Z MIASTA
Gliwice w gotowości >> 3

ROZMOWA
Emocje na telefon >> 5

WARTO WIEDZIEĆ
Aktywny senior w domu >> 8

ŚWIĄTECZNIE
Święta w domu, ale z jajem >> 9

Tygodnik bezpłatny
14–15|2020
{#998–999}
09.04.2020
ISSN: 1642-1108

GLIWICE
miejski serwis informacyjny

www.gliwice.eu

Zmartwychwstanie
Pańskie budzi w nas
nadzieję, tak bardzo potrzebną
w tym szczególnym czasie.

Niech Święta Wielkanocne
staną się źródłem optymizmu
i wiary w lepsze jutro.

Niech tchną w nas wzajemną
życzliwość i zrozumienie,
a nadzieja z nich płynąca wzmocni
zdrowie i da siłę, aby przetrwać
trudny okres epidemii.

Marek Pszonak
Przewodniczący
Rady Miasta

Adam Neumann
Prezydent
Gliwic

Gliwice chcą pomagać! Powstaje gliwicka baza wsparcia. Zgłoś się!

Wszystkie ręce na pokład – wzajemna pomoc i współpraca pomogą nam w zmierzeniu się z pandemią.

W Gliwicach codziennie podejmowane są działania mające zapewnić funkcjonowanie miasta w tym trudnym okresie. Jednostki i służby miejskie robią wszystko, aby dać realne wsparcie szpitalowi oraz wszystkim, którzy potrzebują pomocy. Powstało kilka społecznych inicjatyw, dzięki którym wsparcie otrzymują osoby starsze, samotne, kombatanci. Wielu gliwiczan wspiera służbę zdrowia indywidualnie, np. szyjąc maseczki dla szpitali, pogotowia ratunkowego czy przychodni, pomaga również wiele firm, dostarczając posiłki dla najbardziej ich potrzebujących, w tym również lekarzy i pielęgniarek.

Zgłoś się do gliwickiej bazy wsparcia!

Do Urzędu Miejskiego codziennie wpływają przeróżne oferty wsparcia dla tych, którzy w obecnej sytuacji najbardziej go potrzebują. Wszystkie propozycje – niezależnie od skali oferowanej pomocy – są bardzo cenne i na bieżąco przekazywane potrzebującym.

Chcemy jednak trafiać do możliwie największej liczby osób będących w potrzebie, usprawnić koordynację działań związanych z szeroko pojętą pomocą oraz jak najlepiej pośredniczyć na linii potrzebujący – oferujący, dlatego powstaje #gliwicka-bazawsparcia.

Firmy, ale również osoby fizyczne, które chcą zaoferować pomoc, mogą to zrobić, wysyłając e-mail na adres: bazawsparcia@um.gliwice.pl lub dzwoniąc pod numer: 32/232-04-77.

W wysyłanej wiadomości prosimy o podanie rodzaju wsparcia oraz danych kontaktowych.

Jak pomagać?

Może to być wsparcie materialne (np. środki ochronne, środki do dezynfekcji, higieny osobistej, żywność, sprzęt medyczny, sprzęt komputerowy) lub niematerialne (np. usługi transportowe, e-korepetycje, telefon wsparcia). Wszystko, co pozwoli usprawnić pracę najbardziej obciążonym służbom lub po prostu spowoduje czyjś uśmiech, jest w tej sytuacji nieocenione.

Zachęcamy do włączenia się do akcji – skumulowanie działań samorządu, firm i mieszkańców będzie korzyścią dla wszystkich.

(mh)

Pomóc jak najszybciej!

Eksperci z Politechniki Śląskiej przygotowali innowacyjne wersje przyłbic i masek ochronnych. Pierwsze egzemplarze są już m.in. w Szpitalu Miejskim nr 4 w Gliwicach.

Naukowcy z Politechniki Śląskiej specjalnie na potrzeby personelu medycznego zaprojektowali elementy, dzięki którym udało się połączyć maskę do nurkowania z filtrem HEPA. Uzyskali tym samym maskę ochronną. 60 takich masek, powstałych dzięki innowacyjnemu podejściu ekspertów Politechniki Śląskiej, a także 100 przyłbic chroniących personel medyczny w czasie codziennej pracy przekazano Szpitalowi Miejskiemu nr 4 w Gliwicach. – *Dla placówki stanowi to nieocenione wsparcie w bardzo trudnej sytuacji epidemiologicznej, która panuje obecnie w naszym kraju. To już kolejny projekt, dzięki któremu niecodzienne, techniczne rozwiązania mogą służyć lepszej opiece nad pacjentem, co ma w tej chwili fundamentalne znaczenie* – podkreśla Przemysław Gliklich, prezes zarządu Szpitala Miejskiego nr 4 w Gliwicach.

– *Od początku włączyliśmy się, tak jak cała nasza uczelnia, w wykonywanie elementów przyłbicy ochronnej metodą druku 3D. Jednak ze względu na długi czas wydruków postanowiliśmy opracować prostszą metodę, stawiając sobie za cel czas wykonania przyłbicy i minimalizację kosztów przy jednoczesnym zachowaniu funkcjonalności. Opracowaliśmy także projekt, modele i prototyp przyłbicy ochronnej, która będzie wykonywana technologią wtrysku, co pozwoli na znaczne przyspieszenie produkcji* – wyjaśnia prof. Anna Timofiejczuk, dziekan Wydziału Mechanicznego Technologicznego Politechniki Śląskiej, gdzie powstał model. – *Poza tym, we współpracy z lekarzami, opracowaliśmy przejściówkę łączącą maskę nurkowania z filtrem HEPA. Maski do nurkowania przekazane zostały szpitalowi przez firmę Decathlon. Opracowaliśmy model, wykonaliśmy wydruk prototypu oraz wydrukowaliśmy pierwszą serię przejściówek (60 sztuk). Obecnie jest przygotowywany wydruk kilku tysięcy sztuk przejściówek. W tym zakresie także opracowaliśmy model, który może posłużyć do produkcji przejściówek wykonywanych technologią wtrysku* – dodaje prof. Timofiejczuk.

fot. materiały Politechniki Śl.

Politechnika Śląska, włączając się w działania na rzecz zwalczania skutków epidemii, pracuje nad różnymi formami środków ochronnych. Jako uczelnia badawcza poszukuje naukowych, skutecznych rozwiązań powstrzymania pandemii koronawirusa. Aby efektywnie wspomóc zaangażowanie naukowców w tym zakresie, na Politechnice Śląskiej został ogłoszony konkurs projakościowy na dofinansowanie badań związanych ze zwalczaniem COVID-19. Rozwiązanie to ułatwi realizację badań już rozpoczętych i umożliwi poszukiwanie nowych, skutecznych rozwiązań w walce z pandemią koronawirusa. (PolŚl)

Miejski Serwis Informacyjny – Gliwice
Wydawca: Urząd Miejski w Gliwicach, ul. Zwycięstwa 21, 44-100 Gliwice,
e-mail: bpm@um.gliwice.pl, www.gliwice.eu
Redakcja: Anna Proksa (redaktor naczelny), tel. 32/239-11-35, e-mail: redaktor@um.gliwice.pl,
Katarzyna Kozub-Kulik (zastępca red. naczelnego), Monika Foltyn, Magdalena Mickielewicz, Małgorzata Wojewoda tel. 32/238-54-80
Ogłoszenia/dystrybucja: Małgorzata Kazek-Baranowska, tel. 32/238-55-44, e-mail: ogloszenia@um.gliwice.pl
Skład/grafika: Tomasz Królik, tel. 32/238-55-44, e-mail: krolik_t@um.gliwice.pl
Nakład: 20 000 egzemplarzy. **Druk:** AGORA POLIGRAFIA, Warszawa

GLIWICE miejski serwis informacyjny

Redakcja zastrzega prawo skracania i adiustacji językowo-stylistycznej nadsyłanych materiałów. Nie zwracamy tekstów, które nie były zamówione.

Gliwice w gotowości

W Szpitalu Miejskim nr 4 jest już pierwszy z siedmiu dodatkowych, dotychczas zamówionych respiratorów, nowoczesny defibrylator i nowe analizatory funkcji życiowych. W nadchodzących dniach i tygodniach do szpitala trafią kolejne specjalistyczne sprzęty i materiały niezbędne m.in. do walki z koronawirusem. Zakupy są finansowane przez miasto z uruchomionej przed miesiącem 3-milionowej rezerwy kryzysowej. To jedne z wielu działań samorządu zabezpieczających zdrowie i życie mieszkańców.

Szpital Miejski nr 4 działa obecnie w trybie ostrego dyżuru, skupiając się na udzielaniu pomocy pacjentom w stanie zagrożenia życia. To wyjątkowa sytuacja związana z rozprzestrzenianiem się koronawirusa. Na kilka dni przed Wielkanocą w Gliwicach mamy potwierdzonych 16 przypadków koronawirusa (stan z 8 kwietnia). Na razie chorzy gliwiczanie są kierowani do jednego z siedmiu szpitali zakaźnych w województwie śląskim, a gliwicki szpital pełni rolę rezerwową. Docelowo jednak – w razie wzrostu liczby zakażonych i braku miejsc w wyznaczonych placówkach w regionie – w budynku szpitalnym przy ul. Zygmunta Starego 20 zacznie działać zamknięty oddział obserwacyjny dla 80 osób chorych na COVID-19. Prace adaptacyjne są w toku. Przyszpitalne przychodnie (POZ i specjalistyczne) już działają w błyskawicznie wyremontowanym budynku byłego domu dziecka przy ul. Zygmunta Starego 19. Dodatkowo, w celu przeprowadzania odkażania sprzętu i kombinezonów ochronnych, przy wjazdach na izby przyjęć obydwu siedzib szpitala (Kościuszki 29 i Zygmunta Starego 20) straż pożarna rozłożyła i serwisuje specjalistyczne namioty pneumatyczne, wyposażone w oświetlenie oraz nagrzewnice.

fot. Szpital Miejski nr 4

Respirator

Szpital Miejski do tej pory dysponował 15 respiratorami. Od kilku tygodni intensywnie poszerza bazę tych urządzeń. Zakupy finansuje Miasto Gliwice.

– *Wsparcie dla szpitala to teraz nasz priorytet. Sytuacja epidemiczna wciąż się zmienia, chorych przybywa i chcemy być jak najlepiej przygotowani na niesienie pomocy mieszkańcom. Niezależnie od działań na poziomie krajowym, robimy co możemy, żeby pomóc naszej gliwickiej placówce medycznej. Staramy się pozyskiwać respiratory i inny sprzęt do ratowania zdrowia oraz życia. Walczymy o każdą okazję na rynku sprzedażowym. Pieniądze na ten cel mamy, jesteśmy w ciągłym kontakcie z lekarzami i ustalamy, co jest teraz najbardziej potrzebne* – mówi Adam Neumann, prezydent Gliwic.

Na razie placówce udało się zamówić 7 sprawdzonych w działaniu respiratorów, a szpitalny dział aparatury medycznej nadal wyszukuje na rynku kolejne sztuki. Nie jest to łatwe, bo respiratorów w sprzedaży jest wciąż za mało. Kolejki oczekujących na nie u dostępnych producentów i dystrybutorów sprzętu medycznego z całego świata są ogromne, a terminy realizacji zamówień nie są znane.

Na liście zamówień, które do 2–3 tygodni powinny dotrzeć do gliwickiego szpitala, znajdują się też generatory ozonu i wart ok. 200 tys. zł chemiluminescencyjny analizator immunologiczny. Urządzenie, kupione ze środków miasta, pozwoli na wykonywanie testów immunochemicznych, pomocnych w szybszym diagnozowaniu chorych z podejrzeniem koronawirusa.

Szpital przygotowuje też stanowiska dializacyjne dla osób zakażonych i jest w trakcie podpisywania umowy na zakup sterylizatora parowego, myjni-dezynfektora oraz myjki ultradźwiękowej. Mają one usprawnić pracę szpitalnego działu centralnej sterylizacji i zwiększyć jego bezpieczeństwo oraz wydajność, nie dopuszczając do zbytniego przeciążenia urządzeń i ewentualnych przestojów.

fot. Szpital Miejski nr 4

Defibrylator

Równie ważna jak sprzęt medyczny jest troska o lekarzy i pielęgniarki oraz zagwarantowanie, aby dla nikogo nie zabrakło maseczek, rękawiczek, gogli czy kombinezonów. Tu, oprócz wsparcia miasta, działa także łańcuch ludzkich serc.

Z ramienia miasta zbieraniem zapotrzebowania, realizacją zamówień i wreszcie dystrybucją sprzętu i środków związanych ze zwalczaniem i zapobieganiem epidemii (maseczek ochronnych, płynów do dezynfekcji, kombinezonów i rękawic) dla miejskich jednostek zajmuje się Centrum Ratownictwa Gliwice. Część zamówionego sprzętu do ochrony indywidualnej została już dostarczona i jest wydawana. Niezbędne materiały przeznaczone są m.in. dla organizacji pozarządowych niosących pomoc potrzebującym pomimo stanu epidemii (m.in. Polskiego Czerwonego Krzyża) oraz dla Szpitala Miejskiego nr 4. Jako podmiot leczniczy powinien on mieć pierwszeństwo w staraniu się o rządowe zapasy środków ochrony indywidualnej, lecz – jak pokazuje praktyka – nie zawsze je otrzymuje. Wtedy wkracza pomoc miasta.

Szpital cały czas przyjmuje też wsparcie od ludzi dobrych serc – mieszkańców, społeczników, lokalnych przedsiębiorców, naukowców Politechniki Śląskiej. Kolejne pakiety materiałów i środków ochrony indywidualnej, m.in. ręcznie szytych maseczek, drukowanych w technologii 3d przyłbic czy gogli, są w obecnej sytuacji darem na wagę życia. (kik)

Miasto ma konsultanta do spraw chorób zakaźnych

Od 2 kwietnia Gliwice mają specjalnego konsultanta, który właśnie rozpoczyna współpracę z powiatowym zespołem zarządzania kryzysowego w kwestii doradztwa w sprawach związanych z obecną sytuacją epidemiczną. Decyzję o powołaniu konsultanta podjął prezydent Gliwic.

– *Taki konsultant jest teraz bardzo potrzebny, bo miasto znalazło się w zupełnie nowej sytuacji – obowiązują codzienne obostrzenia związane z funkcjonowaniem w domu, pracy i przestrzeni publicznej. Służby miejskie muszą teraz w sposób szczególny dbać o bezpieczeństwo zdrowotne, ale także mierzyć się z licznymi kwestiami formalno-prawnymi* – mówi Tomasz Wójcik, dyrektor Centrum Ratownictwa Gliwice, które koordynuje działania w sytuacjach kryzysowych w naszym mieście.

Miejski konsultant do spraw chorób zakaźnych na razie został zatrudniony na miesiąc, ale w razie potrzeby umowa może zostać przedłużona. – *To lekarz specjalista chorób zakaźnych, fachowiec z dużym doświadczeniem, znający zagadnienia związane z zagrożeniami epidemiologicznymi, zasadami prawidłowego postępowania oraz właściwej ochrony mieszkańców* – podkreśla Tomasz Wójcik.

