

PULS RYMANIA

KWIECIEŃ Nr 1 (70)/2020 Rok XII

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Wewnętrzny Biuletyn Informacyjny Rady Gminy Rymań

Dębica • Leszczyn • Rymań • Starnin

Rzesznikowo • Kinowo • Jarkowo • Gorawino • Drozdowo



*Mieszkańcom Gminy Rymań
z okazji Świąt Wielkiej Nocy - symbolu
odradzającego się życia,
życzymy radości z każdego nowego dnia,
optymizmu i siły w pokonywaniu trudności
oraz wiary w lepsze jutro.*

*Wójt Gminy Rymań Przewodnicząca Rady Gminy
Miroslaw Terlecki Anna Dworek*

wraz z pracownikami Urzędu Gminy w Rymaniu

CZAS, KTÓRY ZMIENIA

Nikt z nas nie przypuszczał, jak wyjątkowy i oryginalny będzie tegoroczny Wielki Past. Nikt nie musi wymyślać sobie umarwień i wyrzeczeń. „Nie wyszukuj sobie krzyży – mawiał ksiądz Dolindo Ruotolo – bo one same cię znajdą”. Ten czas, który przeżywamy, jest dla nas sprawdzianem solidarności i odpowiedzialności za czyjeś zdrowie i życie. To zdecydowanie nie jest czas na lekkomyślne zachowania. Pod koniec artykułu znajdzie się jeszcze miejsce na kilka moich refleksji związanych z obecnie panującą pandemią. Jak zwykle w newsach piszę o tym, co się wydarzyło i co się wydarzy w kolejnych dniach, miesiącach. Wiem, że nie będą to pewniki, bo nikt z nas, poza Bogiem i naukowcami, na obecny czas nie ma tej pewności. Dobrze jest na chwilę powrócić do spraw, które działy się w naszej normalności jeszcze kilka tygodni temu. We wszystkich naszych wioskach, w wiejskich świetlicach odbyły się bale karnawałowe. Pod koniec lutego na terenie hali widowiskowo – sportowej w Rymaniu miał miejsce

Turniej Tenisa Stołowego o Puchar Wójta Gminy. Rozgrywki odbywały się w trzech grupach wiekowych. Zwycięzcom gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów. Od 12 marca zawieszono zajęcia dydaktyczne, wychowawcze i opiekuńcze na wszystkich szczeblach edukacji. Jak długo utrzyma się ta wyjątkowa sytuacja? Musimy śledzić doniesienia medialne. Dzieci, uczniowie, rodzice i nauczyciele uczą się nowego sposobu edukacji na odległość. Teraz dopiero możemy się przekonać, jak bardzo brakuje nam w codziennym życiu bezpośredniego kontaktu z drugim człowiekiem. Puste szkoły, kościoły, place zabaw, boiska – dla wielu z nas to jakby sceny z filmu. W koronawirusowym zamęciu dbajmy nawzajem o siebie i nie zapominajmy o ludziach starszych i samotnych. To surowy egzamin dla wszystkich z cierpliwości, wzajemnej uprzejmości, życzliwości i odpowiedzialności. Nasze przygotowania świąteczne też będą inne, ale będą! Przed nami Niedziela Palmowa, potem Święte Triduum Paschalne, które staje się zapowiedzią

Wielkiej Nocy. Wielkanoc to radosne święta. Stwórzmy tę namiastkę radości dla naszych rodzin. Nie rezygnujmy w miarę możliwości z tradycji i zwyczajów. Mamy dla siebie teraz dużo czasu. Na jego brak tak bardzo narzekaliśmy, więc nie zmarnujmy go. Naprawmy nasze relacje, wsłuchajmy się w siebie, spędźmy ten czas razem. Nie nad wszystkim koronawirus ma władzę. Rolnicy obsiewają pola, pracują niektóre zakłady. Bohaterami tych czasów jest cała Służba Zdrowia, Policja i inne służby. Słowa wdzięczności kierujemy do wszystkich sklepikarzy i pracowników naszego Dino. Nie nakładajmy im dodatkowych ciężarów. Bądźmy rozważni i odpowiedzialni. Na wszystkie czekające nas dni życzę dużo zdrowia, bo ono jest teraz najcenniejsze. Z okazji nadchodzących Świąt Zmartwychwstania Pańskiego przyjmijcie, drodzy czytelnicy, życzenia żywej wiary i ufnej nadziei. Niech wszystkich ogarnie łaska Jezusa Miłosiernego, który prawdziwie zmartwychwstał. Alleluja!

W.Z.

INNEGO WYJŚCIA NIE MA

W związku z koronawirusem polska szkoła znalazła się w całkiem nowej sytuacji. To trudny egzamin zarówno dla nauczycieli, uczniów jak i rodziców. Placówki oświatowe od 12 marca nie prowadzą zajęć, nauka prowadzona jest teraz za pośrednictwem Internetu. Od środy 25 marca 2020r. obowiązuje rozporządzenie Ministerstwa Edukacji Narodowej o zdalnym nauczaniu – teraz jest ono obowiązkowe.

Nauczanie na odległość to lekcje online, prace domowe wysyłane za pośrednictwem dzienników elektronicznych lub innych komunikatorów, wykorzystywanie różnych narzędzi nauczania na odległość. Widzimy, że kształcenie zdalne stwarza sporo problemów wielu osobom. Nadzwyczaj trudne sytuacje rodzinne, lęk o bezpieczeństwo bliskich, o zdrowie, o bezpieczeństwo ekonomiczne, nagła zmiana trybu życia, natłok codziennych obowiązków, ograniczona przestrzeń, a do tego nie zawsze dobre warunki techniczne domowego sprzętu do zdalnej komunikacji - to w obecnym czasie najczęściej powtarzające się przyczyny frustracji i stresu u dzieci, rodziców i nauczycieli. Jednak nie mamy innego wyjścia, dla wszystkich jest to sytuacja nowa i nad wyraz trudna, ale jesteśmy pewni, że z każdym dniem będzie lepiej.

Naszym zadaniem, gdy mówimy o szkole, jest przede wszystkim ochrona najsłabszych, czyli dzieci. To my, dorośli, czasami nie rozumiemy zaistniałej sytuacji, nie dowierzamy temu, co się dzieje, a co dopiero one? Dlatego musimy zadbać o poczucie bezpieczeństwa dzieci, stworzyć im odpowiednią przestrzeń do nauki, zadbać o dobry nastrój, właściwy relaks, sprawność fizyczną, uporządkowany tryb życia, chociaż będzie nas to kosztowało dużo więcej wysiłku niż zwykle. Zadania przygotowywane przez nauczycieli, choć w ograniczonym zakresie, mogą niektórym sprawiać trudność, wtedy najprościej skontaktować się z prowadzącym. Dyrektor Szkoły poinformował wszystkich rodziców o sposobie realiza-

cji zadań szkoły w okresie czasowego ograniczenia jej funkcjonowania, wskazując zasady współpracy.

Zawsze można też samodzielnie zorganizować z dziećmi wspólne gotowanie, pieczenie, sprzątanie, gry i zabawy. Oprócz własnej kreatywności warto wykorzystać zasoby internetowe - to nieocenione źródło inspiracji, zwłaszcza dla tych, którzy szybko potrzebują gotowych pomysłów. Pamiętajmy również, że dziecko ma prawo być zmęczone, odmówić wykonania danego zadania. Zapytajmy wtedy, na co ma ochotę, co chce robić? Pozwólmy mu wybierać. Dziecko świetnie rozwija się, gdy realizuje swoje pomysły. Szukajmy rozwiązań na sytuacje problemowe, kontaktując się z innymi, wymieniając doświadczenia, podsuwając sobie rozwiązania na zmniejszenie napięcia związanego z przymusową izolacją.

W sytuacji skrajnego wyczerpania, pomyślmy o służbie zdrowia, o innych służbach, o ludziach wykonujących prace, gdzie każdego dnia narażają się na zarażenie wirusem.

To czas, kiedy każdy ma określone i ważne zadanie do wykonania. I na ten trudny czas oraz z okazji nadchodzących Świąt Wielkanocnych życzymy siły, wzajemnej życzliwości, spokoju, a przede wszystkim zdrowia.

I. Justyńska

Apel do mieszkańców Gminy Rymanów !!!

