EDU strefa s.4

www.infosokolka.pl

INFO ŚWIĘTA

nr86/2017

POWIAT SOKÓLSKI 22 grudnia 2017 r. BEZPŁATNY TYGODNIK

Dąbrowa Białostocka s.8

***

Ciepłych i spokojnych Świąt Bożego Narodzenia

życzy INFOzałoga

***

Najzdolniejsi w 2017 s.6-7





ŻYCIE BEZ KOTA



JEST NUDNE! s.9

Wieczerza u Salezjan s.3



Jest taki dzień, bardzo ciepły, choć grudniowy... s.5

Winda likwiduje bariery s.3





Czasami Aniołów nie trzeba szukać w niebie, są tuż obok nas

Piąty grudnia zostanie na długo w pamięci uczniów i kadry SOSW w Sokółce. Po wielu latach placówka doczekała się w budynku szkolnym windy. Dźwig do przewozu osób niepełnosprawnych został sfinansowany ze środków PFRON w ramach „Programu wyrównywania różnic miedzy regionami III", obszar B, projektu, pn.: „Windą do nieba" i Powiatu Sokólskiego. W uroczystości wzięli udział: Piotr Rećko - Starosta Sokólski, Grażyna Bogdańska - Dyrektor Podlaskiego Oddziału PFRON, Wojciech Obiała - Dyrektor PCPR w Sokółce, Jan Gliński - przedstawiciel firmy „GENO" Sokółka, Zofia Danilewicz – Radna Powiatu Sokólskiego, uczniowie i kadra Ośrodka. Zebranych przywitała orkiestra Ośrodka pod batutą p. Zyty Biernackiej. Kierownictwo z uczniami zaprezentowało kilka utworów „z przymrużeniem oka". Pan Starosta i pani Dyrektor Bogdańska zostali obdarowani przez uczniów anielskimi piórkami zamkniętymi w szklanych kulach. Uczniowie pokłonili się nisko Darczyńcom, by następnie wykrzyczeć „Hip-Hip, Hura!" na ich cześć. Delegacja uczniów i honorowi goście przecięli wstęgę otwierając tym samym podwoje dźwigu. Winda otrzymała imię Maciusia I. A potem był słodki poczęstunek i niekończące się przewózki windą do nieba.

Dyrekcja SOSW w Sokółce składa serdeczne podziękowania osobom dzięki którym zrealizowano przedsięwzięcie, pn.: „Windą do nieba".

Szczególne podziękowania kieruje się do Pana Piotra Rećko – Starosty Sokólskiego za ogromne zaangażowanie, pozyskiwanie środków, życzliwość i wsparcie osób niepełnosprawnych w SOSW w Sokółce.

Dziękuje się Pani Grażynie Bogdańskiej – Dyrektor PFRON Oddział Podlaski za pomoc i serdeczność okazywaną placówce i jej podopiecznym.

Wielkie podziękowania składa się na ręce wykonawcy - firmie „Geno" Sokółka, kierownikowi budowy - Panu Janowi Glińskiemu, inspektorowi nadzoru budowlanego - Pani Barbarze Bakun, Pracownikom SOSW w Sokółce.

Tekst na podst.: MTK, fot. E.H.



Wolontariusze z SOSW na opłatkowym „Przystanku Nadzieja"



Wolontariusze szkolnego koła „Jestem Wolontariuszem" SOSW w Sokółce pod kierunkiem Elżbiety Szomko współorganizowali opłatkowe spotkanie osób niepełnosprawnych z powiatu sokólskiego w ramach realizacji przedsięwzięcia „Przystanek Nadzieja" we współpracy z zaprzyjaźnionymi kołami wolontariuszy ze szkół podstawowych z Geniusz., St. Kamionki, przedszkoli nr 1 i nr 5 w Sokółce oraz Stowarzyszeniem „Barka".

Wolontariusze sami przygotowali potrawy wigilijne, a w świąteczny nastrój wprowadziło nas wysłuchanie Ewangelii o Narodzeniu Jezusa, recytacja poezji C.K. Norwida i ks. Twardowskiego oraz wspólne śpiewanie kolęd. Przeżywaliśmy radosne chwile, dzieliliśmy się opłatkiem zapominając o troskach, samotności, problemach dnia codziennego.

Bardzo dziękujemy za pomoc nauczycielkom: Małgorzacie Zajczyk i Bożenie Mróz. *Elżbieta Szomko*

Sukces młodych animatorów z Janowa



ZSS w Janowie

Troje uczniów ZSS w Janowie: Beata Sosnowska, Kacper Rymarski oraz Jakub Krutul w piątek 15.12 uczestniczyli w Gali podsumowującej III edycję konkursu "Zabytkomania" w Warszawie. Młodzi animatorzy na warsztatach, które odbywały się w październiku w Izbie Tkactwa Dwuosnowowego w Janowie w ramach projektu "Kraina wątku i osnowy - konkursy, warsztaty" zrealizowanego z WOAK Białystok pod opieką p. Katarzyny Zabłockiej stworzyli animację komputerową inspirowaną Janowską Tkaniną Dwuosnowową. Ich 3-min. animacja została zgłoszona do ogólnopolskiego konkursu filmowego „Zabytkomania". Z ponad 300 nadesłanych na konkurs filmów do NID i PISF to właśnie ich dzieło w tak prestiżowym konkursie zostało wyróżnione w kategorii Film animowany promujący lokalne dziedzictwo kulturowe „Janów". Młodzi artyści zostali uhonorowani dyplomami i cennymi nagrodami. „Zapewniamy, że to nie jest ostatni nasz film promujący lokalne dziedzictwo kulturowe Janowa" - mówili młodzi filmowcy na Gali.

Wakacyjne staże uczniów w ramach projektu pn. „Uczniowie i nauczyciele Powiatu Sokólskiego podstawą konkurencyjnego rozwoju podlaskiej gospodarki"

15/40

Powiat Sokólski realizuje projekt „Uczniowie i nauczyciele Powiatu Sokólskiego podstawą konkurencyjnego rozwoju podlaskiej gospodarki". Jego celem jest organizacja staży i praktyk w latach szkolnych 2016/17 i 2017/18 dla 249 uczniów i 5 nauczycieli / instruktorów praktycznej nauki zawodu ze szkół ponadgimnazjalnych, dla których organem prowadzącym jest Powiat Sokólski. Wartość projektu wynosi 999 198,46 zł, z czego 949 238,46 zł pochodzi z dofinansowania z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na lata 2014-2020.

W ramach projektu podczas tegorocznych wakacji uczniowie odbyli staże u pracodawców, zgodnie z kierunkiem swojego kształcenia, za które otrzymali wynagrodzenie. W projekcie udział brali uczniowie z Zespołu Szkół w Suchowoli, kształcący się w zawodach technik handlowiec i tech. rolnik, z Zespołu Szkół Zawodowych w Sokółce – tech. informatyk, tech. usług fryzjerskich, tech. mechanik, z Zespołu Szkół Rolniczych w Sokółce – tech. hotelarz, tech. rolnik, tech. żywienia i usług gastronomicznych, tech. ekonomista. Dzięki udziałowi w projekcie uczniowie mieli możliwość nabycia nowych umiejętności i kompetencji, a także zarobienia swoich pierwszych pieniędzy.

Elżbieta Adamowicz opiekunka stażu w Księgarni A kuku

Dziewczyny spisywały się rewelacyjnie. Wykonywały wszystkie polecenia. Nie sprawiały żadnych trudności. Zaskoczyło mnie to, jak szybko się uczyły nowych dla nich rzeczy. Na stażu nauczyły się bardzo dużo, ale przede wszystkim mogły się zapoznać z funkcjonowaniem firmy. Miały możliwość dowiedzieć się jak obsługiwać kasę fiskalną. Byłam z nich bardzo zadowolona.

Patrycja Kozioł i Agata Kondrat, uczennice technikum ekonomicznego w ZSR



Patrycja i Agata

Na stażu nauczyłyśmy się obsługi nowego programu, który jest wykorzystywany w firmie. Miałyśmy możliwość zapoznać się z obsługą kasy fiskalnej, terminala płatniczego. Na początku największą trudność sprawiały nam stawki marży, które trzeba było zapamiętać, ale z czasem udało nam się je opanować. Gdy występowały jakieś problemy mogłyśmy liczyć na pomoc pań opiekunek, które zostały nam przydzielone na czas projektu. Zawsze nas wspierały i służyły radą i pomocą. Znajomość takich pojęć jak faktura i wydania magazynowe oraz znajomość ich elementów przydała nam się w praktyce, dzięki czemu łatwiej nam było sporządzać dokumenty. Dzięki możliwości stażu poznałyśmy funkcjonowanie małej firmy od środka, sposób jej działania, wykorzystywane techniki sprzedażowe, chwyty marketingowe oraz jak wyeksponować towar, żeby lepiej się sprzedawał. Promowałyśmy księgarnie i założyłyśmy jej fanpage internetowy. Pomagałyśmy paniom w jego prowadzeniu i dzięki temu księgarnia zyskała nowych klientów. Jesteśmy bardzo zadowolone, nabyłyśmy dużo nowych umiejętności, które z pewnością przydadzą nam się na ścieżce zawodowej. Gdybyśmy miały możliwość ponownego wzięcia udziału w tego typu projekcie, na pewno skorzystałybyśmy bez wahania.

Wydział Rozwoju i Promocji

Fundusze Europejskie Program Regionalny
Podlaskie
Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Wieczerza u Salezjan

Tradycyjnie już Starosta Sokólski Piotr Rećko uczestniczył we wspólnej wigilii podopiecznych i kadry dydaktycznej Salezjańskiego Domu Młodzieżowego w Różanymstoku. Zaproszenie przyjęli również: Wicestarosta Jerzy Białomyzy oraz Członek Zarządu Powiatu Sokólskiego Alicja Rysiejko. Wśród zaproszonych byli także: Burmistrz Dąbrowy Białostockiej Romuald Gromacki, Komendant placówki SG w Nowym Dworze ppłk SG Krzysztof Pampuch, Dyrektor Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Dąbrowie Białostockiej Iwona Iwańczuk oraz Kierownik Inspektoratu ZUS w Siemiatyczach Jakub Fic. Wspólną wieczerzę poprzedził spektakl, przygotowany przez młodzież z Salezjańskiego Domu Młodzieżowego. Po przedstawieniu wszyscy podzielili się opłatkiem. Następnie Dyrektor ks. Krzysztof Grzendziński zaprosił wszystkich do wspólnej wieczerzy, którą przygotowali podopieczni placówki. Podopieczni zajęli się również podaniem potraw do stołu i aktywnie pomagali w organizacji całego spotkania. Wszyscy zebrani w rodzinnej, atmosferze radośnie śpiewali kolędy. Przedstawiciele Zarządu Powiatu Sokólskiego obdarowali młodzież i gospodarzy miłymi upominkami. Na zakończenie ppłk Krzysztof Pampuch wygłosił budującą mowę skierowaną do podopiecznych Salezjańskiego Domu Młodzieżowego

Marek Tomaszycki





Wyjątkowy turnus rehabilitacyjny DLA EMERYTÓW

Zarząd Rejonowy Polskiego Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów w Sokółce organizuje 14-dniowy turnus rehabilitacyjny w Iwoniczu Zdroju 3-17.02.2018 r. Koszt 1000 zł / os. W cenie: dojazd autokarem w obie strony, 14 noclegów, 3 posiłki dziennie, 2 konsultacje lekarskie, 2 wybrane zabiegi rehabilitacyjne dziennie: kinezyterapia, masaże, hydroterapia, światłolecznictwo (bioptron i solux), inhalacje, kąpiele solankowe/borowinowe, wirówki na nogi i ręce, inne atrakcje.



strefa SENIORA

Zapisy przyjmowane są w biurze Oddziału Rejonowego w pokoju nr 17, przy ul. Piłsudskiego 8 w Sokółce (siedziba starostwa) w czwartki i piątki w godz. 9.00-12.30 do 10.01.2018 r. tel. 85 711 08 62; e-mail: pzerisokolka@outlook.com

<<Opłatek seniorów w Krynkach

Wkrótce Święta!