Konsultant ds. chorób zakaźnych będzie przede wszystkim ściśle współpracował z powiatowym zespołem zarządzania kryzysowego, który pracuje pod przewodnictwem prezydenta Adama Neumanna. Pomoc osoby ze specjalistyczną wiedzą medyczną i konsultacje z zakresu sanitarno-epidemiologicznego są niezbędne w walce z epidemią w kontekście podejmowanych na bieżąco działań, służących zwalczaniu zakażenia oraz zapobieganiu rozprzestrzeniania się wirusa, a także profilaktyce.

fot. Pixabay

– *Z opinii konsultanta skorzystają też jednostki miejskie, takie jak np. Ośrodek Pomocy Społecznej czy Straż Miejska. W miarę możliwości może nas też wspierać w udzielaniu odpowiedzi na liczne pytania mieszkańców, ale także firm i instytucji, które mają trudności w sprawach administracyjnych lub nie mają pewności, jak zabezpieczać pracowników. Dzięki temu będziemy jeszcze skuteczniejsi i choć trochę odciążymy służby sanitarne w sprawach, które nie dotyczą bezpośrednio zachorowań* – informuje dyrektor CRG. (al)

Dużo zdrowia!

Grono gliwickich stulatków powiększyło się – 18 marca dołączył do nich Władysław Huk. Z wizytą u solenizanta była delegacja Urzędu Stanu Cywilnego. Życzymy dużo zdrowia!

fot. archiwum W. Huka

Władysław Huk urodził się 18 marca 1920 roku we Lwowie. Tam też, tuż przed wybuchem II wojny światowej, zdał maturę. We wrześniu 1939 roku wziął udział w kampanii wrześniowej. Następnie wrócił do Lwowa i szczęśliwym zrządzeniem losu uniknął aresztowania przez NKWD. Został w mieście aż do końca wojny.

W 1944 roku poślubił Irenę. Są małżeństwem już od prawie 76 lat! Tuż po ślubie – w 1945 roku – przyjechali do Gliwic, w których mieszkają do teraz. Państwo Hukowie doczekali się dwóch synów, obaj zostali lekarzami. Mają także dwie wnuczki oraz troje prawnuków.

Władysław Huk był jednym z pierwszych studentów, którzy rozpoczęli studia na Politechnice Śląskiej. Jako świeżo upieczony absolwent Wydziału Budownictwa rozpoczął pracę w Gliwickim Przedsiębiorstwie Budownictwa Przemysłowego. Został tam aż do emerytury. (mm)

Kultura na kwarantannie

Odwołane spektakle, koncerty i wystawy, zamknięte biblioteki i kina, artyści i organizatorzy wydarzeń bez pracy – tak wygląda życie artystyczne w czasie epidemii koronawirusa. Nadal jednak można korzystać z oferty kulturalnej i wspierać twórców, jednocześnie pozostając w domach.

fot. domena publiczna

Koronakryzys dotyka kultury

Działalność instytucji kultury została ograniczona rozporządzeniem ministra zdrowia z 20 marca. Ten sam akt prawny zakazuje także organizowania zgromadzeń, w tym na wolnym powietrzu. W związku z epidemią COVID-19 życie kulturalne w Polsce mocno wyhamowało.

Artyści i organizatorzy wydarzeń, którzy nie są zatrudnieni na umowy o pracę, znaleźli się w złej sytuacji ekonomicznej. Pracownicy sektora kultury prowadzący jednoosobową działalność gospodarczą albo zatrudnieni na podstawie umów cywilnoprawnych mogą skorzystać z tak zwanej tarczy antykryzysowej – świadczenia postojowe będzie wypłacał Zakład Ubezpieczeń Społecznych. Artyści znajdujący się w najtrudniejszej sytuacji materialnej mogą ubiegać się o pomoc socjalną z Funduszu Promocji Kultury (za pośrednictwem platformy ePUAP).

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego uruchomiło także nowy program „Kultura w sieci", który wesprze projekty kulturalne prowadzone w Internecie. W budżecie programu zarezerwowano 20 mln zł, z czego 5 mln zł przewidziano na stypendia dla artystów. Wnioski można składać do 20 kwietnia, a wszystkie niezbędne informacje można znaleźć na stronie internetowej www.gov.pl/web/kultura.

Solidarni w Internecie

Instytucje kultury otwierają zatem swoje podwoje w świecie wirtualnym. Każdego tygodnia można wybierać z wielu propozycji przygotowanych dla miłośników kultury przez teatry, muzea czy galerie. W zakładce Kultura w sieci na stronie MKiDN (www.gov.pl/web/kultura/kultura-w-sieci) znajduje się długa lista miejsc, które zapraszają do swojej wirtualnej przestrzeni.

Wielu artystów wychodzi do swojej publiczności na Facebooku czy Instagramie. Muzycy w ramach akcji „Wielkie siedzenie w domach" grają koncerty, a pisarze organizują spotkania autorskie i czytania fragmentów swoich książek. Niektóre premiery filmowe odbywają się w serwisach streamingowych.

Wydawnictwa – książkowe i muzyczne – nadal prowadzą sprzedaż wysyłkową pełną parą. Do Internetu przeniósł się także rynek sztuki. Na licytacjach można znaleźć prace wystawione na sprzedaż przez największe domy aukcyjne w Polsce.

Gliwice dają radę

Miejska Biblioteka Publiczna w Gliwicach zaprasza do czytania (a od 1 kwietnia także słuchania!) książek elektronicznych z bazy Legimi. Wystarczy pobrać kod dostępu do e-bazy i cieszyć się wygodą czytania na smartfonach, czytnikach i tabletach. Można to zrobić telefonicznie (32/231-54-05) i mejlowo (bc@biblioteka.gliwice.pl – w treści trzeba podać imię, nazwisko i numer karty bibliotecznej).

Najmłodszym polecamy natomiast świetnie zrealizowane słuchowisko Muzeum w Gliwicach – „Chłopiec z Gliwic". Autorem sztuki opartej na prawdziwych wydarzeniach z historii naszego miasta jest Grzegorz Krawczyk, dyrektor MwG. Posłuchać możecie na Spotify.

Wielbiciele poezji mogą zamówić przez Internet najnowszy tomik poetycki Krzysztofa Siwczyka, gliwickiego autora. W katalogu autorów wydawnictwa a5 są takie sławy, jak Stanisław Barańczak, Paul Celan czy Nelly Sachs. Publikację dofinansowało Muzeum w Gliwicach – Czytelnia Sztuki.

W czasie epidemii Teatr Miejski w Gliwicach daje widzom szansę, by lepiej poznać aktorów zatrudnionych przy Nowym Świecie. Na stronie TMG na Facebooku transmitowane są wywiady z artystami (które później można też obejrzeć na stronie teatr.gliwice.pl). Najbliższe spotkanie – z Karoliną Burek – zaplanowano na czwartek 9 kwietnia o godz. 21.30. (mm)

Emocje na telefon

Magda o swojej pracy mówi z pasją. Pomimo niezwykle aktywnego życia zawodowego, jako jedna z pierwszych, bez zastanowienia zgłosiła się jako wolontariusz i przez telefon udziela wsparcia osobom, które w obecnej sytuacji nie radzą sobie z emocjami. Jest pedagogiem i socjologiem, psychoterapeutą poznawczo-behawioralnym oraz certyfikowanym specjalistą terapii uzależnień i trenerem komunikacji.

Ile osób dziennie korzysta z telefonicznej pomocy i wsparcia terapeuty?

Codziennie, od kilku do kilkunastu osób dzwoni, chcąc porozmawiać o przeżywanych trudnościach. Są to rozmówcy w zróżnicowanym wieku, zarówno mężczyźni, jak i kobiety. Czas trwania takiej rozmowy jest uzależniony od indywidualnych potrzeb, ale też od poziomu gotowości do rozmawiania o swoich problemach.

Czy uważasz, że taka forma pomocy jest potrzebna?

Uważam, że ta forma pomocy obecnie jest wręcz konieczna z kilku powodów. Rozmowa telefoniczna jest bezpieczna epidemiologicznie, dzięki temu rozmówca czuje się w tym już względzie bezpieczniej. Część rozmówców deklaruje, że pierwszy raz korzysta z pomocy terapeutycznej, a poufność infolinii umożliwia im zachowanie anonimowości. Trzeba tu też podkreślić, że obecna sytuacja może być trudna także dla osób, które dotąd nie były skłonne rozmawiać z kimś obcym o swoich obawach, trudnościach.

Jakie są najczęściej poruszane tematy podczas rozmów?

Tematem przewodnim jest obawa o życie i zdrowie rozmówców, ale przede wszystkim też ich bliskich. Wśród starszych rozmówców dominuje temat samotności i trudności związanych z długotrwałą izolacją społeczną. Dla wielu starszych osób kontakt z bliskimi i znajomymi stanowi jeden z ważniejszych czynników podtrzymujących równowagę psychiczną. Doniesienia medialne, świadomość bycia w grupie wysokiego ryzyka i brak bezpośredniego kontaktu z bliskimi może być przyczyną rozchwiania emocjonalnego i przyczyną obniżenia nastroju.

Wiele osób traci pracę. Ci, których dotyczą obecne zwolnienia doświadczają trudnych emocji związanych z obniżeniem poczucia bezpieczeństwa ekonomicznego. W następstwie tych obaw często następuje kumulacja negatywnych myśli i emocji. Najczęściej ludzie radzą sobie, korzystając z własnych, wypracowanych sposobów. Kiedy jednak to nie wystarcza – warto skorzystać z rozmowy z terapeutą. Specjalnie podkreślam: z rozmowy – a nie „rady"!

fot. Pexels

Oczywiście udzielanie rady może mieć sens, kiedy jesteśmy o nią poproszeni, zawsze jednak musi to być inicjatywa rozmówcy. Skuteczny terapeuta ukierunkowuje rozmówcę na wydobywanie jego własnych zasobów i rozwiązań. Udziela wsparcia emocjonalnego i jest żywo zainteresowany tym, co rozmówca przeżywa i jak postrzega swoją sytuację. Dla nas, terapeutów, istotnym jest, by wystrzegać się „pocieszania" jako uważanego za najmniej skuteczny styl komunikacji. Zachodzi istotna różnica między okazywaniem zrozumienia czy współczucia a pocieszaniem.

Jaka to różnica?

Pocieszanie pozwala czasem zniwelować przykre uczucia, ale opiera się na zaprzeczaniu uczuciom rozmówcy. Praktyka wskazuje, że typowe komunikaty „pocieszania", są mało skuteczne. „Nie martw się", „Wszystko będzie dobrze", „Nie bądź smutny" – takie komunikaty, pomimo pozytywnej motywacji pocieszyciela uniemożliwiają wyrażenie prawdziwych emocji i są barierą w udzielanym wsparciu.

POMOC PSYCHOLOGICZNA PRZEZ TELEFON

DZIEN	NR TELEFONU	GODZINY DYZURU
PONIEDZIAŁEK	516-030-197 32/335-41-50 516-030-199	8.00–13.00 13.00–15.00 15.00–20.00
WTOREK	516-040-143 32/335-41-50 516-040-141 516-040-142	8.00–15.00 15.00–16.00 16.00–20.00 16.00–20.00
ŚRODA	516-030-199 32/335-41-50 516-040-144	8.00–12.00 12.00–16.00 16.00–20.00
CZWARTEK	32/335-41-50 516-040-150 516-030-199	8.00–11.00 11.00–19.00 15.00–20.00
PIĄTEK	516-040-143 32/335-41-50 516-040-142	8.00–12.00 12.00–16.00 16.00–20.00
SOBOTA	516-040-151 32/335-41-50 516-040-144	8.00–14.00 14.00–15.00 15.00–20.00
NIEDZIELA	516-040-153 516-040-151 32/335-41-50 516-030-197	8.00–11.00 10.00–14.00 14.00–15.00 15.00–20.00

W obecnej sytuacji chyba najczęstszą towarzyszącą nam emocją jest lęk, strach. Czy między nimi też jest jakaś różnica?

Różnica jest istotna. Strach jest naturalną reakcją pojawiającą się w obliczu realnego zagrożenia i konkretnego bodźca. Strach uświadamia zagrożenie i jest konieczny do przystosowania się.

Lęk wynika z przewidywanego, wyobrażonego niebezpieczeństwa nieumotywowanego w rzeczywistości. Wielu osobom trudno jest dokonać tego istotnego rozróżnienia. Strach w kontekście konkretnych zagrożeń często myli się z narastającym lękiem. Warto tu zatem oddzielić fakty od własnych emocji i ocen.

Myśleniu lękowemu często towarzyszą zniekształcenia poznawcze, takie jak wyolbrzymianie (na przykład zagrożenia) czy pomniejszanie (przykładowo swoich możliwości, zasobów). Innym zniekształceniem jest generalizowanie, czyli snucie daleko idących wniosków na podstawie częściowych danych. Zniekształceniem poznawczym jest też przewidywanie przyszłości, oczekiwanie czegoś, pomimo niewystarczających dowodów. Myślenie w kategoriach „wszystko albo nic" też utrudnia logiczne myślenie i może powodować narastanie lęku.

Czy istnieją techniki, jakieś szczególne praktyki, które możemy zastosować samodzielnie, a które mogą okazać się przydatne w trudnej sytuacji izolacji czy kwarantanny?

Warto zastanowić się nad tym, czego się boimy, jak wysoki jest stopień realnego zagrożenia dla nas samych, jaki mamy wpływ na daną sytuację, co możemy zrobić, żeby czuć się bezpieczniej, a przede wszystkim jakie mamy zasoby, żeby sobie poradzić z daną sytuacją.

Proponuję sporządzenie sobie arkusza z pytaniami, które mogą pomóc w rozszerzeniu perspektywy myślenia, ale także w radzeniu sobie z trudnymi emocjami. Mogą to być następujące pytania:

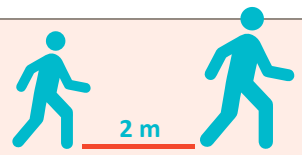
- *Co mogę zrobić dla siebie dzisiaj, by czuć się bezpieczniej?*
- *Jak do tej pory radziłem sobie, kiedy byłem w trudnej sytuacji (opisz sytuację); co wówczas najbardziej mi pomogło, co okazało się najbardziej skuteczne (jakie moje umiejętności, cechy, a może osoby)?*
- *Jaki mam pomysł na jutro, by wzmocnić swoje samopoczucie (opisz, co takiego zrobisz najlepiej w ramach czasowych; może to być rozmowa z kimś, zrobienie domowego zabiegu kosmetycznego, zobaczenie jakiegoś ulubionego programu, przeczytanie czegoś, co lubimy). Warto opisać i nazwać także pozytywne emocje, jakie towarzyszyły ci podczas realizacji tego planu.*
- *Jakie argumenty przemawiają za tym, że poradzisz sobie z tą sytuacją?*
- *Jak mogę jeszcze zadbać o siebie (swoje samopoczucie, zdrowie fizyczne)?*
- *Co doradziłbyś przyjacielowi, który znajduje się w podobnej sytuacji?*

Warto zawsze skupić się na tym, co dziś i jutro mogę zrobić, jakie są moje pierwsze, najprostsze kroki w rozwiązywaniu sytuacji. I od nich właśnie zacząć.

Rozmawiała Małgorzata Hatalska

AKTUALNE ZASADY I OGRANICZENIA

OGRANICZENIA W PRZEMIESZCZANIU SIĘ



Ograniczenie dotyczy: przemieszczania się, podróżowania, przebywania w miejscach publicznych.

Na czym polega? Wychodzenie z domu powinno być ograniczone do absolutnego minimum, a odległość utrzymana od innych pieszych powinna wynosić co najmniej 2 metry.

Wyłączeni z tego obowiązku są:
- rodzice z dziećmi wymagającymi opieki (do 13 roku życia),
- a także osoby niepełnosprawne lub niemogące się samodzielnie poruszać i ich opiekunowie.