W związku z koniecznością ograniczenia rozprzestrzeniania się choroby zakaźnej COVID-19, wywołwanej przez koronawirusa, dbając o Państwa zdrowie i bezpieczeństwo, zalecamy ograniczenie osobistych wizyt do minimum w Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Rymaniu, do Państwa dyspozycji pozostają numery telefonów.

Możliwe jest również przesłanie zgłoszenia, wniosku pisemnie, nie dotyczy sytuacji nagłych. Możliwe jest również przesłanie zgłoszenia pisemnie lub e-mailem. Pamiętajmy, że wizyty w instytucjach wiążą się często z koniecznością poruszania środkami komunikacji zbiorowej oraz przebywaniem wśród większej ilości nieznanym nam osób. Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Rymaniu wprowadził dyżury w siedzibie ośrodka, każdego dnia można dzwonić pod numer tel: 94 35 83 234 w godzinach od 7:30 do 19:00, celem uzyskania niezbędnej informacji i pomocy.

W pilnych przypadkach prosimy o kontakt telefoniczny lub drogą elektroniczną: tel. 94 35 83 234 e-mail: gops@ryman.pl

Jednocześnie dbając w szczególny sposób o osoby starsze, które są narażone na największe ryzyko związane z koronawirusem. Nasz ogromny apel do rodzin, sąsiadów o dużą wrażliwość i w razie potrzeby o pomoc pozostałych mieszkańców w czasie kontaktu z oso-

bami starszymi, chrońmy osoby starsze jeszcze bardziej... Kochani moi Seniorzy apeluję, żeby w miarę możliwości ograniczyć aktywność, trzymać się z daleka od dużych zgromadzeń i miejsc, gdzie potencjalnie mogłoby dojść do zakażenia. Przeczekajmy ten czas w domach. Wychodząc jednocześnie naprzeciw trudnej sytuacji w jakiej znajdują się obecnie osoby starsze, samotne i schorowane organizujemy w Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Rymaniu „POGOTOWIE – które robi zakupy tym osobom, które z uwagi na wiek i schorzenia nie chcą wychodzić z domu. Wystarczy zadzwonić pod nr tel. 943583234 i podać listę potrzebnych zakupów tj. art. spożywcze, leki i śr. higieny. (osoba po dostarczeniu zakupów w celu rozliczenia przedłoży paragon).

Proszę również naszych mądrych i rozważnych Sołtysów poszczególnych sołectw o pomoc w razie konieczności w skontaktowaniu się osoby starszej potrzebującej z Gminnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Rymaniu.

Dziękuję również Naszym dzielnym Strażakom z Ochotniczej Straży Pożarnej i Wolontariuszom że włączyli się w naszą wspólną akcję niesienia pomocy Naszemu Starszemu Społeczeństwu. Wyrażam też wdzięczność za opiekę nad chorymi lekarzom, pielęgniarkom i innym pracownikom służby zdrowia, służb mundurowych, ludziom pracy, którzy mimo panującej pandemii w tych trudnych chwilach ciężko pracują....

Dziękuję za Waszą społeczną solidarność.

Kierownik GOPS
Aldona Więcek

PULS RYMANIA

Wewnętrzny Biuletyn Informacyjny Rady Gminy Rymanów

78-125 Rymanów • ul. Szkolna 7 • Tel. 94 35 83 127

www.ryman.pl • ug@ryman.pl

Zespół redakcyjny: Karolina Usarek, Irena Justyńska, Henryka Zięba.

Współpraca: Tadeusz Dach, Edmund Kaźmierski, pracownicy Urzędu Gminy, nauczyciele SP w Rymaniu.

Skład i druk: Drukarnia „DJ Media”, 72-200 Nowogard, ul. Bohaterów Warszawy 7a, Nakład 800 egz.

Szóstego stycznia skończyła 105 lat

Kazimiera Marczak z Jarkowa w gminie Rymań, szóstego stycznia skończyła 105 lat. Jubilatka dzięki troskliwej opiece rodziny jest w dobrej kondycji i uwielbia odwiedziny gości.

Tym bardziej ogromną radość sprawiły jej odwiedziny Wójta Gminy Rymań Mirosława Terleckiego i Kierownika Urzędu Stanu Cywilnego Ryszarda Hawańczaka. – *Nasza pani Kazia jest w świetnej formie. Uwielbia wspominać przeszłość i rozmawiać. Widać, że kontakt z ludźmi sprawia jej ogromną radość* – mówi Wójt Mirosław Terlecki. O tym, że 105-latka uwielbia gości i odwiedziny, opowiada także jej synowa Anna Marczak, która wspólnie z mężem, córką i wnukami opiekuje się teściową. – *Tak, mama uwielbia odwiedziny. Ogromną radość sprawiła jej wizyta jej, 90-letniego brata Zdzisława, który przyjechał do nas z akordeonem i odśpiewał siostrze dwieście lat* – wspomina pani Ania. Jak słyszemy od synowej, szanowna jubilatka nadal jest w doskonałej kondycji. Uwielbia jeść zupy, kanapki i ziemniaki. Jej przysmakami są także robione przez panią Annę śledzie



w oleju. – *Wiadomo, że mama już większość czasu spędza w łóżku, chociaż powiem, że ostatnio byłam zaskoczona, jak weszłam do jej pokoju, a tu nasza Kazia przebrana w strój galowy, który kupiliśmy jej na setne urodziny* – uśmiecha się synowa.

Kazimiera Marczak urodziła się 6 stycznia 1915 roku w miejscowości Masłomęcz pod Hrubieszowem (obecnie województwo lubelskie). Jej ojciec Wiktor był stolarzem, a mama Ewa zajmowała się domem i siedmiorgiem jej młodszego rodzeństwa, z czego trójka żyje. Pani Kazimiera jako młoda dziewczyna pracowała w cukrowni w magazynie. 9 czerwca 1940 roku w Łaszczowie wyszła za mąż za Leona Marczaka. W czasie II wojny światowej pani Kazimiera zajmowała się domem i dwójką dzieci, a jej mąż pracował dorywczo i był w partyzantce lubelskiej, w Batalionie Chłopskim, gdzie działał pod pseudonimem „Burza”. Po zakończeniu II wojny światowej, pod koniec



Wójt Mirosław Terlecki i solenizantka Kazimiera Marczak

1945 roku państwo Marczakowie przybyli na ziemię odzyskane, do miejscowości Jarkowo, gmina Rymań. Dostali tu 11-to hektarowe gospodarstwo rolne. Tu urodziła się kolejna dwójka dzieci. Pani Kazimiera i Pan Leon doczekali się 4 dzieci, 10 wnuków, prawnuków, a nawet praprawnuków. Pani Marczak

przez wiele lat była prężną działaczką Koła Gospodyń Wiejskich. Nadal żyje siostra pani Kazimieri – Stanisława, która w lutym skończy 102 lata, 90-letni brat Zdzisław i najmłodsza 84-letnia siostra Jadwiga.

Anna Buchner-Wrońska



**Zdrowych, pogodnych Świąt Wielkanocnych,
pełnych wiary, nadziei i miłości.
Radosnego, wiosennego nastroju,
serdecznych spotkań w gronie rodziny i
wśród przyjaciół oraz wesołego Alleluja.**

życzą:

**Kierownik i Pracownicy
Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej
oraz Członkowie Klubu Seniora
„Pod Aniołami” w Rymaniu**

Nowe zasady bezpieczeństwa. Kiedy możesz wychodzić z domu?

W związku z pandemią koronawirusa do 11 kwietnia włącznie w naszym kraju nie będzie można się swobodnie przemieszczać poza celami bytowymi, zdrowotnymi, zawodowymi. Obowiązek pozostania w domu nie będzie dotyczył jednak dojazdu do pracy czy załatwiania niezbędnych codziennych potrzeb takich jak zakup jedzenia, lekarstw czy opieki nad bliskimi.

W ostatnich dniach wprowadzono w Polsce zasady bezpieczeństwa w związku z pandemią koronawirusa. Polska zdecydowała się na ograniczenie imprez masowych i działalności galerii handlowych, zawieszenie zajęć w szkołach oraz zamknięcie granic. Rozwój epidemii w Polsce i w Europie powoduje kolejne decyzje o zasadach bezpieczeństwa.

