność poza nim – podkreślił Tomasz, jeden z głównych organizatorów zbiórki.

Kibice FC Sokółka zgodnie z tradycją wzięli udział w akcji Jagielloński Mikołaj,

organizowanej przez Dzieci Białegostoku. W tym roku jednak postanowili trochę rozszerzyć tę inicjatywę i samodzielnie stworzyć paczki dla dzieci z nowo powstałej placówki opiekuńczo – wychowawczej „Promyk” w Czuprynowie.

– Od dyrektora ośrodka otrzymaliśmy listę prezentów, którymi dzieciaczki chciałyby być obdarowane i zaczęliśmy działać. Naszą grupę tworzy około pięćdziesięciu kibiców, więc zebranie potrzebnych pieniędzy na ten cel nie było problemem – wyjaśnił Tomek.

Tym samym przy asyście pana z długą siwą brodą odwiedzili placówkę, a w zamian za wręczone podarki doczekali się najwspanialszego podziękowania, w postaci uśmiechu i radości dzieci.

Fanom Jagielloni tak bardzo spodobała się samodzielnie zorganizowana akcja, że zapowiedzieli, że w następnych latach będą powtarzać tę inicjatywę i to jeszcze na większą skalę, aby każda placówka w powiecie nie była pominięta.





Na nowo odkryli przed publicznością

SYLWIA MATUK

fot. Jarosław Stasiulewicz

Było to niezapomniane wydarzenie, które otworzyło serca publiczności na magię i radość świątecznego okresu. Brawa, śpiewanie i unoszący się duch świąt wypełniły salę po brzegi, a talent tych młodych ludzi, ich pasja i poświęcenie sprawiły, że koncert stał się nadzwyczajnym przeżyciem

- Ogromnie się cieszymy, że jesteście tu dziś z nami. Zapewniamy, że zarówno dla was, jak i tych młodych ludzi będzie to nietypowe doświadczenie – zaangażował spotkanie Rafał Supiński, instruktor w Studio Poezja i jednocześnie reżyser przedstawienia.

W sali konferencyjnej Starostwa Powiatowego w Sokółce Zespół Powiatowy Studio Poezja po raz kolejny dał popis swoich umiejętności, tym razem podczas inscenizowanego koncertu kolęd „Między Świątami”. Autorem scenariusza i reżyserem był niezawodny Rafał Supiński, za przygotowanie wokalne

ne młodzieży odpowiadał Krzysztof Zalewski, Anna Kędys – Arent za konsultacje ruchu scenicznego, przy fortepianie zasiadła Karina Komendera.

- To historia obcych sobie ludzi, którzy przez zatrzymane metro w wieczór wigilijny odkrywają na nowo czym są Święta Bożego

Narodzenia. Mogliśmy z publicznością podzielić się swoimi emocjami, radością i smutkiem – wyjaśnił Rafał.

Podkreślił, że jest bardzo dumny z członków Studia Poezja, bo potrafili opowiedzieć tę historię swoimi słowami. A wiedza, którą im przekazuje trafia do ich serc i dzięki temu tak pięknie się rozwijają.

Tekst do przedstawienia został napisany przez niego na podstawie improwizacji scenicznej, którą wcześniej zrobił. Dobrał do niej odpowiednie elementy, tak aby po spisaniu wszystko nabrało formy scenicznej. Supiński chciał w ten sposób pokazać młodzieży, że bez ogromnych środków, takich chociażby jak duża scena, da się zrobić teatr.



Wystarczą jedynie słowa i muzyka.

- Oprócz emisji głosu, którą wspólnie z Krzysztofem Zalewskim uczymy młodzież oraz ruchu scenicznego, umiejętności



ą czym są święta Bożego Narodzenia



poruszania się, którą przekazuje im Anna Kędyś-Arent, ci młodzi ludzie rozwijają się społecznie, uczą się lepszej komunikacji, która zaważy na ich przy-

szłym życiu – zaznaczył reżyser.

Piotr Recko, Starosta Sokólski nie krył zachwytu nad inscenizacją w wykonaniu młodych artystów. Podziękował wszystkim za niesamowite chwile.

- Zapewniście nam niezwykle widowisko i wnieśliście świątecznego ducha do koncertu. Atmosfera była magiczna i przepełniona radością. Każdy utwór wykonaliście z pasją i zaangażowaniem, co sprawiło że byliśmy zaurzeczni – zauważył Starosta.

Karina Komendera, pianistka uczestnicząca w przedstawieniu, wyjawiała, że był to dla niej ogromny zaszczyt wystąpić w koncercie „Między świątami”. A praca z młodzieżą w jej mniemaniu

jest naprawdę fantastyczna, ponieważ nie dość że się świetnie razem bawią, to mają okazję przekazać młodym artystom trochę tajników wiedzy muzycznej.

