



HORYZONTY STAWIGUDY



NR 4 (13) • PAŹDZIERNIK • 2017

ISSN 2543-473X

15-lecie współpracy Gminy Stawiguda z Gminą Wallenhorst

W dniach 01-04 września odbyły się obchody 15 letniej współpracy niemieckiej Gminy Wallenhorst położonej w Dolnej Saksonii z Gminą Stawiguda. Z tej okazji do Niemiec udała się delegacja reprezentowana przez Panią Wójt Irenę Derdoń.

W skład delegacji weszły między innymi osoby, które przed piętnastu laty uczestniczyły w nawiązaniu tej współpracy, przedstawiciele Stowarzyszeń działających na terenie Gminy Stawiguda, radni oraz muzycy zespołu Kosejder. Delegacji współtowarzyszył również związany ze Stawigudą artysta malarz Witold Podgórski.

Partnerstwo między Gminą Wallenhorst, a Gminą Stawiguda trwa od roku 2002. W roku 1999 władze Gminy Stawiguda miały okazję poznać władze Wallenhorst przy okazji spotkania partnerskiego Powiatu Osnabrück, na terenie którego położona jest Gmina Wallenhorst oraz Powiatu Olsztyńskiego. Od tego czasu, dzięki różnym spotkaniom, między innymi: seniorów, nauczycieli, stra-

żaków, sportowców, osób związanych z kulturą oraz wymianom młodzieży szkolnej, pogłębiła i umocniła się przyjaźń obu gmin.

Pierwszym punktem obchodów rocznicy było złożenie w dniu 1 września wieńca przy Kościele Św. Aleksandra przez burmistrza Wallenhorst Otto Steinkamp oraz wójta Stawigudy Ireny Derdoń z okazji upamiętnienia niemieckiej inwazji na Polskę i wybuchu II wojny światowej dokładnie 78 lat temu. Pomimo przypadkowo wybranej daty obchodów 15-lecia, gest ten nawiązał do spojrzenia na partnerstwo poprzez wspólną historię.

Swoje przemówienia związane z historią 15-letniej współpracy kolejno wygłoszali prelegenci: Burmistrz Wallenhorst Otto Steinkamp, Wójt Stawigudy Irena Derdoń, Starosta Olsztyński Małgorzata Chyziak oraz były przewodniczący Parlamentu Europejskiego doktor Hans-Gert Pöttering, który nawiązując do współpracy polsko-niemieckiej na szczeblu gmin, odniósł się do obecnej sytuacji w Europie.

Podczas przerw czas gościom uświetliła muzyka dam-



Zdjęcia: Wallenhorst

Burmistrz gminy Stawiguda Irena Derdoń i burmistrz gminy Wallenhorst Otto Steinkamp kładą wspólnie wieńiec przed Kapliczką Anny.

skiego chóru „Nightingales”. Goście byli zachwyceni. Po uroczystości Witold Podgórski zaprosił gości do obej-

zenia swoich dzieł sztuki na wystawie w ratuszu.

Delegacja ze Stawigudy podarowała Gminie Wallenhorst pamiątkową ławkę parkową, na której upamiętnione zostało 15-lecie współpracy polsko-niemieckiej pomiędzy gminami. Ze swojej strony Gmina Wallenhorst przygotowała dwa bliźniacze obrazy namalowane przez Witolda Podgórskiego, które symbolizują związek pomiędzy Wallenhorst a Stawigudą, przedstawiając różne sytuacje doświadczeń obu społeczności. Jeden obraz pozostał w Wallenhorst natomiast drugi swoje miejsce

znalazł na reprezentacyjnym miejscu w nowej Sali Ślubów w Stawigudzie.

Podczas pobytu odbyły się rozgrywki w grze o nazwie Cube, w których reprezentacja Stawigudy z Panią Wójt na czele spektakularnie pokonała reprezentację Wallenhorst.

Na zakończenie uroczystości swoim repertuarem uświetnił występ stawigudzkiego zespołu Kosejder na placu przykościelnym, podczas którego wspólnym śpiewem i tańcem po raz kolejny zacieśniła się polsko-niemiecka przyjaźń.

Jan Czaczkowski



Goście ze Stawigudy zapoznają się z projektem „Dziecięce gospodarstwo rolne”.

W NUMERZE

Milion złotych dotacji na budowę szkoły w Bartągu

Wójt Gminy Stawiguda Irena Derdoń w dniu 21 września br. w Urzędzie Wojewódzkim w Olsztynie podpisała umowę z Warmińsko-Mazurskim Kuratorem Oświaty Markiem Nowackim na przekazanie Gminie Stawiguda dotacji w wysokości 1 mln zł na budowę w Bartągu filii Szkoły Podstawowej w Rusi.

Czytaj na str. 3

Świetlica wiejska powstanie w Gąglawkach

Społeczność lokalna zyska świetlicę wiejską wraz z parkingiem, dojazdami, chodnikiem i stojakami na rowery.

Czytaj na str. 3

Nowe zasady segregacji odpadów

1 lipca 2017 r. weszło w życie Rozporządzenie Ministra Środowiska z dnia 29 grudnia 2016 r. w sprawie szczegółowego sposobu selektywnego zbierania wybranych frakcji odpadów. Informujemy o zasadach odbioru odpadów w gminie Stawiguda jakie zaczną obowiązywać od 1 stycznia 2018 roku.

Czytaj na str. 5

Zgłębiali tajemnice ludzkich twarzy

Kolejne fotowarsztaty za nami. Tym razem pasjonaci fotografii zgłębiali temat portretów. Przeczytaj rozmowę z niezwykłym człowiekiem i zobacz niesamowite zdjęcia.

Czytaj na str. 7

Wizyta młodzieży w Wallenhorst



Młodzież naszej szkoły na wymianie w Wallenhorst.

Dnia 11 września uczniowie Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Stawigudzie wyjechali z Dworca Głównego w Olsztynie na siedemnastą wymianę polsko-niemiecką z młodzieżą z Wallenhorst. Cały pobyt trwał 5 dni. Uczniowie mieli okazję zwiedzić Realschule w Wallenhorst, Zoo, Landkreis i ratusz w Osnabrück, gdzie wpisali się do księgi pamiątkowej, ratusz w Wallenhorst, gdzie spotkali się z władzami gminy i dostali drobny upominek, zabytko-

wy kamieniołom na górze Piesberg, gdzie zorganizowano podchody z GPS-ami, dom klimatyczny w Bremerhaven, miasto Bremen, wziąć udział w lekcjach, poznać zwyczaje i tradycje mieszkańców, poćwiczyć język niemiecki i angielski, a nawet zagrać w kręgle. Nastolatki przebywali u rodzin gospodarzy ze swoimi partnerami, dzięki czemu mogli się lepiej poznać i zaprzyjaźnić. Przyjaźnie tam zawiązane przetrwają na pewno!

