

KRONIKARZ

gminy Prószków

10/2021

www.proszkow.pl

październik 2021



W podziękowaniu za plony – Dożynki Gminne 2021

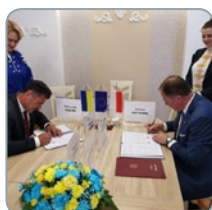
Str. 2

Święto dożynkowe jest ukoronowaniem całorocznej pracy i trudu rolników. To czas radości i podziękowań Panu Bogu za plony, a ludziom za ich ciężką pracę. Wprawdzie roczny cykl prac kończy się przed adwentem, to po żniwach następował czas odpoczynku i świętowania. Tegoroczne Gminne Dożynki zorganizowane zostały w Zimnicach Małych.

W numerze

Deklaracja Partnerstwa z Radą Wsi Wyhoda

Str. 5



W dniu 19 września 2021 r. Burmistrz Prószkowska Pan Krzysztof Cebula podpisał Deklarację Partnerstwa pomiędzy Gminą Prószków, a Radą Wsi Wyhoda.

Zbiórka popiołu od 1 grudnia

Str. 7



Przypominamy, że od 1 grudnia 2021 r. Gmina Prószków ponownie uruchamia odbiór popiołu z kotłowni grzewczych, zamiast biodopadków.

Powszechny Spis Źródeł Ciepła

Str. 4



Szanowni Mieszkańcy, przypominamy, że od 1 lipca br. do 30 czerwca 2022 r. trwa powszechny spis źródeł ciepła (CEEB).



W podziękowaniu za plony Dożynki Gminne 2021

Święto dożynkowe jest ukoronowaniem całorocznej pracy i trudu rolników. To czas radości i podziękowań Panu Bogu za plony, a ludziom za ich ciężką pracę. Wprawdzie roczny cykl prac kończy się przed adwentem, to po żniwach następuje czas odpoczynku i świętowania. Tegoroczne Gminne Dożynki zorganizowane zostały w Zimnicach Małych. Świętowanie rozpoczęło już w sobotę od zabawy tanecznej z Djem Tomaszem. Oficjalne obchody odbyły się jednak w niedzielę od uroczystej Mszy Św. w kościele parafialnym pw. św. Franciszka z Asyżu. Po niej nastąpiła najbardziej wyczekiwana część imprezy – korowód dożynkowy. Na jego czele mogliśmy zobaczyć gospodarza naszej gminy Pana Burmistrza, Krzysztofa Cebulę wraz



z gośćmi specjalnymi, jakimi byli: Prezydent Miasta Pruszkowa Pan Paweł Makuch oraz partnerzy z Hünfeld z Panem Burmistrzem Benjaminem Tschesnok.

Nie byłoby dożynek bez ich najważniejszych symboli czyli chleba i wieńca dożynkowego, który symbolizuje wszystkie



zebrane przez rolników plony. Dobrym zwyczajem w naszej gminie jest fakt, że w konkursie Koron Żniwnych, praca każdego sołectwa zostaje doceniona.

Na licznie przybyłych gości czekał bogaty program artystyczny. Jako pierwsza na scenie zaprezentowała się Gminna Orkiestra Dęta Prószków, która bawiła gości nie tylko muzyką ale także licznymi zabawnymi anegdotami. Następnie sceną zawiadnęła



kapela góralska „Wisielka”. Oficjalnego otwarcia dożynek dokonał gospodarz naszej gminy Burmistrz Prószkowa Krzysztof Cebula, który odebrał z rąk starostów dożynkowych – Agnieszki Łuczak oraz Marka Weihsbach – bochen chleba.

Po oficjalnym otwarciu dożynek rozpoczęła się zabawa, na scenie wystąpili m.in. Proskauer Echo, Ryszard Sawicki, Paweł GołECKI i Kabaret „Chyba”.

Składamy serdeczne podziękowania dla wszystkich, którzy włączyli się w organizację i czuwali nad sprawnym przebiegiem tegorocznych Gminnych Dożynek. W szczególności Sołtysowi Zimnic Małych Andrzejowi Czerwińskiemu, Radzie Sołectwej oraz wszystkim rolnikom, sołtysom, członkom rad sołectkich, radnym i uczestnikom korowodu dożynkowego za udział, pomysłowość i włożony trud.



Nie udało się uniknąć czwartej fali pandemii koronawirusa. Od września rośnie liczba zakażeń. Szacuje się, że pod koniec października będzie ich ponownie ok. 5 000 dziennie. 9/10 osób, które znajdują się w szpitalu z poważnym przebiegiem choroby to osoby niezaszczepione. Zadbaj o zdrowie swoje i swoich bliskich – jeśli jeszcze tego nie zrobicie, zaszczep się.

Możliwa jest już rejestracja na szczepienie przeciw COVID-11 dla wszystkich chętnych, którzy ukończyli 12 rok życia.

1. Zadzwoń na całodobową i bezpłatną infolinię – 989

Możesz to zrobić sam lub może Cię zapisać ktoś bliski z rodziny. Do zapisu wystarczy numer PESEL. Numer telefonu komórkowego nie jest wymagany, ale jeśli go podasz, otrzymasz SMS z potwierdzeniem umówienia wizyty na szczepienie. W ten sposób możesz zarejestrować swoich dziadków lub rodziców. Wystarczy, że rozpocznie się etap szczepień i będziesz miał numer PESEL bliskiej osoby.

Podczas rejestracji wybierzesz dokładny termin oraz miejsce szczepienia. Następnie – jeśli podałeś numer telefonu – otrzymasz SMS z potwierdzeniem umówienia wizyty na szczepienie.