- Występ miał pokazać, jak wiele daje nam świąteczny czas, w którym przypominamy sobie o tym co jest w życiu najważniejsze i o tym, czego nam brakuje na co dzień – dodała.

Na zakończenie uczestnicy Powiatowego Zespołu Studio Poezja podziękowali swoim instruktorom za ogrom pracy, który wkładają w ich rozwój. Za ich cierpliwość i poświęcony czas. Po czym spędzili wspólnie czas na dzieleniu się wrażeniami.



Spod ich rąk wyszły niesamowite ozdoby świąteczne



SYLWIA MATUK

fot. Damian Szarkowski

Handlowa niedziela nie przeszkodziła im w przyjeździe na warsztaty i miłym spędzeniu czasu. Spotkaniu towarzyszył iście świąteczny nastrój, wspólne śpiewanie kolęd i wizyta św. Mikołaja

– Święta to taki czas, kiedy obdarowujemy się prezentami, kiedy pamiętamy o tych, o których już nikt nie pamięta. Zachęcam wszystkich do wsparcia jednego z mieszkańców naszej parafii, który uległ wypadkowi i potrzebne są pieniądze na jego rehabilitację. Otwórzmy serca i nie

bądźmy obojętni na krzywdę innych – zwróciła się do zebranych Barbara Burak, dyrektor Szkoły Podstawowej w Białousach.

To właśnie w murach tej placówki odbyło się 10 grudnia otwarte spotkanie z okolicznymi mieszkańcami i sympatykami. Jego celem było stworzenie stroików świątecznych i innych ozdób, dekorowanie pierników i skosztowanie słodkości przygotowanych przez Koło gospodyń wiejskich w Kwasówce "Warkocze i Falbanki". Jego organizatorami, jak co roku były panie z KGW i społeczność szkolna miejscowej szkoły.

– Warsztaty bożonarodzeniowe uważamy za bardzo potrzebne, ponieważ dają nam możliwość na miłe spędzenie czasu a także integrują społeczność lokalną. Razem możemy tworzyć



ozdoby świąteczne oraz pospiewać kolędy, które przybliżają nam tradycję świąt Bożego Narodzenia – wyjaśniła dyrektor.

Wszystkie materiały na tworzenie stroików były udostępnione przez organizatorów. A było to możliwe dzięki współpracy z Fundacją PZU, która współfinansowała wydarzenie.

– Jak wszyscy wiemy, ozdoby i dekoracje świąteczne są ogólnodostępne w sklepach, czy Internecie. Możemy je po prostu kupić, ale wtedy

nie sprawia to tyle przyjemności jak ich własnoręczne wykonanie. A najpiękniejsze uczucie pojawia się w chwili, kiedy możemy tę ozdobę komuś podarować – mówiła Justyna Solnik, przewodnicząca Koła Gospodyń Wiejskich w Kwasówce "Warkocze i Falbanki".

– I tu wyznała, że przykładowo jej babcia każdorazowo się rozczuliła kiedy dostanie od wnuczki przedmiot, który wykonała własnymi rękoma.



Pani Justyna podziękowała dyrektor i całej społeczności szkolnej za zaangażowanie, za udostępnienie sali, za piękne dekoracje. W warsztatach uczestniczyli również Jerzy Pogorzelski, wójt gminy Janów. Podziękował za zaproszenie i życzył wszystkim wspaniałej zabawy i tworzenia przepięknych dekoracji.

Na najmłodszych czekały liczne atrakcje, zabawy, konkursy i karaoke. A na koniec to co uwielbia każde dziecko, wizyta św. Mikołaja.

Sokółscy bokserzy przełamali się opłatkiem

SYLWIA MATUK

fot. Jarosław Stasiulewicz

Ten rok był dla klubu niezwykle udany, zdobyli wiele medali rangi Mistrzostw Polski. Uplasowali się na 7. miejscu spośród ponad trzystu klubów bokserkich w Polsce, co jest ogromnym sukcesem. W ubiegły wtorek spotkali się by wspólnie świętować zbliżające się Boże Narodzenie

– Jestem pełen uznania dla klubu, który tu reprezentujecie. Tak liczne grono zawodników to powód do dumy, ale także honor i zaszczyt dla powiatu sokólskiego – mówił Piotr Rećko, Starosta Sokólski podczas klubowej Wigilii.