Radosny, przedświąteczny nastrój skłonił dwoje naszych przedszkolaków: Małgorzatę i Jakuba do wzięcia, po raz pierwszy, udziału w kolejnej edycji konkursu plastycznego „Wkrótce Święta", organizowanego przez Szkołę Podstawową Nr 3. Maluchy z ogromnym zaangażowaniem i entuzjazmem podeszły do zadania. Ich prace pełne były dziecięcej fantazji i radości ze zbliżającego się Bożego Narodzenia. Udowodniły, że nie tylko znają świąteczną symbolikę, ale też potrafią samodzielnie, pięknie wyrazić ją stosując różnorodne techniki plastyczne. Wysiłek przedszkolaków został doceniony. Kuba i Małgosia zostali wyróżnieni w konkursie, otrzymali dyplomy, upominki, ogromne brawa zgromadzonej publiczności oraz specjalne gratulacje i podziękowania od organizatorów konkursu. Gratulujemy i życzymy kolejnych sukcesów.

Agata Gieniusz, Beata Majer-Szałkiewicz



Spotkanie opłatkowe pracodawców i przedsiębiorców

Przedsiębiorcy Ziemi Sokólskiej, jak co roku, spotkali się by przełamać się opłatkiem i złożyć świąteczne życzenia. Wraz z przedsiębiorcami do wigilijnego stołu zasiedli Starosta Sokólski Piotr Rećko oraz Przewodniczący Rady Miejskiej w Sokółce Daniel Supronik. Spotkanie rozpoczął ks. Adam Baranowski od tradycyjnego odczytania fragmentu Ewangelii wg. Św Łukasza. Następnie po odśpiewaniu kolęd uczestnicy przełamali się opłatkiem.

„Szanowni Państwo, jesteście solą tej ziemi. To Wy dajecie miejsca pracy, tworzycie dochód narodowy i rozwijacie naszą piękną ziemię sokólską. Dzięki Wam ludzie mają chleb. Za to wszystko w imieniu Powiatu Sokólskiego chciałbym Wam podziękować. Życzę dalszego rozwoju Waszych firm i nowych miejsc pracy" – Starosta Piotr Rećko.

„Życzę Wam, aby w przyszłym roku i latach następnych wszystkie bilanse były dodatnie. Życzę zdrowia, pomyślności, pogody ducha oraz wesołych i spokojnych świąt w gronie rodziny i przyjaciół." – Daniel Supronik *Materiał: P. Krasnodębski*>>>

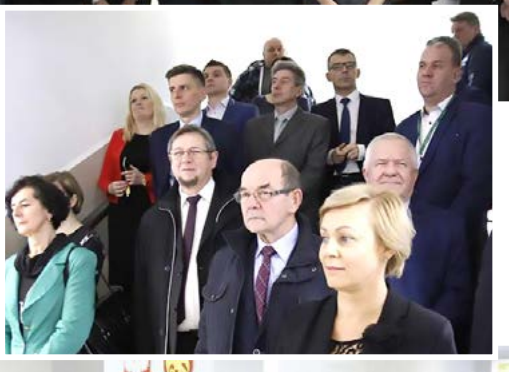


Winda likwiduje bariery

„Jest to historyczna chwila, przez wiele lat czekaliśmy na tę windę. Była ona niezbędna dla osób niepełnosprawnych, ale również starszych, z problemami w poruszaniu się. Dlatego z dumą i radością, podchodzimy do tej inwestycji. Nie byłoby jej, gdyby nie współfinansowanie przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, za co serdecznie dziękujemy. Jest to kolejny etap modernizacji budynku Starostwa Powiatowego w Sokółce, który służy dostosowaniu go do potrzeb osób niepełnosprawnych. Pierwszym etapem było oddanie do użytku zmodernizowanego Wydziału Komunikacji. Chciałbym podziękować Zarządowi i Radnym Powiatu Sokólskiego, za to że w sposób odpowiedzialny podeszli do tematu i zagłosowali za realizacją tejże inwestycji. Dziękuję również Prezesowi LGD Piotrowi Bujwickiemu oraz całej Radzie Programowej Stowarzyszenia, ponieważ kolejnym etapem modernizacji Starostwa będzie remont sali konferencyjnej, na który LGD „Szlak Tatarski" przyznał nam środki. Chciałbym podziękować jeszcze jednej osobie, bez której organizacyjne byśmy sobie nie poradzili - pani Sekretarz Powiatu Katarzynie Nowak, która zarządzała całością tego przedsięwzięcia. Wszystkim pracownikom, głównie Referatu AG, panu Januszowi Gudalewskiemu oraz Ewie Borys, którzy byli bardzo zaangażowani. Część ciągu komunikacyjnego była zrealizowana wspólnie z Centrum Kształcenia Praktycznego, któremu również dziękujemy za bardzo dobrą współpracę. Był to pewnego rodzaju test dla Centrum, które założyliśmy m.in. w celu realizowania części tej inwestycji." Po tych słowach Starosty Sokólskiego Piotra Rećko winda została poświęcona przez duchownych kościoła katolickiego i prawosławnego. Po przecięciu wstęgi Starosta wraz z niepełnosprawną pracownicą urzędu Izabelą przetestowali windę. Starosta przypomniał, że Zarząd Powiatu Sokólskiego wystąpił do PFRON-u o pozyskanie środków na 3 windy, które zostały zrealizowane w tym roku (w Przedszkolu nr 5 i w SOSW w Sokółce). Wspomniał też, że przystosowanie obiektów dla osób niepełnosprawnych zapoczątkował w naszym mieście przedstawiciel Zarządu Powiatu Krzysztof Szczebiot, doprowadzając do powstania windy w Szkole Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi Nr 2 w Sokółce. Koszt dostawy i montażu windy to 433 984 zł (środki własne: 381 157 zł, dofinansowanie z PFRON: 52 827 zł.)

Patrycja A. Zalewska







Księdzu
WACŁAWOWI DUDZIUKOWI
PROBOSZCZOWI PARAFII ŚW. WINCENTEGO FERRERIUSZA
I ŚW. BARTŁOMIEJA APOSTOŁA W SZUDZIAŁOWIE

WYRAZY WSPÓŁCZUCIA I NAJSZCZERSZE SŁOWA
OTUCHY W TRUDNYCH CHWILACH PO ŚMIERCI
MAMY

SKŁADAJĄ:
STAROSTA SOKÓLSKI PIOTR REĆKO
WRAZ Z ZARZĄDEM POWIATU SOKÓLSKIEGO

EDU strefa

Z kulturą Włoch za pan brat!



4 grudnia w Zespole Szkół Zawodowych w Sokółce odbyła się 2. część zajęć kulturoznawczo-językowych, mających na celu przybliżenie uczestnikom projektu - "Ponadnarodowa mobilność uczniów i absolwentów oraz kadry kształcenia zawodowego", Program Operacyjny Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego, "Doświadczenie kluczem do sukcesu", języka i kultury Włoch. W stażach zagranicznych, które odbędą się w Bolonii we Włoszech, weźmie udział 30 uczniów z 3 profili zawodowych: technik informatyk, technik mechanik i technik usług fryzjerskich. Koordynatorami projektu są Aneta Tymińska i Lech Czarnowicz.

ZSZ w Sokółce

Stażyści ZSZ rozmawiali na skype z pracodawcami >>



Przygotowania do wyjazdu w ramach projektu "Ponadnarodowa mobilność uczniów i absolwentów oraz kadry kształcenia zawodowego", Program Operacyjny Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego, "Doświadczenie kluczem do sukcesu" nabierają tempa. W mikołajkową środę od godziny 9.00 uczniowie zakwalifikowani do projektu rozmawiali z przedstawicielami włoskich pracodawców. Pomimo stresu, każdy z nich bardzo dobrze poradził sobie z wywiadem dotyczącym ich umiejętności oraz preferencji zawodowych. Komunikacja odbywała się w języku angielskim za pomocą komunikatora Skype. ZSZ w Sokółce

Nauczyciel na medal z LO



"Nauczyciel na medal". Dzięki Wam wiem, że warto swój zawód wykonywać z pasją i zaangażowaniem, kierując się sercem i szacunkiem dla drugiego człowieka, bo dobroć okazywana innym zawsze do nas wraca."

Małgorzata Kułakowska, Nauczyciel na medal

W auli WSFiZ w Białymstoku 9 grudnia odbyła się uroczysta gala, podsumowująca plebiscyt "Nauczyciel na medal". Swój medal i dyplom za zajęcie I miejsca w kategorii szkół ponadpodstawowych powiatu sokólskiego odebrała Małgorzata Kułakowska. W etapie wojewódzkim M. Kułakowska zajęła również wysokie VI miejsce. W nagrodę za zwycięstwo uczestniczyła w warsztatach z neurodydaktyki "Nauka przyjazna mózgowi", które prowadził Sylwester Pilipczuk.

"Dziękuję wszystkim Uczniom, Absolwentom, ich Rodzicom, Nauczycielom i Pracownikom szkoły, znajomym... - jednym słowem wszystkim, którzy oddali na mnie swoje głosy. To Wy jesteście moim największym sukcesem. Bez Was nie wygrałabym i nie zdobyłabym tytułu

Olimpiada Przedsiębiorczości w "Zawodówce"



7 grudnia pięciu uczniów kl. IV Technikum Mechanicznego i kl. III Technikum Informatycznego wzięło udział w XIII edycji Olimpiady Przedsiębiorczości organizowanej przez Fundację Promocji i Akredytacji Kierunków Ekonomicznych oraz Publicznych Uczelni Ekonomicznych w Warszawie. Przygotowując się do olimpiady uczniowie poznawali tajniki ekonomii i zarządzania oraz rozwijali swoje zainteresowania przedsiębiorcze. Uczniów do Olimpiady przygotowała pani Maria Sobolewska. *ZSZ w Sokółce*

Uczniowie LO dużo wiedzą o mediach

15 grudnia na Uniwersytecie w Białymstoku odbyły się zawody okręgowe Olimpiady o Mediach. Uczestniczyło w nich 60 osób. Z naszej szkoły do tego etapu zakwalifikowała się rekordowa ilość osób - 48 uczniów, spośród 50, którzy przygotowali prace na etapie szkolnym. Wśród 10 laureatów aż 6 uczniów było z sokólskiego liceum: II miejsce - Paweł Pigiel z kl. II B, V m-ce - Piotr Grusza z kl. II B, VII m-ce - Marcin Łukaszewicz z kl. II B, VIII m-ce - Bartłomiej Bałdowski z kl. II B, IX m-ce - Anna Paszko z kl. I A, X miejsce - Kamil Matuk z kl. II B. Wyróżnienie za najlepszą pracę, przygotowaną na I etapie olimpiady, otrzymał Adam Białous z kl. II A. Dyplom za przygotowanie największej liczby uczestników etapu okręgowego dostała p. Małgorzata Kułakowska.