Ograniczenia w przemieszczaniu się

Do 11 kwietnia włącznie nie będzie można się swobodnie przemieszczać poza celami bytowymi, zdrowotnymi, zawodowymi. Obostrzenie nie dotyczy więc:

- dojazdu do pracy. Jeśli jesteś pracownikiem, prowadzisz swoją firmę, czy gospodarstwo rolne, masz prawo dojechać do swojej pracy. Masz również prawo udać się po zakup towarów i usług związanych ze swoją zawodową działalnością.

- wolontariatu. Jeśli działasz na rzecz walki z koronawirusem i pomagasz potrzebującym przebywającym na kwarantannie lub osobom, które nie powinny wychodzić z domu, możesz się przemieszczać w ramach tej działalności.

- załatwiania spraw niezbędnych do życia codziennego. Będziesz mógł się przemieszczać, aby zrobić niezbędne zakupy, wykupić lekarstwa, udać się do lekarza, opiekować się bliskimi, wyprowadzić psa.

Ważne! Przemieszczać się będzie można jedynie w grupie do dwóch osób. Obostrzenie to nie dotyczy rodzin.

W autobusie tyle osób, ile wynosi połowa miejsc siedzących

Środki publicznego transportu zbiorowego nadal działają. Jednak w autobusie, tramwaju lub metrze tylko połowa miejsc siedzących może być zajęta. Jeśli miejsc siedzących w pojeździe jest 70, to na jego pokładzie może znajdować się maksymalnie 35 osób.

Całkowity zakaz zgromadzeń – chyba że z najbliższymi



Nowe przepisy zakazują także wszelkich zgromadzeń, spotkań, imprez czy zebrań. Będzie można się jednak spotykać z najbliższymi.

Zasady bezpieczeństwa w trakcie uroczystości religijnych

Ograniczenia w przemieszczaniu nie dotyczą również osób, które chcą uczestniczyć w wydarzeniach o charakterze religijnym. Tutaj jednak wprowadzono kolejną ważną zasadę. W mszy lub innym obrzędzie religijnym nie będzie mogło uczestniczyć jednocześnie więcej niż 5 osób – wyłączając z tego osoby sprawujące posługę.

Zachęcamy jednak do uczestnictwa w wydarzeniach religijnych za pośrednictwem telewizji, radia czy internetu.

Zakłady pracy

Ograniczenia co do liczby osób nie dotyczą zakładów pracy. Należy jednak stosować w nich szczególnie ostre zalecenia Głównego Inspektora Sanitarnego w zakresie zachowania odległości pracowników, środków dezynfekcji.

Pozostałe ograniczenia nadal obowiązują.

Mimo wprowadzanych zmian, w mocy pozostają wszystkie dotychczasowe zakazy, czyli ograniczenie w działalności galerii handlowych, działalności gastronomicznej i rozrywkowej.

Wciąż także działa obowiązkowa 14-dniowa kwarantanna dla powracających zza granicy.

W związku pismem Pani Sekretarz Stanu Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Rymaniu wprowadził dyżury w siedzibie ośrodka, każdego dnia można dzwonić pod numer tel: 94 35 83 234 w godzinach od 07:30 do 19:00, celem uzyskania niezbędnej informacji i pomocy.

WAŻNE INFORMACJE NA TEMAT POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU PODEJRZENIA ZAKAŻENIA

KORONAWIRUSEM

Jeżeli nie odczuwasz objawów chorobowych lub jeśli masz gorączkę, kaszel, problemy z oddychaniem, ALE w ciągu ostatnich 14 dni NIE podróżowałeś do miejsc, gdzie występują potwierdzone przypadki zakażenia koronawirusem i NIE miałeś kontaktu z osobą chorą z powodu infekcji wywołanej koronawirusem:

- Zapytaj farmaceutę o zalecane środki zapobiegania infekcji.
- Zachowaj higienę osobistą - zasłaniaj chusteczką usta i nos podczas kaszlu i kichania, jak najczęściej myj ręce wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60 %).
- Unikaj kontaktu z osobami z widocznymi objawami choroby takimi jak kaszel, katar, podwyższona temperatura ciała.

Jeżeli NIE odczuwasz objawów chorobowych, ALE w ciągu ostatnich 14 dni podróżowałeś do miejsc, gdzie występują potwierdzone przypadki zakażenia koronawirusem lub miałeś kontakt z osobami zakażonymi koronawirusem:

- Zapytaj farmaceutę o zalecane środki zapobiegania rozprzestrzenianiu się infekcji.
- Skontaktuj się telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną.
- Dane teleadresowe stacji sanitarno-epidemiologicznej możesz uzyskać:
 - od farmaceuty,
 - na infolinii Narodowego Funduszu Zdrowia **800 190 590**,
 - na stronie www.gov.pl/koronawirus
- W miarę możliwości przez 14 dni ogranicz społeczno-zawodowe kontakty z innymi osobami.
- Zachowaj higienę osobistą - jak najczęściej myj ręce wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60 %).
- Dwa razy dziennie mierz temperaturę ciała.
- W przypadku wystąpienia gorączki (38°C), kaszlu, trudności z oddychaniem udaj się do oddziału chorób zakaźnych, najbliższego do miejsca zamieszkania.

Jeżeli masz gorączkę (38°C), kaszel, problemy z oddychaniem i w ciągu ostatnich 14 dni podróżowałeś do miejsc, gdzie występują potwierdzone przypadki zakażenia koronawirusem lub miałeś kontakt z osobą chorą z powodu infekcji wywołanej koronawirusem:

- Skontaktuj się z telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną.
- Jak najszybciej udaj się do oddziału chorób zakaźnych, najbliższego do miejsca zamieszkania.
- Informację o najbliższym oddziale chorób zakaźnych oraz dane teleadresowe stacji sanitarno-epidemiologicznej możesz uzyskać:
 - od farmaceuty,
 - na infolinii Narodowego Funduszu Zdrowia **800 190 590**,
 - na stronie www.gov.pl/koronawirus
- Jeżeli jesteś chory, to w celu ograniczenia rozprzestrzeniania się wirusa używaj maski ochronnej.
- Zachowaj higienę osobistą - zasłaniaj chusteczką usta i nos podczas kaszlu i kichania, jak najczęściej myj ręce wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60 %).
- Ogranicz kontakt z innymi osobami i nie korzystaj z transportu publicznego.

Bal karnawałowy połączony z Dniem Babci i Dziadka

Zabawa karnawałowa połączona z obchodami Dnia Babci i Dziadka okazała się świetnym pomysłem, który stał się zabawą wielu pokoleń. Impreza odbyła się w sobotę 18 stycznia w sali wiejskiej w Rymaniu.

Uroczystość zorganizowała Rada Sołecka. Ponadto dzięki ogromnemu zaangażowaniu członków Klubu Seniora „Pod Aniołami” można było obejrzeć piękną bajkę pn. „O krasnoludkach i sierotce Marysi”, w której to aktorzy zaprezentowali się z jak najlepszej strony, zarówno aktorskiej jak i

spełnienia marzeń, uznania i szacunku w otaczającej ich codzienności. Z myślą o babciach i dziadkach uczniowie klasy II pod opieką p. Ireny Radoń przygotowali krótkie występy artystyczne. Wśród nich było wiele radosnych piosenek, zaaranżowanych z humorem scenek oraz recytacja



scenograficznej, ponieważ wszystkie kukiełki i scenografię wykonali sami. Należą im się ogromne brawa.

Głównymi gościami imprezy byli oczywiście babcie i dziadkowie, którym tego dnia składano życzenia nieustającej miłości, samych serdeczności, pogody ducha oraz

wierszy, poświęconych właśnie dziadkom i babciom. Najwięcej przyjemności oczywiście sprawił dziadkom występ ich wnucząt. Ze wzruszenia wielu babciom zakręciła się łezka w oku. Po części artystycznej dzieci wręczyły swoim babciom i dziadkom własnoręcznie przygotowane upominki.



Zwieńczeniem tej części programu był poczęstunek. Na gości czekała kawa i pyszne ciasto.

Po części poświęconej babciom i dziadkom odbył się bal dla dzieci, gdzie każdy mógł się pobawić, oczywiście były konkursy, które przeplatano tańcami. Organizatorzy uroczystości wśród gości przeprowadzili konkurs na najciekawszy strój karnawałowy, dzięki temu wyłoniono Króla i Królową Balu.