Na hali Zespołu Szkół w Sokółce odbyło się spotkanie opłatkowe pięściarzy z UKS Boxing Sokółka. Frekwencja jak zwykle dopisała i przy jednym stole bokserzy wspólnie świętowali z przybyłymi gośćmi. A tych nie zabrakło, bo w ich gronie



znaleźli się rodzice i opiekunowie zawodników, sympatycy pięściarstwa a także zaprzyjaźnione kluby sportowe. W wydarzeniu uczestniczył także Piotr Rećko, Starosta Sokólski, Daniel Supronik, przewodniczący Rady Miejskiej w Sokółce oraz Tomasz Tolko, dyrektor Wydziału Organizacyjnego Starostwa Powiatowego w Sokółce.

– To nieprawdopodobne, że mamy u siebie klub, który nie dość, że jest idealnie zorganizowany to jeszcze przyciąga rzesze kolejnych, nowych zawodników. Nie

byłoby tego bez trenerów, bez Tomka Potapczyka, bez rodziców, ale przede wszystkim bez was drodzy zawodnicy. Dlatego dziękując wam za to, że kultywujecie swoją ciężką pracę karty bokserstwa sokólskiego, życzę wam spokojnych świąt i wszystkiego najlepszego w Nowym Roku – kontynuował Starosta.

Podkreślił też, że klub zawsze może liczyć na wsparcie Zarządu Powiatu Sokólskiego, po czym wręczył bokserom mały upominek w postaci kalendarza powiatowych.



– Wigilię klubową organizujemy od początku istnienia klubu UKS Boxing Sokółka. Dziękuję za tak liczne przybycie. Jestem wdzięczny również władzom samorządowym, które nieustannie nas wspierają – mówił Tomasz Potapczyk, trener klubu.

Życząc wszystkim zawodnikom, rodzicom, opiekunom i sympatykom klubu samych szczęśliwych dni w Nowym Roku i wszystkiego dobrego w święta zaznaczył, że chciałby, aby kolejne lata działalności klubu były tak owocne jak rok już mijający.

– W powiecie sokólskim na razie jesteśmy niepokonani spośród wszystkich klubów. I obyśmy kolejny rok utrzymali się na takim samym, a nawet wyższym poziomie. A naszym celem długodystansowym jest olimpiada i doczekanie się olimpijczyka – zakończył trener UKS Boxing Sokółka.

W miłej i rodzinnej atmosferze wszyscy przełamali się opłatkiem, składając sobie życzenia, a następnie spróbowali świątecznych potraw, przygotowanych specjalnie na tę okoliczność.

Wychowankowie różanostockiego ośrodka przełamali się opłatkiem

KAMIŁA BIAŁOMYZY
fot. Damian Szarkowski

Tę wyjątkową wieczerzę otworzyły przygotowane przez nich filmowe jasełka. Nie zabrakło też podarunków

- Tu najbardziej wyraźnie widzi się, co to znaczy pomagać drugiemu człowiekowi. Jednocześnie właśnie tu najmocniej można odczuć, czym jest Boże Narodzenie. To dlatego, że chłopcy, którzy przechodzą w ośrodku cały proces wychowawczy, potrzebują wsparcia nas, dorosłych. Teraz, w święta, w sposób szczególny łąduje się tu akumulatory i czuje się, jak ważne jest dla nich nasze wsparcie – zaznaczył Piotr Rećko, Starosta Sokólski.

Młodzież objęta opieką Salezjańskiego Ośrodka Wychowawczego im. św. Józefa w Różanymstoku



przełamała się opłatkiem ze sobą, a także ze swoimi pedagogami i gośćmi. Tę mającą miejsce tylko raz w roku, a więc wyjątkową, wspólną wieczerzę wigilijną poprzedziły przygotowane przez nastolatków jasełka. Nietypowe, bo filmowe. Jak zapewniali widzowie, były poruszające.

SOW jest placówką opiekuńczo-wychowawczą o charakterze resocjalizacyjnym. Jego działania są ukierunkowane na pomoc młodzieży męskiej niedostosowanej społecznie, pochodzącej z rodzin dysfunkcyjnych.

- Jako Powiat Sokólski zawsze pochylamy się nad tymi, którzy płaczą, i tymi, którzy potrzebują wsparcia. Dlatego tak ważna jest nasza obecność w tym cudownym ośrodku salezjańskim

przez cały rok – zauważył Starosta.

Bo nie tylko w Boże Narodzenie, ale też na co dzień Powiat pomaga tym, którzy tego najbardziej potrzebują. W ostatnich latach stworzył na przykład Zakład Aktywności Zawodowej w Suchowoli, gdzie zatrudnienie znalazły osoby niepełnosprawne. W Nierosnie funkcjonuje już dom dziecka. W Choruźowcach i Czuprynowie istnieją placówki opiekuńczo-wychowawcze typu rodzinnego, gdzie maluchy z rodzin dysfunkcyjnych znalazły schronienie, a dwa kolejne takie miejsca wkrótce zostaną otwarte w Kuźnicy i Dąbrowie Białostockiej.