Przemieszczać można się w przypadku:
- dojazdu do i z pracy (dotyczy to także zakupu towarów i usług związanych z zawodową działalnością),
- wolontariatu na rzecz walki z COVID-19 (dotyczy to pomocy osobom przebywającym na kwarantannie lub osobom, które nie powinny wychodzić z domu),
- załatwiania spraw niezbędnych do życia codziennego (do czego zalicza się np., niezbędne zakupy, wykupienie lekarstw, wizyta u lekarza, opieka nad bliskimi).

Obowiązuje do: 11 kwietnia

Ważne! Przemieszczać się można jedynie w grupie do dwóch osób – jedynie rodziny są wyjęte spod tego ograniczenia i mogą poruszać się w większych grupach.

ZAKAZ WYCHODZENIA NIELETNICH BEZ OPIEKI DOROSŁEGO

Ograniczenie dotyczy: przebywania osób do 18. roku życia poza domem bez opieki dorosłego.

Na czym polega? Dzieci i młodzież, które nie ukończyły 18. roku życia, nie mogą wyjść z domu bez opieki. Tylko obecność rodzica, opiekuna prawnego lub kogoś dorosłego usprawiedliwia ich obecność na ulicy i tylko w określonych przypadkach:
- dojazdu do i z pracy,
- wolontariatu na rzecz walki z COVID-19,
- czy też załatwiania spraw niezbędnych do życia codziennego.

ZAKAZ KORZYSTANIA Z PARKÓW, PLAŻ, BULWARÓW, PROMENAD I ROWERÓW MIEJSKICH

Ograniczenie dotyczy: przebywania na terenach zielonych pełniących funkcje publiczne. Zakaz dotyczy więc parków, zieleńców, promenad, bulwarów, ogrodów botanicznych i zoologicznych czy ogródków jordanowskich. Zakaz obejmuje również plaże.

KOMUNIKACJA PUBLICZNA

Ograniczenie dotyczy: przejazdów zbiorowym transportem publicznym.

Na czym polega? W autobusie, tramwaju lub metrze tylko połowa miejsc siedzących może być zajęta. Najlepiej – żeby co drugie miejsce siedzące pozostało puste. Jeśli miejsc siedzących w pojeździe jest 70, to na jego pokładzie może znajdować się maksymalnie 35 osób.

Obowiązuje do: 11 kwietnia

SAMOCHODY WIĘKSZE NIŻ 9-OSOBOWE

Ograniczenie dotyczy: przejazdów samochodami większymi niż 9-osobowe i zbiorowym transportem prywatnym.

Na czym polega? W samochodzie powyżej 9 miejsc siedzących maksymalnie połowa miejsc może być zajęta.

Ważne! Ograniczenie nie dotyczy samochodów osobowych.

ZAKAZ ZGROMADZEŃ I IMPREZ

Ograniczenie dotyczy: organizowania zgromadzeń, spotkań, imprez czy zebrań.

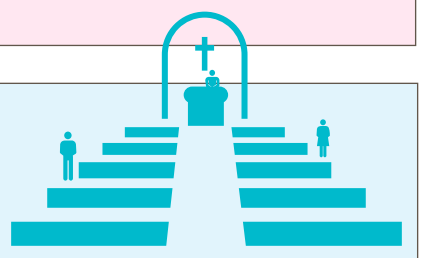
Na czym polega? Obowiązuje zakaz wszelkich zgromadzeń, spotkań, imprez czy zebrań powyżej 2 osób. Obostrzenie to nie dotyczy spotkań z najbliższymi.

Wyłączone są: zakłady pracy.

Pracodawcy muszą jednak zapewnić dodatkowe środki bezpieczeństwa swoim pracownikom. I tak:
- stanowiska pracy poszczególnych osób muszą być oddalone od siebie o co najmniej 1,5 metra,
- pracownicy mają obowiązek używania rękawiczek lub muszą mieć dostęp do płynów dezynfekujących.
- Jeśli pracodawca nie jest w stanie zapewnić takiej odległości (1,5m) z obiektywnych względów – np. dlatego, że linia produkcyjna na to nie pozwala – ma prawo odejść od tej zasady, ale tylko pod warunkiem zapewniania środków ochrony osobistej związanej ze zwalczaniem epidemii.

Obowiązuje do: 11 kwietnia

UROCZYSTOŚCI



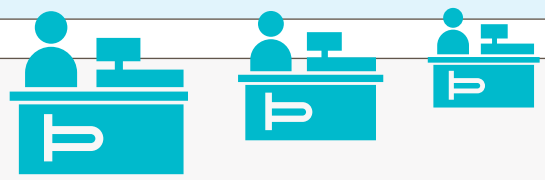
Ograniczenie dotyczy: udziału w wydarzeniach o charakterze religijnym.

Na czym polega? W mszy lub innym obrzędzie religijnym nie może uczestniczyć jednocześnie więcej niż 5 osób – wyłączając z tego osoby sprawujące posługę (w przypadku pogrzebów – osoby zatrudnione przez zakład pogrzebowy).

Obowiązuje do: 11 kwietnia

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

GALERIE HANDLOWE



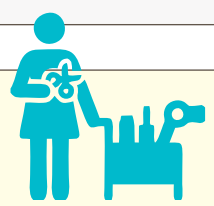
Ograniczenie dotyczy: działalności galerii i centrów handlowych.

Na czym polega? Działalność handlową w galeriach handlowych mogą prowadzić jedynie branże:
- spożywcza,
- kosmetyczna (z wyjątkiem produktów przeznaczonych do perfumowania lub upiększania),
- artykułów toaletowych i środków czystości,
- wyrobów medycznych i farmaceutycznych,
- artykułów remontowo-budowlanych,
- prasowa,
- artykułów dla zwierząt,
- paliw.

Obowiązuje do: do odwołania.

Ważne! W galeriach mogą być świadczone usługi medyczne, bankowe, ubezpieczeniowe, pocztowe, pralnicze lub gastronomiczne (na dowóz i wynos). Na terenie galerii z handlu wyłączone są natomiast tzw. wyspy handlowe.

SALONY FRYZJERSKIE, KOSMETYCZNE I TATUAŻU



Ograniczenie dotyczy: zamknięcia wszystkich zakładów fryzjerskich, kosmetycznych, salonów tatuażu i piercingu.

Na czym polega? Zamknięte zostają bez wyjątków wszystkie zakłady fryzjerskie, kosmetyczne, salony tatuażu i piercingu. Tych usług nie można realizować również poza salonami – np. wizyty w domach nie wchodzą w grę.

AKTUALNE ZASADY I OGRANICZENIA

LICZBA KLIENTÓW W SKLEPIE, NA TARGU I POCZCIE

Ograniczenie dotyczy: liczby klientów przebywających w jednym czasie na terenie sklepu, na targu i poczcie.

Na czym polega?

- **Sklepy i punkty usługowe**
  Do każdego sklepu (zarówno małego, jak i wielkopowierzchniowego), a także do każdego lokalu usługowego może wejść maksymalnie tyle osób, ile wynosi liczba wszystkich kas lub punktów płatniczych pomnożona przez 3. To znaczy, że jeśli w sklepie jest 5 kas, to w jednym momencie na terenie sklepu może przebywać 15 klientów.
- **Godziny dla seniorów**
  W godzinach od 10.00 do 12.00 sklepy i punkty usługowe mogą przyjmować i obsługiwać jedynie osoby powyżej 65. roku życia. W pozostałych godzinach sklepy i lokale usługowe są dostępne dla wszystkich. W tym dla osób powyżej 65. roku życia.

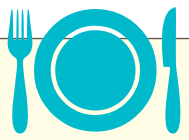
10-12

Ważne! Stacje benzynowe zostały wyłączone z tzw. godzin dla seniora.

Apteki natomiast w czasie tych dwóch godzin (10.00–12.00) mogą obsługiwać także tych, dla których nabycie leku lub środka spożywczego specjalnego przeznaczenia jest konieczne ze względu na nagłe zagrożenie życia lub zdrowia.

- **Targi**
  Na terenie targowiska czy bazaru może przebywać maksymalnie tyle osób, ile wynosi liczba punktów handlowych pomnożona przez 3. Jeśli więc na osiedlowym bazarze jest 20 takich punktów, to na jego terenie może przebywać w jednym momencie maksymalnie 60 klientów.
- **Placówki pocztowe**
  Na terenie poczty może przebywać w jednym momencie tyle osób, ile wynosi liczba okienek pocztowych pomnożona przez 2. Jeśli w placówce jest 5 okienek, wówczas w jednym momencie na jej terenie może przebywać 10 osób.

GASTRONOMIA



Ograniczenie dotyczy: działalności restauracji, kawiarni czy barów.

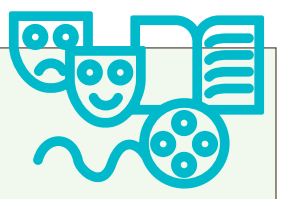
Zalecenia: Wszystkie restauracje, kawiarnie czy bary mogą świadczyć jedynie usługi na wynos i na dowóz. Nie ma możliwości wydawania posiłków czy napojów na miejscu.

Obowiązuje do: odwołania.

WIELKOPOWIERZCHNIOWE SKLEPY BUDOWLANE

Na czym polega? W weekendy wielkopowierzchniowe sklepy budowlane są zamknięte.

KULTURA



Ograniczenie dotyczy: działalności instytucji kultury.

Zalecenia: Wszystkie instytucje kultury pozostają zamknięte. Są to m.in. muzea, galerie sztuki, teatry, filharmonie, opery, kina, kluby filmowe, biblioteki, archiwa oraz stała działalność związana z kulturą.

Obowiązuje do: odwołania.

Ważne! Do odwołania zamknięte pozostają również: siłownie, baseny, kluby fitness i taneczne.

ZDALNE NAUCZANIE – LEKCJE W INTERNECIE

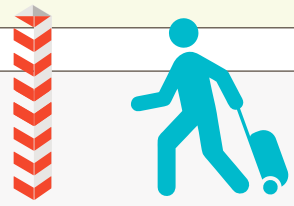
Ograniczenie dotyczy: zajęć w szkołach i na uczelniach.

Zalecenia: Wszystkie szkoły i uczelnie w Polsce są zamknięte. Lekcje i zajęcia nie odbywają się stacjonarnie, a przez Internet za pomocą platform e-learningowych. Lekcje na odległość prowadzone są według określonych zasad. Nauczyciele i uczniowie na stronie www.gov.pl/zdalnelekcje mogą znaleźć materiały dydaktyczne zgodne z aktualną podstawą programową.

Działalność żłobków, klubów dziecięcych i przedszkoli jest zawieszona.

Obowiązuje do: aktualnie obowiązuje do 10 kwietnia

GRANICE POLSKI



Ograniczenie dotyczy: przekraczania granic Polski przez cudzoziemców

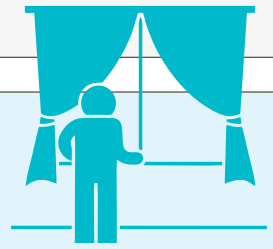
Na czym polega? Granice naszego kraju mogą przekraczać tylko i wyłącznie:

- obywatele RP,
- cudzoziemcy, którzy są małżonkami albo dziećmi obywateli RP albo pozostają pod stałą opieką obywateli RP,
- osoby, które posiadają Kartę Polaka,
- dyplomaci,
- osoby posiadające prawo stałego lub czasowego pobytu na terenie RP lub pozwolenie na pracę,
- w szczególnie uzasadnionych przypadkach, komendant placówki Straży Granicznej – po uzyskaniu zgody Komendanta Głównego Straży Granicznej – może zezwolić cudzoziemcowi na wjazd na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej w trybie określonym w ustawie z dnia 12 grudnia 2013 r. o cudzoziemcach (Dz. U. z 2020 r. poz. 35),
- cudzoziemcy, którzy prowadzą środek transportu służący do przewozu towarów.

Ważne! Transport cargo działa normalnie.

Obowiązuje do: 13 kwietnia

KWARANTANNA



Ograniczenie dotyczy: osób, które:

- wracają z zagranicy,
- miały kontakt z osobami zakażonymi (lub potencjalnie zakażonymi) koronawirusem,
- przekraczają granicę w celu podejmowania pracy na terytorium państwa sąsiedniego, bądź na terytorium RP,
- mieszkają z osobą, która po 1 kwietnia została skierowana na kwarantannę.

Na czym polega? Kwarantanna trwa 14 dni. Przez ten czas:

- w żadnym wypadku nie można opuszczać domu,
- spacery z psem, wyjście do sklepu czy do lekarza są zakazane,
- w przypadku, gdy osoba poddana kwarantannie ma bliskie kontakty z innymi osobami w domu – one również muszą zostać poddane kwarantannie,
- w przypadku występowania objawów choroby (złe samopoczucie, gorączka, kaszel, duszności), należy koniecznie zgłosić to telefonicznie do stacji sanitarno-epidemiologicznej.

Jeśli osoba poddawana kwarantannie nie ma możliwości spędzenia jej w domu, to wojewodowie mają przeznaczone lokale na kwarantannę i tam ta osoba będzie mogła się udać.

Obowiązuje do: odwołania.

Ważne! Policja w ramach patroli odwiedza osoby, które są objęte kwarantanną i sprawdza, czy pozostają w miejscu swojego zamieszkania. Przepisy przewidują możliwość nałożenia kary finansowej do 30 tys. zł za złamanie kwarantanny. Decyzja, co do konkretnej wysokości kary jest zawsze indywidualna.

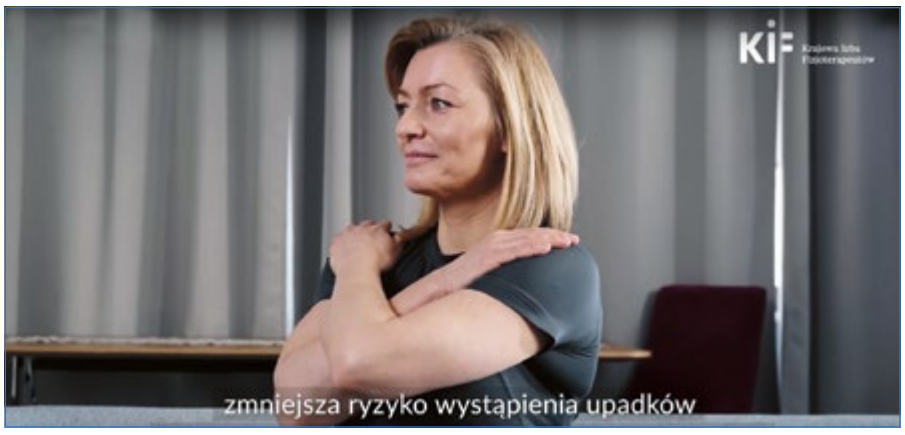
Aktualne zalecenia → gov.pl/koronawirus

Aktywny senior w domu

Osoby starsze należą do grupy osób szczególnie zagrożonej zakażeniem koronawirusem ze względu na wiek, stan zdrowia i inne okoliczności, które powodują obniżenie odporności. Dlatego, szczególnie dla seniorów, tak ważne jest zachowywanie podstawowych zasad bezpieczeństwa. Oto wybrane propozycje, które urozmaicą czas spędzony w domu, a być może zainspirują do innych aktywności.

#zostańwdomu i skorzystaj z zajęć dostępnych online:

„Aktywny senior w domu" Program profilaktyczny Krajowej Izby Fizjoterapeutów i Ministerstwa Zdrowia.