Punktem kulminacyjnym zabawy było przybycie długo oczekiwanego św. Mikołaja, który przyjechał w towarzystwie śnieżynki z worem prezentów. Zachwyty dzieciaków był bezcenny. Niestety, wszystko co dobre szybko się kończy. Dlatego dobra zabawa skończyła się zdecydowanie za szybko. I tak, wszyscy goście w dobrych nastrojach, z prezentami w dłoniach, dziękując za wspaniałą zabawę, rozeszli się do domów. A trzeba dodać, że nie byłoby tych wszystkich prezentów, niespodzianek i dobrej zabawy, gdyby nie zaangażowanie pani Sołtys Edyty Dąbrowskiej, Rady Sołeckiej Rymania i Sponsorów. Dlatego wszystkim należą się serdeczne podziękowania i do zobaczenia za rok, na następnej uroczystości z okazji Dnia Babci i Dziadka.

K.U.

Podziękowania

W związku z rezygnacją z pełnienia funkcji radnego, składam serdeczne podziękowania dla wszystkich Państwa Radnych – z Panią Przewodniczącą Anną Dworrek na czele, dla Pana Wójty Gminy Rymań Mirosława Terleckiego oraz wszystkich Sołtysów za ponadpięcioletnią współpracę

na rzecz Gminy Rymań, Sołectwa Rzesznikowo oraz jego mieszkańców. Dziękuję również Radzie Sołeckiej, Sołtysowi oraz Mieszkańcom Sołectwa Rzesznikowo, którzy wspierali mnie w działalności na rzecz naszej małej społeczności, za wszelką życzliwość, której wielokrotnie doświadczyłem

z Państwa Strony. Życzę wszystkim przede wszystkim zdrowia, a mieszkańców Sołectwa Rzesznikowo zachęcam do dalszej współpracy przy podejmowaniu różnych inicjatyw, mających na celu integrację oraz zacieśnianie więzi społecznych.

Z wyrazami szacunku
Hubert Cienkusz

Informacje dla seniorów

Duże skupiska ludzi to środowisko sprzyjające rozprzestrzenianiu się koronawirusa i innych wirusów przenoszonych drogą kropelkową.

Jeżeli to możliwe, należy ograniczyć przebywanie w miejscach publicznych i poprosić bliskich o pomoc w codziennych czynnościach, takich jak zakupy, zaopatrzenie w leki, załatwianie spraw urzędowych i pocztowych.

Często myj ręce

Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekować je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60%). Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na rękach. Dlatego częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia.

Unikaj dotykania oczu, nosa i ust

Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie się wirusa z powierzchni na siebie.

Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe

Powierzchnie dotykowe w tym biurka, lady i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze muszą być regularnie przecierane z użyciem

wody i detergentu lub środka dezynfekcyjnego. Wszystkie miejsca, z których często korzystają domownicy powinny być starannie dezynfekowane.

Regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków

Na powierzchni telefonów komórkowych bardzo łatwo gromadzą się chorobotwórcze drobnoustroje. Regularnie dezynfekuj swój telefon komórkowy (np.: wilgotnymi chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekującym). Nie kładź telefonu na stole i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków.

Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy

Należy zachować co najmniej 1-1,5 metr odległości z osobą, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.

Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu

Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce używając mydła i wody

lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60%). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów.

Odżywiaj się zdrowo i pamiętaj o nawodnieniu organizmu

Stosuj zrównoważoną dietę. Unikaj wysoko przetworzonej żywności. Pamiętaj o codziennym jedzeniu minimum 5 porcji warzyw i owoców. Odpowiednio nawadniaj organizm. Codziennie pij ok. 2 litry płynów (najlepiej wodę). Doświadczenia z innych krajów wskazują, że nie ma potrzeby robienia zapasów żywności na wypadek rozprzestrzeniania się koronawirusa.

Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie

Niepokój to naturalny odruch w przypadku występowania nowego zagrożenia zdrowotnego. Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy opartych na dowodach naukowych, które publikowane są na stronach internetowych GIS i MZ. Wiedza naukowa to najskuteczniejsze narzędzie w walce z koronawirusem.



NFZ

KORONAWIRUS powoduje gorączkę, kaszel, duszności, bóle mięśni i zmęczenie.

Przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu, kichania czy mówienia.

Jak zapobiegać zakażeniu?



Często myj ręce, używając mydła i wody.



Kiedy kaszlesz lub kichasz, **zakrywaj usta i nos**.



Zachowaj co najmniej 1 metr odległości od osób, które kaszlą i kichają.



Jeśli **wracasz z regionu**, gdzie występuje koronawirus i **masz objawy** choroby lub miałeś **kontakt z osobą zakażoną**, powiadom telefonicznie o tym stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się do oddziału obserwacyjno-zakaźnego.

PAMIĘTAJ !!!

W przypadku kiedy istnieje podejrzenie zakażenia ale nie masz jeszcze objawów pozostań w domu, **unikaj kontaktu z innymi osobami** aby nie doszło do rozprzestrzeniania się wirusa.

Wszelkie wątpliwości dotyczące swojego stanu zdrowia wyjaśniaj **TELEFONICZNIE** lub innymi metodami zdalnej konsultacji.

NIE ZGŁASZAJ SIĘ SAM DO PRZYCHODNI POZ (chyba, że zostaniesz o to poproszony w określonym terminie) **ani nie udawaj się do szpitala** bez wcześniejszego uzgodnienia gdzie masz się zgłosić i czy jest to potrzebne.

Jeden chory pacjent (**również Ty**) może być źródłem zakażenia wszystkich pozostałych osób w poczekalni!!!

Myj często ręce wodą z mydłem lub środkiem odkażającym na bazie alkoholu.

Unikaj dotykania rękami oczu, nosa i ust.

Zasłaniaj usta i nos zgiętym ramieniem lub jednorazową chusteczką kiedy kaszlesz lub kichasz.

Nie zbliżaj się do osób chorych.

Infolinia NFZ

800 190 590

www.gov.pl/koronawirus

RYMAŃ

Koło Historyczne w Izbie Muzealnej

25 lutego 2020 roku uczniowie Szkoły Podstawowej w Rymaniu z koła historycznego gościli w Regionalnej Izbie Muzealnej.

Nie była to zwykła wizyta. Pod kierownictwem Krystyny Piecyk szesnastoro dzieci brało czynny udział w zajęciach pt. „Zabytki naszej gminy”. Na wstępie, Edmund Kaźmierski ze Stowarzyszenia Historycznego „Dębosz” opowiedział o zabytkach, jakie posiada Gmina Rymań. Później dzieci zostały podzielone na osiem zespołów i zabrały się do samodzielnej pracy. Zadaniem było wypełnienie kart pracy na podstawie informacji z prelekcji oraz informacji znalezionych w Izbie. W ramach pomocy każdy z zespołów mógł zadać po jednym pytaniu dla prowadzących zajęcia.

Jak widać Izba Muzealna doskonale nadaje się nie tylko do eksponowania zabytków, ale również do nauki z historią w tle.

źródło: www.gorawino.net



X Gminnym Turnieju Tenisa Stołowego o Puchar Wójta Gminy Rymań

Hala widowiskowo – sportowa w Rymaniu była areną zmagania lokalnych sympatyków tenisa stołowego. W sobotę 22 lutego 2020 roku do Rymania zjechali zawodniczki i zawodnicy z terenu Gminy Rymań, aby walczyć w X Gminnym Turnieju Tenisa Stołowego o Puchar Wójta Gminy Rymań.

Główne cele turnieju to: zorganizowanie czasu wolnego dla lokalnej społeczności, popularyzacja tenisa stołowego na terenie Gminy Rymań, a także propagowanie zdrowego stylu życia poprzez uprawianie sportu. Organizatorem turnieju, jak co roku, był Urząd Gminy w Rymaniu. Zawody otworzył – Wójt Gminy Rymań, Pan Mirosław Terlecki.

