



www.postomino.pl
www.postomino.pl/szept

Szept Postomina

ISSN 1429-6578

nr 233

Rok XX
czerwiec

2009

MŁODZIEŻOWE MISTRZOSTWA POLSKI NA 10 000 metrów

ORAZ

MEMORIAŁ IM. ZBIGNIEWA GĄŁKA



Z wielką przyjemnością zapraszam w dniu 20. czerwca 2009 na Młodzieżowe Mistrzostwa Polski w biegu na 10 000 m oraz I Memoriał im. Zbigniewa Gąłka, który chcemy na stałe wprowadzić do kalendarza imprez sportowych.

Życząc osiągnięcia jak najlepszych wyników, wspaniałego pobytu z odpoczynkiem w naszej Postomińskiej Ziemi.

Wójt Gminy - Janusz Bojkowski

DYG i Zdzisław Ludwikowski wśród wyróżnionych

W drugiej części sesji samorządu powiatowego poświęconej jubileuszowi samorządności lokalnej, starosta sławieński wręczył nagrody za wybitne osiągnięcia w dziedzinie kultury fizycznej i sportu oraz

twórczości artystycznej. Wśród wyróżnionych znalazł się DYG z Zespołu Szkół w Postominie (opiekun Krystyna Gąsiorowska) i Zdzisław Ludwikowski, animator i organizator wielu imprez sportowo-rekreacyjnych.



Prośba

Jeżeli posiadasz stare fotografie z lat 40., 50., 60. lub masz ciekawą historię do opowiedzenia związaną z przeszłością ziemi postomińskiej - skontaktuj się z nami telefonicznie: (059)-846-44-66, 664-887-462 bądź drogą e-mailową: admin@postomino.pl.

Redakcja

Zwycięzcy zawodów sportowo-pożarniczych - OSP Chudaczewo



Dzielnie walczyli, a każdą konkurencję z ogromem energii pokonywali najlepiej i najszybciej. Oto zwycięska drużyna Ochotniczej Straży Pożarnej z Chudaczewa. Był to 20 start Pawła Czechowskiego, radnego gminnego samorządu, w tego typu zawodach i 15 zwycięstwo jego drużyny (5 od lewej w przyklepku). Na zdjęciu zwycięzcy z Januszem Bojkowskim, wójtem gminy (pierwszy z prawej), Jerzym Kasickim komendantem KPPSP (pierwszy z lewej), Piotrem Grzeszczakiem i Kazimierzem Borsutem - organizatorami zawodów.

Nieczynna latarnia

Dyrektor Urzędu Morskiego wprowadził zakaz wstępu na latarnie morską, aż do odwołania. Obiekt ten nie jest przystosowany do zwiedzania, nie ma odpowiednich pozwoleń nadzoru budowlanego. Mijamy nadzieję, że sprawy te zostaną pozytywnie rozstrzygnięte przed rozpoczęciem sezonu letniego.



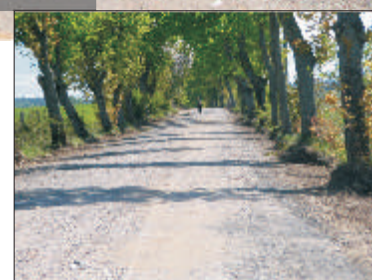
Droga do Łęczka

Nie jest to aleja „Ku Słońcu”, ale spełnia oczekiwania mieszkańców tej miejscowości. Odcinek drogi o długości 1,7 km. został obustronnie poszerzony, wyrównany gruzem betonowym i mieszkanką z kruszywa naturalnego oraz walcem

wibracyjnym. Wykonawcą prac była marszewska firma ROL-WAP. Koszty modernizacji nawierzchni w ¾ ponosi starosta sławieński jako, że droga ma status powiatowy. Jest to kolejny przykład dobrej współpracy samorządu powiatowego i gminnego.



Pierwszy spacer inwestorów i wykonawców całą szerokością zmodernizowanej drogi.





Szpital Powiatowy w Sławnie w obliczu przekształceń własnościowych

26 marca br. w Sławnie odbyła się konferencja w tej właśnie sprawie z udziałem przedstawicieli samorządów lokalnych. W konferencji udział wzięli m.in. Alicja Kukowska radna naszego samorządu i Adam Drapała wicewójt naszej gminy. Dyskusja o przyszłości tej placówki miała miejsce podczas marcowej sesji naszego samorządu (30.03.br.). Natomiast podczas kwietniowej sesji, w której uczestniczyli Andrzej Lewandowski starosta sławieński, Andrzej Dąbrowski dyrektor szpitala oraz Małgorzata Żebrowska, naczelnik Wydziału Spraw Obywatelskich i Zdrowia Starostwa Powiatowego w Sławnie, dokonano prezentacji sprawy przekształceń własnościowych (M. Żebrowska). Aby przybliżyć czytelnikom te ważne sprawy przedstawiamy fragmenty prezentacji oraz wystąpienia wprowadzającego starosty sławieńskiego.

- Przekształcenie poprzez likwidację (1999r.) - ponieważ obowiązująca ustawa o zakładach opieki zdrowotnej nie pozwalała na inną formę - budziło również wiele kontrowersji, obaw pracowników i pacjentów. Udało się jednak przekonać wszystkich do tego rozwiązania i utrzymać szpital na naszym terenie bez względu na zapowiadające się problemy.

Pytanie jakim kosztem? A mianowicie kosztem niebywale wysokim blisko 8 mln. zadłużenia, na które miały wpływ:

- drastyczne zmniejszenie wysokości kontraktów z NFZ,
- prowadzenie niezbędnych inwestycji budowlanych wynikających z zaleceń sanepidu,
- konieczności wypłaty wynagrodzeń z tyt. 203 w ramach zapadłych wyroków sądowych,
- konieczności wzrostu wynagrodzeń dla lekarzy i personelu pielęgniarskiego w związku z malejącą

podażą kadry medycznej na lokalnym rynku.

Warto zadać sobie pytanie czy tworzenie nowej placówki, będącej antidotum na stare rozwiązania miało sens?

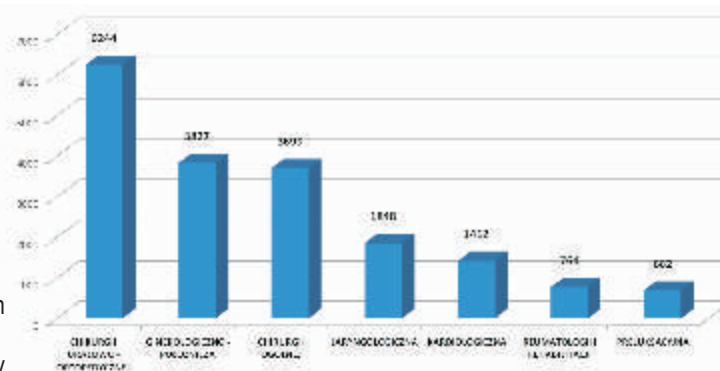
A więc odpowiadam, że warto było!

Mamy Szpital, którego obiekty przeszły gruntowne remonty, personel, który ma zatrudnienie, pacjentów korzystających na miejscu z usług medycznych i niestety zobowiązania do uregulowania.

Myślę, że przyszedł czas na nowe rozwiązania, którymi chciałbym Państwa zarazić a mianowicie przekształcenie naszego Szpitala w spółkę kapitałową.

Mam nadzieję, że w trakcie dzisiejszej sesji uda nam się rozświetlić Państwu temat przekształceń w ochronie zdrowia, o którym coraz więcej się mówi ale nie do końca rozumie o co w tym wszystkim chodzi. - powiedział Andrzej Lewandowski.

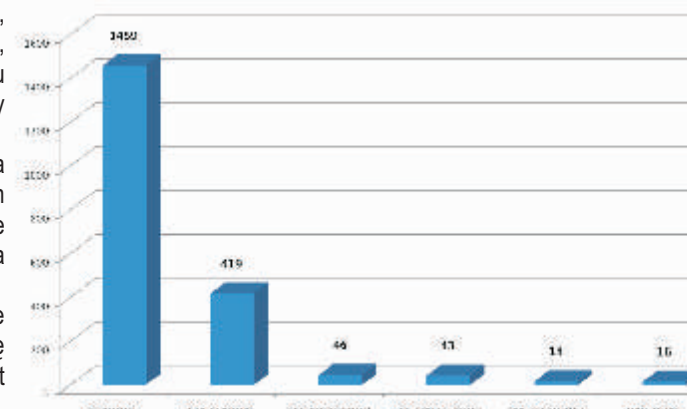
Epidemiologia 2008
Poradnie specjalistyczne (ilość porad: 18 476)



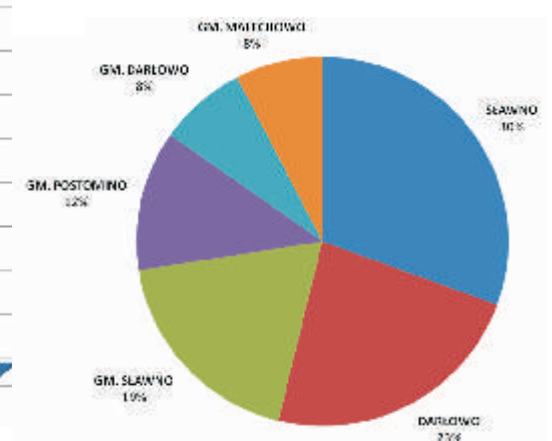
Zatrudnienie z podziałem na grupy personelu (24.03.2009)

Kod grupy personelu	Nazwa grupy personelu	Ilość pracujących
000001	Lekarze medycyny	18,00
000003	Farmaceuci	1,00
000004	Personel z wyższym wykształceniem	6,00
000005	Technicy	23,00
000006	Inny personel średni	4,00
000007	Pielęgniarki	84,00
000008	Położne	12,00
000009	Nizszy personel medyczny	41,00
000010	Obsługa gospodarcza	11,00
000012	Zywnienie	1,00
000013	Administracja	8,00
000014	Administracja techniczna	3,00
000015	Administracja ekonomiczna	6,00
	Razem	218,00

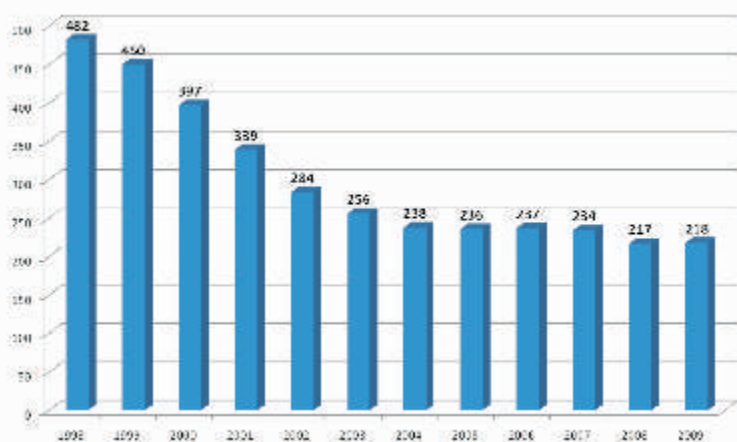
Epidemiologia 2008
Rehabilitacja medyczna (ilość pacjentów: 2001)



Epidemiologia 2008
Miejsce zamieszkania pacjentów (powiat)



Zatrudnienie w latach 1998-2009



Sytuacja finansowa szpitala w latach 2003-2008 wygląda następująco. Wynik finansowy:

2003 -	-2.396.471
2004 -	-861.571
2005 -	-701.977
2006 -	-1.187.842
2007 -	-1.312.879
2008 -	-491.319

Zobowiązania:

2003 -	5.108.328
2004 -	4.185.000
2005 -	6.292.797
2006 -	7.721.945
2007 -	8.640.079
2008 -	8.701.758

Aktualne problemy szpitala:

- brak gwarancji co do wysokości kontraktu z NFZ,
- konieczność ponoszenia

nakładów w trybie pilnym na zakup nowego sprzętu medycznego w celu wymiany sprzętu wyeksploatowanego - ok. 3 mln zł,

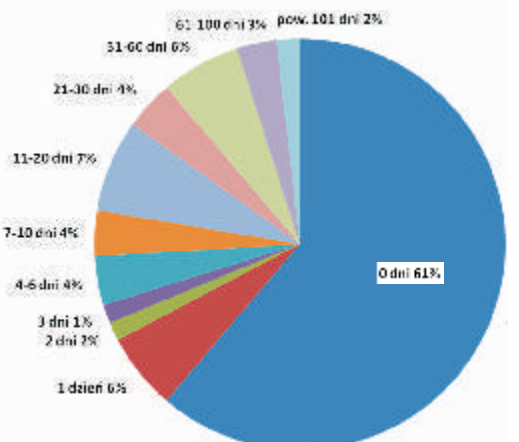
- konieczność spłaty zobowiązań krótkoterminowych i długoterminowych,

- brak możliwości skorzystania ze środków unijnych - wszystkie środki w ramach RPO zagospodarował samorząd województwa,

- brak możliwości pozyskiwania dodatkowych przychodów z tyt. świadczenia dodatkowych usług medycznych,

- konieczność dostosowania pomieszczeń do przepisów sanitarnych czyli zwiększenie powierzchni użytkowej poprzez dobudowę dodatkowych pomieszczeń.

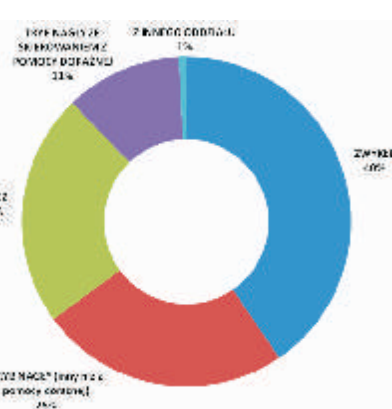
Epidemiologia 2008
Czas oczekiwania na świadczenie



Epidemiologia 2008
Przebieg zachorowań (oddziały)

000-000	Choroby układu krążenia	1196
000-000	Choroby układu krążenia	993
000-000	Choroby układu krążenia	767
000-000	Choroby układu krążenia	677
000-000	Choroby układu krążenia	576
000-000	Choroby układu krążenia	448
000-000	Choroby układu krążenia	380
000-000	Choroby układu krążenia	373
000-000	Choroby układu krążenia	351
000-000	Choroby układu krążenia	259
000-000	Choroby układu krążenia	156
000-000	Choroby układu krążenia	140
000-000	Choroby układu krążenia	73
000-000	Choroby układu krążenia	67
000-000	Choroby układu krążenia	67
000-000	Choroby układu krążenia	23
000-000	Choroby układu krążenia	16
000-000	Choroby układu krążenia	15
000-000	Choroby układu krążenia	10
000-000	Choroby układu krążenia	4

Epidemiologia 2008
Tryb przyjęcia (6412)





Rodzinny Piknik z Unią Europejską!

Dnia 10 maja na Placu Dożynkowym w Postominie odbył się piknik „Rusz fundusze”. Przed południem sytuacja była nieciekawa ze względu na padający ciągle deszcz. Organizatorom poprawił się humor po południu, kiedy zaczęło się przejaśniać. Dopisała pogoda a uczestnicy pikniku świetnie się bawili. Fundacja Pogotowie Teatralne przygotowała bardzo bogaty program i wiele atrakcji dla dzieci. Były to m.in. konkursy z nagrodami, walki w strojach sumo, zjeżdżalnie, malowanie twarzy. Każdy kto miał pytania związane z pozyskiwaniem środków mógł skorzystać z bezpłatnych porad eksperta ds.

z Postomina, Jarosławca i Pieszcza oraz Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju i Aktywności Pieńkowo-Pieńkówko "Razem Lepiej" i Stowarzyszenie „NASZA PRZYSZŁOŚĆ”.

