

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK SPOŁECZNO-KULTURALNY

ROZTOCZAŃSKI GŁOS



Maj 2025
Nr 5 [125]

ISSN 2392-2060

nakład: 7 000 egz.

kolportaż:

Dekanaty Diecezji
Zamojsko-Lubaczowskiej

W numerze:



Chirurgiczne
leczenie otyłości

OLEJARSKA DYCHA 2025
& IV Mistrzostwa Polski
Olejarzy

POWIATY: ZAMOJSKI, KRASNOSTAWSKI, HRUBIESZOWSKI, BIŁGORAJSKI, TOMASZOWSKI, LUBACZOWSKI, NIŻAŃSKI

W drogę ku nadziei

Pielgrzymka życia do Lourdes, La Salette, Montserrat i Barcelony



R E K L A M A



R E K L A M A



Już wkrótce grupa pielgrzymów z naszego regionu wyruszy w niezwykłą podróż, która poprowadzi ich śladami cudów, wiary i duchowej odnowy. Trasa pielgrzymki obejmuje cztery miejsca, w których od wieków spleta się historia, modlitwa i głęboka nadzieja: La Salette, Lourdes, Montserrat i Barcelona. To nie będzie zwykła wycieczka, to będzie droga w głąb siebie, podróż ku spotkaniu z tym, co w życiu najważniejsze.

LA SALETTE wezwanie do pojednania

Pierwszym przystankiem będzie La Salette. W odległej, górzystej części francuskich Alp w 1846 roku dwójce dzieci Melanii i Maksymilianowi - pasącym bydło, ukazała się Matka Boża siedząca na kamieniu i zalewająca się łzami. Jej orędzie było przeszywające: płakała z powodu grzechów ludzi - wzywając do nawrócenia i pojednania. To miejsce ma zupełnie inny charakter niż Lourdes - bardziej surowy, przenikliwy, skłaniający do głębszej refleksji. Wspaniale wpisane w naturalne piękno przyrody Sanktuarium na wysokości ponad 1800m n.p.m. stanie się przestrzenią ciszy, modlitwy i duchowej pracy nad sobą. Słynny monumentalny pomnik Płaczącej Matki, stojący pośród alpejskich łąk,

przypomina o sile przebaczenia i pojednania. W programie pielgrzymki planowany jest udział w nabożeństwach. Szczególnym punktem będzie nocna procesja, w czasie

zumieć, że nawet nasze porażki mogą być początkiem nowej drogi. Jak mawiają zakonnicy opiekujący się tym miejscem: „Droga do przebaczenia wiedzie zawsze pod górę”.

niewielkie miasteczko u stóp Pirenejów, które stało się jednym z najsłynniejszych miejsc pielgrzymkowych na świecie. W 1858 roku czternastoletnia Bernadetta Soubirous, dziew-



Sanktuarium Matki Bożej w Lourdes (źródło: <https://joewalshstours.ie/>)

LOURDES gdzie woda staje się uzdrowieniem

której płonące świece oświecą ciemne zbocza gór. W La Salette szczególnie mocno czuć, że Bóg mówi do człowieka przez łzy i skruchę. To tutaj łatwiej zro-

Kolejnym miejscem na duchowej mapie będzie Lourdes -

czyna z biednej rodziny, doświadczyła tam osiemnastu objawień Matki Bożej w grocie, która wzywała do modlitwy, pokuty i oczyszczenia. Wskazane

przez nią źródło - nazywane cudownym, do dziś przyciąga miliony ludzi w poszukiwaniu duchowego i fizycznego uzdrowienia.

Dziś Lourdes przyciąga rocznie blisko 5 milionów pielgrzymów. Wśród gwaru różnych języków unosi się modlitwa i śpiew, a procesje ze świecami o zmierzchu tworzą niezapomniany widok morza światła płynących przez Sanktuarium. Nasi pielgrzymi staną przed Grotą Massabielle, w której Bernadetta ujrziała piękną Panią. Będą uczestniczyć w procesji ze świecami, odprawią Drogę Krzyżową na wzgórzu Espélugues i zaczerpną wody ze słynnego źródła.

To będzie czas modlitwy, nadziei i osobistego zawierzenia. Lourdes przypomina nam, że wiara czyni cuda. I że zawsze warto wyruszyć - nawet jeśli nasza droga prowadzi przez ból, zwątpienie czy cierpienie.