Rozgrywki były prowadzone w czterech kategoriach wiekowych:

w kategorii wiekowej 12 – 15 lat:

I miejsce – Filip Hawańczak,

II miejsce – Oskar Kusiakiewicz;

w kategorii wiekowej 15 – 18 lat:

I miejsce – Maciej Czapła,

II miejsce – Szymon Wąsowski,

III miejsce – Norbert Kusiakiewicz;

w kategorii wiekowej 18 – 40 lat:

I miejsce – Paweł Graczyk,

II miejsce – Jakub Strzechmiński,

III – Adrian Lewandowski.

w grupie powyżej 40 lat:

I miejsce – Krzysztof Radoń,



II miejsce – Robert Piskorz,

III miejsce – Jan Fijołek;

w kategorii wiekowej kobiet mimo wcześniejszych zgłoszeń, w rozgrywkach uczestniczyła tylko Karolina Radoń, która również otrzymała puchar, dyplom i podziękowanie za chęć uczestnictwa w turnieju.

Sędzią głównym w Turnieju był p. Mi-

rosław Terlecki – Wójt Gminy Rymań, który wręczył zwycięzcom puchary i dyplomy, a pozostałym uczestnikom pamiątkowe dyplomy za udział. Zwycięzcom składamy gratulacje, a wszystkim zawodnikom dziękujemy za uczestnictwo w Turnieju i życzymy sukcesów w kolejnych rozgrywkach.

H.C.

O zdrowiu dla zdrowia

Czas to życie - udar mózgu

Udar to nagłe zaburzenie czynności mózgu spowodowane pęknięciem naczynia krwionośnego i wylewem krwi do wnętrza czaszki (udar krwotoczny) lub może być następstwem niedotlenienia z powodu zablokowania zatorom (skrzep, blaszka miażdżycowa) naczyń doprowadzających krew do mózgu (udar niedokrwienny).

Przyczyną zarówno jednego jak i drugiego rodzaju udaru jest nadciśnienie tętnicze krwi. Udar mózgu występuje zazwyczaj po dużym wysiłku fizycznym lub w wyniku silnego stresu. Sprzyjają mu choroby serca, nadciśnienie, cukrzyca, palenie papierosów i siedzący tryb życia.

Każdy rodzaj udaru jest groźny dla życia i zdrowia człowieka, bowiem uszkodza mózg i w zależności od tego, w którym obszarze się pojawi, może prowadzić do niedowładów, porażenia, utraty mowy i wielu innych zaburzeń neurologicznych.

Bardzo ważną kwestią jest szybka reakcja osób, które zaobserwowały u siebie lub u innej osoby pierwsze niepokojące objawy mogące świadczyć o udarze. Szybka pomoc po zaobserwowaniu pierwszych objawów może znacznie zmniejszyć skutki udaru.

Jak rozpoznać udar?

Najczęściej występujące objawy udaru to:

- silne bóle głowy,
- bełkotliwa mowa,
- drętwienie kończyn,
- niedowłady (często mięśni twarzy),
- mogą też pojawić się : zawroty głowy, zaburzenia równowagi, osłabienie, wymioty, zaburzenia widzenia, trudności z logicznym myśleniem i rozumieniem.

Uwaga!

Pierwsze objawy udaru często można pomylić z upojeniem alkoholowym lub z hipoglikemią (niski poziom cukru we krwi), gdzie objawy mogą być podobne.

W przypadku upojenia alkoholowego z ust będzie wyczuwalny zapach alkoholu, przy hipoglikemii wskazanym byłoby dokonanie pomiaru poziomu cukru we krwi za pomocą np. glukometru.

Test wykonywany, aby rozpoznać udar:

Prosimy osobę, u której podejrzewamy udar, aby uśmiechnęła się, powtórzyła za nami jakieś zdanie oraz podniosła rękę do góry. W ten sposób możemy sprawdzić,

czy pojawiły się niedowłady mięśni twarzy, problemy z ruchomością kończyn i mową.

Dzięki powyższemu testowi, wzywając pomoc medyczną, przekazemy precyzyjne informacje. Bardzo ważną sprawą jest, aby spróbować ustalić czas wystąpienia pierwszych objawów, co ma duże znaczenie przy dalszym leczeniu.

Jeśli podejrzewamy u kogoś lub u siebie udar, należy pilnie wezwać

Zespół Ratownictwa Medycznego, dzwoniąc na nr 999 lub 112.

Im szybciej wezwiemy pomoc, tym większa jest szansa na ograniczenie obszaru uszkodzenia mózgu. Bardzo ważnym aspektem jest prawidłowa wczesna diagnostyka i wdrożenie odpowiedniego leczenia w oddziale udarowym.

Wzywając karetkę, podczas rozmowy z dyspozytorem należy poinformować, że podejrzewamy udar mózgu i jakie występują objawy.

Czekając na przybycie Zespołu Ratownictwa Medycznego, chorego należy ułożyć w wygodnej pozycji i obserwować jego stan. Jeśli jest nieprzytomny, należy ułożyć chorego w pozycji bezpiecznej na boku, pamiętając o drożności dróg oddechowych i komforcie termicznym (okryć kocem). Pamiętać należy, aby osobie podejrzanej o udar nie podawać żadnych płynów, pokarmów ani leków.

Do czasu przybycia fachowej pomocy obserwować chorego; sprawdzać oddech, a w razie jego braku, podjąć czynności ratownicze, czyli sztuczne oddychanie + masaż serca. Gdy mamy wątpliwości co do postępowania, należy zapytać dyspozytora lub operatora, dzwoniąc jeszcze raz pod nr alarmowy 112. Osoby te powinny udzielić wskazówek co do postępowania aż do czasu przybycia Zespołu Ratownictwa Medycznego

Ratownikom medycznym przybyłym do osoby podejrzanej o udar osoba wzywająca pomocy powinna udzielić jak najwięcej informacji, np. kiedy wystąpiły pierwsze objawy, czy objawy ulegały zmianom, jakie chory przyjmuje leki, ewentual-

nie przygotować dokumentację medyczną i dowód tożsamości.

„Lepiej zapobiegać niż leczyć”

Profilaktyka udaru

Obniż ciśnienie krwi – ciśnienie tętnicze krwi nie powinno przekroczyć 140/90 mmHg (przyjmuj regularnie leki p/ ciśnieniowe, zastosuj dietę).

Pokochaj regularny wysiłek fizyczny.

Zrzuć nadwagę (ogranicz zjadane kalorie, zrezygnuj z białego pieczywa i słodyczy, jedz mniej słono i pikantnie).

Trzymaj cukier w normie (chorzy na cukrzycę są bardziej narażeni na udar mózgu, gdyż cukrzyca sama w sobie już uszkodza ich naczynia krwionośne).

Unikaj stresu. Im mniej stresu, tym więcej zdrowia, relaksuj się, korzystaj ze spacerów na świeżym powietrzu, spotykaj się z przyjaciółmi i znajomymi. Broń swojego czasu wolnego. Nie pracuj w wolne dni. Korzystaj z urlopów.

Ogranicz do minimum spożywanie czerwonego mięsa.

Alkohol pij z umiarem. Nadużywanie alkoholu zwiększa ryzyko wystąpienia udaru krwotocznego.

Nie pal. Palenie papierosów jest bezpośrednią przyczyną zawału serca i udaru mózgu. W wyniku przeprowadzonych badań naukowych stwierdzono, że wypalanie 10 papierosów dziennie przez dłuższy czas zwiększa ryzyko udaru i niedokrwiennych chorób serca o ok. 100%.

Wyrównaj niedobory witamin i minerałów.

Nie bój się hormonalnej terapii zastępczej.

Rocznie udaru doznaje ok. 75 tys. Polaków. Na 100 tys. rodaków udarem jest dotkniętych 177 mężczyzn i 125 kobiet. Udar występuje zwykle po 65 roku życia i jest trzecią przyczyną zgonów i główną przyczyną niepełnosprawności osób po 40. roku życia. W ostatnich latach coraz częściej udaru doznają osoby przed 40. rż., zwiększając liczbę młodych osób niepełnosprawnych w społeczeństwie.

RZESZNIKOWO

Zabawa choinkowa

25 stycznia 2020 roku w sali wiejskiej w Rzesznikowie odbyła się zabawa choinkowa dla dzieci z Sołectwa Rzesznikowo, której organizatorami byli: Opiekun Świątlicy, Sołtys, Rada Sołecka oraz Radni. W zabawie udział wzięło około 50 dzieci wraz z opiekunami.