Dominika Hadziewicz

Kartofel też ma swoje święto – w Rusi



Podczas Świąt kartofla w Rusi.

30 września społeczność Rusi przywitała jesień tradycyjnie imprezą pod nazwą „Święto kartofla”.

Ziemniaki były wszechobecne i w zabawach, i w potrawach. Wspaniała animatorka Alicja z „Odjazdowych imprez” porwała do zabawy dzieci i dorosłych. Biedronka Basia nie odpuszczała nikomu, aby wspomnienia były wesołe i tak słoneczne jak pogoda tego dnia. U „Bab Ruśkich” na stoisku kulinar- nym też „ziemniaczano”.

Były między innymi: kartoflanka, babka ziemniaczana, sałatka-oczywiście ziemniaczana, no i nie zabrakło rogalików ziemniaczanych oraz innych przepysznych ciast. Kto zmarzył, mógł ogrzać się przy ognisku, zjeść pieczonego ziemniaka lub kielbaskę. Naszą imprezę uświetnili goście, którzy przyjechali pokazać nam swoje stare, piękne samochody. Wszystkim dopisywał wyśmienity humor. Może w następnym roku spotkamy się w szerszym gronie? :)

Org.

Absolwent na medal

Wspomnienia, marzenia i dalsze plany, czyli dalszy ciąg wywiadów z absolwentami. W tym numerze rozmawiamy z Gosią Hinzmann.

*** Do Gimnazjum w Stawigudzie chodziłaś w latach 2008-2011. Jakie masz wspomnienia z tamtych lat?**

- Minęła już niemalże dekada. Teraz śmiało mogę stwierdzić, że były to niezapomniane, bezstresowe chwile, które w dużym stopniu ukształtowały moją przyszłość.

*** A pracownicy? Jak wspominasz stawigudzką kadrę?**

- Z uśmiechem na twarzy! Niesamowitą zaletą gimnazjum w Stawigudzie był fakt, że nie sposób było kogoś nie kojarzyć – co działało w dwie strony. Oczywiście najczęściej docenia się to po fakcie. Pracownicy gimnazjum to jedna, wielka rodzina, która na zawsze zostanie w mojej pamięci. Są to ludzie z pasją, o czym świadczą organizowane eventy dla młodzieży gimnazjum. Do dziś miło wspominam spotkania piątkowo-sobotnie, które oprócz organizowanych akcji ekologicznych pozwalały zintegrować się poprzez wspólne oglądanie filmów, granie w siatkówkę, przygotowywanie posiłków czy też spanie na materacach w jednej z sal lekcyjnych.

*** Ulubiony przedmiot, nauczyciel?.**

- Ulubiony przedmiot... nie wiem, czy taki w ogóle był! Na pewno lubiłam matematykę, ponieważ z łatwością przychodziło mi jej zrozumienie, dzięki czemu nie musiałam poświęcać dużej ilości czasu na naukę. Do ulubionych nauczycieli (a może raczej tych, których widzę przed oczami wspominając gimnazjum, bo tam nie da się kogoś nie lubić) zaliczę panie: Frączyk, Dragun, Chodorską czy niepracującą już niestety p. Chodnicką. Serdecznie pozdrawiam wszystkich pracowników szkoły!

***Powróciłabyś do naszego gimnazjum jeszcze raz na te 3 lata?**

- Odpowiem krótko: 3x TAK.

*** Czym się teraz zajmujesz?**

- Aktualnie kończą się wakacje, podczas których

odbyłam praktyki w firmie spedycyjnej oraz staż w logistyce. Uważam, że to doskonali moment, by poznać przedsiębiorstwa „od wewnątrz”. Od października zaczynam kolejny semestr studiów. Jestem studentką Wydziału Nawigacyjnego Akademii Morskiej w Gdyni, mój kierunek to Transport i Logistyka. Jest to kierunek inżynierski, zatem po tym semestrze będę się bronić. Aktualnym priorytetem jest pisanie pracy inżynierskiej, by wszystko nastąpiło w terminie. Myślę, że takie cechy jak ambicja i systematyczność ukształtowały się właśnie w gimnazjum. Studia staram się połączyć z pracą, także wracając do poprzedniego pytania... bardzo chętnie!

*** Dalsze plany edukacyjne?**

- Po studiach inżynierskich planuję kontynuować naukę, by zyskać tytuł magistra. Na dzień dzisiejszy będzie to kierunek: Morskie Systemy Transportowe i Logistyczne. Jednak jest jeszcze trochę czasu, więc wszystko może ulec zmianie.

*** Jakież sukcesy?**

Ostatnim sukcesem była nominacja na staż w ramach projektu „Wakacyjny staż 2017” organizowanego przez Prezydenta Miasta Gdańsk. Spośród 1382 zgłoszeń wybrano 264 osoby, które podczas wakacji poznały pracę różnego rodzaju przedsiębiorstw. Miałam przyjemność odbyć staż w Dziale Zakupów w Gdańskich Młynach. To bardzo cenne doświadczenie, dzięki któremu prościej będzie wkroczyć w branżę TSL po zakończeniu studiów.

*** Co dalej? Jakie zajęcia?**

- Przede mną jeszcze 2 lata nauki, ciężko w tym momencie określić przyszłość. Po studiach chciałybym pracować w zawodzie, ale z uwagi na to jak szeroka jest branża Transportu i Logistyki nie jestem w stanie dokładnie powiedzieć, co wybiorę.

*** Jakież pasje?**

- Już od czasów gimna-



Wspólne zdjęcie uczestników uroczystości.

zjum interesuję się siatkówką, pasja jeszcze nie wygasła. Kiedyś było więcej okazji do jej aktywnej realizacji, dziś polega to raczej na śledzeniu Plusligii i (w miarę możliwości) uczęszczaniu na mecze AZSu Olsztyn. Nową „zajawką” stało się bieganie. Zaczęło się od niewinnego postanowienia noworocznego, którego celem było przebiegnięcie 1000km w 2016r. Udało się! Sukcesem, jakim mogę pochwalić się w tej dziedzinie jest półmaraton, który przebiegłam z siostrą 19 marca 2017r.

*** W czym Ci pomogło Gimnazjum w Stawigudzie?**

- Myślę, że Gimnazjum w Stawigudzie w dużym stopniu ukształtowało moją osobowość. Sprawilo iż stałam się staranna, lecz także zaradna. Były to wspaniałe 3 lata, które niewątpliwie zostaną w mojej pamięci. Szkoła ta ukierunkowała mnie na późniejszy kierunek, który wybrałam w kla-

sie licealnej – rozszerzona matematyka i geografia. Dzięki temu jestem teraz w tym, a nie innym miejscu. I bardzo mi się tu podoba!