CIĄG DALSZY NA STR. 2

R E K L A M A

**KAMIENIARSTWO
GRANBUD**
inż. Waldemar Rycyk
CHYŻA 71 - ZAMOŚĆ
84 641 16 50 - BIURO
503 148 981 - PRODUKCJA
502 375 884

GRANIT • MARMUR • KWARCYT
KOMINKI SCHODY • PARAPETY
BLATY
KUCHENNE I ŁAZIENKOWE
www.granbud.net.pl

**NAGROBKI
GRANITOWE**
**PRODUKCJA
MONTAŻ**
RZEZBY W KAMIENIU
LITERNICTWO NAGROBNE
Raty

Z HeavenTour na koniec świata

CIAĞ DALSZY ZE STR. 1

MONTSERRAT

czarna Madonna wśród gór

Po duchowych przeżyciach w sercu Francji pielgrzymka skieruje się na południe do hiszpańskiej Katalonii na spotkanie z Montserrat. Tam, na wysokości 720m n.p.m., w sercu fantastycznych formacji skalnych ukryty jest klasztor benedyktynów i słynne Sanktuarium Czarnej Madonny – La Moreneta. Cudowna drewniana figura Matki Bożej, wyrzeźbiona w stylu romańskim, została znaleziona przez pasterzy w IX wieku i od tamtej pory czuwa nad pielgrzymami. Legenda głosi, że figurka została znaleziona w jednej z górskich grot, a próby przeniesienia jej do doliny kończyły się niepowodzeniem – znak, że Matka Boża wybrała właśnie to miejsce. W Montserrat wiara spleta się z majestatem przyrody. Góry wyrastają wokół jak naturalne katedry, a cisza i dźwięk wiatru nadają całości niemal mistyczny charakter.

Grupa weźmie udział we Mszy Świętej w bazylice, a także wyruszy szlakami Montser-

rat, aby podziwiać panoramę Katalonii. To nie tylko religijne doświadczenie – to także spotkanie z naturą i sztuką. Monumentalne skały wydają się wyrastać prosto z ziemi jak gigantyczne dłonie wzniesione ku niebu. A wszystko to sprawia, że serce bije wolniej, a duch szybciej. To tu,

(źródło: <https://www.facebook.com/photo.php>)

w labiryncie skalnych ścieżek i pachnących lasów, odnajduje się spokój, którego na próżno szukać w miejskim zgiełku.

BARCELONA

sztuka i wiara spotykają się w jednym miejscu

Ostatnim przystankiem na trasie pielgrzymki będzie Barcelo-

na. Choć wielu kojarzy ją z gwarnością turystyczną, to jednak w jej sercu kryje się duch głębokiej wiary. Przewodnim punktem programu będzie zwiedzanie bazyliki Sagrada Familia – niezwyklej świątyni projektu Antonio Gaudiego, w której każdy detal opowiada historię stworzenia, odkupienia i nadziei. Świątynia ta, budowana od 1882 roku, ma być hymnem na cześć Stwórcy. Każda kolumna, każdy witraż, każdy detal zdaje się opowiadać o stworzeniu, odkupieniu i chwale nieba. Pielgrzymi będą mieli okazję podziwiać przepiękne wnętrza bazyliki, w którym światło słoneczne przechodzące przez kolorowe witraże tworzy niepowtarzalną atmosferę.

W planach jest także wizyta w katedrze św. Eulalii, patronki Barcelony, oraz możliwość osobistej modlitwy w jednej z wielu kaplic rozsianych po gotyckim starym mieście. Barcelona pokazuje, że sztuka i wiara mogą współistnieć w harmonii, że piękno może być modlitwą. Pokazuje, że wiara nie jest za-

mknięta w murach, ona żyje w rytmie miasta, w jego sztuce, w architekturze i w ludziach.

PIELGRZYMOWANIE

więcej niż podróż

Dlaczego warto wyruszyć na pielgrzymkę, zamiast po prostu „pojechać na wakacje”? Odpowiedź wydaje się prosta, ale jest głębsza, niż można by przypuszczać. Pielgrzymowanie to nie tylko zmiana miejsca – to przemiana serca. To wyzwanie, które zmusza do refleksji, do konfrontacji z własnymi słabościami i pragnieniami. Wreszcie – to szansa na nowe życie. Nawet ci, którzy nie spodziewają się cudów, wracają odmienieni: spokojniejsi, silniejsi, bardziej otwarci na siebie i innych.

