

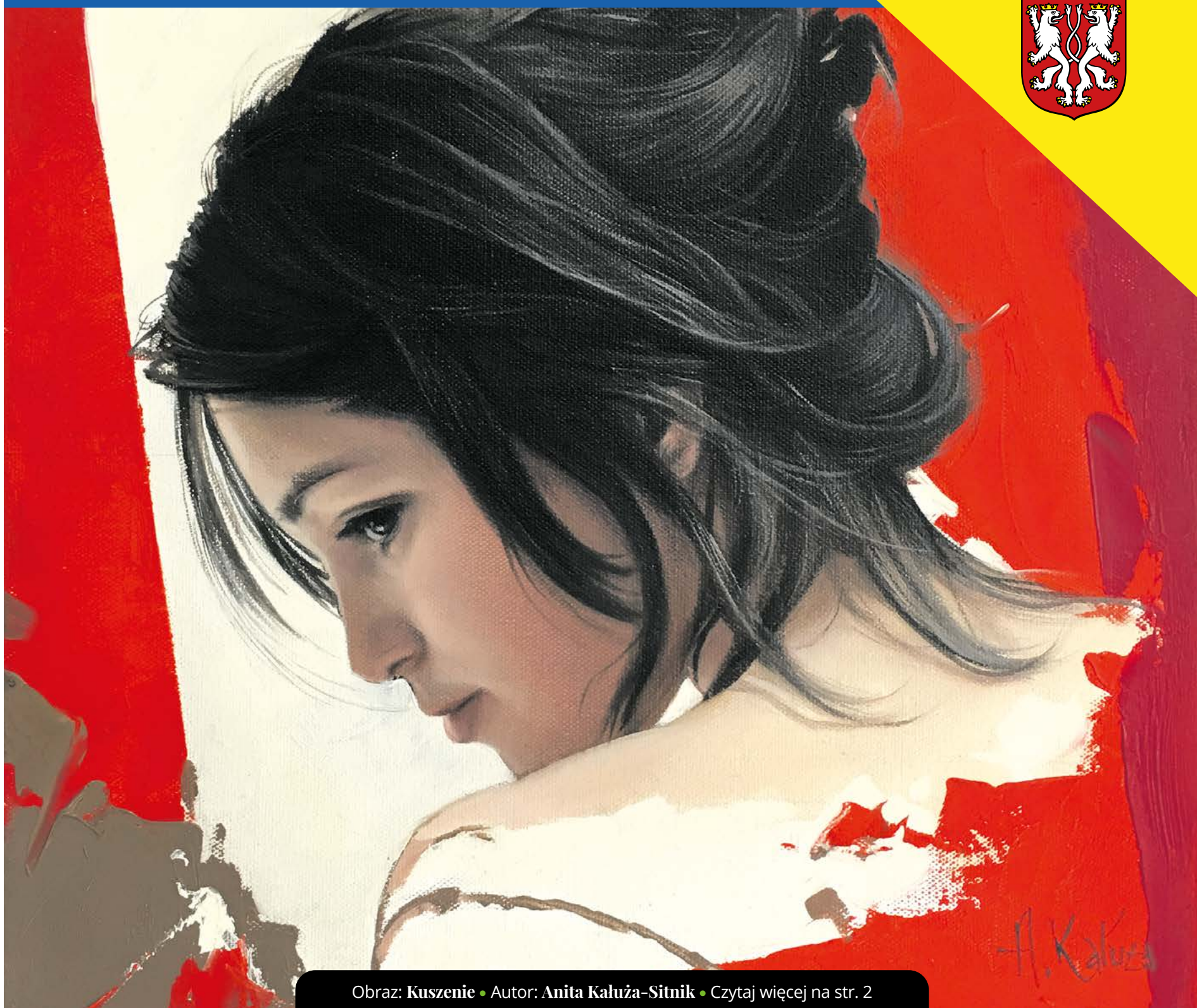
lutymarzec
2020 r.

Samorządowy Informator Miasta i Gminy Kąty Wrocławskie

KĄTEM OKA

egzemplarz bezpłatny

www.katywroclawskie.pl



Obraz: Kuszenie • Autor: Anita Kaluża-Sitnik • Czytaj więcej na str. 2



**Więcej połączeń
kolejowych
dla mieszkańców** • str. 2



**Czyste powietrze?
To naprawdę zależy
od Ciebie!** • str. 4



**Rusza elektroniczna
rekrutacja do gminnych
szkół i przedszkoli** • str. 5

Więcej połączeń kolejowych dla mieszkańców

Od nowego rozkładu jazdy pociągów, czyli od 15 marca 2020 będzie można korzystać z 9 dodatkowych par połączeń kolejowych relacji: Kąty Wrocławskie – Wrocław. W ciągu doby będą dostępne 32 pary pociągów.

Dodatkowe połączenia kolejowe dla mieszkańców to efekt trójstronnego porozumienia. Gmina Kąty Wrocławskie nawiązała współpracę z Urzędem Marszałkowskim Województwa Dolnośląskiego, który jest organizatorem ruchu kolejowego w regionie i przewoźnikiem - Kolejami Dolnośląskimi. Nowe połączenia będzie obsługiwać autobus szynowy SA135. Do Wrocławia będą kursować aż 32 pary pociągów. Większa liczba składów wyjedzie na tory wraz z wiosennym rozkładem jazdy, który wejdzie w życie 15 marca 2020 r. Gmina dofinansuje nowe połączenia kwotą 921 850,00 zł rocznie. Dzięki podpisanemu porozumieniu podróżni będą mieć możliwość korzystania z pociągów odjeżdżających do Wrocławia co około 20 minut.