- Ta wieczerza wigilijna ma przede wszystkim przybliżyć nam wszystkim Jezusa Chrystusa narodzonego w małej, ubogiej stajence.



Chcemy życzyć sobie, wychowankom naszych placówek, wszystkim ich pracownikom, a także gościom zdrowych, pogodnych, radosnych świąt. Aby czas związany z Bożym Narodzeniem był przede wszystkim chwilą radosnego dzielenia się dobrą nowiną, spoglądania na małą Dziecinę i brania od Niej tego wszystkiego, co najlepsze dla każdego z nas – powie-

dział ks. Daniel Kwietniewski, dyrektor Salezjańskich Dzieł Wychowawczych w Różanymstoku.

Jeszcze jednym miłym akcentem tego wieczoru, oprócz filmowych jasełek, składania sobie życzeń i wspólnego zasiadania przy wigilijnym stole, były upominki, które wychowankowie ośrodka otrzymali z rąk Piotra Rećko, Starosty Sokólskiego.

Młodzież z powiatu sokólskiego pamięta o swoich bohaterach

KAMIŁA BIAŁOMYZY
fot. Damian Szarkowski

A teraz także poznają miejsca pamięci i uczą się lokalnej historii

W ramach projektu pod nazwą „Pielęgnowanie polskości w powiecie sokólskim” rozpoczął się cykl spacerów tematycznych związanych z wydarzeniami 1863 roku na Sokólszczyźnie. Zadanie publiczne współfinansowane przez Ministerstwo Obrony Na-

rodowej i Powiat Sokólski obejmuje cykl spotkań i wędrowek z młodzieżą po miejscach upamiętniających styczinowy zryw Polaków.

Pierwsze ze spotkań odbyło się w Chodorówce Nowej przy grobie 5 Powstańców Styczinowych zamordowanych przez kozaków 3 kwietnia 1863 r w Domuratach. Uczestniczyli w nim uczniowie z Zespołu Szkół w Suchowoli i Dąbrowie Białostockiej. Młodzież poznała



Ministerstwo
Obrony Narodowej



historię wydarzeń jakie rozegrały się na tej ziemi 160 lat temu, a na grobie podkomendnych Konstantego Ramotowskiego zapłonęły światełka pamięci.

Beneficjentem projektu pod nazwą „Pielęgnowanie polskości w powiecie sokólskim” jest Towarzystwo „Ziemia Sokólska”.



Jak zdiagnozować chorobę psychiczną?

MATERIAŁ ZLECONY

Choroba psychiczna inaczej zwana psychozą, jest zaburzeniem psychicznym o charakterze przewlekłym i wymaga interwencji specjalistycznej oraz leczenia farmakologicznego.

Zdrowie psychiczne zależy od wielu czynników:

- biologicznych (genetyka, przebyte choroby, urazy),
- środowiskowych (warunki życia, narażenie na substancje toksyczne),
- społeczno-ekonomicznych (wsparcie społeczne, status społeczno-ekonomiczny),
- rodzinnych (skład rodziny, funkcjonowanie poszczególnych członków rodziny, klimat emocjonalny, style wychowawcze).

Nasz wpływ na te czynniki jest bardzo ograniczony.

Zdrowie psychiczne dzieci jest tak samo ważne, jak fizyczne, ponieważ tylko zdrowe osoby potrafią radzić sobie z codziennymi problemami. Mają właściwie ukształtowane poczucie wartości, rozumieją się z rówieśnikami oraz członkami rodziny. Także znaczący wpływ na zdrowie psychiczne dzieci wywierają rodzice poprzez swoje postawy, sposób traktowania, okazywania miłości, czułości i wsparcia. Wspólne spędzanie czasu, słuchanie i docenianie dziecka, chwale-

nie i nagradzanie sprawia, że czuje się ono dla rodzica ważne, co wzmacnia jego poczucie wartości i chęć angażowania się w kolejne wyzwania. Uczucie odpowiedzialności, uczciwości, szczerości, szacunku do siebie i innych, daje dziecku siłę do radzenia sobie z przeciwnościami. Młodzi ludzie mogą doświadczać różnych problemów psychicznych, ale najczęściej mają one charakter przejściowy i nie wymagają leczenia. Jeśli jednak problemy są poważne i uporczywe rodzice powinni skorzystać z pomocy specjalistów. Zdąrza się, że u dziecka występują pojedyncze zaburzenia lub więcej w tym samym czasie. Dbałość o zdrowie psychiczne uwzględnia działania profilaktyczne, szybkie dostrzeżenie objawów zaburzeń psychicznych, a także radzenie sobie z nimi.