„Każdy niesie coś w sercu – Chorobę, troskę, niepokój. Ale pielgrzymka pokazuje, że nie jesteśmy sami. Że wiara jest wspólnotą, a wspólnota jest cudem”. Wiara rodzi się w drodze. Nie czekaj. Może to właśnie ta pielgrzymka zmieni Twoje życie.

Diana Babiak

Katolickie biuro podróży, które oferuje szeroki wachlarz wyjazdów dla osób wierzących i niewierzących w każdym wieku!



19-26 CZERWCA 2025 (8 dni)

TRASA WYCIECZKI

Tbilisi, Ananuri, Kazbegi, Bodbe, Signagi, Gori, Batumi, Mccheta.

POZNAJ

Wielkie Góry Kaukazu, Największe zabytki stolicy, Malowniczą Twierdzę Anan Kościół św. Trójcy Gergeti, Krainę Wina – Kacheti, Monastyr Bodbe, Tradycyjną suprę gruzińską, Skalne Miasto Upliscyche, Katedrę Sweticchoweli, Monastyr Dzwari.

GWARANTOWANE

Opieka pilota, przewodnik, przejazd i lot samolotem, zakwaterowanie z wyżywieniem, ubezpieczenie turystyczne, wieczór z Tamadą, degustacja wina, bilety na kolejkę linową i bilety wstępu do Jaskini Prometeusza, przejazd samochodem terenowym.

Cena: 3900 zł + 400 euro

Skontaktuj się z nami i poznaj szczegóły pielgrzymki



Zamość, ul. Zamoyskiego 1



507 185 686



heaventour@zamojskolubaczowska.pl



www.heaventour.pl

ADRES WYDAWCY I REDAKCJI:

Katolickie Radio Zamość
ul. Hetmana Jana Zamoyskiego 1, 22-400 Zamość
tel. 84 639 97 97, www.radiozamosc.pl
BANK PKO BP 15 1020 5356 0000 1202 0005 1912

REDAKTOR NACZELNY:

Andrzej Rzemieniak
andrzej.rzemieniak@radiozamosc.pl
tel. kom. 515 167 756

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:

Joanna Suszko,
Diana Babiak,
Andrzej Rzemieniak

REKLAMA:

reklama@radiozamosc.pl
SKŁAD I ŁAMANIE:
reklama@radiozamosc.pl

DRUK:

Polska Press Sp. z o.o.
Oddział Poligrafia, Drukarnia Sosnowiec
ul. Baczyńskiego 25 A, 41-203 Sosnowiec-Milowice
tel. +48 32 364 21 00, faks +48 32 364 21 03
e-mail: drukarnia.sos@pprint.pl

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania i redagowania niezamówionych tekstów, listów i informacji. Za treść reklam i ogłoszeń redakcja nie ponosi odpowiedzialności.

FRANCJA i HISPANIA

PIELGRZYMKA

10-15 maja 2025 (6 dni)



**H tour
Heaven**

Trasa

La Salette
Carcassonne
Lourdes
Montserrat
Barcelona.

Poznaj

Sanktuarium w La Salette, Carcassonne,
Bazylikę Św. Piusa X, Bazylikę Różańcową,
Grotę Massabiella, Sanktuarium w Lourdes,
Opactwo Matki Bożej w Montserrat,
Klasztor Benedyktynski, Sagrada Familia,
Park Guell, Casa Mila i Casa Batillo,
Dzielnicę gotycką w Barcelonie,
Las Ramblas, Halę targową La Boqueria.

Gwarantowane

Opieka duszpasterza oraz pilota,
Usługa przewodnika,
Bilety lotnicze oraz transfer
na lotnisko i w drodze powrotnej,
Zakwaterowanie z wyżywieniem HB,
Ubezpieczenie turystyczne,
Transport zgodnie z programem,
Bilety wstępów i napiwki.

Cena: 4970 zł

Cena obejmuje wszystkie opłaty; brak ukrytych kosztów!