Pociągi będą się zatrzymywać na każdej stacji PKP na trasie Wrocław Główny - Kąty Wrocławskie: Sadowice Wrocławskie, Smolec i Mokronos Górny.

Rozkład jazdy pociągów można sprawdzić na stronie www.kolejedolnoslaskie.pl.



Emerycie nie siedź w domu

Związek Emerytów i Rencistów w Kątach Wrocławskich zaprasza do udziału w wyjazdach rehabilitacyjnych i wycieczkach.

Na rok 2020 zaplanowano wakacyjne wycieczki na Mazury i do Kazimierza Dolnego oraz – jesienią, wyjazd do Częstochowy. Zaplanowano ponadto kilka wyjazdów rehabilitacyjnych do miejscowości nadmorskich. Bliższe informacje można uzyskać w biurze Związku przy ul. Zwycięstwa 23 /budynek GOKIS/ w poniedziałki i wtorki od 9.00 do 12.00.

NA OKŁADCE

Anita Kałuża-Sitnik, Kuszenie

Artystka, od kilku lat prowadzi autorską pracownię w Kątach Wrocławskich. Wzoruując się na malarstwie dawnych mistrzów doskonalili swój warsztat, osiągając swobodę w posługiwaniu się techniką, kolorem i światłem.

Swoją twórczość dzieli na dwa obszary. Jeden to malarstwo sakralne, gdzie od wielu lat realizuje obrazy zdobiące kościoły w kraju i za granicą. W drugim podejmuje różnorodną tematykę, jednak zawsze w centrum zainteresowań jest człowiek. Jej prace to zderzenie realnego, otaczającego nas świata z indywidualnym spojrzeniem na jego wybrane elementy. Poprzez zatrzymane w kadrze postaci, oddaje ulotny nastrój chwili, intymność, codzienność.

DZIEŃ KOBIECIET

Zapraszamy!

sala widowiskowa
GOKIS
ul. Zwycięstwa 23

8 marca 2020
godz. 14.00

w programie:
MAGICZNE TRIO MIŁOSNE
Tomasz Krajewski
Łukasz Kupiniak
muzyka i magia
poczęstunek i kwiaty
dla każdej Pani

WSTĘP WOLNY

3 000 zł dla najszybszego Kątczanina i najszybszej Kątczanki!

Nagrodę Burmistrza Miasta i Gminy Kąty Wrocławskie otrzymają ci mieszkańcy gminy, którzy jako pierwsi wbiegną na metę 38. PKO Wrocław Maratonu.

Warunek - muszą to być osoby mieszkające na terenie gminy Kąty Wrocławskie, tutaj zameldowane i odprowadzające w gminie podatek PIT.

Wszyscy mieszkańcy gminy Kąty Wrocławskie, którzy wystartują w 38. Wrocław Maratonie i do- trą do mety dostaną zwrot kosztów pakietu startowego.

Zapraszamy do współpracy przy organizacji 38. PKO Wrocław Maratonu na terenie naszej gminy

Na sukces maratonu pracuje wiele osób, w tym roku również w Kątach Wrocławskich. Ważną rolę odgrywa wolontariat.

Wolontariusze będą mogli sprawdzić się w realizacji następujących zadań:

- dyżur w punktach odżywiania na trasie maratonu (przygotowanie stanowiska, napojów i po- żywienia, dbanie o porządek);
- asystowanie w biurze zawodów (wydawanie pakietów startowych).

Dodatkowo zapraszamy chętnych do kibicowania na trasie na terenie naszej gminy.

Zapraszamy szkoły, stowarzyszenia, sołectwa, kluby sportowe, grupy znajomych i osoby in- dywidualne.

W zamian za pomoc przy organizacji maratonu wolontariusze otrzymają certyfikaty potwierdza- jące udział w wolontariacie, koszulki i identyfikator, poczęstunek podczas imprezy i bezpieczne do- świadczenia. Chętnych prosimy o zgłaszanie się na adres: maraton2020@katywjroclawskie.pl



Rockie Lwy
Rat & Ralek
tropienie Marzanny
quiz wiosenno-wielkanocny
występy dzieci
zabawy z Panią Wiosną
Dan Frawniczek
Wiosna
kalambury wiosenne
przeciąganie liny
animacje wiosenno-sportowe
Rurczak
Wspaniały
"jajko węz, tylko je ostrożnie nieś"
wiosenne animacje muzyczno-taneczne

quiz dziewczękowy
Pani Labka
łoczenie jajek
lokalne produkty
rozbić pinaty
Wiosna
Jajko Wielkanocne

JARMARK WIELKANOCNY I POWITANIE WIOSNY

Kąty Wrocławskie | Rynek
28-29 marca 2020 r.

ZAGADKA KRYMINALNA



Poranek 3 lutego 1989 r. był mglisty i bardzo zimny. Kolejną noc utrzymywała się temperatura grubo poniżej zera. Jan Wkrętosz prawie biegł przez rynek w Kątach Wrocławskich. Jeszcze tylko przebiegnie przez bramę koło Czardasza i znajdzie się w ciepłej stróżówce odlewni żeliwa przy Wrocławskiej – to miał być dzień jak co dzień. Przy bramie jednak jego wzrok przyciągnął dziwny kształt. Na chodniku ktoś leżał. Mężczyzna na piersi miał ranę jak po ciosie nożem.

**Jaki jest dalszy ciąg tej historii?
Co się wydarzyło?
Kto jest sprawcą?**

Najciekawsze odpowiedzi opublikujemy* w kolejnym numerze Kątem Oka. Najciekawsze opowiadania nagrodzimy gadżetami gminy.