*** Co byś doradziła dzisiejszym uczniom?**

- Przede wszystkim zacząć doceniać każdy dzień w szkole, cieszyć się chwilą, pielęgnować relacje z rówieśnikami-nie tylko internetowo. Warto też przemyśleć, który przedmiot nie sprawia nam trudności w nauce, by prawidłowo wybrać dalszą ścieżkę. Na koniec może spojrzeć na przyszłość w szerszym zakresie, nie wybierać szkoły ze względu na koleżankę/koleżankę, czy aktualny popyt na rynku pracy, lecz pójść trochę za głosem serca. To ogromna zaleta, jak i trudność, znaleźć w życiu pracę, którą naprawdę polubimy.

*** Dziękuję za rozmowę.**

Z Małgorzatą Hinzmann rozmawiał Mikołaj Łabanowski

Szkoła w Bartągu – budowa na finiszu

Gmina Stawiguda otrzymała dofinansowanie na budowę w Bartągu filii Szkoły Podstawowej w Rusi. Inwestycja jest już na ukończeniu.



Tak wygląda z zewnątrz szkoła w Bartągu. Dzieci rozpoczną naukę w tym budynku od następnego semestru.

Wójt Gminy Stawiguda Irena Derdoń w dniu 21 września br. w Urzędzie Wojewódzkim w Olsztynie podpisała umowę z Warmińsko-Mazurskim Kuratorem Oświaty Markiem Nowackim na przekazanie Gminie Stawiguda dotacji w wysokości jednego miliona złotych na budowę w Bartągu filii Szkoły Podstawowej w Rusi.

Budowa obiektu rozpoczęła się w 2016 roku i na dzień dzisiejszy zrealizowany został jej pierwszy etap. Inwestycja obejmuje budowę 12 oddziałów - w placówce będzie mogło uczyć się ponad 200 dzieci. Nauka w szkole rusza od drugiego semestru. Niewątpliwie nowa placówka poprawi warunki edukacyjne dzieci i młodzieży oraz nauczycieli.

Stawiguda i Dywity to jedyne gminy z regionu, które w tym roku sięgnęły po pieniądze z rezerwy państwa na budowę szkół.

Red.

Rowerzyści na trasy – wielka akcja trwa

Trwa realizacja projektu „Poprawa ekomobilności na terenie Gminy Stawiguda”

Jeszcze latem Wójt Irena Derdoń podpisała umowy z wykonawcami na realizację projektu „Poprawa ekomobilności na terenie Gminy Stawiguda”. W pierwszej kolejności realizowane są: ścieżka pieszo-rowerowa od miejscowości Dorotowo do Majd, trakt pieszo-rowerowy prowadzący z miejscowości Bartązek wzdłuż jeziora Bartąg do ul. Przyrodniczej. Planowany termin ukończenia budowy grudzień 2017 r.

W planie jeszcze budowa chodnika wzdłuż drogi powiatowej ul. Gietrzwałdzka z miejscowości Bartąg do stacji PKP. Zostanie on wybudowany w 2018 r.

Kolejne podpisanie umów nastąpi po przeprowadzeniu kolejnych procedur przetargowych, a zakończenie budowy chodników przy ul. Nagietkowej,

Akacjowej, Kwiatowej, Rumiankowej oraz budowa ulicy Przyrodniczej wraz z traktem pieszo-rowerowym w Bartągu nastąpi w 2019 r.

Inwestycja będzie dofinansowana z Regionalnego Programu Operacyj-

nego Województwa Warmińsko-Mazurskiego na lata 2014–2020 w ramach alokacji Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych.

Red.



Budowa ścieżki rowerowej w Bartątku.

Będzie świetlica w Gągławkach



Tak będzie wyglądała świetlica w Gągławkach.

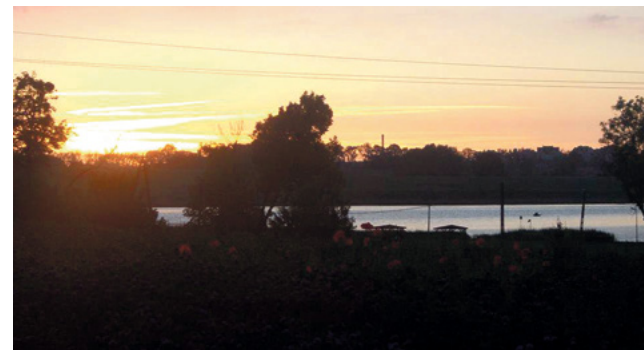
Społeczność lokalna zyska świetlicę wiejską wraz z parkingiem, dojazdami, chodnikiem i stojakami na rowery.

W ramach konkursu ogłoszonego przez Lokalną Grupę Działania Stowarzyszenie „Południowa Warmia” Klub Sportowy Fortuna Gągławki

znalazł się na liście operacji wybranych do dofinansowania. Projekt budowy wiejskiej świetlicy w Gągławkach zostanie dofinansowany kwotą bliską 300 000 zł. W wyniku realizacji obiektu mieszkańcy zyskają miejsce, w którym będą organizować wydarzenia sprzyjające rozwojowi lokalnej społeczności.

Red.

Pomosty w Dorotowie i Bartątku



Ciągle podnoszenie atrakcyjności Gminy Stawiguda – dla mieszkańców i turystów to powód, dla którego urzędnicy gminni podjęli starania o dofinansowanie inwestycji polegającej

na budowie pomostów na Jeziorze Wulpińskim i Bartątku. Pozyskane dofinansowanie niemal w całości pokryje inwestycję o wartości 1,1 miliona złotych.

Red.

Dyżury w Punkcie Obsługi Interesanta przy ul. Stawigudzkiej 7, lokal J

| Data | Godz. | Pracownik pełniący dyżur |
|------------|-------------|------------------------------------------------------------|
| 03.10.2017 | 14:00-17:00 | Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej |
| 05.10.2017 | 14:00-17:00 | Referat Podatków i Opłat |
| 09.10.2017 | 17:00-18:00 | Zdzisław Gradowski/ Maciej Zaszewski – Radny okręgu Jaroty |
| 10.10.2017 | 14:00-17:00 | Urząd Stanu Cywilnego |
| 12.10.2017 | 14:00-17:00 | Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej |
| 17.10.2017 | 14:00-17:00 | Urząd Stanu Cywilnego |
| 19.10.2017 | 14:00-17:00 | Dyżur Policji |
| 24.10.2017 | 14:00-17:00 | Urząd Stanu Cywilnego |
| 26.10.2017 | 14:00-17:00 | Referat Podatków i Opłat |
| 31.10.2017 | 14:00-17:00 | Referat Organizacyjno-Administracyjny |

Dynia w kuchni

Dynia to jedno z ulubionych warzyw kucharzy. Lubimy z niej robić najprzeróżniejsze dania. Idealnie komponuje się z przypawami kuchni polskiej, śródziemnomorskiej czy azjatyckiej. Jest bardzo wdzięczne warzywo w kuchni. Poniżej kilka przepisów na potrawy rozgrzewające i wyjątkowo aromatyczne z wykorzystaniem tego niemałego warzywa