Specjalne podziękowania za najliczniejszą reprezentację uczestników, którzy wzięli udział w etapie okręgowym otrzymała również Dyrekcja szkoły. Paweł Pigiel w nagrodę otrzymał trzytygodniowy staż dziennikarski w TVP3 Białystok, a Piotr Grusza - za V miejsce - miesięczny staż dziennikarski w "Kurierze Porannym" lub "Gazecie Współczesnej". Laureaci etapu okręgowego wezmą udział w eliminacjach centralnych, które odbędą się 16 i 17.03. 2018 r. na Uniwersytecie Warszawskim. Głównym organizatorem Olimpiady Wiedzy o Mediach jest Wydział Dziennikarstwa, Informacji i Bibliologii Uniwersytetu Warszawskiego, a w okręgu podlaskim - Międzywydziałowy Instytut Kulturoznawstwa i Sztuki na UwB. Patronat nad Olimpiadą sprawuje Minister Edukacji Narodowej i Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego."Wszystkim Uczniom, którzy zechcieli w tym roku podjąć trud przygotowania się do Olimpiady serdecznie dziękujemy i gratulujemy! Zachęcamy do udziału w przyszłym roku, a uczestnikom zawodów centralnych życzymy wytrwałości w przygotowaniach i... trzymamy kciuki!"

Małgorzata Kułakowska, Jolanta Zielenkiewicz
opiekunowie merytoryczni uczniów





Wycieczka licealistów

W grudniu uczniowie kl. IB/C i IIC pod opieką pań: Grażyny Laszuk, Krystyny Grzesik i Joanny Czemiel odwiedzili Uniwersytet w Białymstoku. W programie wycieczki znalazły się zwiedzanie Uniwersyteckiego Centrum Przyrodniczego im. Prof. A. Myrchy. Młodzież obejrzała szereg wystaw tematycznych. Przewodnicy w sposób niezwykle ciekawy i profesjonalny opowiadali o eksponatach i zbiorach oraz przybliżyli nam historię muzeum, którego początki sięgają r. 1980. Młodzież wysłuchała wykładu pt.: „Chemia medyczna, czyli DS&C" prof. dr hab. R. Łaźnego, prof. zw. Instytutu Chemii UwB oraz KNFiCh PAN o. w Olsztynie i Białymstoku. Był to pierwszy cykl wykładów wprowadzający w zagadnienia związane z dziedziną nauki, jaką jest chemia medyczna.

Tekst na podst. K.Grzesik – nauczyciel chemii w LO w Sokółce

Zbiórka mikołajkowa w "Zawodówce"



Jak co roku, 6 grudnia, uczniowie Zespołu Szkół Zawodowych w Sokółce wzięli udział w Zbiórce Mikołajkowej, zorganizowanej przez Sokólski Fundusz Lokalny we współpracy z p. Burmistrz Sokółki. Środki uzyskane z tegorocznej zbiórki zostaną przeznaczone na powiększenie funduszu stypendialnego, z którego wypłacane są stypendia dla zdolnych i niezamożnych uczniów z miasta i gminy Sokółka oraz Program "Działaj Lokalnie". Dziękujemy naszym Wolontariuszom, którzy w niepogodę i deszcz wyruszyli z puszkami w ręce do ludzi dobrej woli. *ZSZ w Sokółce*

Sesja Rady Powiatu Sokólskiego

XL Sesja Rady Powiatu rozpoczęła się od odczytania przez Alicję Rysiejko - Członka Zarządu sprawozdania z prac Zarządu w okresie między sesjami. Następnie, przyjęto projekt uchwały przedstawiony przez dyrektora PCPR Wojciecha Obiałę. Projekt ma zmieniać uchwałę w sprawie określenia zadań do realizacji Powiatu Sokólskiego, na które przeznacza się środki Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych w roku 2017. Zmiana wynika z oszczędności powstałych na zadaniach „Dofinansowanie uczestnictwa osób niepełnosprawnych i ich opiekunów w turnusach rehabilitacyjnych" i „Dofinansowanie likwidacji barier architektonicznych, w komunikowaniu się i technicznych, w związku z indywidualnymi potrzebami osób niepełnosprawnych". Zaoszczędzone środki zostaną przeznaczone na zadanie „Dofinansowanie zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny, przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze przyznawane osobom niepełnosprawnym" na podstawie odrębnych przepisów.





Na sesji rozpatrzono pozytywnie projekt uchwały zmieniającej „Roczny program współpracy Powiatu Sokólskiego z organizacjami pozarządowymi oraz innymi podmiotami prowadzącymi działalność pożytku publicznego na rok 2018".

Projekt uchwały w sprawie powołania Rady Społecznej w Samodzielnym Publicznym Zakładzie Pielęgnacyjno-Opiekuńczym w Krynkach stał się w tematem do dyskusji. Radny Hołownia stwierdził, że w składzie rady są nieznani nikomu ludzie. Starosta Sokólski Piotr Rećko nie zgodził się z tymi słowami, wskazując iż ,"osoby wybrane do rady są ludźmi pełniącymi ważne funkcje społeczne" i zaprezentował między innymi sylwetkę Waldemara Sieradzkiego – człowieka z dużym doświadczeniem, który wypromował region Krynek i Święto Brzozy. Uchwała została przyjęta.

Następnie, Dyrektor Spraw Społecznych Anna M. Aniśkiewicz przedstawiła projekt uchwały w sprawie określenia rozkładu godzin pracy aptek ogólnodostępnych na terenie powiatu sokólskiego w roku 2018. Ta uchwała również została przyjęta.

Skarbnik Powiatu, Maria Jurgiel przedstawiła trzy projekty uchwał, które zostały przyjęte przez radnych: w sprawie zmiany budżetu Powiatu Sokólskiego 2017, uchwalenia Wieloletniej Prognozy Finansowej Powiatu Sokólskiego na lata 2018-2033 oraz uchwalenia budżetu Powiatu Sokólskiego na rok 2018.

„Wykonaliśmy olbrzymi krok, jeśli idzie o budowy dróg. Nie możemy jednak spoczywać na laurach" – mówił Starosta Sokólski Piotr Rećko w trakcie dyskusji, która zeszła na tematy inwestycji drogowych.

Dochody budżetu Powiatu Sokólskiego przekroczyły pierwszy raz sumę 100 000 000 złotych. *Piotr Białomyzy*

Będą środki na modernizację ewidencji gruntów i budynków

18 grudnia Powiat Sokólski, jako jeden z członków Związku Powiatów Województwa Podlaskiego, uzyskał dotację z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na realizacje proj. pn. „Udostępnianie zasobów publicznych rejestrów geodezyjnych - modernizacja ewidencji gruntów i budynków". Wartość całego projektu, którym objęto wszystkie powiaty ziemskie woj. podlaskiego, to blisko 69 mln zł, założony termin realizacji to 2022 r., zaś rozpoczęcie prac nastąpi już po Nowym Roku. Powiat Sokólski będzie realizował zadania za kwotę prawie 6 mln zł. Głównym celem projektu jest utworzenie wysokiej jakości, aktualnych, wiarygodnych i kompletnych baz danych Państwowego Zasobu Geodezyjnego i Kartograficznego tj. ewidencja gruntów i budynków (EGiB), baza danych obiektów topograficznych (BDOT500), geodezyjnej ewidencji sieci uzbrojenia terenu (GESUT) oraz udostępnienie tych danych w formie e-usług. Realizacja projektu przyczyni się do poprawy jakości usług świadczonych przez Powiatowy Ośrodek Dokumentacji Geodezyjnej i Kartograficznej w Sokółce poprzez modernizację ewidencji gruntów i budynków, która obecnie tylko częściowo znajduje się w postaci cyfrowej, a także m.in. do utworzenie cyfrowych zbiorów dokumentów i materiałów (digitalizacja) gromadzonych w Państwowym Zasobie Geodezyjnym i Kartograficznym. Zasoby geodezyjne będą udostępniane mieszkańcom i przedsiębiorcom na powiatowym portalu, służąc polepszeniu warunków inwestowania i rozwoju gospodarczego, ulegnie także poprawie dostęp do informacji o nieruchomościach i usprawniony zostanie proces podejmowania decyzji.

Leszek Stankiewicz Dyrektor Wydziału Geodezji, Katastru i Nieruchomości



Wigilia ekumeniczna w Krynkach >>>

Jest taki dzień, bardzo ciepły, choć grudniowy...

Jak co roku mieszkańcy Krynek przygotowali Żywą Szopkę Bożonarodzeniową. Oczywiście nie mogło w niej zabraknąć żywych zwierząt oraz jasełek. W świętą rodzinę, pastuszków oraz trzech królów wcieli się mieszkańcy Krynek. Zebrani przy szopce mogli wspólnie kolędować i składać sobie życzenia. Życzenia mieszkańcom Krynek złożyła również Burmistrz Jolanta Gudalewska: „Wszystkim państwu życzę, aby narodzony Chrystus przyniósł ciepło w sercu, radość każdego dnia, żeby gasił spory" Na koniec Św. Mikołaj rozdał wszystkim dzieciom prezenty. *Marek Tomaszycki*





Podopieczni Stowarzyszenia „Pod Skrzydłami" realizują dodatkowe zajęcia specjalistyczne

Podopieczni Stowarzyszenia na Rzecz Wspierania Osób Niepełnosprawnych „Pod Skrzydłami" od 27.11. do 31.12.2017 r. realizują projekt „W poszukiwaniu wspólnego pola uwagi". Projekt jest realizowany przy wsparciu finansowym Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych w konkursie ogłoszonym przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Białymstoku.

W ramach projektu odbywają się zajęcia z integracji sensorycznej. Bierze w nich udział 5 podopiecznych stowarzyszenia. Celem zajęć prowadzonych metodą SI u naszych podopiecznych jest kształtowanie wrażliwości i percepcji zmysłowej, które prowadzą do rozwoju procesów integracji sensorycznej.



Zajęcia sprzyjają minimalizowaniu deficytów zmysłowych (nadwrażliwości, podwrażliwości). Wpływają również na kształtowanie somatognozji (czucia i świadomości swojego ciała), która warunkuje powstawanie własnej tożsamości, identyfikowanie się jako „ja", osiąganie kompetencji samoobsługowych oraz matematycznych. Doświadczenia sensoryczne są bardzo ważne zwłaszcza w przypadku dzieci z niepełnosprawnością, które z racji swoich ograniczeń ruchowych oraz poznawczych nie mogą swobodnie i wielozmysłowo, samodzielnie poznawać otoczenia. Stymulowanie dziecka w tej metodzie polega na dostarczaniu odpowiednich bodźców poszczególnym zmysłom podczas zabawy lub wykonywania określonego zadania.



W ramach projektu zakupiony został sprzęt do zajęć: maglownica oraz tunel sensoryczny. Przyrządy te są bardzo pomocne w ćwiczeniach stymulujących propriocepcję.

Dzięki tym zajęciom poprawia się samoocena i wiara we własne możliwości podopiecznych, zwiększa się ich zaangażowanie w podejmowanie nowych, trudniejszych zadań, poprawia się też koncentracja.

Bożena Rećko

Projekt „W poszukiwaniu wspólnego pola uwagi" realizowany przy wsparciu finansowym PFRON-u i Stowarzyszenia na Rzecz Wspierania Osób Niepełnosprawnych „Pod Skrzydłami"

Półka z KSIĄŻKAMI



Joanna Szarańska
CZTERY PŁATKI ŚNIEGU
Wydawnictwo Czwarta Strona

Ciepła, przepełniona humorem i wzruszeniami opowieść o tym, co jest naprawdę ważne.