Odpowiedzi prosimy przysyłać na adres:
redakcja@katywjroclawskie.pl

*Przesłanie odpowiedzi Redakcja traktuje jako zgodę na publikację tekstu oraz zgodę na publikację imienia i nazwiska autora.

Czyste powietrze? To naprawdę zależy od Ciebie!

Czym jest smog?

Ogólnie mówiąc o smogu mamy na myśli pogorszoną lub złą jakość powietrza, charakteryzującą się wysokimi stężeniami zanieczyszczeń w połączeniu z niekorzystnymi do rozprzestrzeniania się zanieczyszczeń warunkami meteorologicznymi. W naszej strefie klimatycznej możemy mieć do czynienia z tzw. smogiem zimowym (czasami w Polsce określanym jako smog pyłowy) oraz smogiem letnim (fotochemicznym), powstającymi kolejno w wyniku spalania węgla w przydomowych kotłowniach oraz paliw płynnych w pojazdach samochodowych i występującymi głównie w wielkich aglomeracjach i miejscowościach podmiejskich.

Smog zimowy charakteryzuje się wysoką koncentracją m.in. pyłów, czy wielopierścieniowych węglowodorów aromatycznych (WWA), natomiast dla smogu letniego charakterystyczne są między innymi podwyższone stężenia ozonu, czy lotnych związków organicznych (LZO). Wszystkie wymienione zanieczyszczenia mogą wpływać na nasze zdrowie, na przykład atakując nasze drogi oddechowe, zmniejszając odporność na choroby.

Smog był z nami od zawsze? Mówi się o nim od kilku zaledwie lat. Czy teraz sytuacja zmieniła się na niekorzyść, w porównaniu z minionymi latami?

Zjawisko smogu nie jest czymś nowym, zwłaszcza na obszarach o zwartej zabudowie, gdzie w przydomowych kotłowniach spalane są paliwa stałe o złej jakości (czasami nawet odpady). Skutkuje to wprowadzeniem do powietrza zanieczyszczeń, które w sytuacji zaistnienia niekorzystnych warunków meteorologicznych i topograficznych nie mają możliwości rozprzestrzeniać się w efekcie wpływają na najbliższe otoczenie. Zwiększyła się natomiast nasza świadomość w zakresie skutków, jakie mogą wywoływać zanieczyszczenia (w tym konkretne związki chemiczne lub ich mieszaniny) na zdrowie naszych najbliższych i naszą kondycję. Dbamy o komfort naszego życia i myślę, iż świadomie nie chcemy przebywać w środowisku, które może być dla nas szkodliwe.

Jakie są źródła smogu - fabryki? Piece? Samochody?

Za główne, dominujące źródła zanieczyszczeń powietrza, które występują na terenach zabudowy mieszkalnej - np. przy towarzyszących warunkach stagnacyjnych w atmosferze - należy uznać tzw. niską emisję, czyli emisję zanieczyszczeń pochodzącą z procesów spalania paliw stałych (przydomowe kotłownie) oraz paliw płynnych (pojazdy samochodowe).

W jakich proporcjach te dwa źródła są odpowiedzialne za wytworzenie smogu? W przypadku gminy Kąty Wrocławskie, większym „wytwórcą” smogu jest pobliska autostrada czy domowe piece?

Identyfikacja i określenie udziałów źródeł emisji w kształtowaniu jakości powietrza jest złożonym procesem. W dużym uproszczeniu jednak za najistotniejsze należy uznać najbliższe niekontrolowane źródło emisji.



Co możemy zrobić jako zwykli mieszkańcy? Czy pojedynczy człowiek ma realny wpływ na zmianę/poprawę sytuacji?

Najważniejsza jest świadomość, iż zanieczyszczenia powietrza nie mają granic (posesji, miejscowości, kraju) i zasięg ich oddziaływania może być zmienny w czasie i przestrzeni. Zanieczyszczenia mogą oddziaływać na nas i nasze najbliższe otoczenie, ale również mogą się rozprzestrzeniać nawet na dalekie odległości. Zanieczyszczenia powietrza mogą również podlegać przemianom chemicznym oraz migrować do innych elementów środowiska takich, jak woda, czy gleba. Oddziaływać zatem mogą na nasze zdrowie bezpośrednio (gdy je wdychamy, poprzez drogę skórny, czy włosy) lub pośrednio drogą pokarmową poprzez zanieczyszczone (zdeponowane w glebie, czy rozpuszczone w opadach) warzywa, czy owoce. Tak, każdy z nas ma realny wpływ na poprawę jakości powietrza. Przede wszystkim poprzez zmianę swoich nawyków i przyzwyczajzeń oraz uświadomienie sobie, iż środowisko, w tym jakość powietrza, jest wspólnym dobrem.

I tak, w przypadku przydomowych kotłowni, w sytuacji braku możliwości podłączenia domu/budynku do sieci ciepłowniczej powinniśmy wykorzystać możliwości związane z wymianą źródła ciepła na nowe, bardziej przyjazne dla środowiska i dla nas. Powinniśmy stosować paliwa o określonej jakości. Pomyśleć o termomodernizacji naszego domu, czy

budynku. I w końcu, zastanowić się nad inwestycją w zakresie możliwości wykorzystania odnawialnych źródeł energii w naszych domach. Dodatkowo, dbałość o środowisko może przejawiać się w zmianie nawyków dotyczących naszego przemieszczania się i naszej wygody. Pozytywnym przykładem jest korzystanie ze zbiorowych środków transportu albo, korzystanie z tzw. car-share'ingu.