Impreza rozpoczęła się występem Klubu Seniora „Pod Aniołami”, który zaprezentował piękną bajkę „O krasnoludkach i sierotce Marysi” w formie teatryku, za co składamy serdeczne podziękowania. Scenografia i kukielki zostały również wykonane przez seniorów, co jest godne uznania. Występ bardzo się podobał i został nagrodzony gromkimi brawami, po czym członkowie Klubu Seniora wspólnie z dziećmi zrobili sobie pamiątkowe zdjęcie. Uczestnicy imprezy byli pięknie przebrani w stroje karnawałowe. Wszyscy bawili się wspaniale w oczekiwaniu na przyjsię świętego Mikołaja. Organizowano konkursy, w których dzieci chętnie brały udział. Nie zabrakło drobnych nagród i upominków dla najlepszych.

Punktem kulminacyjnym imprezy było oczywiście pojawienie się świętego Mikołaja z workiem bogatych paczek. Podczas zabawy choinkowej nie zabrakło również poczęstunku dla dzieci i zaproszonych go-



ści, wśród których był p. Mirosław Terlecki Wójt Gminy Rymań. Wszystkim uczestnikom imprezy składamy serdeczne podziękowania za przybycie, miłą atmosferę i wspaniałą zabawę.

Wszystkim, którzy przyczynili się do

zorganizowania zabawy choinkowej dla dzieci, składamy gorące podziękowania. Zapraszamy mieszkańców na kolejne imprezy organizowane w Sołectwie Rzesznikowo i liczymy na dalszą owocną współpracę.

Hubert Cienkusz



Dzień Seniorów

Mimo że styczeń jest zimowym miesiącem pełnym chłodnych dni, są takie dwa dni w roku, kiedy każdemu robi się ciepło na sercu, bo przecież jest to Święto Babci i Dziadka. 26 stycznia 2020 roku w sali wiejskiej w Rzesznikowie odbyła się kameral-

na uroczystość z okazji Dnia Babci i Dnia Dziadka. Na poczęstunek z tej okazji przybyło około 30 osób. Zgromadzeni goście na początku uroczystości zaśpiewali gromkie „Sto lat”. Nie zabrakło również symbolicznych podarunków dla Seniorów w postaci

tabliczek czekolady. Wszystkim Gościom dziękujemy za przybycie, wspaniałą zabawę i miłą serdeczną atmosferę. Podziękowania kierujemy do tych osób, które zaangażowały się w przygotowanie uroczystości.

Hubert Cienkusz

RZESZNIKOWO

Dzień Kobiet i Mężczyzn

7 marca 2020 roku w sali wiejskiej w Rzesznikowie spotkali się mieszkańcy Sołectwa Rzesznikowo, zarówno kobiety jak i mężczyźni, aby uczcić swoje Święto.

Uroczystość została zorganizowana i przygotowana przez Radę Sołecką i Sołtysa Sołectwa Rzesznikowo, przy współudziale Radnych. Na spotkaniu nie zabrakło pysznych ciast upieczonych przez Panie z Sołectwa Rzesznikowo, za co serdecznie dziękujemy. Sołtys p. Henryk Kożuszek, Wójt Gminy Rymań Mirosław Terlecki oraz Radni na początku uroczystości złożyli obecnym Paniom

życzenia z okazji Dnia Kobiet i wręczyli symbolicznego kwiatka – prymulkę oraz tabliczkę czekolady. Członkinie Rady Sołeckiej Sołectwa Rzesznikowo pamiętały też o Dniu Mężczyzn, składając obecnym Panom serdeczne życzenia. Panowie również otrzymali kwiatka oraz czekoladę.

Uroczystość upłynęła w bardzo miłej i serdecznej atmosferze przy kawie, herbacie,

pysznym cięście oraz lampce szampana.

Wszystkim, którzy przyczynili się do zorganizowania uroczystości z okazji Dnia Kobiet i Mężczyzn, organizatorzy składają serdeczne podziękowania. Zapraszamy do współpracy przy organizacji kolejnych uroczystości w Sołectwie Rzesznikowo.

Hubert Cienkusz



Wyjazd na wrotkowisko

16 lutego 2020 roku dla dzieci i młodzieży z Sołectwa Rzesznikowo, Rada Sołecka zorganizowała wyjazd do Kołobrzegu na wrotkowisko. Mimo tego, iż wielu uczestników po raz pierwszy uczestniczyło w takim wyjeździe, wszyscy bawili się świetnie. Po powrocie na uczestników wyjazdu czekała gorąca herbata oraz ognisko, przy którym wszystkie dzieci i młodzież mogły upiec, a następnie zjeść ze smakiem pyszną kielbasę.

Organizatorzy dziękują wszystkim za wspólnie spędzony czas w bardzo miłej i przyjemnej atmosferze i mamy nadzieję, że uda się zorganizować wyjazd na wrotkowisko również w przyszłym roku.

Serdecznie dziękujemy rodzicom, którzy wsparli organizatorów w utrzymaniu porządku podczas wyprawy na wrotkowisko.

Hubert Cienkusz



GORAWINO

Kocha Babcię i Dziadziusia, każdy wnuczek, każda wnusia...

A z pewnością swoich dziadków kochają dzieci z przedszkola w Gorawinie, które z okazji Dnia Babci i Dziadka przygotowały małą

uroczystość. „Sówki” powiedziały piękne wiersze przeplatane piosenkami, natomiast „Serduška” zaprezentowały swój talent aktorski w

przedstawieniu pt. „Niebieski Mundurek”. Po występach wzruszeni dziadkowie, otrzymali od swoich wnucząt przygotowane upominki.



Bal karnawałowy dla dzieci w Gorawinie

W sobotę, 18 stycznia 2020 r., w sali wiejskiej w Gorawinie odbył się bal karnawałowy dla dzieci. Zorganizowany został wspólnie przez: Radę Sołecką, Ochotniczą Straż Pożarną, Koło Gospodyń Wiejskich oraz Stowarzyszenie na Rzecz Ekorozwoju Wsi Gorawino. Nad całością imprezy czuwał sołtys Gorawina Jan Pastuch.

Jak zawsze na zabawę przyszło mnóstwo dzieci oraz spora grupa rodziców. Większość dzieci była pięknie przebrana w stroje karnawałowe. Wszyscy bawili się wspaniale w oczekiwaniu na przyjsie Mikołaja. W balu uczestniczyli nauczyciele ze Społecznej Szkoły Podstawowej w Gorawinie, którzy prowadzili zabawy i konkursy dla dzieci. Były one profesjonalnie przygotowane, a dzieci chętnie brały w nich udział. Nie zabrakło drobnych nagród i upominków dla najlepszych. Wyłoniono Króla i Królową Balu, tym razem były to dość „młode” dzieciaczki, które potrafiły się świetnie bawić przez cały bal.



Jednak najważniejszym elementem całej imprezy karnawałowej był św. Mikołaj, a kulminacyjnym punktem było rozdawanie



paczek. Organizatorzy zabawy przygotowali prawie 100 paczek!

Całość zabawy była dobrze zorganizowana. Nie zabrakło w bufecie napojów, wspaniałych ciast upieczonych przez rodziców dzieci ze szkoły w Gorawinie oraz tak lubianych przez dzieci frytek.

Wymieńmy też sponsorów, którzy przekazali pieniądze m.in. na zakup paczek: Rada Sołecka, Koło Gospodyń Wiejskich, OSP Gorawino, LUKS „Gorawiński Grot”, Urząd Gminy Rymań, Bolesław Stria, Zbigniew Piasecki, Zbigniew Pastuch, Wiesława Karpecka, Anna Klepuszewska, Maria Jakubowska, Edward Zakrzewski „Świat

Okien Kołobrzeg”, Mariusz Bielawski, Mirosław Terlecki. W imieniu dzieci, organizatorów oraz rodziców składamy im serdeczne podziękowanie.

Impreza karnawałowa dla dzieci wypadła okazale i pewnie wiele z nich z niecierpliwością będzie oczekiwało spotkania z Mikołajem już za rok.

Sołtys miejscowości Jan Pastuch serdecznie dziękuje wszystkim, którzy przyczynili się do zorganizowania balu, a szczególnie nauczycielkom z gorawińskiej szkoły, które potrafiły „opanować” i odpowiednio zabrać tak dużą liczbę dzieci.