Piknikowi towarzyszyła ciepła atmosfera i przednia zabawa. Najbardziej cieszył uśmiech radości na twarzach dzieci. Zadowoleni byli również współorganizatorzy pikniku - artyści z Fundacji Pogotowie Teatralne ze



funduszy europejskich. Wszystkie szkoły z terenu gminy przedstawiły bogaty program artystyczny. Występowała również kapela ludowa „Pieńkowanie” oraz Stowarzyszenie Na Rzecz Pomocy Rodzinom Wiejskim „NASZA PRZYSZŁOŚĆ”. Stoiska ze smakołykami naszych kół gospodyń (z Wilkowic, Pałowa, Staniewic) oraz sołectw (Pieńkówko, Naćmierz, Pieszcz) były bardzo oblegane. Podczas pikniku na stoiskach zaprezentowały się świetlica wiejska w Chudaczewie, szkoły

Szczecina, którzy u nas czuli się jak podczas wizyty u przyjaciół. Zdaniem artystów, biorąc pod uwagę inne gminy, gdzie były organizowane pikniki, to u nas najbardziej udało się stworzyć więź i rodzinną atmosferę. Fundacja Pogotowie Teatralne zagości u nas prawdopodobnie już we wrześniu na zaproszenie p. Teresy Rysztak.

Katarzyna Banasik



Konkurs na najpiękniej zagospodarowaną i utrzymaną wieś oraz posesję!

Wójt Gminy Postomino ogłasza konkurs na najpiękniej zagospodarowaną i utrzymaną wieś oraz posesję. Udział w konkursie w kategorii „piękna wieś” zgłasza sołtys wsi, a w kategorii „piękna posesja” właściciel nieruchomości. Zgłoszeń dokonuje się do 15 lipca 2009 r. na specjalnie przygotowanych drukach. Druki zgłoszeń oraz regulamin konkursu dostępne są w urzędzie gminy pokój nr 14 oraz na stronie internetowej urzędu (www.postomino.pl).

Oceny dokonywać będzie specjalnie powołana komisja, w oparciu o wizje lokalne w miejscach zgłoszonych do konkursu.

Dla zwycięzców przewidziano atrakcyjne nagrody pieniężne!!!

Piękna wieś (nagroda dla sołectwa)

1. miejsce - 2.000
2. miejsce - 1.500
3. miejsce - 1.000

Piękna posesja (nagroda dla właściciela posesji)

1. miejsce - 600
2. miejsce - 400
3. miejsce - 200

Wyróżnienie w kategorii „Piękna posesja” – nagroda pieniężna 1 x 100 złotych.

Serdecznie zapraszamy do wzięcia udziału w konkursie.

Regulamin dostępny jest pod adresem:

<http://www.postomino.pl/download/news/200903191.pdf>



„Schetynówka” w Jarosławcu

Trwają intensywne prace drogowe modernizacji 600 metrowego odcinka ul. Uzdrowskiej w Jarosławcu, a termin ich zakończenia to czerwiec br.





Zdrowa strona – być może – Twą słabość pokona

Szanowni Czytelnicy „Szeptu”.

Chcemy zaproponować Wam lekturę, chociaż nie tylko samą lekturę, strony, na której promować będziemy sprawy związane ze zdrowiem. Wszyscy wiemy, jak jest ono ważne i że jeśli zostało nam dane, to musimy o nie dbać. Albowiem „Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie, jako smakujesz, aż się popsujesz” – pisał mistrz Jan Kochanowski. Przez kilka numerów pokazywać będziemy tzw. „zdrowy tryb życia”, będą rozmowy z lekarzami, pielęgniarkami, dietetykami. Przy okazji jakieś zdrowe przepisy kulinarne, trochę ćwiczeń.

Ciekawi jesteśmy, czy spodoba się Naszym Czytelnikom taki cykl? Czy ktoś skorzysta z naszych rad? Piszcie Państwo na adres redakcji. Zamieścimy Wasze wypowiedzi, opinie.

Pochwała ruchu, czyli bądź sprawny do późnej starości.

Wcześniej uważano, że wysiłek fizyczny nie jest wskazany dla ludzi starszych; obecnie wiadomo, że pożądanym jest on nawet w mocno zaawansowanym wieku.

Mieszkańcy naszej gminy uczestniczą w życiu sportowym (np. klub rowerowy „Marysieńka”, Klub Morsów, współzawodnictwo sołectw), ale jakże trudno było zachęcić do korzystania z zajęć aerobiku, który prowadzony jest przez p. Renatę w hali gimnastycznej w Postominie. Wspaniałą formą ruchu jest szybki spacer przy wsparciu kijków do trekkingu, a także taniec.

Specjalista radzi - Małgorzata Bis mgr psychologii z Centrum Medycznego LIM – na podstawie „Moda na zdrowie”.

Taniec jest w naszym życiu bardzo potrzebny. Pomaga znosić napięcie zarówno fizycznie, jak i psychiczne. Dzięki niemu możemy fantastycznie odreagować wszelkie

stres. Budzi pozytywne emocje – radość i zadowolenie. Pozwala zaakceptować własną sylwetkę. Uzyskana dzięki częstym ćwiczeniom tanecznym płynność ruchów wpływa korzystnie na zwiększenie naszej pewności siebie. Uprawiając tę formę aktywności fizycznej, możemy też odnieść inne korzyści – poznać nowych ludzi, wejść w nową grupę towarzyską. Wybór rodzaju tańca jest natomiast indywidualną sprawą każdego człowieka. Kobiety wolą gimnastykę pod muzykę, młodzi ludzie natomiast często preferują dynamiczny, nowoczesny taniec. Starsi, nawet jeżeli będzie to tylko podrygiwanie za stołem lub wtulenie się w partnera/rkę, też poczuć dobroczynny wpływ ruchu. Najważniejsze jest jednak to, że ruszając się w takt muzyki, możemy sprawić sobie odrobinę przyjemności. Po prostu zadbać o siebie.

Dbajmy o kręgosłup.

Dbajmy o swój kręgosłup kolejno eliminując szkodliwe przyzwyczajenia. Pozbądźmy się zbyt niskiej deski do prasowania, żeby nie schylać się nadmiernie podczas tej czynności. Unikajmy mycia włosów nad wanną i prania w tej pozycji, nie podtrzymujmy barkiem słuchawki telefonicznej, nie przechylajmy się mocno, sięgając po leżącą daleko rzecz. Podnosząc ciężkie przedmioty czy np. biorąc na ręce dziecko, kucnijmy i, powoli wstając, napinajmy mięśnie brzucha. Przy wyprostowanych nogach i wygiętych w łuk plecach na nasz kręgosłup leżący w łuku wywierany jest nacisk ponad 200 kg! Właśnie wtedy może dość do niezwykle bolesnego urazu, zwanego potocznie wypadnięciem dysku. Równomiernie rozkładajmy też obciążenie – nie zarzucajmy nonszalancko pełnego księżka plecaka na jedno ramię, nie nośmy jednej dużej torby z zakupami, tylko dwie mniejsze, po jednej w każdej ręce. A rano nie zrywajmy się

gwałtownie z łóżka! Pozornie to drobiazgi, jednak zmienić mogą bardzo wiele.

Zostań szczupłą/y na zawsze

Jeśli weźmiesz sobie do serca te zasady, nie będziesz musiała martwić się zbędnymi kilogramami i unikniesz efektu jo-jo! A w dodatku będziesz zdrowsza i pełna energii!

1. Wypijaj codziennie co najmniej dwa i pół litra płynów, z czego połowę powinna stanowić woda. Brak wody w organizmie daje objawy zwiększonego łaknienia, więc sięgasz po coś kalorycznego.

2. Jedz 4-5 posiłków co 3-4 godziny. Zgodnie z zaleceniami dietetyków połowę każdego dania powinny stanowić warzywa albo sporadycznie owoce.

3. Trzy razy w tygodniu jedz tłuste ryby morskie. Zawarte w nich tłuszcze omega-3 nie dość, że nie odkładają się w postaci zbędnych kilogramów, to jeszcze ułatwiają spalanie innych tłuszczów.

4. Mięso, ryby i warzywa gotuj, piecz lub grilluj. Lepiej zrezygnuj ze smażenia, bo powoduje ono, że potrawy stają się ciężkostrawne i bardziej tłuczkie, gdyż zwyczajnie nasiąkają tłuszczem.

5. Do sałatek używaj tylko oleju rzepakowego lub lnianego, oliwy z oliwek (tłoczonej na zimno) i jedz raz w tygodniu kilka orzechów włoskich (zmniejszają apetyt i ułatwiają spalanie tkanki tłuszczowej).

6. Ruszaj się, ćwicz przez 45 minut co najmniej trzy razy w tygodniu, albo codziennie przez 20 minut.

7. Używaj ziół zamiast soli, która zatrzymuje wodę w organizmie, powodując wzrost wagi.

8. Żuj dokładnie, nie spiesz się podczas posiłków, a szybko zaspokoisz głód.

9. Wybieraj produkty pełnoziarniste (pieczywo, ryż, makaron, grube kasze), które zapewnią porcję błonnika, witamin

i minerałów sprzyjających szczupłej sylwetce.

10. Postaw na chudy nabiał i mięso. Dzięki temu wyeliminujesz z diety zbędne kalorie.

Trening w domu

Ćwiczenia te są proste i skuteczne. Wzmacniają mięśnie, poprawiają kondycję i pomagają pozbyć się zbędnych kilogramów.

Kształtne pośladki

Położ się na brzuchu na podłodze. Mocno napnij mięśnie nóg i pośladków (palce masz wyprostowane i oparte na podłodze pod kątem prostym). Przedramiona unieś do góry, jednocześnie odwodząc w bok mocno napięte nogi (pamiętaj, aby głowa była przedłużeniem kręgosłupa). Wytrzymaj w tej pozycji, licząc do 10. Zrób 3 takie serie, a następnie rozluźnij wszystkie mięśnie i weź kilka swobodnych oddechów.



Jędre ramiona

Usiądź na podłodze, plecy oprzyj o kanapę. Ugnij ręce w łokciach i chwyć krawędź kanapy. Powoli wyprostuj łokcie, podnosząc ciało do góry. Utrzymaj tę pozycję licząc do 10, a następnie powoli wróć do



poprzedniej. Jeśli chcesz utrudnić to ćwiczenie oprzyj nogi na stołeczku. Wykonaj 5 powtórzeń.

Szczupłe nogi

Stań w rozkroku. Wyprostuj ręce i unieś je na wysokość ramion. Prawą nogą zrób wypad w przód – kolano nie może wychodzić poza stopę. Utrzymaj tę pozycję, licząc do 5. Wykonaj 10 powtórzeń na każdą nogę.



Piękny biust

Stań w odległości co najmniej 30 cm od ściany. Oprzyj na niej ręce i powoli zginaj łokcie do momentu, gdy czoło prawie dotknie ściany. Utrzymaj tę pozycję licząc do 10, a następnie powoli wyprostuj ręce i wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj 5 takich serii.



Życzę przyjemnej lektury i wykorzystania pomysłów, i do zobaczenia na trasie.

Teresa Rysztak

Z życia wędkarzy



W kategorii juniorów zwyciężyli:

I miejsce i tytuł mistrza Damian ANDRIK – Pieńkowo

II miejsce i tytuł I w-ce mistrza Adam BARANOWSKI – Słupsk

Był to dzień nie dla wszystkich szczęśliwy. Ryby brały bardzo słabio. Tym razem złowiliśmy tylko około 7 kg ryb. Ogólnie było zimno

i nieprzyjemnie. Tak właśnie czasami bywa. 16 zawodników zakończyło swoje połowy w tym dniu zerowymi wynikami. Na zakończenie było tak jak zawsze miło i wesoło - kielbaski pieczone samodzielnie nad ogniskiem smakują zawsze apetycznie. Wszyscy wymienieni zwycięzcy otrzymali pamiątkowe dyplomy, nagrody rzeczowe oraz pierśki z każdej

Chwila relaksu po zawodach



W dniu 17.05.2009 roku nad jeziorem w Pieńkowie rozegrane zostały zawody wędkarskie o MISTRZOSTWO KOŁA KARAŚ w Postominie. Tym razem wędkarze również nie zawiedli. 31 osób odnotowano na liście startowej.

Zawody przeprowadzono w 3 kategoriach.

W kategorii senior mężczyzn zwyciężyli:

I miejsce i tytuł mistrza koła Marcin SCHIELE – Sławno

II miejsce i tytuł I w-ce mistrza Stanisław GOSŁAWSKI – Postomino

III miejsce i tytuł II w –ce mistrza Stanisław KASICA – Tyń

W kategorii senior kobiet zwyciężyła:

I miejsce i tytuł mistrzyni Justyna HENDZEL – Święcianowo

kategorii puchary, które ze względów technicznych zostaną wręczone przy następnych zawodach.

Wszystko byłoby dobrze gdyby ryby nie zachowywały się tak jak w tym powiedzeniu, że „wszyscy biorą, a ryby niestety nie”.

Janusz Baranowski



Ogłoszenie

W dniu 21 czerwca 2009 odbędą kolejne zawody wędkarskie, spławikowe o PUCHAR ZARZĄDU KOŁA „KARAŚ”. Zapisy do godz. 15:00. Opłata startowa 10/5 zł.

Ogłoszenie

W dniach 10, 11, 12 lipca 2009 roku zostanie przeprowadzony VI MARATON wędkarski, spławikowo-gruntowy. Zbiórka do godziny 17:00 w dniu 10 lipca 2009r.

Uwaga!

W dniu 04 lipca 2009 roku o godz. 18:00 nad jeziorem w Pieńkowie odbędzie się losowanie stanowisk przed maratonom. Wszystkich chętnych tego ekstremalnego wędkowania serdecznie zapraszamy.

Janusz Baranowski



Jest ich ponad milion gatunków! Podobno, jako jedyne żywe stworzenia są w stanie przeżyć kataklizm atomowy. Przyroda nie mogłaby istnieć bez owadów i innych małych żyjątek, jednak człowiek bez większości z nich z powodzeniem by się obył. Zwłaszcza że wiele z nich może stanowić dla ludzi zagrożenie, niekiedy nawet śmiertelne.

Dokuczliwe maleństwa



Jako pierwsze, już w kwietniu zaczynają dokuczać kleszcze. Niebezpieczne dla człowieka są nie tylko dorosłe osobniki, ale ich wcześniejsze formy: larwy i nimfy. Najwięcej spotyka się ich w lasach liściastych i mieszanych o bogatym poszyciu, na leśnych polanach i w nadrzecznych zaroślach - wszędzie tam, gdzie jest wilgotno. Ale spotkać je można także w wysokich, „gołych” (4500 m n.p.m.) górach (!), na poddaszach wielkich bloków mieszkalnych i strychach domków jednorodzinnych, w ptasich gniazdach, kurnikach i norach małych ssaków. Roznoszą je także wszechobecne w wielkich miastach gołębie i jaskółki. Kleszcze bezbłędnie wyczuwają obecność stałocielnych ssaków, których krwią się żywią, i spadają na nie, wczepiając się w skórę. Przyczepionego kleszcza w pierwszym momencie można nie zauważyć, ponieważ w jego ślinie znajdują się substancje znieczulające. W miejscu ukąszenia, czasem dopiero po kilku dniach, może pojawić się zaczerwienienie, obrzęk, pęcherzyk, świąd. U niektórych osób - alergików - oprócz objawów miejscowych może wystąpić zapalenie spojówek i obrzęki w obrębie twarzy. Większość tych objawów znika po kilku dniach, inne mogą się utrzymywać nawet do półtora roku!