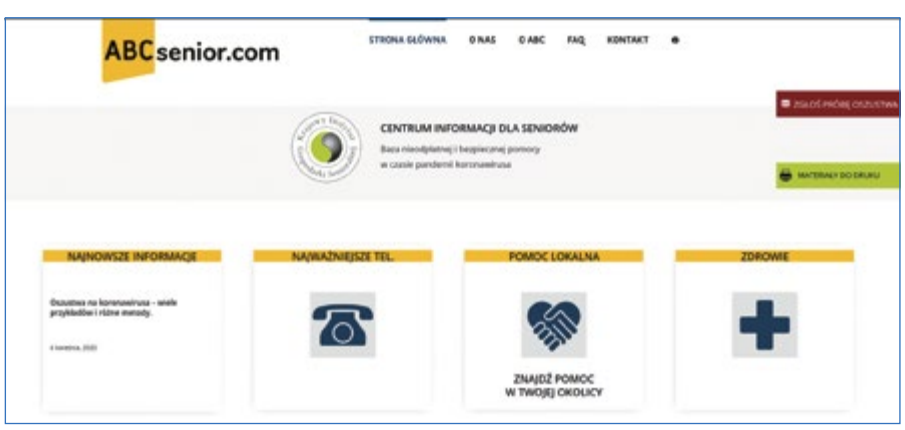


Codzienny ruch to nie tylko sprawność, ale także lepsza odporność. Ministerstwo Zdrowia na swoim kanale na YouTube (bezpośredni link: https://youtu.be/vkg4SDh6clg) udostępnia każdego dnia jeden film z propozycją ćwiczeń, komentarzem eksperta i wskazówkami, jak poprawnie je wykonać. Dostępne materiały są bezpłatne. Ćwiczenia mogą okazać się doskonałą formą spędzania wolnego czasu, a przy okazji – świetną zabawą!

Bezpieczeństwo seniorów w sieci – cykl warsztatów online oraz poradnik Fundacji „Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku"

Warsztaty są dostępne na Youtube (bezpośredni link: https://youtu.be/4UV-K_ZXRtA). Można w nich znaleźć wskazówki, jak bezpiecznie korzystać z mediów społecznościowych, jakich form kontaktu unikać, aby nie dać się oszukać przez Internet oraz jak chronić swoje dane osobowe i wizerunek. Niezbędnik wiedzy o tym, co dzieje się w sieci i jak najlepiej chronić siebie.

ABCsenior.com Platforma dla Seniorów uruchomiona przez Krajowy Instytut Gospodarki Senioralnej



To zbiór wirtualnych wycieczek po muzeach i parkach, ale również spektakle teatralne, transmisje mszy świętej i multimedialne zajęcia. Na tej platformie dostępne są również porady psychologów, a dla potrzebujących bardziej bezpośredniego kontaktu istnieje możliwość rozmowy z psychologiem online lub przez telefon oraz wirtualne forum „porozmawiaj ze mną". Dobra propozycja dla osób, którym w szczególnym czasie przymusowej izolacji brakuje rozmów z bliskimi.

„Senior W Domu" Projekt portalu czas-seniora.pl.

Za pomocą kanału dostępnego na YouTube (bezpośredni link: https://youtu.be/naqu-ZfiEM8) od poniedziałku do piątku o godz. 9.30 Małgorzata Kospin, (redaktor naczelny serwisu www.czas-seniora.pl) specjalnie dla seniorów zaczyna transmisję na żywo „Senior W Domu". Jest to aktywna forma zajęć, polegająca na rozwiązywaniu zadań oraz udziale w dyskusji. Celem projektu jest dobra zabawa, ćwiczenie pamięci, koncentracji i spostrzegawczości. Nagrania dostępne są bezpłatnie i można do nich wrócić w dowolnym momencie.

Uważaj na oszustów!

Pamiętajmy, że informacje mają wartość, gdy pochodzą ze sprawdzonych źródeł. Nie wierzmy we wszystko, co znajdziemy w internecie. Zachowajmy czujność, przestępcy nie śpią i wykorzystują naszą niewiedzę i naiwność. Zapoznaj się z aktualnymi ostrzeżeniami i zaleceniami!

Policja ostrzega i radzi, jak nie dać się oszukać na „Informacje o koronawirusie":

- Uważaj na ogłoszenia dotyczące sprzedaży leków lub medykamentów, związane z epidemią koronawirusa (Covid-19).
- Korzystaj tylko ze sprawdzonych portali zakupowych lub aukcyjnych.
- Bądź wyczulony przy zmianie haseł do bankowości elektronicznej.
- Nie otwieraj linków z nieznanych stron internetowych.
- Nie odpowiadaj na podejrzane sms-y dotyczące epidemii czy przesyłek kurierskich.
- Uważaj na umowy i zobowiązania finansowe zawierane przez internet.
- Zastanów się, biorąc „atrakcyjne" pożyczki oraz kredyty długoterminowe.
- Uważaj na nieprawdziwe informacje lub komunikaty (#fake newsy!). Poszukując informacji korzystaj z oficjalnych stron instytucji państwowych i samorządowych oraz służb.
- Pamiętaj, że ministerstwo zdrowia oraz służby nie zwracają się poprzez sms lub e-mail z informacją o płatnych usługach.
- Nie wpuszczaj do domu nieznanych osób podających się za funkcjonariuszy różnych formacji i służb – żądaj okazania dokumentów służbowych.
- Uważaj na nową metodę oszustwa, polegającą na wyłudzaniu pieniędzy na leczenie osoby bliskiej np. chorej na Covid-19.

W przypadku wątpliwości powiadom telefonicznie policję. Zadzwoń na bezpłatny numer alarmowy 112. (ma)

Śląski Telefon dla Seniora „SENIOR-fon" (32/506-56-40) funkcjonuje od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 18.00. Linię obsługują psychologowie, terapeuci, pedagodzy oraz pracownicy socjalni. Pełni dwie funkcje: terapeutyczną i interwencyjną.

- Funkcja terapeutyczna to wsparcie emocjonalne, psychologiczne, rozmowa wspierająca, pomoc w przełamaniu poczucia osamotnienia, wzmocnienie poczucia bezpieczeństwa. W tym trudnym czasie osamotnienie seniorów (czasami brak wsparcia lub bezsilność) dają się we znaki.
- Funkcja interwencyjna – za pośrednictwem infolinii seniorzy mogą zgłosić problem, a pracownicy ROPS podejmują działania skutecznej koordynacji pomocy dla osób w potrzebie.

Święta w domu, ale z jajem

Jajko jest symbolem życia. Bez niego trudno wyobrazić sobie nadchodzące święta. Wielkanoc kojarzy się z radością. Postarajmy się więc, zwłaszcza dziś, by pisanki, będące nieodłącznym elementem nadchodzącego czasu, były piękne, kolorowe i przygotowane wspólnie. O tym, jak je wykonać opowiada Olga Paleczna, gliwiczanka, laureatka wielu nagród i wyróżnień za oklejanki z sitowia.

fot. UM Gliwice

Olga Paleczna od lat zajmuje się zdobieniem pisanek. Najbardziej lubi zdobienie sitowiem, ale podczas warsztatów, które prowadzi, uczy też technik oklejania i drapania.

Najstarsze pisanki pochodzą z terenów sumeryjskiej Mezopotamii. Zwyczaj malowania jajek był też dobrze znany w czasach Cesarstwa Rzymskiego. W Polsce to tradycja wczesnosłowiańska. Najstarsze skorupki znaleziono w grobach w okolicy Gniezna i na Kujawach. W zależności od kraju, a nawet regionu, obowiązywały różne techniki zdobienia, nieco zmieniała się też moda i wielkanocne trendy. Jakie obowiązują obecnie? Zdobimy, malujemy, krasimy, drapiemy czy oklejamy?

Życie w kolorze

Jajko to symbol życia, dlatego jest nieodłącznym elementem wielkanocnego stołu. Aby nadać mu bardziej świąteczny wygląd, wystarczy kilka prostych zabiegów. Jajka można malować kupionymi w sklepie barwnikami spożywczymi, ale można też trochę poeksperymentować i stworzyć własne domowe barwniki – to żadne tajemne mikstury, a składniki można znaleźć w każdej kuchni. Jeśli chcemy uzyskać jajka czerwone, symbolizujące miłość i zwycięstwo, gotujemy je w łupinach cebuli, fioletowe – w płatkach ciemnej malwy lub owocach czarnego bzu, zielone (kolor nadziei, ale też pieniędzy) – w szpinaku, a brązowe (symbol szczęścia) w świeżych łupinach orzecha. Pomarańczowe jajka (symbol atrakcyjności) uzyskamy, gotując je w soku z marchwi lub dyni, różowe (wróżące sukces) – w soku z buraka, niebieskie (symbol zdrowia) – z owocami tarniny, borówki amerykańskiej lub liśćmi z czerwonej kapusty, a żółty (symbol życia duchowego) – w wodzie z kurkumą.

Naturalnym utrwalaczem koloru jest ocet z ciepłą wodą. Jajka można zostawić w jednym kolorze, ale można też nadać im wzór – wydrapać nożykiem lub ozdobić je muliną czy wyklejankami. Ważne, by było ładne! – tradycja mówi, że wielkanocne jajko należy komuś ofiarować na szczęście. Najczęściej wielkanocne jajka ofiarowały kobiety dzieciom, osobom starszym lub wybranemu mężczyźnie – była to dla niego tajna wiadomość, że jest akceptowany, a jego zaloty mile widziane.

Pani Olga od sitowia

Najpopularniejszą metodą zdobniczą jest rytowanie, czyli wydrapywanie ostrym narzędziem wzorków na ufarbowanym wcześniej jajku. W wielkanocnej modzie jest też batik – malowanie woskiem za pomocą oczka igły lub szpilki osadzonej w patyczku, następnie barwienie w kilku kolorach i usuwanie wosku, oraz oklejanka – metoda charakterystyczna dla Podlasia i Kurpiów – jajka okleja się materiałem, słomą, kolorowymi papierkami, bibułą, serwetką, kordonkiem lub nicią. Jajka można też owinąć drucikami lub ozdobić stemplami z gęsich piór maczanych w pszczelim wosku.

– *Można je też oklejać na tysiące sposobów – skorupkami z wydmuszek, muszelkami, guziczkami, wstążkami, muliną i tym, co znajdziemy w domu, głównie w kuchni. Świetnie do tego nadaje się kasza gryczana, mak, kawa, nasiona rzeżuchy, manna, ryż, pestki arbuza, orzechy, czarnuszka. Można te składniki mieszać, by otrzymać niepowtarzalne wzory na małych dziełach sztuki* – mówi Olga Paleczna, znawczyni tradycyjnych technik zdobienia jaj wielkanocnych, a także związanych z nimi tradycjami, laureatka 36 nagród za zdobienie pisanek, która od 2002 r. swoja wiedzę przekazuje na warsztatach.

Pani Olga mieszka w jednej z gliwickich kamienic. Obecnie jest na emeryturze. Wcześniej pracowała jako operator wózka akumulatorowego w Hucie 1 Maja, a później, przez 17 lat jako pomoc wychowawcy w przedszkolu. To tam rozwijała zdolności tradycyjnego zdobienia ucząc dzieci. Kraszanki z wielkim pietyzmem przygotowuje w dużych ilościach przed każdą Wielkanocą, a wydmuszki do nich zbiera przez cały rok.

– *Wykorzystujmy wydmuszki z jajek używanych do panierki, omletów, ciast czy jajecznicy. Wszystkie sposoby zdobienia jaj są dobre, byle było kolorowo i rodzinnie. Ja najbardziej lubię technikę zdobienia sitowiem, która została wyparta przez technikę drapania i batik* – mówi pani Olga.

Nad jednym jajkiem Olga Paleczna pracuje około godziny. Aby je ozdobić, zużywa dziesięć źdźbeł sitowia. Zebrane na mokradłach kruche trawy obrabia w kuchni.

– *To mozolna i trochę brudna robota, dlatego pracuję w kuchni, gdzie nie ma dywanów. Z każdego źdźbła wyłuskuję biały rdzeń przypominający makaron. Jest elastyczny i łatwo można go wygiąć, dostosować do kształtu jajka czy ozdoby, którą sobie wymyśliłam. Najczęściej są to szlaczki przypominające ślimaczki, które wypełniam kolorową muliną czy włóczką w symbolicznych kolorach. Sitowie układam na pomalowanej klejem wydmuszce. Dawniej klej był masą z wody i mąki, obecnie świetnie sprawdza się klej biurowy i pędzelek* – śmieje się Olga Paleczna.

Pani Olga tworzy też pisanki z ukrytą w jajku wiadomością – zwinięty rulonik można wysunąć i odczytać życzenia. Z jej rąk wychodzą też „ananaski" – pisanki otulone ażurową konstrukcją z jedwabnych nici i oklejanki. Do zdobienia pani Oldze często służą też płatki zasuszonych w książkach bratków, które hoduje na parapecie okiennym.

– *Każdy składnik się nada, każda technika jest dobra. Byle było kolorowo i rodzinnie. Kraszenie jajek to doskonała okazja, by spędzić czas razem, bo najważniejsza jest tradycja i rodzina. Życzę wszystkim radosnych i spokojnych świąt* – mówi Olga Paleczna. (mf)

Wielkanoc inna niż zwykle

Obchody Zmartwychwstania Pańskiego w kościołach będą w tym roku przebiegać inaczej niż zazwyczaj. Z powodu epidemii koronawirusa wierni obejrzą transmisje mszy świętych w telewizji oraz Internecie.

Zgodnie z zaleceniami Episkopatu uroczystości Wielkiego Tygodnia i Wielkanocy w całej Polsce będą organizowane z bardzo ograniczonym udziałem wiernych. **Celebracje Wielkiego Tygodnia w kościołach diecezji gliwickiej odbędą się bez udziału wiernych, przy zamkniętych drzwiach** (do 11 kwietnia włącznie, z możliwością przedłużenia). Katolicy skorzystają w tym czasie z dyspensy i będą śledzić transmisje liturgii w telewizji albo Internecie.

W tym roku w gliwickich kościołach **nie odbędzie się także spowiedź przedświąteczna ani tradycyjne święcenie pokarmów w Wielką Sobotę**. Zgodnie z zaleceniami biskupów pokarmy można pobłogosławić w domu, przed wielkanocnym śniadaniem. Odpowiedni obrzęd można znaleźć, wpisując w ogólną wyszukiwarkę internetową hasło „Błogosławieństwo stołu przed uroczystym posiłkiem w Niedzielę Zmartwychwstania Pańskiego".

Rządowe ograniczenia obowiązują do 11 kwietnia, jednak prawdopodobnie zostaną przedłużone w kościołach na Niedzielę i Poniedziałek Wielkanocny. Biskupi już teraz informują o planowanych transmisjach w obrębie diecezji i zachęcają, by w tej szczególnej sytuacji w ten sposób uczestniczyć w Świętach Wielkanocnych. W różnych mediach transmitowane będę także celebracje papieża Franciszka (bez udziału wiernych), z którym można łączyć się duchowo. (mm)

fot. E. Paszkuta / UM Gliwice

Transmisje w Wielkim Tygodniu z katedry pw. Świętych Apostołów Piotra i Pawła

Wielki Czwartek
godz. 10.00: msza św. Krzyżma
godz. 18.00: msza św. Wieczerzy Pańskiej

Wielki Piątek
godz. 18.00: liturgia Wielkiego Piątku

Wielka Sobota
godz. 20.00: Wigilia Paschalna

Niedziela Wielkanocna
godz. 9.45: życzenia biskupa Jana Kopca
godz. 10.00: msza św.

Poniedziałek Wielkanocny
godz. 10.00: msza św.

na żywo: www.eimperium.pl/live

Teleporady medyczne. Jak uzyskać pomoc?

Potrzebujesz zwolnienia, recepty, porady lekarskiej? DZWOŃ do swojej przychodni! Numer telefonu znajdziesz poniżej. Szukasz stomatologa? Prezentujemy listę czynnych gabinetów.