Istotnym jest również nasze reagowanie na nieprawidłowości związane z procesami spalania w przydomowych kotłowniach oraz, czasami, zmiana sposobu naszego myślenia w tym zakresie. Jeśli zaobserwujemy i poczujemy, że ktoś spala odpady (np. tworzywa sztuczne, ubrania, buty, opony) powinniśmy takie sytuacje zgłaszać odpowiednim służbom. Koniecznym jest właściwie traktowanie takiej postawy jako bardzo odpowiedzialnej, zwłaszcza w kontekście dbałości o zdrowie nasze i naszych najbliższych.

Z prof. **IZABELĄ SÓWKĄ**, z Katedry Inżynierii Ochrony Środowiska Politechniki Wrocławskiej, kierownikiem akredytowanego Laboratorium Badań Olfaktometrycznych, kierownikiem i koordynatorem projektu „Zastosowanie innowacyjnych układów czujnikowych do oceny jakości powietrza na terenie kampusu Politechniki Wrocławskiej: powietrze.pwr.edu.pl”.

rozmawiała **Ilona Migacz**

Naukowcy radzą

- korzystaj z pieców i kotłów certyfikowanych, dobrej jakości
- zadbaj o jakość paliwa, którym palisz
- nie pal odpadów, nawet pochodzenia organicznego, elementów drewnianych, niesezonowanego drewna opałowego
- rozważ zmianę ogrzewania domów na bardziej ekologiczne, np. małe kotłownie sąsiedzkie lub podłączenie do sieci ciepłowniczej
- ogranicz użytkowania samochodów, wybierz transport publiczny lub zabierz ze sobą sąsiada – niech nie jedzie drugim samochodem
- dbaj o dobry stan techniczny samochodu
- jedź tak, by zużywać jak najmniej paliwa
- zadbaj o termoizolację domu
- sadź dużo drzew i roślin
- kompostuj
- segreguj odpady

opr. na podst. strony:

powietrze.pwr.edu.pl/o-smogu/rekomendacje/rekomendacje-dla-mieszkanow-wroclawia-i-regionu

Gmina Kąty Wrocławskie walczy ze smogiem na kilka sposobów

Dron

Przez określone dni, kontrole palenisk domowych prowadzone przez pracowników Urzędu Miasta i Gminy w Kątach Wrocławskich, wspierane będą przy użyciu Bezzałogowego Statku Powietrznego, zwanego potocznie dronem.

Dron w powietrzu określi miejsce największego stężenia zanieczyszczeń oraz wskaże, z których kominów one pochodzą. Pomoże to pracownikom Urzędu uściślić obszar przeprowadzanych kontroli.

W przypadku potwierdzenia spalania odpadów lub niedozwolonych paliw, skierowany zostanie wniosek do sądu o ukaranie sprawcy.

Program dofinansowania do wymiany pieców

Gmina Kąty Wrocławskie udziela wsparcia finansowego do wymiany źródeł ciepła. Dofinansowanie przeznaczone jest na wymianę nieekologicznego kotła zasilanego węglem stałym na kotły: gazowe, na lekki olej opałowy, zasilane prądem elektrycznym, na paliwa stałe lub biomasę charakteryzujące się para-

metrami co najmniej jak dla kotłów klasy 5 (wg. Normy PN-EN 303-5:2012) i pompy ciepła. Dofinansowanie wynosi 50% poniesionych kosztów w kwocie brutto, jednak nie więcej niż :

- 7000 zł brutto na jeden lokal mieszkalny lub nieruchomości o charakterze mieszkalnym i
- 2000 zł brutto na jeden lokal dla wspólnot mieszkaniowych wyposażonych w jedną kotłownię (z jednym źródłem ciepła).

Program wsparcia odnawialnych źródeł energii

Mieszkańcy decydujący się na instalację pompy ciepła lub kolektorów słonecznych ubiegać się mogą o wsparcie w formie dotacji, wynoszącej 50% poniesionych kosztów w kwocie brutto, ale nie więcej niż 3 000 zł brutto na jeden lokal mieszkalny lub nieruchomości o charakterze mieszkalnym.

Dotacja do wymiany źródeł ciepła w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Dolnośląskiego

Dotację mogą uzyskać właściciele domów jednorodzinnych, chcący wymienić nieekologiczne kotły i piece na paliwa stałe

(w szczególności węglowe „kopciuchy”). W ramach grantu możliwa będzie wymiana na pompy ciepła, instalacje gazowe, kotły na biomasę lub instalację ogrzewania elektrycznego – pod warunkiem, że te ostatnie będą zasilane energią z własnego systemu fotowoltaicznego. Dotacja wynosząca będzie do 85% kosztów kwalifikowanych, jednak nie więcej niż 35 tys. zł.