WSPOMNIENIE SPRZED LAT

Półbiedy, gdy ukąsi nas „zwykły” kleszcz - gorzej, gdy był zakażony. Kleszcze mogą bowiem przenosić drobnoustroje chorobotwórcze na ludzi - jednym z najniebezpieczniejszych jest zarazek wywołujący boreliozę. Jej pierwsze objawy występują po upływie 3-30 dni od ukąszenia i są łatwe do zaobserwowania - czerwona grudka lub plamka, która obwodowo powiększa się, błędąc od środka, w miejscu ukłucia. Zmianom skórny może, ale nie musi, towarzyszyć świąd, bóle mięśni, ogólne rozbicie i stan podgorączkowy. Niestety są one często przegapiane lub lekceważone, tymczasem w tym stadium choroby le-

czenie antybiotykami jest najtańsze i najskuteczniejsze. U 10-20 proc. osób zakażonych nie występują zmiany skórne. Dopiero po kilku miesiącach, gdy już nie pamiętamy, że ukąsił nas kleszcz, występują objawy drugiego etapu choroby. Pojawiają się one również u osób, które wprawdzie miały zmiany skórne, ale nie były leczone. Mogą to być m.in. okresowe, bolesne obrzęki dużych stawów (kolan, barków i łokci), prowadzące po pewnym czasie do trwałych zmian i kalectwa. Może wystąpić tzw. neuroborelioza, u dzieci objawiająca się

zapaleniem opon mózgowodzeniowych lub porażeniem nerwów twarzy, a u dorosłych, oprócz tego, napadowymi bólami „korzonkowymi” i zaburzeniami psychicznymi. Czasem występują kłopoty z koncentracją, bóle głowy, nadwrażliwość i uczucie ciągłego zmęczenia. Leczenie jest już wówczas bardzo kosztowne, długotrwałe i nie zawsze skuteczne. Ostatni etap choroby to zwyrodnienie stawów, zaniki skóry i zmiany w ośrodkowym układzie nerwowym prowadzące do demencji, których nikt nie kojarzy z kleszczami!

Największą aktywność kleszcze przejawiają dwa razy w roku: w kwietniu i maju, a potem we wrześniu i październiku, a nawet w listopadzie, jeśli jest ciepło. I w tym okresie najczęściej dochodzi do zakażeń, a boreliozy nie wolno lekceważyć. Nie ma na nią szczepionki, a każde zakażenie kończy się chorobą! Zabezpieczyć się przed nią można tylko unikając kontaktów z kleszczami. Należy odpowiednio się ubierać, aby kleszcze nie dostały się do skóry: spodnie wpuszczone w wysokie buty, koszule lub bluzy z długimi rękawami, nawet gdy jest gorąco, na głowie czapki. Nie stawiać pod drzewami i krzewami wózków z niemowlętami, a starszym dzieciom nie pozwalać na buszowanie w zaroślach. Gdy kleszcz się przyczepi, należy go delikatnie usunąć, tak by go nie roznieść ani nie oberwać główki - najlepiej gdy wykona to pielęgniarka.

DOKUCZLIWE BRZĘCZENIE

W maju, czerwcu, lipcu, czasem trochę wcześniej lub później,



pojawiają się komary. Są wszędzie: w lesie, ogrodzie, nad wodą, ale także w parku, na osiedlowym trawniku i w mieszkaniach. Szukając pożywienia, którym jest krew ssaków, atakują ludzi i zwierzęta wczesnym rankiem i o zmierzchu, gdy zwiększa się wilgotność powietrza. Ich brzęczenie może doprowadzić do szału. Na szczęście ukąszenia (tylko odkrytej skóry) nie są groźne, choć bardzo dokuczliwe - na skórze pojawiają się piekące i piekielnie swędzące bąble, które po kilku dniach same znikają. Swędzenie można łagodzić zimną wodą lub roztworem amoniaku. Niektórym pomaga zażycie środka „na uczulenie”, ale o jego zastosowaniu powinien decydować lekarz. U osób nadwrażliwych, a także u małych dzieci ukłucie komara, zwłaszcza w kilku miejscach równocześnie, może wywołać złe samopoczucie i stan podgorączkowy.

Przed komarami można się bronić, unikając miejsc, gdzie jest ich dużo. Ubierać się tak, żeby jak największa powierzchnia ciała była zakryta lub stosować preparaty odstraszające. Trzeba jednak pamiętać, że u osób nadwrażliwych mogą one wywołać odczyny uczuleniowe. Nie powinno się ich także stosować w pomieszczeniach, w których przebywają małe dzieci. Podobno „na komary” pomagałykanie witaminy B1 lub smarowanie skóry olejkami eukaliptusowym.

ŚMIERTELNE MESZKI

O wiele gorsze od komarów są trochę od nich mniejsze meszki. Najwięcej jest ich w maju i na szczęście, w przeciwieństwie do komarów, dokuczają tylko przez dwadzieścia tygodni. Atakują ludzi i zwierzęta również w ciągu dnia, nawet gdy świeci słońce. Ich ukłucie jest bardzo bolesne - pozostawia na skórze krwawiący ślad i u wszystkich, nie tylko alergików, może wywołać gorączkę i wyraźny obrzęk. Meszki są szczególnie niebezpieczne dla małych dzieci i zwierząt, które nie mogą się przed nimi obronić. Pokłute przez meszki krowy dają mniej mleka, a kury znoszą zdecydowanie mniej jajek. Ich zmasowany atak może być przyczyną obrzęków płuc utrudniających oddychanie, a w drastycznych przypadkach spowodować śmierć przez uduszenie. Dlatego w okresie największego wylęgu meszek zalecane jest trzymanie zwierząt w pomieszczeniach zamkniętych, a ludzie powinni ograniczać wychodzenie z domu. Są na świecie miejsca (m.in. Syberia, Skandynawia, ale także niektóre rejony Litwy), gdzie meszek jest tak dużo, że bez specjalnych ubrań, podobnych do noszonych przez pszczelarzy, w ogóle nie można wychodzić z domu!

Przegląd Obrony Cywilnej.
Wybrał Mirosław Jędrusiak

Święto muzyki i tańca

41. Festiwal Orkiestr Dętych w Sławnie był, jak zwykle, świętem muzyki marszowej, radości, młodości i... umiejętności tanecznych. W gronie ośmiu ekip (Świdwin, Sławno, Chełmno, Lębork, Iwanowice, Budzyń, Płoty) świetnie zaprezentowała się Młodzieżowa Orkiestra Dęta z Postomina (kapelmistrz Stanisław Poprawski - ten sam co to ten festiwal

przed laty wymyślił) i mażoretki z Zespołu Szkół (choreografia Krystyna Gąsiorowska), wzbudzając aplauz licznie zgromadzonej widowni w programie „show parada”. Serdeczne podziękowania dla Igora Kwiatkowskiego za umożliwienie zorganizowania dwudniowych warsztatów przedfestiwalowych.



Koncerty w Panoramie

Na nowoczesnej scenie zainstalowanej na terenie parku wodnego Panoramy Morskiej w Jarosławcu koncertował niedawno Bogdan Trojanek (ur. w Sławnie) z zespołem Terne Roma. Gościnnie z zespołem wystąpili Danuta i Leszek

Haratykowie (właściciele sanatorium) stanowiąc znaczące wzmocnienie super koncertu, który obejrzało i wysłuchało ponad 1000 kuracjuszy. Państwo Haratykowie zapraszają na kolejne koncerty.





Seniorzy poznają kompa

Klub Aktywnego Seniora stworzony przez Stowarzyszenie na rzecz rozwoju i aktywności Pieńkowo – Pieńkówko „Razem lepiej” w Pieńkowie w ramach realizacji projektu z Poakcesyjnego Programu Wsparcia Obszarów Wiejskich ma w swoim programie nauczyć beneficjentów podstawy obsługi komputera.

Trudno jest przełamać lęk przed

nieznanym, ale do odważnych świat należy.

Członkinie KAS poznają podstawy wiedzy o komputerze. Stawianie pasjansa komputerowego to już duża umiejętność i przyjemność.

Po zajęciach „naukowych” i przejażdżce po Łącku nastąpiła integracja z przedstawicielkami Stowarzyszenia „Strzecha”.

(ryt.)



Dzień Rodzica

Wspaniała impreza odbyła się w Świetlicy Środowiskowej w Królewie. Żeby mamom podziękować za matczyną miłość i nie zapomnieć przy tym o ojcach zaproszono do świetlicy rodziców. W przygotowaniu uroczystości wzięły udział pełnoletnie dziewczęta, były uczestniczki świetlicy Marysia Żołopa i Natalia Szymańska, które udekorowały salę, zadbały o oprawę muzyczną, nakryły pięknie stół oraz pomogły w przeprowadzeniu święta. Dzieci pod okiem wychowawców wykonały piękne upominki i laurki. W uroczystościach wzięło udział 10 mam i 2 tatuśków. Wysłuchali oni pięknie deklamowanych wierszyków

mówionych z wielkim przejęciem przez ich pociechy i innych uczestników świetlicy. Dzieci podziękowały rodzicom wzruszającymi życzeniami. Przy dźwiękach relaksującej muzyki wspaniale smakowały przygotowane przez wychowawców ciasta, słodczyce i napoje jak również wypieki przyniesione przez mamy. Na koniec, przy wtórze śmiechów i dopingu, odbyło się kilka konkursów rodzinnych z nagrodami między innymi: budowanie wież z klocków, taniec na gazecie, itp. Ciepło i radość z chwil spędzonych z rodzicami dzieci zanosły do domów.

Kazimierz Gąsiorowski



Niecodzienna lekcja

Wspaniałą lekcję przeżyli uczniowie kl. Ia ze Szkoły Podstawowej w Postominie. Wziął w niej udział strażak z Jednostki Ratowniczo – Gaśniczej Nr 3 w Ustce pan Krzysztof Jurewicz. W bardzo interesujący i przystępny sposób opowiedział dzieciom o trudnej i niebezpiecznej pracy strażaka. Odpowiedział na wiele nurtujących pierwszoklasistów pytań oraz zademonstrował swój kompletny strój bojowy. Dzieci mogły przymierzyć hełm, ogromne rękawice i buty oraz kurtkę i spodnie ze specjalnego ognioodpornego materiału. Wprowadziło to do spotkania dużo

podniecenia i wesołego zamieszania. W części podsumowującej zajęcia pan Jurewicz powtórzył z dziećmi zasady zachowania bezpieczeństwa pożarowego w domu i podczas zabaw na dworze oraz numery alarmowe do straży pożarnej. Dzieci wykazały się dużą wiedzą na ten temat. Wdzięczne za udział w lekcji pierwszaki zadedykowały panu strażakowi wierszyk oraz wręczyły laurki. Bardzo dziękuję panu Krzysztofowi Jurewiczowi przyjęcia zaproszenia do szkoły i wspaniałego wkładu w realizację klasowych zadań.

Krystyna Gąsiorowska

Na bajkowo w świetlicy

Majowe Gminne Spotkanie Integracyjne Uczestników Świetlic Środowiskowych oraz Wiejskich p.n. „Świetlicowa bajkoterapia” w Staniewiczach przebiegało pod znakiem zabawy oraz przesłań płynących z klasycznych polskich bajek.

Przybyło liczne grono dzieci wraz z opiekunami ze świetlic w Korlinie, Królewie, Pieszczu i Staniewie. Uczestnicy czytali, recytowali i przedstawiali bajki, wskazując na moralną wymowę prezentowanych utworów.

Miłym akcentem było przybycie szanownych gości: wójta Janusza Bojkowskiego – z koszem słodczy, radnego Janusza Stachowicza, dyrektora szkoły Bogumiły Struś, sołtysa Staniewic – Bronisławy Siwiuk, nauczycieli i rodziców.

Spotkanie rozpoczęło się od testu odwagi gości, którzy zostali nominowani do honorowego tytułu „Przyjaciół dzieci”. Oprócz tradycyjnej lampki soku cytrynowego zwieńczonej cudnym uśmiechem dorośli



uczestniczyli we wszystkich zabawach przygotowanych na to spotkanie. Najwięcej emocji wzbudziła nowoczesna wersja „Czerwonego Kapturka” oraz taniec „My jesteśmy krasnoludki”.

Spotkanie zakończyło się wspólnym poczęstunkiem

i zapewnieniem, że nauki płynące z bajek nie pójdą w las.

(ryt.)

Nagrody i poczęstunek sfinansowała Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

Serca Mamom



Wspaniale udały się obchody Dnia Matki w Świetlicy Środowiskowej w Pieszczu. Pod niezastąpionym okiem pani Grażyny Pietrzyk uczestnicy świetlicy przygotowali piernikowe serca ozdobione kolorowym lukrem i ślicznie zapakowane. Dzieci włożyły w nie dużo uczucia tak samo jak w przygotowanie części artystycznej. Wszystko dla ukochanych mam, których aż 12 zaszczyliło naszą świetlicę. Wspaniale wyuczone wiersze wycisnęły łezkę z niejednego oczka, a buziaki i życzenia od pociech były podzięką za trud matczyną.

Po chwilach wzruszeń nastąpiły konkursy dla mam i dzieci. Dzieciaki układały i odczytywały hasła związane z Dniem Matki np.: „26 maja – Dzień Matki”, „Nie ma jak u mamy”, „Najczulsze jest serce matki”, „Wszędzie dobrze, ale w domu najlepiej”, itp. Mamy, przy ogromnym dopingu swych pociech, nawijały wełnę z cukierkiem na końcu na patyczek. Wygrała pani Monika Kurnakowska. Dopelnieniem miłego popołudnia był mecz w dwa ognie rozegrany między drużynami mieszanymi, w skład których weszły również mamy. Sprawiedliwy remis zadowolił obie

drużyny. Udział dzieci i ich rodziców w tych rozgrywkach zaliczony zostanie do punktacji Ogólnopolskiego Turnieju Miast i Gmin.

Wychowawcy i uczestnicy Świetlicy Środowiskowej w Pieszczu dziękują wszystkim mamom za to, że znalazły czas dla swoich dzieci i uczestniczyły w tym miłym spotkaniu. Wielkie podziękowania składamy również na ręce pani Grażynki Pietrzyk za ogromny wkład w organizację obchodów Dnia Matki.

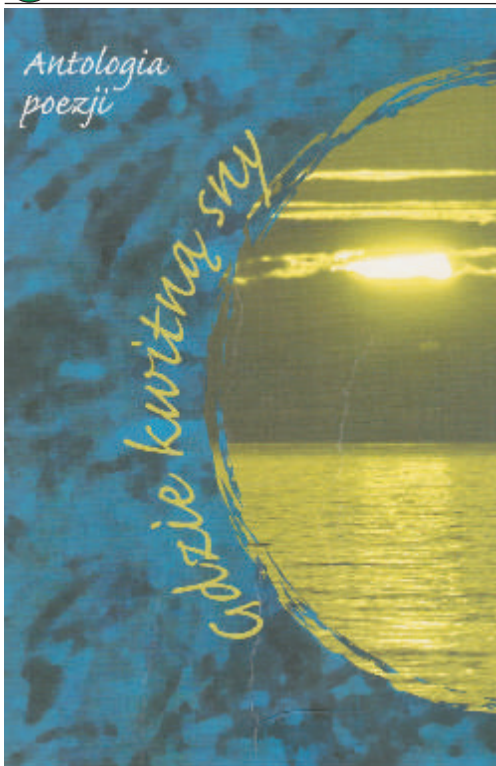
Kazimierz Gąsiorowski

Bryczką po Łącku

Członkinie Klubu Aktywnego Seniora serdecznie dziękują panu Alfredowi Sówce za wspaniałą wyprawę bryczką po okolicach Łącka i Jezierzan. To było niezwykle przeżycie: podziwianie przyrody, widok dzikich kaczek i żurawi, saren oraz pięknych koni, no i budownictwa w Łącku i Jezierzanach. Szkoda tylko, że droga prowadząca nad jeziorem Wiczo z Jezierzan do Łącka jest tak strasznie zaniedbana i niebezpieczna, bo można, zagapiwszy się na piękną naturę, oko stracić – tak gałęzie się rozrosły. A wkrótce nasi drodzy wczasowicze wyruszą na trasy spacerowe, a tu dziury i niebezpiecznie. Czy da się coś z tym zrobić, by natury nie uszkodzić, ale ją wzmocnić?