Monika Sokół, Aleksandra Sokół-Rachfalska-Prywatne Centrum Stomatologii „ART-DENT" S.C. Monika Sokół,	**ŚWIADCZENIA OGÓLNOSTOMATOLOGICZNE**	Gliwice	Błonie 3	**32/331-74-05**
NZOS PRODENTAL Agnieszka Siomkajło	ŚWIADCZENIA OGÓLNOSTOMATOLOGICZNE	Gliwice	Kozielska 52	**32/231-90-58**

Podczas teleporady medycznej otrzymasz:

- e-receptę – zrealizujesz ją w każdej aptece!
- e-zwolnienie – przychodnia wyśle je do Twojego pracodawcy!
- zalecenia lekarza
- propozycję bezpośredniej wizyty w placówce lub sugestię kontaktu ze stacją sanitarno-epidemiologiczną, jeśli będzie taka konieczność.

Przychodnie w systemie teleopieki działają od 8.00 do 18.00. Jeżeli nie dodzwonisz się rano, nie rezygnuj – zadzwoń popołudniu.

Od poniedziałku do piątku od 18.00 do 8.00 oraz w soboty i niedzielę teleporad udziela **nocna i świąteczna opieka zdrowotna** świadczona przez **Szpital Wielospecjalistyczny (tel. 32/332-45-26) oraz Szpital Miejski nr 4 (tel. 32/330-84-13).**

Cierpliwie czekaj na połączenie. Jeżeli lekarz nie odbiera telefonu, oznacza to, że właśnie udziela teleporady.

Wspieraj i **pomagaj seniorom, jeśli podczas teleporady konieczne będzie wykorzystanie technik cyfrowych**, np. zrobienie zdjęcia i przesłanie do lekarza.

E-recepta – wystarczą 4 cyfry + PESEL

- lekarz wystawi e-receptę na podstawie wywiadu telefonicznego
- kod e-recepty otrzymasz SMS-em, na swój telefon
- e-receptę otrzymasz na e-mail jako PDF, będzie również dostępna na twoim Internetowym Koncie Pacjenta (IKP)
- lek wykupisz w aptece, podając farmaceucie czterocyfrowy kod z SMS-a oraz swój PESEL lub kod kreskowy z e-recepty przesłanej e-mailem.

Nie możesz samodzielnie wykupić leku?

Przekaż osobie bliskiej otrzymany kod e-recepty i swój PESEL.

Pamiętaj! Z uwagi na bezpieczeństwo pacjentów i personelu obecnie nie jest możliwy nieograniczony bezpośredni dostęp pacjenta do przychodni. Bądź wyrozumiały!

Lp.	poradnia POZ	adres	dzielnica	telefon	e-mail
1.	**MEDEN** SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	44-100 Gliwice, ul. Zabrska 6	Baildona	(32) 303-89-99, 605-607-178, 605-337-357, 609-021-847, (32) 775-59-86, POZ Dzieci (32) 775-59-26	meden@meden.gliwice.pl
2.	**NZOZ „PRAKTYKA LEKARZA RODZINNEGO ELŻBIETA GRUDNIK"**	44-141 Gliwice, ul. Rolników 125	Bojków	(32) 232-92-86	e.grudnik@wp.pl
3.	**SANO** SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚĆIĄ	44-164 Gliwice, ul. Sopocka 6	Brzezinka	(32) 270-12-25 609-223-823	nzoz_sano@poczta.onet.pl
4.	CENTRUM MEDYCZNE **KOPERNIK** SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	44-117 Gliwice, ul. Wielkiej Niedźwiedzicy 4	Kopernik	(32) 238-13-02	przychodniakopernik@wp.pl
5.	**FUNDACJA „UNIA BRACKA"**	44-100 Gliwice, ul. Błonie 3	Ligota Zabrska	(32) 331-73-98 604-265-572	sosnica@uniabracka.pl gliwice3p@uniabracka.pl
6.	NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ **„VITAMED"** SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	44-109 Gliwice, ul. Różana 7	Łabędy	(32) 234-24-44	info@vitamed-gliwice.pl; przychodnia@vitamed-gliwice.pl – dane do biura Przychodni – tel. 506 010 821, 32 231 69 42, e-mail: info@vitamed-gliwice.pl – dane do rejestracji głównej – tel. 32 234 24 44 wew. 21-22, e-mail: przychodnia@vitamed-gliwice.pl
7.	CENTRUM PROFILAKTYKI I LECZNICTWA **CENPIL** SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	44-109 Gliwice, ul. Mechaników 9	Łabędy	(32) 734-63-00	cenpil@cenpil-gliwice.pl
8.	USŁUGI MEDYCZNE **PRO-MED** SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ POZ	44-109 Gliwice, ul. Poli Gojawiczyńskiej 9A	Łabędy	(32) 557-72-00 (32) 557-73-00	rejestracja@przychodnia-promed.pl
9.	SPÓŁKA PARTNERSKA LEKARZY **JUNIOR-MED** ANNA STELMACH I PARTNERZY	44-113 Gliwice, ul. Stefana Batorego 14A	Łabędy	531-742-439	juniormed@interia.pl
10.	**ALMA-MED** SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	44-105 Gliwice, ul. Ignacego Paderewskiego 51	Obrońców Pokoju	(32) 279-50-17, (32) 428-46-82 724-391-491	biuro@alma-med.pl rejestracja@alma-med.pl
11.	**MED-POZ** spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	44-151 Gliwice, ul. Lekarska 10	Ostropa	(32) 234-82-27	medpoz1@gmail.com
12.	**PRZYCHODNIA AKADEMICKA** W GLIWICACH SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	44-100 Gliwice, ul. Łużycka 5	Politechnika	(32) 231-35-29, (32) 231-53-44 rejestracja dziecięca: (32) 230-14-80	sekretariat@przychodniaakademicka.pl
13.	**PRZYCHODNIA SIKORNIK** SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	44-100 Gliwice, ul. Rybitwy 2	Sikornik	(32) 401-29-90, (32) 232-21-97 dla dzieci 508-593-562, (32) 401-29-91	przychodnia@przychodnia-sikornik.com
14.	**SOŚNICA-MED** SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	44-119 Gliwice, ul. Jedności 10	Sośnica	(32) 279-63-03	sosnicamed@poczta.fm
15.	NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ **EUROMEDICAL** JOLANTA BIAŁEK-KALETA, MARTA KALETA-RICHTER SPÓŁKA JAWNA	44-121 Gliwice, ul. Szafirowa 18	Stare Gliwice	(32) 230-77-35, 577-181-732	euromedical.gliwice@gmail.com euromedicalrejestracja@gmail.com"
16.	PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA ORAZ WIELOSPECJALISTYCZNA PRZYCHODNIA LEKARSKA **„TOSZECKA"** SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	44-100 Gliwice, ul. Toszecka 18	Szobiszowice	(32) 231-27-69, 506-199-681	toszecka4@gmail.com
17.	**MEDICOVER** SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	44-100 Gliwice, ul. T. Gruszczyńskiego 2/4	Śródmieście	infolinia – 500 900 500	
18.	**HIPOKRATES** SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	44-100 Gliwice, ul. Księcia Ziemowita 1	Śródmieście	(32) 231-57-79	hipokrates.gl@wp.pl
19.	NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ PRZYCHODNIA **ESKULAP** SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	44-100 Gliwice, pl. Marszałka Józefa Piłsudskiego 5 A	Śródmieście	(32) 231-32-31, (32) 230-24-40 dla dzieci (32) 231-02-38, 789-272-545 517-226-667	kontakt@eskulap-gliwice.pl

Lp.	poradnia POZ	adres	dzielnica	telefon	e-mail
20.	**CORPORA-MED** Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	44-100 Gliwice, ul. Średnia 8	Śródmieście	(32) 332-45-92, (32) 231-11-46	corpora@corpora-med.gliwice.pl
21.	**RADAN-MED** SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	44-100 Gliwice, ul. Basztowa 3	Śródmieście	(32) 230-79-47, (32) 722-41-20, (32) 722-41-21, 797-904-469	sekretariat@radan-med.pl rejestracja@radan-med.pl
22.	**SZPITAL MIEJSKI NR 4** W GLIWICACH SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ Poradnia (Gabinet) Lekarza Podstawowej Opieki Zdrowotnej	44-100 Gliwice, ul. Zygmunta Starego 20	Śródmieście	(32) 330-84-13, (32) 330-83-54	sekretariat@szpital4.gliwice.pl
23.	ZAKŁAD LECZNICTWA PODSTAWOWEGO I SPECJALISTYCZNEGO **„MEDICOR”** SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ SPÓŁKA MOŻE UŻYWAĆ SKRÓTU: „MEDICOR” SP. Z O.O.	44-100 Gliwice, ul. Cichociemnych 14	Trynek	519-585-782, 519-667-926, (32) 231-00-47 sekretariat (32) 231-66-31	medicor@medicor.gliwice.pl
24.	**DĄBRÓWKA SILESIA** SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	44-122 Gliwice, ul. Adama Asnyka 10	Trynek	(32) 230-29-18, (32) 238-34-70 602-665-442	oln@psychoterapia-silesia.pl
25.	**FUNDACJA „UNIA BRACKA”**	44-100 Gliwice, ul. Bojkowska 20	Trynek	(32) 231-14-90, (32) 232-12-37	gliwice@uniabracka.pl
26.	**MED-POZ** spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	44-152 Gliwice, Plac Jaśminu 2	Wilcze Gardło	(32) 237-86-28	medpoz1@gmail.com
27.	**SAN-MED** SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	44-121 Gliwice, ul. Kozielska 61	Wojska Polskiego	(32) 238-36 – 82	sanmed_gliwice@interia.pl
28.	**ALMED** SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	44-100 Gliwice, ul. Józefa Sowińskiego 3	Wojska Polskiego	(32) 237-61-90, (32) 238-02-15	nzoz_almed@op.pl
29.	OŚRODEK ZDROWIA **MEDYK** SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	44-100 Gliwice, ul. Kozielska 16	Wojska Polskiego	(32) 231-45-46	medyk.gliwice@onet.pl
30.	**MED-POZ** spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	44-100 Gliwice, ul. Dolnej Wsi 52	Wójtowa Wieś	(32) 231-35-60 (32) 230-58-89"	medpoz1@gmail.com
31.	**ANIMED** SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ	44-100 Gliwice, ul. Lipowa 36	Zatorze	(32) 231-38-73	poradnia@animedgliwice.pl
32.	**OBWÓD LECZNICTWA KOLEJOWEGO** W GLIWICACH – SPZOZ	44-100 Gliwice, ul. Opolska 18	Zatorze	32 331 81 50	olk.gliwice.gmail.com olk@gliwice.dr@gmail.com
33.	Magdalena Kawalska Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej **Poradnia Lekarza Rodzinnego „Żerniki”**	44-105 Gliwice, ul. Pawła Strzeleckiego 27	Żerniki	(32) 230-39-78 507-020-383"	poradnia.zerniki@gmail.com

Dają realną pomoc i wsparcie

Są niezastąpieni, a ich praca bezcenna. W tej trudnej sytuacji dają to, co najbardziej potrzebne – wsparcie, opiekę, pomoc, życzliwość i uśmiech. SĄ. A to tak wiele w obliczu wyzwania, jakie postawiła przed nami rzeczywistość. W jaki sposób wspierają potrzebujących gliwiczan pracownicy jednostek podległych Wydziałowi Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego w Gliwicach?

Ośrodek Pomocy Społecznej w Gliwicach monitoruje sytuację zdrowotną i potrzeby osób objętych wsparciem OPS. Pracownicy stale monitorują sytuację klientów, uwzględniając ich bieżące potrzeby, pełnią rolę edukacyjną, uświadamiając zagrożenie, zachęcając do pozostania w domu i przekazując informacje dotyczące możliwości korzystania z usług medycznych.

To właśnie OPS organizuje pracę wolontariuszy, którzy robią zakupy i wyprowadzają psy osobom starszym, samotnym bądź niesamodzielnym. Tworzy i zarządza bazą danych podmiotów udzielających wsparcia, m.in. biur poselskich, firm i osób fizycznych. Ośrodek Pomocy Społecznej monitoruje także sytuację osób objętych kwarantanną i udziela im pomocy. Dla tej stale powiększającej się grupy uruchomiono specjalne, dodatkowe numery telefonów (dostępne na stronie internetowej OPS). Cały czas kontrolowana jest sytuacja zdrowotna i potrzeby osób bezdomnych oraz prowadzona jest współpraca z placówkami dla bezdomnych.

OPS zabezpiecza też potrzeby osób opuszczających szpitale (zbiera dane niezbędne do wydania decyzji potwierdzającej prawo do świadczeń zdrowotnych – dla osób nieubezpieczonych). Ogromna praca wykonywana przez pracowników tej placówki gwarantuje poczucie bezpieczeństwa jej podopiecznych oraz usprawnia szereg działań związanych z pomocą społeczną w tym trudnym czasie.

Centrum Pieczy Zastępczej i Wspierania Rodziny w Gliwicach jest kolejną jednostką, która uruchomiła specjalne wsparcie dla wszystkich, którzy w tej trudnej sytuacji izolacji nie radzą sobie z emocjami i potrzebują pomocy. Terapeuta jest do dyspozycji pod numerem telefonu: **507-732-570**.

Pracownicy, w tym asystenci rodziny, pozostają w stałym kontakcie z rodzinami zastępczymi i pomagają dzieciom w domach dziecka choćby przy odrabianiu lekcji. Dzięki systematycznemu kontaktowi telefonicznemu

pracownicy centrum, asystenci i psychologowie mogą stale monitorować sytuację rodzin i dzieci i reagować na bieżące potrzeby. Kontakt z jednostką jest też możliwy za pośrednictwem portalu Facebook.

Domy Pomocy Społecznej „Nasz Dom” i „Opoka” podejmują wszelkie możliwe działania, mające zabezpieczyć podopiecznych przed zakażeniem koronawirusem. Podopieczni nie opuszczają obiektów od tygodni, zakupy dostarczają im dyżurujący pracownicy. Placówki są wyposażone w środki do dezynfekcji rąk i maseczki. Z uwagi na brak możliwości odwiedzin, rodziny mieszkańców DPS są na bieżąco informowane o ich samopoczuciu i stanie zdrowia, podopieczni natomiast mają umożliwiony kontakt telefoniczny z bliskimi.

Środowiskowy Dom Samopomocy w Gliwicach uruchomił zdalne zajęcia dla uczestników placówki. Prowadzone są zajęcia terapeutyczne, trwa akcja „Co robisz fajnego” prowadzona za pomocą mediów społecznościowych, które umożliwiają też utrzymywanie kontaktu pomiędzy uczestnikami zajęć. Placówka pozostaje w stałym kontakcie telefonicznym z rodzinami podopiecznych, udzielając wsparcia oraz potrzebnych informacji.

W ramach pracy **Żłobków Miejskich, na portalu społecznościowym** zorganizowano grupę rodzicielską dostępną tylko dla rodziców i pracowników żłobków. Zamieszczane są tam propozycje zabaw, zajęć i piosenek, które rodzice mogą wykorzystać, pozostając w domu ze swoimi dziećmi. Inspiruje to rodziców do tworzenia własnych zabaw z wykorzystaniem materiałów i pomocy dostępnych w każdym domu. Grupa działa aktywnie i skupia już 112 osób, które chętnie umieszczają na tablicy zdjęcia wykonanych z dzieckiem prac. Takie działania sprzyjają tworzeniu społeczności rodzicielskiej, wzajemnie inspirującej się w tym trudnym czasie.

