

sąsiadka ~ czytaj



Tarnowskie Tężnie:
OTWIERAMY! – str. 5

Znakomite wyniki
maturzystów – str. 8



Baranowo ■ Batorowo ■ Ceradz Kościelny ■ Chyby ■ Góra ■ Jankowice
Kokoszczyń ■ Lusowo ■ Lusówko ■ Przeźmierowo ■ Rumianek ■ Sady
Sierosław ■ Swadzim ■ Tarnowo Podgórne ■ Wysogotowo

Telefony alarmowe

112

Pogotowie ratunkowe	999
Policja	997
Straż Pożarna	998
Pogotowie gazowe	992
Pogotowie energetyczne	991
Komisariat Policji Tarnowo Podgórne	47 77 148 60
Komenda Miejska Policji (Poznań)	47 77 156 92
Straż Gminna Tarnowo Podgórne	61 814 79 86
Komenda Miejska Straży Pożarnej	61 222 0 300
Ochotnicza Straż Pożarna Tarnowo Podgórne	61 814 69 98
Przychodnia Lekarska SALUBER Tarnowo Podgórne	61 814 62 62
Przychodnia Lekarska MED-LUX – Przeźmierowo	61 816 39 00
Przychodnia Lekarska VITA-LONGA – Przeźmierowo	61 814 20 41
Przychodnia Lekarska TOPMED – Lusówko	61 225 80 70
Pielęgniarsko-Położniczy OMS-R Systema Tarnowo Podgórne	668 694 962 668 694 963
Spółka Pielęgniarska Przeźmierowo	61 652 41 17
Komunikacja TPBUS	61 814 67 93
Tarnowska Gospodarka Komunalna TP-KOM Tarnowo Podgórne	61 814 64 30
Serwis wod-kan	507 024 054
Pogotowie gazowe G.EN. GAZ ENERGIA (numer całodobowy)	800 909 909
Starostwo Powiatu Poznańskiego	61 841 05 00
Urząd Poczty Tarnowo Podg., ul. Rokietnicka 885	870 477 61 8180 831, 61 8180 840
Urząd Poczty Tarnowo Podg., ul. Poznańska	61 818 08 34
Urząd Poczty Przeźmierowo, ul. Modrzewiowa	887 853 689 887 85 14 61
Filia Urzędu Poczтового w Przeźmierowie, ul. Rynkowa 75 C	887 852 831
Agencja Poczтовая w Przeźmierowie, ul. Ogrodowa 14	61 651 41 51 801 333 444
Schronisko dla zwierząt „Azorek” w Obornikach	665 054 582
Muzeum Powstańców Wielkopolskich w Lusowie	61 814 69 52

URZĄD GMINY TARNOWO PODGÓRNE

ul. Poznańska 115, 62-080 Tarnowo Podgórne
tel. 61 89 59 200, fax 61 81 46 118, ug@tarnowo-podgorne.pl

Filia w Przeźmierowie

62-081 Przeźmierowo, ul. Orzechowa 1
tel. 61 22 75 873, fp@tarnowo-podgorne.pl

www.tarnowo-podgorne.pl

Godziny pracy Urzędu Gminy i Filii:

w poniedziałki 8.30-18.00; wt., śr., czw. 7.30-15.30, pt. 7.30-14.00

Wójt Tadeusz Czajka przyjmuje:

w poniedziałki 15.00-17.30; w czwartki 14.30-15.45

Prosimy o wcześniejsze umówienie terminu: tel. 61 89 59 201

Przewodnicząca Rady Gminy Krystyna Semba przyjmuje:

w Urzędzie Gminy w pon. 15.00-17.00, w czw. 9.00-11.00

W SOBOTY URZĄD NIECZYNNY

Szanowni Państwo!

Jesteśmy już w drugiej połowie wakacji. Przed nami Dożynki Gminy Tarnowo Podgórne, połączone z prezentacjami niesamowicie kolorowych grup folklorystycznych z całego świata! Spotkajmy się w Lusowie, na przykościelnym placu.

A wakacje zakończymy otwarciem Tarnowskich Tężni. Z tej okazji zorganizowany zostanie piknik dla mieszkańców, na którym będzie można po raz pierwszy zobaczyć Tężnie z bliska, posłuchać skraplającej się solanki i pooddychać zdrowym aerozolem! Jak zdrowym? – zachęcamy do przeczytania wywiadu z Teresą Latour, ekspertem w zakresie m.in. wód leczniczych. Zapraszam do lektury!

~ Agnieszka Rzeźnik
Redaktor naczelna

Zakończ wakacje honorowo!

Na 98 akcję honorowego oddawania krwi zaprasza Stowarzyszenie Dar Serc. W sobotę, 2 września, w godz. 8.00-16.00, wolontariusze oraz pracownicy poznańskiego Regionalnego Centrum i Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa zapraszają do Szkoły Podstawowej nr 1 im. Jana Pawła II w Tarnowie Podgórny przy ul. Szkolnej 5. – *Myszę, że to najlepszy sposób na zakończenie wakacji* – podkreśla Wojciech Janczewski, Wiceprzewodniczący Rady Gminy i Prezes Stowarzyszenia Dar Serc. – *Zachęcam zwłaszcza tych, którzy krew chcieliby oddać po raz pierwszy.*

~ ARZ

Przemknęli na rowerach

Trasa pierwszego etapu tegorocznego Tour de Pologne przebiegała również przez naszą Gminę – 29 lipca mieliśmy okazję zobaczyć kolarzy, należących do światowej czołówki. I to dwukrotnie: najpierw, kiedy po ostrym starcie pokonywali pierwsze kilometry jadąc od strony ul. Bukowskiej i skręcając w ul. Rynkową, Rzemieślniczą i Wichrową, a potem, już na finiszu (po tym jak przejechali ok. 180 km), na ul. Rynkowej, Wyścigowej i na Torze Poznań.

Wzdłuż trasy zgromadzili się kibice, którzy dopingowali kolarzy i podziwiali kawalkadę samochodów technicznych i autotokarów drużyn. Dziękujemy wszystkim służbom za zabezpieczenie trasy wyścigu.

~ ARZ



Nawet gradobicie, które miało miejsce tuż przed pojawieniem się kolarzy na mecie, nie odstraszyło kibiców.

Ty też możesz zadać pytanie!

Masz problem?
Chcesz się nim z nami podzielić?
Denerwuje Cię coś?
Chcesz wyrazić swoją opinię?
Nie wahaj się!
Nasze łamy stoją dla wszystkich otworem.
Napisz na adres redakcja@tarnowo-podgorne.pl
lub skorzystaj z www.tarnowo-podgorne.pl



Jak uzyskać dofinansowanie dla dziecka z rodziny wielodzietnej? – odpowiada Wójt Gminy Tarnowo Podgórze Tadeusz Czajka

Proszę o informację czy dziecko z rodziny wielodzietnej może uzyskać dofinansowanie z Gminy na lekcje tenisa ziemnego

Co prawda Gmina nie prowadzi takiego programu indywidualnych dofinansowań, natomiast co roku z budżetu Gminy dofinansowywana jest działalność organizacji pozarządowych, do których należą także kluby sportowe – uczniowskie i nie tylko. W tym roku łączną kwotą ok. 3 mln zł wspieramy łącznie ok. 60 organizacji, w tym dwie propagujące tenis ziemny (Tenisowy Klub Sportowy Kros Tarnowo Podgórze i Fundacja Challenge Polska z Przeźmierowa). W przypadku klubów sportowych te środki przeznaczone są m.in. prowadzenie regularnych treningów i zajęć sportowych, a także na organizację zawodów czy udział naszych reprezentantów w wydarzeniach wyjazdowych. Ponadto najlepszym sportowcom co roku przyznajemy stypendia sportowe.

Jednocześnie zachęcam do korzystania z ulg i przywilejów, jakie daje Karta Mieszkańca Gminy Tarnowo Podgórze – wśród partnerów tego programu są m.in. Tarnowskie Termy, gdzie można rozwijać swoje sportowe pasje. Przypominam, że w tym roku wprowadziliśmy nowy system Karty, w formie wygodnej aplikacji na telefon. Szczegóły są dostępne na stronie kartamieszkanca.tarnowo-podgorne.pl

Ponadto proszę pamiętać, że podmioty prowadzące zajęcia komercyjne samodzielnie ustalają zasady przyznawania ulg i to wyłącznie do nich należy decyzja o stosowaniu (lub nie) ulg dla osób z rodzin wielodzietnych.

**POROZMAWIAJMY
O SAMORZĄDZIE
#19**

Tadeusz Czajka
Wójt Gminy Tarnowo Podgórze

11 WRZEŚNIA 2023 I GODZ. 18:00

TARNOWO
PODGÓRNE
POZIOM BLIŻEJ

Kolejne spotkanie z Wójtem Tadeuszem Czajką w ramach cyklu „Porozmawiajmy o samorządzie” odbędzie się 11 września, online, na Facebooku, na stronie Tadeusz Czajka – Wójt Gminy Tarnowo Podgórze. Początek o 18.00. W trakcie spotkania Wójt omawia aktualne gminne inicjatywy i odpowiada na pytania mieszkańców, zgłaszane na bieżąco w komentarzach. ~ARZ



Sprawdź, co się dzieje w Twojej miejscowości

Baranowo

W związku z brakiem zgody UM Poznań na odstąpienie od budowy odcinka chodnika na wniosek mieszkańców budowa ul. Letniskowej została wstrzymana. Ponowne przystąpienie do budowy będzie możliwe po dokonaniu przez Miasto Poznań zmian w Miejsowym Planie Zagospodarowania Przestrzennego oraz opracowaniu zamiennej dokumentacji projektowej

Trwa przebudowa ul. Platynowej oraz skrzyżowania Szamotulska / Kasztanowa / Platynowa

Otrzymaliśmy zezwolenie na rozbudowę ul. Wypoczynkowej

Batorowo

Przekazano plac budowy chodnika w ul. Batorowskiej

Ceradz Kościelny

Trwa rozbudowa szkoły podstawowej

Trwa przygotowanie przetargu na wybór wykonawcy budowy oświetlenia ul. Jankowickiej (od istniejącego oświetlenia w kierunku Jankowic)

Chyby

Trwa przebudowa ul. Kasztanowej

Trwa przebudowa kolizji energetycznej z projektowanym budynkiem świetlicy

Ogłoszono przetarg na budowę świetlicy wiejskiej

Starostwo Powiatowe odmówiło wydania pozwolenia na budowę nawierzchni na ul. Pomarańczowej

Jankowice

Trwa przygotowanie przetargu na wybór wykonawcy budowy oświetlenia ul. Ogrodowej (w kierunku Ceraża Kościelnego)

Trwa opracowanie dokumentacji projektowej dla budowy ścieżki rowerowej do Rumianka

Lusowo

Złożyliśmy w Starostwie Powiatowym wniosek o wydanie zezwolenia na budowę łącznika ul. Jutrzenki z ul. Polną

Trwa termomodernizacja starego budynku szkoły z salą gimnastyczną

Wybraliśmy wykonawcę oraz zawarliśmy umowę na budowę ścieżki rowerowej do Lusówka wzdłuż ul. Ogrodowej (od ROD w kierunku zachodnim)

Zakończono budowę pomostu łączącego ścieżkę rekreacyjną wzdłuż Jeziora Lusowskiego

Trwa opracowanie dokumentacji projektowej na budowę ścieżki rowerowej do Lusówka wzdłuż ul. Ogrodowej (od ROD w kierunku zachodnim)

Trwa budowa sali gimnastycznej przy szkole podstawowej

Lusówko

Trwa przebudowa części ul. Rozalińskiej i Sierosławskiej

Przyjechali, by odpocząć



Dzieci i młodzież z Kamieńca Podolskiego (naszego miasta partnerskiego w Ukrainie) przez 10 dni odpoczywali w Lusowie. Na nasze zaproszenie 31 lipca przyjechała 17-osobowa grupa pod opieką dwóch opiekunek. Przygotowaliśmy ciekawy program, m.in. pobyt w Tarnowskich Termach i kręgielni Vector, wycieczki do Poznania, ale przede wszystkim staraliśmy się zapewnić możliwość spokojnego wypoczynku. – *Mam nadzieję, że te wakacje były dla naszych młodych ukraińskich gości czasem radości i bez troski* – powiedział Wójt Tadeusz Czajka. – *Dziękuję wszystkim firmom i osobom indywidualnym, którzy pomogli nam zorganizować i uatrakcyjnić ten pobyt.*

~ ARz

Zmiany dotyczące zwrotu podatku akcyzowego w 2023 roku

Każdy rolnik, który chce odzyskać w II naborze wniosków część kosztów zakupu oleju napędowego wykorzystanego do produkcji rolnej powinien gromadzić faktury VAT dokumentujące zakup oleju napędowego:

- w terminie od 1 lutego do 31 lipca 2023 r. – jako załączniki do wniosku o zwrot podatku z niewykorzystanego limitu z I naboru wniosków przysługującego w 2023r. (limit na 2023r. wynosi 110 l/1 ha UR i 40 l/1 DJP bydła);
- w terminie od 1 sierpnia 2022 r. do 31 lipca 2023 r. – jako załączniki do wniosku o zwrot podatku w ramach limitu przysługującego w 2023 r. w ilości 40 l/1 DJP owiec, kóz i koni oraz 4 l/1 szt. świń.

W II terminie składania wniosków (1-31 sierpnia 2023r.) stawka zwrotu podatku wynosi:

- 2 zł/ 1 litr zakupionego oleju napędowego w okresie od 1 lutego 2023r. do 31 lipca 2023r. – do wysokości niewykorzystanego limitu z I naboru wniosków na użytki rolne i utrzymywane bydło; uwaga: dla dużych przedsiębiorstw rolnych stawka zwrotu podatku wynosi, 1,46 zł/1 litr ON;
- 2 zł/ 1 litr zakupionego oleju napędowego w okresie od 1 lutego 2023r. do 31 lipca 2023r. – do wysokości niewykorzystanego limitu z wynikającego z faktur zakupu oleju napędowego w okresie od 1 sierpnia 2022r. do 31 stycznia 2023r. – na utrzymywane świnię owce, kozy i konie; uwaga: dla dużych przedsiębiorstw rolnych stawka zwrotu podatku wynosi, 1,46 zł/1 litr ON
- 1,20 zł/ 1 litr zakupionego oleju napędowego w okresie od 1 sierpnia 2022r. do 31 stycznia 2023r. – na utrzymywane świnię owce, kozy i konie.

Dotacje będą wypłacane w terminie 2 – 31 października 2023 r. gotówką w kasie urzędu gminy lub miasta, albo przelewem na rachunek bankowy podany we wniosku.

Dotacje będą wypłacane do wysokości dostępnego limitu, w kwotach nie wyższych niż iloczyn oleju napędowego zakupionego przez producenta rolnego, wynikającej z faktur VAT, i stawki zwrotu podatku na 1 litr oleju napędowego, obowiązującej w dniu złożenia wniosku o zwrot podatku.

Dodatkowy limit z tytułu posiadania w 2022 r. świń, owiec, kóz i koni ustalany jest według stawki zwrotu podatku aktualnej na dzień wyliczenia.

Opis procedury, a także wzory wniosków, formularzy i oświadczeń znajdują się na gminnej stronie internetowej tarnowo-podgorne.pl

Tarnowskie Tężnie – dla kogo?

– rozmowa z **dr n. farm. Teresą Latour, em. kierownik Zakładu Tworzyw Uzdrawiskowych Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – PZH w Warszawie, ekspertką, specjalizującą się w tematyce wód mineralnych, źródłanych oraz leczniczych.**

Co wyróżnia tarnowską solankę?

Woda pochodząca z odwiertu GT1 w Tarnowie Podgórnym została oceniona w 2011 r. przez Zakład Tworzyw Uzdrawiskowych Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – PZH w Warszawie. Przebadano jej skład chemiczny oraz właściwości fizyko-chemiczne.

Na podstawie uzyskanych wyników określono, że woda, która będzie wykorzystywana w Tarnowskich Tężniach, to 8,3% chlorkowo-sodowa solanka jodkowa, termalna, o temperaturze 43° C. Jest ona przydatna do kąpieli i inhalacji w celach leczniczych i profilaktycznych oraz rehabilitacyjnych, oczywiście z uwzględnieniem zróżnicowanego stężenia przy wykorzystaniu do tych zabiegów.

Jakie właściwości tarnowskiej solanki są korzystne dla gości Tężni?

Bardzo ważnym walorem solanki, zbadanym pod kątem wytwarzania aerozolu na tężni, jest jej stopień mineralizacji. W przypadku wody z tarnowskiego odwiertu to 8300 mg/l rozpuszczonych składników mineralnych, z dominującym udziałem chlorku sodowego i obecnością innych składników, zwłaszcza jodków. Dzięki tak znacznej mineralizacji, aerozol wytworzony z tej wody na tężni działa korzystnie na drogi oddechowe, zatoki i błonę śluzową jamy ustnej oraz uzupełnia niedobór jodu.

Kto zatem powinien korzystać z tego pozytywnego dla zdrowia oddziaływania Tarnowskich Tężni?

Pobyty w bliskim sąsiedztwie Tężni zalecane są zwłaszcza w przypadku przewlekłych stanów zapalnych i nieżytów nosa oraz zatok, przewlekłych nieżytach gardła i krtani, niedoczynności tarczycy oraz po długotrwałych przeziębieniach. Zalecenia te dotyczą zarówno osób dorosłych, jak i dzieci.

Jak prawidłowo korzystać z aerozolu tężniowego?

Aby jak najlepiej wykorzystać właściwości aerozolu tężniowego wskazane jest co najmniej siedmiokrotne spacerowanie w strefie okołotężniowej na wytyczonych trasach. Najlepiej 2-3 razy tygodniowo, każdorazowo przez przynajmniej 1 godzinę.

Wyższa temperatura powietrza oraz słońce, a także łagodny wiatr są czynnikami, wpływającymi korzystnie na wytwarzanie aerozolu solankowego i jego „dostępność” dla przebywających w tej strefie osób. Tym samym przy takich warunkach pogodowych oddziaływanie na organizm jest jeszcze lepsze.

W Polsce od 2001 r. powstało wiele obiektów z nazwą „tężnia”. Uporządkujmy zatem ten temat, że wskazaniem, jakiemu obiektowi przysługuje nazwa „tężnia”.

Rzeczywiście takie wyjaśnienie jest bardzo ważne i konieczne. Nazwa „tężnia” związana jest z urządzeniem, wybudowanym z inicjatywy Stanisława Staszica w Ciechocinku w XIX wieku, w celu uzyskania soli do celów spożywczych. Wykorzystywano w tym celu tamtejszą 5%-ową solankę, stosowaną także do zabiegów kuracyjnych. Po jej zatężeniu (poprzez cyrkulację na konstrukcji drewnianej o wys. 12 m i długości łącznej ok. 1700 m) do stężenia 26%, solanka była przesyłana



dr n. farm. Teresa Latour

była do warzelni, w celu jej dalszego zatężenia i krystalizacji soli. Proces ten jest prowadzony również obecnie, z użyciem soli jodkowej, przydatnej do zabiegów leczniczych, zwłaszcza do kąpieli.

Większość obiektów powstaje teraz w miejscowościach, w których nie występują źródła naturalnej solanki. Są to urządzenia o niewielkich rozmiarach, jeżeli chodzi o ich szerokość i wysokość oraz o nieprawidłowej konstrukcji. Zlokalizowane są często na terenie miasta. Toteż nieuprawione jest określanie ich nazwą „tężnia”. Co więcej – dłuższy kontakt wytwarzanego w nawet niewielkiej ilości aerozolu z różnymi urządzeniami lokalnymi oraz otaczającą roślinnością może mieć na nie bardzo niekorzystny wpływ.

Nazwa „tężnia” może być stosowana tylko dla urządzeń w kształcie otwartych wieloboków, o znacznej wysokości i długości ścian, wypełnionych gęsto gałązkami tarniny, a tym samym o dużej powierzchni, po której spływa naturalna solanka o stężeniu wstępnym > 4%, która jest zatężana do około 15%.

Tężnia powinna być usytuowana z dala od niekorzystnych warunków środowiskowych, zwłaszcza z dala od zanieczyszczeń powietrza i ruchu ulicznego. Funkcjonowanie tężni powinno podlegać stałej kontroli, zwłaszcza składu chemicznego solanki tak, by była ona źródłem pożądanego aerozolu o korzystnym oddziaływaniu na organizm człowieka.

Powyższe warunki spełniają Tarnowskie Tężnie. Zachęcam do korzystania!

Wójt Tadeusz Czajka

i

Prezes Tarnowskich Term Anita Stellmaszyk
zapraszają na otwarcie

Tarnowskich Tężni

połączone z piknikiem dla mieszkańców
„Na zdrowie! Tarnowskie Tężnie”

2 – 3 września, Tarnowo Podgórne, ul. Zachodnia 5
(szczegóły na plakacie na ostatniej stronie)



Rozpoczęliśmy procedurę przetargową na wybór wykonawcy budowy ul. Wioślarskiej (od ul. Grabowej do ul. Rejsowej), ul. Rejsowej (od ul. Wioślarskiej do ul. Tarnowskiej) oraz Bursztynowej (od ul. Rejsowej do ul. Tarnowskiej). Zadanie planowane do realizacji w latach 2023-2024

Trwa opracowanie dokumentacji projektowej dla I etapu budowy ul. Sierosławskiej (od strony ul. Dopiewskiej)

Trwa opracowanie dokumentacji projektowej na budowę ścieżki rowerowej do Lusowa wzdłuż ul. Grabowej

Przekazano wykonawcy plac budowy szkoły podstawowej z salą gimnastyczną

Zawarto umowę na budowę boiska wielofunkcyjnego przy ul. Begonii

Trwa budowa sali gimnastycznej przy szkole podstawowej „Kuznia Talentów”

Przeźmierowo

Trwa procedura uzyskania pozwolenia na budowę ul. Olszynowej

Zakończono opracowanie dokumentacji projektowej na budowę oświetlenia na ul. Akacjowej

Na ukończeniu prace związane z wykonaniem doświetlenia przejść dla pieszych na ul. Rynkowej

Trwa opracowanie dokumentacji projektowej na budowę wschodniej obwodnicy Przeźmierowa

Trwa remont szatni w sali OSiR

Rumianek

Zakończono opracowanie dokumentacji projektowej dla budowy oświetlenia na ul. Szkolnej (od ul. Nowej do PSZOK)

Trwa opracowanie dokumentacji projektowej dla budowy ścieżki rowerowej do Jankowic

Trwa procedura przetargowa na wybór wykonawcy zagospodarowania terenu wokół stawu

Sady

Trwa opracowanie dokumentacji projektowej dla przebudowy ul. Jeżynowej

Zakończono budowę części ulic: Limbowa, Jaworowa, Jałowcowa, Olchowa, Topolowa w ramach II etapu

Sierosław

Otrzymaaliśmy zezwolenie na przebudowę ul. Prostej (od ul. Bukowskiej do ul. Szafirowej). Złożono wniosek o dofinansowanie zadania ze środków zewnętrznych

Trwa opracowanie dokumentacji projektowej dla budowy oświetlenia ul. Diamentowej

Swadzim

Trwa opracowanie dokumentacji projektowej dla budowy oświetlenia przejścia dla pieszych na ul. Poznańskiej

Trwa remont boiska wielofunkcyjnego

Tarnowo Podgórne

Trwa budowa Centrum Demokracji i Integracji Obywatelskiej

Byliśmy na Edisonie



W tym roku Gmina Tarnowo Podgórne została partnerem Festiwalu Edison i w dniach 7 i 8 lipca organizowała Rodzinną Strefę.

Do współpracy zaprosiliśmy gminne jednostki i organizacje pozarządowe. Pierwszego dnia w namiocie powstała sportowa strefa OSiRu ze stołem do ping-ponga, piłkarzykami i rzutkami. Ponadto Straż Gminna przypominała o zasadach bezpiecznego poruszania się po drodze. Można było także wykonać własną zakładkę do książki w strefie Biblioteki Publicznej Tarnowo Podgórne, zrobić gwóźdźkowo-sznurkowy obrazek z Leroy Merlin, poznać węzły żeglarskie przy żaglówce Poznańskiego Klubu Morskiego LOK z Kiekrza, zagrać w gry planszowe zaproponowane przez Fundację Free Time, wskoczyć do Yolo Fotobudki 360, a do tego poruszać się w rytmach zumbi razem ze świetną instruktorką Dajaną.

Drugiego dnia dużą przestrzeń festiwalowego namiotu zajęły przeszkody Hobby Horse Cup, które próbowały pokonać nie tylko dzieci. Sportowo było również w strefie Akademii Reissa i na torze kręgielni Vector. Obok na ośmiu szachownicach zawodniczek sekcji szachowej KS Korony Zakrzewo – jedne z najlepszych szachowych junierek w Polsce – Lena i Martyna, rozegrały symultaniczne partie z uczestnikami festiwalu. A do rysowania i malowania zachęcaliśmy w gminnej strefie plastycznej. Przez dwa dni dzieciom uczestniczącym w Festiwalu rozdawaliśmy też tzw. „niezubki”, czyli bransoletki, na których rodzice mogli wpisać swój nr telefonu.

Przez Rodzinną Strefę przewinęły się tłumy. Wszystkim, którzy współtworzyli z Gminą tę przestrzeń, serdecznie dziękujemy.

~ ARZ

Trwa opracowanie dokumentacji projektowej dla przedłużenia wschodniej obwodnicy Tarnowa Podgórnego (od ul. Rokietnickiej do ul. Szkolnej)

Trwa opracowanie dokumentacji projektowej dla budowy ul. Ks. Bryzy

Trwa opracowanie dokumentacji dla przebudowy ul. Romaszewskiego w zakresie uzupełnienia chodnika na brakujących odcinkach (od budynków komunalnych do ul. Pocztowej)

Trwa opracowanie dokumentacji projektowej dla budowy oświetlenia na ul. Żurawinowej, Aroniowej i Agrestowej

Uzyskailiśmy pozwolenie na budowę oświetlenia na odcinku ul. Sowiej (od ul. Szumin do końca działki firmy Schattdecor)

Trwa opracowanie dokumentacji projektowej na budowę chodnika na ul. Sowiej

Zakończono budowę chodnika w ul. Szumin na odcinku od ul. Sowiej do zjazdu do firmy Good Food

Wybraliśmy wykonawcę oraz zawarliśmy umowę na budowę oświetlenia wzdłuż ul. Wierzbowej – trwa procedowanie projektu organizacji ruchu na czas budowy

Trwa budowa tężni w Termalnym Parku Zdrowia

Trwa opracowanie dokumentacji projektowej dla budowy oświetlenia ul. Jesiennej

Trwa opracowywanie koncepcji rozbudowy budynku Liceum

Trwa remont podłogi w Sali OSiR przy ul. Nowej

Wysogotowo

W trakcie aktualizacja dokumentacji projektowej oraz przetargowej na przebudowę ul. Batorowskiej z udziałem na dwa etapy. I etap (od ul. Bukowskiej do ul. Pszennej) planowany do realizacji w latach 2023-2024. Trwa przygotowanie wniosku o dofinansowanie całości zadania ze środków zewnętrznych

Pielimy i plewimy

Społeczny Park Tarnowo Podgórne jest cały czas otwarty. Można przychodzić bez wcześniejszego umawiania się, bo chwasty rosną i zagłuszają nasze sadzonki. Niektóre grupy już oczyściły swoje działki, ale sporo „parceli” pozostaje zarośniętych. Dlatego zachęcamy do wspólnego działania – podpowiadamy: pielienie można połączyć z ogniskiem i piknikiem. I jeszcze kilka przydatnych wskazówek:

- sprawdź czy brama wjazdowa jest zamknięta na łańcuch,
- znajdź swoją działkę,
- wyrwij chwasty – uważaj żeby nie uszkodzić sadzonek,
- zostaw wyrwane chwasty na działce – to naturalny kompost i ochrona przed nadmiernym wysychaniem ziemi,
- jeżeli masz czas i siły, to wypiel sąsiednie działki,
- wychodząc pamiętaj o zamknięciu bramy na łańcuch tak, by do środka nie wchodziły dzikie zwierzęta. To dla dobra zwierząt (by nie raniły się forsując na siłę ogrodzenie) i dla naszych sadzonek (by nie zostały obgryzione przez zwierzęta).