Skontaktuj się z nami i poznaj szczegóły pielgrzymki:



507 185 686



heaventour@zamojskolubaczowska.pl



www.heaventour.pl

Odkryj

3 - 6 LIPCA 2025 (4 dni)

SAKSONIĘ

Piękno Architektury i Przyrody



Heaven tour



Trasa

Drezno, Zgorzelec,
Stolpen, Bastei,
Konigstein, Żytawa,
Frydlant.

Poznaj

Plac Teatralny i Operę Drezdeńską
Pałac Zwinger, Most Augusta, Katedrę,
Pomnik Złotego Jeźdźca, Residenzschloss,
Stallhoff, Frauenkirche, Naumarkt, Stolpen,
Most Bastei, Twierdzę Konigstein,
Rynek, Ratusz i Kościół Św. Jana w Żytawie,
Zamek i Pałac Frydlant.

Gwarantowane

Opieka pilota, usługa przewodnika,
transport wygodnym autokarem,
zakwaterowanie z wyżywieniem HB,
ubezpieczenie turystyczne,
bilety wstępów i napiwki,
system Tour Guide.

Cena: 1150 zł + 70 euro

Skontaktuj się z nami i poznaj szczegóły pielgrzymki:

☎ **507 185 686** @ heaventour@zamojskolubaczowska.pl 🌐 www.heaventour.pl

Chirurgiczne leczenie otyłości

NOWA NADZIEJA DLA PACJENTÓW ZMAGAJĄCYCH SIĘ Z OTYŁOŚCIĄ

W Samodzielnym Publicznym Szpitalu Wojewódzkim im. Jana Pawła II w Zamościu rozpoczął się nowy rozdział w historii leczenia chorób cywilizacyjnych. **18 marca 2025 roku przeprowadzono pierwszą operację bariatryczną** – zabieg o udowodnionej skuteczności klinicznej w terapii otyłości ciężkiej i olbrzymiej.

Wdrożenie procedur chirurgii bariatrycznej w strukturach szpitala stanowi nie tylko postęp organizacyjny, ale przede wszystkim **rozszerzenie oferty terapeutycznej** dla pacjentów z chorobą przewlekłą, o postępującym i wieloczynnikowym charakterze. Operacja ta, przeprowadzona z sukcesem przez interdyscyplinarny zespół medyczny, oznacza realną poprawę dostępności do nowoczesnych metod leczenia w regionie.

Kwalifikacja i przygotowanie: interdyscyplinarne podejście

Chirurgiczne leczenie otyłości, zgodne z wytycznymi międzynarodowych towarzystw medycznych, wymaga starannej kwalifikacji i współpracy wielu specjalistów.

Jak tłumaczy **lek. Kamil Dmowski**, chirurg przeprowadzający operację:

„Cały proces przygotowania do zabiegu rozpoczyna się w momencie rozmowy z lekarzem wykonującym zabieg. Przed zabiegiem Chory poza wizytą u lekarza operującego musi odbyć także wizytę w poradni psychologicznej oraz dietetycznej – są to konsultacje niezbędne w celu prawidłowej

kwalifikacji. Odpowiednie przygotowanie pacjenta w okresie przedoperacyjnym, trwającym nie krócej niż 3 miesiące, ale nie dłużej niż 6, obejmujące zarówno redukcję masy ciała, jak i ocenę motywacji, jest elementem tzw. **optymalizacji metabolicznej**, która ma bezpośredni wpływ na przebieg i bezpieczeństwo procedury (przyp. red). Jednak jest to kwestia bardzo indywidualna, oceniana podczas kolejnych wizyt u lekarza wykonującego zabieg”.

Kto może skorzystać z zabiegu?