źródło: www.gorawino.net

Przedszkolaki z wizytą w Regionalnej Izbie Muzealnej

25 lutego br. Stowarzyszenie Historyczne „Dębosz” przeprowadziło zajęcia dla maluszków z sąsiadującego przedszkola w Rymaniu. „Spotkanie z historią w tle” to cykl spotkań dla młodszych i starszych. W lekcji brały udział „Motylki” i „Tygryski” wraz z paniami: Małgorzatą Pietrak oraz Aliną Łabendowicz.

Zainteresowanie dzieci było przeogromne. Zdjęcia poniżej oddają to w pełni. Każdy chciał zmielić zboże na kamiennych żarnach, każdy chciał być małym detektorystą.

Oglądanie zapomnianych przedmiotów codziennego użytku z możliwości ich dotknięcia jest najlepszą formą nauki dla dzieci. Maluszki wsłuchiwały się w każde słowo prelegentów. A ich zaciekawienie było najlepszą dla nas nagrodą. Po takim spotkaniu zapewne wielu chciałoby zostać żołnierzem, historykiem, a może i poszukiwaczem skarbów.

Cieszymy się, że mogliśmy sprawić radość naszym młodym słuchaczom.

Zajęcia przeprowadzili: Aldona Korytowska, Edmund Kaźmierski, Arek Trybuchowski oraz Mariusz Zakonek - wszyscy ze Stowarzyszenia Historycznego „Dębosz”.

źródło: www.gorawino.net



Stowarzyszenie Historyczne „Dębosz” rozpoczęło kolejne prace

Tym razem spotkaliśmy się w niedzielę 23 lutego w Regionalnej Izbie Muzealnej. Planujemy remont pomieszczenia socjalnego: odświeżymy ściany i zamontujemy nowe oświetlenie.

Ponadto zbudujemy fachowe miejsce do renowacji i konserwacji przekazywanych nam eksponatów. Pierwsze kroki mamy już za sobą. Monika, Agnieszka, Edmund, Andrzej i Bartek przygotowali dzisiaj salę do remontu.

Przedmioty, które otrzymujemy, bardzo często wymagają delikatnych napraw, a następnie konserwacji. Po zakończonym remoncie będziemy mogli wykonywać te prace szybko, sprawnie oraz, co najważniejsze, profesjonalnie.

Po zakończonej pracy przy kawie nie mogliśmy nie omówić kolejnych pomysłów na następne dni i tygodnie. Śledźcie nasze relacje na stronie www.gorawino.net oraz na www.facebook.com/stowarzyszenieihistoryczneryman.

źródło: www.gorawino.net





Komunikat dla mieszkańców Gminy Rymań !!!

Gmina Rymań przypomina o możliwości dostarczania odpadów do Punktu Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych (PSZOK). PSZOK dostępny jest dla mieszkańców objętych gminnym systemem gospodarowania odpadami komunalnymi.

LOKALIZACJA PSZOK

PSZOK zlokalizowany jest na terenie Zakładu Zagospodarowania Odpadów w Mirowie 14, 78-125 Rymań i prowadzony przez Gminę Rymań.

PSZOK przyjmuje nieodpłatnie selektywnie zebrane odpady komunalne z gospodarstw domowych wytwarzane przez mieszkańców Gminy Rymań, z przeznaczeniem do unieszkodliwiania lub odzysku. **PSZOK nie przyjmuje niesegregowanych (zmieszanych) odpadów komunalnych.**

Korzystający z PSZOK zobowiązani są do bezwzględnego przestrzegania Regulaminu ZZO Rymań, zasad BHP i ppoż. oraz poleceń pracownika obsługi PSZOK.

DNI I GODZINY OTWARCIA PSZOK W 2020 ROKU:

PSZOK przyjmuje odpady w każdy poniedziałek miesiąca:

w parzyste tygodnie roku w godzinach od 7.00 do 15.00

w nieparzyste tygodnie roku w godzinach od 15.00 do 20.00

PSZOK nie przyjmuje odpadów w dni ustawowo wolne od pracy

SZCZEGÓŁOWY HARMONOGRAM FUNKCJONOWANIA PSZOK:

W 2020 roku PSZOK będzie prowadzony w następujących dniach i godzinach:

6 kwietnia 2020 r. w godzinach od 7.00 do 15.00

20 kwietnia 2020 r. w godzinach od 7.00 do 15.00

27 kwietnia 2020 r. w godzinach od 15.00 do 20.00

4 maja 2019 r. 2020 r. w godzinach od 7.00 do 15.00

11 maja 2020 r. w godzinach od 15.00 do 20.00

18 maja 2020 r. w godzinach od 7.00 do 15.00

25 maja 2020 r. w godzinach od 15.00 do 20.00

1 czerwca 2020 r. w godzinach od 15.00 do 20.00

8 czerwca 2020 r. w godzinach od 7.00 do 15.00

15 czerwca 2020 r. w godzinach od 15.00 do 20.00

22 czerwca 2020 r. w godzinach od 7.00 do 15.00

29 czerwca 2020 r. w godzinach od 15.00 do 20.00

6 lipca 2020 r. w godzinach od 7.00 do 15.00

13 lipca 2020 r. w godzinach od 15.00 do 20.00

20 lipca 2020 r. w godzinach od 7.00 do 15.00

27 lipca 2020 r. w godzinach od 15.00 do 20.00

3 sierpnia 2020 r. w godzinach od 15.00 do 20.00

10 sierpnia 2020 r. w godzinach od 7.00 do 15.00

17 sierpnia 2020 r. w godzinach od 15.00 do 20.00

24 sierpnia 2020 r. w godzinach od 7.00 do 15.00

31 sierpnia 2020 r. w godzinach od 15.00 do 20.00

7 września 2020 r. w godzinach od 15.00 do 20.00

14 września 2020 r. w godzinach od 7.00 do 15.00

21 września 2020 r. w godzinach od 15.00 do 20.00

28 września 2020 r. w godzinach od 7.00 do 15.00

5 października 2020 r. w godzinach od 15.00 do 20.00

12 października 2020 r. w godzinach od 7.00 do 15.00

19 października 2020 r. w godzinach od 15.00 do 20.00

26 października 2020 r. w godzinach od 7.00 do 15.00

2 listopada 2020 r. w godzinach od 7.00 do 15.00

9 listopada 2020 r. w godzinach od 15.00 do 20.00

16 listopada 2020 r. w godzinach od 7.00 do 15.00

23 listopada 2020 r. w godzinach od 15.00 do 20.00

30 listopada 2020 r. w godzinach od 7.00 do 15.00

RODZAJE ODPADÓW PRZYJMOWANYCH PRZEZ PSZOK:

W PSZOK przyjmowane będą odpady komunalne pochodzące od mieszkańców Gminy Rymań jak: papier, metale, tworzywa sztuczne, szkło, odpady opakowaniowe wielomateriałowe, odpady tekstyliów i odzieży, bioodpady, odpady niebezpieczne, przeterminowane leki i chemikalia, odpady niekwalifikujące się do odpadów medycznych powstałych w gospodarstwie domowym w wyniku przyjmowania produktów leczniczych w formie iniekcji i prowadzenia monitoringu poziomu substancji we krwi, w szczególności igieł i strzykawek, zużyte baterie i akumulatory, zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny, meble i inne odpady wielkogabarytowe, zużyte opony oraz odpady budowlane i rozbiórkowe stanowiące odpady komunalne.

ŻYJ BEZ OBCIĄŻANIA PLANETY – BĄDŹ PRZYJAZNY ŚRODOWISKU



Co to jest „zero waste”? Zasada 6R

Zero waste – to styl życia, który zakłada maksymalne zmniejszenie produkcji odpadów. Nie jest to łatwe, ale przecież liczy się każdy, nawet najmniejszy krok.

Zero waste opiera się na zasadzie 6R, czyli zbiorze kilku zasad:

1. **Refuse (odmawiaj)** – odmawiaj ulotek reklamowych, jednorazowych opakowań, a także wszelkich produktów wyprodukowanych ze szkodą dla środowiska, generujących odpady i zanieczyszczenia. Dbaj o to, aby dodatkowe śmieci nie trafiały do naszego domu.

2. **Reduce (ograniczaj)** – redukcję liczbę przedmiotów, prowadź możliwie minimalistyczne życie, otaczaj się tylko tym, czego faktycznie używasz i co jest ci niezbędne do życia.