Smacznego
Miroslaw Rynduch

ZUPA KREM Z DYNI I BATATÓW Z CHRUPIĄCĄ SAŁATKĄ DLA 4 OSÓB

Składniki:
bulion 1,5 litra
dynia ¼ sztuki
bataty 2 szt
mleczko kokosowe 0,2 litra
śmietanka 30 % 0,1 litra
czerwona pasta curry ½ łyżeczki
imbir 0,05 kg
kielki fasoli mung 0,1 kg
papryka czerwona 1 szt
pestki dyni 1 łyżka
czosnek 4 ząbki
oliwa
olej sezamowy
sól
świeżo mielony pieprz
kolendra świeża

Wykonanie:
Dynię i bataty obierz i pokrój w kostkę a następnie przesmaż je w na oliwie z dodatkiem czosnku i obranego posiekanego imbiru. Wszystko zalej bulionem i mlekiem kokosowym. Gotuj na wolnym ogniu. Gdy warzywa będą miękkie dodaj pastę curry i śmietankę. Zupę zblenduj na jednolity krem. Dopraw solą i pieprzem. Pestki dyni upraż na suchej patelni. Z kielków, oleju sezamowego, kolendry, soli i posiekanej w zapalki papryki przygotuj sałatkę. Gorącą zupę udekoruj sałatką, posyp prażonymi pestkami i zjedz z chrupiącą bagietką.

PIEROŻKI Z WARZYWAMI I DYNIĄ DLA 4 OSÓB

Składniki ciasta:
mąka 300 g
żółtko 2 szt
woda
sól

Składniki farszu:
dynia 300 g
papryka czerwona 50 g
seler 50 g
pieczarki 50 g
cebula czerwona 50 g
wywar 100 ml
kasza kus kus 3 łyżki
czosnek
oliwa
kumin
sambal olejek (pasta z pikantnych papryczek)
sól
pieprz

Wykonanie:
Z wymienionych składników przygotuj ciasto pierogowe. Odstaw na kilkanaście minut, by odpoczęło. Seler, paprykę, pieczarki, cebulę, dynię obierz i pokrój w drobną kostkę, a następnie przesmaż je na oliwie. Do prawie miękkich warzyw wsyp kaszę i wlej wywar. Wszystko dopraw solą, pieprzem, kuminem, sambalem oraz drobno posiekanym czosnkiem. Farsz zasmażaj do momentu, gdy kasza wchłonie płyn. Ostudzonym farszem nadziewaj pierożki i gotuj je w osolonej wodzie. Pierożki to idealne danie wegetariańskie lub dodatek innych dań.

DYNIA PIECZONA Z IMBIREM PODANA ZE SŁODKIM SOSEM CHILI I ORZECHAMI DLA 4 OSÓB

Składniki:
dynia ¼ sztuki
słodki sos chili 3 łyżki
imbir 30 g
świeży rozmaryn 2 listki
prażone orzechy (twoje ulubione) 50 g
oliwa do skropienia dyni
sól
świeżo mielony pieprz
przyprawa 5 smaków

pieprzem, skrop oliwą, posyp imbirem i przyprawą 5 smaków. Piecz na papierze w temperaturze 180 stopnie do miękkości (a jaki zapach będzie w domu:).
Gdy dynia będzie miękka wyjmij ją, polej słodkim sosem chili, posyp świeżym drobno posiekanym rozmarynem i orzechami.

Wykonanie:
Dynię pokrój w łódki. Wyjmij pestki. Posyp solą,

Życzymy smacznego.

W Warsztowni praca aż wre!



Efekt pracy w Warsztowni.

Trzy lata temu grupa mieszkańców Stawigudy spotykała się na pogaduchach przy okazji robiąc wspólne dekoracje. Zawiązała się między nimi więź tworzenia artystycznego. Dzięki funduszom gminy Stawiguda powstało w Stawigudzie miejsce zwane warsztownią, które ma swoją siedzibę w Szkole Podstawowej w Stawigudzie.

To niezwykle twórcze i przyjazne pomieszczenie

warsztatowe, które służy kreatywnemu spędzaniu czasu dorosłych (i nie tylko) mieszkańców gminy. W każdą sobotę odbywają się tam zorganizowane przez sołtys Annę Raczkę spotkania o różnej tematyce np. stolarskiej, malarskiej, decoupage, pozłotnictwo, rzeźbiarstwo, dekoracje, zajęcia kulinarne.

Warsztownia wyposażona jest w wszystkie niezbędne narzędzia do wykonywania dekoracji artystycznych, warsztatów kulinarnych, rekreacji. Dzięki temu miejscu Koło Gospo-

dyń Wiejskich Łączy Nas Pasja w Stawigudzie oraz Rada Sołecka mają swoją siedzibę.

Warsztaty organizowane w Warsztowni mogą być realizowane dzięki fundu-

szom Gminy Stawiguda, Sołectwa Stawiguda oraz dzięki funduszom unijnym przyznawanych w ramach środków przyznanych z dofinansowania Funduszu Inicjatyw Obywatelskich.

ZAPRASZAMY

Zajęcia w Warsztowni odbywają się w każdą sobotę od godziny 10:00. Uczestnictwo należy potwierdzić telefonicznie u Anna Raczkę tel. kom.: 796681511. Harmonogram najbliższych zajęć tematycznych: 7.10.2017 Półka z szuflady, 14.10.2017 Panel dekoracyjny z szyby, 21.10.2017 Skrzynia, 11.11.2017 Świąteczny słoik na ciasteczka., 18.11.2017 Świąteczny piórniki, 2.12.2017 Świąteczne dekoracje, bombki, 9.12.2017 Świąteczne pieczenie ciasteczek z dziećmi.

Stawigudzki kreatywny Maluch

Zajęcia „Kreatywny Maluch” weszły do oferty Gminnego Ośrodka Kultury w Stawigudzie i mamy nadzieję, że na stałe w niej zagoszczą.

Jaki cel mają zajęcia? Celem zajęć jest przede wszystkim dobra zabawa. Stawiamy na wspólne działania dzieci i rodziców. Spotkania „Kreatywny Maluch” mają na celu rozwój dzieci poprzez aktywność ruchową oraz artystyczną. Mając na uwadze wszechstronny rozwój naszych najmłodszych mieszkańców. Zaprośmy do współpracy niezwykle pozytywnego i kreatywnego trenera Adama Łastowskiego z Olsztyna.

SKĄD POMYŚL NA ZAJĘCIA?

Pomysł zrodził się z dobrej inspiracji. Zainspirowaliśmy się działaniami Klubu Aktywnej Rodziny Pajacyk z Olsztyna,



zrobiliśmy diagnozę potrzeb w naszej Gminie i „Kreatywny Maluch” wystartował.

JAK WYGLĄDAJĄ ZAJĘCIA?