Program „Czyste Powietrze” w gminie Kąty Wrocławskie

Gmina negocjuje porozumienie z Wojewódzkim Funduszem Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej, dzięki któremu wkrótce w Urzędzie Miasta i Gminy Kąty Wrocławskie powstanie punkt przyjmowania wniosków do rządowego programu „Czyste Powietrze”. Współpraca z WFOŚiGW we Wrocławiu ułatwi mieszkańcom przystąpienie do Programu Czyste Powietrze i umożliwi załatwienie formalności związanych z pierwszym etapem weryfikacji wniosków, bez konieczności udawania się do siedziby WFOŚiGW we Wrocławiu. Wyznaczeni pracownicy na miejscu pomogą wypełnić i przyjmą wnioski oraz wstępnie go zweryfikują.

opr. **Aleksandra Markiewicz**,
Wydział Ochrony Środowiska i Rolnictwa UMiG Kąty Wrocławskie

Rusza elektroniczna rekrutacja do gminnych szkół i przedszkoli

Tegoroczna rekrutacja do przedszkoli, szkolnych oddziałów przedszkolnych oraz klas pierwszych szkół podstawowych, dla których organem prowadzącym jest Gmina Kąty Wrocławskie odbędzie się elektronicznie, za pomocą formularza, który jest dostępny na stronie internetowej: www.katywroclawskie.rekrutacje.edu.pl

Dzięki systemowi rekrutacji:

- złożysz wniosek z dowolnego miejsca - szybko i bez kolejek,
- wiesz dokładnie na jakim etapie są Twoje wnioski,
- dzięki komunikacji mailowej oraz SMS-owej jesteś na bieżąco z całym procesem rekrutacji,
- w jednym miejscu złożysz wszystkie wymagane dokumenty, aby zrekrutować swoje dziecko do wybranej placówki,
- masz dostęp do najważniejszych informacji i oferty edukacyjnej wszystkich placówek oświatowych na terenie gminy.

Szczegółowa instrukcja logowania do systemu dla rodziców, kryteria naboru oraz pełny harmonogram rekrutacji do placówek oświatowych dostępne są można na stronie internetowej systemu rekrutacji. **Przypominamy, że o przyjęciu dziecka do placówki nie decyduje kolejność złożenia wniosku.**



FOT. ADOBE STOCK

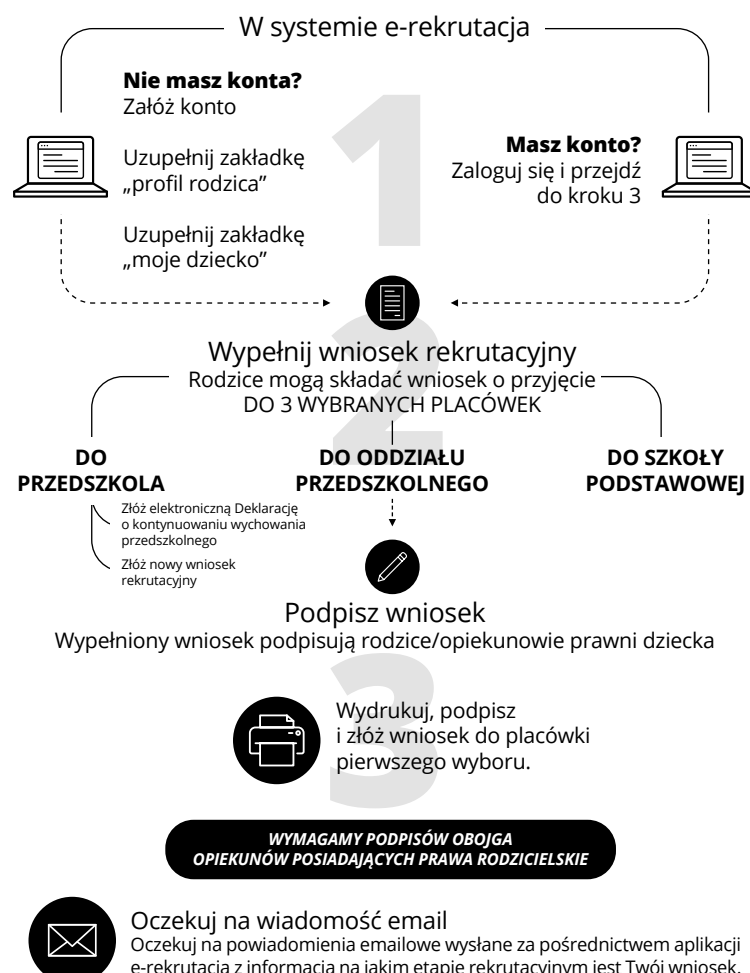
Szczegółowe informacje znajdują się na stronie

www.katywroclawskie.rekrutacje.edu.pl
www.katywroclawskie.pl

WAŻNE

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom mieszkańców, informujemy, że podpisanie wniosku w procesie rekrutacji jest również możliwe za pomocą Profilu Zaufanego. Jeśli pierwszy i drugi opiekun prawny potwierdza wniosek Profilem Zaufanym nie ma konieczności drukowania i składania wniosku w formie papierowej.

Proces rekrutacji w systemie e-rekrutacja



Lp.	Rodzaj czynności	Termin w postępowaniu rekrutacyjnym	Termin w postępowaniu uzupełniającym
1.	Złożenie wniosku o przyjęcie do przedszkola/ szkolnego oddziału przedszkolnego/ szkoły podstawowej	2-20.03.2020	3-7.08.2020
2.	Weryfikacja przez komisję rekrutacyjną wniosków i dokumentów potwierdzających spełnianie przez kandydata warunków lub kryteriów branych pod uwagę w postępowaniu rekrutacyjnym	23.03-10.04.2020	10-14.08.2020
3.	Podanie do publicznej wiadomości przez komisję rekrutacyjną listy kandydatów zakwalifikowanych i kandydatów niezakwalifikowanych	24.04.2020	18.08.2020
4.	Potwierdzenie przez rodzica/opiekuna prawnego kandydata woli przyjęcia	do 30.04.2020	do 21.08.2020
5.	Podanie do publicznej wiadomości przez komisję rekrutacyjną listy kandydatów przyjętych i kandydatów nieprzyjętych	11.05.2020	25.08.2020
6.	Złożenie wniosku do komisji rekrutacyjnej o sporządzenie uzasadnienia odmowy przyjęcia	11-15.05.2020	25-28.08.2020
7.	Przygotowanie i wydanie przez komisję rekrutacyjną uzasadnienia odmowy przyjęcia	5 dni od dnia złożenia wniosku o uzasadnienie	5 dni od dnia złożenia wniosku o uzasadnienie
8.	Złożenie do Dyrektora odwołania od rozstrzygnięcia komisji rekrutacyjnej	7 dni od dnia otrzymania uzasadnienia odmowy przyjęcia	7 dni od dnia otrzymania uzasadnienia odmowy przyjęcia
9.	Rozstrzygnięcie przez Dyrektora odwołania od rozstrzygnięcia komisji rekrutacyjnej	7 dni od dnia otrzymania	7 dni od dnia otrzymania
10.	Przesłanie przez Dyrektora do organu prowadzącego listy dzieci nieprzyjętych do placówki	do 20.05.2020	do 31.08.2020