Gwiazdka za pasem, w powietrzu pachnie makowcem, goździkami i zieloną choinką. Mieszkańcy małego miasteczka myślą już o przygotowaniach świątecznych, ale na drodze lepienia uszek i łańcuchów choinkowych staną im rodzinne perypetie. Zabiegani zapomną, co naprawdę liczy się w świętach. Na szczęście ktoś im o tym przypomni…

Bo święta mogą być wyjątkowe, nawet gdy z nieba spadną cztery płatki śniegu na krzyż…







Najzdoln

Powiatową Galę „Najzdolniej
Dyrektor Wydziału Spraw Społecz
Sokólskiego Piotra Rećko - Organiz
Alicję Rysiejko oraz Krzysztofa Szc
Sokółce, Annę D. Cilulko – dyrekto
jącą SOSW w Sokółce, Annę Fidziu
Pedagogicznej w Sokółce, Iwonę Iw
Pedagogicznej w Dąbrowie Białost
Dąbrowie Biał., Jerzego Sienkiewic
Zalewskiego – dyrektora ZSZ w S
Rećko:

„Chciałbym podziękować Wa
również w szkołach Powiatu Sokóls
się w naszych placówkach. To dla W
pozyskujemy środki na praktyki zaw
byli zmotywowani do pracy, ale ta
bardziej kompetentnymi ludźmi. T
osoby otrzymają stypendia.”

Następnie obejrzeliśmy preze
Sokól skiego. Rozpoczął ZS w
przez Dianę Zarachowicz i Szymo
Dowgierta. Kolejno, swoje osiągni
woli. Zebrani mieli okazję obejrze
dystki Starosty Sokólskiego, która
town”.

Po występie przystąpiono do
W ciągu ostatnich 4 lat Starosta Pi
nym uczniom.

W tej edycji złożono 173 wni
118 – sportowo-artystyczne. Przyz
oraz 98 sportowo–artystycznych. 19
Starosty, ponieważ otrzymali stype
wykwalifikowani”. W tej edycji sty
spełnili wymagane kryteria. Rekor
aż 45 uczniów.

Kolejnym punktem programu
Sokółce pod kierunkiem p. Jolanty
Kolejną szkołą, która umiliła galę by
tujący osiągnięcia uczniów przygot
również autorski utwór muzyczny
Powiat Sokólski podpisał umowę
wykwalifikowani” współfinansowa
projektu 1 006 375 zł. W ramach
z 5 szkół ponadgimnazjalnych pr
w Sokółce, ZSR w Sokółce, ZS w D
w Sokółce.

W roku szkolnym 2017/18 p
kwotę blisko 125 tys. złotych. Po u
częstunek.

Drugi blok uroczystości to pr
nych klubów sportowych. Głos zab
Biał.; Wiesław Korecki – Akademia
oraz Marcin Słyż – KS „Sokół 194
kolo” w Sokółce; Piotr Nakoneczny
Czesław Sańko – Akademia Sport
UKS „Sudovia” w Szudziałowie; R
Stackiewicz – UKS „Omega” w Sok
ka; Tomasz Potapczyk – UKS Boxi
towych zebrani obejrzeli jasełka p
Sokółce, pod kierunkiem p. Beaty
wspólne dzielenie się opłatkiem.















iejsi w 2017

si 2017" w hali przy ZS w Sokółce otworzyła
nych Anna M. Aniśkiewicz, witając Starostę
zatora Gali, przedstawicieli Zarządu Powiatu
zebiota, Iwonę Grzybowską – dyrektor ZS w
or ZSR w Sokółce, Bożenę Mróz reprezentu-
kiewicz – dyrektor Poradni Psychologiczno–
ańczuk – dyrektor Poradni Psychologiczno–
ockiej; Jarosława Budnika – dyrektora ZS w
cza – dyrektora ZS w Suchowoli, Grzegorza
okółce. Następnie głos zabrał Starosta Piotr

m za to, że jesteście. Nie tylko, na tej gali, ale
skiego. To jest nasz cel, żeby młodzież uczyła
Was pracujemy. Termomodernizujemy szkoły,
wodowe oraz na stypendia. Chcemy, żebyście
kże żebyście kończąc szkoły byli lepszymi i
en dzień jest wyjątkowy, po raz pierwszy 242

entacje szkół ponadgimnazjalnych Powiatu
Sokółce krótkim filmem przygotowanym
na Stankiewicza, pod okiem prof. Andrzeja
ęcia zaprezentowali uczniowie ZS w Sucho-
eć występ Katarzyny Chlebińskiej – stypen-
zaśpiewała utwór „Santa Claus coming to

wręczenia stypendiów Starosty Sokólskiego.
otr Rećko przyznał 572 stypendia uzdolnio-

oski, w tym 55 o stypendium naukowe oraz
nano 141 stypendiów, w tym 43 naukowych
9 stypendystów zrezygnowało ze stypendium
endium w ramach projektu „Kompetentni i
pendia otrzymali wszyscy uczniowie, którzy
d pobił ZS w Sokółce – stypendia otrzymało

u były jasełka w wykonaniu uczniów ZSZ w
S. Siemieniako.
ył ZS w Dąbrowie Białostockiej. Film prezen-
ował Olaf Lewkowicz. Dąbrowiacy wykonali
specjalnie przygotowany na tę okazję.
na realizacje projektu pn. „Kompetentni i
anego ze środków UE. Całkowita wartość
w/w projekty wnioski złożyło 147 uczniów
owadzących kształcenie zawodowe, tj. ZSZ
Dąbrowie Biał.j, ZS w Suchowoli oraz SOSW

przyznano łącznie 104 stypendia na łączną
roczystym rozdaniu stypendiów nastąpił po-

ezentacja sukcesów za rok 2017 poszczegól-
ierali: Maciej Sulik z LKS „Dąb" w Dąbrowie
a Sportu Falcon Sokółka; Łukasz Lenkiewicz
6 Sokółka"; Stanisław Marchiel – UKS „Mi-
– KS „Szczypiorniak" Dąbrowa Białostocka,
ów Umysłowych Sokółka; Krzysztof Bach –
Rafał Kowalkowski – SKK „Sokół"; Konrad
kółce; Robert Górka – LUKS „Orient Sokół-
ing Sokółka. Po prezentacjach klubów spor-
rzygotowane przez uczniów klas III ZSR w
Olszewskiej-Białobłockiej. Galę zakończyło

Materiał: Piotr Krasnodębski

























Dąbrowa Białostocka

DOBRE STRONY POWIATU

Świąteczna atmosfera

14 grudnia dzieci chodzące na kółko plastyczne pomagały w ozdabianiu choinki, która stanęła w holu Miejsko-Gminnego Ośrodka Kultury. Najmłodsi mieli przy tym bardzo dużo zabawy. Uczestnicy kółka przygotowywali także świąteczne kartki. *MGOK w Dąbrowie Białostockiej*

Najlepszych Świąt Wszystkim. Niech się stanie Boże Narodzenie. W nas. Natomiast w Nowym Roku realizacji marzeń tych małych i dużych.
Maciej Sulik – dyrektor MGOK w Dąbrowie Białostockiej wraz z pracownikami



Świąteczny Turniej Piłki Siatkowej

Turniej odbył się na hali Zespołu Szkół w Dąbrowie Białostockiej. Wzięło w nim udział 11 drużyn z różnych zakątków województwa podlaskiego. Po kilkugodzinnej rywalizacji wyłoniono najlepszych: 1. miejsce - Volley House Prestige Męski Białystok, 2. m-ce - NeoBrand Volley Białystok, 3. m-ce - Dzikie Dziki Sokółka, 4. m-ce - Volley Janów. *MGOK w Dąbrowie Białostockiej*



Kulinarne (i świąteczne) warsztaty z sercem

Organizatorką akcji była pani Halina Raducha i Miejsko–Gminny Ośrodek Kultury. Pomyśleliśmy, że grudzień jest jednym z najlepszych miesięcy do czynienia dobra. W warsztatach wzięły udział dzieci z rodzicami, młodzież, wolontariusze, radni, przybył do nas nawet ks. Marcin z dzieciakami z Oazy, która działa przy parafialnym kościele w Dąbrowie Białostockiej. Wszyscy ozdabiali pierniczki wcześniej upieczone przez uczniów z liceum, przygotowaliśmy ciasto na nowe pierniczki. Po całej kuchni rozchodził się przepiękny zapach. Następnie pierniczki zapakowaliśmy, aby móc je później sprzedawać. Pieniądze przeznaczymy na wybrany cel charytatywny, który jeszcze wspólnie ustalimy.

Warsztaty odbyły się 15 grudnia w internacie Zespołu Szkół w Dąbrowie Białostockiej.

Na spotkanie przyszło około 40 osób. Z warsztatów wszyscy wynieśli radosną i pozytywną energię. Podczas akcji za oknem zaczął padać nawet śnieg!

Najserdeczniejsze życzenia wesołych Świąt Bożego Narodzenia, rodzinnego ciepła, wielkiej miłości, w sercach miejsca dla Wszystkich, pod choinką zaś dużo prezentów. Niech te Święta przyniosą radość i odpoczynek oraz nadzieję, że Nowy Rok spełni marzenia i zapewni realizację wszelkich planów.
Mieszkańcom Gminy Dąbrowa Białostocka składają

Burmistrz Dąbrowy Białostockiej
Romuald Gromacki
wraz z pracownikami
i Przewodniczący Rady Miejskiej
w Dąbrowie Białostockiej
Jarosław Budnik



Dziękujemy Wszystkim, którzy przyczynili się do tego, że akcja z sercem tak wspaniale wyszła.

MGOK w Dąbrowie Białostockiej

Spotkanie przy opłatku w dąbrowskim UM

Tradycja zobowiązuje by w okołoświątecznym czasie spotkać się przy opłatku. Takie spotkanie miało miejsce w Urzędzie Gminy w Dąbrowie Białostockiej. Zaproszenie przyjęli duchowni, przedstawiciele służb mundurowych, dyrektorzy szkół, radni, sołtysi, Młodzieżowa Rada, Rada Seniorów oraz mieszkańcy. Na spotkaniu nie zabrakło też przedstawicieli Zarządu Powiatu Sokólskiego, który reprezentował Starosta Sokólski Piotr Reńko wraz z Wicestarostą Jerzym Białomyzym oraz Członkiem Zarządu Alicją Rysiejko.

Uroczystość uświetnił występ nauczycielskiego zespołu AdRem. Wykonane przez nich kolędy wprawiły uczestników w świąteczny nastrój. Lokalny poeta Henryk Stankiewicz na tę okazję przygotował wiersz, który pozwolił zebranym na krótką refleksje na temat świąt Bożego Narodzenia.

"Szanowni Państwo, przeżyliśmy kolejny rok, jesteśmy mądrzejsi i bogatsi w pewne doświadczenia, którymi możemy się dzielić ze sobą nawzajem. To jest to, co nas łączy, to jest ta piękna tradycja składania sobie życzeń, dzielenia się opłatkiem i bycie ze sobą. Ktoś powiedział, że człowiek jest tak skonstruowany, że dąży do drugiego człowieka. Jest to prawda, bo samotność jest czymś najgorszym, dlatego życzę Państwu, jak najwięcej ludzi wokół siebie" – mówił Burmistrz Romuald Gromacki.

"Istotą świąt jest budowanie wzajemnej relacji, wzajemne pojednanie się, bo siła płynie z tego opłatka, którym się dzielimy, a dzielimy się dobrem, miłością i tego Państwu życzę, żeby tego nigdy nam nie zabrakło" – mówił Starosta Sokólski Piotr Reńko.