(ryt.)





Gdzie kwitną sny

Ukazał się VII tom poezji „Gdzie kwitną sny” (red. Zbigniew Babiarz-Zych), którego wydawcą jest Starostwo Powiatowe w Słupsku. To plon działalności nieformalnej grupy poetyckiej „Wtorkowe Spotkanie Literackie” (...) skupiającej autorów zainteresowanych tematyką wiejską, pisze Mirosław Kościeński, wice prezes Słupskiego Oddziału Związku

Literatów Polskich, w słowie wstępnym. W antologii poezji zamieszczono wiersze Jadwigi Michalak z Nacmierz i Stanisławy Paszyk z Karsina, które często goszczą w naszym „kąciku poetyckim”. Serdecznie gratulujemy zachęcając do dalszej owocnej współpracy.

PRZEMIJANIE

Przemijaniu towarzyszy wzruszenie
był dom drewniany gontem kryty
już go nie ma
znikły wianki świętojańskie
wiszące pod dachem
gęsi pilnowane przez małą pasterkę
portret rodziców ze ściany
ławeczki przy opłotkach i łopiany
rankiem o rosie dźwięki ostrzonych kos
liść kapusty pieczonego chleba
ulożony w stos
janczary końskiej upręży
drabina i bosaki przeciwpożarowe
zastąpiono przez nowe sprzęty standardowe
dźwięki dzwonka mojej szkoły
buki przy sadzie matecznik słowików wesołych
i my odejdziemy jak pszczoły.

Stanisława Paszyk



OCZY LATA

Zielone oczy lata
zapatrzyły się
na sierpniowe podorywki
i siwe mgły pod lasem
zwiastujące zmiany
w ogrodzie czasu.

Słońce odrzuciło
słomkowy kapelusz
opalonym wczasowiczom
Neptun nisko się kłania
i zaprasza nad łagodne morze
przejażdżki po fali szerokiej.

Zapach lata słoneczny i miodny
miesza się z zapachem świeżej ziemi
zapachem trawy i kwiatów
dojrzałych owoców i warzyw
upojnych dni i nocy
stęsknionej za szczęściem miłości.

Jadwiga Michalak



BZOWY ŚWIAT

„A polski bez tak pachniał w maju...”
Bo tylko w maju tak bez rozkwita
i zapach bzowy wciąż się unosi,
nad podziw cudnie mnie wita.

Ileż kolorów - biały i lilia
i wokół zrobiło się bzowo,
bo w bzowym świecie wszystko się bzowi
na biało lub fioletowo.

W zapachu bzowy tyle się mieści
radości, bzowego szczęścia,
wezmę ten zapach bzowy ze sobą
niosę bzu całe naręcza.

Niechaj mi pachnie, niechaj się kwieci,
zapachem bzowym dotyka.
Cały świat mi się dzisiaj rozbił
i bzową pamięcią przenika.

Jadwiga Michalak

A kiedy majowy zawieje wiatr
to sad radośnie gałęzmi potrząsa
i śmieje się białymi płatkami
złotnie mrugając do słońca.

Zaś ptaki zwabione majowym uśmiechem
wdzięcznie swe główki prostują,
do nieba wnoszą swe trele miłosne
z brzęczeniem pszczoł konkurują.

Motyle - wiadomo - te z kwiatka na kwiatek
leciutko skrzydłami trzepocą
siadają na płatkach i wnet odlatują
i gamą kolorów migocą.

Asad czereśniowy wnet zapada w sen
i przyśni mu się dojrzałe czereśnie
każdy podchodził tu będzie i jadł.
Tak będzie na jawie - nie we śnie.

Jadwiga Michalak



SZKOŁA

Szkoło, moich wspomnień!
Jak wiele treści w twym słowie:
Ile radości i smutku,
Jak wiele żalu po tobie.
Bo kto przez ciebie nie przeszedł?
Kto nie był sztabakiem?
Nie wykazał się wiedzą
Albo tej wiedzy brakiem.
Kto nie cieszy się z figlów,
Nie grzeszył złym zachowaniem?
Amoże szedł na wagary,
By użyć wolności bez miary.
Dziś o tobie myślimy,
Często wpadamy w zadumę,
Jakież to były beztroskie lata
Aż po samą maturę!

Stanisława Paszyk



KAPLICZKA

Wygląda jak niewiasta
z głową w koronie, nieco pochylona
w grubym płaszczu
utkanym jakby z komórek
przeplatanych żyłami.
Ten płaszcz otula
figurkę Matki Bożej,
chroni Ją od słońca,
niepogody i wiatrów,
a może i złych ludzi.
Maryjo, Matko Boża,
jak ten kamienny płaszcz
Chroni Ciebie,
tak Ty chroń Karsino
od wszelkich nieszczęść
i wspomagaj ludzi,
bo nie są tu źli.
Wszyscy chcemy Cię mieć,
by na Ciebie patrzeć
i prosić Cię o wstawiennictwo
za nami
do Twojego Syna Jezusa Chrystusa.

Stanisława Paszyk

Wizyta Wandy Chotomskiej w Postominie

„Dajmy dzieciom słońce,
Dajmy dzieciom miłość,
dajmy dzieciom radość,
Żeby też nie było”

takie przesłanie zostawiła w księdze pamiątkowej Zespołu Szkół w Postominie znana i lubiana przez dzieci i młodzież Wanda Chotomska-polska autorka wierszy i opowiadań dla dzieci i młodzieży, audycji radiowych i telewizyjnych, scenariuszy do filmów krótkometrażowych i sztuk teatralnych. Jej utwory dla dzieci ukazywały się w Świerszczyku, Płomyku, Płomyczku i Misiu. W 1967 r. zainicjowała pomysł nadawania przez dzieci nagrody Orderu Uśmiechu, a w 1969 została jego kawalerem. W 1976 została wpisana na międzynarodową Listę Honorową IBBY, a w 2003 roku otrzymała za całokształt twórczości Medal Polskiej Sekcji IBBY. Jest członkiem SPP. W 1979 r. książka "Drzewo z czerwonym żaglem" została wpisana na Listę Honorową im. Hansa Christiana Andersena.

Wanda Chotomska to przemiała i bardzo energiczna pisarka, która od razu złapała świetny kontakt z uczniami. Podczas ponad dwugodzinnego spotkania opowiedziała o swojej twórczości, życiu, podróżach, inspiracjach, planach na przyszłość, zaprezentowała swoje utwory np. „Kurcze blade” i książki. Wyrecytowała nagrodzony w XXV Ogólnopolskim Konkursie Twórczości Literackiej Dzieci i Młodzieży wiersz Aleksandry Sobczak z klasy Vb zatytułowany „Po prostu ja”. Pani Wanda Chotomska od samego początku jest jednym z członków jury tego konkursu, który od tego roku stał

się konkursem międzynarodowym. Wiersze nadesłano z różnych stron świata i były one tłumaczone na język polski z języka angielskiego i niemieckiego. W tym roku wpłynęło około 8000 utworów i każdy z jurorów dostał do przeczytania 23 kg papieru. Autorka ponad 200 książek dla dzieci pochwaliła naszą Olę i zachęcała wszystkich do tworzenia i przelewania swoich myśli na papier. Następnie zapowiadała napisany przez siebie przepis na „Zapiekaną rapowanę”. Rap w wykonaniu p. Wandy Chotomskiej przypadł wszystkim uczniom do gustu. Wywołał wiele entuzjazmu i śmiechu. Hubert Korochoda wyrecytował przygotowany przez siebie wiersz pisarki i za swoje wykonanie został nagrodzony oklaskami.

Nasz gość odpowiedział na szereg nurtujących uczniów pytań związanych z jej życiem i twórczością. Nie obeszło się również bez autografów i dedykacji, które pisarka dzielnie wpisywała do przyniesionych licznie przez uczniów książek i pamiętników, a nawet zeszytów do języka polskiego. Na koniec wdzięczni uczniowie wraz z p. Dyrektorem wręczyli p. Wandzie Chotomskiej bukiet kwiatów i podziękowali za spotkanie, które dla wszystkich było wielkim przeżyciem. Cieszymy się, że co roku naszą szkołę odwiedza słynny pisarz, którego twórczość poznajemy na lekcjach języka polskiego. Po wizycie Grzegorza Kasdepke i Wandy Chotomskiej z niecierpliwością czekamy na kolejne spotkanie.

Ewelina Królikowska



Przed sezonem letnim - 2009

Agencja Mienia Gminnego i Spraw Publicznych wykonała i wykonuje wiele napraw, remontów i modernizacji m.in. remont zejść na plażę, naprawa i malowanie wszystkich ławek, przystanków autobusowych, montaż koszy ulicznych, remont toalet, czyszczenie słupów ogłoszeniowych, montaż dwóch witaczy. Zostanie zamontowanych sześć nowych toalet, będą rozstawione stojaki do worków na śmieci wzdłuż całej plaży. Wykonane zostaną prace porządkowe nad jeziorami Marszewo, Łącko i Królewko. Do utrzymania porządku i czystości zatrudnionych będzie 10 osób wspomaganych przez zamiatarkę uliczną i dwie śmieciarki. W Jarosławcu rozstawionych jest 10 zestawów do segregacji odpadów.

Straż Gminna w składzie 5-osobowym pracować będzie w systemie dwuzmianowym w rejonach największego zagrożenia. Patrole wzmacniane będą przez

funkcjonariuszy Straży Granicznej i Policji (8 funkcjonariuszy). Strażnicy będą systematycznie sprawdzać stan porządku i czystości oraz przestrzeganie przepisów porządkowych. Nad poprawą bezpieczeństwa w ruchu drogowym czuwać będzie fotoradar. Przewidziano formy współpracy z Obwodowym Urzędem Miar, Sanepidem i zarządcami dróg. Strażnicy będą zabezpieczać wszystkie imprezy kulturalne i sportowo-turystyczne wraz z druhami-strażakami z Łącka. Nad bezpieczeństwem osób kąpiących się w Jarosławcu i nad jeziorem w Marszewie czuwać będą ratownicy WOPR'u na siedmiu stanowiskach nad morzem i na jednym nad jeziorem w Marszewie, wyposażeni w łódź hybrydową PARKER, skuter YAMAHA, skuter KAWASAKI, quad SUZUKI. Zorganizowana będzie zielona szkoła NIVEA dla młodzieży pod nazwą „Bezpiecznie nad morzem”

z nauką bezpiecznych kąpieli w morzu dla najmłodszych. Będą organizowane pokazy ratownictwa morskiego, będzie możliwość zdobywania karty pływackiej.

Punkt Informacji Turystycznej (Jarosławiec ul. Nadmorska) czynny będzie:

- w okresie od 01 do 18 czerwca 2009 r. godz.: 10.00 – 16.00 codziennie,

- w okresie od 19 czerwca do 31 sierpnia 2009 r. godz.: 9.00 – 21.00 codziennie,

- w okresie od 01 do 25 września 2009 r. godz.: 10.00 – 16.00 codziennie.

W punkcie tym można będzie uzyskać informację o wolnych miejscach noclegowych, rozkładzie jazdy PKP i PKS, organizowanych imprezach i atrakcjach turystycznych naszej gminy. Uruchomione zostanie stanowisko bezpłatnego dostępu do Internetu i bezprzewodowy Internet (hot spot).

Kalendarz Imprez Lato 2009

1. Ogólnopolskie Zawody w Biegu na Orientację JAR-2009 - 4.07.2009
2. XIX Międzynarodowy Bieg po Plaży „Jarosławiec 2009” - 5.07.2009
3. XIV Ogólnopolski Bieg Samorządowy „Bursztyn Jarosławca” - 5.07.2009
4. XIX Ogólnopolskie Biegi Młodzieżowe „Powitanie Lata 2009” - 5.07.2009
5. Festiwal Piosenki Wakacyjnej „Bursztynek” - 2.08.2009
6. Festiwal Tańca „Tańczyć każdy może” - 11.07.2009
7. Zawody STRONG MAN Jarosławiecki Mocarz 2009 - 12.07.2009
8. Wybory psa czasowego Jarosławiecki Champion - 14.07.2009
9. Sieciaki.pl - bezpieczny Internet dla dzieci i młodzieży - 14.07.2009
10. Ogólnopolskie zawody pływackie „Klif Jarosławca 2009” - 16.07.2009
11. Otwarty Turniej Piłkarski 6-tek dla kolonii i grup zorganizowanych - 18-19.07.2009
12. Wybory „Miss Bursztynowej” (eliminacje) z występem Zespołu Łzy - 19.07.2009
13. IV Bieg Śniadaniowy RUN-2009 - 20.07.2009
14. IV Otwarte Rodzinne Zawody Strzeleckie - 26.07.2009
15. Indywidualne zawody strzeleckie z broni pneumatycznej - 22.07.2009
16. X Otwarte Zawody Wędkarskie „Jazgarz 2009”, Jezioro Pieńkowo - 26.07.2009
17. Ogórkowy Turniej Piłkarski Zaproszonych Drużyn „Łącko 2009” - 2.08.2009
18. Budowanie Zamków z Piasku - 5.08.2009
19. X Ogólnopolski Rajd Rowerowy „Racibora” po Ziemi Sławieńskiej - 8-9.08.2009
20. Warsztaty Cheerleaders z blokiem imprez dla publiczności na plaży i letniej scenie - 15-27.08.2009
21. „Na Folkową Nutę” okolicznościowe spotkanie zaproszonych kapel ludowych z okazji 25-lecia Kapeli „Pieńkowanie” - 16.08.2009
22. Finał Mistrzostw Polski Jachtów Sterowanych Radiem klasy F5-E w kategoriach młodzik, junior, senior, Jezioro Wicko w Łącku - 29-30.08.2009
23. Gminne Dożynki, Nacmierz - wrzesień 2009
24. Pokazy ratownictwa wodnego (plaża strzeżona - nowe zejście) - lipiec-sierpień

Jarosławiec zaprasza!!!



Przystań w Jezierzanach

Przy urządzonej przystani cumować będą żaglówki, kajaki i rowery wodne do przejażdżek po jeziorze Wicko.



Regulamin Konkursu Fotograficznego

„Cztery Pory Roku Nadmorskiej Gminy Postomino”

1. Przedmiotem fotografii powinny być krajobrazy, zabytki i urokliwe miejsca Gminy Postomino w poszczególnych porach roku.

2. Celem konkursu jest zwrócenie uwagi na uroki Gminy Postomino dotąd nie odkrytych oraz pokazanie charakterystycznych miejsc, budynków. Mile widziane będą scenki z życia mieszkańców w naszej gminie, sceneria nocna, bajkowe widoki, itp.

3. Organizatorem konkursu jest Wójt Gminy Postomino, Postomino 30, 76-113 Postomino, tel. (059) 810 85 93.

4. Konkurs ma charakter otwarty. Osoby niepełnoletnie uczestniczą w konkursie za zgodą rodziców lub opiekunów prawnych.

5. Zgłoszenie do konkursu należy przesłać na karcie zgłoszenia zawierającej: imię i nazwisko, adres autora, telefon kontaktowy, e-mail.