Chwila na zaklimatyzowanie się, następnie trening ogólnorozwojowy z trenerem Adamem, a po wysiłku fizycznym działania kreatywne. Na koniec chwila relaksu z książką. W trakcie zajęć włą-

czane będą również animacje w tym zabawy z chustą, mini disco i wiele innych atrakcji.

KOGO ZAPRASZAMY?

W zajęciach uczestniczą dzieci w wieku 2-5 lat wraz z opiekunami. Odbywają się one w Gimnazjum w Stawigudzie cyklicznie w poniedziałki w godz. 16.45-18.45.

Weronika Szyłeko

Segregacja odpadów po nowemu

Zasady odbioru odpadów w gminie Stawiguda od 1 stycznia 2018 roku.

Każdy mieszkaniec gminy w trosce o czyste środowisko powinien segregować we własnym gospodarstwie domowym odpady komunalne. Dzięki temu poziom odzysku surowców wtórnych może się zdecydowanie zwiększyć, a im więcej produktów produkowanych tym mniejsze straty będą w środowisku naturalnym.

Z dniem 1 lipca 2017 r. weszło w życie Rozporządzenie Ministra Środowiska z dnia 29 grudnia 2016 r. w sprawie szczegółowego sposobu selektywnego zbierania wybranych frakcji odpadów (Dz. U. z 2017 r. poz. 19). Rozporządzenie określa m.in. frakcje odpadów komunalnych podlegające obowiązkowi selektywnego zbierania oraz kolorystykę pojemników.

Na terenie gminy Stawiguda obowiązuje obecnie system segregacji oparty o trzy frakcje odpadów:

- Papier, w tym tektura, odpady opakowaniowe z papieru i odpady opakowaniowe z tektury, zbierane w workach koloru niebieskiego oznaczonych napisem „Papier”.

- Szkło, w tym odpady opakowaniowe ze szkła, zbierane w workach koloru zielonego z napisem „Szkło”.

- Odpady z tworzyw sztucznych, w tym odpady opakowaniowe z tworzy sztucznych oraz odpady opakowaniowe wielomateriałowe, odpady z metali, w tym odpady opakowaniowe z metali zbierane w workach koloru żółtego z napisem „Tworzywa sztuczne i metale”.

Od 1 stycznia 2018 r. na terenie gminy poza w/w frakcjami odpadów będzie prowadzony selektywny odbiór:

- Popiołu z gospodarstw domowych

- Odpadów zielonych ulegających biodegradacji.

Właściciele nieruchomości którzy zadeklarowali selektywną metodę gospodarowania odpadami zobowiązani będą od 1 stycznia 2018 r. do segregowania odpadów na pięć frakcji:



papier, tworzywa sztuczne i metale, szkło, popiół, odpady zielone ulegające biodegradacji.

Każda nieruchomość, z której zadeklarowano selektywną zbiórkę odpadów komunalnych, zostanie wyposażona przez firmę odbierającą odpady w worki koloru: niebieskiego, żółtego, zielonego, szarego i brązowego. Istnieje również możliwość zakupu we własnym zakresie pojemników do gromadzenia

odpadów zebranych selektywnie zgodnie z obowiązującą kolorystyką.

Osoby posiadające kompostowniki odpady zielone ulegające biodegradacji będą mogły zagospodarowywać we własnym zakresie.

Jeśli właściciel danej nieruchomości zadeklarował selektywnie gromadzenie odpadów, a popiół z gospodarstwa domowego oraz odpady zielone ulegające biodegradacji będą gromadzone w inny

niż opisany wyżej sposób (np. w pojemniku na odpady zmieszane), zostanie on wezwany do złożenia korekty deklaracji o wysokości opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi z zastosowaniem stawki dla odpadów gromadzonych w sposób nie-selektywny.

Osoby zainteresowane odbiorem popiołu z gospodarstw domowych oraz odpadów zielonych ulegających biodegradacji zobowiązane

są do złożenia odpowiedniego wniosku w Urzędzie Gminy Stawiguda.

Wniosek można pobrać osobiście w urzędzie gminy oraz ze strony internetowej bip.stawiguda.pl zakładka Gospodarka odpadami – Zasady odbioru odpadów komunalnych w gminie. Szczegółowych informacji można uzyskać pod numerami telefonów: 89 512-69-30, 89 512-69-31, 89 512-69-40 oraz 89 512-69-43.

„Sprzątanie świata - Polska” - Clean up the World

Sprzątanie świata – Polska, to Wspólna lekcja poszanowania środowiska. Od 1994 roku, w trzeci weekend września wraz z setkami tysięcy wolontariuszy: młodzieżą, dorosłymi – wszystkimi, którym zależy na ochronie środowiska, prowadzone są działania propagujące ograniczenie powstawania odpadów, selektywną zbiórkę i recykling.

15 września uczniowie Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Stawigudzie - od najmłodszych do najstarszych wzięli udział w akcji Sprzątanie świata – Sprzątania Gminy Stawiguda. Każdy uczeń pod opieką nauczycieli sprzątał swoją miejscowość.

Nam przypadło uprzątnięcie ulic Stawigudy. W naszej grupie znalazło się 17 osób – każdy zaangażował się w 100%. Zbraliśmy tyle śmieci, że w drodze powrotnej worki

ledwo wytrzymały ciężar. Po powrocie wszyscy udaliśmy się na naszą stołówkę i zjedliśmy ciepły posiłek, a następnie dumnie, z uśmiechami na twarzach wróciliśmy do domów – relacjonuje uczestniczka akcji.

Czystość naszej Gminy to nasza wspólna sprawa. Dziękujemy Urzędowi Gminy – Referatowi Ochrony Środowiska i sołtysom za wsparcie.

Lara Klein

Edukacja środowiskowa - pierwsza w planie, na cóż bowiem zda się liczenie, czytanie, gdy życia na Ziemi nie stanie.

I. Oksińska



Stawigudzkim maluchy sprzątają świat. Na zdjęciu po prawej akcja sprzątania świata w Rusi.



Rozbiegany Młody Bartąg



Stowarzyszenie Młody Bartąg stale działa na rzecz aktywizacji mieszkańców wsi. Jednym z przedsięwzięć jest projekt Rozbiegany Młody Bartąg. Jego start okazał się możliwy dzięki finansowemu wsparciu Gminy Stawiguda. Otrzymane pieniądze zostały przeznaczone na organizację zajęć kulinarnych, warsztatów związanych z techniką biegania oraz na zakup spersonalizowanych koszulek sportowych dla każdego z uczestników projektu.

Grupę 11 mieszkańców gminy Stawiguda związanych z Bartągiem połączyła wspólna pasja - bieganie. Pod fachowym i profesjonalnym okiem dietetyczki Anny Szymskiej uczestnicy wzięli udział w warsztatach kulinarnych, podczas których przygotowali szybkie i zdrowe przekąski, sałatki, zestawy obiadowe oraz zdrowe

słodkości. Podstawowe zagadnienia związane z techniką biegania przybliżył podczas wspólnych treningów olsztyński maratończyk oraz instruktor lekkiej atletyki i triathlonu Tomasz Domżałski. Zwieńczeniem projektu będzie zakup profesjonalnych koszulek sportowych dla każdego z uczestników projektu.