Do zobaczenia w Społecznym Parku!



~ ARz

Swoją działkę oczyściło już m.in. sołectwo Góra. Brawo!

Domek pod strzechą z bohaterami Barbie i Kena w Sołectwie Tarnowo Podgórne

Sołectwo Tarnowo Podgórne po raz kolejny okazało niezwykle zaangażowanie w lokalne tradycje i obrzędy wiejskie. Tegoroczna dekoracja dożynkowa jest dowodem na to, jak mieszkańcy potrafią połączyć tradycję z kreatywnością i humorem. Ozdoba ta stworzona została z kilku przyczep sprasowanej słomy, licznych detali montowanych przez kilka godzin i uatrakcyjniona postaciami Barbie i Kena. Ten swoisty sielski i wiejski obrazek można podziwiać na ul. Rokietnickiej przy wjeździe od strony Napachania.

Niniejsza inspirująca dekoracja jest owocem wspólnego wysiłku i pasji lokalnych rolników oraz mieszkańców. Konstrukcja ta nie powstała by bez ogromnego wkładu Magdaleny Leszka Kierzek z Gospodarstwa Rolnego Olejarnia Kierzek. To właśnie z ich artystycznej wizji, słomy i sprzętu rolniczego zrodził się domek przedstawiający zarazem przeszłość oraz współczesność. Niemalże podziękowania należą się również Robertowi Sekieta za trud włożony w budowanie chatki oraz użyczenie miejsca na polu na tę ozdobę. Swoją duży wkład w przygotowanie oraz budowanie dekoracji mieli także: Anna i Zbigniew Zastróżni, Czesława Sekieta,



Piotr Owczarz, Małgorzata Mleczak, Łukasz Duda, Krzysztof Kaczmarek, Mikołaj Goroński, Mieczysław Przybylski, Aleksander Borowiak.

Wszystkim bardzo dziękujemy za poświęcony czas i udział w tworzeniu tego dożynkowego dzieła wywołującego uśmiech na twarzach spoglądających

~Barbara Przyjemska



Matura 2023

– jak nasi licealiści osiągnęli znakomite wyniki!

Z ogromną dumą i satysfakcją informuję, że w naszym liceum wszyscy maturzyści zdali egzamin dojrzałości, uzyskując znakomite średnie wyniki. Cieszy nas zdawalność 100% tym bardziej, że wyniosła ona w kraju 91,1%, a w Wielkopolsce 90%. Świetnie wpadły również średnie wyniki egzaminów na poziomie podstawowym - powyżej średnich w kraju, Wielkopolsce, Poznaniu i powiecie poznańskim.

Na uwagę zasługuje fakt, że tak dobre rezultaty osiągnęli uczniowie z rocznika, który przez 4 lata swojej edukacji był szczególnie doświadczany różnymi zmianami. Odpowiedzią naszych maturzystów na te zmiany było ich zaangażowanie i ciężka praca kierowana przez profesjonalnych i równie zaangażowanych nauczycieli.

Żegnając tegorocznych absolwentów, zastanawiając się nad podsumowaniem naszego wspólnego czteroletniego pobytu w liceum doszłam do wniosku, że można go zamknąć w jednym słowie – **zmiana**.

W życiu nastoletniego człowieka, wchodzącego w dorosłość, okres czterech lat to czas poważnych zmian. Zmian zewnętrznych widocznych w wyglądzie, sposobie zachowania, ale przede wszystkim zmian w spojrzeniu na otaczający świat, otwartości na ten świat, zaciekawienia nim, umiejętności stawiania pytań temu światu i prób poszukiwania odpowiedzi, jednym słowem zmian osobowości.

Tak działa się zawsze. My, nauczyciele, mogliśmy być baczni obserwatorami, a nawet inspiratorami tych zmian.

Jednak ten rocznik w zmianach dzierżył palmę pierwszeństwa. Był wyjątko-

wy. Był to pierwszy rocznik, który przyszedł bezpośrednio do liceum po szkole podstawowej. Wcześniej uczęszczali do niej absolwenci gimnazjum. Był to rocznik, który wszedł z wielkim przytupem jako „podwójny” rocznik.

Był to pierwszy rocznik, którego okres edukacji w szkole wydłużył się z trzech do czterech lat, a co za tym idzie, zmieniły się podstawy programowe prawie ze wszystkich przedmiotów nauczanych w liceum. Według tych nowych podstaw zdawali też nową formułę egzaminu maturalnego.

Kolejna zmiana wynikała z faktu, że „gdzieś tam” w Chinach, świadomie bądź nie, wymknął się naukowcom wirus, a za nim jak w przysłowiowym „efekcie motyla” w Europie, w Polsce, w Tarnowie Podgórnym uczniowie przez prawie rok z przerwami pozostali w izolacji domowej.

Po raz pierwszy w historii polskiej edukacji rozpoczęła się nauka zdalna i to... kolejna zmiana.

Jakby tego było mało, 24 lutego zeszłego roku wszyscy, również nasi uczniowie dowiedzieli się że pojęcie „wojna” to nie odległy abstrakt, zarezerwowany dla Afryki, Azji Środkowej, Bliskiego Wschodu czy Ameryki Południowej, to nie Etiopia, Peru, Irak czy Syria. 24 lutego zaczęła się toczyć wojna za naszą wschodnią granicą i zwerifikowała nasze poczucie bezpieczeństwa.

Jednak to nie mnogość zmian decyduje o życiu, a może nawet o rozwoju człowieka. Najważniejszy jest stosunek do tych zmian, sposób w jaki postąpimy w odniesieniu do nich. Zmiana – jak wierszu Leopolda Staffa „Kowal” – może być grzmotem młota, który

kształtuje serce mężne, hartowne, serce dumne i silne. Zmiana, jeśli ją zaakceptujemy, zmienia naszą małą stabilizację, o której tak często marzymy. A przecież już Sztudynger pisał o tym niepożądanym stanie „stabilizacja motylka to szpilka”. Zatem zmiana wyprowadza nas poza strefę komfortu. Prof. Jacek Walczak mówi o tym, że poza strefą komfortu jest tylko rozwój i do tego właśnie rozwoju prowadziły wszystkie zmiany, których nasi uczniowie byli uczestnikami.

Nie było to łatwe. Tak wiele zmian mogło przytłoczyć, odebrać chęci do działań, ale oni dali radę – dzięki wzajemnemu wsparciu, pomocy ze strony wychowawców, pozostałych nauczycieli i rodziców.

Skąd taki wniosek? Z moich obserwacji – długo by o nich mówić. Wiele z tych dokonań zostało przytoczonych na uroczystości zakończenia nauki klas maturalnych. Nauczyciele wymieniali sukcesy i postawy świadczące o dojrzałości maturzystów, owoce zmian, których byli uczestnikami. Do nich możemy dzisiaj dopisać jeszcze jeden sukces. Bardzo dobre wyniki maturalne pokazują że zmiana była dla naszych maturzystów wyzwaniem, któremu znakomicie sprościli.

Poniżej przedstawiam procentowe zestawienie wyników maturalnych naszego liceum. Na zakończenie życzę maturzystom, aby słowo **zmiana**, z pozytywnym nośnikiem energii była obecna w ich życiu każdego dnia wraz z myślą Gandhiego: „sami musimy stać się zmianą do której dążymy w świecie”.

~ Mirosława Przyłudzka-Moryl
Dyrektor Liceum

Porównanie wyników egzaminów pisemnych, poziom podstawowy – matura 2023

Przedmiot	Liczba zdających	średni wynik w LO TP	średni wynik w powiecie poznańskim	średni wynik w mieście Poznań	średni wynik w Wielkopolsce (LO)	średni wynik w kraju (LO)
J. POLSKI	51	70%	63%	68%	65%	66%
MATEMATYKA	51	79%	65%	74%	69%	71%
J. ANGIELSKI	50	91%	82%	90%	84%	85%
J. NIEMIECKI	1	93%	-	82%	61%	69%

Poczytajmy całym narodem!



Od kilku lat w ramach akcji Narodowego Czytania możemy wspólnie przypominać sobie (lub poznawać) nasze najważniejsze dzieła polskiej literatury. W tym roku to „Nad Niemnem” Elizy Orzeszkowej.

Od pierwszej edycji akcji czytamy wspólnie z Biblioteką Publiczną Gminy Tarnowo Podgórne. Chętnych zapraszamy **w sobotę, 9 września w godz. 11.00 – 13.00** na skwer przed tarnowską Biblioteką (na skrzyżowaniu ulic Pocztovej i Ogrodowej). Tam każdy będzie mógł poczytać lub posłuchać innych czytających.

Od kilku lat w akcji udział bierze także Pałac Jankowice. W przeddzień ogólnopolskiego czytania, **8 września**, miłośnicy czytelnictwa spotkają się w pałacowym parku. – *Fragmenty opowieści przeczytają specjalnie zaproszeni goście, których poznacie śledząc nasze social media* – wyjaśnia Monika



Rutkowska, Dyrektor Pałacu Jankowice. – *Dla osób, które nie mogą być razem z nami, będzie poprowadzona transmisja na żywo.*

„Nad Niemnem” to jeden z najważniejszych utworów literatury polskiej podejmującego tematykę Powstania Styczniowego, którego 160-lecie obchodzone jest w 2023 roku. To najbardziej znana powieść Elizy Orzeszkowej. Powstała w latach 1886–1887, a w formie książki ukazała się w 1888 r. Ze względu na barwne opisy, wyrazistych bohaterów i odwołania historyczne dzieło porównywano do Mickiewiczowskiego „Pana Tadeusza”.

~ ARz

Wakacje w Bardzie

Wakacje to czas zasłużonego odpoczynku, który powinien obfitować w przeżycia, do których później miło się wraca. W dniach 23-30 lipca młodzież z naszej Gminy uczestniczyła w wyjeździe kolonijnym, który odbywał w Bardzie – naszej gminie partnerskiej. Dom Wczasów Dziecięcych jak zawsze był doskonale przygotowany, a życzliwość Dyrektora tego ośrodka zapamiętamy na długo. Kierownik kolonii, Agata Kaszuba, zadbała o to, aby nasz pobyt był ciekawy i urozmaicony. Bardo to malownicza miejscowość. Wspólnie przemierzaliśmy trasy spacerowe. Szczególne wrażenie zrobiło Wzgórze Różańcowe z pięknymi zabytkowymi kapliczkami. Przez Bardo przepływa rzeka, na której nie mogło nas zabraknąć.

Podczas kolonijnego pobytu odbyliśmy spływ pontonowy Nysą Kłodzką, który liczył aż 15 kilometrów. Następnego dnia odwiedziliśmy Kłodzko, gdzie znajduje się zabytkowa twierdza. Nasza młodzież podczas zabawy uczyła się skompiłowanej i złożonej historii Śląska. Pobyt w Bardzie zawierał również aspekty edukacyjny. Zaproszeni policjanci przeprowadzili z naszą młodzieżą rozmowę na temat cyberprzemocy, a kolejnego dnia gościliśmy ratownika medycznego, który dzielił się swoją wiedzą, ucząc naszych podopiecznych zasad udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej. Każdy z uczestników otrzymał certyfikat o przebyciu takiego szkolenia. Po całodniowych wrażeniach nasza młodzież dużo czasu spędzała na integracji, wspólnych zabawach.

Wyczekiwaniem czasem były dyskoteki, podczas których radośnie i ze śpiewem na ustach kończyliśmy prawie każdy



dzień. Nasz pobyt w ośrodku DWD Bardo dzieliliśmy z dziećmi z Ukrainy, nad którymi troskę sprawowały wyznaczone panie opiekunki. Duma nas rozpiełała, gdy wśród naszych podopiecznych pojawił się pomysł zbiórki pieniędzy, aby zakupić jakiś słodki upominek dla naszych młodych przyjaciół. Młodzież zebrała 250 zł i zakupiła za te pieniądze słodczyce, które wywołały ogrom radości wśród obdarowanych. Byliśmy naprawdę dumni i zbudowani taką postawą. Pobyt w Bardzie był wyjątkowym czasem.

Dziękujemy wszystkim, którzy przyczynili się do zorganizowania i sfinansowania tego przedsięwzięcia. Oby więcej takich wyjazdów.

~ Radosław Nowakowski

U świętego Antoniego



W tym roku święto patrona przeźmierowskiej parafii uczciliśmy 11 czerwca Piknikiem św. Antoniego. Była to wyjątkowa edycja Festynu Antoniańskiego, która miała być przede wszystkim podziękowaniem, wszystkim wspaniałym, zaangażowanym parafianom, współorganizującym Festyn Antoniański od prawie 15 lat. Mamy nadzieję, że tym razem mieli trochę czasu na odpoczynek i rozmowę, i że zbrali siły na przyszłoroczny Festyn Antoniański.

A jak było? Jak zwykle, kolorowo, wesoło i smakowicie! Pyszne jedzenie, świetna strefa dziecięca, piękne występy, parada, konkursy – to zasługa tych, którzy w mocno okrojonym składzie uczestniczyli w przygotowaniu niedzielnego Pikniku.

Wszystkim i każdemu z osobna z całego serca za tę pracę **DZIĘKUJEMY!**

Zwyczajowo słońca mieliśmy w nadmiarze! Dlatego słowa uznania należą się firmom: Outlet Meble Ogrodowe Joanny Poczty i firmie Perfekt Genowefy Koniecznej za wypożyczenie parasoli, dzięki którym zyskaliśmy trochę cienia. Dziękujemy również GOK Sezam za dofinansowanie sceny, sołtys Katarzynie Preyer i sołectwu Przeźmierowo za dofinansowanie dmuchańców dla dzieci oraz firmie Milano za słodycze!

Piknik zakończył znakomity duet księdza proboszcza Tomasz Szukalskiego i Macieja Narożnego, którzy opowiedzieli nam trochę o „parafii na wesoło”. Po salwach śmiechu można domyślać się, że występ bardzo się podobał, za co obu panom również dziękujemy!

~ Małgorzata Raciborska i Dorota Barełkowska

Ekologiczne Przeźmierowo

Zapraszamy serdecznie na II edycję Pikniku Ekologicznego, która jest finansowana ze środków otrzymanych od Gminy Tarnowo Podgórne w ramach Budżetu Inicjatyw Społecznych.

Wydarzenie planowane jest na 26 sierpnia w godz. 15.00-22.00 na przykościelnym placu przy ul. Kościelnej 44 w Przeźmierowie.

W programie mamy dla Was ekologiczne warsztaty skierowane dla dzieci i nie tylko: las w szkłe, lawendowe pola, krawieckie połączone z pokazem mody, kreatywne rączki, ekologiczne kartki i obrazki, świece z wosku pszczelego, naturalne kosmetyki, doświadczenia chemiczne czy szycie woreczków na owoce i warzywa z wykorzystaniem materiałów z drugiej ręki. Każdy uczestnik, biorący udział w warsztatach, ma możliwość zabrania swojej pracy ze sobą do domu.

Dodatkowo podczas imprezy będzie możliwość skorzystania z porad żywieniowych, udzielanych przez dietetyka klinicznego. Szczegółowe informacje na temat konsultacji będą pojawiały się na Facebooku bliżej wydarzenia.

Oprócz tego na naszej imprezie będzie szansa na zaopatrzenie się w zdrową żywność oferowaną przez lokalnych producentów czy zakupienie różnego rodzaju ziół, bylin, książek czy innych rzeczy na stoisku Pchlego Targu.

Na zakończenie wydarzenia odbędzie się biesiada ze wspólnym pieczeniem kielbasek i śpiewem.

Serdecznie Was zapraszamy i mamy nadzieję, że będziecie z nami!

Informujemy, że w razie załamania pogody impreza odbędzie się w późniejszym terminie.

~ Małgorzata i Michalina Raciborskie

EKOLOGICZNE PRZEŻMIEROWO- PROGRAM WYDARZENIA

Termin: 26.08.2023 godz. 15.00-22.00

Warsztaty godz. 15.00-18.00

Biesiada godz. 19.00-22.00

Miejsce: ul. Kościelna 44 Przeźmierowo plac przy kościele

Status: impreza otwarta dla wszystkich

Serdecznie zachęcamy do brania udziału w warsztatach:

1. Lawendowe pola
2. Ekologiczne kartki i plakaty
3. Naturalne kosmetyki
4. Krawieckie wraz z pokazem mody
5. Chemiczne eksperymenty
6. Twórcze rączki, tworzenie szklanych lampionów
7. Świece z wosku pszczelego
8. Las w szkłe

Dodatkowo zapraszamy na stoiska

9. Porady żywieniowe u dietetyka klinicznego
10. Domowa spiżarnia
11. Eco miody
12. Zioła, byliny, sukulentki i rośliny pokojowe
13. Pchli Targ
14. Antykwariat

BIESIADA godz. 19.00 -> grill, ognisko, kielbaski, ciasto, kawa oraz wspólny śpiew z akordeonem

Projekt finansowany ze środków otrzymanych od Gminy Tarnowo Podgórne w ramach Budżetu Inicjatyw Społecznych



Pamiętamy o Powstańcach Warszawskich

1 sierpnia, w 79. rocznicę wybuchu Powstania Warszawskiego uczciliśmy pamięć tych, którzy zginęli w walce o wolną Polskę. Punktualnie o 17.00 na minutę rozległy się sygnały syren alarmowych. Potem rozpoczęły się gminne uroczystości przy pomniku w Parku im. J. Wojkiewicza w Tarnowie Podgórnym, które organizowało Kurkowe Bractwo Strzeleckie, a uczestniczyli w nich także harcerze i mieszkańcy. Najpierw odśpiewano hymn Polski. Potem Wójt Tadeusz Czajka przypomniał bohaterską postawę walczących powstańców i podkreślił, że wolność nie jest dana raz na zawsze, czego boleśnie doświadczają walczący w Ukrainie. Gminne obchody Narodowego Dnia Pamięci Powstania Warszawskiego zakończyło złożenie kwiatów i zniczy.

~ ARZ



Masz piec na paliwo stałe? Przeczytaj!

Najpierw najważniejsze terminy:

- do końca 2023 r. należy wymienić tzw. „kopciuchy”, czyli stare pozaklasowe piece centralnego ogrzewania na węgiel lub drewno, poniżej 3 klasy.
- do końca 2025 r. należy wymienić tzw. miejscowe ogrzewacze pomieszczeń, czyli piece kaflowe, piece typu koza oraz kominki na takie, które spełniają wymogi ekoprojektu lub wyposażyć je w odpowiednie urządzenie ograniczające emisję pyłu do poziomu zgodnego z wymaganiami ekoprojektu,
- do końca 2027 r. należy wymienić kotły i piece na węgiel lub drewno spełniające podstawowe wymagania emisyjne – klasy 3 lub 4 według normy PN-EN 303-5:2012; kotły klasy 5, których eksploatacja rozpoczęła się przed dniem 1 maja 2018 r., będą mogły być stosowane do końca ich żywotności.

Uchwałę nr XXXIX/941/17 w sprawie wprowadzenia, na obszarze województwa wielkopolskiego ograniczeń lub zakazów w zakresie eksploatacji instalacji, w których następuje spalanie paliw przyjął Sejmik Województwa Wielkopolskiego 18 grudnia 2017 r. Weszła w życie z dniem 1 maja 2018 r.

Czym nie wolno palić?

W kotłach, piecach i kominkach nie wolno spalać mułów i flotokonzentratów węglowych ani mieszanek produkowanych z ich wykorzystaniem, węgla brunatnego i paliw z niego produkowanych, drobnych miałów węglowych gdzie drobnego węgla (ziarna poniżej 3 mm) jest ponad 15%, biomasy o wilgotności powyżej 20% (drewno musi być sezonowane co najmniej przez 2 lata), a także węgla kamiennego o wartości opałowej poniżej 23 MJ/kg, zawartości popiołu powyżej 10% i zawartości siarki powyżej 0,8%.

A może z dotacją?

Planując zmianę systemu ogrzewania warto poznać zasady dofinansowania, jaki można uzyskać na taką inwestycję. Możliwości są następujące:

- dofinansowanie kosztów wymiany źródła ciepła z dotacji gminnej
- dofinansowanie wymiany źródła ciepła, termomodernizacja budynku z programu rządowego Czyste Powietrze.

Masz stary kocioł na paliwo stałe?

SPRAWDŹ, DO KIEDY MUSISZ GO WYMIENIĆ

JAKOŚĆ POWIETRZA TO JAKOŚĆ ŻYCIA

do końca 2023: obowiązkowa wymiana bezklasowych kopciuchów

do końca 2025: wymiana starych miejscowych ogrzewaczy pomieszczeń

do końca 2027: wymiana kotłów 3. i 4. klasy

SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA WIELKOPOLSKIEGO

Szczegóły na stronie www.umwww.pl w zakładce kampania informacyjna „Jakość powietrza to jakość Życia”

Informacji odnośnie powyższych programów udziela Wydział Infrastruktury Kubaturowej i Ochrony Środowiska w Urzędzie Gminy Tarnowo Podgórne. Prosimy o kontakt z Magdaleną Kołbuc (tel. 61 10 23 012) lub Pauliną Kańdułą (tel. 61 89 59 266) lub mailowo na czystepowietrze@tarnowo-podgorne.pl

W naszej Gminie działa także Gminny Punkt Konsultacyjno-Informacyjny Programu „Czyste Powietrze”. Zapraszamy w czwartki w godz. 9.00-14.00 w budynku C Urzędu Gminy Tarnowo Podgórne (ul. Poznańska 94) lub w poniedziałki w godz. 12.30-17.30 do Filii Urzędu Gminy w Przeźmierowie (Centrum Integracji Obywatelskiej, ul. Orzechowa 1).

CO NOWEGO W TARNOWSKICH TERMACH?



Nowe godziny otwarcia basenu sportowego od września

Szanowni Klienci!

Od września zmienią się godziny otwarcia basenu sportowego.
Na treningi zapraszamy od poniedziałku do piątku już od godziny 6:00.
W weekendy od 6:30.
Do zobaczenia.



Zapisy do Akademii Pływania

od 4 września dla obecnych Klientów Akademii Pływania
od 11 września dodatkowy nabór dla nowych osób
(liczba miejsc ograniczona)

Początek semestru: 18 września 2023

Koszt: cały semestr 999 pln

2 raty: 540 pln

grupy 6 -7 osobowe

zapisy online od godz. 8:00: rezerwacje.tarnowskie-termy.pl



Wrzesień w Strefie Saun

Już od września wznawiamy cykliczne wydarzenia saunowe.
Serdecznie zapraszamy na Rodzinne Saunowanie,
Kobiece Saunowanie oraz Noce Saunowe.



Zapraszamy na stronę Tarnowskich Tęźni
Sprawdź bieżące informacje.

Zajrzyj również na FB oraz Instagrama Tęźni

tarnowskie
tęźnie



Najpiękniejsze charty przyjadą do Swadzimia

P przed nami wydarzenie, które zainteresuje miłośników psów (i nie tylko) – Święto Chartów, zorganizowane przez Związek Kynologiczny w Polsce (ZKwP) oddział w Poznaniu. Patronat honorowy nad wydarzeniem objął Wójt Tadeusz Czajka.

Charty to jedna z grup psów rasowych zarejestrowanych FCI (Międzynarodowa Federacja Psów Rasowych). To dobrze umięśnione psy o smukłej sylwetce, długich nogach i szlachetnej długiej głowie. Historia chartów sięga zamierzchłych czasów, ich wizerunki były widoczne na mezopotamskiej ceramice pochodzącej z VI w p.n.e. To jeden z najstarszych gatunków psa, który do Europy trafił w czasach rzymskich. Przedstawiano je w pogoni za pustynnymi gazelami. Psy te – ze względu na swoją elegancję – były ozdobą dworów i pałaców. Współcześnie instynkt chartów jest zaspokajany na wyścigach torowych jak i na wyścigach na otwartej przestrzeni tzw. coursingach.

W dniach 16-17 września na terenie urokliwego Kasztanowego Pałacu w Swadzimiu odbędą się 3 ważne wystawy: Klubowa Wystawa Chartów, Krajowa Wystawa Chartów oraz Światowy

Puchar Chartów (co roku odbywa się w innym kraju). Będzie można podziwiać unikatowe rasy takie jak Chart afrykański – Azawakh czy Chart arabski – Sloughi, oraz naszego rodzimego Charta polskiego, a także rasy bardziej popularne jak Whippet czy Chart afgański.

Psy będą prezentowane na siedmiu ringach w pięknej scenarii Kasztanowego Pałacu już w sobotę, 16 września, od godziny 9.00. Na wystawie będą również dostępne stoiska z różnymi akcesoriami dla psów, smakołykami, karmą, smyczami, zabawkami. Na stoisku Związku Kynologicznego można będzie uzyskać informacje na temat ras psów, hodowców. Dla najmłodszych będzie kącik dla dzieci, gdzie będzie można pomalować twarz w łapki lub namalować swojego pupila.

Organizatorzy serdecznie zapraszają i dołożą wszelkich starań, by wydarzenie to było zapamiętane na długo. Do zobaczenia we wrześniu w Kasztanowym Pałacu!

~ organizatorzy

KASZTANOWY PAŁAC W SWADZIMIU

ŚWIATOWY
PUCHAR CHARTÓW

16-17 września 2023

wstęp wolny

Związek Kynologiczny w Polsce
oddział w Poznaniu

KASZTANOWY PAŁAC

TARNOWO
PODGÓRNE
PODGÓRZE SILESIE

Dyżury specjalistów TCWP

Przedsiębiorców działających na terenie Gminy Tarnowo Podgórne oraz osoby planujące założenie firmy zachęcamy do korzystania z bezpłatnego doradztwa naszych specjalistów – radcy prawnego, księgowej, doradcy podatkowego oraz doradcy biznesowego! Konsultacje odbywają się online, telefonicznie oraz stacjonarnie. Przygotowaliśmy zestawienie naszego wsparcia, obejmujące okres wrzesień - grudzień 2023 r.