(mf)

NIERUCHOMOŚCI

Śląskie Centrum Logistyki S.A.

oferuje do wynajęcia:

- pomieszczenia biurowe o powierzchni od 17 do 54 m²,
- pomieszczenia klimatyzowane, wyposażone w Internet szerokopasmowy,
- dostępne miejsca parkingowe bezpośrednio przy biurach,
- teren ŚCL S.A. jest ogrodzony, ochraniany przez profesjonalną firmę oraz monitorowany telewizją przemysłową 24 h.

W bezpośrednim sąsiedztwie znajdują się:

- Gliwicka Podstrefa Specjalnej Strefy Ekonomicznej,
- Urząd Celny,
- terminal kontenerowy PCC Intermodal,
- magazyny Śląskiego Centrum Logistyki S.A.,
- Wolny Obszar Celny.

Dojazd Drogową Trasą Średnicową, 4 km od śródmieścia Gliwic.

Kontakt:
Śląskie Centrum Logistyki S.A.,
ul. Portowa 28, 44-100 Gliwice,
tel. 32/301-84-84
lub e-mail: marketing@scl.com.pl

#GliwiceNaWynos.
Tam zamówisz posiłki i catering!

fot. Pixabay

Rośnie specjalna miejska baza lokali gastronomicznych – restauracji, barów, kawiarni, pizzerii – które oferują swoje dania klientom z dostawą do domu lub na wynos. Dziękujemy za odzew! Lista na tę chwilę liczy już 81 pozycji i cały czas przyjmowane są nowe zgłoszenia. Tworzymy tę bazę, dostępną na stronie Gliwice.eu, by pomóc przedsiębiorcom i gliwiczanom.

Prowadzisz taki lokal, a nie ma Cię jeszcze na liście? Zgłoś się (e-mail: promocja@um.gliwice.pl, temat: JEDZENIE NA WYNOS, konieczne info w treści: nazwa lokalu, jego adres i telefon kontaktowy, strona www – jeśli jest, krótka informacja o zasadach dostawy). Chcesz znaleźć lokal blisko siebie, sprawdzić czy jest ulubiona knajpka lub po prostu czegoś szukasz w pliku? Po otworzeniu listy, kliknij kombinację klawiszy Ctrl + F i wpisz interesującą Cię frazę. (kik)

NAZWA	ADRES	TELEFON	WWW	INFORMACJA
Jak w Dym	Główna 8, Gliwice – Łabędy	**731-886-084**	jakwdym.pl	Pizza z pieca opalanego drewnem, niepowtarzalne sosy oraz możliwość własnej kombinacji pizzy. Dania główne, zapiekanki oraz placek po węgiersku
Bar Teatralny	Kościuszki 12, Gliwice	**32/231-47-21**	https://pl-pl.facebook.com/bar.teatralny/	Przyjmujemy zamówienia na wynos i z odbiorem własnym, w godzinach 8.00–18.00 (sobota 8.00–17.00)
Restauracja Zodiak	Tarnogórska 12A, Szałsza	**32/230-64-99**	www.zodiak.gliwice.pl	Odbiór osobisty w godzinach 12.00–16.00
Trio Catering & Bar	Zygmunta Starego 20, Gliwice	**32/330-83-10, 501-606-242**	www.triocatering.pl	Nasze menu dostępne jest na stronie oraz na Facebooku
Sushi Kushi Gliwice	Bankowa 8, Gliwice	**32/723-27-82, 535-640-922**	sushikushi.com/gliwice	Sushi, zupy, makarony, desery, zamówienia telefonicznie lub online. Odbiór w lokalu lub z dowozem na terenie Gliwic
Pierogi Z Michy	Żurawia 55, Gliwice	**511-816-755**	https://pl-pl.facebook.com/pierogizmichy	Czynne w godzinach 12.00–17.00. Dostawa tylko na terenie Gliwic: 3 zł. Wydajemy też na wynos. Zadzwoń, zamów i odbieraj bez kolejki
Zjedz Se Nocom	Łużycka 24, Gliwice	**539-331-973**	https://www.facebook.com/zjedzsenocom	Zasady dostawy: Dowozimy w obrębie 15 km od naszej restauracji. Koszt dowozu to 1 zł za 1 km.
Pizza Saluto	Rynek 14, Gliwice	**32/337-40-40**	www.pizzasaluto.pl	Od 10.00–22.00. Zamówienia: telefonicznie, na stronie internetowej, przez naszą aplikację mobilną oraz przez Pyszne.pl. Możliwość dostawy bezkontaktowej (warunkiem jest opłacenie online i dodanie odpowiedniej notatki do zamówienia)
Toster	Bankowa 7, Gliwice	**507-416-822**	https://www.facebook.com/tostergl/	Sałatki, nasze jedyne w swoim rodzaju TOSTY i bułeczki BAO
Bistro Staroofka	Dolnych Wałów 5, Gliwice	**694-674-464**	https://www.bistrostaroofka.pl/	Polska, dania obiadowe, lunch
Juicy Lucy Burger Bar	Raciborska 5, Gliwice	**505-233-124**	https://juicylucy.pl/	Burgery
Nocny Marek	Pszczyńska 65a, Gliwice	**888-121-444**	https://www.nmpizza.pl/	Włoska pizza
Pierogi Na Piasku	Na Piasku 1, Gliwice	**32/231-62-46**	https://pl-pl.facebook.com/pieroginapiasku	Pierogi, zupy
Polsko Włoski Pasta Express	Dworcowa 26, Gliwice	**733-111-191**	http://www.polskowloski.pl/	Włoska, makarony, pizza
Qchnia Kuchnie Świata	Dworcowa 45, Gliwice	**796-775-444**	http://www.qchnia.org/	Kuchnia międzynarodowa
Restauracja Pizzeria Pod Drewnianym Bocianem	Paderewskiego 56d, Gliwice	**668-698-660**	http://www.drewnianybocian.com.pl/	Dania na lunch, pizza, sałatki
Ryokan Sushi	Jana Siemińskiego 18, Gliwice	**794-712-911**	https://www.ryokansushi.pl/	Japońska, sushi
Shrimp House	Dolnych Wałów 8, Gliwice	**888-385-777**	https://shrimp-house.pl/	Owoce morza
Superfranco	Okopowa 2, Gliwice	**737-707-060**	http://superfranco.pl/gliwice/	Dania na lunch, pizza
Ale Pycha! Pierogarnio-naleśnikarnia	Żwirki i Wigury 73, Gliwice	**575-725-845**	https://pl-pl.facebook.com/pages/category/Family-Style-Restaurant/Ale-pycha-Pierogarnio-Nale%C5%9Bnikarnia-315681932530040/	Pierogi, naleśniki
Alibi Pizza Pub & Restaurant	Wolności 58, Przyszowice	**510-804-515**	https://pl-pl.facebook.com/alibipizza	Pizza, włoska, dania na lunch
Andros Bar	Nowy Świat 9, Gliwice	**32/230-88-85, 506-327-581**	http://www.kuchniadomowa.eu/	Dania na lunch, zupy

NAZWA	ADRES	TELEFON	WWW	INFORMACJA
Da Grasso	Krupnicza 23, Gliwice	**512-383-883**	https://www.dagrasso.pl/	Pizza
Freshburger	Pszczyńska 49, Gliwice	**537-316-666**	https://www.freshburger.pl/	Burgery
Kapadocja Kebab Sikornik	Czajki 19A, Gliwice	**512-502-342**	www.kapadocja.com.pl	Kebab, burgery
Korova Burger Bar	Kaczyniec 15, Gliwice	**739-225-289**	http://korovaburger.pl/	Burgery
Krowa z Knurowa	1 Maja 57, Knurów	**732-550-394**	https://www.krowazknurowa.pl/	Burgery
Maxi Pizza	Młyńska 16, Gliwice	**32/733-66-66**	maxipizza.pl	Pizza
Napoli Pizzeria	Odrowążów 101B, Gliwice	**32/331-21-39**	http://www.napoli-sosnica.pl/pizza.html	Pizza
Nocna Pizza Gliwice	Podlesie 5, Gliwice	**531-070-730**	https://nocna-pizza.pl/	Pizza
Pataya Sushi	Bankowa 5, Gliwice	**796-558-377**	https://pataya.pl/	Sushi, japońska, tajska
Pizza Dominium	Rynek 2, Gliwice	**22/210-10-10**	pizzadominium.pl	Włoska, makarony, pizza
Tito Tito	Plebańska 7, Gliwice	**721-696-969**	www.titotito.pl	Włoska, pizza
Pizzarium Gliwice	Jasna 40, Gliwice	**661-570-909**	https://www.facebook.com/pizzariumgliwice/	Pizza
Pizzeria & Restauracja Bazylia	Kopernika 49, Gliwice	**32/238-18-97**	https://www.bazyliagliwice.pl/	Włoska, makarony, pizza
Pizzeria Radiola	Lubliniecka 45, Gliwice	**32/331-01-39**	http://pizzeriaradiola.pl/	Kuchnia włoska, polska, pizza
Po Prostu • Zapiekanki • Kebab	Księdza Antoniego Korczoka 48, Gliwice	**795-769-957**	https://www.poprostukebab.pl/	Kanapki, sałatki, kebab
Prime Kebab	Raciborska 1a, Gliwice	**577-775-009**	http://www.primekebab.pl/	Dania na lunch, gyros, kebab
Sapori Divini	Górnych Wałów 22, Gliwice	**730-227-399, 730-224-655**	https://saporidivini.pl/	Włoska, pizza
Sushi House	Młyńska 8, Gliwice	**730-208-080**	http://www.sushihouse.com.pl/	Sushi, japońska, zupy
Szamma	Raciborska 1, Gliwice	**798-837-873**	https://szamma-dom-polskiego-wina-aiii.business.site/	Dania obiadowe, pizza
Zapiekanki Z Ogórem Czy Bez?	Rynek 7, Gliwice	**508-574-567**	https://www.facebook.com/zogoremczybez/	Kanapki, przekąski, amerykańska
Zdrowa Krowa	Raciborska 2, Gliwice	**733-253-730**	zdrowakrowa.com	Burgery, amerykańska, sałatki
Biesiadowo	Młyńska 8, Gliwice	**32/230-08-32**	https://biesiadowo.pl/z-gliwice-ul-mlynska	Burgery, amerykańska, pizza
Chaps - Pulled Meat	Krupnicza 1, Gliwice	**516-154-817**	https://www.facebook.com/chapsgliwice/	Kanapki, burgery
Domek Smaków	Reymonta 5, Gliwice – Sośnica	**510-107-702**	https://pl-pl.facebook.com/domek.smakow.sosnica	Zupy, kuchnia polska
Fabryka Naleśników Zwycięstwa	Zwycięstwa 12, Gliwice	**666-190-180, 668-953-193**	https://pl-pl.facebook.com/FabrykaNalesnikow	Naleśniki, słodkości
Pizzeria Piwniczka	Łużycka 2e, Gliwice	**32/335-44-82**	piwniczka-gliwice.pl	Polska, dania na lunch, pizza
Pizzeria Vinci	Sikornik 15, Gliwice	**32/232-22-22**	www.pizzeriavinci.pl	Włoska, makarony, zupy
Restauracja u Gawła	Łabędzka 26, Gliwice	**601-428-253**	https://pl-pl.facebook.com/RESTAURACJAUGAWLA/	Dania obiadowe, kuchnia polska, makarony
Burger Non-Stop	Chorzowska 153 C, Gliwice	**573-402-697**	www.burgernonstop.eatbu.com	Burgery
Dobry Zbeer	Zygmunta Starego 11a, Gliwice	**691-473-239**	https://www.facebook.com/DobryZbeer/	Dania na lunch, zupy, międzynarodowa
Paris Paris	Krupnicza 19, Gliwice	**882-144-946**	https://parisgliwice.pl/	Francuska, dania na lunch
Mihiderka	Kaczyniec 13, Gliwice	**32/231-11-49**	http://www.mihiderka.pl/	Wegańska, wegetariańska, burgery
Thai Vege – Po Prostu Co Najlepsze Dla Ciebie	Basztowa 5, Gliwice	**574-079-878**	https://www.facebook.com/thaivege/	Wegańska, wegetariańska
Smaczny Kredens	Zabrska 18, Gliwice	**503-327-803**	https://pl-pl.facebook.com/smacznykredens/	Polska, dania obiadowe, lunch
Meet & Fit – Slow Food	Lipowa 1, Gliwice	**511-126-662**	http://www.meetandfit.pl/gliwice	Burgery, sałatki
Bar „U Piotra”	Zwycięstwa 17, Gliwice	**570-100-110, 32/232-24-02**	www.obiady-gliwice.pl	Kuchnia polska, dania obiadowe, lunch
Czar Gar – Bar Obiadowy	Młyńska 8, Gliwice	**666-085-950, 32/300-65-14**	https://www.facebook.com/CzarBarGliwice/?ref=-nearby_places	Polska, dania obiadowe, lunch
Kebab Leyla	Żwirki i Wigury 65, Gliwice	**729-447-250**	https://pl-pl.facebook.com/kebabLeyla/	Kebab
Obiadowo	Lubliniecka 45, Gliwice	**32/307-22-00**	www.obiadowo.com.pl	Dania obiadowe, lunch, burgery
Bar Przypiecek	Jana Pawła II 10, Gliwice	**516-464-311**	https://pl-pl.facebook.com/pages/category/Polish-Restaurant/Przypiecek-408711839214851/	Polska, dania obiadowe
Micha Gliwice	Barlickiego 15, Gliwice	**668-004-929**	https://www.facebook.com/michazupabar/	Zupy, dania obiadowe, lunch
Pizzeria Casa Bella	Floriańska 27, Gliwice	**32/279-55-36**	www.casabella.pl	Pizzeria
Git&Fit Zdrowe Miejsce	Czajki 1/2, Gliwice	**32/442-11-65**	https://pl-pl.facebook.com/zdrowemiejsce/	Restauracja europejska
Bar Wesołe Gary	St. Konarskiego 25, Gliwice	**721-819-226**	https://www.facebook.com/Bar-Weso%C5%82e-Gary-102810901306618/	Dania obiadowe
Orient Ekspres	Lutycka 27, Gliwice	**785-183-287**	https://pl-pl.facebook.com/OrientEkspres.Gliwice	Kuchnia bliskowschodnia, tajska
Restauracja Plado	Górnych Wałów 42, Gliwice	**32/413-06-60, 662-267-070**	https://www.facebook.com/RestauracjaPlado/	Dania obiadowe, lunch
Wine Bar Lofty	Zygmunta Starego 24a, Gliwice	**32/233-09-50**	www.winebar-lofty.pl	Dania obiadowe, lunch
Bar Pod Pierożkiem	Okopowa 8, Gliwice	**32/231-24-05**	https://www.facebook.com/barpodpierozkiem/	Polska, dania obiadowe, lunch
Desa Gastrobar	Rynek 22, Gliwice	**519-575-559**	https://www.facebook.com/desa.gastrobar/	Dania obiadowe, lunch, międzynarodowa
Hemingway Club	Raciborska 2, Gliwice	**32/332-74-60**	https://pl-pl.facebook.com/clubhemingwaygliwice/	Dania obiadowe, lunch, międzynarodowa
Gelateria Veneta	Siemińskiego 18-20, Gliwice	**504-705-701**	https://gelateriaveneta.pl/	Lody – zamów przez Messenger na FB lub telefonicznie (przywozimy bez opłat za dostawę)
Restauracja Trzy Światy	Kilińskiego 10, Gliwice	**32/230-45-56**	https://pl-pl.facebook.com/3swiatycom	Dowóz na terenie Gliwic jest bezpłatny. Dowóz poza terem Gliwic ustalany jest indywidualnie przy zamówieniu
Komu Hummus?	Plebańska 16, Gliwice	**575-070-565**	https://pl-pl.facebook.com/komuhummus/	Hummus, wegańskie i wegetariańskie wrapsy, gorące pity i słoiki mocy. Na dowóz lub z odbiorem osobistym przez okienko. Dostawa do 6 km 5 zł, powyżej 6 km 10 zł
Stara Szwajcaria	Łabędzka 6, Gliwice	**783-783-394**	www.staraszwajcaria.pl	Zestawy lunchowe, dania obiadowe kuchnii Polskiej, catering (również dla firm). Zamów z dowozem lub odbiorem osobistym
Restauracja Kwartet	Jerzego Popiełuszki 11, Gliwice	**668-425-374**	https://www.facebook.com/RestauracjaKwartet/	Codziennie nowe danie dnia w promocyjnej cenie 23 zł (zupa+drugie danie). Zamówienia można składać telefonicznie lub w wiadomości prywatnej na FB. Bezpłatna dostawa na terenie Łabęd
Cukiernia Śnieżka	Bednarska 5, Gliwice	**32/238-20-30**	https://pl-pl.facebook.com/pages/category/Bakery/Cukiernia-%C5%9Anie%C5%BCka-531705350272307/	Ciastka i torty, dowozimy od godziny 8.00–16.00
Trattoria La Rustica	Daszyńskiego 540, Gliwice	**32/724-03-08**	https://pl-pl.facebook.com/pages/category/Pizza-Place/Trattoria-la-rustica-308968209206679/	Kuchnia włoska, makarony, pizza z pieca opalanego drewnem, desery
Vege Express Bar Wegański	Bednarska 11, Gliwice	**577-652-419**	www.facebook.com/vegeexpressgliwice	Kuchnia roślinna, dania wegańskie w słoikach
Bo Grill&Restaurant	Plebańska 5, Gliwice	**606-641-841**	https://zamowienia.bogrill.pl	Dania mięsne, warzywa z pieca opalanego drewnem, domowe klasyki, pierogi, gołąbki. Zamówienia przez stronę internetową, codziennie w godz. 12.00–18.00. Płatność poprzez szybkie przelewy internetowe lub blik
Restauracja Helion	Literatów 76, Gliwice	**32/234-07-86, 509-921-275**	www.helioncatering.pl	Kuchnia polska. Danie dnia w cenie 15,50 zł. Bezpłatna dostawa na terenie Łabęd i Kopernika
Restauracja Chata Polaka	Kozielska 297, Gliwice	**32/302-22-22**	www.chatapolaka.pl	Menu jest dostępne na stronie internetowej. Odbiór własny lub dowóz. Czynne w godzinach od 11:00 do 19:00.