Osoby biorące udział w projekcie zgodnie potwierdzają, że razem zawsze można więcej. Chęć wspólnego biegania w większej grupie osób wiąże się bowiem z silniejszą motywacją oraz poczuciem przynależności do grupy, gdzie każdy podziela podobne zainteresowania. Uczestnicy projektu Rozbiegany Młody Bartąg planują w przyszłym roku wspólny start w zawodach biegowych. Trzymajcie kciuki za drużynę z Bartąga!

Pierwszy dzwonek

Wakacje już się skończyły, a uświadomił nam to pierwszy dzwonek, który wraz z początkiem września usłyszeliśmy w szkole.



W tym roku w Zespole Szkolno – Przedszkolnym w Stawigudzie nastąpiły duże zmiany. W budynku gimnazjum uczyć się będą klasy gimnazjalne

i uczniowie klas VII. Obecnie w Stawigudzie pracuje 49 nauczycieli, do klas I-VII uczęszcza 250 uczniów, do gimnazjum 94, a do przedszkola 126.

W Szkole Podstawowej w Rusi uczy się obecnie 357

uczniów, pracuje 30 nauczycieli. Społeczność szkoły z utęsknieniem czeka na otwarcie nowego budynku w Bartągu.

Choć wakacje się już skończyły, cieszymy się, że znów możemy ujrzeć ulu-

bionych nauczycieli oraz wszystkich przyjaciół. Życzymy wszystkim uczniom, uczennicom i nauczycielom pomyślnego roku szkolnego.

**Martyna Jasińska
Rozalia Dujko-Domańska**

Klub Małego Podróżnika

Kolejne zajęcia „Palcem po Map-ach!” w GOK w Stawigudzie za nami. Dominika Radaszewska zarażała dzieciaki pasją do podróżowania. W programie znalazły się gry, animacje, działania

plastyczno-manualne, tańce z różnych stron świata, geografia na wesoło, bańki, kiermasz książek z Księgarni dla dzieci „Za Rogiem”, zabawa z nagrodami i poczęstunek.

Dominika Hadziewicz



Pobierz i bądź BLISKO najważniejszych wydarzeń

To najlepszy sposób, by nic co ważne w gminie nie umknęło naszej uwadze.

Dzięki zainstalowaniu aplikacji BLISKO każdy mieszkaniec gminy Stawiguda staje się odbiorcą najbardziej aktualnych wiadomości dotyczących Gminy: najważniejsze komunikaty, organizowane wydarzenia, ale także ostrzeżenia meteorologiczne np. przed silnym wiatrem czy intensywnymi opadami śniegu, trafiają do Ciebie natychmiast.

Jak to działa prezentuje film: <https://www.stawiguda.pl/aktualnosci/1096/aplikacja-blisko>.

112
Centrum Powiadomienia Ratunkowego
BEZPŁATNY NUMER ALARMOWY

1. Określ miejsce zdarzenia

Przedstaw się i podaj lokalizację:

- numer i odcinek drogi
- najbliższe skrzyżowanie
- nazwę ulicy
- numer budynku/piętro
- numer mieszkania
- charakterystyczne szczegóły otoczenia

2. Opisz zdarzenie

- rodzaj zdarzenia
- liczbę osób poszkodowanych
- stan poszkodowanych
- możliwe dalsze skutki zagrożenia

3. Oceń stan osoby poszkodowanej

- szacowany wiek
- płeć
- stan przytomności
- oddech, tętno (akcja serca)
- krwawienia
- złamania, urazy

JAK WEZWAĆ POMOC?

NIGDY NIE ODKŁADAJ SŁUCHAWKI JAKO PIERWSZY

Na nr 112 można dzwonić nawet bez karty SIM

81% 19:45

← Gmina Stawigu... →

z Harmonogramu Mieszkańców Centrum Obsługi w Obszarze...

Akcja Mammograficzna

16 września 2017 r. godzina 9:30

Poliklinika, Olsztyńska, Al. Wojska Polskiego

Zapraszamy

Pacjent w wieku 18 - 69 lat zapraszamy o godzinie 9:30

Proszę

ZDJĘCIE 1/1

1 dzień temu

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Stawigudzie informuje, że w dniu **16.09.2017** o godzinie 9:30 w Poliklinice, będzie możliwe skorzystanie z bezpłatnego badania mammograficznego. Zapraszamy.

Plener fotograficzny

Kolejne fotowarsztaty za nami. Tym razem pasjonaci fotografii zgłębiali temat portretów.

Z pasjonatą fotografią, mieszkańcem Stawigudy, Robertem Zihm rozmawiała Weronika Szyłejko.

*** Od kiedy zaczęła się Pana przygoda z aparatem i fotografią?**

- Mając 7 lat wywoływałem zdjęcia ze swoim tatą. Była to, wtedy jeszcze fotografia analogowa. Wywoływanie polegało na pracy w ciemni z chemikaliami i różnymi odczynnikami. Tam stawiałem pierwsze kroki przy fotografii. Potem dostałem swój pierwszy aparat - Smiena. Potem kolejny aparat też oczywiście analogowy, robiłem jakieś szkolne zdjęcia, ale tak naprawdę moja przygoda z fotografią zaczęła się, gdy miałem 27 lat. Wtedy kupiłem sobie pierwszą w życiu lustrzankę i zobaczyłem jakie można robić zdjęcia takim aparatem. Możliwości takiej fotografii trochę inne, rzekłbym były na nieco wyższym poziomie.

*** Czym jest dla Pana fotografia?**

- Fotografia to moje hobby. Lubię to robić i to jest coś takiego, że nie sędzę, żeby mi się kiedykolwiek znudziło. W fotografii fajne jest to, że w zdjęciu każdy widzi coś innego. Jest to też czas na spędzenie wolnych chwil, oglądanie i również podnoszenie swoich umiejętności, których nie ma końca.

*** Co zainspirowało Pana do fotografii?**

- Do fotografii zainspirowało mnie właśnie kupno aparatu. Może to brzmić dziwnie. W wieku 27 lat zrobiłem sobie prezent i kupiłem używany lustrzankę Minolta z dwoma obiektywami. Zrobiłem parę zdjęć i zobaczyłem, jak szerokie mogą być środki wyrazu. A że miałem w duszy głęboką potrzebę wyrażania siebie w taki sposób i pewną



Uczestnicy warsztatów.

wrażliwość na piękno, poszło już samo.

*** Czy wykonuje Pan zdjęcia portretowe, krajozabowe, podróźnicze - w czym pan czuje się najlepiej?**

- Najwięcej wykonuje zdjęć portretowych. Lubię robić zdjęcia ludziom. Poza tym taki rodzaj zdjęć nie zależy od pory roku, pogody, czy też miejsca, w którym się znajduje. Zdjęcia wykonuje jak mam ochotę, nie tylko wtedy gdy pozwalają mi na to warunki zewnętrzne. Po za tym ludzie mają w sobie dużo więcej do pokazania niż np. martwa natura.