Z wyjaśnieniem wątpliwości co do funkcjonowania psychicznego naszego dziecka możemy zwrócić się do pediatry/lekarza rodzinnego. Warto też poprosić o pomoc psychologa, czy umówić wizytę u psychiatry dzieci i młodzieży, gdyż z pomocy tych specjalistów skorzystamy bez skierowania. Dobrze jest skontaktować się z przedszkolem, czy szkołą, bo tam dzieci spędzają większość dnia. Opinia od nauczyciela, czy psychologa szkolnego na

temat funkcjonowaniu ucznia pomocna będzie dla psychiatry oraz pracowników poradni psychologiczno-pedagogicznej.

Najczęściej występujące zaburzenia u dzieci:

- zaburzenia lękowe i zaburzenia nastroju – związane są z powtarzającym się intensywnym bólem emocjonalnym trwającym miesiące lub lata; dzieci mogą odczuwać nieracjonalny strach, lęk ciągły smutek, niskie poczucie własnej wartości,
- zespół nadpobudliwości psychoruchowej – dzieci są nieuważne, nadpobudliwe, impulsywne; mogą nieustannie naruszać zasady, przeszkadzać podczas zajęć w szkole,
- zaburzenia odżywiania – powodują ekstremalne niedojadanie lub przejadanie się, związane są z głębokim cierpieniem co do kształtu lub wagi ciała,
- zaburzenia nastroju,
- używanie substancji psychoaktywnych, uzależnienia.

Zachowania, które powinny nas zaniepokoić i zwrócić naszą uwagę:

- zaburzenia myślenia – spowodowane rozkojarzeniem albo zupełnym porozrywaniem wątków myślowych,
- urojenia – fałszywe przekonania, których nie daje się skorygować, pomimo przytoczenia logicznych argumentów,



- omamy – inaczej halucynacje, fałszywe spostrzeżenia wzrokowe, słuchowe, smakowe, węchowe, czy czuciowe; osoba słyszy, widzi, wyczuwa rzeczy, których w rzeczywistości nie ma; omamy mogą współistnieć z urojeniami, przez co chory potwierdza prawdziwość swoich urojeń,
- zmiana uczuć – pojawiają się uczucia nieracjonalne w danej sytuacji, tj. pobudzenie, gniew, lęk wywołane zaburzeniami myślenia i postrzegania; może też dojść do zaburzenia uczuć i osoba sprawia wrażenie obojętnej na sytuacje zachodzące wokół; oba stany mogą się przeplatać,
- zmiana zachowań – obserwowana odmienność zachowań w porównaniu z zachowaniami znanymi sprzed choroby wynikająca ze zmiany uczuć, np. nienaturalne pobudzenie, apatia, dziwaczne gesty, całe sekwencje zachowań wynikające z doznawanych zaburzeń myślenia i postrzegania,
- wycofywanie się z życia rodzinnego i społecznego – izolowanie się od otoczenia, utrata zainteresowań uznawanych za dotychczas ważne,
- zanik inicjatywy – zubożenie dotychczasowych zachowań; chory może wymagać pokie-

rowania min w wykonaniu podstawowych czynności życiowych,

- ubóstwo myślenia i wypowiedzi – ograniczenie myślenia do kilku stale powracających myśli,
- zblednięcie emocjonalne – utrata zainteresowania swoimi sprawami i swoich bliskich; chorzy sprawiają wrażenie osób bezdusznych, pozbawionych uczuć.

Objawy te nie wyczerpują wszystkich symptomów zaburzeń psychicznych, gdyż każdy pacjent choruje inaczej.

Najczęstszymi zaburzeniami psychicznymi jest depresja, schizofrenia, choroba afektywna dwubiegunowa i zaburzenia nerwicowe.

Choroby psychiczne powinien diagnozować i leczyć psychiatra w celu uzyskania pełnej remisji lub remisji funkcjonalnej, czyli powrotu do normalnego życia. Podstawową rolę odgrywa więc systematyczne leczenie farmakologiczne.

Bardzo duże znaczenie ma odpowiednie wsparcie rodziny i środowiska osoby chorej. Ryzyko nawrotu choroby jest tym większe, im większe panuje napięcie emocjonalne w środowisku rodzinnym.

Wrzucić na LUZ ;)

Poppy popi po

Maszyna stała na podwórku, dyszała parą i ciepłem. Brokatowa poświata, jaka ją otaczała, wtapiała się w śnieg barwiąc go na kolor cukierkowy.

- Co żeś sprowadził do tej krainy udręczonej? – spytałem, załamując ręce.

Dziadek Kotleta wypełził spod wehikułu.

- Nigdy mi się to nie zdażyło, ale popełniłem błąd – powiedział, wycierając ręce ze smaru o flanelową koszulę.

- Czy ten problem ma duże pole rażenia? – spytałem, patrząc niepewnie na maszynę.