DORADCA BIZNESOWY

Zakres konsultacji: marketing, strategie biznesowe, model biznesowy, biznesplan, **fundusze unijne (pomoc w wypełnianiu wniosków)**. Gwarantujemy indywidualne podejście i profesjonalną pomoc fachowca! Konsultacji udziela Magdalena Robaszkiewicz (CCB)

Terminy konsultacji (ONLINE): 11 września, 25 września, 2 października, 16 października, 6 listopada, 14 listopada, 4 grudnia i 12 grudnia,

DORADCA PODATKOWY

Zakres konsultacji: formalności podatkowe związane z prowadzeniem firmy, wybór najkorzystniejszej formy opodatkowania, wskazanie konsekwencji podatkowych zawieranych umów, zagadnienia związane z Nowym Ładem,

analiza zmieniających się przepisów podatkowych.

Terminy konsultacji (telefoniczne i stacjonarne):

- telefonicznie – 11 września, 9 października, 13 listopada, 4 grudnia
- stacjonarnie - 25 września, r. 30 października, 27 listopada, 11 grudnia

KSIĘGOWA

Zakres konsultacji: zagadnienia związane z Nowym Ładem, wybór formy opodatkowania, zmiana formy opodatkowania, obowiązki ewidencyjne i podatkowe w zakresie podatku dochodowego, obowiązki przedsiębiorcy w związku ze sprzedażą na rzecz osób fizycznych – kasa fiskalna, sprzedaż wysyłkowa, obowiązki przedsiębiorcy w zakresie ubezpieczeń społecznych ZUS, obowiązki przedsiębiorcy w zakresie podatku VAT w związku z obrotem krajowym i wewnątrzwspólnotowym, obowiązki przedsiębiorcy w związku z zatrudnieniem pracownika na umowę o pracę i umowy cywilnoprawne (zlecenia, o dzieło) oraz wymogi przy zatrudnieniu obcokrajowców.

Terminy konsultacji:

- telefonicznie – 4 września, 2 października, 6 listopada, 4 grudnia

- stacjonarnie – 18 września, 16 października, 20 listopada, 18 grudnia

RADCA PRAWNY

Zakres konsultacji: konsultowanie zapisów w umowach i innych dokumentach w obrocie gospodarczym, porady z zakresu prawa gospodarczego i handlowego, porady z zakresu prawa cywilnego w tym zobowiązań, bieżące doradztwo w zakresie prawa pracy.

Terminy konsultacji:

- telefonicznie - 4 września, 2 października, 6 listopada, 4 grudnia
- stacjonarnie - 18 września, 23 października, 20 listopada, 18 grudnia

W przypadku chęci skorzystania z konsultacji, niezbędna jest wcześniejsza rejestracja w biurze Tarnowskiego Centrum Wspierania Przedsiębiorczości. Wyślij zgłoszenie mailowe na adres: kontakt@tarnowo-podgorne.pl lub zadzwoń: **61 89 59 242**.

Szczegółowe informacje dotyczące bezpłatnego wsparcia ekspertów znajdują się na stronie internetowej Tarnowskiego Centrum Wspierania Przedsiębiorczości (www.tcwp.pl) w zakładce DORADZTWO.

~ TCWP

Fundusze europejskie dla MŚP

– weź udział w spotkaniu

Na uruchomienie nowej puli funduszy europejskich w ramach polityki spójności wszyscy wielkopolscy przedsiębiorcy i samorządowcy czekali bardzo długo. To właśnie Fundusze Europejskie dla Wielkopolski na lata 2021-2027, tematyce skutecznego aplikowania o nie oraz preferencyjnym instrumentom wsparcia, oferowanym przez Wielkopolski Fundusz Rozwoju, poświęcona będzie pierwsza, powakacyjna konferencja z cyklu „Wielkopolska konkurencyjna. Możliwości rozwoju MŚP i JST.”

Na bezpłatną konferencję, która odbędzie się już **6 września o godz. 10.00 w Pałacu Jankowice** przy ul. Ogrodowej 2 w Jankowicach serdecznie zapraszają: Tadeusz Czajka, Wójt Gminy Tarnowo Podgórne i Katarzyna Kierzek-Koperska, Wiceprezes Wielkopolskiego Funduszu Rozwoju sp. z o. o. – Spółki Samorządu Województwa Wielkopolskiego.

Aby wziąć udział w konferencji, wystarczy zarejestrować się na stronie www.wfr.org.pl/wydarzenia/ lub wysłać wiadomość ze zgłoszeniem na adres e-mail: promocja@wfr.org.pl.

W przypadku pytań prosimy o bezpośredni kontakt z Tarnowskim Centrum Wspierania Przedsiębiorczości pod numerem telefonu 61 8959 242 lub mailowo: kontakt@tarnowo-podgorne.pl



BEZPŁATNA KONFERENCJA

WIELKOPOLSKA KONKURENCYJNA

MOŻLIWOŚCI ROZWOJU MŚP I JST

Pałac Jankowice, ul. Ogrodowa 2, 62-080 Jankowice

6 września 2023 r., godz. 10:00

10:00	Otwarcie spotkania Piotr Kaczmarek II Zastępca Wójta Gminy Tarnowo Podgórne Katarzyna Kierzek-Koperska Wiceprezes Wielkopolskiego Funduszu Rozwoju sp. z o. o.
10:15	Możliwości rozwoju MŚP i jednostek samorządu terytorialnego Jakub Paduch Ekspert ds. zrównoważonego rozwoju Wielkopolskiego Funduszu Rozwoju
10:45	Fundusze Europejskie dla Wielkopolski 2021-2027 Bartosz Nochowicz Główny Punkt Informacyjny Funduszy Europejskich w Poznaniu
11:15	Przerwa
11:30	Arkany skutecznego aplikowania o środki z funduszy europejskich Magdalena Robaszkiewicz Tarnowskie Centrum Wspierania Przedsiębiorczości
12:00	Podsumowanie

REJESTRACJA
formularz zgłoszeniowy na www.wfr.org.pl/wydarzenia/
mail promocja@wfr.org.pl

www.wfr.org.pl

Punkt Informacyjny Fundusze Europejskie | TARNOWO PODGÓRNE | POZIOM WYŻEJ



Działalność nierejestrowana – jak ją prowadzić i na czym polega

Przed rozpoczęciem działalności gospodarczej warto rozważyć kilka kwestii. Na początku należy zdecydować, jakiego rodzaju biznes chce się założyć. Można dokonać wyboru branży, w której ma się doświadczenie, albo której produktami lub usługami jest się zainteresowanym, można także sprawdzić, czy będzie pobyt na nasze produkty lub usługi. Aby przekonać się, czy warto prowadzić dany biznes nie trzeba od razu rejestrować działalności gospodarczej, można rozpocząć działalność nierejestrowaną. Tym samym nie ponosi się niepotrzebnych kosztów i można uniknąć czasochłonnych procedur.

Działalność nierejestrowa to drobna działalność zarobkowa osób fizycznych, która nie wymaga rejestracji firmy, dotyczy zarówno sprzedaży towarów jak i świadczenia usług. Taka działalność jest ograniczona pod względem dochodu i rodzaju wykonywanych usług lub sprzedaży towarów. **Od 1 stycznia do 30 czerwca 2023 r.** miesięczny próg przychodów dla działalności nierejestrowanej wynosił **1745 zł** (50% najniższego wynagrodzenia), a od 1 lipca 2023 r. zwiększył się do kwoty **2700,00 zł brutto (75% najniższego wynagrodzenia)**.

Co jednak ważne! Działalności nierejestrowanej nie można wykonywać w przypadku, gdy podjęcie danej działalności wymaga uzyskania koncesji, zezwolenia albo wpisu do rejestru działalności regulowanej na podstawie przepisów ustaw szczegółowych. Przykłady działalności gospodarczych, do prowadzenia których potrzebne jest zezwolenie, koncesja albo wpis do rejestru działalności regulowanej, to: ochrona osób lub mienia, sprzedaż alkoholu, organizacja imprez turystycznych, usługi detektywistyczne, zbieranie odpadów. Działalności, które zostały zdefiniowane jako działalność gospodarcza w rozumieniu ustawy Prawo Przedsiębiorców i tym samym nie można ich prowadzić w ramach działalności nierejestrowanej, to: pośrednictwo ubezpieczeniowe, w tym wykonywanie czynności agencyjnych (zgodnie z ustawą o dystrybucji ubezpieczeń) oraz usługowe prowadzenie ksiąg rachunkowych (zgodnie z ustawą o rachunkowości).

Wady i zalety działalności nierejestrowanej

Zalety działalności nierejestrowanej to m. in.:

- brak formalności związanych z rejestracją firmy,
- uproszczona ewidencja sprzedaży,
- brak konieczności opłacania składek ZUS i na ubezpieczenie zdrowotne,
- zwolnienie z obowiązku comiesięcznego lub kwartalnego rozliczania podatku dochodowego,
- brak konieczności zgłaszania działalności w CEIDG, US czy GUS,
- brak konieczności opłacania okresowych zaliczek na podatki dochodowy,
- szansa na wypróbowanie pomysłu na biznes.

Wady działalności nierejestrowanej to m. in.:

- niska kwota miesięcznego przychodu (2700,00 zł od lipca 2023 r.),
- brak ubezpieczenia zdrowotnego, a w konsekwencji prawa do opieki zdrowotnej,
- brak ubezpieczenia chorobowego, a w konsekwencji prawa do zasiłku chorobowego czy macierzyńskiego,

- konieczność przestrzegania w ciągu miesiąca sztywnej kwoty limitu przychodu,
- wykluczenie działalności, które wymagają koncesji,
- brak rozwoju – niewielki limit oznacza niewielki rozwój i brak wzrostu i powiększania swojej firmy,
- nieopłacanie składek do ZUS wiąże się z brakiem ubezpieczenia zdrowotnego, które umożliwia korzystanie ze świadczeń oferowanych przez NFZ, czy też nieodprowadzaniem składek emerytalnych.

Osoba prowadząca działalność nierejestrową ma obowiązek prowadzenia uproszczonej ewidencji sprzedaży zawierającej sumaryczną kwotę uzyskanego przychodu należnego z danego dnia. Ewidencja taka może być prowadzona w zwykłym zeszycie, w pliku Excel lub w ewidencji w wersji zbroszurowanej. Dzięki temu kontrolujemy, czy przekroczony został próg maksymalnego dochodu.

Osoba prowadząca działalność nierejestrową jest co do zasady zwolniona z obowiązku wystawiania faktur. Musi to uczynić jedynie w przypadku, gdy żądanie ich wystawienia zostało zgłoszone w terminie 3 miesięcy od końca miesiąca, w którym dostarczono towar lub wykonano usługę, otrzymano całość lub część zapłaty. W tym przypadku będą mogły to być faktury uproszczone, które zawierają jedynie:

- datę wystawienia,
- numer kolejny,
- imiona i nazwiska lub nazwy podatnika i nabywcy towarów lub usług oraz ich adresy,
- nazwę (rodzaj) towaru lub usługi,
- miarę i ilość (liczbę) dostarczonych towarów lub zakres wykonanych usług,
- cenę jednostkową towaru lub usługi,
- kwotę należności ogółem.

Przychody z działalności nierejestrowanej należy rozliczyć na koniec roku w zeznaniu rocznym PIT-36. W druku zeznania jest dodatkowa rubryka „działalność nierejestrowana”, w której należy wykazać przychody i koszty, które zostały poniesione w związku z wykonywaną działalnością, na przykład zakup surowców do produkcji wyrobów. Poniesione koszty muszą być odpowiednio udokumentowane, powinny zawierać dane osoby prowadzącej tę działalność, tj. imię, nazwisko, miejsce zamieszkania, data wystawienia dowodu, ilość i rodzaj zakupionych towarów lub usług. Działalność nierejestrowa nie zwalnia z tych obowiązków, które dotyczą wszystkich podmiotów działających w określonych branżach i które nie są związane z wysokością przychodów. Dotyczy to, m.in. konieczności przestrzegania wymogów sanitarnych czy obowiązku rejestrowania transakcji za pomocą kasy fiskalnej, rejestracji do VAT.

W przypadku przekroczenia limitu przychodu w działalności nierejestrowanej, działalność ta staje się działalnością gospodarczą, począwszy od dnia, w którym nastąpiło przekroczenie limitu. Wówczas w ciągu 7 dni należy złożyć w CEIDG wniosek rejestracyjny.

~ TCWP przy współpracy z ASFINANSE Alicja Stawowa
źródło: www.biznes.gov.pl



Z prac Rady Gminy

Sesja z 25 lipca

71. Sesja Rady Gminy odbyła się 25 lipca. Po stwierdzeniu quorum i przyjęciu porządku obrad przystąpiono do rozpatrywania projektów uchwał. Tradycyjnie pierwsze z nich dotyczyły zmian Wieloletniej Prognozy Finansowej Gminy Tarnowo Podgórne oraz zmian uchwały budżetowej na 2023 rok – zmiany te wynikają z konieczności dostosowania zapisów do realiów budżetowych.

Rozpoczynamy opracowywanie kolejnych miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego

Następnie przyjęto uchwałę w sprawie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla centrum Batorowa przy ul. Stefana Batoro i ul. Widok części A. Podjęto decyzję w sprawie przystąpienia do opracowania zmiany miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego:

- w Lusowie dla terenów przy ul. Nowej dla dz. nr 345 w rejonie ul. Ogrodowej, część dz. nr 355 przy ul.

Poznańskiej oraz dla dz. nr 397/8 przy ul. Otowskiej, ta ostatnia ponownie nie uzyskała akceptacji radnych,

- w Lusówku dla części działek nr 552/336 przy ul. Azaliowej,
- w Jankowicach dla terenów przy ul. Przemysłowej,
- w Chybach dla terenów przy ul. Podgórnej oraz części dz. nr 102/2 przy ul. Kasztanowej.

Rada wyraziła zgodę na nabycie nieruchomości w Sierosławiu (dz. o nr ewid. 20/16 i 20/18) – działki te znajdują się na terenie przeznaczonym pod drogę pieszojezdną.

Wyrażono też zgodę na zawarcie kolejnych umów dzierżawy z dotychczasowymi dzierżawcami następujących działek: Koszyczyn dz.78/42 i 78/46, Baranowo dz.234/6, Lusowo 758/5, Tarnowo Podgórne dz.92/16, 1110/1, 1585/4.

Rada wyraziła zgodę na odstąpienie od obowiązku przetargowego trybu zawarcia umowy dzierżawy z dotychczasowym dzierżawcą dz. 1585/4 w Tarnowie Podgórny.

Udzielono pomocy finansowej Powiatowi Poznańskiemu z przeznaczeniem na pokrycie kosztów pozyskania przez Powiat Poznański nieruchomości niezbędnych do realizacji inwestycji na drodze powiatowej Lusowo –Tarnowo Podgórne do projektowanego przez GDDKiA włączenia drogi powiatowej w ramach realizacji zadania „Rozbudowa węzła Tarnowo Podgórne po stronie południowej drogi krajowej nr 92”. Udzielono też pomocy finansowej Powiatowi Poznańskiemu na realizację zadania „Rozbudowa /przebu-

dowa /remont drogi powiatowej oraz budowy ścieżki rowerowej z Góry do Tarnowa Podgórno”.

Radni zapoznali się ze sprawozdaniami: z realizacji wydatków niewygasających Od 1.01-30.06.2023, informacją Przewodniczącej Rady o działaniach podejmowanych w okresie międzysesyjnym oraz z działalnością Wójta Gminy Tarnowo Podgórne.

Wolne głosy, wnioski i informacje zakończyły obrady lipcowej sesji. Kolejna sesja odbędzie się 29 sierpnia o godz. 16.00. Zachęcam do śledzenia obrad Rady Gminy w Internecie – linki do transmisji (również tych archiwalnych) są dostępne w Biuletynie Informacji Publicznej oraz na gminnej stronie internetowej w zakładce Gmina / Rada Gminy / Streaming eSesja.

~ Krystyna Semba
Przewodnicząca Rady Gminy

Plany działań priorytetowych na II półrocze 2023

Posterunek Policji w Przeźmierowie wspólnie ze Strażą Gminną Tarnowo Podgórne w ramach działań priorytetowych kontrolują zagrożenia w rejonach służbowych. Lista tych rejonów powstała na podstawie konsultacji społecznych oraz zgłoszeń i informacji od sołtysów i mieszkańców gminy uzyskanych. W drugim półroczu 2023 r. są to następujące rejony:

- **Przeźmierowo** ul. Rynkowa – Park im. Kanikowskiego
Zdiagnozowane zagrożenie: spożywanie alkoholu w miejscu publicznym, zaśmiecanie
– dzielnicowy: asp. Daniel Kamiński tel. 786 936 081
- **Baranowo** Os. Rubinowe
Zdiagnozowane zagrożenie: kradzieże wyposażenia pojazdów (tablice rej., katalizatory itp.)
– dzielnicowy asp. sztab. Daniel Ryczek tel. 786 936 076
- **Tarnowo Podgórne** Os. Nowe Tarnowo ul. Mediolańska, Wenecka, Rzymska, Turyńska
Zdiagnozowane zagrożenie: uszkodzenia i dewastacje mienia,
– dzielnicowy st. sierż. Krzysztof Byczek tel. 786 936 075
- **Lusowo** ul. Nowa, teren przy szkole podstawowej
Zdiagnozowane zagrożenie: nieprawidłowe parkowanie, (utrudnianie ruchu pieszego i kołowego)
– dzielnicowy asp. Damian Michniewski tel. 786 936 077

- **Lusówko** ul. Dopiewska 5, teren przyległy do szkoły podstawowej
Zdiagnozowane zagrożenie: nieprawidłowe parkowanie (utrudnianie ruchu pieszego i kołowego)
– dzielnicowy st. sierż. Paweł Krauze tel. 516 903 455



Celem działań jest ograniczenie występowania kradzieży, wykroczeń w miejscach publicznych, tj. spożywania alkoholu, dewastacji mienia, wybryków chuligańskich a tym samym, poprawa poczucia bezpieczeństwa mieszkańców Gminy.

Prosimy o przekazywanie informacji o innych rejonach w Gminie Tarnowo Podgórne, w których niezbędna jest interwencja Policji lub/i Straży Gminnej. Sugestie te będą szczegółowo analizowane i zlecane do realizacji dzielnicowym Posterunkowi Policji w Przeźmierowie, oraz Straży Gminnej w Tarnowie Podgórny.

~ asp. sztab. Sebastian Kołodziejczyk
kierownik PP Przeźmierowo

Rola aktywności fizycznej w życiu każdego z nas

Aktywność fizyczna odgrywa niezwykle ważną rolę w naszym życiu. Regularne wykonywanie ćwiczeń fizycznych przynosi liczne korzyści dla naszego zdrowia i dobrostanu. W dzisiejszym artykule omówimy niektóre z głównych powodów, dla których aktywność fizyczna jest tak istotna, oraz przedstawimy jej pozytywny wpływ na nasze ciało oraz umysł.

Po pierwsze, regularne ćwiczenia fizyczne pomagają nam utrzymać prawidłową wagę ciała. W dzisiejszym społeczeństwie, w którym występuje nadwaga i otyłość, regularna aktywność fizyczna jest kluczowa dla utrzymania zdrowej wagi. Ćwiczenia pozwalają spalać kalorie, wzmacniać mięśnie i poprawiać metabolizm, co pomaga nam utrzymać zdrową równowagę energetyczną. Dodatkowo, aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko wystąpienia wielu chorób, takich jak choroby serca, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca typu 2 i niektóre rodzaje raka.

Po drugie, regularne ćwiczenia fizyczne mają pozytywny wpływ na nasze układy sercowo-naczyniowy i oddechowy. Wykonywanie regularnej aktywności fizycznej wzmacnia nasze serce, poprawia krążenie krwi i zwiększa pojemność płuc. Dzięki temu zwiększa się nasza wydolność fizyczna, co sprawia, że jesteśmy bardziej energiczni i mamy większą odporność na zmęczenie. Ponadto, aktywność fizyczna obniża poziom cholesterolu i ciśnienie krwi, co zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych.

Po trzecie, regularne ćwiczenia fizyczne mają pozytywny wpływ na nasz umysł i zdrowie psychiczne. Wykonywanie aktywności fizycznej pobudza wydzielanie endorfin, czyli hormonów szczęścia, które powodują poprawę nastroju i zmniejszenie stresu. Regularna aktywność fizyczna może pomóc w łagodzeniu objawów depresji i lęku, poprawiać naszą koncentrację i funkcje poznawcze oraz zwiększać naszą samoocenę i pewność siebie. Ponadto, aktywność fizyczna może pomóc nam lepiej radzić sobie ze stresem i poprawić jakość naszego snu.

Warto również zauważyć, że aktywność fizyczna nie musi oznaczać intensywnych treningów na siłowni czy maratonów. Również codzienne spacerowanie, jazda na rowerze, tańce, pływanie czy jogging mogą przynieść liczne korzyści dla naszego zdrowia. Ważne jest znalezienie aktywności fizycznej, która nam odpowiada i którą wykonujemy regularnie.

Wnioskiem jest to, że aktywność fizyczna jest niezwykle istotna dla naszego zdrowia i dobrostanu. Regularne wykonywanie ćwiczeń fizycznych przynosi liczne korzyści zarówno dla naszego ciała, jak i umysłu. Zachęcamy wszystkich do znalezienia formy aktywności fizycznej, która sprawia im przyjemność i którą można regularnie wykonywać. Niech aktywność fizyczna stanie się integralną częścią naszego codziennego życia i przyczyni się do utrzymania zdrowego i satysfakcjonującego stylu życia.

~ mgr fizjoterapii Bartosz Kubaszewski
Probalans Studio Fizjoterapii Funkcjonalnej
www.pro-balans.pl

Wsparcie psychologiczne dla seniorów

Od 12 lipca seniorzy możliwość skorzystania przez mieszkańców powiatu poznańskiego w wieku 60 lat i więcej, ze wsparcia psychologicznego realizowanego w ramach zadania z zakresu zdrowia publicznego „Zdrowy Senior”.

Pomoc psychologiczna adresowana jest do osób, które np. :

- utraciły bliską osobę (np. współmałżonka, dziecko, przyjaciela),
- przeżywają stres związany np. z przejściem na emeryturę,
- mają problemy ze snem,
- towarzyszy im poczucie bezsilności i braku nadziei oraz odczuwają napady paniki,
- doświadczają zaburzeń nastroju (np. często odczuwają smutek),
- nie potrafią zmobilizować się do wykonywania codziennych zajęć.

Porady psychologa realizowane są telefonicznie pod nr 571 411 811, w każdą środę (do 27 grudnia, za wyjątkiem 1 listopada), w godz. 15.15-18.15. Wystarczy zadzwonić i zgłosić potrzebę uzyskania takiego wsparcia, a psycholog oddzwoni. W przypadku dużego zainteresowania, koordynator projektu poinformuje o terminie, w którym będzie możliwa rozmowa z psychologiem.

Projekt zakłada także możliwość kontaktu osobistego z psychologiem, szczegóły dotyczące tej formy pomocy ustalane są po zgłoszeniu się telefonicznym, pod nr tel. 571 411 811.

Realizatorem projektu jest Fundacja Petra senior z siedzibą przy ul. Poznańskiej 19 w Poznaniu. Zadanie „Zdrowy Senior” finansowane jest z budżetu powiatu poznańskiego.

~ WSO

Potrzebujesz wsparcia?

ZADZWOŃ - MY ODDZWONIMY:
571 411 811

TELEFON ZAUFANIA DLA SENIORÓW
Z POWIATU POZNAŃSKIEGO



Nasz psycholog czeka na Ciebie
w każdą środę* w godzinach 15:15 - 18:15.

Projekt zakłada także możliwość kontaktu osobistego z psychologiem - szczegóły w czasie rozmowy na infolinii.

Organizator:



ul. Poznańska 19, 60-848 Poznań

"Zdrowy Senior"
Zadanie finansowane z budżetu
Powiatu Poznańskiego



FINANSOWANE ZE ŚRODKÓW
POWIATU POZNAŃSKIEGO

*Infolinia działa od 12.07. do 27.12.2023 r. - wyłącznie w środy, za wyjątkiem 1 listopada 2023 r.

SERDECZNIE ZAPRASZAMY DO UDZIAŁU W BEZPŁATNYCH
WARSZTATACH PROFILAKTYCZNO - EDUKACYJNYCH

ZDROWY SENIOR

W CZASIE SPOTKANIA BĘDZIEMY MÓWIĆ O:

- **Zaburzeniach poznawczych** - o profilaktyce, objawach, szukaniu wsparcia dla siebie i bliskich, którzy chorują.
- **Udarach mózgu** - o profilaktyce, objawach, skutecznym wzywaniu pomocy i wsparciu dla bliskich, którzy chorują.
- **Depresji i zaburzeniach nastroju** - o profilaktyce, objawach, szukaniu wsparcia dla siebie i bliskich, którzy chorują.
- **Powikłaniach po chorobie COVID-19** - o objawach neurologicznych, znaczeniu niefarmakologicznych metod łagodzenia objawów NeuroCOVID.



18.09.2023 W GODZINACH 12:00 - 14:30

CENTRUM INTEGRACJI OBYWATELSKIEJ,
UL. ORZECHOWA 1, PRZEŹMIEROWO

SZCZEGÓŁY I ZAPISY: 724 976 584

Dla uczestników przewidziany jest drobny poczęstunek.

Organizator:



ul. Poznańska 19, 60-848 Poznań

"Zdrowy Senior"
Zadanie finansowane z budżetu
Powiatu Poznańskiego



FINANSOWANE ZE ŚRODKÓW
POWIATU POZNAŃSKIEGO



Właściwe zabezpieczenie domów, mieszkań i obiektów handlowych

Komisariat Policji w Tarnowie Podgórnym Posterunek Policji w Przeźmierowie przypomina właścicielom domów, mieszkań i zarządców obiektów handlowych o właściwym zabezpieczeniu przed kradzieżami, włamaniami. Apelujemy o systematyczne przeglądy obiektów pod kątem prawidłowego działania zabezpieczeń i monitoringu. Reagujmy także na osoby, zachowujące się podejrzanie, obserwujące posesje czy też obiekty handlowe.

W przypadku zauważenia podejrzanych osób i pojazdów prosimy o niezwłoczne poinformowanie Komisariatu Policji w Tarnowie Podgórnym pod nr tel. 997 lub 112.

~ asp. sztab. Sebastian Kołodziejczyk
kierownik PP Przeźmierowo

Na zdrowie!

W najbliższym czasie mieszkańcy Gminy mogą skorzystać z badań profilaktycznych. Badania te są bezpłatne, finansowane w całości przez Gminę Tarnowo Podgórne.

Jak się zapisać?