*** Jak Pan dotarł do grupy Pleneru Fotograficznego „Warmińskie Klimaty”?**

- Zostałem zaproszony przez kolegę Przemysława Burzyńskiego, który również jest pasjonatem fotografii. W ten sposób stwierdziliśmy, że mógłbym pokazać swój dorobek ludziom i poopowiadać trochę o technice robienia zdjęć.

*** Prowadził Pan fotograficzny w Stawigudzie? Jaki efekt i co było inspiracją tego spotkania?**

- Na spotkanie przyszło

wiele ludzi, więcej niż się spodziewałem. Było 35 osób. Przyszły osoby w różnym wieku, z różnymi umiejętnościami, z różnym sprzętem. Tak, więc musiałem pokazać każdemu coś co go zainteresuje. Było to duże wyzwanie. Na koniec odbył się plener fotograficzny z modelką, gdzie każdy mógł spróbować swoich sił ze swoim sprzętem. Każdy mógł też wykorzystać swoją wiedzę z zajęć.

*** Czy ma Pa jakieś szczególnie marzenia związane z fotografią? Miejsca gdzie najbardziej chciałby się Pan udać na fotograficzną eskapadę?**

- Trudno mówić o konkretnych. Natomiast zawsze myślałem o wykonaniu zdjęć ludziom innej rasy, kultury, gdzieś na drugiej półkuli. Takie zdjęcia są związane z podróźami. Mam nadzieję, że przyjdzie taki dzień, gdy uda mi się to spełnić

*** O czym marzy fotograf?**

Serdecznie zapraszamy wszystkich zainteresowanych do wejścia na stronę Pana Roberta, gdzie można zobaczyć zdjęcia portretowe takie jak te prezentowane poniżej. Oto adres strony: www.simplemoments.pl.

- Raczej nie można powiedzieć, że każdy fotograf marzy o tej samej rzeczy. Marzenia są na pewno mocno zróżnicowane. Część fotografów marzy o nowym sprzęcie, a część o wyjątkowym zdjęciu. Osobiście wydaje mi się, że zachłystywanie sprzętem mam już za sobą, moim marzeniem jest to, aby mieć wystarczająco dużo czasu na robienie zdjęć.

*** Czym zajmuje się Pan w życiu prywatnym? Czy jest to związane z fotografią?**

- W życiu prywatnym pracuję w firmie geodezyjnej, która stosuje metody fotograficzne, a więc takie oparte o zdjęcia. Są to zobrazowania o charakterze technicznym, służą temu aby wykonywać odpowiednie pomiary. Moja wiedza, którą posiadam w ramach mojego hobby, często pomaga mi również w pracy.

*** Dziękuję za rozmowę.**

Eko-Tomaszkowo

Stowarzyszenie Wspierania Inicjatyw Lokalnych Tomaszkowo rozpoczęło realizację swojego nowego pomysłu mającego na celu integrację i rozwój wspólnot i społeczności lokalnych. Projekt ten nosi nazwę „EKO-TOMASZKOWO”. Tematyka Założeniem programu jest rozwinięcie zainteresowań mieszkańców poprzez profesjonalne przygotowane przez wykładowców Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego warsztaty. Mieszkańcy Tomaszkowa oraz innych miejscowości Gminy Stawiguda mogą wykorzystać wiedzę nabytą na wykładach i warsztatach we własnym środowisku, czyli w domu i w swoich ogrodach. Zajęcia te pozwolą dostrzec bogactwo rosnących w okolicy roślin i wskażą możliwości ich wykorzystania. Mają na celu promowanie żywności regionalnej, ekologicznego i zdrowego odżywiania. Na warsztatach mieszkańcy wspólnie łączą siły, aby stworzyć regionalne dania domowe, jak i własnoręcznie zrobione kosmetyki z produktów naturalnych. Na wykładach prowadzonych przez wykładowców UWM można dowiedzieć się wiele o interesującej historii Warmii i Mazur. W warsztatach mogą uczestniczyć również dzieci. Kończąca impreza

integracyjna „Zamieszanie Eko Gotowanie” konkursy i zabawy mają zachęcić uczestników do kontynuowania spotkań w roku 2018. Wykłady i warsztaty odbywają się w świetlicy w Domu Warmińskim w Tomaszkwie. Wykładowcy z Wydziału Nauki o Żywności Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego bardzo ciekawie opowiadają o swojej tematyce wykładów. 12 Września odbyło się pierwsze spotkanie z tego cyklu o tematyce „Żywność regionalna i tradycyjna Warmii i Mazur”. Drugie spotkanie: „Tradycje kulinarne Warmii i Mazur potrawy z wykorzystaniem ziemniaków” odbyło się 3 października. Mieszkańcy przy pomocy wspólnych sił stworzyli pyszną sałatkę z ziemniaków z fasolą oraz pięknie pachnącą zapiekankę. Na następnych warsztatach uczestnicy będą tworzyć naturalne kosmetyki, np. mydło. Projekt dofinansowany został ze środków urzędu Gminy Stawiguda.

Stowarzyszenie Wspierania Inicjatyw Lokalnych zaprasza wszystkich mieszkańców Gminy Stawiguda na następne warsztaty i wykład, który odbędzie się w listopadzie. Więcej informacji na stronie <http://www.tomaszkowo.com.pl/>.

Maguda Oskar

„Szczęśliwi ludzie”



Seniorzy podczas spotkania.

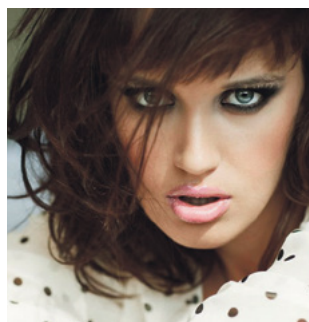
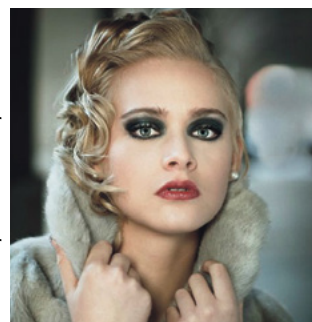
Od pewnego czasu w Stawigudzie działa grupa mieszkańców, którzy spotykali się z różnymi pomysłami. Grupą tą zajmowała się Pani Krystyna Maciusiewicz. We wrześniu grupa przyjęła nazwę „Klub Szczęśliwego Człowieka”.