2. Zarejestruj się elektronicznie poprzez e-Rejestrację dostępną na pacjent.gov.pl

I. Pełna rejestracja Profilem Zaufanym

Wymaga zalogowania się przez Profil Zaufany. System proponuje Ci pięć dostępnych terminów w punktach szczepień, które znajdują się blisko Twojego adresu. Jeśli żaden z proponowanych terminów nie będzie Ci pasował albo będziesz chciał zaszczepić się w innym punkcie, w innym mieście – będzie taka możliwość. Wystarczy, że skorzystasz z dostępnej wyszukiwarki i wskażesz dogodną dla Ciebie datę i lokalizację.

Zaraz po dokonaniu rezerwacji otrzymasz powiadomienie SMS, a następnie ponownie przypomnimy Ci o szczepieniu dzień przed planowanym terminem.

II. Szybka rejestracja bez Profilu Zaufanego

Możesz skorzystać z szybkiej ścieżki rejestracji na szczepienie – bez logowania się przez Profil Zaufany. Wystarczy, że podasz swój numer PESEL, nazwisko i numer telefonu, a zaproponujemy ci termin i miejsce szczepienia.

Wejdź na stronę <https://pacjent.erejestracja.ezdrowie.gov.pl/> i przejdź na stronę e-rejestracji. Wybierz jedną z dwóch ścieżek: „szybka rejestracja”. Wpisz dane i kliknij „Zarejestruj się”. Otrzymasz wiadomość SMS z kodem. Wpisz kod w okienko, które

pojawiło się po kliknięciu Zarejestruj się. Po zapisaniu się na termin szczepienia, otrzymasz SMS z potwierdzeniem umówienia wizyty na szczepienie z systemu e-zdrowie.

UWAGA! Szybka ścieżka służy tylko do umawiania terminu szczepienia – nie możesz go jednak w ten sposób zmienić lub anulować.

Jeśli dane nie będą się zgadzały, zobaczysz komunikat „Rejestracja nie jest możliwa”. Może się tak zdarzyć jeśli:

- np. podasz błędnie nazwisko lub PESEL
- nie masz przy sobie telefonu i nie możesz podać kodu,
- nie podasz wszystkich potrzebnych danych,
- nie masz wystawionego e-skierowania.

3. Skontaktuj się z wybranym punktem szczepień

Jeżeli chcesz zaszczepić się w konkretnym punkcie szczepień – skontaktuj się z nim.

W wybranym przez Ciebie punkcie szczepień nie znalazłeś dogodnego terminu? Zadzwoń na infolinię NFZ pod numer 989. Konsultanci pomogą Ci znaleźć inny punkt szczepień niedaleko Ciebie z terminem, który Ci pasuje.

4. Wyślij SMS

Wyślij SMS na numer **664 908 556** lub **880 333 333** o treści: **Szczepimysie**.

Wysyłając SMS pod jeden z wyżej wskazanych numerów (oba numery prowadzą do jednego systemu), połączysz się z systemem, który pokieruje Cię krok po kroku. Najpierw zostaniesz poproszony o przekazanie numeru PESEL, a potem o przesłanie kodu pocztowego. System zaproponuje Ci najbliższy termin na szczepienie w punkcie położonym blisko Twojego miejsca zamieszkania. Jeśli ten termin nie będzie dla Ciebie dogodny, będziesz mógł wybrać inne daty. Po zarejestrowaniu, na dobę przed szczepieniem otrzymasz SMS przypominającego o terminie i miejscu wizyty.

Ważne! Jeżeli w systemie rejestracji nie będzie wolnego terminu, do wszystkich osób, które wysłały SMS oddzwoni infolinia w chwili uruchomienia nowych terminów szczepień.



„Trzeba być na dnie, by móc się wznieść w górę”

7 września uczniowie Publicznej Szkoły Podstawowej w Zimnicach Wielkich: Emilia i Oliver Cudowie oraz Hanna i Jonasz Waleskowie spotkali się w Miejskiej Bibliotece Publicznej w Opolu z Janem Melą. Było to możliwe dzięki „Korpusowi Solidarności” oraz wolontariatowi na rzecz Hospicjum „Betania”, na czele którego stoi pani Barbara Chyłka. Wszyscy znają smutną historię bohatera sportkania i wiedzą, że w wieku trzynastu lat stracił rękę i nogę. Mimo braku kończyn, wraz ze znanym polarnikiem Markiem Kamińskim, zdobył w jednym roku dwa bieguny. Podróżnik często podkreślał, że to szalone przedsięwzięcie udało się dzięki wsparciu rodziny oraz ludzi, którzy w niego wierzyli.

Pan Jan opowiadał o swoim traumatycznym dzieciństwie – o tym, jak spłonął mu dom oraz o tym, jak w wieku ośmiu lat stracił młodszego brata Piotrusia. Sam omal nie zginął rażony prądem. W następstwie tego wydarzenia był wielokrotnie operowany – w czasie trzech miesięcy „cięto” go aż pięćdziesiąt razy. Chociaż miał trudną młodość, znalazł sposób na życie i zaczął pomagać innym. Z początku chciał się tylko pokazać podczas rozdawania posiłków u św. Alberta. Dopiero później uświadomił sobie, że pomaganie, to nie chęć zdobycia jak największej polubień na Instagramie, lecz bezinteresowność i zrozumienie potrzeb drugiego człowieka.