6. Każdy z autorów może nadesłać do 5 fotografii dotyczących poszczególnych pór roku. Łącznie można nadesłać 20 fotografii.

7. Przyjmowane będą fotografie kolorowe i czarno-białe. Fotografie należy opisać na odwrocie: tytuł konkursu, etap, tytuł zdjęcia, autor zdjęcia.

8. Prace należy nadesłać pocztą elektroniczną lub za pośrednictwem poczty tradycyjnej.

9. Prace w formacie JPG o wymiarach min. 2272 x 1704 pikseli (preferowane 3072 x 2304 pikseli lub większe) i w plikach nie przekraczających 3 MB należy nadsyłać na adres turystyka@postomino.pl w formie załączników do listu elektronicznego lub drogą pocztową (do wywołanych zdjęć należy dołączyć ich zapis cyfrowy na CD).

10. Fotografie, na których będą się znajdować jakiegokolwiek znaki, cyfry (np. daty) będą dyskwalifikowane.

11. Przesłane zdjęcia nie będą zwracane. Z chwilą nadesłania, fotografie przechodzą na własność organizatorów, którzy przejmują autorskie prawa majątkowe do nadesłanych prac.

12. Nadesłanie prac na konkurs jest równoznaczne z oświadczeniem

posiadania praw autorskich do zdjęć i zgody na publikację wizerunku fotografowanych osób.

13. Udział w konkursie jest jednoznaczny z udzieleniem praw do nieodpłatnego wykorzystania prac w następujących polach eksploatacji: druki w dowolnej liczbie publikacji i w dowolnym nakładzie, używania ich w Internecie, w lokalnej prasie, do wielokrotnej ekspozycji w różnych miejscach oraz w innych formach utrwalenia, nadających się do rozpowszechnienia w ramach promocji Gminy Postomino.

14. Oceny zdjęć dokona komisja powołana przez organizatora.

15. Ogłoszenie wyników zostanie opublikowane na stronie internetowej www.postomino.pl.

16. Zdjęcia zimowe należy nadsyłać do 23 czerwca 2009 r., wiosenne do 23 lipca 2009 r., letnie do 23 września 2009 r., jesienne do 23 listopada 2009 r. Rozstrzygnięcie kolejnych etapów konkursu nastąpi w ciągu 10 dni po upływie terminu składania prac.

17. Organizator przewiduje przyznanie dwunastu równorzędnych nagród (po trzy na etap). Nagrodą będzie publikacja w kalendarzu gminnym na 2010 rok.

18. Organizator zastrzega sobie prawo nie wyłaniania zwycięzców.

19. W/w nagrody nie podlegają zamianom na inne ani zmianie na ekwiwalent pieniężny.

20. Po ogłoszeniu wyników konkursu zostanie zorganizowana wystawa fotografii „Cztery Pory Roku Nadmorskiej Gminy Postomino” oraz wydany kalendarz gminy na 2010 rok.

21. Nadesłanie prac oznacza akceptację warunków konkursu i regulaminu.

22. Udział w konkursie jest równoznaczny z wyrażeniem przez osoby uczestniczące zgody na przetwarzanie przez organizatora ich danych osobowych na potrzeby konkursu i do celów promocyjnych (ustawa o ochronie danych osobowych – tekst jedn. Dz.U. z 2002 r., Nr 101, poz.926 z późn. zm.)



Ze strażackiego podwórka



Kolejne gminne zawody sportowo-pożarnicze przeszły do historii. Na pięknym stadionie w Postominie w niedzielę 31 maja stanęło w szranki 27 drużyn z 12 jednostek OSP. Rozegrane zostały konkurencje: sztafeta pożarnicza 7x50 m oraz ćwiczenie bojowe.

Od kilku lat ukształtowała się gminna czołówka w ćwiczeniach drużyn męskich i kobiecych, którą stanowią OSP: Chudaczewo, Karsino i Wilkowice. Te trzy jednostki dominują. Jako czwarta drużyna od dwóch lat plasuje się drużyna męska Łącko. OSP Łącko natomiast stanowi potęgę w grupach młodzieżowych, co jest bardzo pocieszające, gdyż rosną bardzo zdolni następcy.

Najbardziej zacięty pojedynek stoczyły drużyny chłopców starszych pomiędzy OSP Chudaczewo i OSP Postomino, gdzie Postomino wygrało o 0,1 sekundy.

Dopisała piękna pogoda, jak zwykle to bywa podczas zawodów gminnych. Zasiadający na trybunach widzowie mieli nie tylko widok rozgrywanych konkurencji na bieżni i na boisku, ale mogli zażywać kąpiele słoneczne i się nawet nieźle poopalać.

Oto komplet wyników zawodów.

Grupa I dziewczęta 12-15 lat:

- I. Łącko,
- II. Karsino,
- III. Chudaczewo,
- IV. Postomino

Grupa I chłopcy 12-15 lat:

- I. Łącko;
- II. Staniewice;
- III. Masłowice;
- IV. Postomino;
- V. Pieszczy

Grupa II dziewczęta 16-18 lat:

- I. Łącko.

Grupa II chłopcy 16-18 lat:

- I. Postomino;
- II. Chudaczewo

Grupa II B kobiety:

- I. Karsino;
- II. Wilkowice;
- III. Chudaczewo;
- IV. Staniewice

Grupa III męska:

- I. Chudaczewo;
- II. Wilkowice;
- III. Karsino;
- IV. Łącko;
- V. Staniewice;
- VI. Masłowice;
- VII. Nacmierz;
- VIII. Pałowo;
- IX. Marszewo;
- X. Postomino
- XI. Rusinowo.

Miejsca zajęte podczas zawodów sportowo-pożarniczych nawet odległe, nie dyskredytuje jednostki pod względem umiejętności w działaniach ratowniczo-gaśniczych. Obecnie poziom zawodów jest wysoki, a pomiędzy poszczególnymi drużynami są różnice tylko ułamków sekundy. Tak już jest, że ktoś musi być pierwszy a ktoś ostatni w stawce. Wszyscy druhowie są jednakowo z szacunkiem traktowani.

W imieniu prezydium Zarządu Oddziału Gminnego Związku Ochotniczych Straży Pożarnych RP w Postominie wszystkim tym, którzy przyczynili się do sprawnego przebiegu zawodów, serdecznie dziękuję.

Piotr Grzejszczak





Marsz na azymut

Z okazji swojego święta darłowska placówka Straży Granicznej wspólnie z Komendą Hufca ZHP Sławno zorganizowała w Stanicy Harcerskiej „Leśna Polana” w Jarosławcu I Marsz na azymut o Puchar Komendanta Placówki SG (14-15.05). Patronat nad imprezą objął wójt Gminy Postomino, p. Janusz Bojkowski. Na uczestników, oprócz

oraz zajęcia z udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej. W marszu na azymut wzięły udział patrole z 13 Darłowskiej Wielopoziomowej Drużyny Harcerskiej „Szare Szeregi” (drużynowy phm. Artur Hamerling), 18 Drużyny Harcerskiej im. Ratowników Morskich z Dąbek (drużynowa phm. Bożena Kupracz), 25 Wielopoziomowej Drużyny Harcerskiej im. Emilii Gierczak z Postomina (drużynowa phm. Anna Wegner), 35 Drużyny Starszoharcerskiej „Magnum” ze Sławna (drużynowa p.wd. Monika Zaniat) oraz reprezentacja

Miejskiego Gimnazjum im. St. Dulewicza z Darłowa. Bezkonkurencyjni okazali się harcerze z 25



Wielopoziomowej Drużyny Harcerskiej z Zespołu Szkół w Postominie (Związek Drużyn ZHP Gminy Postomino).

hm. Jacek Błaszczuk
Biuro KH ZHP Sławno



zmagania z mapą i kompasem, czekało wiele atrakcji, m.in. turniej wiedzy o formacjach granicznych, zwiedzanie obiektów placówki, pokaz sprzętu SG

Harcerze w Centrum Szkolenia MW



30 kwietnia członkowie Związku Drużyn ZHP Gminy Postomino w ramach zdobywania przez gromady i drużyny Hufca ZHP Sławno Plakietki Straży Granicznej wybrali się z wizytą do Centrum Szkolenia Marynarki Wojennej im. wiceadm. Józefa Unruga w Uście. Gospodarze zorganizowali nam szereg szkoleń, np. kierowanie statkiem, strzelanie z pistoletu, zajęcia z nawigacji. Zuchy i harcerze dowiedzieli się dużo o systemie ratownictwa na morzu

i zabezpieczeniach na statkach. Będąc w symulatorze okrętu próbowali kierować nim, niestety z różnym

skutkiem. Nie jest to wcale takie proste. Aby zostać marynarzem należy się dużo uczyć i biegle władać językiem angielskim. Strzelanie z pistoletu chłopcom wypadło bardzo dobrze, a dziewczętom najbardziej podobała się musztra kampanii reprezentacyjnej. Po szkoleniu pojechaliśmy do Ustki pospacerować, zwiedzić i zjeść małe co nieco. Serdecznie dziękujemy Centrum Szkolenia Marynarki Wojennej za wspaniałe szkolenie i miłe przyjęcie. Wyjazd ten odbył się dzięki usłudze integracji społecznej z Poakcesyjnego Programu Wsparcia Obszarów Wiejskich (PPWOW). Program ten pozwala nam rozwijać swoje zdolności, umiejętności w różnych dziedzinach życia.

phm. Lilia Stolarek,
phm. Anna Wegner
drużynowe ZD ZHP



Harcerska gama

Harcerze z 25 WDH. im. Emilii Gierczak (drużna Anna Wegner) i 30 Gromada Zuchowa „Szumiące Muszelki” (drużna Lilia Stolarek) z powodzeniem uczestniczyli w XII Festiwalu Piosenki Zuchowej i Harcerskiej „Gama” zorganizowanym w Domu Harcerza w Sławnie.



Poznajemy ciekawe zawody

25 maja br. Próbną Wielopoziomową Drużyną Harcerską ze Szkoły Podstawowej w Staniewicach zorganizowała zbiórkę z udziałem funkcjonariuszy darłowskiej Placówki Straży Granicznej oraz komendanta Straży Gminnej w Postominie p. Jarosława Kwiatka. Celem spotkania było przede wszystkim przybliżenie zuchom i harcerzom istoty pracy obu instytucji. Przedstawiciele SG omówili poszczególne dziedziny swojej działalności, zaprezentowali umundurowanie oraz wyposażenie pograniczników. Uczestnicy dowiedzieli się także, jak należy zachować się w sytuacjach zagrożenia

życia lub zdrowia, m.in. podczas ataku psa, na drodze i nad wodą. Komendant Straży Gminnej przedstawił zadania, jakie na co dzień wypełniają jego podwładni na terenie gminy Postomino oraz przeprowadził pogadankę na temat obowiązkowego wyposażenia roweru i sposobu poruszania się po drogach publicznych. Zbiórka odbyła się w ramach zadania przedmiotowego „Zdobycie plakietki Straży Granicznej” oraz realizowanego przez ZD ZHP programu Poakcesyjnego Programu Wsparcia Obszarów Wiejskich (PPWOW).

phm. Emilia Forys
ibs Mirosława Szewczyk



Na zlocie historycznym



Harcerze z „Iskry”

Trzydniowy zlot historyczny w Stanicy „Leśna Polana” w Jarosławcu (29-31.05.br.) zgromadził 283 druhow i harcerzy z naszego powiatu. W zlocie uczestniczyli: 30 GZ „Szumiące

Muszelki” z Postomina (dh Lilia Stolarek), próbna WDH ze Staniewic (dh Emilia Forys) i 47 DH „Iskry” z Jarosławca (dh Ewa Adamska).

Na zdjęciu: Harcerze z „Iskry” na uroczystym apelu.



Warsztaty tańca jazzowego i współczesnego

Niebywałą atrakcją dla dziewcząt z DYG z Zespołu Szkół w Postominie były warsztaty taneczne prowadzone przez tancerkę opery i operetki na Zamku Książąt Pomorskich w Szczecinie panią Elżbietę Czwartos. Tancerka ta jest również instruktorką tańca współczesnego i jazzowego. Warsztaty były nagrodą Starosty Sławieńskiego dla laureatów Powiatowego Przeglądu Tańca. Zespół DYG był jedynym laureatem tegoż przeglądu i zakwalifikował się tym samym do przeglądu wojewódzkiego. W zajęciach tanecznych w Postominie uczestniczyły również dziewczęta



z zespołu „Flesz” z Darłowskiego Ośrodka Kultury.

Młode tancerki ciężko pracowały pod okiem doświadczonej instruktorki i poznawały tajniki nieznanych dotąd

technik tanecznych. Na zajęciach panowała atmosfera współpracy i zabawy pozbawionej rywalizacji.

Krystyna Gąsiorowska



Warsztaty taneczne

„Taniec to moja ulubiona forma wypoczynku”

Taniec to taka forma aktywności, która pozwala rozwijać nie tylko sprawność fizyczną, ale również uczy oglądy towarzyskiej. Dzięki walorom estetycznym spełnia rolę wychowawczą i rekreacyjną. Poprzez taniec uczeń wyrabia w sobie poczucie rytmu, słuchu, swobodę i płynność ruchów.

Taka forma wypoczynku to wspaniały sposób na stres, dobre samopoczucie, radość, odprężenie umysłu, relaks.

Uczniowie Zespołu Szkół Społecznych w Korlinie mieli możliwość korzystania z tej aktywnej formy spędzania wolnego czasu dzięki projektowi pod nazwą „Organizacja warsztatów tańca wraz z opieką specjalisty dla dzieci i młodzieży”

Program realizowany był na zajęciach pozalekcyjnych po 2 godziny w tygodniu przez okres



trzech miesięcy. Uczniowie często byli zmęczeni, ale nigdy nie ginał uśmiech z ich twarzy i nie opuszczało poczucie humoru.

Oprócz zajęć tanecznych odbywały się również spotkania z pedagogiem, na których omawiane były różne tematy i problemy nurtujące dorastającą młodzież. Wspólnie uczyliśmy się rozwiązywać konflikty za pomocą słowa, a nie przemocy. Dzieci wzbogaciły wiedzę na temat tolerancji i akceptacji drugiego człowieka. Mają poczucie własnej wartości i wiedzą jak dbać o umysł i ciało oraz mają świadomość jakie zagrożenie niosą choroby cywilizacji m. in. bulimia i anoreksja. Dużo czasu poświęciliśmy na rozmowy o obowiązkowości i poczuciu odpowiedzialności za siebie i innych.

Małgorzata Banasiak



Projekt z tańcem w herbie

Od lutego do maja 2009 r. realizowany był w Zespole Szkół w Postominie projekt „Warsztaty taneczne dla dzieci i młodzieży z opieką pedagoga”. Uczestniczyły w nim dziewczęta od zerówki do szóstej klasy szkoły podstawowej. Projekt był współfinansowany z funduszy Poakcesyjnego Programu Wspierania Obszarów Wiejskich. Pozyskane fundusze przeznaczone zostały w większości na zakup

kostiumów scenicznych oraz na wyjazdy na konkursy i warsztaty do Darłowa, Lęborka i Łupawy. Roztańczona grupa dziewcząt prezentowała się na uroczystościach i świętach gminnych oraz także na festiwalu z okazji „Międzynarodowego Dnia Tańca”. Na ostatnich programowych zajęciach gościła koordynator projektu z ramienia gminy pani Katarzyna Banasik.

Krystyna Gąsiorowska



Mistrzowie w Staniewicach

Tradycją Szkoły Podstawowej w Staniewicach są coroczne wiosenne zmagania uczniów z ortografią. Tak było i w tym roku. 21 kwietnia odbył się konkurs ortograficzny pod nazwą „Mistrz Ortografii” – dla uczniów klas IV - VI i „Mały Mistrz Ortografii” dla uczniów kl. III szkół podstawowych z terenu gminy Postomino.