Grupa ta z chęcią przygarnia nowych emerytów, seniorów, rencistów, którzy chcą podzielić się swoimi przemyśleniami. Celem klubu jest to, aby wszyscy mogli się poddać wspólnej integracji w miłej i przyjemnej atmosferze. Dzięki takim spotkaniom wielu odrywa się od codziennej samotności. Spotkania Klubu

odbywają się dwa razy na miesiąc w Gminnym Ośrodku Kultury lub w Przystani Kreatywności w budynku dawnego Gimnazjum w Stawigudzie. Klub ten ma wiele zacnych planów takich jak: Spotkania z osobami z pasją, lekarzami, dietetykami, Gimnastyka Seniora. Niektórych zaciekawić mogą wycieczki do kina do teatru w Warszawie.

Następne planowane spotkania: 19.10. – Gimnastyka Seniora, 27.10 - wspólna integracja. 11.10 zapraszamy seniorów na spotkanie do starej remizy w Bartagu! ZAPRASZAMY

Oskar Maguda



Kolejne wycieczki rowerowe

To było już 3 spotkanie w tym sezonie dla miłośników jazdy rowerowej i wielbicieli okolic Stawigudy.

Spotkanie odbyło się w Stawigudzie i wszyscy chętni ruszyli za przewodnikiem na szlak. Ten rajd zebrał największą ilość młodych uczestników, ale nie zabrakło też starszych wielbicieli jazdy na rowerach. Tematem wycieczki była linia kolejowa przebiegająca przez całą gminę,

w tym przez samą Stawigudę. Tych historii opowiedzianych przez przewodnika nie znajdziemy w przewodnikach turystycznych – tylko na naszych spotkaniach możemy poznać całkiem inne nowe historie. Trasa liczyła 15 km przez „górkę dołki”, wiadukty i przejazdy kolejowe w stronę Miodówka. Jak zwykle na mecie były atrakcje zorganizowane przez Organizatorów Rajdu – bufet, zabawy i konkursy oraz liczne nagrody dla uczestników.

Adam Komar

Zajęcia sportowe w Stawigudzie

Jakie dyscypliny sportowe można w Stawigudzie uprawiać pod okiem trenerów? Ruszył sezon 2017/2018.



Uczestnicy rajdu, już na miejscu.

VII Wojewódzki Turniej Tańca Nowoczesnego „WARMIA POWER” Stawiguda 2017

ORGANIZATORZY

Gminny Ośrodek Kultury w Stawigudzie
Gmina Stawiguda
Publiczne Gimnazjum w Stawigudzie

UCZESTNICY:

Udział w Turnieju mogą brać zespoły tylko z województwa warmińsko-mazurskiego stowarzyszone jako i niestowarzyszone

TERMIN IMPREZY

18 listopada 2017 (sobota) godzina 15:00
hala sportowa w Stawigudzie

KATEGORIE WIEKOWE ZESPOŁÓW: do 11 lat, od 12 lat do 15 lat od 16 do 20 lat

KATEGORIE WIEKOWE SOLISTÓW: do 11 lat, 12 lat i więcej,

STYLE TAŃCA: do prezentacji zespołów dopuszcza się wszystkie style tańca: jazz, funky, disco dance, hip-hop, dancehall, taniec współczesny.

REZERWACJA SOLISTÓW W: disco dance i hip-hop. Każdy uczestnik Rywalizuje w swoim stylu tańca.

Więcej informacji u organizatorów

Jedną z najbardziej znanych dyscyplin sportowych jest piłka nożna. GKS posiada grupy wiekowe dzieci od kilku do kilkunastu lat. W tym przypadku zajęcia odbywają się pod okiem Daniela Zdankiewicza oraz Stanisława Śnieżki.

W poniedziałki i środy pod okiem instruktorki Hanny Czechowskiej uprawiamy fitness. Są to zajęcia wzmacniające mięśnie całego ciała ze szczególnym uwzględnieniem mięśni brzucha, ud i pośladków. Trening jest adresowany do osób, które chcą wyrzeźbić swoją sylwetkę i spalić zbędne kalorie.

Trener personalny, Adam Turkowskiemu organizuje we wtorki trening funkcjonalny, który angażuje do ruchu partie mięśniowe używane na co dzień. Jest to rodzaj

intensywnych ćwiczeń, których celem jest wszechstronne wzmocnienie mięśni bez rozbudowywania masy mięśniowej. Polega na imitowaniu ruchów, które wykonujemy na co dzień przy zwykłych czynnościach, ale w szybszym tempie i z wieloma powtórzeniami.

Intensywne treningi młodych tenisistów zrzeszonych w Klubie Tenisowym Matuszewski Stawiguda na stałe już zagościły w terminarzy aktywności sportowej gminy. Coraz większe sukcesy stawigudzkich tenisistów zachęcają do tego sportu.

Nową formą spędzania wolnego czasu jest Bodyfitness - zajęcia ruchowe, których głównym celem zajęć jest poznanie swojego ciała oraz rozluźnienie go. Podczas warsztatów uczestnicy uczą się porozumienia ze swoim ciałem, rozmowy z nim, słuchania o jego po-

trebach, niewygodach, napięciach, bólach. Uczymy się reagować na te rozpoznane sygnały wprowadzając do swojego repertuaru ruchowego pozycje i ruchy, które pozwalają odciążyć napięcia – informuje organizatorka Iwona Łażniewska..

Dobrze znane już w Stawigudzie zajęcia jogi z Joanną Kołodziejską wracają po krótkiej wakacyjnej przerwie. To nie tylko ćwiczenia, które zadbają o Twoją sylwetkę. Jej niezwykłość polega na pozytywnym wpływie na każdą dziedzinę życia. Praktykowanie jej niesie ze sobą tyle zalet: redukuje stres, leczy wiele dolegliwości, poprawia krążenie, polepsza oddech i nadaje ciału elastyczność.

Taekwondo już od kilku lat zbiera duże grono młodych pasjonatów. Dzięki Annie Zientek w tym roku zagościło też w Stawigudzie. Sporty walki to nie tylko trening

w kierunku samoobrony, ale również idealnie dobrane ćwiczenia fizyczne wszystkich partii ciała. Dzięki nim dzieci ćwiczą, miło spędzają czas w gronie rówieśników, a jednocześnie chronią się przed nadwagą, otyłością, wadami postawy i wieloma innymi schorzeniami.

No i jeszcze coś dla najmłodszych - zajęcia sportowe dla najmłodszych dzieci „Kreatywny maluch”. Dużo zabawy, a do tego ćwiczenia zwiększające koordynację zwiększające sprawność całego ciała, a przede wszystkim czas spędzony z rodzicami.

Mieszkaniec Stawigudy, stojący przed wyborem: „siedzieć w domu przed telewizorem” czy uprawiać sport powinien natychmiast wyjść z domu i znaleźć dla siebie formę aktywności oferowaną w naszej miejscowości.

Adam Tylicki

Październik 2017!

GMINA STAWIGUDA
Relax-AKCYJA

Samoobrona KRAV MAGA
18.10.2017 (Sobota)
godz: 17:00 (Stawiguda, GOK ul. Leśna 2)