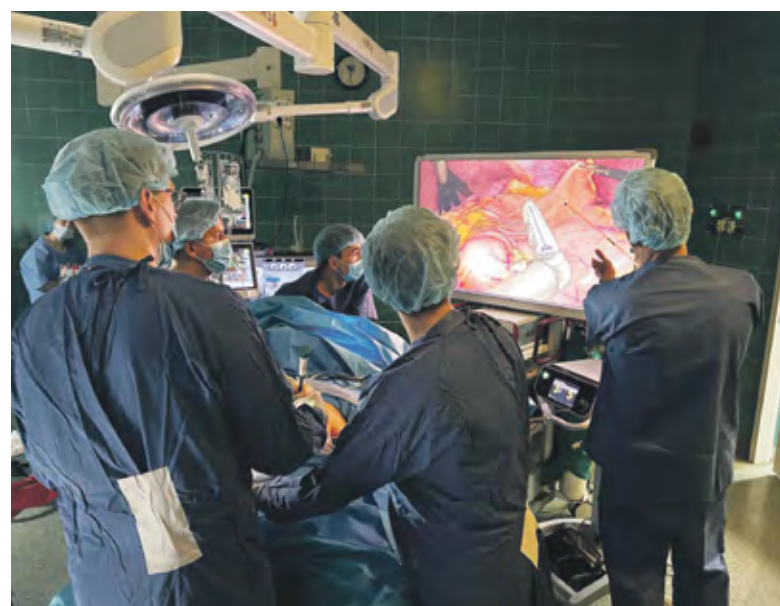
Zgodnie z aktualnymi kryteriami kwalifikacji medycznej, taki zabieg jest przeznaczony dla osób u których wskaźnik masy ciała (**BMI**) przekracza określone wartości progowe.

robą otyłościową. Każdorazowo kwalifikacja odbywa się podczas rozmowy z lekarzem. Operacje są **refundowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia**, co oznacza, że pacjenci nie ponoszą kosztów leczenia.” – tłumaczy lek. Kamil Dmowski.

Diagnostyka: indywidualizacja opieki medycznej

Współczesna chirurgia metaboliczna kładzie nacisk na indywidualne podejście do pacjenta. Dotyczy to również diagnostyki przedoperacyjnej, która musi być dostosowana do stanu klinicznego chorego.

„Zakres wykonywanych badań jest zależny od stanu chorego, chorób współistniejących oraz ich zaawansowania. Każdy przypa-



(fot.: Samodzielny Publiczny Szpital Wojewódzki im. Jana Pawła II w Zamościu)

jaki dokonuje się w farmakoterapii nadal jest to leczenie drogie i charakteryzujące się mniejszą skutecznością niż leczenie chirur-

Opieka dietetyczna: filar trwałego efektu terapeutycznego

Rola dietetyka klinicznego w leczeniu bariatrycznym jest nie do przecenienia. Monitorowanie sposobu odżywiania oraz wsparcie edukacyjne są niezbędne do utrzymania efektów leczenia i zapobiegania powikłaniom.

„Nie mówimy tylko o operacji – to proces, który zaczyna się przed zabiegiem i trwa długo po nim. Pierwsza wizyta kontrolna jest zazwyczaj 7 do 10 dni po operacji, kolejne są mniej więcej co 2 tygodnie według indywidualnych potrzeb pacjenta. Naszym głównym celem jest nie tylko redukcja masy ciała, ale przede wszystkim poprawa zdrowia i samopoczucia pacjenta.” – podkreśla mgr Jowita Kuryło-Marcyniuk, dietetyk szpitalny. Częstotliwość wizyt kontrolnych oraz indywidualne podejście do potrzeb pacjenta umożliwiają skuteczną adaptację do nowego stylu życia i zapobiegają efektowi jo-jo.

Dzięki wprowadzeniu leczenia chirurgicznego w Szpitalu Jana Pawła II w Zamościu, mieszkańcy regionu zyskują dostęp do skutecznej terapii, która poprawia jakość życia, zmniejsza ryzyko zgonów oraz często prowadzi do remisji chorób towarzyszących.

Naszą misją jest zapewnienie pacjentom dostępu do nowoczesnych metod leczenia. Dzięki rozwojowi chirurgii bariatrycznej w Zamościu, ten cel może stać się bardziej osiągalny.

- Rzecznik Prasowy -



(fot.: Samodzielny Publiczny Szpital Wojewódzki im. Jana Pawła II w Zamościu)

„Zabieg bariatryczny przeznaczony jest do osób w wieku 18-60 lat, które zmagają się z cho-

dek jest oceniany indywidualnie” – zaznacza dr Dmowski.

To podejście koresponduje z aktualnymi trendami w medycynie personalizowanej, w której **optymalizacja ścieżki diagnostyczno-terapeutycznej** jest kluczem do skuteczności i bezpieczeństwa leczenia.

Przebieg leczenia: kompleksowość i bezpieczeństwo

Zabieg bariatryczny, mimo że technicznie zaawansowany, charakteryzuje się wysokim profilem bezpieczeństwa, szczególnie w ośrodkach stosujących standardy medycyny opartej na dowodach (EBM).