*pełny harmonogram Zarządzenie Burmistrza Miasta i Gminy Kąty Wrocławskie nr 343/2020 z dnia 29 stycznia 2020 r.

Wymigać zainteresowanie drugim człowiekiem

Płaskie dłonie na wysokości piersi, otwierają się szerokim gestem, kółko z kciuka i palca wskazującego wędruje od ust - takim gestem witają mnie uczniowie klasy IVB Szkoły Podstawowej nr 1 w Kątach Wrocławskich. - W języku migowym to znaczy „dzień dobry” - wyjaśnia nauczycielka Marzena Winter.

W SP1 języka migowego uczą się uczniowie klas najmłodszych od I do IV. - Jestem surdopedagogiem, czyli specjalistą od uczenia osób niesłyszących - mówi Marzena Winter - stąd znam zasady języka migowego - dodaje. - W poprzednich latach uczyłam języka migowego w ramach szkolnego kółka pierwszej pomocy. Jednak gdy zobaczyłam zapalę i zainteresowanie uczniów, przekonałam dyrekcję, że warto powołać osobne kółko zainteresowań, poświęcone tylko nauce migowego. - Chcę umieć porozumieć się z innymi osobami - wyjaśnia Rafał z IVB, który systematycznie uczęszcza na zajęcia - Nie znam niesłyszących, ale chciałbym kiedyś taką osobę spotkać i chciałbym umieć się z nią dogadać - wyjaśnia. - Może spotkam kogoś takiego na wakacjach? - zastanawia się Martyna z IB, również uczestniczka zajęć z języka migowego. - Może na ulicy spyta o drogę? - dodaje jej koleżanka Asia. Dziewczynki pokazują, jakie wyrazy potrafią już „migać”: dziękuję, proszę, przepraszam. Rafał „wymiguje” swoje imię i poszczególne litery alfabetu. Nauczycielka potwierdza, że osoba niesłysząca doskonale odczytałaby „wymigany” komunikat.

- Naszym, jako szkoły zamiarem było by dzieci poznały inną kulturę, uwrażliwiły się na potrzeby drugiego człowieka, szczególnie takiego o specyficznych potrzebach - wyjaśnia Marzena Winter. - Nauka języka migowego nie jest łatwa. Wymaga skupienia, dokładności a te cechy przydadzą się moim uczniom w wielu sytuacjach, nie tylko podczas kon-



taktu z niepełnosprawnymi. Przy okazji dzieci ćwiczą koordynację wzrokowo-ruchową, motorykę małą. To są bardzo ważne umiejętności, potrzebne w całym procesie uczenia się - uzupełnia. Martyna i Asia, zapytane, czy język migowy jest trudny, zgodnie odpowiadają, że nie. - To jest fajne, umieć coś, czego nie potrafią inni - dodają dziewczynki.

- Nie każdy jest w stanie opanować biegle znaki języka migowego - dodaje jeszcze Marzena Winter - ale nasi uczniowie są bardzo wytrwali. IVB „wymiguje” jeszcze kolegdę „Cicha noc” a gdy wychodzę, miga znak pożegnania: pięść uderza w otwartą dłoń, palce ułożone w literę V biegną od oczu w dół - „do widzenia” żegnają mnie. **Ilona Migacz**

Rehabilitacja – skuteczna walka z bólem i niepełnosprawnością

Z budżetu Gminy Kąty Wrocławskie realizowany jest program zdrowotny „Rehabilitacja Lecznicza (Fizjoterapia i Kinezyterapia) Mieszkańców Miasta i Gminy Kąty Wrocławskie”. W jego ramach mieszkańcy gminy mogą korzystać z usług rehabilitacji prowadzonych przez Zespół Lecznictwa Ambulatoryjnego sp. z o.o. w Kątach Wrocławskich. Placówka otrzymała w tym roku dotację w wysokości 250.000 zł.

Rehabilitacja lecznicza jest realizowana przez 5 dni w tygodniu w godzinach od 8 do 18. Aby korzystać ze świadczeń rehabilitacyjnych należy każdorazowo posiadać skierowanie od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej lub lekarza specjalisty.

ROZMOWA Z

Lechem Andrzejewskim,

kierownikiem Działu Rehabilitacji Zespołu Lecznictwa Ambulatoryjnego sp. z o.o. w Kątach Wrocławskich.

Dla kogo jest fizjoterapia?

Fizjoterapia zajmuje się każdym organizmem bez względu na wiek, zajmuje się zarówno pacjentami neonatologicznymi, jak i geriatrycznymi. Ta ambulatoryjna, ze względu na warunki i wyposażenie gabinetu zajmuje się pacjentami, którzy są w dużej mierze samodzielni.

Jaka jest rola fizjoterapeuty?