Konkurs zorganizowały i przeprowadziły Mirosława Szewczyk i Dagmara Herman.

Uczestnicy wykazali się niemalże doskonałą znajomością zasad poprawnej pisowni. Konkurs składał się z dwóch części. Pierwszą z nich stanowiło dyktando, drugą zaś – zabawa ortograficzna, w czasie której uczniowie oprócz wiedzy zabłysnąć musieli także niezawodnym refleksem.

W konkursie „Mały Mistrz Ortografii” pierwsze miejsce zajęła Maria Żrodowska ze Szkoły Podstawowej w Jarosławcu, drugie miejsce przypadło Janowi Kurkulowi ze Szkoły Podstawowej w Pieszczu.

W Konkursie „Mistrz Ortografii” tytuł mistrza wywalczyła Iga Nowak ze Szkoły Podstawowej w Staniewicach, wicemistrzem ortografii została Patrycja Ordon ze Szkoły Podstawowej w Postominie.

Zwycięzcy zostali nagrodzeni pucharami i słownikami, a wszyscy uczestnicy otrzymali pamiątkowe dyplomy.

Za rok kolejna – tym razem jubileuszowa edycja konkursu. Uczniowie walczyć będą o tytuł Mistrza Ortografii już po raz dziesiąty.

Dagmara Herman





Wieści z Korlina

Miesiące marzec i kwiecień były bardzo pracowite dla uczniów Zespołu Szkół Społecznych w Korlinie i obfitowały w wiele godzin pracy na zajęciach pozalekcyjnych.

25 marca na dobre pożegnaliśmy zimę i z wielką radością powitaliśmy wiosenną porę roku. Uczniowie klas młodszych przygotowali piękne Marzanny, które tradycyjnie zostały spalone na stosie i skutecznie odstraszyły zimę. Po dobrze spełnionym obowiązku rozpoczęliśmy zabawy na świeżym powietrzu, które zakończyły się ogniskiem i pysznymi kiełbaskami.

W marcu odbyło się wiele spotkań z uczniami w celu przygotowania do VII Gminnego Przeglądu Amatorskiego Ruchu Artystycznego w ramach II Polsko-Niemieckiego Festiwalu Artystycznego. Nasi uczniowie prezentowali swoje umiejętności w Przeglądzie Piosenki Dziecięcej i Przeglądzie Zespołów Teatralnych.

Pod opieką p. Barbary Ansel zespół „Melomani” przygotował piosenki p.t. „Pozytywnie tak” oraz „Tacy młodzi” i wyśpiewał III miejsce.

Natomiast solistka Milena Kalinowska zaprezentowała utwory „Piegowata piosenka” i „Kapelusze pełne płatków”, za które otrzymała miejsce pierwsze, a tym samym zakwalifikowała się do przeglądu powiatowego.

Sukcesem może się również pochwalić teatrzyk „Humorek”, którego opiekunem jest p. Małgorzata Banasiak. W tym roku dzieci zaprezentowały sztukę p.t. „Kubuś Puchatek” i dzięki swojej wspaniałej grze aktorskiej zajęli II miejsce. W ten sposób otrzymali prawo udziału w eliminacjach powiatowych.

Uczniowie gimnazjum chcieli nie tylko zabawić się w aktorów, ale także scenarzystów. Zainspirowani komedią A. Fredry „Zemsta” postanowili pod kierunkiem p. Edyty Stachowskiej stworzyć scenariusz-dalszy ciąg losów Papkina. Swojej sztuce nadali tytuł „Papkin triumfator”.

Zagrane przez młodych aktorów sceny mieli oglądać jurorzy Gminnego Przeglądu Amatorskiego Ruchu Artystycznego w Postominie. Młodzieżowy teatr „Arlekin” zyskał uznanie oceniających, co było

widoczne już podczas trwania przedstawienia. Ocena jurorów była dla młodych ludzi niezwykle ważna, gdyż tego dnia debiutowali na „deskach” teatru. Sztuka wystawiona przez młodzież zawierała nie tylko przesłanie moralne, ale także niezwykle bawiła. Zapewne dlatego jurorzy ocenili ją najwyżej, dając tym samym możliwość zaprezentowania swoich aktorskich zdolności uczniom na Powiatowym Przeglądzie Amatorskiego Ruchu Artystycznego w Darłowie. Tutaj również „Arlekin” nie pozostał niezauważony. Aktorzy wywalczyli wyróżnienie, jednak zapal w nich nie ostrył. Zapowiedzieli, że w przyszłym roku szkolnym powalczą o awans do finałów wojewódzkich. Kibicujemy im i cieszymy się, że młodzi ludzie interesują się teatrem, że chcą bawić się słowem, gestem przekazując w ten sposób swoje odczucia, ale i wzbogacając własną sferę duchową, bo jak powiedział J.W.von Goethe „Teatr to czynna refleksja nad samym sobą”.

Zespół

Gmina Postomino na falach do Europy jeszcze raz!

W zamieszczonych w ubiegłym numerze „Szeptu Postomina” podziękowaniach dla sponsorów i osób wspierających swoją pomocą organizację imprezy „Gmina Postomino na falach do Europy” odbywającej się 1 maja w Nacmierzu, mój komputer bez mojej wiedzy podczas wysyłania tekstu „zrobił porządek” i skrócił tekst o jeden akapit!

Niniejszy tekst jest uzupełnieniem, a mianowicie chcielibyśmy podziękować za objęcie patronatem imprezy i jej finansowe wsparcie Panu Władysławowi Husejce – Marszałkowi Województwa Zachodnio-pomorskiego oraz Panu Andrzejowi Lewandowskiemu – Staroście Powiatu Sławieńskiego. Obaj samorządowcy mimo, że na terenie

ich działania odbywały się inne imprezy, to właśnie w Nacmierzu na naszej cyklicznej imprezie spędzili czas, nadając jej szczególny charakter. Jeszcze raz serdecznie dziękujemy i przepraszamy za małe techniczne zamieszanie.

*Jarosław Lichacy
Prezes Bałtyckiego
Stowarzyszenia Agroturystycznego*

Dla przedszkolaka i seniora



Stowarzyszenie na rzecz rozwoju i aktywności Pieńkowo – Pieńkówko „Razem lepiej” w Pieńkowie realizuje w ramach Poakcesyjnego Programu Wsparcia Obszarów Wiejskich dwa projekty skierowane do mieszkańców naszej gminy.

Odbiorcami pierwszego pn.: „Wiejskie Pogotowie Przedszkolne” są dzieci w wieku 4-5 lat, które z różnych przyczyn nie uczestniczą w zajęciach przedszkolnych. Teraz dwa razy w tygodniu po dwie godziny nabierają śmiałości w kontaktach z innymi dziećmi, poznają nowe otoczenie, uczą się podstawowych zasad pracy w grupie, po prostu przygotowują się stopniowo do nowych obowiązków.

Jednak to przygotowanie przebiega w sposób prawie bezstresowy i zabawowy: blisko domu, nie za długo bez mamy, tak aby przyjemnie połączyć z pożytecznym. Zajęcia prowadzi wykwalifikowana kadra, a dzięki uprzejmości dyrekcji Szkoły Podstawowej w Postominie dzieci mogą przebywać w tym budynku, do którego wkrótce trafią, jako uczniowie. Spotkania z maluszkami dają dużą satysfakcję, ponieważ już po kilku zajęciach widać pozytywne zmiany. W ramach pomocy rodzicom odbywają się też indywidualne spotkania pedagogiczne i logopedyczne. W czerwcu zaplanowany jest wyjazd do Teatru Lalki do Słupska. Są jeszcze

wolne miejsca (obecnie uczestniczy w zajęciach 13 czterolatek). Zapraszamy w każdy wtorek i środę od godz. 14:00 do 16:00.

Warto przyzwyczajać małe dziecko stopniowo i życzliwie do czekających je obowiązków szkolnych, co zaowocuje później mniejszym stresem zarówno dla dziecka, jak i rodziny. Tak robi się w Ameryce i na zachodzie Europy.

Projekt nosi nazwę „Wiejskie Pogotowie Przedszkolne”, ponieważ – ze względu na brak pomieszczenia w gminnej wiosce – stowarzyszenie postawiło sobie za cel ratowanie od nudy i stworzenie równych szans startu naszym małym dzieciom.

Drugim projektem, który skierowany jest do ludzi starszych, jest stworzenie Klubu Aktywnego Seniora. Podczas uroczystego otwarcia wójt gminy Janusz Bojkowski gratulował pomysłu i odwagi, ponieważ – oprócz okazjonalnych, wspaniałych i wyczekiwanych Dni Seniora czy Wigilii – starsi ludzie nie mają żadnych organizacji, czy klubów, gdzie mogliby jeszcze spożytkować swoje umiejętności, spotkać się z innymi, porozmawiać, nauczyć się czegoś nowego, ale także potaćczyć, pośpiewać, gdzieś wyjechać. Taki właśnie jest cel działania Aktywnych Seniorów. Program jest bogaty: spotkania z rehabilitantem,

Szkoła przyjazna uczniom z dysleksją

Zespół Szkół w Postominie uchwałą Rady Pedagogicznej w dniu 12.01.2009r. przystąpił do realizacji programu „Szkoła przyjazna uczniom z dysleksją” – opracowanego przez Zarząd Główny Polskiego Towarzystwa Dysleksji i Sławieński Oddział Polskiego Towarzystwa Dysleksji Oddział Terenowy Nr 50, który ma być realizowany w latach 2008/09 i 2009/2010.

Głównym celem programu „Szkoła przyjazna uczniom z dysleksją” jest zapewnienie specjalistycznej pomocy dzieciom ryzyka dysleksji i uczniom z dysleksją rozwojową (stworzenie mechanizmów umożliwiających im korzystanie z praw wynikających z właściwych rozporządzeń - wczesna diagnoza, wczesna specjalistyczna interwencja, dostosowanie wymagań szkolnych i sposobu oceniania do możliwości ucznia; powiązanie diagnozy dysleksji z obowiązkiem podjęcia pracy na zajęciach w szkole i w domu). Pomoc edukacyjna ma być zorganizowana na czterech etapach edukacji: przedszkolnej, wczesnoszkolnej (dzieci ryzyka dysleksji), klas starszych szkoły podstawowej, gimnazjum i w szkołach ponadgimnazjalnych (dzieci i młodzież z dysleksją rozwojową). Innowacyjnością przedstawionego systemu jest uporządkowanie stosowanych dotąd form pomocy i stworzenie takich mechanizmów postępowania, by jak najwięcej dzieci wykazujących trudności w nauce uzyskało konieczną pomoc.

W czasie Rady Pedagogicznej powołano zespół koordynatorów ds. profilaktyki dysleksji i pomocy psychologiczno-pedagogicznej dla uczniów z dysleksją i innymi trudnościami w nauce w Zespole Szkół w Postominie w osobach:

- mgr Barbara Weręgowska – neurologopedą, jako główny koordynator na Zespole Szkół;

- mgr Ewa Kulczyk – Leśniewska – logopeda i nauczyciel nauczania zintegrowanego, jako – koordynator Szkoły Podstawowej w Postominie;

- mgr Beata Maciejewska – logopeda, polonista, jako koordynator Gimnazjum w Postominie.

Obecnie nauczyciele realizują program poprzez swoją codzienną pracę, w której nie tylko uczą, ale obserwują postępy jak i trudności ucznia, diagnozują i biorą udział w szkoleniach m.in. „Praca z dzieckiem dyslektycznym”, prowadzonym przez panią mgr Bożeną Pantol, które odbyło się 16 kwietnia 2009 r. Obecnie przygotowuje się spotkanie z pracownikami Powiatowej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Sławnie na temat:

„Efektywne wykorzystanie opinii w nauce i terapii”;

„Sposoby efektywnego uczenia się i zapamiętywania”;

„Akalkulia – dyskalkulia” itp.

*Koordynatorzy
Zespołu Szkół w Postominie*

kosmetyczką, instruktorem tańca, lekarzem, dietetykiem, pokazy kulinarne, robótki, stworzenie grupy teatralnej, wycieczki. Odbyły się już 3 spotkania, podczas których miała miejsce debata na temat problemów naszej gminy, aktywnie uczestniczyliśmy w pikniku rodzinnym oraz poznawaliśmy swoje zainteresowania. Mimo, że stowarzyszenie nie posiada swojej stałej siedziby, to spotkania odbywają się albo w Urzędzie Gminy, albo w wyznaczonych miejscach, chociażby ostatnio gościła seniori p. Marianna Zdrzeniecka (za co serdecznie jeszcze

raz dziękujemy). Aktualnie do Klubu zapisało się 17 osób. Chętnie widzielibyśmy więcej starszych ludzi, którzy nie chcą żyć tylko serialami czy wspomnieniami. Na najbliższych zajęciach seniorzy wyjadą do Centrum Kształcenia do Łącka, by tam zgłębiać tajniki podstaw obsługi komputera. Warto wyjść z domu i być blisko innych. Można jeszcze się zapisywać i włączyć do działań. Zapisuje i informacji udziela p. Judyta Hodczak z Gminnego Centrum Informacji (Biblioteka Gminna w Postominie) lub telefonicznie: 059 846 44 44.

(ryt.)





Lekkoatletyczne zmagania



Od lewej: opiekun Małgorzata Łabędzka, Andżelika Wegner, Natalia Kania, Monika Kasica, Marta Wituszyńska

Dnia 12 maja 2009 r. na stadionie im. Zbigniewa Galka w Postominie odbyły się Mistrzostwa Powiatu w Drużynowym Czwórboju Lekkoatletycznym w ramach Igrzysk Młodzieży Szkolnej 2008/2009. Brało w nich udział 6 drużyn dziewcząt i 8 drużyn chłopców z Powiatu Sławieńskiego. Młodzi sportowcy zmagali się w takich konkurencjach: bieg na 60 m, skok w dal lub skok wzwyż, rzut piłeczką palantową, bieg na 600 m dziewcząt i 1000 m chłopców.

Wśród dziewcząt I miejsce zajęła drużyna ze Szkoły Podstawowej w Postominie w składzie: Ewelina Józwik, Monika Kasica, Natalia Kania, Marta Wituszyńska,

Joanna Nitka i Andżelika Wegner – opiekun Małgorzata Łabędzka. II miejsce zajęła drużyna z SP Lejkowo, III miejsce – SP 3 Sławno, IV miejsce – SP 3 Darłowo, V miejsce – SP Niemica i VI miejsce – SP Ostrowiec.

U chłopców było inaczej. I miejsce zajęła drużyna z SP 3 w Darłowie, II miejsce – SP 3 Sławno, III miejsce – SP Lejkowo, IV miejsce – SP 1 Sławno, V miejsce – SP Postomino, VI miejsce – SP Pieszcz, VII miejsce – SP Ostrowiec i VIII miejsce – SP Niemica.

Indywidualnie też mieliśmy sukcesy. Wśród dziewcząt najlepsza była i zdobyła złoty medal uczennica Szkoły Podstawowej w Postominie Monika Kasica, a wśród chłopców II miejsce i srebrny medal zdobył Grzegorz Zielonka ze Szkoły Podstawowej w Pieszczu.

Gratulujemy dziewczętom z SP w Postominie zwycięstwa i życzymy sukcesów w Finale Wojewódzkim, gdyż to one będą tam reprezentować nasz powiat na tych zawodach.

Kazimierz Gąsiorowski



Grzegorz Zielonka

W skrócie

Zespół Szkoły Podstawowej w Postominie w składzie: Mikołaj Wiórko, Radosław Dankowski, Grzegorz Brzyszc (opiekun Jacek Kisielowski) zajął pierwsze miejsce w powiatowym konkursie wiedzy o ruch drogowym (teoria i praktyka) i zakwalifikował się do finału wojewódzkiego.