- Arystoteles by rzekł „tak”, Platon by rzekł „Nie”. Tytus za to...

- Dziadek, proszę... Nie mam na to czasu.

Emeryt spojrział niepewnie w stronę domu, westchnął i podrapał się po głowie.

- Wiesz, że z Mikołajem miałem na pieńku, ale w tym roku jakoś się dogadaliśmy... No i...

- Nie mów, że go spiłeś.

- No, nie... Makowcem go poczęstowałem.

- Uff. No to dobrze, my-

ślałem, że właśnie realizuje się sztamkowy scenariusz wyrwany z kina rodzinnego, w którym Święty Mikołaj jest niedysponowany i ktoś musi przejąć jego rolę ratując święta – powiedziałem z ulgą.

Dziadek chrząknął i dokończył.

- Jak się okazało, makowcowi nierówny.

- Upodliłeś Mikołaja makowcem z maku lekarskiego?! – krzyknąłem ze zgrozą, gdy do mnie dotarło, co emeryt zrobił.

- Cicho, bo jak na wsi usłyszą, to też zechcą...

- Przecież w takim stanie

nie może prowadzić sań!

- Wiem, dlatego je z lekka zmodyfikowałem – dziadek uderzył pięścią w zbiornik paliwa podpisany „grzane wino” – Muszę jeszcze zamontować magiczny napęd kwantowy.

- Magiczne co?

- Napęd kwantowy. No wiesz, bez niego trochę trudno całą planetę oblecieć w jedną minutę. Wiedźma Muffe go zrobiła. Kazała mi przekazać, żebyś na święta dokupił soku. Nie wiedziałem, że spędzacie święta razem.

- Też nie wiedziałem – wes-

tchnąłem – Długo nam to zajmie? Cały ten montaż i tak dalej?

- Niedługo. Jak wnusio skończy, to nam pomoże i wyrobimy się w kwadrans.

- Kotlet przyjechał? A gdzie jest?

- Łapie renifery – odparł zakłopotany senior – Też się najadły tego ciasta...

- Ktoś jeszcze nie żarł tego makowca? – spytałem zrezygnowany.

- Nooo... W sumie, to tylko ty. Dlatego będziesz prowadzić sanie.

Kamyk

Dr Artur Gawęł w jednej z naszych książek tak pisał o pierwszym i drugim dniu świąt:

"BOŻE NARODZENIE (25 grudnia)

Zgodnie z dawnymi wierzeniami święto Bożego Narodzenia należało spędzić w gronie rodzinnym, odpoczywając w domu. Konieczność wypoczywania była przez niektórych gospodarzy pojmowana aż tak dosłownie, iż nie przyjmowali nawet gości czy kolędników, jeśli pojawili się wówczas z życzeniami.

Okres Bożego Narodzenia nieodłącznie kojarzy się ze zwyczajem kolędowania. Kolędnicy chodzili z gwiazdą, z kozą lub z szopką. Najbogatszą formę miało chodzenie z Herodem, w trakcie którego odgrywano całe przedstawienie z podziałem na role. Oczywiście główną osobą był żydowski król Herod, któremu towarzyszyli żołnierze i dowodzący nimi Marszałek. O duszę króla walczył Diabeł z Aniołem, choć głowę króla ścinała

Boże Narodzenie



zawsze Śmierć. W przedstawieniu tym pojawiała się też postać Żyda z Kozą, która w jego końcowej fazie umierała, by niespodzianie, ku ucieście wszystkich oglądających, nagle ożyć. W Herodach brały również udział i inne postaci, w zależności od liczby kolędników-aktorów. Przykładowo mogli w nim pojawić się nawet Trzej Królowie zapowiadający nadejście Zbawiciela i kres panowania Heroda.

Gwiazdy miały zazwyczaj od czterech do sześciu, rza-

dziej ośmiu rogów, które składano z cienkich listewek przymocowanych do kolistej obręczy sita. Lico gwiazdy wykonywano z przetłuszczonego papieru, bądź szkła. Zarówno ramiona, jak i lico zdobiono kolorowym wycinanym ażurowo papierem. Wycinanki te były niewielkich rozmiarów na ramionach, natomiast znacznie większa, zazwyczaj kolistą, była przyklejana do lica. Rogi gwiazd były zdobione ciętą bibułą lub nawet paskami z gazet. Wnętrze gwiazdy było oświetlane

świeczką, a w ostatnich dziesiątkach lat żarówkami zasilanymi z baterii. Całość gwiazdy była osadzona na poziomej osi przymocowanej ruchomo do pionowo trzymanego drążka. Podczas kolędowania gwiazda była wprawiana w ruch rękami bądź przy pomocy korbki ze sznurkiem.