Lista osób, którym Prezydent Miasta Gliwice przyznał nagrody i wyróżnienia za osiągnięcia sportowe uzyskane w 2019 r.

Wydział Kultury i Promocji Miasta informuje, że zgodnie z uchwałą nr XXXIX/1160/2010 Rady Miejskiej w Gliwicach z 10 listopada 2010 r. Prezydent Miasta Gliwice przyznał:

• nagrody pieniężne za wyniki sportowe osiągnięte w 2019 r. następującym zawodnikom:

lp.	imię i nazwisko	dyscyplina sportowa
1.	Barbara Grabowska	boks
2.	Maria Grabowska	boks
3.	Kacper Szczurowski	judo
4.	Agnieszka Durmowicz	ju-jitsu
5.	Wojciech Gryz	ju-jitsu
6.	Tomasz Paczka	ju-jitsu
7.	Piotr Dudziński	ju-jitsu
8.	Justyna Ciborska	kickboxing
9.	Szymon Wąs	kickboxing
10.	Karolina Mazanek	szermierka
11.	Jagoda Zagała	szermierka
12.	Mateusz Nycz	szermierka
13.	Marcel Baś	szermierka
14.	Sebastian Majgier	szermierka
15.	Damian Michalak	szermierka
16.	Bartosz Staszulonek	szermierka
17.	Patryk Szlama	szermierka
18.	Karolina Staszulonek	szermierka
19.	Jan Kardaszewicz	szermierka
20.	Stanisław Kubit	modelarstwo lotnicze
21.	Tomasz Lipski	modelarstwo lotnicze
22.	Czesław Ziober	modelarstwo lotnicze
23.	Adam Krawiec	modelarstwo lotnicze
24.	Jacek Żurowski	modelarstwo lotnicze
25.	Józef Monkiewicz	modelarstwo lotnicze
26.	Jakub Jaroszek	orientacja sportowa
27.	Radosław Jaroszek	orientacja sportowa
28.	Piotr Skorupa	orientacja sportowa
29.	Agnieszka Lisewska	orientacja sportowa
30.	Aleksandra Polewka	orientacja sportowa
31.	Julia Nyga	orientacja sportowa
32.	Kinga Pogoda	orientacja sportowa
33.	Michał Towarek	orientacja sportowa
34.	Natalia Sobel	orientacja sportowa
35.	Barbara Sanocka	orientacja sportowa
36.	Jan Byrczek	orientacja sportowa
37.	Filip Buława	orientacja sportowa
38.	Dominika Kossakowska	pływanie
39.	Natalia Lewandowska	pływanie
40.	Łukasz Przybylski	łucznictwo
41.	Magdalena Kostka	trójbój siłowy
42.	Anna Kubicka	szachy
43.	Jarosław Tomicki	tenis stołowy
44.	Tomasz Pluta	curling
45.	Dawid Kowalczyk	curling
46.	Jakub Kowalczyk	curling
47.	Artur Wysocki	curling
48.	Marta Pluta	curling
49.	Jakub Wania	koszykówka niesłyszących

• wyróżnienia za wyniki sportowe osiągnięte w 2019 r. następującym zawodnikom:

lp.	imię i nazwisko	dyscyplina sportowa
1.	Adrian Mozer	boks
2.	Ines Cebulla	boks
3.	Alexas Kubicki	boks
4.	Przemysław Schunke	boks
5.	Michał Pankiewicz	boks
6.	Adrian Jaedtka	judo
7.	Piotr Chmielniak	judo
8.	Barbara Kosińska	judo
9.	Andrzej Wielgus	judo
10.	Przemysław Zimowski	judo
11.	Sebastian Laskowski	judo
12.	Maciej Gawlik	judo
13.	Krzysztof Legieżyński	judo
14.	Szymon Pajdak	judo
15.	Maciej Gdula	judo
16.	Wojciech Witomski	judo
17.	Rafał Wójcik	judo
18.	Maja Lebek	kickboxing
19.	Agata Witomska	kickboxing
20.	Emilia Korkus	szermierka
21.	Anna Wieczorek	szermierka
22.	Bernadeta Majgier	szermierka
23.	Mikołaj Wesołowski	szermierka
24.	Wojciech Rzyczniak	szermierka
25.	Błażej Kurowski	szermierka
26.	Czcibor Partyka	szermierka
27.	Paweł Klytta	szermierka
28.	Dawid Karpowicz	modelarstwo lotnicze
29.	Franciszek Jędrysiak	modelarstwo lotnicze
30.	Szymon Bankiewicz	modelarstwo lotnicze
31.	Jakub Kucharczyk	orientacja sportowa
32.	Łukasz Kołodziejczyk	orientacja sportowa
33.	Matylda Leśniak	orientacja sportowa
34.	Ireneusz Towarek	orientacja sportowa
35.	Julianna Polewka	orientacja sportowa
36.	Aleksandra Myśliwiec	orientacja sportowa
37.	Justyna Dziuba	orientacja sportowa
38.	Magdalena Lisik	tenis ziemny
39.	Olivia Bergler	tenis ziemny
40.	Kaja Koszowska	jeździectwo
41.	Dagmara Piktas	akrobatyka sportowa
42.	Filip Mielnicki	trójbój siłowy
43.	Zofia Bornus	wspinaczka/ biegi przeszkodowe
44.	Igor Bykowski	piłka ręczna

• nagrody pieniężne za wyniki sportowe osiągnięte w 2019 r. następującym trenerom i innym osobom wyróżniającym się osiągnięciami w działalności sportowej:

Lp.	Imię i nazwisko	dyscyplina sportowa
1.	Grzegorz Mikulski	boks
2.	Adam Spiecha	boks
3.	Bronisław Wołkowicz	judo
4.	Paweł Bańczyk	ju-jitsu
5.	Bartłomiej Pawlus	kickboxing
6.	Krzysztof Wąs	kickboxing
7.	Piotr Markowicz	szermierka
8.	Mikołaj Pac Pomarnacki	szermierka
9.	Marek Julczewski	szermierka
10.	Maciej Chudzikiewicz	szermierka
11.	Małgorzata Milewska	modelarstwo lotnicze
12.	Tadeusz Milewski	modelarstwo lotnicze
13.	Tomasz Polewka	orientacja sportowa
14.	Beata Polewka	orientacja sportowa
15.	Marcin Markowski	orientacja sportowa
16.	Tomasz Malisz	tenis ziemny
17.	Grzegorz Bergler	tenis ziemny
18.	Wacław Suchecki	tenis stołowy
19.	Dariusz Steuer	tenis stołowy
20.	Kamil Wania	koszykówka niesłyszących

• wyróżnienia za wyniki sportowe osiągnięte w 2019 r. następującym trenerom i innym osobom wyróżniającym się osiągnięciami w działalności sportowej:

lp.	imię i nazwisko	dyscyplina sportowa
1.	Łukasz Laskowski	judo
2.	Marek Głodek	judo

NIERUCHOMOŚCI

zgm gliwice

Przetargi ogłoszone przez Prezydenta Miasta Gliwice, których organizatorem jest Zakład Gospodarki Mieszkaniowej

LOKALE NA SPRZEDAŻ

UŻYTKOWE

UL. WYSZYŃSKIEGO 14B, lokal nr II, parter, I piętro, pow. 363,85 m², parter: wiatrołap, sala sprzedaży; I piętro: 2 sale (wraz z antresolą), magazyn, trzy pomieszczenia biurowe, pomieszczenie gospodarcze, korytarz, kuchnia, WC; lokal do generalnego remontu

Termin przetargu: 14 maja 2020 r., godz. 10.00
Cena wywoławcza nieruchomości: 784 200,00 zł
Wadium: 39 300,00 zł
Termin oględzin: 27 kwietnia 2020 r. od godz. 14.00 do 14.15 (dodatkowy termin oględzin: 12 maja 2020 r. od godz. 8.00 do 8.15, po wcześniejszym zgłoszeniu w ROM 1 przy ul. Kłodnickiej 5 w Gliwicach, tel. 32/339-29-97)
Termin wpłaty wadium: 8 maja 2020 r.

Pełna treść ogłoszeń dostępna jest na bip.gliwice.eu w dziale Ogłoszenia i komunikaty urzędowe / Sprzedaż nieruchomości i przetargi na wysokość czynszu. Szczegółowe informacje na temat lokali dostępne są na www.zgm-gliwice.pl oraz pod nr. tel. 32/338-39-53, 32/338-39-69.

KOMUNIKATY I OBWIESZCZENIA

KOMUNIKAT

W SPRAWIE POSIEDZENIA KOMISJI DO SPRAW DOTACJI CELOWYCH NA WYBRANE PRZEDSIĘWZIĘCIA w zakresie ochrony środowiska.

W związku z zagrożeniem epidemicznym, na podstawie § 8 rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 13 marca 2020 roku w sprawie ogłoszenia na obszarze Rzeczpospolitej Polskiej stanu zagrożenia epidemicznego (Dz.U. poz. 433), posiedzenia komisji ws. dotacji celowych do kosztów zmiany systemów grzewczych węglowych (połączonych z likwidacją palenisk węglowych) i komisji ws. dotacji celowych do wybranych instalacji odnawialnych źródeł energii OZE (kolektory słoneczne, pompy ciepła, kotły na biomasę) **w miesiącu kwietniu 2020 roku nie odbędą się**. Kolejny termin posiedzenia komisji będzie uzależniony od rozwoju obecnej sytuacji epidemicznej.

Agnieszka Setnik
Naczelnik Wydziału Środowiska

Przedsiębiorstwo Składowania i Utylizacji Odpadów sp. z o.o., 44-100 Gliwice, ul. Zwycięstwa 36,

zawiadamia o ogłoszeniu przetargu nieograniczonego na

„Ocieplenie hali budynku socjalnego usługowego na terenie składowiska odpadów w Gliwicach przy ul. Rybnickiej”.

Termin składania ofert:
10 kwietnia 2020 r. do godz.12.00
Termin otwarcia ofert:
10 kwietnia 2020 r. o godz. 12.30
Pełna treść dostępna jest na
www.skladowiskogliwice.pl

Przedsiębiorstwo Składowania i Utylizacji Odpadów sp. z o.o., 44-100 Gliwice, ul. Zwycięstwa 36,

zawiadamia o ogłoszeniu przetargu nieograniczonego na

„Rekultywacja kwater I, II i III na składowisku odpadów w Gliwicach przy ul. Rybnickiej”

Termin składania ofert:
16 kwietnia 2020 r. do godz.10.00
Termin otwarcia ofert:
16 kwietnia 2020 r. o godz. 10.30
Pełna treść dostępna jest na
www.skladowiskogliwice.pl

PILOTAŻOWY PROGRAM „AKTYWNY SAMORZAD” 2020

Ośrodek Pomocy Społecznej w Gliwicach informuje, że ruszył pilotażowy program „Aktywny samorząd” 2020.

REALIZOWANE W ROKU 2020 FORMY POMOCY:

1. Moduł I – likwidacja barier utrudniających aktywizację społeczną i zawodową, w tym:

Obszar A – likwidacja bariery transportowej:

Zadanie 1 – pomoc w zakupie i montażu oprzyrządowania do posiadanego samochodu, adresowana do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności (do 16 roku życia) lub osób ze znacznym albo umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją narządu ruchu.

Zadanie 2 – pomoc w uzyskaniu prawa jazdy, adresowana do osób ze znacznym albo umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją narządu ruchu.

Zadanie 3 – pomoc w uzyskaniu prawa jazdy, adresowana do osób ze znacznym albo umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją narządu słuchu, w stopniu wymagającym korzystania z usług tłumacza języka migowego.

Zadanie 4 – pomoc w zakupie i montażu oprzyrządowania do posiadanego samochodu, adresowana do osób ze znacznym albo umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją narządu słuchu.

Obszar B – likwidacja barier w dostępie do uczestniczenia w społeczeństwie informacyjnym:

Zadanie 1 – pomoc w zakupie sprzętu elektronicznego lub jego elementów oraz oprogramowania, adresowana do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności (do 16 roku życia) lub do osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją narządu wzroku lub obu kończyn górnych.

Zadanie 2 – dofinansowanie szkoleń w zakresie obsługi nabytego w ramach programu sprzętu elektronicznego i oprogramowania.

Zadanie 3 – pomoc w zakupie sprzętu elektronicznego lub jego elementów oraz oprogramowania, adresowana do osób z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją narządu wzroku.

Zadanie 4 – pomoc w zakupie sprzętu elektronicznego lub jego elementów oraz oprogramowania, adresowana do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności (do 16 roku życia) lub osób ze znacznym albo umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją narządu słuchu i trudnościami w komunikowaniu się za pomocą mowy.

Zadanie 5 – pomoc w utrzymaniu sprawności technicznej posiadanego sprzętu elektronicznego, zakupionego w ramach programu, adresowana do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności (do 16 roku życia) lub osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności.

Obszar C – likwidacja barier w poruszaniu się:

Zadanie 1 – pomoc w zakupie wózka inwalidzkiego o napędzie elektrycznym adresowana do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności (do 16 roku życia) lub osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności i dysfunkcją uniemożliwiającą samodzielne poruszanie się za pomocą wózka inwalidzkiego o napędzie ręcznym.