Fizjoterapeuta jest swego rodzaju przewodnikiem pacjenta, który wskazuje pacjentowi najszybszą, najmniej inwazyjną, najbardziej skuteczną drogę do przywrócenia jego sprawności i poprawy funkcjonowania.

Z jakimi schorzeniami spotyka się Pan w codziennej pracy?

W mojej prawie 22-letniej historii prowadzenia gabinetu spotkałem się z pacjentami, którzy zmagali się z różnymi problemami. Były to osoby z częstymi schorzeniami wynikającymi z mocno eksploatującego organizm stylu życia, pacjenci z różnego rodzaju kontuzjami i urazami oraz osoby z rzadkimi schorzeniami wynikającymi z wad genetycznych.

Jakie są zalety zabiegów fizjoterapeutycznych?

Zaletą usprawniania fizjoterapeutycznego, jest to, że w większości zabiegi jakimi działamy na organizm człowieka są mało inwazyjne. Pozwalają przywrócić sprawność, homeostazę w sposób skuteczny i bezpieczny, choć zdarzają się przypadki, które wymagają interwencji lekarskiej.

Czy możemy usystematyzować zabiegi rehabilitacyjne? Są różne klasyfikacje podziałów zabiegów rehabilitacyjnych, ja przedstawię je wg rodzaju czynników jakimi działamy na organizm człowieka. Są to więc zabiegi z działów: elektrote-

rapii, helioterapii, terapii polem magnetycznym, terapii falą dźwiękową, hydroterapii, masażu, kinezyterapii.

Czy rehabilitację można rozpocząć bez konsultacji z lekarzem?

Ustawa o zawodzie fizjoterapeuty czeka na nowelizację, która da uprawnienia fizjoterapeutom, do samodzielnej diagnostyki i możliwości ordynowania zabiegów pacjentowi. Obecnie diagnostyka i skierowanie pacjenta do rehabilitacji leży po stronie lekarza.

Czy możemy powiedzieć, że jest jakaś grupa zawodowa, której przedstawiciele są częstymi pacjentami gabinetów rehabilitacyjnych?

Nie można określić jednej grupy zawodowej, która przoduje w predyspozycjach do większej urazowości, czy przeciążeń wynikających z racji wykonywanej profesji. Większość urazów czy kontuzji wynika z niewłaściwej organizacji i ergonomii stanowisk pracy. Trafiają do nas zarówno ludzie, którzy pracują fizycznie, jak i tacy, którzy wykonują długotrwałe prace przy biurkach lub komputerze.

Czy istnieje coś takiego jak najbardziej uniwersalna metoda rehabilitacyjna?

Każdy człowiek jest inny, inaczej reaguje na działające na niego bodźce, dobór środków i metod, którymi chcemy działać na organizm powinien wynikać z właściwej diagnostyki i wywiadu przeprowadzonego z pacjentem, wtedy optymalnie możemy wspierać jego drogę do przywrócenia sprawności.

Ma Pan duże doświadczenie w pracy fizjoterapeuty. Czy zauważył Pan jakąś znaczącą zmianę? Czy współcześnie pojawiają się jakieś schorzenia, których wcześniej nie było, bądź były rzadkie?

Tempo życia, pęd cywilizacyjny powoduje, że przestaliśmy dbać o warunki w jakich wykonujemy swoją pracę, czy czynności dnia codziennego. To właśnie te czynniki powodują, że nasze organizmy „nie dają rady”. Przeciążenia jakim poddawane jest nasze ciało powodują zmiany w naszym organizmie, które nie korygowane powodują ich degenerację. Obecnie najczęstszymi schorzeniami, których zwiększony udział w leczeniu fizjoterapeutycznym obserwujemy, są choroby kręgosłupa. Co trzeci pacjent trafia do gabinetu właśnie z tej grupy.

Na koniec – rada fizjoterapeuty – co robić, by długo, zdrowo i sprawnie żyć?



Rada na sprawność, samodzielność i długowieczność? Nie ma uniwersalnej recepty, która by pozwoliła na spełnienie tych oczekiwań. Moja sugestia to właściwie prowadzony ruch. Żyjmy aktywnie. Spaceruj, marsz, jazda, rowerem, codzienna gimnastyka, to wszystko pozwala utrzymać nasz organizm w dobrej kondycji, a ta pozwoli na przyjmowanie obciążeń. Do tego dodajmy właściwą dietę i higieniczny styl życia. Myślę tu także o pracy, pamiętajmy o prawidłowych pozycjach w jakich wykonujemy swoje obowiązki, ergonomii stanowiska pracy, przerwach. Zwracajmy także uwagę, na nasze pociechy, co robimy, jak siedzimy, ile czasu spędzamy przed komputerem. Obserwujmy je, ich postawę ciała, reagujmy wizytą u lekarza, jeśli mamy wątpliwości, on doradzi i pokieruje dalej.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała **Weronika Szwał**

Realizator programu zdrowotnego:
Zespół Lecznictwa Ambulatoryjnego
ul. Staszica 9,
Kąty Wrocławskie,
tel. 71 316 60 21

INSPIROWANE KĄTAMI

Młody informatyk pomaga młodszym kolegom

- Chcemy wpłynąć na zmianę postrzegania uczniów techników – deklaruje współtwórca portalu „Wyberzmy razem”, mieszkaniec gminy Kąty Wrocławskie, Krzysztof Wołowski, uczeń Technikum nr 10 we Wrocławiu. Serwis powstaje w ramach VII edycji Ogólnopolskiej Olimpiady organizowanej przez portal społecznościowy Zwolnieni z teorii 2019/2020.