Zapisy na badanie mammograficzne w Tarnowie Podgórnym będą przyjmowane od 7 sierpnia, natomiast na wszystkie pozostałe badania – od 14 sierpnia pod następującymi numerami tel.:

- badania w Przeźmierowie – tel. 61 89 59 260,
- badania w Tarnowie Podgórnym – tel. 61 89 59 204

Uwaga: na badania gęstości kości (osteoporoza) obowiązują odrębny tryb zapisów – podany poniżej przy opisie badań.

Warunkiem skorzystania z badań jest posiadanie Karty Mieszkańca Gminy Tarnowo Podgórne.

Mammografia dla kobiet w wieku 40+

Tarnowo Podgórne: 18 sierpnia, w godz.8.00-18.00, ul. 23 Października 34, parking przy GKS Tarnovia;

Przeźmierowo: 22 września, w godz.8.00-18.00, ul. Kościelna 46/48, Przeźmierowo parking przy szkole;

Badania w ramach programu Oncoprotect, podmiot odpowiedzialny: Ośrodek Profilaktyki i Epidemiologii Nowotworów OPEN

Videodermatoskopia dla osób 18+

Tarnowo Podgórne: 22 sierpnia w godz.8.00-18.00, ul. 23 Października 34 (budynek GKS Tarnovia)

Przeźmierowo: 19 września w godz.8.00-18.00, ul. Orzechowa 1 (budynek CIO)

Badania w ramach programu Oncoprotect, podmiot odpowiedzialny: Ośrodek Profilaktyki i Epidemiologii Nowotworów OPEN

PSA dla mężczyzn 40+

28 sierpnia w godz.8.00-18.00 ul. 23 Października 34, Tarnowo Podgórne (budynek GKS Tarnovia)

25 września w godz.8.00-18.00 ul. Orzechowa 1, Przeźmierowo (budynek CIO)

Badania w ramach programu Oncoprotect, podmiot odpowiedzialny: Ośrodek Profilaktyki i Epidemiologii Nowotworów OPEN

Osteoporoza (badanie gęstości kości)

Dla mieszkańców Gminy powyżej 40. roku życia

Tarnowo Podgórne: 4 września, w godz. 9.00-16.00, ul. 23 Października 34 (parking przy GKS Tarnovia)

Przeźmierowo: 5 września, w godz. 9.00-16, ul. Kościelna 46/48 (parking przy szkole podstawowej)

Podmiot odpowiedzialny: Poradnie Osteoporozy OsteoDEN

Uwaga: na te badania zapisy od 24 sierpnia, przy tel. 666 355 990 w godz. 9.00-14.00

~ WSO

Bezpłatne badanie USG

22 sierpnia i 12 września w Centrum Medycznym Arterieart w Poznaniu na ul. Rakoniewickiej 23a przeprowadzone będą bezpłatne badanie USG aorty brzusznej w ramach Wielkopolskiego Programu Zdrowotnego ZDROWA AORTA. Program badań kierowany jest do mężczyzn w wieku 50–69 lat, mieszkających w województwie wielkopolskim. Badania te są dla pacjenta całkowicie bezpłatne, ponieważ finansowanie odbywa się z funduszy regionalnych Unii Europejskiej.

Badanie USG aorty brzusznej dotychczas wykonano u 9 500 pacjentów. Dzięki programowi ponad 220 pacjentów z tętniakiem aorty brzusznej (potencjalnie śmiertelną chorobą, jeśli nie zostanie wykryta w odpowiednim czasie) zostało objętych programem Zdrowa Aorta, a dzięki inicjatywie twórcy projektu prof. Grzegorza Oszkinisa zostali oni objęci również bezpłatną opieką po zakończeniu udziału w programie, w postaci bezpłatnych badań kontrolnych, których prowadzenie planowane jest przez 3 lata po zakończeniu projektu.

Badanie jest bezbolesne i całkowicie bezpieczne. Nie jest wymagane skierowanie od lekarza rodzinnego. Zapisy na badanie:

- telefonicznie: 503 075 095 (kontakt od pon. do pt. w godz. 9 - 15)



- e-mail: zdrowaaorta@arterieart.com (proszę podać imię, nazwisko, pesel, numer telefonu kontaktowego oraz miasto, w którym ma być wykonane badanie).

Uwaga: program dobiega końca, jest to zatem ostatnia szansa, by się przebadać pod kątem tętniaka aorty w Poznaniu.

~ Zespół Zdrowa Aorta



POZYTYWKA

– Fabryka Dobrych Wydarzeń



W maju, z dużą dynamiką lokalne działania rozpoczęła POZYTYWKA – Fabryka Dobrych Wydarzeń. Jak mówi założycielka Magda Mitulska: – *Fabryka zajmuje się przede wszystkim nielimitowaną produkcją pozytywnych i wspierających wydarzeń prorodzinnych, niosących dobrą i wzmacniającą energię. Ideą przewodnią jest zamysł, aby propozycje były dostępne dla każdego, więc w zdecydowanej większości są bezpłatne – chodzi o poszerzenie grona odbiorców poprzez zniesienie bariery finansowej.*

Pozytywka to przestrzeń, którą kreuja pasjonaci, ludzie zaangażowani, chcący dzielić się swoimi umiejętnościami i stawiający na wartości relacji z innymi. Pomysłodawczynią jest Magda Mitulska – z wykształcenia pedagogka, socjoterapeutka od 20 lat pracująca (głównie na terenie gminy) z dziećmi, młodzieżą oraz rodzicami. Propozycje, które „serwuje” odbiorcom są często kontynuacją Jej dotychczasowej działalności, lecz ujęte zostały w jedną klamrę spinającą całość różnorodnych lokalnych przedsięwzięć. Do współpracy zaprasza osoby, które poza tym, że są doświadczonymi specjalistami w swoich dziedzinach, są również pasjonatami, wkładającymi w swe działania nie tylko umiejętności i zawodowe kompetencje ale też mnóstwo dobrej energii i zaangażowania. Aktywność Pozytywki w dużej mierze opiera się na pracy społecznej, ale nie tylko. I choć od maja nie minęło wiele czasu – sporo wydarzyło się już w tym okresie. Dzięki zaakceptowaniu kilku projektów, zaufaniu kompetencjom oraz szerokiemu spojrzeniu na realne potrzeby, Gmina postanowiła finansować

działanie PrzySTANi Rodziców (comiesięczne rodzicielskie warsztaty psychoedukacyjne), klubu MamaCafe (regularne spotkania twórcze dla mam) czy Kolorowej Pracowni (cykliczne warsztaty artystyczne dla dzieci i młodzieży).

Udało się również uzyskać wsparcie na zorganizowanie czerwcowych Międzypokoleniowych Warsztatów Bębniarskich zrealizowanych w Pałacu Jankowice (we wrześniu czeka nas druga edycja). Działalność „Starej Szafy” – mobilnej biblioteczki sąsiedzkiej, to również sprawa Pozytywki. Za nami współdziałanie w Festynie Hawajskim, gdzie przy nieocenionym wsparciu wolontariuszek tworzyliśmy przestrzeń twórczych aktywności. Pomysłów nie brakuje: już za chwilę rodzinna joga w plenerze, wakacyjny planszówkowy zawrót głowy, czy akcja „Gramy w zielone” – czyli promocja wspólnych międzypokoleniowych zabaw, scalających lokalną społeczność z wykorzystaniem potencjału i otwartych miejsc publicznych, którymi jako mieszkańcy dysponujemy. Jeśli wśród czytelników



są osoby, które chciałyby współtworzyć Pozytywkę, zaproponować coś od siebie, podjąć współpracę, podsunąć ciekawy pomysł – serdecznie zachęcamy. Razem zawsze różnie! Razem można też więcej! Zapraszamy na FB – tam na bieżąco można śledzić proponowane wydarzenia. Skontaktować można się również pod nr 691 31 31 34 lub przez pozytywka.fabryka@gmail.com

~ pozytywka



Policja apeluje: Nie zostawiaj dzieci i zwierząt w aucie

Latem często temperatura powietrza w wielu regionach kraju wzrasta powyżej 30°C. Dlatego Policjanci apelują, aby nie zostawiać dzieci i zwierząt w zamkniętym samochodzie podczas upałów. Wysoka temperatura oraz słońce sprawiają, że zaparkowany samochód w upalne dni stanie się pułapką dla przebywających w nim osób i zwierząt. Zbudowany z metalu i szkła pojazd przypomina szklarnię, która

generuje wysoką temperaturę a tym samym wystarczy kilkanaście minut, aby w zamkniętym samochodzie temperatura wzrosła do poziomu zagrażającego życiu i zdrowiu.

~ asp. sztab. Sebastian Kołodziejczyk
kierownik PP Przeźmierowo

Psychologia KŁAMSTWA



Pierwsze kłamstwo, myślisz – ech, zażartował ktoś. Drugie kłamstwo – gorzki śmiech, śmiechu nigdy dość. A to trzecie, gdy już przejdzie przez twój próg, Głębiej rani cię niż na wojnie wróg – śpiewał B. Okudźawa.

Nikt nie chce być okłamywany. Równocześnie T. Witkowski, znawca problematyki psychomanipulacji, twierdzi, że kłamstwo jest rodzajem kleju społecznego. *Gdybyśmy zaczęli być ze wszystkimi absolutnie szczerzy, to rozpadłoby nam się społeczeństwo. Kłamstwo jest elementem kultury, dlatego też jest kulturowo uwarunkowane.*

Podobnego zdania jest R. Feldman, profesor psychologii i neuronauki. Według niego kłamstwo jest *smarem interakcji społecznych, pozwala im posuwać się do przodu*. Badania Belli De Paulo z końca lat '90 pokazały, że badani, 147 osób, przyznali się do 1535 kłamstw tygodniowo. Czy znaczy to, że mamy przechodzić nad kłamstwem do porządku dziennego?

Najnowsze badania, lata 2008 i 2010, pokazują jaką cenę płacą nasze mózgi za bycie okłamywany i za posługiwanie się kłamstwem. U okłamywanego konfrontacja z kłamstwem wywołuje w mózgu stan wzburzenia! Sytuacja stresu pobudza cały ten system, połączony z wyrzutem hormonów, jak adrenalina i kortyzol. Jeśli mózg i ciało pozostają w stanie permanentnego napięcia długoterminowo prowadzi to do poważnych **zaburzeń psychicznych**. Im bardziej ludzie rozwijają zdolność do kłamstwa, tym bardziej maleją różnice między poziomem aktywności obszarów mózgu zaangażowanych w kłamstwo i mówienie prawdy. Wydaje się więc, że **mózg przyzwyczaja się do kłamstwa**. Kłamstwo szkodzi zarówno kłamiącym jak i okłamywanym. Jest **mechanizmem kulturowym**, który można zastąpić **asertywnością**.

Czym jest kłamstwo i jak się przed nim bronić?

Wyróżnia się poniższe **formy kłamania**:

- **ukrywanie** – zatajanie prawdziwej informacji,
- **falszowanie** – przekazywanie fałszu, sfabrykowanych danych jako prawdziwego faktu,
- **falszywa atrybucja** – przyznanie się do przeżywania określonej emocji, ale fałszywe nazwanie jej przyczyny,
- **falszywa prawdomówność** – ujawnienie prawdy, ale z taką przesadą lub tak humorystycznie, że okłamywany nie poznaje prawdy i zostaje zmyłony,
- **półprawda** – ujawnienie niecałej prawdy, by odciągnąć uwagę ofiary od tego, co nadal jest ukrywane,
- **podstęp błędne wnioskowania** – mówienie prawdy, ale w taki sposób, że wynika z niej coś przeciwnego niż zostało powiedziane.

Dlaczego kłamiemy?

Kłamiemy, żeby uzyskać cenne dla nas informacje. Kłamiemy, by manipulować innymi poprzez wywoływanie w nich poczucia winy lub indukować inne emocje (na przykład strach, lęk, dysonans poznawczy) w celu sprawowania kontroli nad ich zachowaniem.

Stosujemy kłamliwe wymówki, żarty, kpiny, konfabulacje. Zasadniczo można kłamać na dwa różne sposoby: **ukrywając** lub **falszując**.

Czasami, by kłamstwo się powiodło, zachodzi konieczność łączenia ukrywania i fałszowania. Ukrywanie jest łatwiejsze niż fałszowanie. Nie trzeba niczego wymyślać. Nie mając z góry przygotowanego scenariusza, nie narażamy się na wykrycie kłamstwa. Kłamca traci jednak możliwość wyboru między ukrywaniem a fałszowaniem z chwilą, gdy zostanie sprowokowany do odpowiedzi.

Kłamstwo doczekało się różnych typologii. Wyróżnia się wiele rodzajów kłamstwa:

1. **Kłamstwo mimowolne** – drobne odruchowe wypowiedzi.
2. **Kłamstwa altruistyczne** – żeby komuś ulżyć.
3. **Kłamstwa egotyczne** – wynikają z potrzeby podtrzymywania i podwyższania dobrego mniemania o sobie.
4. **Kłamstwa manipulacyjne** – poprzez fałszowanie kłamca pragnie uzyskać określone korzyści od innych osób.
5. **Kłamstwo destrukcyjne** – służą zadaniu bólu i wyrządzeniu krzywdy innym.

T. Witkowski mówi, że **wykrywanie kłamstwa** polega na **wyłapywaniu fałszywych emocji**.

Portal PsychoMedic podaje następujące wskazówki służące wykrywaniu kłamstwa:

- o **Mowa ciała**. Jeśli masz podejrzenie, że ktoś mówi ci nieprawdę, zwróć większą uwagę na gesty, a nie na słowa.
 - o **Oddech**. Gdy ludzie kłamią zmienia się ich oddech. Kłamcy mają tendencję do oddychania ciężko, a ich głos staje się płytki.
 - o **Szytywność**. Kłamcy często mają napiętą postawę ciała.
 - o **Nadmierne pocenie się**.
 - o **Spojrzenie w oczy**. Kłamca będzie unikał kontaktu wzrokowego.
 - o **Zmiana tematu**. Kłamca próbuje zmienić temat i przejść do rozmowy na temat, w którym czuje się pewniej i bezpieczniej.
 - o **Częstsze dotykanie dłonią twarzy**.
 - o **Nadmierna defensywa**.
 - o **Ton i tempo wypowiedzi**. Gdy ktoś wypowiada kłamstwa jego głos może zmienić swój ton na wyższy, zaczyna mówić szybciej niż zazwyczaj.
 - o **Nowatorska technologia**. Zdecydowanie łatwiej jest kłamać przez telefon, poprzez wiadomości czy media społecznościowe.
- Z faktu powszechności zjawiska kłamstwa nie może i nie powinno wynikać przyzwolenie na kłamanie i bycie okłamywanym. Ponieważ, jak mówi Marie – Henry Beyle, **rdza niszczy żelazo, a kłamstwo – duszę**.

~ dr Jadwiga Kwiek

psycholog, psychoterapeuta, autorka książki **...jak żyć, jak...? PRZEPIS na CZŁOWIEKA**

redaktorka ogólnopolskiego miesięcznika **GAZETA SENIOR LAUREATKA plebiscytu 21 osób Flexi na XXI wiek**

Jak dietą dbać o piękne włosy?



Marzysz by mieć piękne, zdrowe i lśniące włosy? Ich kondycja ostatnio się pogorszyła? Zastanawiasz się dlaczego? Myślałaś kiedyś w czym tkwi sekret mocnych włosów? Czy chodzi tylko o to, co na nie nakładamy? A może o coś więcej? No właśnie – **sekretem zdrowych i pięknych włosów, oprócz pielęgnacji, jest niewątpliwie dobrze zbilansowana dieta, uwzględniająca wszystkie składniki niezbędne do odżywienia organizmu.** Uwzględniająca mikro- i makroskładniki, szczególnie potrzebne dla włosów. Na wzrost włosów wpływ ma wiele składników odżywczych, a także prawidłowo funkcjonująca gospodarka hormonalna – można zatem powiedzieć, że stan naszych włosów odzwierciedla po części stan naszego organizmu.

Oczywistą sprawą jest, że warto badać się regularnie. Niewiele osób jednak wdraża badania w swoje obowiązki. A jeśli zmagasz się z problemem słabych, wypadających włosów, to powinnaś udać się na wykonanie kilku badań, które być może pomogą stwierdzić w czym tkwi problem. **Najlepiej jest wybrać taki zestaw, który pomoże stwierdzić nam jakie niedobory występują w organizmie i przy okazji wykryje ewentualne zaburzenia w gospodarce hormonalnej, która również wpływa na wygląd włosów.**

Warto zatem wykonać takie badania jak podstawowa morfologia krwi, ferrytyna oraz żelazo, wapń, witamina D, witamina B12, cynk, trójglicerydy, cholesterol całkowity, HDL i LDL, poziom glukozy we krwi, hormony tarczycy – TSH, FT3, FT4, inne hormony, takie jak prolaktyna, progesteron, estradiol, testosteron.

Jednym z najlepszych sposobów na poprawę kondycji włosów jest zmiana sposobu odżywiania i wprowadzenie do diety różnorodnych produktów, które są bogate w składniki szczególnie potrzebne do ich wzrostu i rozwoju. Jeśli dotychczas twoja dieta składała się w dużej mierze z wysoko przetworzonych produktów, żywności typu fast food, słodzonych napojów i innych tego typu to z pewnością nie pomogło to w poprawie kondycji włosów. Zadbaj więc o wprowadzenie kilku zdrowych nawyków żywieniowych, a być może z czasem zauważysz znaczną poprawę. Przede wszystkim zadbaj o:

- odpowiednią podaż białka i węglowodanów w diecie (czyli jedz ryby, jaja, nabiał, mięso czy rośliny strączkowe jeśli chodzi o białko, a węglowodany znajdziesz w pieczywie, kaszach, makaronie, ryżu -> pamiętaj wybierać te pełnoziarniste),
- bogactwo różnokolorowych owoców i warzyw,
- odpowiednią podaż witamin z grupy B – B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 i B12 (znajdziesz je w produktach strączkowych, w wątróbce, w rybach, orzechach orzechach, bananach, awokado, zielonych warzywach,
- witaminę A (jej źródło w jedzeniu to marchewka, batat, dynia czy szpinak ale także jaja, mleko czy masło),
- witaminę E (główne źródło roślinne: oleje, orzechy, pestki czy nasiona),
- witaminę C (papryka, brokuł, porzeczka to świetne źródła),
- witaminę H (soja, szpinak czy pomidory),
- mikroelementy takie jak cynk, miedź, żelazo, krzem i selen,
- niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (oleje, orzechy włoskie, oliwa, siemię lniane, tłuste ryby, nasiona chia),
- odpowiednią podaż płynów.

Chcąc zadbać o włosy nie wystarczy je myć i pielęgnować od zewnątrz. Podstawą jest to, aby zadbać o nie od środka – nakarmić i odżywić w należyty sposób. Zanim zdecydujesz się kupić kolejną odżywkę lub sięgnąć po kolejny suplement z apteki, pomyśl o tym jak wygląda twoja dieta na co dzień. Czy dokonujesz zdrowych i świadomych wyborów, czy może wiele należałoby poprawić. Są to małe rzeczy – zamiast batona ze sklepu wybierz domową alternatywę, paczkę chipsów zastąp garścią orzechów włoskich, białe pieczywo zamień na razowe a każdy posiłek wzbogać porcją warzyw lub owoców o jak największej różnorodności. Oczywiście, stan naszych włosów może być również bezpośrednio skorelowany z ukrytą chorobą i sama dieta może nie wystarczyć – wtedy warto skonsultować się z lekarzem czy trychologiem który zleci szereg badań potrzebnych do znalezienia problemu.

*dietetyk kliniczny i psychodietetyk
~ mgr Aleksandra Kotlarz-Woźniak*

kontakt@prozdrawiam.pl; www.prozdrawiam.pl

Czym jest poczucie własnej wartości?

Poczucie własnej wartości to ocena samego siebie, tego co sami o sobie myślimy i jaki mamy do siebie stosunek. Jest to ocena swojej osoby oraz sposobu myślenia. Są to przekonania na swój temat, na temat innych ludzi, świata, pieniędzy czy pracy.

Poczucie własnej wartości może być pozytywne lub negatywne i wpływa na nasze zachowania, samopoczucie oraz relacje z ludźmi.

Kiedy jest ono wysokie, to czujemy się kompetentni, wartościowi i mało rzeczy jest w stanie wyprowadzić nas z równowagi.

Niskie poczucie własnej wartości może prowadzić do braku pewności siebie i samokrytyki. Poczucie własnej wartości jest ważnym elementem dobrego samopoczucia i dobrostanu.

Należy pamiętać, że budowanie wysokiego poczucia własnej wartości to proces, który wymaga czasu i pracy, ale warto nad nim pracować.

To co może się przydać w tym procesie to:

- skupienie się na mocnych stronach – zamiast skupiać się na swoich wadach i niedoskonałościach, zwróć uwagę na swoje mocne strony i pozytywne cechy,
- uważność – praktyka uważności polega na skupieniu się na tu i teraz oraz akceptacji swojego doświadczenia w tym momencie,
- praktyka samodzielnego wybaczenia – kiedy popełnisz błąd, zamiast krytykować siebie, spróbuj sobie wybaczyć,
- wsparcie społeczne – szukaj wsparcia wśród ludzi, którzy Cię akceptują i motywują,
- „czuwanie” nad swoimi myślami – zwróć uwagę na swoje myśli, przekonania na swój temat.

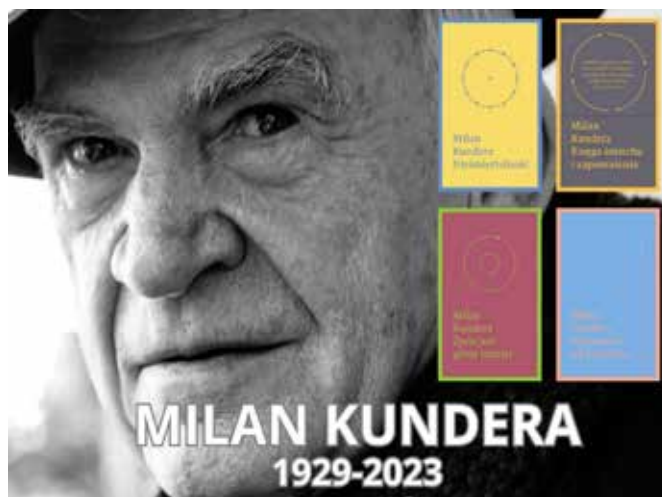
*~ Ewelina Praczyk, Coach i Terapeuta Integralny
www.ewelinapraczyk.pl*



MILAN KUNDERA

11 lipca 2023 r. w Paryżu zmarł wybitny współczesny, czeski i francuski pisarz oraz eseista Milan Kundera, znany przede wszystkim jako autor „Nieznośnej lekkości bytu”.

Urodził się w Brnie w 1929 r. Początkowo uprawiał poezję, pisał sztuki teatralne, tworzył kompozycje muzyczne. Rozgłoszysk zyskał jednak dopiero jako powieściopisarz. Przez jakiś czas był wykładowcą literatury światowej na praskim uniwersytecie, gdzie został docentem. Po wydarzeniach Praskiej Wiosny, Kundera nie mogąc publikować w Czechosłowacji, gdzie jego dzieła trafiły na czarną listę, opuścił ojczyznę i udał się na emigrację. Zamieszkał we Francji. W 1979 roku został pozbawiony przez władze komunistyczne obywatelstwa czeskosłowackiego. Kundera był laureatem wielu międzynarodowych nagród. Od wielu lat ludzkość oczekiwała od niego zdobycia Nagrody Nobla w dziedzinie literatury ze względu na wielowątkowość i jakość jego pisania. Jego powieści przetłumaczono na wiele języków, takich jak angielski, niemiecki, hiszpański, grecki czy polski. Najbardziej znane książki tego autora, oprócz uważanej za arcydzieło literatury światowej, powieści „Nieznośna lekkość bytu” to m.in. „Żart”, „Śmieszne miłości”, „Kubuś i jego Pan. Hołd w trzech aktach dla Denisa”, „Życie jest gdzie indziej”, „Walc pożegnalny”, „Księga śmiechu i zapomnienia”, „Sztuka powieści”, „Nieśmiertelność”, „Powolność”, „Tożsamość”, „Spotkanie” czy „Święto nieistotności”. W swoich pracach Kundera odkrył się jako inteligentny pisarz, który potrafi zagłębić się w labirynt ludzkiej podświadomości. Jego powieści zawierają nie tylko piękne wątki, ale także głęboką refleksję nad światem i współczesnym człowiekiem”. Z jego prac pochodzą piękne cytaty, a to kilka z nich, w których udało mu się uchwycić istotę naszego czasu oraz przedstawić ją w piękny i zadziwiający sposób:



„Im cięższe brzemie, im bliżej naszego życia przyjdzie na ziemię, tym bardziej są rzeczywiste i prawdziwe”,

„Nasza tęsknota za porządkiem próbuje zamienić świat ludzki w nieorganiczne królestwo, w którym wszystko nieustannie idzie do przodu i działa według zasad bezosobowego porządku. Tęsknota za porządkiem to jednocześnie tęsknota za śmiercią. Ponieważ życie jest stałą zmianą porządku”,

„Prawdziwy moralny test ludzkości, jego podstawowy test, polega na stosunku do tych, którzy są na jego łasce – zwierząt”,

„Nie ma nic cięższego niż współczucie. Nawet własny ból nie jest tak ciężki, jak ból, który ktoś odczuwa z kimś, dla kogoś, ból nasilony przez wyobraźnię i przedłużony o sto ech”.

Milan Kundera to autor, który zyskał międzynarodową rozpoznawalność. W Polsce uznawany za wybitnego autora, tuż obok takich nazwisk jak Bohumil Hrabal czy Josef Skvorecky. Nie bez powodu to jeden z najbardziej podziwianych współczesnych pisarzy na świecie.

~ A.N.

Sortownia nie zwalnia!

Teatr Tańca Sortownia już po letnim obozie. Wszystko kręciło się wokół tańca, a superatmosfera nakręcała uczestników do tworzenia ciągle nowej choreografii i przy tym dobrej zabawy. Zaczynaliśmy o godzinie 10.30 klasyką, kończyliśmy o 22.30 praktisami, a w pomiędzy był czas na taniec współczesny, hip-hop, bboying, akrobatykę. Nie obyło się oczywiście bez kąpeli w jeziorze i plażowania dla podładowania naszych tanecznych akumulatorów. Wszystko to zaowocowało przywiezieniem nowego materiału, który już niedługo zaprezentujemy.

A tak przy okazji prezentacji, to już 23 września, w sobotę, o godz. 18.00 zagramy dla Was na bis spektakl „Zdążyć”, na który gorąco zapraszamy. Bilety w cenie 10 zł do nabycia od 16 sierpnia na www.biletyna.pl oraz w kasach GOK SEZAM od 4 września.

Jeśli ktoś chciałby dołączyć do naszego Teatru, to we wrześniu odbędą się naboru: dla dzieci w wieku od lat 6 do 11 do grupy najmłodszej (zajęcia dla tej grupy - wtorki o 16.30), oraz grupy starszej i teatralnej (zajęcia we wtorki i czwartki od



18.00 do 21.00). Szczegóły naborów będą podane na stronie GOK SEZAM i na naszym TTS-owym FB pod koniec sierpnia.