Znano również chodzenie kolędników ze szopką. Zazwyczaj w centralnym jej miejscu znajdowała się szopka betlejemska, a w niej żłóbek ze stojącymi obok figurkami wyciętymi z papieru. Do wykonania szopki używano łatwo dostępnych materiałów, takich jak kawałki tkaniny, deski, siano i słomę, listewki, czy kamyki.

ŚW. SZCZEPANA (26 grudnia)

W drugim dniu świąt Bożego Narodzenia święcono niegdyś w kościołach owies lub inne gatunki zbóż. Owies ten dodawano podczas siewu do pozostałego ziarna, wierząc, że dzięki temu na polu nie będą rosnać chwa-

sty. Zapomnianym już dziś zwyczajem było obsypywanie się poświęconym ziarnem po nabożeństwie, co miało zapewnić powodzenie i zdrowie w nowym roku.

W czasach, kiedy jeszcze wnoszono snop wigilijny do domu na okres świąt, znany był zwyczaj obwiązywania powróżkami słomianymi skręconymi ze słomy z tego snopa drzew owocowych w sadzie. Niektórzy gospodarze obwiązywali drzewa tuż po wieczery wigilijnej. Działanie to miało zapewnić urodzaj owoców. Obwiązując drzewo starano się nie wykruszyć z kłosów ziaren, które były przeznaczone dla ptaków. Karmienie dzikich ptaków ziarnem zbóż jest archaicznym zwyczajem, bowiem zgodnie z przedchrześcijańskimi wierzeniami, właśnie w ptakach przebywały dusze zmarłych przodków".

GRZEGORZ RYŻEWSKI
Główny Specjalista
w Narodowym Instytucie
Dziedzictwa



Działania grupy wsparcia dla rodziców



Od czerwca do grudnia 2023r. na terenie Specjalnego Ośrodka Szkolno - Wychowawczego w Sokółce odbywają się spotkania grupy wsparcia dla 20 rodziców podopiecznych Stowarzyszenia na Rzecz Wspierania Osób Niepełnosprawnych „Pod Skrzydłami” w ramach projektu pn.: „Wsparcie otoczenia osób z zaburzeniami psychicznymi”.

Środki na realizację zadania pozyskano z Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej z Programu „Od zależności ku samodzielności” i z Powiatu Sokólskiego.

W ramach grupy wsparcia zorganizowane zostały szkolenia dla rodziców ze spe-

cjalistami zajmującymi się problematyką osób z różnymi zaburzeniami w rozwoju i funkcjonowaniu. Szkolenie pn: „Sposoby radzenia sobie z zachowaniami trudnymi” przeprowadził mgr Jacek Kielin z Poznania, „Regulowanie emocji osób z zaburzeniami” i „Sposoby rozwiązywania problemów wynikających z seksualności osób z zaburzeniami” przeprowadziła dr Izabela Fornalik z Warszawy. W okresie wakacji rodzice skorzystali ze szkolenia dotyczącego prawnych aspektów wspierania osób z niepełnosprawnością, które przeprowadził Michał Orzechowski – prawnik z Warszawy. Wcześniej został zorganizowany Dzień Rodziny.

Ponadto prowadzone są warsztaty rozwijające zainteresowania rodziców, m.in.: kulinarne, florystyczne, malarskie, zielarskie, z zakresu: filcowania wełny, decoupage i pergamano. Każda osoba ma możliwość wyboru zajęć, które ją interesują. Warsztaty cieszą się ogromnym zainteresowaniem rodziców i sprawiają im satysfakcję. Na warsztatach powstają piękne prace, które są prezentowane na licytacji internetowej „Akcja Rehabilitacja”. Pozyskane środki zostaną wykorzystane na potrzeby podopiecznych Stowarzyszenia „Pod Skrzydłami”.

W ramach projektu zorganizowano również spotkanie integracyjne rodziców z dziećmi w Stadninie Koni

w Geniuszach. Uczestnicy spotkania skorzystali z jazdy konnej i zajęć hipoterapii, zabaw integracyjnych oraz posiłku przygotowanego przez kucharki Specjalnego Ośrodka Szkolno - Wychowawczego w Sokółce.

Rodzice korzystający z warsztatów lub szkoleń mogą pozostawić swoje dzieci pod opieką wychowawców lub specjalistów, którzy zapewnią im opiekę lub udział w zajęciach usprawniających.

Szczególne podziękowania kierujemy do instytucji, które wsparły finansowo tę inicjatywę: Ministerstwo



Rodziny i Polityki Społecznej w Warszawie, Zarząd Powiatu Sokólskiego z Panem Starostą Piotrem Rećko na czele.