Jan Mela podzielił się również swoimi przemyśleniami na temat trudnej relacji z ojcem, który był wobec niego surowy i wymagający. Choć teraz mężczyzna nie potrafi żyć bez swojego rodzica, kiedyś źle odbierał jego metody wychowawcze. Pan Mela nie mówił o samych smutnych sprawach ani się nie użalał. Choć brakuje mu dwóch kończyn i nie do końca jest zadowolony ze swojego wyglądu, akceptuje siebie takim, jaki jest. Apelował: „Nie rozczulajcie się nad sobą, lecz pokochajcie siebie i nie zazdroście innym.” Przekonywał, że kalectwo to nie brak ręki czy nogi, lecz nieakceptowanie siebie. Nie wolno przejmować się tym, co inni mówią o nas. Każdy powinien być sobą.

Pan Jan jest mężem Magdaleny Meli oraz tatą półtorarocznej Jadzi. Za miesiąc ma narodzić się jego syn. Historia tego niezwykłego człowieka nauczyła nas, że czasem „trzeba być na dnie, by móc się wznieść w górę”.

Jonasz Waleska, Oliver Cuda



Powszechny Spis Źródeł Ciepła

Szanowni Mieszkańcy, przypominamy, że od 1 lipca br. do 30 czerwca 2022 r. trwa powszechny spis źródeł ciepła (CEEB). Pamiętać o nim powinien każdy właściciel lub zarządca budynku/lokalu, który posiada źródło ciepła o mocy do 1 MW.

Aby wywiązać się z tego obowiązku należy Adokonać spisu elektronicznie na stronie <https://zone.gunb.gov.pl/> lub wypełnić dostępny tam formularz i złożyć go w Urzędzie Miejskim w Prószkowie.

Osoby, które wcześniej wypełnią formularz, otrzymają możliwość wylosowania nagrody.

Jak otrzymać nagrodę?

Najpóźniej do 30 listopada 2021 r. złożyć deklarację w formie papierowej (pokój nr 14), na miejscu wylosuj numer przypisany do danego prezentu i go odbierz.

Dokonaj spisu elektronicznie poprzez stronę internetową <https://zone.gunb.gov.pl/>. Następnie w ciągu miesiąca (nie później niż do 30.11.2021 r.) przyjdź wylosować numer nagrody i ją odbierz.

Co można wygrać?

- zniżki do muzeum; bilety do kina; karty na basen; bilety do teatru i wiele innych rzeczy.

Serdecznie dziękujemy Stowarzyszeniu Aglomeracji Opolskiej za przekazane nagrody.



Cudze chwalicie, swego nie znacie

Muzeum Kowalstwa w Prószkowie to jedno z nielicznych miejsc tego typu w Polsce. Przeniesiecie się tu w świat rozgrzanego żelaza, poznając tajniki zawodu kowala, jego warsztat oraz narzędzia. Nie mniej prawdziwą atrakcją jest pokaz kucia żelaza metodami tradycyjnymi.

Istnieje możliwość kupna pamiątek oraz umieszczenia na nich indywidualnych dedykacji lub inicjałów. Zapewniamy wszystkie niezbędne narzędzia i materiały.

Zapraszamy w każdy piątek od 17:00 do 21:00

Prószków ul. Młyńska 2



A Partner of
VISION ZERO
Safety. Health. Wellbeing.



Kurs e-learningowy dla dzieci

Bezpiecznie na wsi mamy upadkom zapobiegamy

Ukończ kurs e-learningowy i zdobądź hulajnogę



Termin nadsyłania zgłoszeń do 31 października 2021 r.

100 hulajnóg zostanie rozlosowanych wśród dzieci rolników, które nadeszły zgłoszenia w wymaganym terminie

Zasady przyznawania nagród dostępne są na stronie www.krus.gov.pl <https://krus.gov.pl/zadania-krus/prewencja>

*Akcja trwa do wyczerpania puli prezentów lub do końca listopada.

1 LIPCA 2021 ZŁÓŻ DEKLARACJĘ



1 lipca rozpoczął się proces składania deklaracji do Centralnej Ewidencji Emisyjności Budynków, który ma na celu zebranie wszystkich danych dotyczących źródeł ciepła i spalania paliw w budynkach mieszkalnych i niemieszkalnych. Każdy budynek, który posiada źródło ciepła lub spalania paliw do 1 MW należy zgłosić wypełniając odpowiednią deklarację. Deklarację można złożyć samodzielnie, bez wychodzenia z domu, żeby to zrobić musisz posiadać profil zaufany, podpis elektroniczny albo e-dowód.

Wejdź na stronę www.zone.gunb.gov.pl, naciśnij -> złoś deklarację -> wypełnij ją i wyślij.

Złożenie deklaracji jest obowiązkowe, jeżeli Twój dom posiada źródło ciepła i spalania paliw kiedykolwiek uruchomione przed 1 lipca 2021 r. na złożenie deklaracji masz 12 miesięcy. Jeżeli źródło ciepła lub spalania paliw zostanie uruchomione po 1 lipca deklarację musisz złożyć w terminie 14 dni.

Nie masz dostępu do internetu albo nie posiadasz profilu zaufanego, podpisu elektronicznego lub e-dowodu? Deklarację możesz złożyć osobiście we właściwym dla miejsca budynku Urzędzie Miasta/Gminy lub wysyłając listem.

CENTRALNA EWIDENCJA EMISYJNOŚCI BUDYNKÓW

Kto składa deklarację?

Właściciel/zarządca budynku, który jest zasilany przez źródło ciepła lub spalania paliw do 1 MW, np. piec, miejska sieć ciepłownicza, pompa ciepła etc.

Jak można złożyć deklarację?

Deklarację można złożyć elektronicznie lub w wersji papierowej - osobiście we właściwym dla miejsca budynku Urzędzie Miasta/Gminy lub wysyłając listem.

Czego potrzebuję, żeby złożyć deklarację przez internet?

Profilu zaufanego, podpisu elektronicznego albo e-dowodu.