~ Piotr Bańkowski, instruktor TT Sortownia

Katarzyna Pakosińska – Trzy Dekady Śmiechu

Jak powiedział jeden z krytyków: „Jeżeli śmiech to zdrowie, to ta kobieta jest nieśmiertelna, a my wraz z nią!”

Zapraszamy na premierowy program Katarzyny Pakosińskiej – wyjątkowej aktorki i artystki kabaretowej, która świętuje 30-lecie swojej pracy artystycznej i obecności na scenie!

Podczas niewiele mającego wspólnego z powagą spotkania, Katarzyna Pakosińska zdradzi wyjątkowe, prywatne tajemnice i odpowie na nurtujące obie płcie pytania, na które rzecz jasna zna odpowiedzi, albo i nie. Czy wiedzą Państwo jak utrzymać szczęśliwy związek? Czy wielożeństwo byłoby w Polsce udaną inwestycją? Co jest marzeniem współczesnego mężczyzny?

Stand-up muzyczny „Trzy Dekady Śmiechu” to program dla widzów o stalowych nerwach i w stabilnych związkach! Nie zabraknie tańca i piosenek, tudzież anegdot, które będą mogli Państwo absolutnie gratis i bez autoryzowania wynieść z tego wyjątkowego wieczoru.

Za kierownictwo muzyczne i aranżacje odpowiada Jacek Piskorz, a za scenariusz i reżyserię – Marcin Kołaczkowski.

~ gok



21.09 (czwartek) g. 19, Katarzyna Pakosińska – Trzy Dekady Śmiechu. Bilety w cenie 59 zł dostępne od **16 sierpnia** na www.biletyna.pl, oraz w kasach od **4 września**: Biuro GOK SEZAM (ul. Poznańska 96, Tarnowo Podgórne) czynne od pon. do pt. w godz. 9-15; DK w Tarnowie Podgórnym od pon. do pt. w godz. 16-19; CK Przeźmierowo od pon. do pt. w godz. 16-19.

Dla młodzieży i nie tylko!

Przed nami tygodnie pełne wyzwań. Dzięki pomysłom zgłoszonym do programu Dom Kultury+ Edycja 2023 inicjatywy lokalne, Narodowego Centrum Kultury, dofinansowanego ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego, a realizowanego przez Gminny Ośrodek Kultury SEZAM, będzie można wziąć udział w darmowych warsztatach z różnych obszarów kultury. Jakich? Dziedziny są różnorodne, a i tematy intrygujące. Zastanawialiście się na przykład czy komputer może być instrumentem muzycznym? Jeśli już to wiedzieliście, to może trapiły was pytania, czy to zadanie bardziej dla muzyka czy programisty? Właśnie o tym będzie mowa podczas warsztatów, którego efektem końcowym będzie stworzenia własnego utworu muzycznego przy pomocy komputera.

Drugim projektem, adresowanym do młodzieży będzie nauka gry na perkusji lub innych instrumentach perkusyjnych oraz spotkanie ze sławnym perkusistą. Uczestnicy dowiedzą się m.in. czy można grać na taniej, małej i cichej perkusji.

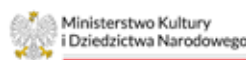
Jeśli ktoś szuka, innych niż muzyczne, wyzwań, również znajdzie coś dla siebie. Na wyjątkowe warsztaty z improwizacji zaprosimy młodzież z podstawówki i szkół średnich. Nie będą to warsztaty teatralne, tylko radosna forma spędzania czasu w twórczym działaniu. Z pewnością będzie dużo śmiechu i radosnej ekspresji, której... nie da się do końca przewidzieć.

W ramach zgłoszonych inicjatyw pojawił się również pomysł, którego twórcami jest sama młodzież. Trójka licealistów zabrała się za stworzenie podcastów o tematyce dziennikarskiej, influencerskiej oraz pisarskiej. „Moc słowa”, bo taki jest ich tytuł, będzie można posłuchać już jesienią. Wśród gości w studio nie zabraknie znanych nazwisk!

Program, realizowany przez GOK SEZAM w ramach projektu Dom Kultury + Inicjatywy Lokalne, to również działania kierowane do osób z niepełnosprawnościami. Grupa osób podopiecznych warsztatów terapeutycznych „Roktar” weźmie udział z warsztatami fotograficznymi zakończonych wernisażem i wystawą prac.

Do udziału w warsztatach, oprócz fotograficznych, zapraszamy młodzież w wieku 13-19 lat. Wszystkie zajęcia są bezpłatne. Już niedługo więcej szczegółów o wybranych projektach oraz zasadach rekrutacji. Obserwujcie naszą stronę www.goksezam.pl, tam pojawią się informacje o naborach i konkretnych terminach realizacji wybranych inicjatyw.

~ Magdalena Woźniak



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach programu Narodowego Centrum Kultury: Dom Kultury+ Edycja 2023



Bilety do kupienia na www.biletyna.pl, oraz w kasach: Biuro GOK SEZAM (ul. Poznańska 96, Tarnowo Podgórne) czynne od pon. do pt. w godz. 9-15; DK w Tarnowie Podgórnym od pon. do pt. w godz. 16-20; CK Przeźmierowo od pon. do pt. w godz. 16-20.

AFISZ

LUSOWO NA FOLKOWO

13/08 NIEDZIELA
OD GODZ. 10:30
**PLAC U „KSIĘDZA ZA PŁOTEM”
PRZY KOŚCIELE W LUSOWIE**
Dożynki Gminy Tarnowo Podgórne
oraz Przegląd Zespołów
Folklorystycznych Lusowo na Folkowo
Wstęp wolny



1-29/09
**CENTRUM KULTURY PRZEZMIEROWO
DOM KULTURY W TARNOWIE PODGÓRNYM**
Nabory do kół i zespołów GOK
SEZAM
Szczegóły wkrótce
na www.goksezam.pl

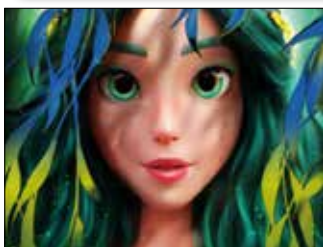
WWW.GOKSEZAM.PL



22/08 WTOREK
GODZ. 15:00
**PODWÓRKO SEZAMU PRZY CENTRUM
KULTURY PRZEZMIEROWO**
Gry i zabawy podwórkowe dla dzieci
Wstęp wolny



1/09 PIĄTEK
GODZ. 19:00
CENTRUM KULTURY PRZEZMIEROWO
KINO SEZAMU:
Repertuar wkrótce
na www.goksezam.pl



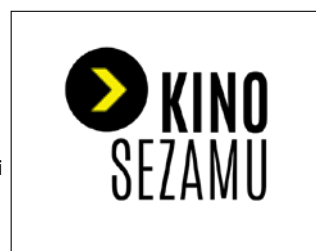
22/08 WTOREK
GODZ. 17:00
CENTRUM KULTURY PRZEZMIEROWO
KINO SEZAMU DLA DZIECI:
„Mavka i strażnicy lasu”
wersja z dubbingiem polskim
Bilety: 15 zł



3/09 NIEDZIELA
GODZ. 13:00
KOŚCIEŁ W LUSOWIE
Lusowskie Spotkania Muzyczne*:
Zespół wokalny „Minimus” – pod
dyrkcją Sławomiry Raczyńskiej,
Piotr Niewiedział – słowo o muzyce
Wstęp wolny
*Koncert zorganizowany we współpracy
z Fundacją Europejczyk



25/08 PIĄTEK
GODZ. 12:00
CENTRUM KULTURY PRZEZMIEROWO
KINO SEZAMU DLA DZIECI:
„Między nami żywiołami”
Bilety: 14 zł



8/09 PIĄTEK
GODZ. 19:00
CENTRUM KULTURY PRZEZMIEROWO
KINO SEZAMU:
Repertuar wkrótce
na www.goksezam.pl



25/08 PIĄTEK
GODZ. 13:30
**PODWÓRKO SEZAMU PRZY CENTRUM
KULTURY PRZEZMIEROWO**
Gry i zabawy podwórkowe dla dzieci
Wstęp wolny



25/08 PIĄTEK
GODZ. 19:00
CENTRUM KULTURY PRZEZMIEROWO
KINO SEZAMU:
Repertuar wkrótce
na www.goksezam.pl



10/09 NIEDZIELA
GODZ. 15:00
CENTRUM KULTURY PRZEZMIEROWO
KINO SEZAMU:
Repertuar wkrótce
na www.goksezam.pl

Dom Kultury w Tarnowie Podgórny
Galeria w Rotundzie – Tarnowo Podgórne,
ul. Ogrodowa 14

Centrum Kultury Przeźmierowo
ul. Ogrodowa 13a

*Regulaminy imprez dostępne na www.goksezam.pl

*Zastrzegamy sobie prawo do zmiany repertuaru kina
lub odwołania wydarzenia

BILETY/WEJŚCIÓWKI

- serwis Biletyna.pl (tylko bilety)
- Kino Sezamu: CK Przeźmierowo
pół godziny przed seansem
- w biurze GOK SEZAM (ul.
Poznańska 96, Tarnowo Podgórne) od
pon. do pt. w godz. 9-15;
do 31.08 kasy w DK w Tarnowie
Podgórny oraz w CK Przeźmierowo
będą nieczynne

Zeskanuj i kup bilet



INTERNET:

www.goksezam.pl | facebook.com/goksezam
youtube.com/goksezam

BIURO GOK SEZAM:

Tarnowo Podgórne, ul. Poznańska 96

INFORMACJA TELEFONICZNA:

61 895 92 93, 61 895 92 28



GOK SEZAM zaprasza

Już wkrótce ruszą nabory do kół i zespołów. Zachęcamy wszystkich chętnych do śledzenia naszego profilu na Facebooku oraz strony internetowej www.goksezam.pl. Pojawiają się tam szczegółowe informacje na temat rekrutacji i zapisów do poszczególnych grup. Mamy nadzieję, że każdy chętny mieszkaniec znajdzie coś dla siebie. Przypominamy, że w naszej ofercie znajdują się zajęcia muzyczne, artystyczne, teatralne, dziennikarskie i fotograficzne. Zapraszamy zarówno dzieci, jak i dorosłych.

A tym, którzy z różnych powodów nie mogą dołączyć do nas na stałe, zachęcamy do korzystania z szerokiej gamy wydarzeń kulturalnych oraz warsztatów tematycznych w ciągu roku. Mamy nadzieję, do zobaczenia wkrótce!

~ MW



Pobawmy się na podwórku

Lato to bez troski czas pełen radości i zabaw. Kultuwując już naszą małą tradycję, zapraszamy na Podwórkę Sezamu przy Centrum Kultury Przeźmierowo, gdzie na dzieci (od 4 lat) czekać będą gry i zabawy. Wśród nich na przykład gigantyczne bierki czy też warcaby. Nad wszystkim czuwać będzie animatorka. W tym roku mamy też zabawy-niespodzianki, ale o tym, co przygotowaliśmy, będzie się można przekonać osobiście.

Gry i zabawy w sierpniu odbywają się przed popołudniowym seansem kinowym we wtorek oraz po seansie kinowym w piątek. Udział w zabawach jest bezpłatny i nie jest uzależniony od za-



kupu biletu do kina. Zapraszamy wszystkich chętnych i zachęcamy do wspólnego spędzenia czasu.

22.08 (wtorek) g. 15.00 oraz 25.08 (piątek) g. 13.30 Gry i zabawy podwórkowe dla dzieci, Podwórkę Sezamu przy Centrum Kultury Przeźmierowo, wstęp wolny ~ MW

Pora na ucztę!

Smakowitą, choć nie przeładowaną. Sytą, ale nie tuczącą... bo wokalną. 3 września, w menu danie dnia: a capella.

Wyprawi ją dla nas zespół „Minimus” w składzie jedenastu śpiewaków, przez wiele lat związanych z najlepszymi poznańskimi chórami, m.in. z Poznańskimi Słowikami Stefana Stuligrosza, Chórem Musica Viva czy Poznańskim Chórem Kameralnym. Specjalność „zakładu”? – śpiew a cappella. O artystyczną treściwość wrześniowych Lusowskich Spotkań Muzycznych zadba Sławomira Raczyńska – założycielka zespołu, absolwentka poznańskiej Akademii Muzycznej, dyrygentka oraz pedagogka chórów i laureatka II nagrody XII Ogólnopolskiego Konkursu Dyrygentów Chóralnych (2008).

Z duchem dawnych epok spotkamy się w kościele pw. św. Jadwigi i św. Jakuba Apostoła w Lusowie. W menu muzycznej biesiady „Minimus” króluje muzyka renesansu, epoki odrodzenia czerpiącej z antyku. Możemy też liczyć na potrawy z dzieł XX oraz XXI wieku, ale nawiązujących do minionych czasów.

Gospodarzy nagradzano i to nie raz! Zespół zajął m.in. I miejsce w V Ogólnopolskim Konkursie Chóralnym im. Wacława z Szamotuł (2011), Złotego Dyplomu na VI Ogólnopol-



skim Konkursie Chóralnym *Ars Liturgica* w Gnieźnie (2014) oraz Nagrody Specjalnej za Kulturę Brzmienia.

I jak tu nie przyjąć ich zaproszenia? Pora na ucztę! Ostrzcie sztuce, zakreszcie termin w kalendarzu i nastawiajcie uszu. Widzimy się, w Lusowie!

~ MK

3.09, g. 13.00, Lusowskie Spotkania Muzyczne, Zespół Wokalny „Minimus”, Kościół w Lusowie, wstęp wolny. Koncert powstał we współpracy z Fundacją Europejski.

Nie festiwal, a BLusowo kameralnie

Wrześniowy, tak konkretnie. I miejsce ulegnie zmianie. A co z bluesem? Nie bójcie się, będzie tam!

Z przykrością informujemy, że w tym roku Festiwal BLusowo się nie odbędzie – już od kilku miesięcy przeczytać możemy na oficjalnym Facebooku wydarzenia. Powodem rosnące koszty organizacji tego typu wydarzenia, przekraczające możliwości organizatorów. Ale jest ciąg dalszy wspomnianego komunikatu, bluesowe „światelko w tunelu”: *Mamy też dobrą wiadomość. 30 września w Centrum Kultury Przeźmierowo odbędzie się bluesowy wieczór. Szczegóły wkrótce!.* Oto one!

Zacznijmy o 18.00 z perspektywą na trzy występy. Na pierwszy ogień pójdą Vibe Brothers Band, po nich na rozgrzaną już scenę wejdą Kraków Street Band. Pierwszy zespół to Laureat Grand Prix Festiwalu BLusowo 2022, którzy sami o sobie piszą: *Jesteśmy grupą poznańskich muzyków, których łączy zamiłowanie do muzyki blues-rockowej. Pierwsze przymiarki gitarzysty i wokalisty do autorskiej muzyki blues-rockowej rozpoczęły się w 2008 r. Ich zgrany i spójny „vibe” był na tyle silny, że po kilkunastu latach ich drogi ponownie się zeszły. Ideą zespołu jest jedna – przekuć dźwięki na dobre wibracje. Zagramy dla Was nasz pachnący nowością autorski materiał. Bluesowe tematy, ociekające rockiem i gitarowymi riffami.*

Jako drugi wystąpi Kraków Street Band, polski zespół wykonujący muzykę z pogranicza folku, rocka, bluesa, country i jazzu tradycyjnego. Podczas koncertów wykonuje muzykę głównie na instrumentach akustycznych takich jak: banjo, harmonijka, gitara rezofoniczna, kontrabas, trąbka, saksofon, gitara akustyczna, ukulele i perkusja. Kraków Street Band otrzymał wiele nagród, w tym nominację do Fryderyka w kategorii Blues & Country. Jest też laureatem Must Be The Music.

Na finał tego muzycznego wieczoru wysłuchamy Mai Kleszcz, czyli tegorocznej zdobywczyni Fryderyka za płytę „B.L.UES”. Jak określa ją redakcja „TERAZ ROCKA”, to: *wysmakowany album, który pozwala słuchaczowi odkrywać na nowo twórczość Bogdana Loebła z ostatnich dekad.* Prasa i krytycy piszą też o samej wokalistce, zaliczając ją w poczet najlepszych w naszym kraju. Komponuje, występuje na estradzie czy deskach teatralnych, odnajduje się również w kom-



fol. M.Zakrzewski

ponowaniu muzyki filmowej i aktorstwie. Ma na koncie wiele nagród, odznacza się charyzmą i unikalnym głosem.

Tak rysuje się nasz bluesowy rozkład jazdy. Pozostaje tylko odliczać do 30 września, udać się do CK i dać się porwać muzyce.

~ mk

BLusowo Kameralnie, 30.09. g. 18.00 (18.00 Vibe Street Band, 19.15 Kraków Street Band, 20.45 Maja Kleszcz), CK Przeźmierowo, bilety: 49 zł (na całą imprezę) w sprzedaży od 16 sierpnia na www.biletyna.pl, oraz w kasach GOK SEZAM od 4 września.



fol. Bartek Holat

Od lat w tandemie

Dożynki Gminy Tarnowo Podgórne i Przegląd Zespołów Folklorystycznych Lusowo na Folkowo niezmiennie wzbudzają duże zainteresowanie mieszkańców. Kuszą różnorodnością zespołów ludowych: polskich i zagranicznych.

Tak będzie i tym razem. 13 sierpnia, na placu „U Księdza za płotem” zaprezentują się zespoły z różnych stron świata. Obrzęd dożynkowy przygotowuje jak zawsze Zespół Pieśni i Tańca „Lusowiaczy”, dbając o jego tradycyjną i folklorystyczną oprawę. To z okazji Dorocznego Święta Plonów – zwieńczenia pracy rolników. W XXII już przeglądzie udział wezmą zespoły z Argentyny, Francji, Indii, Kostaryki, Meksyku, Turcji, Rwandy, Ukrainy oraz oczywiście z Polski. To niebanalna okazja do poznania ich rodzimej kultury – zarówno tej sprzed lat, jak i współczesnej.

Nie zabraknie i atrakcji dla najmłodszych. Organizatorzy przygotowali Folkową Strefę Dziecięcą, a w ramach niej Zagrodę wiejską (godz. 12 do 17), warsztaty plastyczne dla dzieci (godz. 13 do 17 w namiocie). O godz. 18 w tym samym miejscu interaktywny koncert Kompani artystycznej Mozaika „Wszystko ptactwo tańcuje”. A jakich formacji spodziewać się możemy na scenie?

Zespół Pieśni i Tańca „Chłudowianie”. Wielopokoleniowy, koncertujący zarówno w kraju, jak i poza jego granicami. Podczas 23 lat swojego istnienia zgromadził w repertuarze tańce regionalne i narodowe, obecnie skupiając około 120 tancerzy oraz chórzystów. Niejednokrotnie nagradzany, wygrał m.in. International Folk Fest in Montenegro oraz Grand Prix na Ogólnopolskim Festiwalu o Puchar Czarnych Diamentów w Katowicach.

Zespół Folklorystyczny „Gniewkowanie” ma 26-letnią tradycję i liczy około 25 członków. Przyświeca im wspólny cel: troska o kultywowanie i pielęgnowanie kujawskiej tradycji, kultury oraz reprezentacja swej małej ojczyzny: Gniewkowa. Został doceniony za oryginalne, stylizowane na kujawskie, stroje i za autentyczność wykonania.

Zespół Pieśni i Tańca „Lusowiaczy”. Nasi mistrzowie ceremonii dożynkowej. Mają 27 lat, a od 21 są grupą GOK SEZAM w Tarnowie Podgórnym. Poszczycić mogą się bogatym repertuarem artystycznym, obejmującym zarówno tańce narodowe, suitę oraz tańce regionalne, jak i scenki rodzajowe czy widowiska. „Lusowiaczy”, podobnie jak „Chłudowianie”, łączą pokolenia na scenie. Zobaczcie to sami!

Zespół Folklorystyczny „Złote Kłosa” popularyzuje pieśnią i tańcem głównie folklor wielkopolski oraz folklor innych regionów kraju. Prezentuje także polskie tańce narodowe oraz obrzędy dożynkowe. W 2020 r. odbył się koncert jubileuszowy „Złotych Kłosów”, upamiętniający 50-lecie istnienia zespołu.

Ballet Folklorico Raices Nuevas (Argentyna) zaangażowany jest w zachowanie argentyńskich tradycji. Rozpoczęła cztery dekady temu od skromnych występów w północnej Argentynie. Zdobywali nagrody na festiwalach w Chinach, Turcji czy we Włoszech. Zapraszają do przeżycia uroku przeszłości, gdzie nostalgia przeplata się z żywym duchem argentyńskiego folkloru.

Zespół folklorystyczny „Flour d’Inmourtało” (Francja). Mają siedzibę w Nimes, na południu Francji i są dumą regionu. W swoich występach prezentują piękno i bogactwo kultu-

ry prowansalskiej, bo z regionu Prowansji wywodzą się jego tradycyjni tancerze oraz muzycy. Grupa miała okazję uczestniczyć w różnych festiwalach, takich jak , festiwal des Filets Bleus w Concarneau w 2019 r. oraz festiwal CIOFF w Montrejeau we Francji w 2022 r.

Rangsagar Performing Arts (Indie). Zdobywcy wielu nagród na poziomie międzynarodowym, w ciągu ostatnich 15 lat wystąpili w ponad 30 krajach, odbywając ponad 50 międzynarodowych tras kulturalnych. W repertuarze mają 28 tańców tradycyjnej kultury indyjskiej oraz ich innowacyjne formy, jak np. Yoga Dance. Zapewniają, że cieszą się one ogromnym uznaniem publiczności festiwalowej.

Alma Zahorí Costa Rica (Costa Rica) swą nazwą oddają ducha bycia Kostarykańczykiem – nawiązuje ona do radiestety, czyli osoby zdolnej wyszukać rzeczy ukryte. Ich główną misją, jak sami piszą, jest zapewnienie radości widzom i zachowanie dziedzictwa krajowego oraz czynienie dobra społecznego poprzez sztukę. Dla nas suitę najbardziej charakterystycznych dla całego kraju tańców, jak i te z jego północnych regionów, odtwarzające załoty między mężczyzną a kobietą z czasów rozwoju rolnictwa i hacjend.

Grupa Inyamibwa AERG z Rwandy cieszy się ogromnym uznaniem, nieraz podkreślano jej profesjonalizm i mistrzowską prezentację. Odpowiada za nią 17 tancerzy, posiadających doświadczenie w występach na międzynarodowych festiwalach. Grupa regularnie startuje również w rodzimych mistrzostwach, gdzie przeważnie plasuje się na pierwszym stopniu podium. Jej cel? Kultywowanie tradycyjnych tańców Rwandy.

Turecki Bursa Uludağ University Folk Dance Group jest 125-osobowym zespołem uniwersyteckim, prezentującym mieszankę tradycji różnych grup etnicznych, zamieszkujących Anatolię od pokoleń. Nieraz występował już za granicą, a do nas przyjedzie z tańcami prowincji Artvin, prezentującymi zmagania lokalnej społeczności z trudnym uwarunkowaniem terenu czy te, imitujące różne zwierzęta, jak orzeł czy jastrząb. Nie zabraknie i tradycji etnicznych Albańczyków, Lazów czy Kurdów.

Folk dance ensemble „Neogalaktika” to ukraiński zespół, pełen kolorów natury i życia ludzi, występujący w narodowych strojach – w kraju i „na wyjeździe”. Czekają nas zestaw tradycyjnych tańców, w tym rozpoznawalny i doceniany „Hopak”.

GWIAZDA WIECZORU: Jacek Hałas & NOISEBAND (Rodzinna Orkiestra i Teatr).

Jacek Hałas – absolwent Akademii Sztuk Pięknych w Poznaniu, muzyk (lira korbowa, akordeon, flety pasterskie, drumla, fortepian), śpiewak, tancerz, kompozytor. Współtwórca wielu formacji muzycznych. Jacek Hałas i Alicja Choromańska-Hałas to małżeństwo artystów, badające od lat najciekawsze i najbardziej archaiczne formy europejskiej muzyki, tańca i rzemiosła. Razem z dorosłymi już dziećmi tworzą Rodzinny Teatr i Orkiestrę NOISEBAND. Grają muzykę o wyjątkowym brzmieniu oscylującym między folkie, klasyką a teatrem. Muzykę tę prezentują w całej Europie, zarówno w salach koncertowych, jak i na wiejskich potańcówkach w remizie, w spektaklach teatralnych, cyrkowych paradach i na ulicy. Pochodząca z Przeźmierowa muzyczna rodzina, zachęci nas do wspólnego tańca i śpiewania znanych melodii.

Dożynki Gminy Tarnowo Podgórne

LUSOWO NA FOLKOWO

XXII Przegląd Zespołów Folklorystycznych



MIEJSCE:

plac „U Księdza za Płotem”
ul. Poznańska 2, Lusowo

10:30 Msza Święta w Kościele pw. św. Jadwigi Śląskiej
i św. Jakuba Apostoła

11:30 Korowód i Obrzęd Dożynkowy ZPiT Lusowiacy

12:15 Wyniki konkursu:

- fotograficznego „POLA, ŁĄKI I OGRODY”
- rysunkowego dla dzieci „ŻYCIE NA WSI”
- na najpiękniejszą dekorację dożynkową

12:45 Zespół Folklorystyczny Gniewkowanie

13:20 Inyamibwa Aerg (RWANDA)

13:45 Zespół Folklorystyczny Złote Kłosa

14:10 Cía. De Danza Independiente Fusión Folklórica México (MEKSYK)

14:35 Zespół Pieśni i Tańca Lusowiacy

15:05 FLOUR D'INMOURTALO (FRANCJA)

15:30 Alma Zahori Costa Rica (KOSTARYKA)

15:55 Zespół Pieśni i Tańca Chłudowanie

16:25 Rangsgar Performing Arts (INDIE)

16:50 Ballet Folclorico Raices Nuevas (ARGENTYNA)

17:15 Bursa Uludag University Folk Dance Group (TURCJA)

17:40 Folk Dance Ensemble NEOGALAKTIKA (UKRAINA)

19:00 JACEK HAŁAS & NOISEBAND
(Rodzinna Orkiestra i Teatr)

Folkowa Strefa Dziecięca

12:00 - 17:00 Zagroda wiejska

13:00 - 17:00 Eko warsztaty plastyczne GOK SEZAM

18:00 Koncert interaktywny Kompanii Mozaika
„Wszystko ptactwo tańczy”

Stoiska sołeckie oraz animacje dla dzieci



projekt współfinansowany przez Gminę Tarnowo Podgórne, Powiat Poznański



OFP

**OGÓLNOPOLSKI
FESTIWAL
PIOSENKI
TARNOWO PODGÓRNE**



24 SIERPANIA

godz. 10:00 - 15:00

Konferencja MusicON

miejsce: Pałac Jankowice

godz. 17:00

"Tyle słońca w całym mieście" - wernisaż prac Seniorów Tarnowskiego Centrum Senioralnego
miejsce: Pałac Jankowice

26 SIERPANIA

godz. 16:00

Przesłuchania konkursowe III Ogólnopolskiego Festiwalu Piosenki Tarnowo Podgórze
miejsce: sala koncertowa Pałacu Jankowice

27 SIERPANIA

godz. 17:00

Koncert Galowy III Ogólnopolskiego Festiwalu Piosenki Tarnowo Podgórze, wręczenie nagród
Koncert Natalii Kukulskiej
miejsce: scena plenerowa przy Pałacu Jankowice



WSTĘP WOLNY

PATRONAT HONOROWY:



Patronat Honorowy
Wójta Gminy
Tarnowo Podgórze
Tadeusz Czajka

SPONSORZY:



PARTNERZY:



PATRONAT MEDIALNY:



meloradio

epoznan.pl

ESKA

Telewizja STK

Konferencja muzyczna MusicOn

Czy o wartości i sukcesie w branży muzycznej decyduje dziś tylko jeden parametr: liczba odsłon? Czy każdy odbiorca może być jednocześnie twórcą, a wszystko da się już zimitować elektronicznie? Czy istnieje recepta na wartościowe zajęcia edukacji artystycznej? I czy warto jeszcze robić festiwale?