Stowarzyszenie
„Pod Skrzydłami”
w Sokółce



Nowe formy terapii wsparciem podopiecznych



Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności –
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
w ramach Rządowego Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich
NOWEFIO na lata 2021-2030



MATERIAŁ ZLECONY

Stowarzyszenie na Rzecz Wspierania Osób Niepełnosprawnych „Pod Skrzydłami” w partnerstwie z Powiatem Sokólskim od 1.03.2023r. do 31.12.2023r. realizuje projekt „Nowe formy terapii wsparciem podopiecznych”.

Projekt został dofinansowany z Narodowego Instytutu Wolności Centrum Rozwoju Społeczeństwa



Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Nowe FIO na lata 2021-2030 z priorytetu 2: Organizacje obywatelskie na rzecz dobra wspólnego. Prowadzone są: zajęcia in-

tegracji sensorycznej z wykorzystaniem słuchawek Forbrain, terapia Neuroflow, zajęcia indywidualne w zakresie alternatywnych metod komunikacji (AAC), zajęcia w Sali Doświadczenia Świata prowadzone metodą Snoezelen, zajęcia z elementami terapii taktylnej, hipoterapia oraz fizjoterapia.

W ramach rozwoju instytucjonalnego dofinansowane zostało również szkolenie z zakresu tworzenia

i obsługi strony internetowej, co pozwoli utworzyć przedmiotową stronę.

Realizacja zadania „Nowe formy terapii wsparciem podopiecznych” wpłynęła na podniesienie poziomu funkcjonowania uczestników projektu, zwiększył się ich poziom postaw prospołecznych.

Wszystkie prowadzone działania wpłynęły pozytywnie na osiągnięcie celów terapii taktylnej tj. wyciszenie, aktywizację



świadomości kinestetycznej, poprawę odbioru wrażeń dotykowych, regulację napięcia mięśniowego oraz wspomaganie integracji sensomotorycznej i integracji odruchów.

Hipoterapia i alpakoterapia podopiecznych Stowarzyszenia „Pod Skrzydłami”

MATERIAŁ ZLECONY

Podopieczni Stowarzyszenia na Rzecz Wspierania Osób Niepełnosprawnych „Pod Skrzydłami” w Sokółce biorą udział w kolejnym projekcie „Hipoterapia i alpakoterapia – wsparciem rehabilitacji osób z niepełnosprawnościami”. Środki na realizację tego przedsięwzięcia Stowarzyszenie pozyskało w ramach 30 edycji akcji charytatywnej „Reklama Dzieciom 2022”. W projekcie uczestniczy 16 podopiecznych ze Specjalnego Ośrodka Szkolno – Wychowawczego w Sokółce. Zrealizowanych będzie 80 godzin alpakoterapii i 80 godzin hipoterapii od września 2023 roku do czerwca 2024 roku. Zajęcia hipoterapii prowa-



dziane są w Stadninie Koni w Geniuszach, natomiast alpakoterapia odbywa się na terenie Specjalnego Ośrodka Szkolno – Wychowawczego w Sokółce.

Zajęcia hipoterapii są metodą rehabilitacji, do której wykorzystuje się konia jako współterapeutę. Jest to metoda doskonale uzupełniająca standardowe metody rehabilitacji. Różnorodność

oddziaływań konia podczas hipoterapii pozwala równocześnie usprawniać dziecko ruchowo, intelektualnie i korzystnie wpływać na jego kondycję psychiczną. Stępujący koń przekazuje impulsy na dziecko poprzez swój ruch, który u małych koni jest podobny do ruchu człowieka. Powoduje to poprawę równowagi, koordynacji i napięcia mięśniowego. Już sam kontakt z koniem: czyszczenie koni, głaskanie, karmienie z ręki pozytywnie wpływa na psychikę, zwiększa poczucie własnej wartości i samodzielności osób niepełnosprawnych.

Alpakoterapia jest stosunkowo młodą formą terapii, która opiera się na bezpośrednim kontakcie z alpakami pod okiem instruktora. Jest nie tylko przyjemna,



ale niesie też ze sobą wiele korzyści. Alpakoterapia jest dziedziną zooterapii, jej istotą jest towarzystwo zwierząt. Terapia polega na współpracy terapeuty i pacjenta z alpaką. Alpaki są roślinożernymi ssakami pochodzącymi z Ameryki

Południowej. Są to zwierzęta inteligentne i ciekawskie, mają łagodne usposobienie oraz - co nie jest bez znaczenia - miękkie i delikatne futro, które jest hypoalergiczne (z wełny alpaki produkowane są koce, poncze oraz wysokiej klasy odzież). Alpaki lubią ludzi, są przyjazne, towarzyskie i łagodne. Co ważne alpaki nie wykazują zachowań agresywnych. Alpakoterapia nie stanowi samodzielnej metody leczenia, ale zajęcia te są dobrą formą wsparcia wielu terapii specjalistycznych.



ISSN 2450-599X

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