Hubert Szczepanek ze Szkoły Podstawowej w Staniewicach otrzymał wyróżnienie w czwartym powiatowym konkursie matematycznym, dla uczniów klas trzecich „Mały Matematyk”.

Piłkarki z Postomina zajęły trzecie miejsce w rozegranych mistrzostwach powiatu w piłce nożnej dziewcząt szkół podstawowych.

Florian Łącko zajmuje 5. miejsce w rozgrywkach powiatowej ligi piłki nożnej LZS po 16 kolejkach.

Ewelina Kasińska została wyróżniona w VI finale Powiatowego konkursu liryki morskiej „Złota Muszla”, który odbył się darłowskim kinie „Bajka”.

Monika Jeżewska została wyróżniona w III powiatowym konkursie recytacji poezji religijnej, który odbył się w Dąbkach.

Udany debiut

W zawodach rozegranych na stadionie koszańskiego „Bałtyku” udanie zadebiutowali młodzi lekkoatleci UKS „Wieża”: Dominika Sulek, Magdalena Maj, Tomasz Kasiński, Adam Wrzesień, Paweł Lipiński, Krystian Bonowicz, Przemysław Kurkul, Adrian Lubasiński, Dawid Ciesielski, Aleksander Kaczyński i Jarosław Kaczyński.



Magdalena Maj



Od lewej: Rafał Hryckowian, Eryk Sobczak, Mateusz Wardak i pan Jan Gut

W czwartek 14 maja 2009 r. na stadionie im. Zbigniewa Galka w Postominie, pierwszy raz na tym obiekcie odbyły się Mistrzostwa Powiatu w Indywidualnej Lekkoatletyce w ramach Gimnazjady 2008/2009. Młodzież z gimnazjów powiatu sławieńskiego rywalizowała w następujących konkurencjach: chłopcy - w biegach na 100 m, 300 m, 1000 m, 2000 m, sztafecie 4 x 100 m, pchnięciu kulą, rzucie oszczepem, skoku w dal i wzwyż; dziewczęta - w biegach na 100 m, 300 m, 600 m, 1000 m, sztafecie 4 x 100 m, pchnięciu kulą, rzucie oszczepem, skoku w dal i wzwyż.

Bardzo dobrze wypadli uczniowie z naszej gminy. Oto wyniki w poszczególnych konkurencjach.



Od lewej: Katarzyna Kirschenstein, Nikola Bojkowska, Agnieszka Siudek

Dziewczęta:

100 m

1. Nikola Bojkowska (G. Pieszcz), 2. Agnieszka Siudek (G. Pieszcz) i Katarzyna Kirschenstein (G. Darłowo).

300 m – 1. Katarzyna Kirschenstein (G. Darłowo), 2. Nikola

Bojkowska (G. Pieszcz), 3. Dominika Sulek (G. Postomino).

600 m – 1. Agnieszka Siudek (G. Pieszcz), 2. Kamila Ciesielska, 3. Paulina Majrowska (obie G. Postomino).

1000 m – 1. Agnieszka Galek, 2. Julia Bruska, 3. Patrycja Przybylska (wszystkie G. Postomino).

Skok w dal – 1. Nikola Bojkowska (G. Pieszcz), 2. Sabina Rogala (G. Darłowo), 3. Julita Sielecka (G. Sławno).

Skok wzwyż – 1. Weronika Figurka (G. Darłowo), 2. Aleksandra Garnysz (G. Sławno), 3. Justyna Nadolska (G. Postomino).

Pchnięcie kulą – 1. Martyna Meresińska (G. Darłowo), 2. Anna Rudnik, 3. Arena Hanc (obie G. Sławno).

Rzut oszczepem – 1. Nikola Bojkowska (G. Pieszcz), 2. Magdalena Maj (G. Postomino), 3. Alicja Sawicka (G. Pieszcz).

Sztafeta 4x100 m – 1. miejsce G. Pieszcz, 2. miejsce G. Postomino, 3. miejsce G. Sławno.

Chłopcy:

100 m –

1. Piotr Stasiak (G. Pieszcz), 2. Tomasz Kasiński (G. Postomino), 3. Dawid Maciejewski (SOSW Sławno).

300 m – 1. Krystian Bonowicz (G. Postomino), 2. Wojciech Gliszczyński, 3. Mateusz Wardak (Obaj G. Sławno).

1000 m – 1. Damian Gałkowski (G. Sławsko), 2. Daniel Erwardt

(G. Pieszcz), 3. Kamil Jachemek (G. Postomino).

2000 m – 1. Rafał Sobczak (G. Darłowo), 2. Marcin Winiarski (G. Postomino), 3. Hubert Figurski (G. Jarosławiec).

Skok w dal – 1. Patryk Holc (G. Sławno), 2. Dawid Maciejewski (SOSW Sławno), 3. Ignacy Staszak (G. Postomino).

Skok wzwyż – 1. Eryk Sobczak (G. Postomino), 2. Rafał Hryckowian (G. Darłowo), 3. Mateusz Wardak (G. Sławno).

Pchnięcie kulą – 1. Hubert Rogala, 2. Patryk Słupski (obaj G. Darłowo), 3. Karol Brzezinki (SOSW Sławno).

Rzut oszczepem – 1. Jarosław Kaczyński (G. Postomino), 2. Hubert Rogala (G. Darłowo), 3. Dawid Iwaniec (G. Postomino).

Sztafeta 4x100 m

1. G. Postomino, 2. G. Pieszcz, 3. G. Dobiesław.



Od lewej: Sabina Rogala, Nikola Bojkowska, Julita Sielecka

Na zakończenie mistrzostw nastąpiła dekoracja medalami i wręczenie zostały dyplomy. Wszystkim bardzo się podobało na naszym obiekcie. Przyglądali się z zaskocznością.

W Finale Wojewódzkim naszą gminę i powiat będą reprezentować następujący uczniowie: Nikola Bojkowska, Agnieszka Siudek, Agnieszka Galek, sztafeta dziewcząt z Pieszcza, Piotr Stasiak, Krystian Bonowicz, Eryk Sobczak, Jarosław Kaczyński i sztafeta chłopców z Postomina. Gratulujemy wyników i życzymy sukcesów na zawodach wojewódzkich.

Kazimierz Gąsiorowski



Od lewej: Julia Bruska, Agnieszka Galek, Patrycja Przybylska



Od lewej: Hubert Rogala, Jarosław Kaczyński, Dawid Iwaniec



Co słysząc w Wilkowicach?

Przyjechał do Wilkowic, bojowy, czerwony wóz strażacki. Sygnał włączył na powitanie, ale było wielkie zainteresowanie. Dzieci i dorośli się cieszyli, nawet kaski założyli i do wozu wskoczyli. Wszystkiego byli ciekawi, wszędzie zaglądali nawet na dach się wdrapali. Nad nami dzielni strażacy czuwali, gdy trzeba było rękę podali. Był poczęstunek i ze strażakiem ciekawa rozmowa.

Kulinarne wyczyny u nas się robiło, czyli pierogi z kapustą i grzybami. Samymi prawdziwkami! Wyczyn to nie mały ulepić 1300 szt.

pierogów. Sprytnie nam to poszło, starsze panie już super wprawę mają, a młodsze je doganiają. Była uczta prawdziwa! Wszyscy mogli najeść się do syta. Chcieliśmy się pochwalić naszymi smacznymi pierogami i na festynie w Postominie, żeśmy je promowali. Pragniemy podziękować Straży Pożarnej ze Sławna i wszystkim, którzy pomagali przy robieniu pierogów.

DZIĘKUJEMY !!!

Maja Wiewiórska



Tanecznie w Pieszczu

Dnia 10.05.2009 r. uczniowie i nauczyciele naszej szkoły godnie reprezentowały Zespół Szkół w Pieszczu na pikniku rodzinnym „Rusz fundusze” organizowanym w Postominie przez Urząd Gminy Postomino i Fundację Pogotowie Teatralne ze Szczecina. Nasza szkoła reprezentowała Irlandię jako państwo Unii Europejskiej. Dzieci przedstawiły

tradycje i zwyczaje irlandzkie odtńczyły, ludowy taniec. Stroje dzieci kolorystycznie nawiązywały do barw flagi irlandzkiej. Dzieci po swoim występie rozdawały uczestnikom pikniku koniczynę, która jest symbolem Irlandii, a najmłodsi uczestnicy imprezy otrzymali balony w barwach Irlandii.

Zespół



Jak dobrze mieć sąsiada

Pieszc - Pałowo

Stowarzyszenie M.I.S.J.A. otrzymało fundusze z PPWOW na realizację projektu „Jak dobrze mieć sąsiada”. Działaniami projektu objęci zostali mieszkańcy wsi Pieszc i Pałowo. W ramach projektu dzieci i młodzież mogą korzystać z zajęć świetlicowych dwa razy w tygodniu, podczas których uczestnicy są objęci terapią logopedyczną i pedagogiczną. W czasie zajęć świetlicowych dzieci biorą udział w grach i zabawach sportowych, układają puzzle, grają w gry stolikowe, tworzą różnorakie prace plastyczne i techniczne. Obchodziły także Dzień Ziemi, w ramach którego sprzątały świat i sadziły nowe drzewa. W kwietniu uczestnicy świetlicy uczcili również Dzień Książki – tworząc własne „małe dzieła” w formie komiksów. Maj rozpoczęliśmy uroczystą majówką przy ognisku, było pieczenie kielbasek, płasy, śpiewy i rozgrywki w dwa ognie.

Dzieci zostały zapoznane również z zasadami zdrowego stylu życia, a po zdobyciu informacji na temat zdrowego żywienia przeszliśmy do praktyki i wspólnie przygotowaliśmy, a następnie skonsumowaliśmy wiosenne kanapki



na bazie nowalijek.

Nasze dzieci postanowiły również przywitać grupę rowerową uczestniczącą w rajdzie rowerowym po naszej gminie. Na tę okazję dzieci pod okiem opiekunów upiekły mnóstwo drożdżowych rogalików ciasteczek z jabłkiem. Mamy nadzieję, iż rowerzystą ciasteczka smakowały.

Maj to również święto Mamy w związku, z czym dzieci poznawały prace domowe swoich mam, ich hobby i zainteresowania. Przygotowały również słodki poczęstunek oraz występy z okazji tego wspaniałego święta, dla swoich mam.

W ramach projektu ogłoszony został również konkurs na najładniejsze obejście wsi Pieszc i Pałowo pt.: „Nasza wieś – naszą arkadią” – zakupione zostały sadzonki krzewów i kwiatów, którymi

mieszkańcy obsadzili niezagospodarowane miejsca w swoich wsiach. Dzięki tym działaniom można było



zaobserwować solidaryzowanie społeczności.

Z okazji Dnia Matki został zorganizowany również wyjazd dla pań do Koszalina na Górę Chełmską, zwiedzaliśmy Katedrę i obejrzelśmy film w koszańskim Multikinie, a wyjazd zakończyliśmy wspólnym uroczystym obiadem w Zajeździe „Skalny”.

Zapraszamy wszystkich chętnych do udziału w działaniach podejmowanych w ramach projektu i pałamy nadzieją, iż współpraca i jednocześnie się społeczności będzie miało wymiar ponadczasowy.

MISJA



W Zespole Szkół w Pieszczu w ramach Poakcesyjnego Programu Wsparcia Obszarów Wiejskich z Programu Integracji Społecznej prowadzone są warsztaty taneczne.

Uczniowie pod kierunkiem instruktora Joanny Stępień i pod opieką pedagoga, uczą się jak spędzać aktywnie czas wolny, kształtują poczucie rytmu oraz własną postawę przyswajając kroki tańców towarzyskich i nowoczesnych, wzrasta ich samoocena, uczą się radzić w pokonywaniu trudności, poznają zasady asertywności, wzmacniają swoją pozycję w grupie, uczą się kontrolować swoje emocje



i pokonywać strach przed publicznymi występami. Zdobyte umiejętności dzieci reprezentowały przed kolegami z ław szkolnych oraz na pikniku

rodzinnym „Rusz Fundusze” w Postominie, gdzie zatańczyły taniec irlandzki.

Zespół





Ogłoszenia

**Moc serdecznych życzeń imieninowych dla
Marii - Danuty - Janiny - Malinki
od Krysi, Longina, Kazika i Rysia
Śpiewajcie następne 25 lat**

Stowarzyszenie Nasza Przyszłość wyraża serdeczne podziękowanie hurtowni Laminopol w Postominie za wsparcie przy organizacji loterii fantowej.

prezes
Krystyna Bartkowska

Skrzynka pytań do wójta



Podczas majowego festynu pn. „Rusz fundusze” zorganizowanego przez Urząd Gminy przy wspólnym zaangażowaniu fundacji „Pogotowie Teatralne” ze Szczecina Stowarzyszenie na rzecz rozwoju i aktywności Pieńkowo – Pieńkówko „Razem lepiej” w Pieńkowie zaproponowało nową formę kontaktu z gospodarzem gminy – wójtem.

Na stoisku stowarzyszenia przygotowana została skrzynka pytań do wójta, obok leżały kartki i długopisy. Każdy mógł zadać pytanie na piśmie lub wyrazić swój sąd na interesujący go temat.

Pod koniec festynu przekazane zostały na ręce wójta 3 pytania. Dwa z nich dotyczyły spraw indywidualnych (ale podane były adresy i wójt obiecał, że sprawy szybko zostaną wyjaśnione i informacja dotrze do petenta w ciągu tygodnia), natomiast na trzeciej kartce ktoś anonimowo napisał – „zła organizacja meczu”. Trudno było się ustosunkować do tej informacji.



Akcja społeczna „Masz głos, masz wybór” jest współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Programu Środki Przejściowe PL2005/017-488.01.01.01.

(ryt.)

Wywóz nieczystości

MIJSCOWOŚCI	CZERWIEC	LIPIEC	SIERPIEŃ
PONIEDZIAŁEK: Dzięków, Karolina, Karlin, Trąszewo, Rorino, Chudaczewo, Pieńkowo	01 - 15	05 - 20	03 - 17
WTOREK: Pieńkówko, Tyń, Chudaczewo, Mazów, Wilkowice, Sieniewice, Nosalin, Pałowo, Pałowo, Pleszcz, Kłobnik	02 - 16	07 - 21	04 - 18
ŚRODA: Postomino, Marszewo, Górsko, Złakowo, Kłobnik, Kordino	03 - 17	08 - 22	05 - 19
CZWARTEK: Jezierzyno, Kościelnik, Łąka, Rusnowo, Bylica	04 - 18	09 - 23	06 - 20
PIĄTEK: Wyszczelino, Jaroszewice	05 - 19	10 - 24	07 - 21

**Agencja Mienia Gminnego
i Spraw Publicznych w Postominie**
tel./fax: (059) 810-92-52

1) Uprzejmie informujemy, że zgodnie z regulaminem utrzymania czystości i porządku na terenie gminy Postomino "... pojemniki na odpady należy ustawiać w miejscu wyodrębnionym, dostępnym dla pracowników podmiotu uprawnionego, bez konieczności otwierania wejścia na teren nieruchomości lub, gdy takiej możliwości nie ma, należy wystawiać je w dniu odbioru, zgodnie z harmonogramem, na chodnik lub ulicę przed wejściem na teren nieruchomości..."