Na te i wiele innych pytań spróbujemy odpowiedzieć podczas Konferencji muzycznej MusicOn, która odbędzie się **24 sierpnia w Pałacu Jankowice**. Wydarzenie towarzyszyć będzie III edycji Ogólnopolskiego Festiwalu Piosenki Tarnowo Podgórne 2023. Konferencja skierowana jest do pracowników ośrodków i instytucji kultury, pedagogów muzycznych, społeczników kulturalnych i pracowników samorządowych.

W kameralnych, pałacowych przestrzeniach swoimi doświadczeniami podzielą się z nami m.in. dziennikarze muzyczni, twórcy lokalnych i ogólnopolskich festiwali oraz przedstawiciele instytucji kultury. A Dorota Kostowska, przysłuchując się toczącym dyskusjom, będzie na żywo tworzyć zapis graficzny konferencji. Szczegóły konferencji i rejestracja na www.ofptarnowopodgorne.pl/musicon

Mam nadzieję, że wyjątkowość miejsca – jakim jest Pałac Jankowice – będzie sprzyjać budowaniu relacji i swobodnej wymianie doświadczeń.

Zachęcam do udziału!

~ Monika Rutkowska

2023

MusicON KONFERENCJA



24 sierpnia 2023
10:00 - 15:00
Pałac Jankowice
*udział bezpłatny

Konferencja dla przedstawicieli ośrodków i instytucji kultury

O CZYM BĘDZIEMY ROZMAWIAĆ?

Ewolucja muzyki w erze cyfrowej: nowe dźwięki, nowe media, nowe możliwości

Czy i jak robić festiwale?

Muzyka jako narzędzie inspiracji, twórczości i edukacji: Wyzwania i perspektywy dla ośrodków kultury, nauczycieli muzyki i wokalistów

OFP

OGÓLNOPOLSKI
FESTIWAL
PIOSENKI
TARNOWO PODGÓRNE

PROWADZĄCY:

Anna Jaworska
dziennikarka Radia Poznań

Magdalena Nowak
dziennikarka radiowa,
manager artystów,
organizatorka eventów
muzycznych

Szymon Kozłowski
dziennikarz Telewizji WTK

REJESTRACJA

www.ofptarnowopodgorne.pl/musicon

Organizatorzy:



Patronat medialny:



Tarasowe poranki dla Seniorów w Pałacu Jankowice

16.08.2023

godz. 9.00-10.00 - "W rytmie zumbi" - otwarte zajęcia fitness dla Seniorów

godz. 10.00-12.00 - Pogawędki przy kawie - "Samoświadomość człowieka dojrzałego - co świadczy o naszej wyjątkowości" z Urszulą Wawrzynek

22.08.2023

godz. 9.00-10.30 - Warsztaty majsterkowania dla Seniorów - robimy domki dla owadów ★

godz. 10.30-12.00 - Pogawędki przy kawie „Magiczne działanie ziół ogrodowych” z Joanną Siuchnińską - naturoterapeutką

29.08.2023

godz. 9.00-10.30 - Zajęcia relaksacyjne przy dźwiękach mis dźwiękowych, gongu, monochordu z Katarzyną Ast ★

godz. 10.30 -12.00 - Pogawędki przy kawie - "Podsumowanie wakacyjnych spotkań" z Urszulą Wawrzynek

★ obowiązują zapisy pod numerem: 61 10 10 400



Od projektanta do krawca

Skąd się biorą ubrania? Jak powstają? W jaki sposób kawałek materiału zamienia się w naszą ulubioną sukienkę lub spodnie? Co decyduje o tym, że niektóre ubrania leżą na nas dobrze, a inne nie? I wreszcie, ilu specjalistów potrzeba, aby to ubranie stworzyć? – na te i inne pytania odpowiedzą Marzena Kubiak i Klaudia Zielińska podczas otwartego wykładu **17 września o godz. 16.00** w Pałacu Jankowice.

Ekspertki przedstawią proces tworzenia ubrań, przybliżą specyfikę różnych profesji, funkcjonujących w branży odzieżowej i podzielą się własnymi doświadczeniami. Z pewnością nie zabraknie też krawieckich powiedzonek i modowych anegdot. Wykład zainteresuje nie tylko pasjonatów mody, którzy myślą o karierze w branży odzieżowej, ale też świadomych konsumentów, których ciekawi jak powstają rzeczy, które towarzyszą im na co dzień i w ważnych życiowych momentach.

Marzena Kubiak – konstruktor odzieży i krawiec z wieloletnim doświadczeniem i pasją do swojego zawodu. Absolwentka Wyższej Szkoły Sztuki Stosowanej SCHOLA POSNANIENSIS – kierunku projektowanie mody. Obecnie wykładowca w Wyższej Szkole Umiejętności Społecznych w Poznaniu na Wydziale Artystycznym. Od ponad 20 lat współpracuje z firmami, zajmującymi się produkcją odzieży, przygotowując dla nich konstrukcje i prototypy. Nikt, tak jak ona, nie zachwyca się idealnie odszytym kołnierzem, który „sam się układa”.

Klaudia Zielińska – projektantka ubioru, absolwentka wzornictwa spec. projektowanie ubioru na Wydziale Arty-



stycznym Wyższej Szkoły Umiejętności Społecznych w Poznaniu. W swoim portfolio posiada projekty i realizacje ubiorów damskich, dziecięcych, historycznych, a także kostiumów teatralnych, ale to moda męska jest jej największą pasją. Obecnie jest nauczycielką przedmiotów zawodowych w klasach o profilu technik przemysłu mody w ZST-CKZiU w Lesznie. Mawia, że nie ma takiego błędu krawieckiego, którego sama kiedyś nie popełniła, dzięki czemu lepiej rozumie swoich uczniów.

Zapowiada się wspaniały wykład pełen inspiracji, kreatywności i pozytywnej energii. Do zobaczenia 17 września w Pałacu Jankowice!

~ PJ

Seniorze, zapisz się na zajęcia!

Jeśli od dawna myślisz o tym, by poprawić kondycję ruchową, rozwinąć znajomość języków obcych i obsługi komputera czy poznać tajniki ceramiki, to zapisz się na zajęcia aktywizujące przygotowane przez Tarnowskie Centrum Senioralne.

Grafik aktywności i zapisy do grup ruszają 11 września. Planowane rozpoczęcie zajęć 25 września. Oferta skierowana do



Seniorów powyżej 60. roku życia, zamieszkujących Gminę Tarnowo Podgórze. Szczegółowe informacje znajdziesz na stronie www.palacjankowice.pl w zakładce Seniorzy oraz pod nr tel. 61 10 10 402.

~ PJ

By zarezerwować telefonicznie wejściówki na pałacowe wydarzenia prosimy o kontakt pod nr tel. 61 10 10 400 (pon.-pt. w godz. 8.00-20.00, sob.-nd. w godz. 12.00-20.00). Procedura uczestnictwa oraz szczegółowe informacje dostępne są na stronie: www.palacjankowice.pl



SIERPIEŃ / WRZESIEŃ

VIII
20
ndz
13:00

Bransoletki z zawieszka
Wakacyjne warsztaty dla dzieci 7-13 lat

*zapisy telefoniczne od 14 VIII

VIII
24
czw
10:00
-15:00

Konferencja MusicON
Wydarzenie skierowane do ośrodków i instytucji kultury, pedagogów muzycznych, spleczników kulturalnych
*zapisy na: ofptarnowopodgorne.pl
godz. 17.00
Wernisaż prac Seniorów „Tyle słońca w całym mieście”

VIII
26
sob
16:00

Przesłuchania konkursowe
W ramach III edycji OFP TP 2023 25 wokalistów z całej Polski wykona utwory z repertuaru Anny Jantar i Jarosława Kukulskiego

*zapisy telefoniczne od 14 VIII

VIII
27
ndz
17:00

Gala laureatów z wręczeniem nagród
Koncert Natalii Kukulskiej

*koncert plenerowy, wstęp wolny

IX
03
ndz
13:00

Warsztaty z haftu na torbie bawełnianej
Warsztaty dla dzieci w wieku 7-13 lat

*zapisy telefoniczne od 28 VIII

IX
08
pt
12:00

Narodowe czytanie
Nad Niemnem Elży Orzeszkowej lekturą 12. odsłony Narodowego Czytania.

*relacja na żywo, facebook - Pałac Jankowice

IX
10
ndz
16:00

Brzmienie lata: Koncert Postman
Kostiantyn Pochtar
Nowoczesny miejski folk na pałacowym tarasie.

*wstęp wolny

IX
17
ndz
16:00

Od projektanta do krawca
Wykład otwarty o procesie produkcji ubrań, doborze kolorystyki, rodzajach materiałów i tkanin.

*zapisy telefoniczne od 11 IX

VIII 18 | **VIII 25** | **IX 01** | **IX 08** | pt | 09:00

RozRuch Seniora | poranne, otwarte zajęcia gimnastyczne na świeżym powietrzu



VIII 19 | **VIII 26** | **IX 02** | **IX 09** | **IX 16** | sob | 10:00

Joga na trawie | cotygodniowe otwarte zajęcia na świeżym powietrzu



*REZERWACJA TELEFONICZNA BEZPŁATNYCH WEJŚCIÓWEK POD NR

TEL.: 61 10 10 400 (PON. – PT. W GODZ. 8.00 – 20.00 / SOB. – ND. W GODZ. 12.00 -20.00).

PROCEDURA UCZESTNICTWA W WYDARZENIACH ORAZ SZCZEGÓLWE INFORMACJE DOSTĘPNE NA:

WWW.PALACJANKOWICE.PL

**KULTURA
SZTUKA
EDUKACJA**



Brzmienie Lata: Koncert Postman

Zapraszamy serdecznie na niezwykły koncert **Postmana**, czyli Kostiantyna Pochtar – utalentowanego ukraińskiego muzyka, multiinstrumentalisty i songwritera, który podbija serca słuchaczy swoją muzyką. Koncert odbędzie się **10 września o godzinie 16.00** na malowniczym pałacowym tarasie. Postman jest reprezentantem nowej fali muzycznej, która wyłoniła się na Ukrainie po Rewolucji Godności w latach 2013-2014. Jego twórczość ma korzenie w dźwiękach lat 60-tych, którym Pochtar nadaje nowoczesny, miejski folkowy charakter – w najlepszym tego słowa znaczeniu. W trakcie koncertu możemy spodziewać się nie tylko magicznych dźwięków akustycznej gitary, która jest jego głównym medium na żywo, ale także bogatej ornamentyki w nagraniach studyjnych. Postman czerpie z różnych stylów, wplatając w swoje kompozycje elementy folk-rocka, psychodelicznego rocka i baroque popu. Kostian ma za sobą setki koncertów w kilkunastu europejskich krajach, grał jako support przed takimi artystami jak Warhaus, Seafret, Flunk, Pustki, Happysad, Lao Che czy duetem Paula i Karol, a także gościł na wielu renomowanych festiwalach. Jego występy są nie tylko muzycznym doznaniem, ale również prawdziwym show. Postman



prowdzi koncerty w języku polskim i jest mistrzem opowieści. Potrafi rozbawić do łez, wzruszyć i pobudzić do myślenia.

Przygotujcie się na niezapomniane popołudnie pełne muzyki, emocji i artystycznej pasji!

~PJ

Warsztaty z haftu na torbie bawełnianej

Zapraszamy na warsztaty z haftu ozdobnego na torbie bawełnianej, które odbędą się w **Pałacu Jankowice 3 września o godzinie 13.00**. Warsztaty skierowane są dla dzieci w wieku 7-13 lat, które nigdy nie miały do czynienia z haftem, ale chciałyby się go nauczyć.

Podczas tych zajęć dzieci będą miały okazję poznać techniki zdobienia toreb i samodzielnie tworzyć swoje własne dzieła przy użyciu tamborków, igieł, tkanin oraz kolorowych nici. Głównym motywem przewodnim warsztatów będą rośliny, kwiaty oraz botanika. To nie tylko doskonała okazja do rozwijania zdolności manualnych, ale także lekcja cierpliwości i wyciszenia. Zachęcamy do wzięcia udziału w tych wyjątkowych warsztatach, które są idealnym sposobem na spędzenie kreatywnie swojego czasu oraz naukę nowej umiejętności.

Rezerwacja telefoniczna bezpłatnych wejściówek od 28 sierpnia pod nt tel. 61 10 10 400

~PJ



Zobaczymy ludzi z żelaza!

Przypominamy, że 3 września na terenie naszej Gminy zobaczymy zawodników kolejnej edycji Ironman Poland. Trasa wyścigu zaczyna się w Kiekrzu nad Jeziorem Kierskim, a potem wiedzie Podjazdową, Kierską, Sadową

i Kobylnicką do Sadów. Stamtąd do Lusowa, przez Zakrzewo do Sierosławia, a dalej do Więckowic i Niepruszewa.

Pamiętajmy, że w tym czasie zostaną wprowadzone ograniczenia w ruchu drogowym.

~ ARz

Tarnovia Run i Sportowy Dzień Dziecka z GKS Tarnovia!

Serdecznie zapraszamy tych młodszych jak i tych starszych do zapisywania się do biegu Tarnovia Run, zostało już kilka ostatnich miejsc a dni do startu już coraz mniej. Będzie to jedna z imprez organizowanych przez klub GKS Tarnovia w rocznicę swojego istnienia. Gięksa jest z wami już 75 LAT!!! Dla wszystkich uczestników i widzów przewidziana jest moc atrakcji. Start imprezy 09.09.2023 o godzinie 09:00 na stadionie GKS Tarnovia przy ul. 23 Października 34 w Tarnowie Podgórnym. Hasłem przewodnim zawodów jest "Bieganie to klucz, który otwiera drogę do lepszego życia".

Po więcej informacji zapraszamy na fanpage Tarnovia Run, gdzie znajdziecie link do zapisów.

~ GKS Tarnovia

Projekt współfinansowany przez Gminę Tarnowo Podgórne



WZP.6721.16.2022

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY TARNOWO PODGÓRNE

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenu w Wysogotowie przy ul. Skórzewskiej.

Na podstawie art. 17 pkt 9 i 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (tekst jednolity: Dz. U. z 2023 r. poz. 977) oraz ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (tekst jednolity: Dz. U. z 2023 r. poz. 1094 z późn. zm.) zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenu w Wysogotowie przy ul. Skórzewskiej, wraz z prognozą oddziaływania na środowisko, w dniach od 28 sierpnia 2023 r. do 22 września 2023 r.

Zainteresowani mogą zapoznać się z projektem planu w siedzibie Urzędu Gminy Tarnowo Podgórne - pokój 13, drogą telefoniczną (tel. 61-89-59-269) lub drogą elektroniczną wysyłając prośbę na adres: wzp@tarnowo-podgorne.pl. Informacje o przebiegu postępowania można również śledzić na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Gminy Tarnowo Podgórne, pod adresem: <http://bip2.tarnowo-podgorne.pl>.

Dyskusja publiczna nad rozwiązaniami przyjętymi w projekcie planu miejscowego, odbędzie się w dniu 18 września 2023 r. o godz. 15:00 za pomocą środków porozumiewania się na odległość z możliwością zabierania głosu, zadawania pytań i składania uwag przez jednoczesną transmisję obrazu i dźwięku oraz zadawania pytań i składania uwag w formie zapisu tekstowego. Udział w dyskusji będzie możliwy za pomocą przeglądarki internetowej – szczegółowy link do dyskusji zostanie zamieszczony w BIP Gminy Tarnowo Podgórne w zakładce „Planowanie przestrzenne / Ogłoszenia w sprawie planów miejscowych oraz studium”, co najmniej pół godziny przed rozpoczęciem dyskusji.

Zgodnie z art. 18 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, każdy, kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie planu miejscowego, może wnieść uwagi. Uwagi należy składać na piśmie do Wójta Gminy z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu oraz oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy.

Uwagi należy składać na piśmie w Urzędzie Gminy Tarnowo Podgórne, ul. Poznańska 115, 62-080 Tarnowo Podgórne lub w formie elektronicznej, w szczególności pocztą elektroniczną (na adres wzp@tarnowo-podgorne.pl).

Jednocześnie, w związku z postępowaniem w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko informuję, że zainteresowani mogą zapoznać się z niezbędną dokumentacją sprawy w siedzibie Urzędu Gminy Tarnowo Podgórne, oraz składać uwagi do wyżej wymienionej prognozy i postępowania w jej sprawie.

Uwagi należy składać w nieprzekraczalnym terminie do dnia 09 października 2023 r.

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Wójt Gminy Tarnowo Podgórne.

Mistrzostwa Świata w Crossmintonie z udziałem zawodników UKS ATLAS

W dniach 29 czerwca do 2 lipca, w czeskim Brnie, odbyły się Mistrzostwa Świata w Crossmintonie. Reprezentacja Polski zdobyła na tych zawodach 24 medale, ustępując w klasyfikacji medalowej tylko reprezentacji Japonii. Zawodnicy UKS ATLAS wnieśli swój wkład w ten dorobek medalowy. W konkurencji debli W050 Joanna Kapłon wspólnie z koleżanką z Koszalina Moniką Stępień wywalczyła srebrny medal. Dobry wynik osiągnęła również nasza najmłodsza zawodniczka Rozalia Kwiatkowska, która wśród dziewcząt U12 zajęła 5. miejsce. Pozostali nasi reprezentanci wypadli następująco: Anna Paradka w kategorii Open Women zajęła 33. miejsce, Michał Kwiatkowski w Open Men był 65., Joanna Kapłon w kategorii 050 Women była 13., a w Mixt Open Anna Paradka i Michał Kwiatkowski zajęli 24. miejsce. Biorąc pod uwagę rangę zawodów należy pogratulować zawodnikom osiągniętych wyników i życzyć jeszcze lep-



szych w kolejnych zawodach. Dziękujemy za wsparcie finansowe firmie KROLAN Krzysztof Piechota.

~ Paweł Kapłon

Projekt realizowany we współpracy z Gminą Tarnowo Podgórne

GKS Tarnovia – przygotowania do ligi

Czwaro ligowcy pod wodzą trenera Macieja Palki w okresie przygotowawczym rozegrali kilka ciekawych sparingów. Jednym z nich był mecz z trzecioligową Unią Swarzędz, z którą zremisowali 0:0 po wyrównanym spotkaniu. Kolejnym ciekawym przeciwnikiem był zespół U19 Warty Poznań, który na co dzień występuje w centralnej lidze juniorów. Spotkanie zakończyło się 2:2 i do końca trzymało w napięciu. Do zespołu dołączyło kilku nowych, młodych i perspektywicznych zawodników, którzy z pewnością wniosą mnóstwo jakości do zespołu. Pierwszy mecz ligowy odbędzie się 5 sierpnia o 17:00 na stadionie GKS Tarnovia

w Tarnowie Podgórnej. Przeciwnikiem Gieksy będzie Lipno Stęszew.

Najbliższe mecze domowe:

05.08 o godz. 17:00 Lipno Stęszew

15.08 o godz. 17:00 Victoria Września

26.08 o godz. 17:00 Polonia1908 Marcinki Kępno

Wszystkich serdecznie zapraszamy na stadion by wspierać Gieksę w drodze do zwycięstw.

~ GKS Tarnovia

Projekt współfinansowany przez Gminę Tarnowo Podgórne



Rodzinne rozgrywki w Lusowie

Lusowska Akademia Siatkówki zainicjowała ciekawe sportowe wydarzenie: Rodzinny Turniej Siatkarskich Dwójek dla swoich podopiecznych, ich rodziców, sympatyków oraz lokalnej społeczności.

Zmagania odbyły się dwuetapowo. Pierwszy to turniej rozgrywany w hali sportowej SP Lusowo. W drugim rywalizacja przeniosła się na lusowską plażę główną – w całym cyklu udział wzięło łącznie 45 par. Dzięki zaangażowaniu organizatorów, wolontariuszy oraz rodziców podopiecznych UKS Lusowska Akademia Siatkówki mogliśmy przeżyć kilka godzin fantastycznej siatkarskiej rywalizacji, połączonej z pysznymi poczęstunkami przygotowanymi przez tych ostatnich. Było to również czas wzajemnej integracji i zabawy.

Lusowska Akademia Siatkówki prowadzi szkolenie w zakresie piłki siatkowej dla dzieci i młodzieży szkół podstawowych. Organizuje także turnieje i różne formy wypoczynku. Działalność można śledzić za pośrednictwem klubowej strony na portalu Facebook.



Projekt został dofinansowany ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021-2030.

~ UKS Lusowska Akademia Siatkówki

Finał Mistrzostw Polski w Mini-Siatkówce U13

W dniach 7-9 lipca w Gliwicach odbył się Wielki Finał Mistrzostw Polski w Mini-Siatkówce Kinder Joy of Moving, gdzie nasi Mistrzowie Wielkopolski w kategorii U13 chłopców walczyli jak lwy o jak najlepszy wynik. Niestety początkowa „grupa śmierci”, w której po zaciętej walce ponieśliśmy 2 porażki i 1 zwycięstwo, uplasowała nas w walce o miejsca 17-32. To było nieco poniżej oczekiwań chłopaków, którzy w ubiegłym roku zajęli wysokie V miejsce. Jednak nasi siatkarze nie poddali się i odnieśli do końca już tylko same zwycięstwa, zajmując 17 miejsce, co również bardzo dobrym rezultatem. Ponadto wspaniałym wyróżnieniem został wyróżniony lider zespołu Wojciech Witkowski, który otrzymał powołanie do kadry Polski U15, a pozostali zawodnicy do kadry Wielkopolski, za co należą się wielkie gratulacje i słowa uznania.

~ Błażej Szubstarski

Projekt współfinansowany przez Gminę Tarnowo Podgórne



Mistrzostwa Polski w Mini-Siatkówce Plażowej



W dniach 26-28 czerwca w Kołobrzegu odbyły się Mistrzostwa Polski w Mini-Siatkówce Plażowej chłopców i dziewcząt. W turnieju miały prawo wziąć udział najlepsze 3 pary z każdego województwa w kategoriach U11, U12 i U13. Klub Tarnovia Volleyball Tarnowo Podgórne reprezentowały aż 3 pary w kategorii U13 chłopców. Najlepiej wypadł duet Mikołaj Pyda/Wiktor Wiśniewski, którzy po zdobyciu Mistrzostwa Wielkopolski dosłownie o włos otarli się o strefę medalową i zakończyli rozgrywki na wysokim miejscu V-VI. Drugi zespół w składzie Paweł Latawiec/Wojciech Witkowski również odnotował dobry występ zajmując miejsce VII-VIII, a trzeci para w składzie Dawid Machowina/Filip Szubstarski zajęła miejsce XIII-XVI, co w skali kraju jest również bardzo dobrym wynikiem.

~ Błażej Szubstarski

Projekt współfinansowany przez Gminę Tarnowo Podgórne

Legenda żeńskiego basketu

Mistrzyni Europy i dwukrotna mistrzyni Polski, uczestniczka Igrzysk Olimpijskich Sydney 2000, rekordzistka wszech czasów w liczbie sezonów spędzonych na ligowych parkietach (27) i liczbie rozegranych meczów (624), zawodniczka m.in. Olimpii Poznań, współpracuje z grającymi wyczynowo koszykarkami, doradza im, służy pomocą w rozwoju sportowej kariery. Obecnie wiceprezes Wielkopolskiego Związku Koszykówki, trenerka w (aż!) trzech klubach. **Ilona Mądra**, bo o niej mowa, od nowego sezonu poprowadzi najmłodszych adeptów koszykówki w Tarnovii Basket Tarnowo Podgórne.

Z jedną z najlepszych zawodniczek w historii polskiej koszykówki kobiet rozmawiała Anna Lis.

Co skłoniło Panią do podjęcia współpracy z Tarnovią Basket?

– O współpracy z Tarnovią (wówczas sekcja GKS Tarnovia Tarnowo Podgórne – przyp. red.) myślałam już 15 lat temu, gdy mieszkałam jeszcze w Lusówku. Niestety nie było mi wtedy po drodze z tym klubem. Myślałam już powoli o zakończeniu kariery zawodniczkowej, ale nie miałam jeszcze pomysłu, co mogłabym dalej robić. Po dwóch latach od zakończenia gry dostałam propozycję współpracy z dziećmi w Suchym Lesie. Później zaczęłam jeszcze współpracę z klubami z Kicinia i Zakrzewa. Z Tarnovią Basket współpracowałam już przy organizacji camp-ów z Przemkiem Zamojskim i trenerem Vadimem Czeczuro oraz Kamilem Chanasem i Marcinem Fliegerem.

Czyli Tarnovia będzie Pani czwartym klubem, z którym będzie współpracować.

– Trzecim, bo z UKS Go Basket, w którym trenowałam dzieci z Gminy Czerwonak zrezygnowałam. Z Tarnowa Podgórnego mam tam najdalej i między innymi stąd taki wybór.

Nie planowała Pani zostać trenerką, a okazuje się, że potrzebne by były dwie, albo i trzy Dzidki (pseudonim boiskowy), żeby pełnić te funkcje we wszystkich wspomnianych klubach.

– Nie spodziewałam się takiego obrotu spraw. W lutym 2013 r., kiedy rozpoczęłam trenowanie dzieci, to w naborowej grupie miałam ich aż 40. To było dla mnie ogromne wyzwanie, dzięki któremu zrozumiałam, że to właśnie chcę robić w życiu. Wcześniej miałam okazję współpracować z MUKSem Poznań, gdzie od 2006 do 2008 r. prowadziłam młodzieżki, wśród których były m.in.: Dominika Fiszer (Owczarzak), Sylwia Siemienias, Patrycja Klatt czy Anita Plucińska.

Mija dekada odkąd rozpoczęła Pani swoją przygodę trenerską. Czego przez ten czas nauczyli się od Pani młodzi adepci koszykówki?