Po występach artystycznych oraz przemówieniach okolicznościowych zebrani dzielili się opłatkiem i składali sobie życzenia. Przede wszystkim można było usłyszeć życzenia zdrowia, bo jak większość podkreślała, zdrowie jest najważniejsze.

Ł. Mucuś



PACZKA DLA SENIORA



To już druga edycja zbiórki paczek świątecznych zorganizowana przez pracowników Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Dąbrowie Białostockiej na rzecz seniorów z gminy Dąbrowa Białostocka. Dzięki dobroci i otwartym sercom naszych mieszkańców w tym roku będziemy mogli dotrzeć do jeszcze szerszego grona osób starszych, wręczając im nie tylko dary rzeczowe, ale także poczucie, że dąbrowska społeczność pamięta o ludziach, którzy przez lata kształtowali naszą Gminę. Dotąd udało nam się zebrać 130 pięknie opakowanych świątecznych paczek i za to, chciałabym z całego serca w imieniu własnym i pracowników MOPS w Dąbrowie Białostockiej, gorąco podziękować wszystkim osobom, firmom i instytucjom, które przyłączyły się do zorganizowanej przez nas zbiórki. Dobroć i hojność tych, którzy wykonali paczki przyniesie wiele radości naszym Seniorom. Czasami tak niewiele potrzeba, by na twarzy człowieka zagościł uśmiech. Wystarczy dostrzec obok nas drugiego człowieka - jak widać wielu z nas to się udaje. W tym roku do pomocy najstarszym mieszkańcom udało mi się przekonać praktycznie wszystkie placówki oświatowo -wychowawcze z naszej Gminy. Jest to dla mnie bardzo ważne, ponieważ niesie podwójną korzyść: po pierwsze seniorzy otrzymają świąteczne paczki, a po drugie, uwrażliwi to młodych ludzi na obecność w naszym otoczeniu ludzi starszych, wskaże na potrzebę niesienia im pomocy. Serdeczne podziękowania za zaangażowanie w zbiórkę składam także wszystkim pracownikom Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Dąbrowie Białostockiej, zwłaszcza pracownikom socjalnym, którzy swoją pracą i oddaniem przysłużyli się do sukcesu zbiórki: Jadwidze Grażynie Sićko, Czesławie Adaszczyk, Marii Wierzbickiej, Agnieszce Sapkowskiej, Barbarze Głowackiej, Joannie Juchniewicz oraz konsultantowi prawnemu - Danucie Szabłowskiej - Kubik. Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia składam wszystkim najserdeczniejsze życzenia. Niech nadchodzący czas przyniesie Państwu wszystko to, co najpiękniejsze: zdrowie, dobro i ciepło rodzinnego ogniska, a Nowy Rok - spełnienie marzeń i dużo radości.

Agnieszka Poważa Kierownik Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Dąbrowie Białostockiej

Podaj Łapę! Wiadomości ze Schroniska

opr. i fot. Ewa Rajżewska–Bieszczad z upoważnienia Fundacji Vita Canis



Podopiecznymi Fundacji Vita Canis, są nie tylko psy, ale także i koty, których jest w tej chwili sporo w schronisku - zachęcamy do ich adopcji, a niezdecydowanym polecamy opowieści „kociarzy" o tym jak koty odmieniły im życie i dlaczego warto je mieć...

Po Bo: Koty to wspaniałe zwierzęta. W zimie ogrzeją, w lecie przytulą. Uspokoją i pomogą spokojnie zasnąć. Nasz kot jest też strażnikiem naszych dzieci od urodzenia; **Elwira**: Jak potwierdzają badania naukowe, koty wpływają pozytywnie na układ odpornościowy, podnoszą samoocenę właścicieli, poprawiają nastrój, wpływają pozytywnie na ludzką psychikę; **Agnieszka:** Pobudka w weekend o 6.00 rano, włazi to-to na poduszkę, zagląda w twarz, mruczy, łapką szturcha, potem kradnie gotowane jajko, przygotowane na śniadanie dla syna. Masło zapomniałam schować, więc po maśle obejrzałam papierek. Do wanny pełnej wody kiedyś wskoczył i potem szybko wyskoczył mocząc cały dom. Nieraz po nosie pies oberwie, bo za blisko podszedł. Albo zajmie wielkie posłanie psa i już tam go nie wpuści. Oj można by opowiadać o Tymku, którego w sierpniu wzięliśmy ze schroniska. I mimo jego łobuzerskiego charakteru nigdy byśmy go nie zamienili na innego kota. ŻYCIE BEZ KOTA JEST NUDNE!

Kamila: Koty nie są tak absorbujące jak psy. Dla tych którzy nie lubią wychodzić z domu kilka razy dziennie, polecam z całego serca adopcję kota. Są kochane, plastelinki, przytulaki czasami śpiewają, mrusiają i czekają kiedy wrócisz do domu

Edyta: Hm, tak krótko... Można żyć bez kota, ale co to za życie? **Al Ma:** Ktoś mi kiedyś powiedział, że nasz Gandalfik wygrał los na loterii trafiając do nas. Pomyłka! Uważam, że było zupełnie odwrotnie! To my wygraliśmy los na loterii - to członek rodziny i kochany, najwspanialszy przyjaciel jaki mógł nam się przytrafić!

Opłatek w Powiatowym Urzędzie Pracy



Rok 2017 powoli się kończy. Grudzień nie jest tylko czasem świąt i odpoczynku, ale również podsumowań, co poczyniła Powiatowa Rada Rynku Pracy. Na posiedzeniu pochylono się nad liczbą osób podejmujących pracę, strukturą zadań realizowanych przez PUP w Sokółce, planem szkoleń na następny rok oraz zmianami Planu wydatków Funduszu Pracy. Starosta Sokólski Piotr Rećko wraz z Członkami Zarządu Krzysztofem Szczebiotem, Alicją Rysiejko i Kazimierzem Łabieńcem podzielili się opłatkiem razem z dyrektorem PUP Małgorzata Ejsmont i Członkami Rady.

„Chciałbym Wam pogratulować i podziękować – ten rok był niezwykle udany jeśli chodzi o aktywizację osób bezrobotnych i pozyskiwanie środków zewnętrznych" – mówił Starosta Sokólski Piotr Rećko.

Piotr Białomyzy





Kazuo Ishiguro "Nokturny"

Wydawnictwo Albatros 2017

Kazuo Ishiguro to tegoroczny noblista w dziedzinie literatury, za całokształt twórczości. Pytanie brzmi: Czy nagroda ta, jest jeszcze wyznacznikiem jakości? Przyznanie jej Barackowi Obamie, przywódcy światowej potęgi militarnej, handlującej bronią na lewo i prawo, poważnie nadszarpnęło reputację tegoż pokojowego wyróżnienia, podobnie jak testu na inteligencję, wynik Dody. Pragnę przypomnieć, że Jan Paweł II, choć był wielokrotnie nominowany, nie otrzymał za życia, tej "nobilitacji". Powtórzę więc: czy nagroda ta, ma jeszcze jakąś wartość? "W swoich powieściach o wielkiej emocjonalnej sile Kazuo Ishiguro obnaża pustkę pod naszym złudnym poczuciem związku ze światem" - czytamy w uzasadnieniu i coś w tym rzeczywiście jest. "Nokturny" to zbiór pięciu opowiadań, połączonych wątkiem muzyki, których bohaterowie znajdują się w przełomowym momencie życia. To instrumentaliści, często wybitni, ale nie zajmujący należnego im miejsca. Kazuo Ishiguro zadaje pytania, nie udzielając odpowiedzi. Czy talent i ambicja, są przekleństwem? Co wybrać, gdy głos serca stoi w sprzeczności ugięcia się wpół przed światem? Gdzie leży sztuka tworzenia, marzenia i życia? Czym są jego nieodłączne elementy jak wiara, nadzieja i miłość? Dokąd prowadzą nas niełatwe wybory? Nie podejmę się próby wyciągnięcia jednoznacznych wniosków. Muszą zrobić to Państwo sami, a może być tak, że wnioski takie nie istnieją i nic nie jest do końca czarne lub białe. W tym leży potęga opowiadań Ishiguro. Pisanie, podobnie jak muzyka, jest sztuką siejącą wątpliwości i kształtującą wrażliwość. Nie dziwią więc słowa Michała Ciruka: "Szanowna publiczności, sztuka to sztylet do kości". Sztyletem takim, są opowiadania Kazuo Ishiguro, dzięki którym nagroda Nobla wraca na należne jej miejsce, odzyskując dawny prestiż. *Marcin Dębko*

Powiat Sokólski

OŚA-V.6740.4.14.2017

OBWIESZCZENIE STAROSTY SOKÓLSKIEGO
z 21 grudnia 2017 r.

Na podstawie art. 49 i 10 § 1 ustawy z dnia 14 czerwca 1960r. Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U. 2017r. poz. 1257) w związku z art. 11d ust. 6 – ustawy z dnia 10 kwietnia 2003r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz.U. 2017 r. poz. 1496) zawiadamiam, że zostały zgromadzone dowody w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej polegającej na budowie drogi gminnej nr 103718B Wysokie Laski – Igryły w zakresie nawierzchni jezdni, poboczy, zjazdów, przepustów oraz przebudowy sieci wodociągowej oraz budowy drogi gminnej na działkach nr 116 i 120 obręb Igryły w zakresie nawierzchni jezdni, poboczy, zjazdów, przepustów oraz przebudowy sieci telekomunikacyjnej i wodociągowej, klasa techniczna – D, kategoria ruchu -KR 1.

Wniosek o zezwolenie na realizację inwestycji drogowej dotyczy następujących nieruchomości:

Jednostka ewidencyjna 2011085 Sokółka - obszar wiejski:

• obręb ewidencyjny 0013 Igryły: 116, 117, 120, 121, 31/10 (z podziału dział. 31/5), 31/7 (z podz. dział. 31/3), 31/9 (z podz.dział. 31/2), 32/4 (z podz. dział. 32/2), 46/4 (z podz. dział. 46/3), 73/1 (z podz. dział. 73), 47/4 (z podz. dział. 47/1), 83/9 (z podz. dział. 83/8), 83/11 (z podz. dział. 83/6), 51/4 (z podz. dział. 51/2), 52/3 (z podz. dział. 52/2), 53/5 (z podz. dział. 53/3), 53/7 (z podz. dział. 53/4), 54/12 (z podz. dział. 54/2), 55/3 (z podz.dział. 55/1), 56/3 (z podz. dział. 56/2), 57/3 (z podz. dział. 57/2), 58/3 (z podz. dział. 58/2), 59/6 (z podz. dział. 59/5), 61/7 (z podz. dział. 61/3), 61/11, 61/10, 61/9 (z podz. dział. 61/6), 85/1(z podziału działki 85), 6/12(z podziału działki 6/8), 60/1 (z podz. dział. 60), 62/1 (z podz. dział. 62), 88/2 (z podz. dział. 88/1), 89/1(z podz. dział. 89), 90/3 (z podz. dział. 90/1), 93/3 (z podz. dział. 93/1), 114/1, 114/2, 115, 116, 117

• obręb ewidencyjny 0056 Wysokie Laski: 2/7, 2/8 (z podz. dział. 2/3), 3/11 (z podz. dział. 3/6), 48/1, 48/2, 51

Działki przewidziane do czasowego zajęcia na czas prowadzenia robót budowlanych, na które Inwestor posiada prawo dysponowania gruntem:

Jednostka ewidencyjna 2011085 Sokółka - obszar wiejski:

• obręb ewidencyjny 0013 Igryły: 112 - przebudowa sieci wodociągowej

Działki planowane do przejęcia pod drogę stają się własnością Gminy Sokółka z dniem gdy decyzja Starosty Sokólskiego o zezwoleniu na realizacje inwestycji drogowej stanie się ostateczna.