Jak złożyć deklarację przez internet?

Wejdź na stronę www.zone.gunb.gov.pl, naciśnij na stronie głównej -> złoś deklarację -> wypełnij ją i wyślij.

W jakim celu te informacje są zbierane?

Celem zbierania informacji o budynkach jest stworzenie kompletnej bazy danych, na podstawie której gmina będzie mogła kreować politykę walki ze smogiem. Celem stworzenia centralnej bazy (tj. CEEB - Centralnej Ewidencji Emisyjności Budynków) jest poprawa jakości powietrza - likwidacja głównej przyczyny zanieczyszczeń - emisji substancji powodujących smog. Dla obywateli zostaną uruchomione usługi, które przyczynią się do poprawy stanu technicznego budynków w zakresie bezpieczeństwa, np. zamówienie przeglądu kominarskiego czy inwentaryzacji budynku. W bazie znajdują się docelowo wszystkie budynki, które posiadają źródło ciepła o mocy nieprzekraczającej 1 MW.

Gdzie znajduje się wzór deklaracji w formie papierowej?

<https://www.gunb.gov.pl/strona/centralna-ewidencja-emisyjnosci-budynkow-faq>

Ile mam czasu na złożenie deklaracji?

Deklarację, która dotyczy źródła ciepła i spalania paliw, które zostało kiedykolwiek uruchomione przed 1 lipca należy złożyć w terminie 12 miesięcy.

Dla nowego źródła ciepła, które zostało uruchomione po 1 lipca, deklarację należy złożyć w terminie 14 dni.

Czy złożenie deklaracji jest obowiązkowe?

Tak, każdy właściciel/zarządca ma obowiązek złożyć deklarację.

www.zone.gunb.gov.pl



Deklaracja Partnerstwa z Radą Wsi Wyhoda

W dniu 19 września 2021 r. Burmistrz Prószkowa Pan Krzysztof Cebula podpisał Deklarację Partnerstwa pomiędzy Gminą Prószków, a Radą Wsi Wyhoda.

Jesteśmy pełni wiary i nadziei, że dzięki niej wspólnie otwieramy nowe drzwi dla rozwoju naszych społeczności, stwarzamy możliwości wymiany doświadczeń między naszymi jednostkami i mieszkańcami. Każda z naszych wspólnot tworzy dynamicznie rozwijające się społeczeństwa. Jesteśmy świadkami kulturowo zmieniającej

się Europy. Mając to na uwadze, życzę nam wszystkim, aby przez kolejne długie lata nie zmieniały się nasze dobre partnerskie relacje, a intencje zawarte w niniejszej deklaracji były realizowane przez następne pokolenia – mówił Burmistrz Prószkowa.

Współpraca stwarza nowe możliwości rozwoju i współpracy nie tylko dla Gminy



ale także dla jej mieszkańców. To wszechstronna współpraca, która służyć będzie integracji pomiędzy Gminą Prószków a Radą Wsi Wyhoda.

Ranking finansowy samorządu terytorialnego w Polsce 2020

Jednym z wielu kryteriów zajęcia przez Gminę Prószków 8 miejsca w województwie opolskim w rankingu finansowym samorządów terytorialnych gmin miejsko-wiejskich był udział środków europejskich. W ramach pozyskanych środków oraz dochodów własnych rozpoczęto realizowanie w roku bieżącym następujących projektów:

Budowa infrastruktury pieszo-rowerowej w powiecie opolskim – etap II oraz budowa centrum przesiadkowego w Gminie Lewin Brzeski – Budowa ścieżki pieszo-rowerowej na odcinku Złotniki Prószków-Pomologia. Wartość ogólna projektu 4 402 345,08 zł w tym dofinansowanie 3 741 993,32 zł. W ramach inwestycji powstanie 1,12 km oświetlonej ścieżki pieszo-rowerowej, ponadto zostanie wybudowany parking Bike&Ride, powstaną nowe przejścia dla pieszych, nowa zatoka autobusowa oraz włączenie do drogi wojewódzkiej stanowiącej łącznik z ulicą Strzelecką.

Czas na rower – budowa ścieżek pieszo-rowerowych w Aglomeracji Opolskiej – Budowa ścieżki pieszo-rowerowej wzdłuż drogi wojewódzkiej nr 415 na terenie miejscowości Zimnice Wielkie i Zimnice Małe. Wartość ogólna projektu 2 920 000,00 zł w tym dofinansowanie 1 966 620,00 zł. W ramach zadania powstanie 2,27 km oświetlonej ścieżki, wiata przystankowa i autobusowa, parking Bike&Ride oraz Park&Ride oraz nowe przejście dla pieszych.

Czas na przesiadkę w Aglomeracji Opolskiej „Budowa ścieżki pieszo-rowerowej wzdłuż drogi wojewódzkiej nr 414 na odcinku Przysiecz – Ligota Prószkowska wraz z towarzyszącą infrastrukturą”. Wartość ogólna projektu 2 516 574,47 zł w tym dofinansowanie 1 711 270,64 zł.

W ramach inwestycji powstanie 1,52 km oświetlonej ścieżki pieszo-rowerowej, parking Park&Ride oraz przejście dla pieszych.

Przebudowa ul. Opolskiej w Zimnicach Wielkich. Wartość ogólna projektu 1 592 125,74 zł w tym dofinansowanie 615 524,00 zł. W ramach inwestycji planowana jest przebudowa 330 m ul. Opolskiej w Zimnicach Wielkich wraz z odwodnieniem.

Wymiana źródeł ciepła na bardziej ekologiczne w gminie Prószków. Wartość ogólna projektu 1 693 573,50 zł w tym

dofinansowanie 575 438,61 zł. W ramach projektu zostaną wymienione wysokoemisyjne źródła ciepła na bardziej ekologiczne.