– Myślę, że pasji do tej dyscypliny i ogólnie do rozwoju fizycznego. Kocham koszykówkę i jest ona dla mnie sposobem na życie, dlatego zachęcam do jej trenowania, ale nie mam przysłowiowych kłapek na oczach. Jeśli dziecko po którymś treningu mówi, że woli np. trenować judo, karate, piłkę nożną lub ręczną, to nie zatrzymuję go na siłę, tylko mówię – idź i trenuj, tylko bądź przy sporcie i realizuj się w nim. Swoje treningi rozpoczynam od „akademickiego kwadransa”, który daje dzieciakom po to, aby przeszły ze stanu szkoła/dom na



Trenerka Ilona Mądra

treningowy. Przez te 15 minut mogą robić, co chcą, po to, aby uwolnić nagromadzone emocje, a po tym czasie zaczynamy trenować. Niezmiennie przez te 10 lat od wszystkich swoich podopiecznych wymagam systematyczności, dyscypliny, zaangażowania i tego, by mnie słuchały.

A jakie zauważa Pani różnice w trenowaniu dziewczynek i chłopaków?

– Z chłopcami współpracuje się łatwiej. Jak im każę wykonać jakieś zadanie, to oni je wykonują, a dziewczyny zaczynają analizować, pytać czy też proponują inne rozwiązania. Za każdym razem jak wprowadzam jakiś element do treningów, to mówię po co on jest i w jakich sytuacjach można go stosować. I po tym ze strony dziewczynek pada o 70 procent więcej pytań niż od chłopaków. Dziewczyny nie mają takiej naturalnej świadomości, po co są niektóre rzeczy i drążą temat, a to nie jest zawsze potrzebne. Chłopcy też są tacy, że jak coś tam między nimi nie zagra, to od razu wyjaśniają sprawę, a dziewczyny robią to okrężną drogą.

Przygodę z koszykówką rozpoczęła Pani późno, bo dopiero w szkole średniej. Czy w obecnych czasach rozpoczęcie gry w wieku 15-16 lat nie jest już zbyt późne?

– Ja późno zaczęłam trenować, bo mieszkałam na wsi, gdzie nie było ani sali, ani żadnego boiska do gry w koszykówkę. Więc tak na dobrą sprawę, nawet nie wiedziałam o istnieniu takiej dyscypliny. Mieszkałam we Więckowicach i tam grałam z chłopakami w piłkę nożną, albo wspinałam się po drzewach. Pierwszą styczność z koszykówką miałam w ósmej klasie, kiedy przeprowadziliśmy się do Poznania. Po szkole chodziłam do zakładu pracy mamy, gdzie któregoś razu spotkałam jej koleżankę. Ona grała w kosza i powiedziała, że jestem wysooka i też mogłabym spróbować. Następnie mój Tato zaprowadził mnie na Świerczewskiego (dzisiaj ul. Bukowska – przyp. red.), gdzie trenowała drużyna Gwardyjskiego Klubu Sportowego Olimpia Poznań i tak to się zaczęło. Wówczas trenerem był tam Krzysiu Wasiński, który powiedział, że to ciut późno na rozpoczynanie trenowania koszykówki, ale jak chcę, to on nie ma nic przeciwko temu. Do końca życia będę mu wdzięczna za wszystko co dla mnie zrobił. Wtedy trenowałam

z dziewczynami z czwartych i piątych klas szkoły podstawowej. Czułam tę grę jakbym się z piłką w rękę urodziła. Po roku trenowania pojechałam na pierwsze zawody do Jugosławii, a po sześciu latach dostałam powołanie do kadry narodowej. Trener mówił, że byłam „łatwą” zawodniczką do nauki. A czy dzisiaj taki scenariusz byłby możliwy? Uważam, że tak, tylko trzeba pozwolić młodemu, zdolnemu i pracowitemu człowiekowi wejść w grupę. Jeśli będzie sumiennie i systematycznie trenował to jest wielce prawdopodobne, że będzie z niego bardzo dobry zawodnik. Niestety rzadko to się zdarza w obecnym systemie szkolenia w klubach.

Żeńska koszykówka zmieniła się na przestrzeni lat. Takiego sukcesu jak w 1999 r. nie udało się powtórzyć. Jak ocenia Pani obecne podejście do koszykówki, a jak jej poziom?

– W mojej ocenie podejście zmieniło się na plus, a poziom – na minus. Niestety było mi dane być ofiarą tego niewłaści-

wego podejścia, przez które prawie zrezygnowałam z koszykówki. Co do poziomu to obniżył się, bo moim zdaniem polskie zawodniczki nie czują swojej mocy. Brak im pewności, że są dobre. W czasach, gdy ja grałam, to w składzie miałyśmy dwie, albo trzy topowe zawodniczki z tytułami mistrzowskimi, a Polki stanowiły o sile zespołu i decydowały o wynikach, jak Krysia Szymańska Lara, Sylwia Wlazlak, Ela Nowak czy Beata Predehl.

Dzisiaj kluby pozyskują najlepsze zawodniczki, ale z lig uniwersyteckich, a uważam, że lepiej dla polskiej koszykówki kobiet byłoby stawiać na rodzime dziewczyny lub na pozyskiwanie zawodniczek z WNBA czy np. lig hiszpańskich. Poza tym z bólem obserwuję, jak nasze zawodniczki tracą mentalnie. Zagraniczne zawodniczki przyjeżdżają i czują się najlepsze, a nasze – nie...

~ Anna Lis

Pierwszy taki sukces

Dwa medale – to pierwszy taki wynik Klubu Kolarskiego Tarnovia w siedemnastoletniej historii jego startów w Wyścigu Dookoła Mazowsza. Autorem tego sukcesu jest Radosław Frątczak, który w 66. edycji międzynarodowych zawodów zdobył brąz w klasyfikacji generalnej U23 i srebro w klasyfikacji najaktywniejszego. Poza nim w składzie drużyny trenera Piotra Brońskiego znaleźli się: Julian Kot, Jakub Musialik, Piotr Maślak i Kamil Dolak.

Wyścig dookoła Mazowsza jest najstarszym w Polsce, a prestiżem i rangą ustępuje tylko Tour de Pologne. Od 2000 r. posiada rangę UCI w kategorii 2.2, co oznacza, że mogą w nim startować zarówno zawodowi kolarze, jak i najlepsi amatorzy, posiadający licencję związków krajowych. Tegoroczne kolarskie zmagania pod honorowym patronatem Marszałka Województwa Mazowieckiego Adama Struzika rozpoczęły się 26, a zakończyły 29 lipca.

~ Anna Lis

Projekt współfinansowany przez Gminę Tarnowo Podgórne



Srebro w sprincie iQFOiL

Ze srebrnym medalem z Gdyni wyjechał Leon Jankowski, który został wicemistrzem Polski w windsurfinowym sprincie iQFOiL - U17. – *Jestem bardzo zadowolony ze swojego występu. Zapracowałem sobie na ten medal. Do tej imprezy trzeba się było zakwalifikować, dlatego nie każdy mógł w niej wystartować – ocenia swój start zawodnik. – Poza tym to była nowa formuła zawodów, gdzie po każdym wyścigu najgorsi zawodnicy odpadali i nie przechodzili do kolejnej rundy. Pomimo ciężkich warunków i zmiennego wiatru udało mi się rozegrać dobre taktycznie wyścigi.*

Mistrzostwa Polski rozegrano się w ramach 24. edycji Gdynia Sailing Days, która w tym roku była rekordowa pod względem frekwencji. Przez 27 dni na wodach Zatoki Gdańskiej o medale mistrzostw świata, Europy i Polski rywalizowało blisko 2 tysiące zawodników z ponad 50. krajów.

~ Anna Lis

Projekt współfinansowany przez Gminę Tarnowo Podgórne

WZP.6721.13.2023

**OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY TARNOWO PODGÓRNE
o przystąpieniu do opracowania zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla części działki nr 552/336- ul. Azalii w Lusówku**

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (tekst jednolity: Dz. U. z 2023 r. poz. 977 z późn. zm.) oraz art. 39 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (tekst jednolity: Dz. U. z 2023 r. poz. 1094 z późn. zm.) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Gminy Tarnowo Podgórne Uchwały nr LXXI/1201/2023 z dnia 25 lipca 2023 r. w sprawie przystąpienia do opracowania zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla części działki nr 552/336- ul. Azalii w Lusówku.

Zainteresowani mogą zapoznać się z niezbędną dokumentacją sprawy w siedzibie Urzędu Gminy Tarnowo Podgórne - pokój 13, drogą telefoniczną (tel. 61 1023 045) lub drogą elektroniczną wysyłając prośbę na adres: wzp@tarnowo-podgorne.pl. Informacje o przebiegu postępowania można również śledzić na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Gminy Tarnowo Podgórne, pod adresem: <http://bip2.tarnowo-podgorne.pl>.

Wnioski do wyżej wymienionego planu oraz strategicznej oceny oddziaływania na środowisko należy składać na piśmie w Urzędzie Gminy Tarnowo Podgórne, ul. Poznańska 115, 62-080 Tarnowo Podgórne w terminie do dnia 29 września 2023 r.

Wniosek powinien zawierać imię i nazwisko / nazwę i adres wnioskodawcy, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy. Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy Tarnowo Podgórne.

WZP.6721.12.2023

**OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY TARNOWO PODGÓRNE
o przystąpieniu do opracowania zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenu przy ul. Przemysłowej w Jankowicach.**

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (tekst jednolity: Dz. U. z 2023 r. poz. 977 z późn. zm.) oraz art. 39 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (tekst jednolity: Dz. U. z 2023 r. poz. 40) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Gminy Tarnowo Podgórne Uchwały Nr LXXI/1202/2023 z dnia 25 lipca 2023 r. w sprawie przystąpienia do opracowania zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenu przy ul. Przemysłowej w Jankowicach.

Zainteresowani mogą zapoznać się z niezbędną dokumentacją sprawy w siedzibie Urzędu Gminy Tarnowo Podgórne - pokój 13, drogą telefoniczną (tel. 61-89-59-269) lub drogą elektroniczną wysyłając prośbę na adres: wzp@tarnowo-podgorne.pl. Informacje o przebiegu postępowania można również śledzić na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Gminy Tarnowo Podgórne, pod adresem: <http://bip2.tarnowo-podgorne.pl>.

Wnioski do wyżej wymienionego planu oraz strategicznej oceny oddziaływania na środowisko należy składać na piśmie w Urzędzie Gminy Tarnowo Podgórne, ul. Poznańska 115, 62-080 Tarnowo Podgórne w terminie do dnia 29 września 2023 r.

Wniosek powinien zawierać imię i nazwisko / nazwę i adres wnioskodawcy, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy. Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy Tarnowo Podgórne.

WZP.6721.10.2023

**OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY TARNOWO PODGÓRNE
o przystąpieniu do opracowania zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenów pomiędzy ul. Jarząbkową a drogą krajową nr 92 w Przeźmierowie.**

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (tekst jednolity: Dz. U. z 2023 r. poz. 977 z późn. zm.) oraz art. 39 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (tekst jednolity: Dz. U. z 2023 r. poz. 40) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Gminy Tarnowo Podgórne Uchwały Nr LXX/1178/2023 z dnia 27 czerwca 2023 r. w sprawie przystąpienia do opracowania zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenu pomiędzy ul. Jarząbkową a drogą krajową nr 92 w Przeźmierowie.

Zainteresowani mogą zapoznać się z niezbędną dokumentacją sprawy w siedzibie Urzędu Gminy Tarnowo Podgórne - pokój 13, drogą telefoniczną (tel. 61-89-59-269) lub drogą elektroniczną wysyłając prośbę na adres: wzp@tarnowo-podgorne.pl. Informacje o przebiegu postępowania można również śledzić na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Gminy Tarnowo Podgórne, pod adresem: <http://bip2.tarnowo-podgorne.pl>.

Wnioski do wyżej wymienionego planu oraz strategicznej oceny oddziaływania na środowisko należy składać na piśmie w Urzędzie Gminy Tarnowo Podgórne, ul. Poznańska 115, 62-080 Tarnowo Podgórne w terminie do dnia 29 września 2023 r.

Wniosek powinien zawierać imię i nazwisko / nazwę i adres wnioskodawcy, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy. Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy Tarnowo Podgórne.

WZP.6721.11.2023

**OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY TARNOWO PODGÓRNE
o przystąpieniu do opracowania zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego w Chybach dla terenu przy ul. Podgórnej oraz dla części działki nr 102/2 przy ul. Kasztanowej**

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (tekst jednolity: Dz. U. z 2023 r. poz. 977) oraz art. 39 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (tekst jednolity: Dz. U. z 2022 r., poz. 1029 z późn. zm.) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Gminy Tarnowo Podgórne Uchwały Nr LXXI/1203/2023 z dnia 25 lipca 2023 r. w sprawie przystąpienia do opracowania zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego w Chybach dla terenu przy ul. Podgórnej oraz dla części działki nr 102/2 przy ul. Kasztanowej.

Zainteresowani mogą zapoznać się z niezbędną dokumentacją sprawy w siedzibie Urzędu, po wcześniejszym uzgodnieniu drogą telefoniczną (tel. 61-8959-230) lub drogą elektroniczną, po uprzednim wysłaniu prośby na adres: wzp@tarnowo-podgorne.pl oraz na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Gminy Tarnowo Podgórne, pod adresem: <http://bip2.tarnowo-podgorne.pl> oraz składać wnioski do wyżej wymienionego planu oraz strategicznej oceny oddziaływania na środowisko. Wnioski należy składać na piśmie w Urzędzie Gminy Tarnowo Podgórne, ul. Poznańska 115, 62-080 Tarnowo Podgórne w terminie do dnia 15 września 2023 r.

Wniosek powinien zawierać imię i nazwisko / nazwę i adres wnioskodawcy, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy.

Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy Tarnowo Podgórne.

Administratorem Pani/Pana danych osobowych jest Gmina Tarnowo Podgórne, reprezentowana przez Wójta, ul. Poznańska 115, 62-080 Tarnowo Podgórne; Kontakt do inspektora ochrony danych: iod@tarnowo-podgorne.pl; Klauzula informacyjna dotycząca danych osobowych dostępna jest w Biuletynie Informacji Publicznej pod linkiem: <http://bip.tarnowo-podgorne.pl/tarnowo/biuletyn-informacji-publicznej/ochrona-danych-osobowych.html> oraz na stronie internetowej Urzędu Gminy Tarnowo Podgórne: <http://www.tarnowo-podgorne.pl/wazne/ochrona-danych-osobowych/>

W dniu 22.07.2023 r. pożegnaliśmy
na cmentarzu w Przeźmierowie
śp. GRZEGORZA WASYLA

Rodzinnie zmarłego wyrazy współczucia

składa sottys Mieczysław Paczkowski
Rada Sołecka oraz Radni z Baranowa.

„Śmierć jest spoczynkiem podróżnego,
Jest kresem drogi wszelkiego”
Umberto Eco

Naszej koleżance

Elżbiecie Misiornej

z głębi serca płynące wyrazy współczucia
z powodu śmierci siostry

Małgorzaty

składają

Zarząd, koleżanki i koledzy

Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Tarnowie Podgórnym

Koleżance

Wandzie Płoszynskiej

najszczerze wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

brata Stanisława

składają seniorzy z Klubu w Rumianku

Naszej Koleżance **Marii Wasyl**
z powodu śmierci

męża Grzegorza

wyrazy współczucia

składa Koto Seniorów Baranowo

WZP.6721.9.2023

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY TARNOWO PODGÓRNE

o przystąpieniu do opracowania zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla działki nr 273/2 przy ul. Poznańskiej w Jankowicach

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (tekst jednolity: Dz. U. z 2023r. poz. 977) oraz art. 39 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (tekst jednolity: Dz. U. z 2022r., poz. 1029 z późn. zm.) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Gminy Tarnowo Podgórze Uchwały Nr LXX/1177/2023 z dnia 27 czerwca 2023r. w sprawie przystąpienia do opracowania zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla działki nr 273/2 przy ul. Poznańskiej w Jankowicach.

Zainteresowani mogą zapoznać się z niezbędną dokumentacją sprawy w siedzibie Urzędu, po wcześniejszym uzgodnieniu drogą telefoniczną (tel. 61-8959-230) lub drogą elektroniczną, po uprzednim wysłaniu prośby na adres: wzp@tarnowo-podgorne.pl oraz na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Gminy Tarnowo Podgórze, pod adresem: <http://bip2.tarnowo-podgorne.pl> oraz składać wnioski do wyżej wymienionego planu oraz strategicznej oceny oddziaływania na środowisko. Wnioski należy składać na piśmie w Urzędzie Gminy Tarnowo Podgórze, ul. Poznańska 115, 62-080 Tarnowo Podgórze w terminie do dnia 15 września 2023r.

Wniosek powinien zawierać imię i nazwisko / nazwę i adres wnioskodawcy, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy. Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy Tarnowo Podgórze.

WZP.6721.5.2023

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY TARNOWO PODGÓRNE

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Gminy Tarnowo Podgórze, dla działek nr 891/2 i 892 w Tarnowie Podgórnym.

Na podstawie art. 11 pkt 7 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (tekst jednolity: Dz. U. z 2023 r. poz. 977) oraz ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (tekst jednolity: Dz. U. z 2022 r. 1029) zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Gminy Tarnowo Podgórze, dla działek nr 891/2 i 892 w Tarnowie Podgórnym wraz z prognozą oddziaływania na środowisko w dniach od 4 września 2023 r. do 25 września 2023 r.

Dyskusja publiczna nad rozwiązaniami przyjętymi w projekcie studium, odbędzie się w dniu 11 września 2023 r. o godz.15:00.


Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie studium rozwiązaniami odbędzie się za pomocą środków porozumiewania się na odległość z możliwością zabierania głosu, zadawania pytań i składania uwag przez jednoczesną transmisję obrazu i dźwięku oraz zadawania pytań i składania uwag w formie zapisu tekstowego. Udział w dyskusji będzie możliwy za pomocą przeglądarki internetowej – szczegółowy link do dyskusji zostanie zamieszczony w BIP Gminy Tarnowo Podgórze w zakładce „Planowanie przestrzenne / Ogłoszenia w sprawie planów miejscowych oraz studium”, co najmniej pół godziny przed rozpoczęciem dyskusji.

Zgodnie z art. 11 pkt 8 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, każdy, kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie studium, może wnieść uwagi. Uwagi należy składać na piśmie do Wójta Gminy z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu oraz oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy.

Uwagi należy składać na piśmie w Urzędzie Gminy Tarnowo Podgórze, ul. Poznańska 115, 62-080 Tarnowo Podgórze lub w formie elektronicznej, w szczególności pocztą elektroniczną (na adres wzp@tarnowo-podgorne.pl).

Jednocześnie, w związku z postępowaniem w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko informuję, że zainteresowani mogą zapoznać się z niezbędną dokumentacją sprawy w siedzibie Urzędu Gminy Tarnowo Podgórze, oraz składać uwagi do wyżej wymienionej prognozy i postępowania w jej sprawie.

Uwagi należy składać w nieprzekraczalnym terminie do dnia 16 października 2023 r. Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Wójt Gminy Tarnowo Podgórze.





natalii
drukarnia etykiet

W związku z rozbudową zakładu o nową halę produkcyjno-magazynową poszukujemy pracowników:

- **kierownika produkcji**
- **drukarzy fleksograficznych i operatorów maszyn**
- **pracowników produkcyjnych i magazynowych**
- **księgową/kadrową**
- **panią do pomocy w dziale księgowości**

Podanie + CV proszę przesłać na adres:
62-090 Rokietnica, ul. Gołęcińska 39
e-mail: info@natalii-rolldruk.pl
www.natalii-rolldruk.pl



Poznań, Wysogotowo
ul. Skórczewska 20

Poszukujemy osoby do prowadzenia recepcji hotelowej

Obowiązki:

- przyjmowanie i meldowanie gości zgodnie z wewnętrznymi instrukcjami, na bazie programu hotelowego KWHotel,
- właściwe i prawidłowe oraz staranne wystawianie dokumentów, zgodnie z obowiązującymi w firmie zasadami obiegu dokumentów
- obsługa gastronomiczna gości restauracji hotelowej

Oczekiwania:

- mile widziana umiejętność obsługi programów komputerowych stosowanych w Hotelu: KWHotel i Gastro POS
- prawo jazdy kat.B
- komunikatywna znajomość języka angielskiego
- doświadczenie mile widziane
- otwartość i przyjazne nastawienie do gości

Oferujemy:

- elastycznie układany grafik
- szkolenie przed podjęciem pracy, oraz pomoc w trakcie pracy
- stabilne warunki pracy
- posiłek pracowniczy

Wszystkie warunki pracy i płacy do uzgodnienia na spotkaniu indywidualnym, po uprzednim ustaleniu terminu e-mailowo: biuro@firmahandlowabn.pl lub telefonicznie 608 018 538

DAM PRACĘ

- Zatrudnię Panią do prac domowych, głównie do sprzątania 1 x w tygodniu. Poszukuję osoby z doświadczeniem, uczciwej, sprawnej i dyspozycyjnej, najchętniej z Przeźmierowa lub okolic 609 559 012
- Zatrudnię panią do sprzątania 1x w tygodniu w Sadach. Tel. 605 82-28-38
- Stałe lub dorywcze pakowanie słodyczy. Stabilne zarobki 797 292 169
- Firma sprzątająca zatrudni 667-335-197

SZUKAM PRACY

- Podejmę się prac porządkowych, ogrodowych, posprzątam teren, potnę drewno tel: 575 518 345
- Podejmę się prac ogrodowych, 503 008 671
- Posprzątam dom, firmę, biura tel. 730 088 426



Pracuj z nami!
Poszukujemy osób na stanowiska:

**Mechanik
Elektromechanik**

Grupa Krotoski
ul. Ogrodowa 11
62-080 Swadzim k/Poznań

Zeskanuj i aplikuj



Aplikuj na www.krotoski.com/kariera lub zapraszamy ze swoim CV do naszego salonu

Szukamy Pani do opieki nad siedmiolatkiem.
Zakres obowiązków:
Odbiór dziecka ze szkoły oraz opieka w domu (Lusówko, 2-3 godziny dziennie).
Kontakt: 668 018 029

Na stałe lub dorywczo - pakowanie słodyczy - Stabilne zarobki tel. 797 292 169

PSYCHOLOG ASERTYWNOŚĆ
www.malgorzataremlein.pl
tel. 660 140 488



Wydawca: Urząd Gminy Tarnowo Podgórne.
Zespół Redakcyjny: Agnieszka Rzeźnik (red. naczelna), Karina Biała, Anna Lis, Ewa Noszczyńska-Szkurat, Grzegorz Leonhard.

Redakcja zastrzega sobie prawo skrótu i adjustacji tekstów, za treść ogłoszeń nie odpowiada. Redakcja nie zwraca dostarczonych materiałów!

Adres: 62-080 Tarnowo Podgórne, ul. Poznańska 115 (budynek Urzędu Gminy) tel. 61 8959 264, redakcja@tarnowo-podgorne.pl
Skład i druk: studioPROJEKT – 62-081 Przeźmierowo, ul. Rynkowa 148, e-mail: biuro@pwprojekt.pl

Pismo kolportowane jest nieodpłatnie do wszystkich mieszkańców Gminy, trafia również poza jej granice i ciągle poszerza swój zasięg.
Nakład: 6 000 egz.; **Numer zamknięto:** 07.08.2023 r.

Propozycje artykułów, ogłoszenia i reklamy przyjmują:
Wydawnictwo – studioPROJEKT – Przeźmierowo, ul. Rynkowa 148, tel. 601 70 55 41, biuro@pwprojekt.pl
Biuro Ogłoszeń RESO – Przeźmierowo, ul. Poznańska 17, tel. 604 372 440, biuro.ogloszen.reso@wp.pl
Sklep „Dobre Okna” – Tarnowo Podgórne, ul. Poznańska 62A tel. 602 150 364

Zachęcamy i zapraszamy do współredagowania naszego pisma.
Okładka: Tarnowskie łąki; fot. archiwum

ZAKOCHAJ SIĘ W CZEKOLADZIE

PRACUJ U NAS Z MIŁOŚCIĄ DO SŁODKOŚCI!

Mondelēz International jest wiodącą firmą w branży spożywczej i światowym producentem przekąsek. Działamy w ponad 150 krajach, zatrudniając około 79 000 osób. Zapewne znasz większość naszych marek, takich jak Milka, Oreo, Delicje, Prince Polo, belVita, Halls, czy Lubisie. Kluczem do naszego sukcesu jest zgrany zespół i kultowe marki. W naszych działaniach opieramy się na takich wartościach jak właściwe postępowanie, ciągły rozwój oraz miłość do naszych słodkich produktów.

DO FABRYKI CZEKOLADY W JANKOWICACH POSZUKUJEMY PRACOWNIKÓW NA STANOWISKA:

- operator technik
- operator formowania
- operator prowadzący proces produkcyjny

Aplikuj już dziś!
fabrykamondelez.olx.pl

lub zadzwoń:
tel. 509 776 938

Kolejny rok z rzędu znaleźliśmy się w gronie pracodawców o najwyższych standardach zatrudnienia.



W tym roku znaleźliśmy się również w gronie Top Companies Polska 2023!



Top Companies Polska to źródło informacji o 15 najlepszych miejscach pracy w Polsce, w których już teraz możesz rozwijać karierę.

Mondelēz
International
SNACKING MADE RIGHT

Zajmujemy
1 miejsce
na świecie w kategorii
produkcji ciastek oraz
2 miejsce w produkcji
czekolady

#1



#2



Nussbeisser

belVita



Delicje

OREO

Caobury



PRINCE POLO



Stabilne zatrudnienie w oparciu o umowę o pracę



Atrakcyjny system premii



Prywatna opieka medyczna



Ubezpieczenie na życie



MultiSport



Pracowniczy Program Emerytalny



Możliwości rozwoju i zdobycia uprawnień



Przyjazne środowisko pracy



Nagrody jubileuszowe za staż pracy



Paczka z produktami firmy 1 x kwartał



DOSTAWCY PRĄDU®

AKUMULATORY

ul. Rynkowa 1
62-081 Przeźmierowo
kom.: 790 390 299

Godziny otwarcia
Pn.-Pt. 8⁰⁰-18⁰⁰
Sobota 9⁰⁰-14⁰⁰

Zapraszamy na test akumulatorów wszystkich marek, dodatkowo sprawdzimy ładowanie oraz pobór prądu, a to wszystko całkowicie **BEZPŁATNIE!**

Tylko dla czytelników „Sąsiadki” specjalny rabat na zakup akumulatorów i prostowników!
O szczegóły pytaj sprzedawcę.



PASZCZAK
Gabinet weterynaryjny
lek. wet. Jacek Paszko
- chirurg -

GODZINY PRZYJĘĆ:
poniedziałek-piątek
9 - 12, 16 - 19
sobota 10 - 14
wizyty domowe

62-081 Przeźmierowo
ul. Kwiatowa 23
tel. 609 330 204

MALOWANIE elewacji

MYCIE kostki brukowej

dachów

www.ekodom.21

603 635 878

Gminna Spółdzielnia „Samopomoc Chłopska” w Tarnowie Podgórnym

oferuje do wynajęcia pomieszczenie na cele handlowe o pow. użytkowej **36 m²**, w Tarnowie Podgórnym, **ul. Poznańska 78**, od miesiąca sierpnia 2023 r.