Zgodnie z art. 41 ustawy Kodeks postępowania administracyjnego w toku postępowania strony oraz ich przedstawiciele i pełnomocnicy mają obowiązek zawiadomić organ o każdej zmianie swego adresu, ponieważ w razie zaniedbania tego obowiązku doręczenie pisma pod dotychczasowym adresem ma skutek prawny.

Zgodnie z art. 49 ustawy Kodeks postępowania administracyjnego doręczenie uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia obwieszczenia, strony po tym terminie w ciągu 7 dni mogą zapoznać się z aktami sprawy oraz wnieść uwagi i zastrzeżenia w Starostwie Powiatowym w Sokółce, ul. Piłsudskiego 8, pok. 58, II piętro, od poniedziałku do piątku w godz. 7.30 – 15.30, tel. 85 711 08 29.

Starosta Sokólski

Piotr Rećko

Wkrótce Święta...

Tradycją Koła Plastycznego „Uczeń Artystą" jest udział uczniów w Międzyszkolnym Konkursie Plastycznym ph. „Wkrótce Święta" pod kier. Elżbiety Szomko. W tym roku zgłosiliśmy na konkurs 19 prac młodych artystów. Uczniów przygotowały nauczycielki Dorota Kozłowska i Marta Januszkiewicz. Pomysłodawczynią i organizatorką tego przedsięwzięcia jest nauczycielka SP nr 3 Jolanta Paruk, która uważa, że twórczość plastyczna jest naturalną potrzebą młodego człowieka, pozwala wyrazić emocje i uwrażliwia nie tylko artystycznie. Temat „Wkrótce Święta" szczególnie mobilizuje młodych twórców. 14.12 uczestniczyliśmy w podsumowaniu konkursu podziwiając prace pełne fantazji i ekspresji, doskonale wprowadzających w atmosferę nadchodzących Świąt. I miejsce zdobyły prace: Wiktorii ze SP, Agnieszki ze SP, Ani z ZSZ (pod kier. E. Szomko), II miejsce przypadło Tomaszowi ze SP pod kier. Doroty Kozłowskiej. Zadowoleni ze swoich sukcesów wróciliśmy do ośrodka. Na apelu, 15.12. Elżbieta Szomko rozdała dyplomy za udział w konkursie ze słodką niespodzianką i podsumowała zmagania konkursowe. ***SOSW w Sokółce***



Dyżury Aptek w Sokółce

22.12. Apteka ogólnodostępna, ul. Grodzieńska 78, tel. 85 711 20 14; 23.12. Apteka ogólnodostępna, ul. Sikorskiego 3, tel. 85 711 24 10; 24.12. Apteka Na Białostockiej Nowa Farmacja, ul. Białostocka 8/10 lok. 1, tel. 85 711 24 62; 25.12. Apteka ogólnodostępna**, ul. Grodzieńska 78, tel. 85 711 20 14; 26.12. Apteka „Pharmacia" ul. Białostocka 128 tel. 85 307 04 34; 27.12. Apteka „Arnika", Os. Zielone 3, tel. 85 711 95 80; 28.12. Apteka „Dbam o Zdrowie", Pl. Kościuszki 17, tel. 85 711 19 55; 29.12. Apteka „Cefarm", ul. 1 Maja 17, tel. 85 711 23 86;

997

Sokólscy policjanci z Wydziału Ruchu Drogowego zatrzymali prawo jazdy 23-latkowi, który w obszarze zabudowanym przekroczył dopuszczalną prędkość o 51 km/h. W tym samym miejscu, w niedzielę inny kierowca przekroczył prędkość, aż o 57 km/h. Miejsce to zostało wskazane przez internautów na Krajowej Mapie Zagrożeń Bezpieczeństwa

W miniony wtorek, około godziny 11.30 policjanci z Wydziału Ruchu Drogowego sokólskiej komendy, w miejscowości Nowy Janów zatrzymali do kontroli 60-letniego kierowcę volkswagena. Podczas sprawdzania w policyjnym systemie mieszkańca gminy Janów okazało się, że ma on orzeczony sądowy zakaz poruszania się wszelkimi pojazdami mechanicznymi. Teraz dalszym losem mężczyzny zajmie się sąd.

www.sokolka.policja.gov.pl

SG

18 grudnia br. na drogowym przejściu granicznym w Kuźnicy do odprawy granicznej na kierunku wyjazdowym z Polski zgłosił się obywatel Białorusi, podróżujący samochodem marki Citroen. Podejrzenie funkcjonariuszy wzbudziło białoruskie prawo jazdy, które mężczyzna przedstawił do kontroli. Szczegółowa analiza potwierdziła, że prawo jazdy zostało podrobione na wzór oryginalnego białoruskiego dokumentu. 36-letni cudzoziemiec został zatrzymany i przekazany funkcjonariuszom Policji z Sokółki.



Pielęgniarka z Sokółki na podium!

Akcja „Hipokrates" wyłania najlepszych w służbie zdrowia (lekarzy, pielęgniarki, stomatologów), wskazywanych przez samych pacjentów. W tegorocznej edycji plebiscytu w kategorii „Pielęgniarka/Położna" III miejsce w Woj. Podlaskim zajęła pani Celina Bandzińska pracująca w SP ZOZ w Sokółce. Gratulacje! Tekst: Red., fot FB

"Dzyń, dzyń, dzyń" felieton okazjonalny

Rząd latarni wyznaczał nam drogę, do oświetlonej milionami lampek galerii handlowej, nad którą unosiła się widoczna już z daleka łuna. Jak zahipnotyzowani, mknęliśmy nocą przez ośnieżone miasto, w sznurze aut zmierzających w tym samym kierunku, tworząc swoistą karawanę. Aromat choinki zapachowej, unosił się w powietrzu, przesyconym emanującym z nas podekscytowaniem. Elektryzowała nas świadomość czekającej wyprzedaży. Wjechaliśmy na przepełniony parking, szukając wolnego miejsca i już pół godziny później, niesieni strumieniem ludzi, ruszyliśmy do sklepów, ogarnięci zakupowym szaleństwem. Kolorowy blask plazmowych telewizorów, pod którymi uginały się półki, odbijał się w naszych źrenicach, promocje zapierały dech, feeria barw przyprawiała o zawrót głowy, a obsługa dwoiła się i troiła, by usatysfakcjonować wybrednych konsumentów. Podniosły nastrój potęgowały oferty kredytowe, kusząc atrakcyjnym oprocentowaniem. Wrzucaliśmy do koszyków każdą rzecz, jaka wpadła nam w oko, nie zważając na to, czy jest nam potrzebna czy nie, bo taka cena może się już nie powtórzyć. Mijaliśmy znajomych, sąsiadów, kolegów i koleżanki z pracy, którzy obładowani sprawunkami, zmierzali uśmiechnięci w stronę kas. Cudowny klimat jednej z najpiękniejszych, bożonarodzeniowych tradycji, jaką jest "Czarny Piątek", udzielił się wszystkim. Stojąc w długiej kolejce, czuliśmy się częścią czegoś wielkiego i wspaniałego. Wymienialiśmy zdawkowe uprzejmości z otaczającymi nas ludźmi, żartując z czasu oczekiwania i porównując go do adwentu. Gdy nadeszła już nasza kolej, opróżniliśmy do czysta portfele i karty kredytowe. W oparach perfum, życząc miłego weekendu ekspedientce, spakowaliśmy zakupy i ruszyliśmy z powrotem na parking. Gwar kolejki cichł z wolna za naszymi plecami, ale kasa do późnych godzin nocnych dzwoniła dźwięcznie: dzyń, dzyń dzyń.

P.S. Z całego serca życzę Państwu, byście nie dali się złapać w macki płytkiego konsumpcjonizmu i przeżyli święta w pełni duchowych doświadczeń. Niech radości z narodzin Zbawiciela nie przesłoni Wam panoramiczny ekran, bo nawet najlepsza jakość obrazu, na którym ludzie wyglądają jak żywi, nie zastąpi siedzących obok bliskich, a smartfon ich miłości. ***M.Dębko***

<<< To już wigilia! >>> opowiadanie Szymka

Tym razem z czytelnikami tygodnika INFO swoim pisarstwem zapragnął podzielić się Szymon Czarniecki - uczeń kl.7b szkoły w Krynkach. Zaproponowałam mu temat świąteczny. Jego rękopis posłużył za fabułę do napisania tej oto wigilijnej opowieści. Chyba udało mi się zachować coś, co najbardziej go charakteryzuje a mianowicie dystans do świata i własnej osoby.

- To już wigilia - doszło do budzącej się ze smacznego snu świadomości Janka. Pogrzałby się z chęcią w jeszcze ciepłej pierzynie ale myśl o nadziejach pokładanych w tym jedynym w roku dniu natychmiast postawiła go na nogi. Dzięki Bogu i niespodziewanie zadziwiającej konsekwencji zdążył wysłać kartki świąteczne do kolegów z obozu sportowego w Mielniku. Przez dwa letnie tygodnie zżył się z nimi bardziej niż z tymi ze szkolnej ławy. Może z powodu długich treningów, ciężkiej, wspólnej pracy z dala od maminego fartucha. Jednym słowem, szkoła przetrwania wyszła im wszystkim na dobre. Potem przysiadł do korespondencji ze Św. Mikołajem. Niezaadresowaną kopertę wrzucił ukradkiem do maminego fartucha. Wszak mama zna wszystkie adresy świata. Potrafi też czytać listy bez otwierania kopert. Kaja – zwykle go irytująca młodsza siostra włożyła swój list w dokładnie to samo miejsce. Ciekawe, o co poprosiła tym razem - zastanawiał się chłopiec - zapewne znów o szczeniaczka. Niedawno dostała kota i wcale się o niego nie troszczy. Na dodatek mama nie lubi psów, czy zezwoli Mikołajowi na takie niespodzianki w swoim domu?

- A coś ty taki szczęśliwy?- zdziwiła się mama przykręcając małym kluczykiem aparat ortodontyczny do wyjątkowo roześmianej szczęki Jasia.

- Przecież dziś wigilia, warto się czasem uśmiechnąć - odpowiedział przekonywająco.

- Racja – westchnęła. Zapewne marzyła by uśmiech Janka towarzyszył przykręcaniu aparatu także po wigilii.

Ten się śmieje, kto się śmieje ostatni, mówi stare porzekadło. Starszy brat - Benek właśnie zaszył się z miną chomika w swoim pokoju.

- Może się pobawimy- zapytał go nieśmiało Jaś.

- Jestem zbyt zajęty, może później - odpowiedział nie patrząc nawet w jego kierunku. Oczywiście "później„ nie nastąpiło nigdy.

- Niestety wigilia nie działa na wszystkich- skonstatował w myślach. Kaja też nie znalazła dla niego chwili skrobiąc „swoją rzepkę".

Jego rodzinny dom powoli napełniał się świątecznymi gośćmi. Odkąd zmarła babcia Jadzia przynajmniej dwa razy w roku zjeżdżają tu całe rzesze wujków i cioć. Niektórzy nawet z zagranicy. Jednym słowem gwar jak na Marszałkowskiej.