„Zabieg bariatryczny jest aktualnie najskuteczniejszą metodą leczenia otyłości, zwłaszcza otyłości olbrzymiej. Mimo postępu

giczne. Zabieg ponadto pozwala na najszybszy ubytek masy ciała w krótkim czasie. Często operacja pozwala na wyleczenie lub złagodzenie przebiegu chorób współistniejących. Warto dodać, iż przywrócenie prawidłowej masy ciała poprawia także jakość życia Chorych, redukuje ryzyko chorób nowotworowych oraz zmniejsza ryzyko zgonu z powodu zdarzeń sercowo-naczyniowych” – mówi dr Dmowski.

Operacja przeprowadzona w Samodzielnym Publicznym Szpitalu Wojewódzkim im. Papieża Jana Pawła II w Zamościu zakończyła się sukcesem. Pacjenci odczuwają pierwsze pozytywne zmiany, zarówno fizyczne, jak i psychiczne. To efekt nie tylko samego zabiegu, ale całego procesu terapeutycznego prowadzonego przez wyspecjalizowany zespół.



(fot.: Samodzielny Publiczny Szpital Wojewódzki im. Jana Pawła II w Zamościu)

Dodatek Gminy Hrubieszów „Jedność”

„WIOSNA W DŁONIACH” WARSZTATY WYKONYWANIA PALM WIELKANOCNYCH



Warsztaty „Wiosna w dłoniach”

W niedzielę, 23 marca br., w Gminnym Ośrodku Kultury w Hrubieszowie z siedzibą w Wołajowicach odbyły się wyjątkowe warsztaty wielkanocne pod hasłem „Wiosna w dłoniach”.

Podczas warsztatów uczestniczki miały niepowtarzalną okazję do własnoręcznego stworzenia tradycyjnych palm wielkanocnych. Spotkanie miało na celu nie tylko rozwijanie umiejętności manualnych, ale również pielęgnowanie polskich zwyczajów i przygotowanie się do nadchodzących świąt w twórczej, radosnej atmosferze.

Pod czujnym okiem pani Grażyny Jarosz oraz pani Magdaleny Drożdż, które z ogromnym zaangażowaniem dzieliły się swoją wiedzą i pasją do rękodzieła, uczestniczki stworzyły prawdziwe dzieła sztuki – kolorowe, misternie zdobione palmy.

Warsztaty „Wiosna w dłoniach” cieszyły się dużym zainteresowaniem i były doskonałą okazją do spędzenia niedzielnego popołudnia w kreatywnym i serdecznym gronie.

Malwina Filańska-Marcych
GOK Wołajowice



Uczestniczki warsztatów z własnoręcznie wykonanymi palmami (fot.: GOK Wołajowice)



Warsztaty „Wiosna w dłoniach” (fot.: GOK Wołajowice)

Konkurs plastyczny „Wielkanoc na obrazie”

Wielkanoc to czas pełen barw, symboli i rodzinnego ciepła. Z myślą o zachęceniu mieszkańców do twórczego spojrzenia na świąteczne tradycje, Biblioteka Publiczna w Czerniczynie zorganizowała konkurs plastyczny „Wielkanoc na obrazie”.

Pomysł okazał się strzałem w dziesiątkę – wzięli w nim udział uczestnicy w różnym wieku, reprezentujący biblioteki z Czerniczyna, Stefankowic oraz Moniatycz.

Konkurs miał na celu nie tylko rozwijanie talentów plastycznych i kreatywnego myślenia,

ale także skłonienie uczestników do refleksji nad istotą i symboliką Świąt Wielkanocnych. Każda praca musiała zostać wykonana na miejscu w bibliotece, a technika była dowolna – uczestnicy sięgali po kredki, pastele, farby czy kredki woskowe, tworząc dzieła w formacie A4. Wśród tematów najczęściej pojawiały się wiosenne krajobrazy, baranki oraz sceny rodzinne i religijne. Konkurs został podzielony na cztery kategorie wiekowe, co pozwoliło na sprawiedliwą ocenę umiejętności uczestników. Po wnikliwej analizie wykonanych dzieł, Komisja ogłosi-

ła zwycięzców i wyróżnionych w poszczególnych kategoriach:

Kategoria I – do 6 lat

Nagroda: **Szymon Szewczuk** – Biblioteka Publiczna w Stefankowicach

Wyróżnienie: **Aleksandra Mojsym** – Biblioteka Publiczna w Czerniczynie

Kategoria II – klasy I - III

Nagrody: **Hanna Teterycz** i **Zosia Szewczuk** – Biblioteka Publiczna w Stefankowicach

Wyróżnienia: **Lena Kaczkowska** – Biblioteka Publiczna w Czerniczynie, **Karolina Puchała** – Gminna Biblioteka Publiczna w Moniatyczach,

Melania Janiec – Gminna Biblioteka Publiczna w Moniatyczach,

Julia Bojarska – Biblioteka Publiczna w Czerniczynie.