Wymiana źródeł ciepła w budynkach użyteczności publicznej w Gminie Prószków. Wartość ogólna projektu 287 698,71 zł, w tym dofinansowanie 147 388,05 zł. W ramach projektu zostaną wymienione dwa źródła ciepła tzw. „kopciuchy” w Publicznej Szkole Podstawowej w Prószkowie oraz w sali wiejskiej w Górkach. Budynki te zostaną podłączone do sieci gazowej, natomiast w sali wiejskiej w Zimnicach Wielkich zostanie zlikwidowany piec na węgiel i zastąpiony zostanie pompą ciepła. Ponadto w każdym z budynków zostanie dokonana mała termomodernizacja zgodnie z założeniami programu.

Maluch +, wartość ogólna projektu 38 400,00 zł w tym dofinansowanie 30 720,00 zł. Zadanie ma na celu bieżące dofinansowanie utrzymania działalności Publicznego Żłobka w Prószkowie.

Marszałkowska Inicjatywa Sołectka, wartość ogólna projektu 24 000,00 zł w tym dofinansowanie 20 000,00 zł. W projekcie udział biorą kolejne 4 sołectwa z naszej Gminy: Boguszyce, Ligota Prószkowska, Zimnice Małe oraz Żłinice. W ramach projektu Boguszyce wykonają boisko do siatkówki plażowej, Ligota Prószkowska zakupi materiały do renowacji ogrodzenia wokół boiska sportowego (prace wykonują mieszkańcy), Zimnice Małe zakupią wyposażenie gastronomiczne do kuchni w sali wiejskiej, a Sołectwo Żłinice zakupi zastawę stołową.

Fundusz Inwestycji Lokalnych, wartość ogólna projektu 3 911 754,60 zł w tym dofinansowanie 699 798,00 zł. W ramach zadania zostanie wybudowana nowa oczyszczalnia ścieków w Prószkowie wraz z przebudową i rozbudową istniejącej oczyszczalni.

W kolejnych latach gmina planuje realizację kolejnych projektów (wnioski o dofinansowanie zostały już złożone do Polskiego Ładu):



Przebudowa sieci dróg łączących osiedla w Górkach i Chrząższczytach z włączeniem do drogi wojewódzkiej nr 414. Wartość ogólna projektu 8 700 231,00 zł w tym dofinansowanie 8 265 219,45 zł. W ramach zadania zostaną wybudowane drogi lokalne o łącznej długości około 2600 m i pasie drogowym o szerokości 10 m. Drogi będą posiadać chodniki o szerokości min. 2 m, oświetlenie, odwodnienie oraz kanał technologiczny oraz skomunikują ok. 700 domów, powstających na osiedlu w Górkach i Chrząższczytach.

Modernizacja budynku Przedszkola Publicznego w Prószkowie. Wartość ogólna projektu 1 438 686,64 zł w tym dofinansowanie 1 294 817,98 zł. Modernizacja obejmować będzie: wymianę podłogi w korytarzu, montaż klimatyzacji, malowanie ścian i sufitów, wymianę ogrodzenia, modernizację placu zabaw oraz postawienie wiaty. W ramach zadania zostanie wykonana również kompleksowa termomodernizacja budynku wraz z wymianą źródła ciepła na niskoemisyjne, ociepleniem ścian zewnętrznych, ociepleniem dachu, wymianą stolarki okiennej i drzwiowej, modernizacją instalacji ciepłej wody i instalacji CO.

Budowa budynku sportowego w Chrząższczytach. Wartość ogólna projektu 1 325 000,00 zł w tym dofinansowanie 1 192 500,00 zł. W ramach zadania zostanie wybudowany budynek, który będzie pełnił funkcję szatni miejscowego klubu sportowego oraz Centrum Kultury Wiejskiej.



O co warto zadbać jesienią?

Piękne słoneczne lato mamy już za sobą w tym roku i chyba złotą polską jesień także przyjdzie nam pożegnać. Jesień, zwłaszcza ta pochmurna i deszczowa nie nastraja nas optymistycznie. Dzień radykalnie skraca się. Coraz więcej osób wkoło prycha i kicha. Boimy się zarazić katarem lub czymkolwiek podobnym. Nie lubimy przemakać i marznąć więc coraz częściej unikamy wychodzenia z domu. Zwłaszcza dla mamy oczekującej na narodziny dziecka i dla najmłodszych dzieciaków, ochrona przed infekcjami jest najważniejsza. Gdy chcemy uzyskać przepis na najwspanialszą odporność przed infekcjami sezonowymi można wymienić kilka najistotniejszych czynników:

- racjonalne odżywianie
- ruch na świeżym powietrzu
- zdrowy, systematyczny wypoczynek – w tym sen
- umiejętność relaksacji – radzenia sobie ze stresem

Nie na darmo mówi się, że „jesteś tym co jesz”. Analogicznie, jak w przypadku budowy jej wytrzymałość zależy od jakości materiału budulcowego. W naszym przypadku to właśnie składniki odżywcze są materiałem budulcowym. Tym bardziej jest to istotne w przypadku mam oczekujących narodzin swojego dziecka, którego wszystkie organy dopiero kształtują się. Zamiast pustych kalorii puszystego pączusia do ciepłej herbatki warto sięgnąć po owoce- surowe lub suszone. Jeżeli młoda mamusia nabierze takich nawyków to z pewnością za kilka lat nie będzie miała problemów z przekonaniem swojej pociechy by dokonała właśnie takiego wyboru :) Jesienią warto przygotować wartościowe, rozgrzewające zupy. Na dłużej dadzą nam uczucie sytości i nie dopuszczą do tęsknoty za słodyczami. Także na śniadania warto przygotować wartościowy, ciepły posiłek (np. zdrową kaszkę jaglaną z owocami) który na dłużej pozostawi uczucie przyjemnej sytości niż kanapka z ciepłą herbatą.