Zapewne Bartuś i Tolo - dwaj cioteczni bracia znów się dobiorą do jego osobistej choinki. Tym bardziej, że wiszą na niej kolorowe, cukrowe laski - hity sezonu. Choinka chwilowo zajęła miejsce lampki na nocnym stoliku a wieczorną lekturę wyparło potajemne miażdżenie zębami cukrowych cacek.

Wreszcie nadeszła upragniona chwila. Po modlitwie, życzeniach opłatkowych i czymś na ząb zjawił się On - spec od prezentów.

A cóż to? Sweter zamiast gry „Lego -Gwiezdne Wojny- Przebudzenie Mocy"! Tego Jan nie wytrzymał. Wybiegł z charakterystyczną mu niegroźną wściekłością na podwórze.

Dopadł go tam jakiś wewnętrzny głos. Być może był to niewidzialny Mikołaj, który przemówił językiem cytatów przyklejonych bezbarwną taśmą do drzwi jego szkolnej biblioteki.

- Ważne by dawać a nie brać - zabrzmiało tajemniczo.

Szlachetne słowa na chwilę złagodziły ból młodzieńczego rozczarowania.

Każdemu według zasług - zaświtało mu nagle - kłócę się z wszystkimi, stawiam na swoim, choć wiem, że nie zawsze mam rację. Chyba powinienem popracować nad sobą i nieważne dostanę tę grę czy też nie. *Joanna Czaban*

„Porwać Mikołaja Ś? Porwać i związać, ukryć gdzieś"

- Imię!

- Mikołaj.

- Nazwisko!

Grubas w czerwonym płaszczu pewnie by się nerwowo wiercił gdyby nie krępujące go liny.

- Nazwisko! Zawsze dziadek może użyć sztuczki z akumulatorem!

- Święty! - odpowiedział szybko.

- Ej, młody, he, he. Miałem mieć kryptonim Karmazynowy Inkwizytor, he – zaczął narzekać dziadek Kotleta.

- A ja chcę się nazywać Spiderman – powiedział miniaturowy, kieszonkowy kotek Baź przechadzając się po stoliku w kapturze kata.

- Wróćmy może do przesłuchania, dobra? - chrząknąłem – Dlaczego Mikołaj włamuje się do cudzych mieszkań?

- Kiedyś wchodziłem przez kominy. W blokach nie ma za wiele kominów – obruszył się.

- Czyli przesłuchiwany przyznaje się do włamań?

- To nie są włamania! - zaprotestował – Roznoszę prezenty!

- Prezenty? Karmazynowy Inkwizytorze, proszę o dowód A.

Dziadek Kotleta wręczył mi rózgę. Baź piszczał ze stołu i pytał, czy to się je.

- To jest rózga – Mikołaj uprzedził moje pytanie – Dostają takie niegrzeczne dzieci.

- Może więc przesłuchiwany wytłumaczyć, na jakiej podstawie jest oceniana grzeczność? I według czyich norm moralnych?! I czy rózga nie jest wyraźna sugestią, by bić obdarowywanego? Czy nakłania pan do przemocy fizycznej? Artykuł 255 jeśli się nie mylę? Karmazynowy Inkwizytorze, proszę przeczytać do czego się przyznał oskarżony.

- He, he… - dziadek Kotleta podniósł zeszyt – To ja powiem tak w skrócie, bo od tej piwnicy to mi w gardle boli… Tego, ten... stalking, włamania, nie płacenie podatku od darowizny, namawianie do popełnienia przestępstwa…

Dziadek czytał listę. Mikołaj przyglądał mi się z dziwną miną.

- Coś zaczynam podejrzewać, że tu chodzi o jaką osobistą urazę – powiedział Święty Mikołaj.

- Podejrzanemu się wydaje – poprawiłem kominiarkę.

- Ho, ho, ho… Ale panie przesłuchujący... Jeśli nie jest to nic osobistego, dlaczego nie pozwoli mi pan dostarczyć ostatniego prezentu w tym roku?

- Prezentu? - zainteresowałem się.

- Tak. W tym roku Kamyk był wyjątkowo grzeczny. Zamiast rózgi mam dla niego czytnik e-booków i parę gier komputerowych…

Z taką łapówką trudno było dyskutować.

- No cóż, myślę, że w tym roku… możemy jeszcze pana Mikołaja wypuścić… W końcu są święta… Rozwiązać! - rozkazałem.

- Eeeeee… - dziadek Kotleta zawiedziony zdjął maskę teatralną.

- Nie jestem kontent – oznajmił kieszonkowy, miniaturowy kot Baź, któremu obiecałem, że pozwolę przeprowadzić egzekucję.

-Ho, ho, ho – zaśmiał się Święty Mikołaj.

- A mnie kiedy wypuścicie? - krzyknął ze swojej klatki chochlik, który dziurawi skarpety i płacze słuchawki w kieszeni. ***Kamyk***

prawdziwe prawdziwki

PEPERONI
pizza bistro
Sokółka, ul. Monte Cassino 12A
DOWÓZ tel. 573 257 189
Pizza / Pasta / Świeże sałatki / Desery

Siłownia przy ZS w Sokółce
/ul. A. Mickiewicza 11/ zaprasza
Zapraszamy od pon. do pt., od godz. 16:30 do 21:30.

zdrowie - witalność - energia
Sala wyposażona w profesjonalny zestaw do ćwiczeń siłowych i aerobowych / Abonament miesięczny (70 zł), dostępny po wpłacie na konto SOSW w Sokółce: Bank Spółdzielczy w Sokółce 07 80 93 0000 0013 90 74 2000 0030 i okazaniu przy pierwszym wejściu dowodu płatności. Abonament dla uczniów szkół ponadgimnazjalnych - 35 zł. Osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności – wchodzą za darmo.

Warsztaty „Wiem, co jem". Bezpieczna+

Warsztaty „Wiem, co jem". „Sprawni i Samodzielni" w ramach Bezpiecznej+

W ramach Rządowego Programu Bezpieczna + Projekt "Sprawni i Samodzielni" w grudniu 2017 r. uczniowie Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Sokółce wzięli udział w 6-godzinnych warsztatach kulinarnych ph.: „Wiem, co jem". Zajęcia dla uczniów Szkoły Przysposabiającej do Pracy prowadziła pani Bożena Mróz. Uczniowie uczestniczyli w 3 spotkaniach po 2 h każde.



1 grudnia - młodzież zapoznała się z grupą produktów pochodzenia roślinnego i zwierzęcego, ich miejscem w piramidzie żywieniowej oraz znaczeniem w codziennej diecie. Bohaterem spotkania były warzywa, ich wartości odżywcze i znaczenie w żywieniu człowieka. Uczniowie mogli także obejrzeć książki kucharskie z licznymi przepisami na surówki i sałatki. Świadomi tego, co jedzą na co dzień, przystąpili do sporządzania sałatki brokułowej z jajkiem (brokuł, kalafior, pomidory, cebula, jaja), surówki z fetą (sałata, ser typu feta, pomidory, ogórek, jogurt naturalny), surówki zielonej (sałata, papryka, por, ogórek, rzodkiewka, cebula czerwona), surówki z kapusty i marchewki (kapusta biała, marchew, miód, cytryna, majonez, musztarda). Podczas pracy uczniowie zwracali uwagę na zachowanie zasad BHP, porządek na stanowisku pracy, higienę produkcji. Doskonalili umiejętności krojenia, różyczkowania, doprawiania, mieszania i eksponowania potrawy. Na koniec wszyscy zasiedli do stołu i z wielką przyjemnością i apetytem kosztowali sporządzone przez siebie potrawy.

8 grudnia - zajęliśmy się kolejną grupą produktów, jaką były mleko i przetwory mleczne, czyli produkty białkowe oraz przetwory zbożowe, czyli produkty węglowodanowe. Uczniowie uświadomili sobie, jak bardzo cennym źródłem białka, wapnia, witamin B2, A, D jest mleko, kefir, jogurt, maślanka, czy ser twarogowy, z których można łatwo i szybko przyrządzić np. koktajle białkowe. Produkty zbożowe bogate są w węglowodany i powinny znajdować się w każdym naszym posiłku w ciągu dnia. Należy je wykorzystywać pod różnymi postaciami. Uczniowie świadomi tego, co jedzą na co dzień, przystąpili do sporządzania: koktajlu białkowego-owocowego z pomarańczy, bananów i miodu (na bazie jogurtu), koktajlu białkowego-owocowego z wiśni, malin i miodu (na bazie mleka), koktajlu białkowego-owocowego z kiwi i gruszek (na bazie jogurtu), paluchów z kminkiem, ciasta z kaszą manną. Uczniowie pracowali z wielkim zaangażowaniem. Do pracy wykorzystywali drobne akcesoria kuchenne oraz sprzęt gastronomiczny – blender, kuchenkę elektryczną. Eksponowali swoje napoje wykorzystując odpowiednie szklanki koktajlowe, dekorowali owocami i orzechami. Efekt był niesamowity. Inne grupy zajęły się kaszą manną i jej zastosowaniem w potrawach słodkich oraz mąką, śmietaną, jajami i kminkiem – w potrawach słonych. Na zakończenie wszyscy zasiedli do stołu i z wielkim apetytem kosztowali sporządzone przez siebie potrawy i napoje. Wszystkim uczestnikom bardzo smakowało.

11 grudnia - zwieńczeniem ostatniego, trzeciego spotkania kulinarnego było podsumowanie zdobytych wiadomości na temat produktów białkowych, węglowodanowych i witaminowych, połączone z praktycznym ich zastosowaniem w sporządzaniu potraw. Dostarczyliśmy dla naszego organizmu ogromną porcję wartości odżywczych, które zawarte były w sporządzonych zakąskach zimnych – pastach kanapkowych - podanych na chlebie pszennym, żytnim, pełnoziarnistym, bagietce, krakersach, czy andrutach. Wykonywanie past przebiegło bardzo sprawnie. Uczniowie w szybki i sprawny sposób rozdrabniali składniki, łączyli ze sobą, doprawiali, sporządzali do nich zaprawy, które nadawały charakteru potrawie. Na bieżąco dbali o czystość na stanowiskach pracy. Każdy zespół wyeksponował swoje pasty, udekorował, opowiedział o składnikach, sposobie ich wykonania i co najważniejsze – wymienił ich wartości odżywcze. Świadomi tego, co jedzą na co dzień, uczniowie sporządzili: kremowy serek naturalny, pikantną pastę serowo-cebulową, camembertową pastę kolorową, pastę jajeczną. Wykonywanie potraw sprawiło młodzieży wiele radości, zachęciło do wykorzystywania różnych grup produktów do sporządzania potraw i stosowania ich m.in. w zakąskach. Uczniowie w zgodzie z zasadami kulturalnego zachowania się przy stole wspólnie spożyli posiłek. Wszystkim bardzo smakowało.



Opracowała: Bożena Mróz

Dawnych zabawek czar

Z ofert Muzeum Ziemi Sokólskiej skorzystać zawsze warto. Na zawsze zapamiętamy wspólne wyplatanie pojasów, kolędowanie w nastrojowych, muzealnych wnętrzach, czy malowanie jaj wielkanocnych. I oto kolejne zaproszenie, tym razem na wystawę zabawek ludowych Marka Szyszko z Chwaszczewa.