3. **Reuse (używaj ponownie)** – oznacza przekazywanie lub sprzedaż niepotrzebnych rzeczy osobom potrzebującym oraz wielokrotne użycie rzeczy, których nie trzeba wyrzucać. Nie stosuj rozwiązań jednorazowych.

4. **Recycle (segreguj i przetwarzaj)** – zadbaj o to, żeby zbędne rzeczy zostały przerobione na coś pożytecznego. Segreguj śmieci (papier można przetwarzać 6-krotnie) i zanoś do stosownych punktów, przerabiaj, co się da nawet w domu (na przykład ze starego prześcieradła uszyj materiałową torbę na zakupy).

5. **Rot (kompostuj)** – kompostuj odpady organiczne, otrzymując z nich naturalny nawóz. Stosuj to, co gdy się zużyje, może trafić na kompost (na przykład drewnianą szczoteczka do zębów, konopną myjkę do naczyń).

6. **Repair (naprawiaj)** – lataj ubrania, noś buty do szewca, naprawiaj usterki drobnego sprzętu elektronicznego, a także produkty, których nie trzeba jeszcze wymieniać na nowe.

Ucz się żyć świadomie, pamiętaj, że twoje wybory konsumencie i to, jak spędzasz czas, mają wpływ na środowisko.



Co to jest „less waste”?

„Less waste” to styl życia zakładający ograniczanie ilości produkowanych odpadów do niezbędnego minimum poprzez:

1. Ograniczenie nadmiernego konsumpcjonizmu, który zagraża środowisku.
2. Przemyślane decyzje zakupowe.
3. Odpowiednie użytkowanie posiadanej żywności i przedmiotów.
4. Maksymalne wykorzystanie pozostałości i resztek.

Miłośnikom „less waste” udaje się ograniczyć wytwarzanie śmieci zwłaszcza plastikowych i niebiodegradowalnych, co ma wielkie znaczenie dla Ziemi.

Zwolnienie dla właścicieli nieruchomości kompostujących bioodpady



Realizując obowiązki ustawowe, Rada Gminy Rymań uchwałą nr XII/111/20 z dnia 13 lutego 2020 r., wprowadziła zwolnienie w części z opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi dla właścicieli nieruchomości zabudowanych budynkami mieszkalnymi jednorodzinnymi, kompostujących bioodpady stanowiące odpady komunalne w kompostowniku przydomowym, proporcjonalnie do zmniejszenia kosztów gospodarowania odpadami komunalnymi z gospodarstw domowych (art. 6k ust 4a ustawy o utrzymaniu czystości i porządku w gminach - t.j.: Dz. U. z 2019 r., poz. 2010 z późn. zm.).

Ustalono częściowe zwolnienie w wysokości 0,30 zł za miesiąc od mieszkańca.

Opłata miesięczna po uwzględnieniu zwolnienia wynosi 14,70 zł od osoby.

Właściciele nieruchomości, którzy posiadają kompostownik przydomowy i kompostują w nim odpady, mogą skorzystać ze zwolnienia. W tym celu powinni wypełnić deklarację o wysokości opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi, na nowym wzorze dostępnym w Urzędzie Gminy lub pobrać druk ze strony internetowej Urzędu Gminy.

Zgodnie z zapisami ww. ustawy, fakt posiadania kompostownika i kompostowania bioodpadów podlega kontroli.

W razie stwierdzenia, że właściciel nieruchomości, który zadeklarował kompostowanie:

- nie posiada kompostownika przydomowego lub
 - nie kompostuje bioodpadów stanowiących odpady komunalne w kompostowniku przydomowym, lub
 - uniemożliwia dokonanie oględzin nieruchomości, w celu weryfikacji zgodności informacji, ze stanem faktycznym,
- Wójt, w drodze decyzji stwierdza, utratę prawa do zwolnienia.

Utrata prawa do zwolnienia, następuje od pierwszego dnia miesiąca, w którym stwierdzono wystąpienie co najmniej jednej z powyższych przesłanek. Ponowne skorzystanie ze zwolnienia, może nastąpić nie wcześniej niż po upływie 6 miesięcy od dnia, w którym decyzja o utracie prawa do tego zwolnienia stała się ostateczna i wymaga złożenia nowej deklaracji o wysokości opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi.



Bezpłatna zbiórka odpadów wielkogabarytowych, zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, odpadów niebezpiecznych, odzieży używanej

Wójt Gminy Rymań informuje, że **7 maja 2020 r. (czwartek)** na terenie Gminy Rymań zostanie przeprowadzona zbiórka odpadów problemowych.

Zbiórka obejmować będzie:

meble kuchenne, pokojowe tj.: wersalki, sofy, krzesła, fotele, półki, regały, szafy, stoły, narożniki, itp.;

zabawki, odzież, tekstylia, obuwie, dywany, materace, itp.;

zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny, niesprawne telefony komórkowe, roboty kuchenne, pralki, lodówki, suszarki, żelazka, telewizory, komputery, monitory, klawiatury, itp.

odpady niebezpieczne

Odpadami niebezpiecznymi są m.in. akumulatory, żarówki, lampy, świetlówki, farby, lakiery, rozpuszczalniki, stosowane w domu środki dezynfekcyjne i owadobójcze wraz z opakowaniami. W istotny sposób zagrażają one środowisku oraz zdrowiu ludzi, stąd niezbędne jest ich usuwanie i unieszkodliwianie.

Podczas zbiórki nie będą odbierane następujące rodzaje odpadów: azbest, papa, opony, odpady w ilościach wskazujących na to, iż pochodzą z działalności gospodarczej, odpady nieoznaczone, niemożliwe do zidentyfikowania, odpady wskazujące na źródło pochodzenia inne niż z gospodarstwa domowego.

Wszystkie odpady powinny być wystawione w sposób nie zagrażający bezpieczeństwu, **nie wcześniej niż w dniu zbiórki to jest 7 maja 2020 r. do godziny 10.00 w wyznaczonych miejscowościach:**

DĘBICA - przy sali wiejskiej, oraz przy przystanku

LESZCZYN - przy sklepie

RYMAŃ - parking przy ulicy Koszalińskiej (vis-a-vis banku PBS)

RYMAŃ - na osiedlu przy ulicy Polnej

RZESZNIKOWO - przy sali wiejskiej

SKRZYDŁOWO - przy wiacie autobusowej

STARNIN - przy sali wiejskiej

KINOWO - przy sali wiejskiej

JARKOWO - przy sali wiejskiej

GORAWINO - na osiedlu

GORAWINO - przy sali wiejskiej

DROZDOWO - na wydzielonym placu przy Remizie OSP



Bezpłatna Zbiórka odpadów remontowych

Wójt Gminy Rymań informuje, że **14 maja 2020 r. (czwartek)** na terenie Gminy Rymań zostanie zorganizowana zbiórka odpadów, które pochodzą **z drobnych prac remontowych** przeprowadzonych samodzielnie w gospodarstwie domowym. Wymienione odpady zgromadzone w jednym worku **do max. 100 kg** będą odbierane w dniu zbiórki sprzed nieruchomości poszczególnych miejscowości po wcześniejszym zgłoszeniu pracownikowi Urzędu Gminy w Rymaniu (tel. 943534821, pokój nr 21).

Odpady należy wystawić przed nieruchomością **do godz. 10:00.**

Odpady remontowe pochodzące z gospodarstw domowych, które powstały w wyniku świadczenia usług remontowych, budowlanych czy rozbiórkowych, powinny być odebrane i zagospodarowane przez firmę wykonującą taką usługę.

Pamiętajmy, że odpady remontowe należy ustawić w miejscu umożliwiającym dojazd samochodem odbierającym odpady.

SYMPATYCZNY PSIAK DO POKOCHANIA SZUKA PRAWDZIWEGO DOMU !!!

CZY ZNAJDZIE SIĘ DLA NIEGO KOCHAJĄCA RODZINKA?

Wszelkie informacje dotyczące adopcji dostępne są pod numerem tel. 943534821 lub 513275220

ZWIERZĘTA CIERPIĄ W MILCZENIU I CAŁY CZAS WIERZĄ, ŻE ZNAJDĄ MIŁOŚĆ ZA KTÓRĄ WIERNOŚĆ OFIARUJĄ