- Nasz projekt „wyberzmyrazem.pl” ma być pomocą w rozpoczęciu kariery zawodowej. Chcemy pomóc młodszym kolegom, uczniom podstawówek, w wyborze odpowiedniej, dobrej szkoły zawodowej – opowiada Krzysztof i dodaje, że nad portalem pracuje wraz z trójką przyjaciół ze szkoły. - Uważamy, że ukończenie technikum oprócz zdania matury stwarza również możliwość zdobycia atrakcyjnego zawodu. Absolwenci technikum mają większe umiejętności praktyczne oraz mogą wcześniej podjąć pracę – podkreśla młody człowiek.

Portal będzie zawierał listę techników we Wrocławiu, opisy poszczególnych zawodów i przedstawiał średnie zarobki absolwentów techników. Strona „wyberzmyrazem.pl” ma szansę stać się pierwszą platformą z tak bogatą bazą informacji o technikach we Wrocławiu. Każdy, kto projekt zrealizuje, zostaje finalistą i otrzymuje międzynarodowy certyfikat z zarządzania. Ma także szansę na zdobycie tytułu Złotych Wilków, czyli nagrody dla najlepszych projektów w Polsce.



E-mieszkańcy

Ruszyły bezpłatne szkolenia komputerowe dla mieszkańców Gminy Kąty Wrocławskie. Głównym celem projektu jest podniesienie kompetencji cyfrowych mieszkańców gminy poprzez udział w bezpłatnych szkoleniach komputerowych.

Podczas szkoleń uczestnicy poznają zasady bezpiecznego korzystania z internetu, poruszania się w portalach społecznościowych, nabywają umiejętności korzystania z usług publicznych online funkcjonujących w Urzędzie Gminy. Najchętniej wybieranym, spośród siedmiu modułów szkoleniowych, jest cykl szkoleń pn. „Działam w sieciach społecznościowych”. Uczestnicy wykazują ogromne zainteresowanie kwestiami dotyczącymi bezpiecznego korzystania z serwisów społecznościowych, wyszukiwaniem treści związanych z rozwojem zainteresowań, kursów e-learningowych, podcastów tematycznych, platform z zasobami do nauki dla osób dorosłych, prowadzeniem rozmów przez Internet, prowadzeniem profilu na Facebooku, YouTube, Twitterze, Instagramie, korzystaniem z dowolnych usług e-administracji, banków, założeniem konta w ePUAP i profilu zaufanego oraz ich wykorzystaniem.

Dotychczas odbyło się 7 cykli szkoleń w miejscowościach: Gniechowice, Zachowice, Czerńczyce, Kąty Wrocławskie. Planowana jest organizacja kolejnych.

Szkolenia przeznaczone są one dla osób powyżej 25 r. ż. Realizowane są w ramach projektu grantowego pn. „E-aktywni mieszkańcy Gminy Kąty Wrocławskie”. Projekt, realizowany przez Gminę Kąty Wrocławskie w partnerstwie z Fundacją Wspierania Zrównoważonego Rozwoju z siedzibą w Warszawie, finansowany jest w ramach Programu Operacyjnego Polska Cyfrowa 2014-2020, Oś Priorytetowa 3 „Cyfrowe kompetencje społeczeństwa”, Działanie 3.1 „Działania szkoleniowe na rzecz rozwoju kompetencji cyfrowych”.

Andrzej Malitowski,
Wydział Planowania i Realizacji Inwestycji UMIG



Szcypiorniści w górę tabeli

W meczu na szczycie II ligi piłkarzy ręcznych UKS GOKiS Kąty Wrocławskie znacząco pokonał ŚKPR Świdnica 32:23 (16:8). Po 17 kolejce nasz zespół awansował na drugie miejsce.

Na sukces meczu złożyła się m.in. obrona i skuteczny atak UKS GOKiS Kąty Wrocławskie. Po 20 minutach nasi szczypiorniści prowadzili 11:4. Pierwszą część meczu zakończyli ośmiopunktową przewagą 16:8. W drugiej połowie spotkania przeciwnicy ze Świdnicy próbowali odrabiać straty, w akcjach ofensywnych grali bez bramkarza. Zabieg ten jednak nie wystarczył by odrobić straty. UKS GOKiS Kąty Wrocławskie kontrolował wynik spotkania i ostatecznie zwyciężył 32:23, rewanżując się tym samym za porażkę w Świdnicy 23:26. Najlepszym zawodnikiem w naszym zespole został Michał Wysocki, a w ŚKPR Świdnica Dawid Pęczar.

UKS GOKiS Kąty Wrocławskie - ŚKPR Świdnica 32:23 (16:8)

Karne: UKS GOKiS 6/5, SKPR 6/1

Kary: UKS GOKiS 10 minut, SKPR 12 minut

II LIGA MĘŻCZYZN GR. 1 - WYNIKI

Msc	Nazwa drużyny	M	Zw	P	Rw	Rp	Zd	St	Zd-St	P.Zd	P.St
1.	SPR Szcypiorniak Gorzyce	17	16	1	1	0	545	456	89	47	4
2.	UKS GOKiS Kąty Wrocławskie	17	12	5	0	1	486	377	109	37	14
3.	ŚKPR Świdnica	17	12	5	0	0	499	464	35	36	15
4.	MKS Żagiew Dzierżoniów	18	12	6	2	1	517	468	49	35	19
5.	SKS Orlik Brzeg	17	10	7	2	0	482	493	-11	28	23
6.	MKS Tęcza Folplast Kościan	16	10	6	2	0	459	415	44	28	20