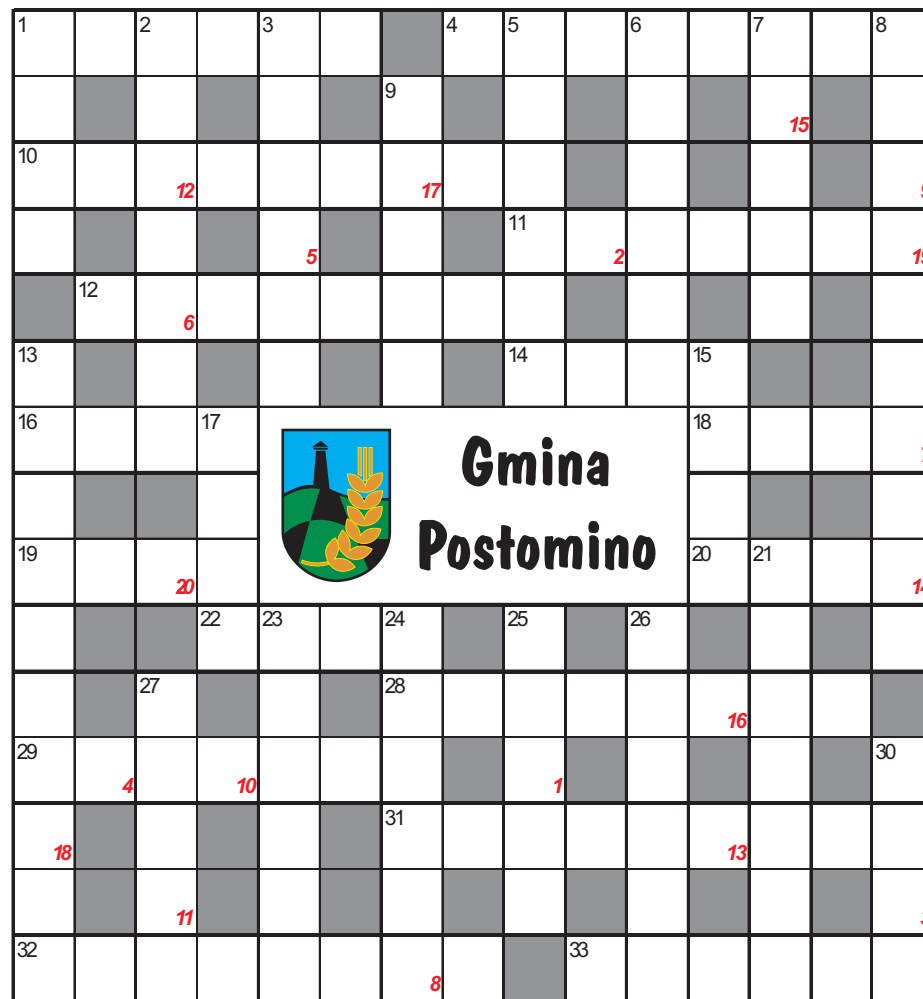
2) Odbiór nieczystości rozpoczynamy o godz. 8:00 i przed tą godziną należy wystawiać pojemniki z nieczystościami.

**Skuteczna i tania
reklama Twojej firmy w Szczepie.**

Dzwoń (059) 846-44-66

telefon czynny w dni robocze (7:30-15:30)

Krzyżówka Krzyżówka Krzyżówka



Poziomo

- jeździec na wyścigach konnych
- nóż ogrodnika
- opaska papierowa na towarze
- pozostałość po wytłoczeniu owoców
- pierwsza na niebie, oznaka kolacji wigilijnej
- powrót do wiązania, rzemień
- statek na dnie
- okrywa owce
- czepiwy koszyk łopianu
- gr. bogini zwycięstwa
- kochanka Nerona
- kierujący pracą przyszłego magistrata
- kawałki lawy wyrzuconej w czasie wybuchu wulkanu
- urządzenie otwierające czaszę spadochronu
- rzeka w USA i Meksyku
- ósmy stopień skali muzycznej

Pionowo

- 96 kwadransów
- gatunek jaskółki
- stolica Armenii
- niedozwolony chwyt w zapasach
- zwierciadło
- skręt
- znak Zodiaku
- pysk zwierzęcia
- pismo wychodzące co trzy miesiące
- zawór, kurek
- 4 mende
- linia na mapie łącząca punkty o jednakowym ciśnieniu atmosferycznym
- kałamarnica, głowonóg z rządu dziesięciornic
- zajęcie, wypadek, fragment utworu
- pouczenie wynikające z bajki
- szkodnik lasów świerkowych
- trójkątny żagiel
- pomieszczenie mieszkalne

Litery z kratek ponumerowanych w dolnym prawym rogu, ułożone od 1 do 20, utworzą rozwiązanie krzyżówki, które należy, wypełniając kupon, nadesłać na adres redakcji do końca czerwca. Czekają atrakcyjne nagrody. Fundator:

**Usługowy Zakład Stolarski
Marek Norkiewicz
Wszędzieln 2**

wykonuje meble na zamówienie: kuchenne, pokojowe, zabudowa wnętrz i inne

Za prawidłowe rozwiązanie krzyżówki z nr 4/2009 nagrody wylosowali:

- Andrzej Bartkowiak - Marszewo
- Grażyna Lenczewska - Kłobnik
- Jolanta Kisiel - Pałowo

Gratulujemy.

Nagrody do odebrania w Urzędzie Gminy (pokój nr 25). Wpłynęło 32 prawidłowe rozwiązania. Hasło brzmiało:

“Nie każdej niedzieli wielkanoc”



SZEPT można znaleźć również w internecie pod adresem:
www.postomino.pl/szept/

Wydawca:

Urząd Gminy w Postominie
Postomino 30
tel.: (059) 810 85 93
email: ug@postomino.pl

Redakcja:

Urząd Gminy w Postominie
Referat Sportu, Kultury, Turystyki i Promocji
76-113 Postomino 30
tel.: (059) 846-44-42
email: admin@postomino.pl

Druk:

Media Regionalne
Drukarnia Koszalin
ul. Stowiańska 3a,
75-503 Koszalin
tel.: (094) 340 35 98

Redaguje zespół:

- Kazimierz Gąsiorowski
- Piotr Grzejszczak
- Zdzisław Ludwikowski
- Teresa Rysztak
- Marian Sobolewski
- Andrzej Ugorski
- Sławoj Zawada (red. nac.)
- Jerry (skład komputerowy, admin@postomino.pl)

Napisz artykuł:

Wszelkie materiały, artykuły prosimy nadsyłać w formie elektronicznej na adres e-mail: admin@postomino.pl

Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń, zastrzega sobie prawo do zmiany tytułów oraz przereklamowania nadesłanych materiałów.

Egzemplarz bezpłatny
Nakład 1300 egz.

Reklama:

W sprawie reklam i ogłoszeń prosimy dzwonić (059) 846 44 66 lub pisać na adres: admin@postomino.pl



KUPON 6/2009

**Szept
Postomina**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

(imię, nazwisko, adres)



Międzynarodowo po plaży Nordic Walking

Po raz dziewiętnasty w dniu 5 lipca 2009 r. na 15 kilometrową trasę wyruszy różnokolorowa grupa biegaczy aby rozegrać XIX Międzynarodowy Bieg po Plaży.

Wśród zawodników będą osoby uprawiające biegi na co dzień, jak i duża grupa amatorów, dla których przebiegnięcie jarosławieckiej trasy jest wielkim wyzwaniem, a dla licznej grupy kibiców, gości biegu, są oni głównymi aktorami.

Bieg jest doskonałą promocją naszej gminy i Jarosławca zarówno w kraju jak i za granicą.

Już pięciokrotnie bieg w latach 2002, 2004, 2006, 2007 i 2008 zdobył certyfikat złotego biegu, a w 2005 został wyróżniony certyfikatem jakości. Trasa biegu przebiega wytyczoną ścieżką przyrodniczą z Jarosławca do Wicia i z powrotem, o trzech nawierzchniach: plaża, dukt leśny, asfalt. Start i meta zlokalizowane są na głównym deptaku Jarosławca przy ul. Nadmorskiej. Bieg główny poprzedzony zostanie rozegraniem o godz. 9:00 biegów młodzieżowych „Powitanie Lata”, a o 10:15 na 2 kilometrową trasę wyruszą samorządowcy aby wyłonić najlepszych biegających wśród wójtów, burmistrzów i starostów.

Na czele komitetu honorowego biegu stoi wójt gminy Janusz Bojkowski a pracom komitetu organizacyjnego przewodniczy Adam Drapała – wice-wójt. Na mecie pierwszy zawodnik spodziewany jest około godziny 11:47. Zwycięzca i zwyciężczynie oprócz pucharów wójt otrzymają puchary PZLA i PKOL.

Aby wystartować w biegu głównym, należy mieć ukończone 16 lat, wnieść opłatę startową (20 zł, zwolnieni są mieszkańcy gminy) i otrzymać numer startowy.

Gośćmi honorowymi będą przedstawiciele PKOL, PZLA, Urzędu Marszałkowskiego, gościem będzie Sebastian Chmara – polski lekkoatleta, dziesięcioboista. Udział swój zapowiedzieli prezes PZLA – Jerzy Skucha oraz dyrektor Departamentu Sportu Powszechnego – Wojciech Kudlik.

Dodatkowo, wśród kończących bieg rozlosowanych będzie 30 nagród rzeczowych.

Zawodnikom i kibicom czas umilać będzie kapela ludowa Pieńkowanie. Zapraszamy wszystkich, zapraszając wszystkich za trudnienia w ruchu drogowym w czasie biegu.

Zdzisław Ludwikowski

Referat Sportu, Kultury, Turystyki i Promocji Urzędu Gminy w Postominie 31 maja br. zorganizował I historyczny na terenie gminy i powiatu sławieńskiego rajd „Nordic Walking” Jarosławiec – Wicie – Jarosławiec pod nazwą „W zdrowym ciele zdrowy duch”.

Celem imprezy była promocja aktywności fizycznej w kontekście zapobiegania nadwadze, popularyzacja aktywnego marszu z kijkami jako uniwersalnej i aktywnej formy spędzania wolnego czasu. Ta forma ruchu jest dostępna dla wszystkich niezależnie od wieku i kondycji. Jest to połączenie marszu

przyrodniczą z Jarosławca plażą, do Wicia wzdłuż jarosławieckiego brzegu klifowego i z powrotem duktem leśnym i odcinkiem pasa startowego do Jarosławca gdzie w Pomorskim Centrum Rehabilitacji Sanatorium „Panorama Morska” odbyło się zakończenie rajdu. Pierwszą trasę 15 km przeszło 23 uczestników a drugą 52.

Uczestnikami były osoby z Koszalina, Słupska, Strzelina, Sławna Noskowa, Darłowa, Lejkowa, mieszkańcy gminy Postomino oraz 43 osobowa grupa kolonistów zielonej szkoły O.K. Barka w Jarosławcu.



z techniką odbijania się od podłoża za pomocą specjalnie zaprojektowanych kijków.

Aktywność fizyczna nie jest obca dla 75-osobowej grupy uczestników, a powiedzenie „w zdrowym ciele zdrowy duch” stało się już faktem oczywistym.

Do wyboru były dwie trasy, dla bardziej wytrwałych trasa 15 kilometrowa a dla mniej 8 kilometrowa. Trasy wiodły ścieżką

W rozegranych konkursach na trasie rajdu brodenia po piasku na czas na odcinku 1000m najlepszymi byli: Bożena Paszkiewicz ze Sławna wśród kobiet i Jacek Kowalski z Darłowa wśród mężczyzn.

W rzucie lotkami wśród kobiet Irena Wojtanowska z Noskowa, a wśród mężczyzn Jacek Kowalski z Darłowa.

Zdzisław Ludwikowski



Memoriał im. Z. Galka

Na dobre ożyje stadion sportowy im. Zbigniewa Galka, 20 czerwca 2009 r., na którym rozegrane zostaną Młodzieżowe Mistrzostwa Polski w biegu na 10000 m. W programie zostanie rozegrany I Memoriał Lekkoatletyczny im. Zbigniewa Galka.

Program:

17:00 – otwarcie
17:30 – 100m K, oszczep M, Kula K
17:40 – 100m M
17:50 – 400m K
18:00 – 10000m K
18:45 – 400m M, kula M, oszczep K
19:00 – 10000m M

19:40 – 1 mila K
19:55 – 1 mila M
20:20 – zakończenie zawodów.

Przyznanie organizacji Młodzieżowych Mistrzostw Polski w biegu na 10000 m jest wielkim wyróżnieniem przez Polski Związek Lekkiej Atletyki dla naszej gminy. Natomiast I Memoriał Lekkoatletyczny im. Zbigniewa Galka zapewne będzie rozegrany corocznie z udziałem znanych sportowców w danej konkurencji i każdorazowo będziemy śledzić poprawiane rekordy memoriałowe.

Zdzisław Ludwikowski

Raid rowerowy

do "Doliny Charlotty" - 14.06.2009 r. Zapisy od godziny 10:00. Spotkanie przy wicie rowerowej w Postominie. Trasa: Postomino - Możdżanowo - Starkowo - Wielichowo - Gałęzinowo - Dolina Charlotty. Długość trasy w obie strony 60km.

Zapraszamy KMTR "Marysieńka"

XIII Bieg Święców

na 10 km trasie z Wrześnicy do Sławna wygrał Piotr Drwał przed Radosławem Dudyczem (obaj Polska) i Boniface Nduro z Kenii. Na 11. miejscu bieg ukończył Grzegorz Antosik, a na 17. Maciej Pominkiewicz.



**Gospodarstwo
agroturystyczne
w Masłowicach
organizuje
wesela,
przyjęcia
okolicznościowe
i inne imprezy.
tel. 885 467 315**

możliwość noclegu



Będą ratować

Już wkrótce finał realizacji zajęć szkoleniowych 25 gminnych strażaków. Podczas majowego festynu pn. „Rusz fundusze” Zarząd Stowarzyszenia na rzecz rozwoju i aktywności Pieńkowo – Pieńkówko „Razem lepiej” w Pieńkowie przekazał na ręce wójta Janusza Bojkowskiego sprzęt medyczny, służący do ratowania życia ludzkiego. Jest to integralna część projektu – wsparcie szkoleniowe i doposażenie jednostek OSP gminy Postomino.

W czerwcu odbędą się egzaminy z zagadnień pomocy przedmedycznej, zakończone uzyskaniem certyfikatu Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego – mamy nadzieję, że wszyscy uczestnicy zajęć pozytywnie zaliczą półroczny wysiłek.

Stowarzyszenie na rzecz rozwoju i aktywności Pieńkowo – Pieńkówko „Razem lepiej” w Pieńkowie we współpracy z Urzędem Gminy Postomino pozyskało 50 tysięcy zł z Wojewódzkiego Urzędu Pracy w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki na działania „Oddolne inicjatywy edukacyjne na obszarach wiejskich”. Projekt nosi nazwę „Bezpieczna gmina – szkolenia dla Ochotniczych Straży Pożarnych z terenu gminy Postomino z zakresu pomocy przedmedycznej”.

Na szkolenia skierowani zostali wybrani przedstawiciele wszystkich jednostek OSP. W określone dni niewielkie grupy strażaków (5 – 6 osobowe) spotykają się w Postominie, Chudaczewie, Wilkowicach i Łącku z pracownikami firmy „Med – Cam” ze Sławna.

Profesjonalne przeszkolenie jednego uczestnika to koszt ok. 2 tysięcy zł.

Niezwykle ciekawym przeżyciem podczas tego festynu był pokaz akcji ratowniczej. Młodzieżowa Grupa Ratownicza Polskiego Czerwonego Krzyża ze Sławna fachowo zajęła się poszkodowanym („złamanie kończyny dolnej”) wzbudzając wielkie zainteresowanie i podziw. Wkrótce nasi też będą tak działać.

Trzymamy kciuki.

(ryt.)