Spacer, nawet w pochmurny dzień pomoże nam w zachowaniu dobrej kondycji, poprawie krążenia, ułatwi wbudowanie w nasz organizm te wszystkie dobre substancje, które udało nam się organizmowi dostarczyć.



Pomoże uzupełnić niedobory witaminowe. Niestety w naszej strefie klimatycznej nieustannie brakuje nam witaminy D, a to właśnie ona jest odpowiedzialna nie tylko za wbudowywanie wapnia w naszym organizmie ale przede wszystkim bierze udział w budowaniu naszej odporności. Odgrywa ona ogromną rolę w podtrzymywaniu sprawności układu odpornościowego. Jej niedobór powoduje, że słabo działają tzw. komórki niszczące i usuwające bakterie oraz wirusy. Bardzo dużo mówi się o witaminie C natomiast to właśnie wit D jest tu ważniejsza. Ze względu na potrzebę jej uzupełnienia warto sięgnąć po tłuste ryby morskie – w tym śledzia i makrelę, łososia, i mniej wartościowego tuńczyka. Pewne ilości witaminy D są też w jajach i żółtym serze. Witamina C też jest istotna, bo potrzebujemy jej do produkcji najsilniejszego przeciwutleniacza działającego w naszym organizmie. Włączmy więc do jesiennej diety bogate w witaminę C produkty: kiszona kapusta, owoc dzikiej róży, jagody, owoce cytrusowe oraz kiwi. Także wit A pobudza odporność, a dostarczą jej marchew, kapusta, brokuły, pomidory i papryka. Równie ważnej witaminą: fasola, kiełki, pestki i orzechy. I jeszcze cenne minerały - cynk, selen i żelazo. Żelaza najwięcej zawiera mięso. Spożywać je najlepiej jest z pietruszką, bo najlepiej wchłania się w towarzystwie witaminy C. Cynk jest w rybach i owocach morza, roślinach strączkowych, pestkach dyni oraz w jajkach i soi. Selen znajdziesz w brokułach.

Odpowienio długi i zdrowy sen chroni nas przed chorobami. Brak snu równoznaczny jest z brakiem czasu na odpowiednią regenerację organizmu. Układ odpornościowy nie będzie dobrze funkcjonował, gdy człowiek jest ciągle niewyspany. Higiena snu jest bardzo istotna. Jeśli masz kłopoty z zasypianiem spowodowane stresem, pij przed zaśnięciem herbatkę z melisy.

Stres sam w sobie nie jest dla naszego organizmu niczym złym. Pozwala zwiększyć wydolność organizmu w sytuacji, gdy normalne jego funkcjonowanie nie wystarczałoby. Musimy jednak umieć

pozwolić naszemu organizmowi co jakiś czas dać zregenerować się. Bardzo dużo mówi się o higienie ciała w tym rąk, , zębów, higienie intymnej. Często jednak niestety zapominamy o higienie zdrowia psychicznego, a wszak to właśnie mózg stanowi „centrum dowodzenia” dla całego organizmu. Warto więc zainwestować trochę czasu na wypoczynek, relaks i pełne odprężenie. Już od dawna wiadomo np. że organizm podczas relaksu zużytkowuje nieporównywalnie mniej tlenu, uspokaja się oddech, reguluje ciśnienie krwi itd.

Pamiętać należy, że mama jest kompletnie całym światem dla swojego dziecka zwłaszcza wzrastającego pod jej sercem – stąd zdrotego wa mama to najlepsze warunki dla wzrostu tego małego człowieka.

Czas ciąży to dogodny moment by przystanąć na chwilę w naszym bardzo zabieganym życiu, zastanowić się nad naszymi nawykami i przyzwyczajeniami. Poobserwować świat nas otaczający i zastanowić się czy choć niewielkie zmiany można wprowadzić w nasze życie zmieniając go na lepsze....dla naszego dziecka, ale i dla nas samych. Ułatwieniem dla młodych rodziców jest fakt, że mogą korzystać ze specjalnie dla nich przygotowanej oferty.

Na spotkaniach edukacyjnych dla ciężarnych można dowiedzieć się więcej - jak wykorzystać czas jaki pozostał Wam do porodu, przygotować się do niego, do opieki nad dzieckiem, powrotu do formy sprzed porodu itd. Już po 21 tyg ciąży powinno się skontaktować się ze swoją położną. Sprawdzić czy jest złożona deklaracja, ustalić plan spotkań edukacyjnych. Spotkania edukacyjne z położną podstawowej opieki zdrowotnej od 21 do 31 tyg co tydzień, a po 32 tygodniu aż do porodu nawet 2 razy w tygodniu są to świadczenia finansowane przez NFZ. Ta sama położna będzie sprawowała opiekę nad Tobą i dzieckiem w domu po porodzie przez pierwsze dwa miesiące życia dziecka. Pomoże rozwiązać wszelkie wątpliwości dotyczącego pielęgnacji maluszka oraz dochodzenia do formy młodej mamy po porodzie.

Wymiana źródeł ciepła w budynkach użyteczności publicznej w gminie Prószków

16 września podpisana została umowa pomiędzy Gminą Prószków a Zarządem Województwa Opolskiego reprezentowanym przez Wicemarszałka Zbigniewa Kubalańcę na dofinansowanie projektu pn: Wymiana źródeł ciepła w budynkach użyteczności publicznej w gminie Prószków.