Informacje pod nr telefonu: 61 8186 321



www.pogrzebyemil.pl

ZAKŁAD POGRZEBOWY
Bartosz Ćmil

KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE

Trumny - Urny - Wieńce - Wiązanki

Usługi pogrzebowe Przewozy Kremacja Wyplata ZUS

tel. 663 109 030 / 24h ul. Kościelna 71, 62-081 Przeźmierowo

Twój partner w ciężkiej pracy www.interfork.com.pl / interfork@interfork.pl



Części do wózków widłowych
Systemy podnoszenia i mocowania ładunków

Sady
ul. Poprzeczna 2a
tel. 502 918 465

Zawieszki
Wciągniki
Pasy transportowe
Trawersy
Maty i podkłady pod dźwigi
Uchwyty do podnoszenia blach, szyn, kręgów betonowych

Sprzedaż domów Osiedle Powidoki Jankowice



Pow. 110 m² + ogród 450 m²



tel. 609 711 191, 605 385 576
www.kalinvest.pl

Gminna Spółdzielnia „Samopomoc Chłopska” w Tarnowie Podgórnym

oferuje do wynajęcia pomieszczenie na cele biurowe o pow. użytkowej **172 m²** w Tarnowie Podgórnym, **ul. Poznańska 80**, od miesiąca października 2023 r.

Informacje pod nr telefonu: 61 8146 321



KOMPLEKSOWE USŁUGI DEKARSKIE
PAPY TERMOZGRZEWALNE
TERMOIZOLACJA DACHU:
NADMUCHOWA STYROPAPA
USZCZELNIANIE PRZECIEKÓW
NAPRAWA I MONTAŻ
ZADZWOŃ
605 451 499

ul. Kwiatowa 13,
62-081 Przeźmierowo

/EkoTermBud
WieslawMisza

Zadbamy o to, co posiadasz




USŁUGI UBEZPIECZENIOWE
LIDIA DOLATA

TARNOWO PODGÓRNE
ul. Poznańska 92a
BUK
ul. Kościelna 3
☎ 61 814 66 38
☎ 731 731 645
✉ ldolata@agentpzu.pl



USŁUGI ELEKTRYCZNE



Nowe instalacje
Modernizacja i remont
Usuwanie usterek
Pomiary

tel. 691 494 447

LODÓWKI

Najtańsze w Wielkopolsce
naprawy lodówek i zamrażarek
w domu klienta.
Bezpłatny dojazd, wszystkie typy.

696 017 449

Sprzedaż używanych urządzeń chłodniczych
(sklepowych, gastronomicznych)



Cegły i płytki ręcznie formowane

ROK ZAŁ. 1990 ®
BUDMAR

**CENTRUM KLINKIERU
I DACHÓWEK**

tel./fax +48 61 814 23 08

62-081 Baranowo, ul. Poznańska 20

www.budmar.pl



"Dr Edyta" Przychodnia Weterynaryjna
lek. wet. Edyta Karakliumis

ul. Rynekowa 76a
62-081 Przeźmierowo

GODZINY PRZYJĘĆ
Pn-Pt, 10.00-19.00
Sobota, 10.00-14.00



61 820 02 48
605 740 340

WIZYTY DOMOWE

123 Przeprowadzki
Poznań & Warszawa

Profesjonalnie i Szybko

- Przeprowadzki prywatne i firmowe
- Przewóz pianin, sejfów, itp.
- Przenoszenie mebli
- Usługi transportowe
- Magazynowanie
- Montaż mebli

Kontakt:
tel.: 61 843 91 61
668 23 24 55

www.123przeprowadzki.pl

NAUKA JAZDY
• elastycznie • sprawnie • skutecznie •

Również kat.: B-Automat **tel. 694 99 88 21**

OGRODY

- pielęgnacje
- porządki
- modernizacje

tel. 509 847 494

Obsługuję firmy oraz klientów indywidualnych.
Tanie usługi informatyczne!
Możliwy dojazd do klienta.
Stawiam na profesjonalizm!



Oferuję usługi z zakresu:

- montażu sieci przewodowej i bezprzewodowej
- modernizacji i konfiguracji istniejącej sieci LAN
- montażu monitoringu oraz systemów alarmowych

Kontakt:
tel. 606-371-441
https://dobryinformatyk.com/
@kamilmakolewski@gmail.com

Biały montaż, malowanie,
pracę porządkowe i ogrodnicze,
stawianie płytów,
składanie mebli
tel. 517 809 642

**DREWNO KOMINKOWE
I OPAŁOWE**
wszystkie gatunki, cały rok
601 704 832

Naprawa rolet zewnętrznych

Wymiana taśmy, linek, zwijaczy, uszkodzonych pancerzy.
Modernizacja rolet obsługiwanych ręcznie
- na sterowanie elektryczne (włącznik/pilot).

Krótkie terminy.

Tel. 512 755 995

Możliwość dojazdu w godzinach popołudniowych lub w sobotę.

Suszka i Syn Nieruchomości



Od **20 lat** na rynku nieruchomości
Zapraszamy do korzystania z usług
w sprzedaży, kupnie, najmie

Poszukujemy do zakupu: mieszkań, domów i działek

KREDYTY | CERTYFIKATY ENERGETYCZNE



tel.: 605 13 85 13 ul. Rynekowa 75c/106, Przeźmierowo
biuro@suszkaisyn.pl (Zielony Pasaż - I piętro)

ZAJĘCIA RYSUNKU I
MALARSTWA
ZAPISY NA ROK SZKOLNY 23/24

informacje i zapisy: kontakt@pracownia.com
lub 606647246

Nowa37 62-080 Tarnowo Podgórne



WYCENA NIERUCHOMOŚCI

Urszula Nowacka-Snela
Rzeczoznawca
majątkowy

Tel. 507 607 888

ODMIEN SWÓJ DOM

Malowanie elewacji,
malowanie wewnątrz
i na zewnątrz

Malujemy farbami silikonowymi
wysokiej jakości

tel.: **531 588 606**

OKRĘGOWA STACJA KONTROLI POJAZDÓW Z MYJNIĄ W KAŻMIERZU

PRZY PRZEGLĄDZIE MYJNIA LUB UPOMINEK ZA 1 ZŁ!



GODZINY OTWARCIA:
PON. - PT.: 07:00 - 19:00
SOB.: 07:00 - 14:00

UL. POZNAŃSKA, 64-530 KAŻMIERZ
(WYLOT NA TARNOWO PODGÓRNE)
TEL. 695 118 623, BIURO@OSKPKAZMIERZ.PL
WWW.OSKPKAZMIERZ.PL

GARNITURY - MARYNARKI - SPODNIE - KOSZULE - KURTKI - BUTY



SALON MODY MĘSKIEJ

TARNOWO PODGÓRNE
UL. POZNAŃSKA 100B
KOM. 697 703 200

CZYNNE:
PN-PT 11-18, SOB 10-14



SZEROKI ASORTYMENT ODZIEŻY MĘSKIEJ W ATRAKCYJNYCH CENACH

MEBLE POD WYMIAR!

MDD
Meble dla domu

KUCHNIE, SZAFY

ZABUDOWA WNĘK

☎ 791-208-997

mdd.mebledladomu@gmail.com



visionoptyk.pl



RABAT
-50%
NA OPRAWKI

SKORZYSTAJ Z PROMOCJI

Tysiące najnowszych modeli okularów

1+1, -50% na oprawki, rabat na okulary progresywne i przeciwsłoneczne

Umów się na **BEZPŁATNE BADANIE WZROKU**

Telefonicznie lub na stronie: visionoptyk.pl/rezerwacja

☎ 696 696 332

UL. SZKOLNA 2B, ROKIETNICA

Godziny otwarcia:

PN - PT: 10.00 - 18.00 SB: 10.00-13.00

USŁUGI BRUKARSKIE

- układanie
kostki brukowej
- granitu
- płyt gresowych
- odwodnienia

tel. 537 700 281

NAPRAWY DOMOWE

ŻYRANDOLE • KINKIETY
KONTAKTY • KARNISZE
WYMIANA ZAMKÓW-ZAWIASÓW
USTAWIANIE OKIEN:
LATO-ZIMA
NAPRAWY HYDRAULICZNE:
KRAN - SPŁUCZKA - SYFON
I WIELE INNYCH NAPRAW

Proszę dzwonić
a coś poradzimy!
Od 9.00 do 17.00

Tel. 602 361 687

BIURO RACHUNKOWE



Usługi księgowo-kadrowe

Rozliczenie roczne - PIT

ul. Spokojna 9, 62-081 Baranowo

tel. 601 219 164, 605 822 818

fax. 61 814 10 09

agarbaranowo@e-agar.pl

www.e-agar.pl

KOREPETYCJE CHEMIA

WSZYSTKIE POZIOMY

603960649

serwis okien i rolet

naprawa, regulacja i
uszczelnianie okien,
serwis i montaż
rolet zewnętrznych

oknanaprawapoznan.pl

501 277 565

Tarnowo Podgórze/ Poznań

MALOWANIE
25 lat doświadczenia
solidnie, niska cena



604 345 047

USŁUGI BRUKARSKIE
- TERENY ZIELONE
- WYCINKA DRZEW



tel. 501 617 969

**TANIO! DZIAŁKĘ ROD
SPRZEDAM OTOWO - 450m²,
domek 3 pokoje, woda, las**
Tel. 573 437 608

**USŁUGI
REMONTOWE**
MALOWANIE
UKŁADANIE PŁYTEK
WYKOŃCZENIA WNĘTRZ

TEL: 537 700 281

DOBRA JAKOŚĆ + NISKA CENA

Bramy Madex
Automatyka
Ogrodzenia

kom. 663 316 539
ul. Akacyjowa 41, Przeźmierowo
madexvogt@gmail.com
www.ogrodzenie-poznan.pl

**Gabinet Weterynaryjny
lek.wet. Szymon Nowak**



Gabinet czynny:
poniedziałek-piątek 16:30-20:00
sobota 11:00-14:00
Lusowo, ul. Boczna 10 (od Zakrzewskiej)
62-080 Tarnowo Podgórne
kom. 693 862 295 tel. 61 814 75 54

WIZYTY DOMOWE

**TWÓJ DOMOWY
FACHOWIEC**

- remonty
- wykończenia
- drobne naprawy

szybko • czysto • solidnie

tel.: 667 706 513
e-mail: skot1972@wp.pl

Dobrzeńscy
NIERUCHOMOŚCI

**BIURO
OBROTU NIERUCHOMOŚCIAMI,
DORADZTWO KREDYTOWE**

LICENCJA ZAWODOWA NR 7225

62-080 SWADZIM UL. POZNAŃSKA 22
TEL. 601 822 228 61 814 63 13
www.dobrzeniecynieruchomosci.pl

*Kawiarnia
Czekoladowa Chwila*



*Wytwórnia Lodów
Włoskich*
Gorąca Czekolada
*Domowe ciasta
i desery*
Naturalne lody

*Poznań/Kiebrz, ul. Chojnicka 58
tel. 831 087 114*

 CzekoladowaChwila1
 czekoladowa_chwila

**OKNA • ROLETY
NAPRAWA**

665 356 318

**PROFESJONALNE
OSTRZENIE NARZĘDZI**

"Naostrzę każde ostrze"

Naostrzemy ostrza:

- domowe
- gastronomiczne
- fryzjerskie
- ogrodowe
- przemysłowe
- i wiele innych

www.naostrze.pl Termin usługi: 2-3 dni

Przeźmierowo - Pasaż SKLEP - AGD Punkt przyjęć
ul. Rynkowa 75c / Box 21

BIURO RACHUNKOWO-KSIEGOWE
Kompleksowa obsługa księgowo - ZUS - Płace
Również w j. angielskim • Rozliczenie roczne PIT
Zasiłki zagraniczne • Zwrot podatków zagranicznych

WELTEN

Baranowo, ul. Parkowa 1
tel. 61 652 52 50
www.welten.pl, e-mail: biuro@welten.pl



**Bankietowa
Strzelnica**

**WESELA
IMPREZY RODZINNE
CATERING**



+48 605 320 413
ul. Zachodnia 3, TP
www.bankietowastrzelnica.pl



 BankietowaStrzelnica  bankietowastrzelnica

**KOREPETYCJE
Z MATEMATYKI**
Wieloletnie doświadczenie
Tel. 600 312 571

**ŚWIADECTWA
CHARAKTERYSTYKI
ENERGETYCZNEJ**

Michał Snela
Tel. 608 47 47 43
www.wycenaiswiadectwa.pl

**NOWA KUCHNIA
AZJATYCKA**
- od 12 złotych -
NAGRODZONY KUCHARZ
881 688 688
Rynkowa 88, Przeźmierowo

KÄRCHER

Pranie oraz czyszczenie dywanów, wykładzin, mebli tapicerowanych

609 036 745

USŁUGI POGRZEBOWE



- † TRUMNY, URNY
- † KREMACJE, EKSHUMACJE
- † KRZYŻE, NAPISY, TABLICZKI
- † OBUDOWY DO GROBU
- † ZASIŁKI POGRZEBOWE
- † NAGROBKI
- † CHŁODNIA

ORGANIZACJA CEREMONII POGRZEBOWYCH NA WSZYSTKICH CMENTARZACH PRZEWÓZ ZMARŁYCH W KRAJU I ZAGRANICĄ

Tarnowo Podg., ul. Poznańska 91
tel. 61 814 66 65, 503 053 585
504 453 567

www.uslugipogrzebowe-oaza.pl

BRK BIURO RACHUNKOWE KAIZEN

- USŁUGI KSIĘGOWE
- OBSŁUGA KADROWO-PLACOWA
- BEZPŁATNA POMOC PRZY ZAKŁADANIU DZIAŁALNOŚCI GOSPODARCZEJ

PIERWSZY MIESIĄC
OBSŁUGI 50% RABATU!

BARANOWO, UL. SŁONECZNA 12
TEL. 667 117 377
WWW.BIURO-KAIZEN.PL

- DOCIEPLANIE
- ELEWACJE
- NIDA
- KOSTKA BRUKOWA
- UKŁADANIE PŁYTEK CERAMICZNYCH
- INNE PRACE WYKOŃCZENIOWE

TARNOWO PODGÓRNE
UL. ROLNA 8

600 45 37 27

Wycinanie i pielęgnacja drzew;
skracanie formowanie drzew;
usuwanie korzeni;
wykonujemy usługi ogrodnicze;
usługi rękawkami do 10 cm średnicy gałęzi;
używamy technik alpinistycznych lub podnośnika;

OGRODY

511 284 420

ODCHÓW I SPRZEDAŻ KUR NIOSEK

Gąsawy,
ul. Działkowa 21,
64-500 Szamotuły

KURYPŁ.PL

jestemy na

693 867 626 www.kurypł.pl

Diamond Emily

FIRMA USŁUGOWO - JUBILERSKA

JUBILER
SPRZEDAŻ BIŻUTERII (złota, srebrna) oraz sztucznej

ZŁOTNIK
NAPRAWY, PRZERÓB BIŻUTERII

GRAWER
USŁUGI GRAWERSKIE (na metalach, szkło, drewno)

ZEGARMISTRZ
NAPRAWA I SPRZEDAŻ ZEGARKÓW, AKCESORIÓW

SKUP ZŁOTA I SREBRA
SKUP STARYCH MONET, SZTUFCÓW, ZEGARKÓW, BIŻUTERII SZTUCZNEJ, ITP.
NAPRAWA OKULARÓW
OBRAČZKI ŚLUBNE
GOTOWE I NA ZAMÓWIENIE

Przeźmierowo - Pasaż
ul. Rynkowa 75C / Box 21

Pr - Pt: 09:00 - 17:00
Sob: 09:00 - 14:00

605-070-928
diamond_emily@interia.pl
sklep.diamondemily.pl

Auto Serwis Klucz

tel.: (061) 6 525 808
tel. kom.: 603 318 133
www.rekpol.prv.pl

REKPOL

KLUCZE MIESZKANIOWE I SAMOCHODOWE
KLUCZE KODOWE Z IMMO
WKŁADKI - ZAMKI - STACYJKI
BLOKADY - ZABEZPIECZENIA
SYSTEMY MASTER KEY

DOJAZD DO KLIENTA

Przeźmierowo ul. Składowa 6
(przeniesiono z ul. Rynkowej)

USŁUGI RĘBAKIEM

ZRĘBKOWANIE GAŁĘZI
WYWÓZ ZRĘBKI
SPRZĄTANIE DZIAŁEK
WYCINKA ZAKRZACZEŃ
MULCZOWANIE

TEL. 575732299
TEL. 609940747

PRZYCHODNIA WETERYNARYJNA „LORWET”

Napachanie, ul. Poznańska 10 (koło szkoły)
Czynne: pon. - pt. 10.00 - 20.00, sobota 12.00 - 15.00

lek. wet. Cezary Lorkiewicz
tel. 602 608 892

lek. wet. Łukasz Lorkiewicz
tel. 694 064 288

Gabinet Weterynaryjny
WIZYTY DOMOWE

DRZEWA

wycinanie i przycinanie
tel. 608 443 604

UBEZPIECZENIA

20 LAT DOŚWIADCZENIA
TERAZ ZA 3 LATA BEZSZKODOWEJ JAZDY DAJEMY 60% ZNIŻKI W OC I AC
REJESTRACJA AUT

DOM - ŻYCIE - AUTO - FIRMA

Przeźmierowo | ROKIETNICA | TARNOWO PODG.
KRAŃCOWA 91 | GOŁĘCIŃSKA 1 | POCZTOWA 1
61 652 37 11 | 61 663 65 95 | (VIS A VIS
692 455 743 | 604 56 77 22 | KOŚCIOŁA)
602 196 414 | 600 22 66 03

WWW.UBEZPIECZENIAPOZNAN.INFO

modrzew OGRODY

Marzysz o pięknym ogrodzie?

Projektowanie, zakładanie i pielęgnacja ogrodów

Magdalena Lisiecka +48 502 320 559 modrzew-ogrody.pl

PROJEKT GRATIS
przez nas
wykonujemy

GK Cosmetics

Profesjonalne kosmetyki fryzjerskie
HURT - DETAL

L'ORÉAL GOLDWELL MATRIX TIGI
BIOLAGE KIRASTASI WELLA SP

Sklep przeniesiono na Leśną 19

61 8154 813, 530 769 270 www.gkcosmetics.pl
Przeźmierowo, Leśna 19, pon - pt 9.00 - 18.00

Gabinet Weterynaryjny „WolVet”

lek. wet. Michał Woliński

Pełen zakres usług, USG, EKG, RTG
badanie krwi, endoskop, echo serca

Gabinet Weterynaryjny WolVet
tel. **604 078 665**, ul. Leśna 36, Kaźmierz
pn-pt 10⁰⁰-17⁰⁰, sob. 10⁰⁰-12⁰⁰

Zapraszamy

GINEKOLOG POŁOŻNIK **USG 3D**
dopochwowe piersi

dr EWA CIEŚLAK

Poznań, ul. Szronowa 14 (Świt)
Pn, śr, czw, pt 17.00 - 18.30

601 71 00 55

Zarządzanie emocjami
oraz wsparcie sportowców
w budowaniu pewności siebie
www.malgorzataremlein.pl
660 140 488

Tarnovia Dent **STOMATOLOGIA**
ORTODONCJA
IMPLANTY

www.TarnoviaDent.pl Tamowo Podgórze, Plac Margaretek 16/1 tel. 606 160 504

PRACOWNIA TECHNIKI DENTYSTYCZNEJ
PROTEZY ZĘBOWE

• **NAPRAWA** 

PRZEŹMIEROWO
ul. Krótka 14
tel. 606 261 239, 61 670 09 28

STOMATOLOGIA MULTIDENTAL
M.W. Kierońscy

Kompleksowo
Nowocześnie
Profesjonalnie

Zapraszamy:
Przeźmierowo, al. Ptasia 24
tel. 501 188 246, 502 660 148



TARNOWSKIE CENTRUM STOPY

Podologia HELP



780-084-080

DIAGNOSTYKA TERAPIA PROFILAKTYKA

PEDIATRA - PULMONOLOG
spec.med. rodzinnej

LUSÓWKO, Wiązowa 16
• od poniedziałku do soboty •

Spirometria i EKG

tel. 603-137-270
61 8147-826
www.drstankiewicz.pl

Gabinet Stomatologiczny
MICHAŁ WAWRZYNIAK
specjalista protezyk

Profesjonalna
opieka
stomatologiczna



Przeźmierowo, ul. Gołębia 11, tel. 61 814 27 76, 609 131 749

KÄRCHER

czyszczenie dywanów,
wykładzin,
tapicerki samochodowej
i meblowej

kom. 602 659 208

Pogotowie Krawieckie
Wszywanie zamków • Przeróbki i naprawa odzieży
Prasowanie odzieży, pościeli, ręczników
ul. Poznańska 62a, Tarnowo Podg.
tel. 693 721 394, 600 216 964
PRALNIA CHEMICZNA Czynne: pon- pt 9.00-17.00

**Podnośniki
koszowe**
tel. 608 443 604

HORTNAS

CENTRUM REHABILITACJI PERSONALNEJ

REHABILITACJA

- MASAŻ KLASYCZNY
- MASAŻ KLASYCZNY LECZNICZY
- MASAŻ BAŃKĄ CHIŃSKĄ
- MASAŻ GORĄCYMI KAMIENIAMI
- MASAŻ SPORTOWY

REJESTRACJA: PANI MARIA, tel. 512 670 178
ADRES: 62-080 GÓRA, ul. Górna 44
Gmina Tarnowo Podgórze

USŁUGI OGRODNICZE

UKŁADANIE
KOSTKI BRUKOWEJ

607 668 942

Pokój do wynajęcia
1-2 osobowy
w Przeźmierowie
tel. 573 437 608

PSYCHOLOG
ZABURZENIA LĘKOWE
www.malgorzataremlein.pl
660 140 488

REMONTY I WYKONCZENIA

Tynkowanie
Szpachlowanie
Ścianki gips-karton
Podwieszane sufity
Zabudowa poddaszy
Malowanie...

Tel: 511 668 453
www.artan.com.pl

PROTEZY ZĘBOWE

■ **Całkowite** (lekkie, dobre przyssanie) **PRACOWNIA PROTETYCZNA**
■ **Częściowe**: tworzywo różowe, przezroczyste - przeciw alergiczne, klamrowe, bezklamrowe
■ **Szkieletowe**: podniebienie sztuczne zredukowane do minimum, lekkie metal i tworzywa
■ **Zęby** (wysoka estetyka, twardość)
■ **Protezy na miękkim podłożu, elastyczne**: na dziąsła wrażliwe lub zanikłe, zmniejszają ucisk, polepszają przyssanie
■ **Mikroprotezy** (do 2 zębów)
■ **Naprawy protez**



wtorki 16.00 - 20.00
czwartki 16.00 - 20.00
Jednosobowe wykonawstwo

Poznań Smochowice, ul. Sianowska 77, ☎ 518 268 039



OCHSNER

P O M P Y C I E P Ł A



Falcon MultiTower 212 (T200)

Pompa Ciepła segmentu PERMIUM

Dla wymagających klientów ceniących sobie jakość i niezawodność, **wyprodukowana w Austrii**. Jednostka wewnętrzna zawiera zintegrowany zasobnik **CWU 167 l** oraz zasobnik **buforowy 100 l**. Aplikacja mobilna **OCHSNER Tronic Smart**.

- moc grzewcza do 10 kW, zasilanie 400 V,
- max. temperatura zasilania 60 °C,
- temperatura CWU do 65 °C,
- funkcja ogrzewania i chłodzenia
- klasa efektywności energetycznej A+++/35°, A++/55°
- ogrzewanie podłogowe i mieszane

Uruchomienie i Serwis Pompy: OCHSNER

Kontakt: 668-330 688

Kto naprawi kominek z płaszczem wodnym
604 372 440

GABINET PSYCHOLOGICZNY
Małgorzata Remlein
psycholożka | psychoterapeutka
Tel. 660 140 488

OKNA I DRZWI

- **Rolety** - naprawa
- **Moskitiery**
- **Roletki materiałowe**
- **Szyby** - wymiana

WIST kom. 513 035 741
Przeźmierowo, ul. Rzemieślnicza 41
www.wist.poznan.pl

HIT!!! RABAT NA MOSKITIERY!

WYKONAMY DLA CIEBIE SZYBKO I SOLIDNIE

- **wiaty drewniane**
- **zadaszenia tarasu**
- **małe konstrukcje drewniane**

tel. 531 588 606

salon urody

d o r o t a e r n s t m a j e r

Infuzja tlenowa - nowy zabieg

Tarnowo Podgórze 62-080, Plac Margaretek 17/1
(Osiedle Zielony Gród)

Zapisy telefoniczne:

tel. 61 670 77 49, kom. 502 525 816



PRALNIA MAGIEL USŁUGI KRAWIECKIE

Czyszczenie chemiczne
Pranie wodne
Prasowanie odzieży

**NAJWYŻSZA JAKOŚĆ
RABATY
DLA STAŁYCH KLIENTÓW**

Przeźmierowo, ul. Rynkowa 88
pn-pt: 8:00 - 17:00, sob: 10:00 - 13:00
tel. 507-067-176

MYCIE OKIEN www.ekodom21.pl
SPRZĄTANIE
603 635 878

- domów
- firm
- biur



Eko Dom 21

**Zamów instalację fotowoltaiczną,
a klimatyzator**



Haier TA4GA Plus 2,6 kW

tylko za 1 zł + VAT*



666 22 31 22

www.getfree.pl

* szczegóły na: www.getfree.pl



CHIŃSKIE CENTRUM HANDLOWE



Przeźmierowo, ul. Rynekowa 144A

Godziny otwarcia:
od poniedziałku do soboty 9.00 -19.00

**NISKIE CENY!
DOBRA JAKOŚĆ!
DUŻY WYBÓR!**

ZAPRASZAMY!

Czas na
PIZZE
PIZZERIA
Leśny Zakątek



☎ 577 - 54 - 54 - 64

📍 ul. Poznańska 10, Lusowo

🍷 Pizzeria Leśny Zakątek Lusowo

🍷 Restauracja Leśny Zakątek Lusowo

ŚWIEŻE PRODUKTY

MIAŁA OBSŁUGA

MOŻLIWOŚĆ DOWOZU



ZAMÓW JUŻ DZIŚ!

TARNOWO
PODGÓRNE
POZIOM BLIŻEJ



2-3 WRZEŚNIA

OTWARCIE TARNOWSKICH TĘŻNI

Piknik „na zdrowie!” dla mieszkańców:
sobota, g. 15-18, niedziela, g. 12-18

Część oficjalna: sobota, g. 16.00



tarnowskie
tężnie
na zdrowie!

JA=SAMORZĄD