Na ścianach powiększone archiwalne zdjęcia. Solidne fundamenty miejskiego budynku zdradzają bynajmniej nie białostockie klimaty. Może to rynek w Lublinie? Na nim przekupka w stroju, który równie dobrze mógł należeć do kobiety z okolicznej wsi. Są też dzieci, chyba takie same na całym świecie. Biedne ale szczęśliwe, bawiące się czym popadnie, jeżdżące na prowizorycznych nartach, lepiące darmowego bałwana. Pod czarno-białymi zdjęciami różnokolorowe, drewniane zabawki. Takie, jakie sprzedawała biedna przekupka na lubelskim rynku. W przeciwieństwie do zniewolonych jedwabistymi gorsetami porcelanowych lalek epoki Wokulskiego są bardzo dynamiczne i swobodne. Fruwające motylki, tańczące pary wprawiane w ruch za pomocą niewielkich kółek i kija, kujący żelazo, piłujący drzewo i młócący cepem wieśniacy. Wystarczy tylko pokręcić miniaturową korbką, potrząsnąć, delikatnie popchnąć. Zabawki z duszą, zupełnie inne od tych codziennych, niebiesko – różowych, cuchnących plastikiem i innymi sztucznościami podbiły nasze serca. To był dobry wstęp do zabawy w małych rzemieślników. W kawiarni Lira czekały na nas wystrugane z drewna choinki za piątaka. Materiały do ich zdobienia były dostępne za darmo. Panie z muzeum pokazały nam też jak nadać nowe życie starej świątecznej pocztówce. Kupę śmiechu wywołały stare zabawy prowadzone przez instruktorkę z miejscowego domu kultury.

W imieniu uczniów szkoły w Krynkach i dyrekcji kryńskiego domu kultury - prawnego opiekuna tego wyjazdu pragnę podziękować wszystkim za moc pozytywnych wrażeń. *J. Czaban*





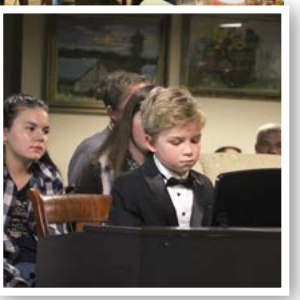
Akcja pomocy dla Karoliny trwa - koncert charytatywny

W niedzielę w Kawiarni „Stara Szkoła" odbył się koncert charytatywny na rzecz Karoliny chorej na raka żołądka. Wystąpili uczniowie i nauczyciele Samorządowej Szkoły Muzycznej I stopnia. Gwiazdą wieczoru była Zuzia Iłenda, która oczarowała publiczność swoją piosenką aktorską.

Marek Tomaszycki

Kameralny i intymny klimat zawisł w powietrzu niczym para nad filiżanką. Magia wieczoru nie polegała na karcianych trikach, lecz na cyrkulacji dobra. Każdy, kto pojawił się, by wspomóc leczenie dziewczyny dzielnie zmagającej się z nowotworem, dostał natychmiastowy pakiet zwrotny, w postaci serc dzieci, wkładanych w wykonywane kompozycje, które tego wieczoru biły również dla Karoliny. Karma to filozofia, zgodnie z którą wraca do nas wszystko co czynimy. 17 grudnia nikt nie musiał na nią czekać. Wymiana dobrej energii nastąpiła harmonijnie i naturalnie. I tylko gdzieś wysoko, nad dachem "Starej szkoły", na nocnym niebie jasno rozbłysła gwiazda. *Marcin Dębko*





Opłatek w dąbrowskim WTZ

Uczestnicy dąbrowskich Warsztatów Terapii Zajęciowej wraz instruktorami, kierownictwem i przyjaciółmi Warsztatów spotkali się w sali bankietowej „Sympatia" na uroczystym opłatku. W spotkaniu wziął udział Starosta Sokólski Piotr Reńko wraz z Wicestarostą Jerzym Białomyzym, Członkami Zarządu: Alicją Rysiejko, Krzysztofem Szczebiotem, Kazimierzem Łabieńcem oraz Sekretarzem Katarzyną Nowak i Skarbnik Marią Jurgiel.

„Zbliżają się najpiękniejsze w roku święta, najbardziej rodzinne ze wszystkich świat – są to dni przebaczenia, miłości, wzajemnej życzliwości. Z tego miejsca, w imieniu swoim i Zarządu życzę Wam wszystkiego dobrego, radosnych świąt i szczęśliwego nowego roku" – mówił w trakcie spotkania Starosta Piotr Reńko. *P. Białomyzy*







Brąz dla Tenisistek z ZS w Suchowoli

14 grudnia w hali sportowej ZS CKP w Białymstoku odbył się Finał Wojewódzki Licealiady w drużynowym tenisie stołowym. Po bardzo wyrównanej grze dziewczęta w składzie: Paulina Chmielewska, Sylwia Halicka i Patrycja Komendant zdobyły brązowy medal mistrzostw. Jedną z najlepszych zawodniczek mistrzostw została Paulina Chmielewska z kl.I A uhonorowana pamiątkową statuetką. Gratulujemy!
ZS w Suchowoli



Opłatek UKS Boxing Sokółka

Jak co roku, młodzi adepci boku spotkali się na uroczystym opłatku w Zespole Szkół w Sokółce. Na stole nie zabrakło tradycyjnych potraw oraz słodkości. Starosta Sokólski Piotr Rećko przekazał młodzieży pamiątkowe kalendarze, które pomogą odliczać dni do wyczekiwanego lata. Bokserzy otrzymali również od swoich mentorów bony (ufundowane przez „Serce - Polski Dom Rodzinny") Pięściarze, trenerzy oraz przyjaciele UKS Boxing złożyli sobie życzenia i spędzili wieczór w miłej atmosferze. *Piotr Białomyzy*











Gdy magia świąt wypełnia nasze serca

W ośrodku kultury odbył się Gminny Konkurs Pięknego Czytania Prozy Bożonarodzeniowej ph."Gdy magia świąt wypełnia nasze serca" zorganizowany przez Bibliotekę Szkolną Szkoły Podstawowej w Janowie oraz Gminną Bibliotekę Publiczną w Janowie. Świąteczną prozę czytali uczniowie ze szkół w Janowie i w Białousach. Komisja w składzie: ks. proboszcz Stanisław Chim, Stanisława Kowalczuk, Joanna Deputat, Justyna Grabowicz przyznali I miejsce Sylwii Kul, II - Sylwii Giełażyn, III - Martynie Szkiłądź. Wyróżnienia otrzymały: Justyna Kraśnicka, Natalia Pieszko, Amelia Kulikowska. Gratulujemy wszystkim uczestnikom i dziękujemy za wprowadzenie nas w piękny czas oczekiwania na Boże Narodzenie.
Gminna Biblioteka Publiczna w Janowie

UKS Omega przywiozła z Olsztyna 11 medali

W miniony weekend odbyło się w Olsztynie II Międzynarodowe Grand Prix Warmii i Mazur w Pływaniu. Była to jedna z największych i najlepiej obsadzonych imprez pływackich w naszym kraju dla młodzieży w wieku 9-18 lat. Starowała w niej rekordowa ilość 900 zawodników 55 klubów pływackich z całej Polski, kluby z Litwy, Łotwy i Rosji. Poziom zawodów był bardzo wysoki, o czym świadczy fakt, że podczas 2-dniowych zmagań pobito 13 rekordów Polski młodzików oraz juniorów. Na tle silnej konkurencji bardzo dobrze zaprezentowali się zawodnicy UKS Omega. W roczniku 2006 znakomicie wypadły Iga Kuklicz oraz Oliwia Radel, dla których był to pierwszy występ na tak dużej imprezie. Iga we wszystkich swoich startach zajmowała miejsca w pierwszej szóstce. Wspaniale wypadła w wyścigu na 200m stylem klasycznym, zdobywając brązowy medal. Ustanowiła nowe rekordy klubu na dystansach 200m i 50m stylem klasycznym. Oliwia Radel zaliczyła świetny występ na dystansie 50m stylem motylkowym zajmując 6. miejsce i ustanawiając nowy rekord klubu. W roczniku 2004 bardzo udane występy zaliczyła Zuzanna Rogowicz, w 4 ze swoich 5 startów poprawiła rekordy życiowe a w najlepszym występie była V w wyścigu na 200m stylem dowolnym oraz 7. na 50m stylem motylkowym. W roczniku 2003 znakomite starty zaliczyła Agnieszka Ancypo i w swoich 6 startach, czterokrotnie stawała na podium, zdobywając: złoty medal na dystansie 100m stylem dowolnym /nowy rekord klubu/ oraz 3 srebrne medale w wyścigach na 50m stylem motylkowym /nowy rekord klubu/, 200m stylem zmiennym /nowy rekord klubu/ i 50m stylem dowolnym. W klasyfikacji końcowej na najlepszą zawodniczkę Grand Prix w roczniku 2003 Agnieszka zajęła IV miejsce. W tym samym roczniku bardzo dobre zawody zaliczyła Julia Sołoniewicz, poprawiając 4 rekordy życiowe. Julia w swoich najlepszych występach zajęła 6. miejsce wyścigu na 50m stylem motylkowym oraz 7. na 50m stylem klasycznym. Wśród chłopców z rocznika 2003 rewelacyjnie pływał Eryk Michałowski, który we wszystkich 6 startach ustanowił nowe rekordy klubu. Eryk w walce z czołowymi zawodnikami potwierdził miano znakomitego „żabkarza" i zdobył 3 srebrne medale w wyścigach na dystansach 50m, 100m i 200m stylem klasycznym. Był też 4. na dystansie 200m stylem zmiennym, 5. na 50m – styl. dowolnym oraz 7. na 400m - zmiennym. W roczniku 2002 swoje najlepsze starty w tym roku zaliczyła Gabriela Czarnowicz, w 5 startach trzykrotnie stawała na podium. Zdobyła 3 brązowe medale na dystansach 50m i 100m stylem dowolnym oraz 50m - grzbietowym. Była też dwukrotnie 4. w wyścigach na 100m stylem grzbietowym oraz 100m - zmiennym.
UKS Omega

BOŻONARODZENIOWY TURNIEJ TAEKWON-DO W MIŃSKU



Wróciliśmy z Białorusi, wszyscy z medalami! Martyna Pietrzeniec bezkonkurencyjnie wygrała kategorię układów seniorek I-IV Dan, po czym uległa dopiero w finale walk -62 kg. Jak na powrót po kontuzji, wynik bardzo dobry Świetne walki toczyli nasi juniorzy, zdobywając po wygranych z mocnymi zawodnikami z Białorusi, Łotwy, Rosji i Ukrainy: Maciej Budnik - srebro -56 kg starszych stopni, Hubert Mackało - srebro -62 kg niższych stopni, Paweł Chomiczewski - brąz -62 kg wyższych stopni. W czasie walk widać było progres w porównaniu z poprzednimi zawodami, aczkolwiek mamy kolejny materiał do analizy i poprawek. *CSA*



KAWETA
- ZŁOMOWANIE AUT
- ZAŚWIADCZENIE DO WYREJESTROWANIA
- POMOC DROGOWA
SOKÓŁKA tel. 600 486 444

Znasz ciekawą osobę, którą warto przybliżyć naszym Czytelnikom, z ochotą o niej napiszemy. Czekamy na sygnał.
Redakcja

Zleć nam swoją reklamę
redakcja@infosokolka.pl

INFO SOKÓŁKA
Wydawca: Stowarzyszenie "Towarzystwo Ziemia Sokólska"
Adres redakcji: ul. Marsz. J. Piłsudskiego 8, 16 -100 Sokółka
redakcja@infosokolka.pl www.infosokolka.pl
Redaktor naczelna: Aneta Tumiel
Nakład: 10 000 egzemplarzy, ISSN 2450-999X