Zadanie 2 – pomoc w utrzymaniu sprawności technicznej posiadanego skutera lub wózka inwalidzkiego o napędzie elektrycznym, adresowana do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności (do 16 roku życia) lub osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności.

Zadanie 3 – pomoc w zakupie protezy kończyny, w której zastosowano nowoczesne rozwiązania techniczne, tj. protezy co najmniej na III poziomie jakości, adresowana do osób ze stopniem niepełnosprawności.

Zadanie 4 – pomoc w utrzymaniu sprawności technicznej posiadanej protezy kończyny, w której zastosowano nowoczesne rozwiązania techniczne, (co najmniej na III poziomie jakości), adresowana do osób ze stopniem niepełnosprawności.

Zadanie 5 – pomoc w zakupie skutera inwalidzkiego o napędzie elektrycznym lub oprzyrządowania elektrycznego do wózka ręcznego, adresowana do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności (do 16 roku życia) lub osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją narządu ruchu powodującą problemy w samodzielnym przemieszczaniu się i posiadających zgodę lekarza specjalisty na użytkowanie przedmiotu dofinansowania.

Obszar D – pomoc w utrzymaniu aktywności zawodowej poprzez zapewnienie opieki dla osoby zależnej (dziecka przebywającego w żłobku lub przedszkolu albo pod inną tego typu opieką), adresowana do osób ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, którzy są przedstawicielem ustawowym lub opiekunem prawnym dziecka.

2. Moduł II – pomoc w uzyskaniu wykształcenia na poziomie wyższym, adresowany do osób ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, pobierających naukę w szkole wyższej lub szkole policealnej lub kolegium, a także do osób mających przewód doktorski otwarty poza studiami doktoranckimi.

Terminy naboru wniosków zostały określone na:
Moduł I – 1.03.2020 r. – 31.08.2020 r.
Moduł II – 1.03.2020 r. – 31.03.2020 r. (semestr letni 2019/2020)

Jednocześnie informujemy, że od bieżącego roku PFRON umożliwił wszystkim osobom niepełnosprawnym składanie wniosków o dofinansowanie w ramach pilotażowego programu „Aktywny samorząd” drogą elektroniczną, za pośrednictwem platformy SOW Systemu Obsługi Wsparcia finansowanego ze środków PFRON (https://sow.pfron.org.pl). System SOW umożliwia Osobom Niepełnosprawnym aplikowanie o środki PFRON będące w gestii jednostek samorządowych za pomocą Internetu 24 godziny na dobę, 365 dni w roku, bez wychodzenia z domu, bez kolejek i bez barier. Dzięki nowoczesnej platformie informatycznej mogą Państwo uzyskać informację na temat wsparcia dostępnego z PFRON, a następnie wypełnić, podpisać i złożyć wniosek, dokonać ewentualnych wyjaśnień i uzupełnień, podpisać umowę oraz rozliczyć dofinansowanie.
Jedyne, czego potrzeba to:

- dostęp do Internetu,
- konto w Systemie SOW (bezpłatne),
- Profil Zaufany (bezpłatny), lub podpis elektroniczny.

Można skorzystać także z kreatora (portal informacyjny SOW) lub bezpłatnej infolinii SOW: 800-889-777 (czynna w dni robocze, w godzinach 9.00 – 17.00).

OBWIESZCZENIE PREZYDENTA MIASTA GLIWICE

Zawiadamiam mieszkańców miasta, że zgodnie z uchwałą Rady Miasta Gliwice nr VI/108/2019 z 30 maja 2019 r. w sprawie regulaminu utrzymania czystości i porządku na terenie miasta Gliwice, **akcja powszechnej deratyzacji** odbywa się

od 15 marca 2020 r.
do 15 kwietnia 2020 r.

Deratyzacja polega na jednorazowym oraz równoczesnym wyłożeniu trutki we wszystkich nieruchomościach mieszkalnych i użytkowych, sklepach, wytwórniach oraz przetwórniach artykułów spożywczych, obiektach przemysłowych, jak również w obiektach kolejowych i gospodarstwach rolnych. Deratyzacją powinny zostać także objęte, w miarę potrzeb, sieci kanalizacji deszczowej i sanitarnej.

Przed przystąpieniem do deratyzacji należy oczyścić podwórza, piwnice, poddasza, komórki, strychy itp. (we wskazanych obiektach) celem pozbawienia gryzoni pożywienia. Do przeprowadzenia deratyzacji należy używać preparatów ogólnodostępnych zatwierdzonych przez Ministerstwo Zdrowia lub posiadających atest Państwowego Zakładu Higieny w Warszawie.
Właściciele nieruchomości przeprowadzają deratyzację na własny koszt i we własnym zakresie.
Trutkę należy wyłożyć w miejscach, gdzie istnieje prawdopodobieństwo pojawienia się gryzoni, w szczególności na śmietnikach, w piwnicach, na strychach, w budynkach gospodarczych itp. – zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu.

Do 15 kwietnia 2020 r. należy pozostawić wyłożoną trutkę, uzupełniając ją w miarę potrzeb. **15 kwietnia 2020 r.** należy zebrać pozostałe resztki trutki i padłe gryzonie, które należy przekazać do utylizacji.

Dzieci pouczyć należy o niebezpieczeństwie zatrucia i nie pozostawiać ich bez opieki.

Zwierzęta i ptactwo domowe należy trzymać w zamknięciu podczas akcji deratyzacji. W miejscach, gdzie wyłożono trutkę należy umieścić wyraźne ostrzeżenie: ”UWAGA TRUTKA”. Na wypadek ewentualnego zatrucia człowieka dorosłego lub dziecka wyłożoną trutką, należy bezwzględnie i natychmiast skierować poszkodowanego do najbliższego ośrodka zdrowia, względnie szpitala lub pogotowia ratunkowego. Kontrolę wykonania obwieszczenia przeprowadzać będą przedstawiciele Straży Miejskiej i Powiatowego Inspektora Sanitarnego. W stosunku do tych osób, które nie wykonają obowiązków wynikających z niniejszego obwieszczenia, nakładane będą mandaty karne, wynikające z art. 117 Kodeksu Wykroczeń.

OFERTY PRACY

Dyrektor Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego nr 1 w Gliwicach zatrudni pracownika na stanowisko kucharza w wymiarze pełnego etatu (na zastępstwo).

Do głównych obowiązków pracownika będzie należało:

1. sporządzanie, porcjowanie, dekorowanie, wykańczanie różnych grup potraw, głównie sałatek, kanapek i świeżych napojów owocowo-warzywnych,
2. przygotowanie stanowiska pracy zgodnie z wymogami higienicznymi i sanitarnymi obowiązującymi osoby zatrudnione przy produkcji z żywnością oraz obsługa kasy fiskalnej,
3. zabezpieczenie surowców, półproduktów i gotowych wyrobów przed zepsuciem, zapobieganie stratom, prawidłowe przechowywanie,
4. przygotowanie próbek pokarmowych,
5. obsługa klienta, przyjmowanie zamówień, sprzedaż wyrobów, zabezpieczenie utargu (wg ustalonych procedur),
6. opieka nad uczniami odbywającymi praktykę zawodową w barze,
7. korzystanie ze sprzętu mechanicznego i narzędzi zgodnie z zasadami bhp,
8. prowadzenie dokumentacji GMP, GHP, HACCP,
9. utrzymywanie porządku w barze, czystości sprzętu i narzędzi,
10. otwieranie i zamykanie baru.

Wymagania:

- wykształcenie min. zasadnicze,
- umiejętność utrzymania czystości w miejscu pracy,
- stan zdrowia pozwalający na zatrudnienie na stanowisku kucharza.

Cechy charakteru:

- sumienność,
- bezkonfliktowość,
- wysoka kultura osobista,
- odpowiedzialność za powierzone zadania/mienie,
- umiejętność pracy w zespole,
- łatwe nawiązywanie kontaktu z młodzieżą w szkole.

Wymagane dokumenty i oświadczenia:

- list motywacyjny,
- życiorys,
- kwestionariusz osobowy,
- kserokopie dokumentów potwierdzających staż pracy,
- kserokopie dokumentów potwierdzających wykształcenie,
- oświadczenia.

Zatrudnienie: od 1 maja 2020 r., z możliwością przesunięcia terminu zatrudnienia wg potrzeb pracodawcy.
Forma zatrudnienia: umowa o pracę na czas określony (zastępstwo).
Wymiar czasu pracy: 1 etat (tj. 40 godzin wg harmonogramu, tj. od poniedziałku do piątku od godz. 9.30 do godz. 17.30).
Kwestionariusz osobowy, klauzula informacyjna są dostępne na stronie www.ckziu.gliwice.pl w zakładce oferty pracy.
List motywacyjny i CV należy własnoręcznie podpisać.

Dokumenty należy składać do **17 kwietnia 2020 r. do godz. 12.00** w Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego nr 1 w Gliwicach ul. Kozielska 1. Dokumenty należy składać w zamkniętych kopertach. Dokumenty, które wpłyną po tym terminie, nie będą rozpatrywane. Dodatkowe informacje można uzyskać pod nr. 32/321-76-32, w godz. od 8.00 do 14.00.
O terminie rozmowy kwalifikacyjnej kandydaci zostaną poinformowani telefonicznie (w związku z powyższym konieczne podanie numeru kontaktowego).
Przewidywany termin rozmowy kwalifikacyjnej: 21 kwietnia 2020 r., godz. 9.00 .

NIERUCHOMOŚCI

Przetargi ogłoszone przez Prezydenta Miasta Gliwice, których organizatorem jest Wydział Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miejskiego w Gliwicach

NIERUCHOMOŚCI NA SPRZEDAŻ

II ustny przetarg nieograniczony na sprzedaż prawa własności nieruchomości niezabudowanych oznaczonych jako:

- **dz. nr 106, obręb Kłodnica, użytki: RIIIb – grunty orne, B – tereny mieszkaniowe, pow. 0,3592 ha, księga wieczysta nr GL1G/00046746/2,**
- **dz. nr 107, obręb Kłodnica, użytek: RIVa – grunty orne, pow. 0,1866 ha, księga wieczysta nr GL1G/00036327/6,**
- **dz. nr 111, obręb Kłodnica, użytki: RIVa – grunty orne, B – tereny mieszkaniowe, Bi – inne tereny zabudowane, pow. 1,0470 ha, księga wieczysta nr GL1G/00036328/3.**

Łączna powierzchnia gruntu ww. działek położonych w Gliwicach przy ul. Kozielskiej, stanowiących własność Miasta Gliwice, wynosi 1,5928 ha.

Termin przetargu: 15 kwietnia 2020 r., godz. 10.00
Miejsce przetargu: siedziba Wydziału Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miejskiego w Gliwicach, ul. Jasna 31A, sala nr 18
Cena wywoławcza nieruchomości brutto:
3 311 000,00 zł
Cena nieruchomości zawiera 23% podatek VAT zgodnie z ustawą z 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (t.j. DzU z 2020 r., poz. 106).
Wadium: 331 100,00 zł
Termin wpłaty wadium: 9 kwietnia 2020 r.

II ustny przetarg nieograniczony na sprzedaż prawa własności nieruchomości niezabudowanej, oznaczonej jako:

- **dz. nr 424, obręb Przedmieście, położonej w Gliwicach przy ul. Słonecznej/Zachodniej, stanowiącej własność Miasta Gliwice. Użytki: RIIIa – grunty orne, pow. 0,0323 ha, księga wieczysta nr GL1G/00024212/0.**

Termin przetargu: 20 kwietnia 2020 r., godz. 10.00
Miejsce przetargu: siedziba Wydziału Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miejskiego w Gliwicach, ul. Jasna 31A, sala nr 18
Cena wywoławcza nieruchomości brutto:
72 200,00 zł
Cena nieruchomości zawiera 23% podatek VAT zgodnie z ustawą z 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (t.j. DzU z 2020 r., poz. 106).
Wadium: 7220,00 zł
Termin wpłaty wadium: 15 kwietnia 2020 r.

I ustny przetarg nieograniczony na sprzedaż prawa własności nieruchomości niezabudowanej oznaczonej jako:

- **dz. nr 472, obręb Politechnika, położonej w Gliwicach przy ul. M. Skłodowskiej-Curie, stanowiącej własność Miasta Gliwice, użytek B – tereny mieszkaniowe, pow. 0,1770 ha, księga wieczysta nr GL1G/00041468/4.**

Termin przetargu: 21 kwietnia 2020 r., godz. 10.00
Miejsce przetargu: siedziba Wydziału Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miejskiego w Gliwicach, ul. Jasna 31A, sala nr 18
Cena wywoławcza nieruchomości brutto:
639 000,00 zł
Cena nieruchomości zawiera 23% podatek VAT zgodnie z ustawą z 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (t.j. DzU z 2018 r., poz. 2174 z późn. zm.).
Wadium: 63 900,00 zł
Termin wpłaty wadium: 15 kwietnia 2020 r.

Pełna treść ogłoszeń dostępna jest na bip.gliwice.eu w dziale Ogłoszenia i komunikaty urzędowe / Sprzedaż nieruchomości i przetargi na wysokość czynszu. Lokalizację nieruchomości można sprawdzić na mapie pod adresem: http://msip-mapa.um.gliwice.pl/portal/ w zakładce geoportal inwestora / gospodarka nieruchomości / oferta nieruchomości. Dodatkowych informacji na temat warunków przetargów udzielają pracownicy Wydziału Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miejskiego w Gliwicach, tel. 32/33-86-412, 32/33-86-410 oraz 32/33-86-411.

Zarząd Dróg Miejskich w Gliwicach informuje,

że w siedzibie Zarządu Dróg Miejskich w Gliwicach, na parterze budynku przy ul. Płowieckiej 31 oraz w Biuletynie Informacji Publicznej (BIP) zarówno Zarządu Dróg Miejskich w Gliwicach (zdm.bip.gliwice.eu), jak i Urzędu Miejskiego w Gliwicach (bip.gliwice.eu) został podany do publicznej wiadomości wykaz zawierający nieruchomości przeznaczone do wydzierżawienia, stanowiące własność Gminy Gliwice:

- nr ZDM/13/2020 do dnia 17.04.2020 r.
- nr ZDM/14/2020 do dnia 17.04.2020 r.
- nr ZDM/15/2020 do dnia 17.04.2020 r.
- nr ZDM/16/2020 do dnia 17.04.2020 r.

POTRZEBUJESZ POMOCY?
DZWOŃ!

Potrzebujesz pomocy w zakupach? Zadzwoń do:

- OPS w Gliwicach: tel: **32 335 96 48**
  (poniedziałek – czwartek: od 8.00 do 15:00,
  piątek: od 8.00 do 13.00)
- Harcerzy: tel.: **605-202-614**
  e-mail: komendant@gliwice.zhp.pl
  biuro@gliwice.zhp.pl

Potrzebujesz wsparcia psychoemocjonalnego? Zadzwoń do OPS:

- **32 335 41 50** (telefon całodobowy),
- **797 391 973** (telefon całodobowy),
- **32 401 20 90**
  (poniedziałek – piątek: od 8:00 do 14:00),
- **514 047 526**
  (poniedziałek – piątek: od 8:00 do 15:00),
- WhatsApp: **797 391 973**
- Skype: **OIK Gliwice**

Masz kwarantannę? Zadzwoń do OPS:

- 32 335 96 28
- 514 051 317
- 514 052 079
- 32 335 96 84
- 514 051 994
- 514 052 425

dostępne od poniedziałku do piątku
w godzinach:
poniedziałek–czwartek: 8.00–15.00,
piątek: 8.00–13.00