Wartość ogólna projektu wyniosła; 287 698,71 zł, w tym dofinansowanie 147

388,05 zł. W ramach tego ekologicznego przedsięwzięcia zostaną wymienione dwa piece starego typu, czyli tzw. kopciuchy.

Nowe, ekologiczne instalacje pojawią się w Publicznej Szkole Podstawowej w Prószkowie oraz w sali wiejskiej w Górkach.

Ponadto w każdym z wyżej wymienionych budynków zostanie dokonana mała termomodernizacja zgodnie z założeniami



Programu. W sali wiejskiej w Zimnicach Wielkich został również wymieniony piec na pompę ciepła, co pozwala na ujęcie tej sali w Programie.



XXX Forum Ekonomiczne w Karpaczu

W dniach 6-9 września Burmistrz Prószkowa, Pan Krzysztof Cebula uczestniczył w XXX Forum Ekonomicznym w Karpaczu. Tegoroczne jubileuszowe Forum Ekonomiczne, podobnie jak poprzednie edycje tej imprezy, cieszyło się ogromnym zainteresowaniem m.in. ludzi biznesu, polityków i samorządowców, którym zależy na rozwoju swoich gmin i miejscowości.

Każdego roku forum to miejsce wielu debat i dyskusji o tematyce gospodarczej i społecznej. W czasie sesji panelowych omawiano m.in. tematy związane z biznesem i zarządzaniem, bezpieczeństwem, ochroną zdrowia, nową gospodarką, zrównoważonym rozwojem.

Międzynarodowy wymiar Forum Ekonomicznego daje szansę na to, aby opinie w każdym omawianym temacie kształtowały na podstawie rzeczowej wymiany poglądów.

Różowy październik

Październik już od wielu lat uznawany jest na całym świecie za miesiąc świadomości raka. W tym szczególnym okresie warto podjąć przede wszystkim temat profilaktyki raka piersi. 15 października przypada Europejski Dzień Walki z Rakiem Piersi, którego symbolem jest różowa wstążka.



Rak piersi jest drugim pod względem częstotliwości (po raku płuca) nowotworem złośliwym na świecie, stanowiąc 25% wszystkich zachorowań. Prawdopodobieństwo zachorowania wzrasta wraz z wiekiem, gdy w najbliższej rodzinie mamy do czynienia z tą chorobą a także niektóre czynniki związane z naszym stylem życia predysponują do jego rozwoju. To co możemy zrobić, to przede wszystkim profilaktyka. Na pierwszym miejscu należy pomyśleć o zmianie stylu życia. Ważne jest między innymi unikanie nadmiernych ilości tłuszczu w diecie i walka z otyłością oraz ograniczenie spożycia alkoholu. Istotna jest także regularna aktywność fizyczna czy zdrowy sen 8 godzin na dobę. Te podstawowe zasady zmniejszają prawdopodobieństwo wystąpienia także innych chorób takich jak cukrzyca, choroby układu krążenia, nadciśnienie itd. Nie istnieje jednak złoty środek pozwalający ustrzec się w sty procentach. Tu warto jednak pamiętać, że wykrycie zmian

chorobowych na wczesnym etapie pozwala na skuteczne leczenie.

Badania takie jak USG, mammografia są niebolesne a pozwalają niejednokrotnie wykryć zmiany zanim można je wyczuć pod palcami. USG piersi należy wykonywać od 20. do 30. roku życia co 2 lata, a po 30. roku życia co roku. Mammografię z kolei wykonują kobiety w wieku 50-69 lat, które w ciągu ostatnich 2 lat nie miały wykonywanej mammografii.

Bardzo duże znaczenie ma przede wszystkim samoobserwacja i samobadanie piersi.

Może przyjść z pomocą Wasza położna w rodzinie. To właśnie położna może nauczyć na co należy zwrócić uwagę, jak takie badanie można zrobić samej. Tutaj nie tyle jest potrzebna wnikliwa wiedza medyczna a umiejętność obserwowania samej siebie. To tak, jak najwspanialszy specjalista wystroju wnętrz nie będzie wiedział co jest najlepsze dla waszego domu bez Was samych. Najmniejszy szczegół nie ujdzie Waszej uwagi,

gdy jakaś nowa rzecz pojawi się w waszym mieszkaniu, na waszych meblach. Tak samo jest z Waszym ciałem- gdy je poznacie i systematycznie będziecie śledzić żadna niepokojąca zmiana nie umknie Waszej uwagi.

Uwaga Panowie! - temat dotyczy także Was:

1. Nieporównywalnie rzadziej, bo w 1% ale rak piersi dotyka także mężczyzn. Jak okazuje się, to właśnie panowie o wiele później niż kobiety rozpoznają u siebie takie zmiany.

2. Dzięki mężczyznom, ich trosce o swoje żony, matki, siostry uratowano nie jedną z nich. Czasami potrzeba wsparcia, motywacji lub po prostu towarzyszenia w drodze na badania- bo lęk przed tym „co będzie gdy coś mi wykryją?” bywa czasami na tyle silny, że przyćmiewa zdrowy rozsądek. Najważniejsze, że rak wcześniej wykryty jest wyleczalny.

Zarówno na etapie profilaktyki, diagnozowania i leczenia może być obecna położna. Dlatego każda kobieta powinna mieć złożoną deklarację wyboru u swojej położnej, a jej numer telefonu powinien być wpisany jako „telefon do przyjaciela”. Położna rodzinna poza przygotowaniem do rodzicielstwa, opieką okołoporodową jest przyjacielem kobiety na każdym etapie życia, ze wszystkich co jest związane z kobiecością.

WAŻNE INFORMACJE DLA MIESZKAŃCÓW

**OD 1 GRUDNIA 2021 R.
URUCHAMIAMY
ZBIÓRKĘ POPIOŁU**



UWAGA! DOTYCZY WYŁĄCZNIE BUDYNKÓW JEDNORODZINNYCH!

Przypominamy, że od 1 grudnia 2021 r. Gmina Prószków ponownie uruchamia odbiór popiołu z kotłów grzewczych, zamiast bioodpadów. Popiół można wystawiać co 2 tygodnie, w kubkach brązowych lub innych lecz wyraźnie opisanych dużym napisem „POPIOŁ”. Prosimy nie wrzucać do popiołu innych odpadów.

Zbiórka popiołu potrwa do połowy marca 2022 r.

Odbiór bioodpadów wznowimy od 16 marca.

UWAGA! Zbiórka ta nie dotyczy budynków wielorodzinnych.

Drodzy Mieszkańcy,

Przypominamy, że
**opłatę za gospodarowanie
odpadami komunalnymi
uiszcza się do 10-go
każdego miesiąca.**

**Niezwykle istotne jest, by wpłaty
na przyszły rok uiszczać dopiero
w przyszłym roku, czyli opłatę
styczeńową wpłacamy w miesiącu
styczniu (nie wcześniej).**





Piłkarski raport

Czas na raport z gminnych boisk. Sezon piłkarski trwa już od sierpnia, czas sprawdzić jakie wyniki osiągały nasze drużyny i czy możemy mieć apetyt na czołowe miejsca w tabeli po zakończeniu rundy jesiennej.



Orzeł Żłinice liga okręgowa, gr. I

Nasz jedyny przedstawiciel w klasie Okręgowej Orzeł Żłinice po 8 rozegranych meczach zebrał na swoim koncie zaledwie 8 punktów. W obecnych rozgrywkach zanotował 2 zwycięstwa, 2 remisy i 4 porażki. Miejmy nadzieję, że w kolejnych spotkaniach zawodnicy Orła zawalczą o komplet punktów. Obecnie zajmują 13 miejsce w ligowej tabeli.



MKS Polonia Prószków – Przysiecz, klasa A, gr. IV

W rozgrywkach opolskiej klasy A, mamy za sobą już sześć spotkań. Piłkarze Polonii Prószków również ze zmiennym szczęściem rozpoczęli obecny sezon. Na swoim koncie mają 10 punktów i zajmują 6 miejsce w tabeli. W sześciu rozegranych spotkaniach trzy razy odnieśli zwycięstwo, raz zremisowali i dwa razy musieli uznać wyższość rywali.

Rozgrywki klasy B, gr. VII

W rozgrywkach opolskiej klasy B mamy aż trzech reprezentantów. KSC Chrząższczyce oraz rezerwy Orła Żłinice i MKS Polonii Prószków-Przysiecz. Po pięciu spotkaniach najwyższą lokatę zajmują piłkarze z Chrząższczyce, którzy z dorobkiem 12 pkt, tracą zaledwie 3 pkt do liderującego zespołu LKS Wiking Opole. Na trzecim miejscu znajduje się Orzeł II Żłinice, który podobnie jak KSC Chrząższczyce ma na swoim koncie 12 oczek i gorszy bilans bramkowy. Piąte miejsce należy do piłkarzy z Prószkowa, którzy zanotowali 3 zwycięstwa i 2 porażki.



MKS Polonia Prószków – Przysiecz, IV liga kobiet, gr. Opolska

Piłkarki MKS Polonii Prószków-Przysiecz początku sezonu nie mogą zaliczyć do udanych. Będąc na półmetku rundy jesiennej, po 5 kolejkach na swoim koncie mają 1 pkt i zajmują szóste miejsce w tabeli.

VI Memoriał im. Macieja Kowalińskiego



Fundacja Tenis Prószków każdego roku coraz prężniej rozwija zakres swojej działalności – organizuje turnieje, kolonie oraz zajęcia dla dzieci i dorosłych.

W sobotę, 18 września od rana trwała rywalizacja panów na kortach w Prószkowie. Po zaciętej walce tytuł z poprzedniego roku obronił Sebastian

Kępa, który w finale pokonał Janusza Wincenciaka. Trzecie miejsce zajął Witold Weretelnik.

Turniej był podsumowaniem Prószkowskiej Ligii Tenisowej w wykonaniu mężczyzn. W tym roku w zmaganiach, które rozpoczęły się w maju i trwały przez cały sezon z kompletem zwycięstw najlepszy był Dominik Skarzyński, drugi był Jerzy Duda, a trzeci Grzegorz Błach. Gratulujemy nie tylko medalistom, ale wszystkim uczestnikom, którzy na korcie zawsze walczą o każdy punkt. Do zobaczenia na kortach, bo to jeszcze nie koniec tenisowych wydarzeń w tym sezonie w Prószkowie!

Fitness

➔
4/10/2021

start
godz. 19.00

Ośrodek
Kultury i Sportu
w Prószkowie

- ✓ **Spalanie tkanki tłuszczowej**
- ✓ **Wzmocnienie mięśni**
- ✓ **Poprawa kondycji**

Instruktor
Patrycja Matyja

Szczegółowe informacje
☎ **+48 602 307 827**

ZAPRASZAMY

Na zlecenie

Ośrodka Kultury i Sportu w Prószkowie, 46-060 Prószków, ul. Daszyńskiego 6

Redaktor naczelny: Karolina Sobotkiewicz

e-mail: kronikarz@opoczta.pl, tel. 535 360 843



Znajdź nas na facebooku i na stronie www.proszkow.eu