Kategoria III – klasy IV - VIII

Nagroda: **Krystian Wdowiak** – Biblioteka Publiczna w Czerniczynie.

Kategoria IV – dorośli

Nagroda: **Angelika Szewczuk** – Biblioteka Publiczna w Stefankowicach.

Dziękujemy wszystkim uczestnikom za zaangażowanie, a także opiekunom i rodzicom za wsparcie młodych artystów. Gratulujemy zwycięzcom i wyróżnionym, a wszystkim mi-



Wyróżnienie dla Julii Bojarskiej

łośników sztuki zapraszamy do udziału w kolejnych inicjatywach organizowanych przez nasze biblioteki.

Iga Śnieg-Wójcicka
BP w Czerniczynie

Gminny turniej czytelniczy „Z książką na TY”

„Z książką na TY” – pod takim tytułem 9 kwietnia 2025 r. w Świetlicy Wiejskiej w Dziekanowie odbył się pierwszy w tym roku Gminny Turniej Czytelniczy, który miał na celu nie tylko sprawdzenie znajomości literatury, ale przede wszystkim rozbudzenie pasji czytelniczej wśród najmłodszych.

Uczestnikami konkursu byli uczniowie klas I-III szkół podstawowych z terenu gminy Hrubieszów. Do turnieju zgłosiło się 5 drużyn reprezentujących Szkoły Podstawowe w: Czerniczynie, Mienianach, Moniatyczach, Stefankowicach oraz Ślipczu z siedzibą w Kozodawach.

Trzyosobowe zespoły rywalizowały ze sobą w różnych kon-

kurencjach związanych z wybranymi lekturami tj. „Grzyby”, „Globus”, „Na straganie”, J. Brzechwy, „Spóźniony słowik”, „W aeroplanie”, „O panu Tralalińskim”, J. Tuwima, „Dektyw Pozytywka”, G. Kasdepke oraz „O psie który jeździł koleją” R. Pisarskiego.

Uczestnicy musieli wykazać się nie tylko znajomością literatury, ale również kreatywnością, sprężliwością i umiejętnością pracy zespołowej. Konkursowe zmagania obejmowały m.in. test składający się z 20 pytań, wykreślanek, pytania z balonów itp. Turniej, który był okazją do przyjaznej rywalizacji, a także do integracji dzieci z różnych szkół przebiegł w miłej atmosferze, a uczestnicy wykazali się

doskonałą znajomością lektur i świetnie poradzi sobie z poszczególnymi zadaniami.

Najlepszą wiedzę o bohaterach literackich wykazali się uczniowie ze Szkoły Podstawowej w Mienianach. Drugie miejsce zajęła Szkoła Podstawowa w Czerniczynie, a trzecie miejsce przypadło Szkole Podstawowej w Stefankowicach.

Wszystkim uczestnikom serdecznie gratulujemy.

Konkurs został przygotowany przez Biblioteki Publiczne: w Dziekanowie i Stefankowicach, działające w strukturach Gminnego Ośrodka Kultury w Wołajowicach.

Bibliotekarki
Gminy Hrubieszów



Uczestnicy Gminnego Turnieju Czytelniczego, Dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury w Hrubieszowie z/s w Wołajowicach Aleksandra Muzyczuk oraz Bibliotekarki Gminy Hrubieszów (fot.: GOK Wołajowice)

Wielkanocne warsztaty z GOK-iem

27 marca w Szkole Podstawowej im. Papieża Jana Pawła II w Moniatyczach, odbyły się wyjątkowe warsztaty wielkanocne. Dzieci z klas I–III miały okazję wykazać się swoją pomysłowością i zdolnościami plastycznymi, tworząc piękne, wielkanocne dekoracje. Podczas warsztatów uczniowie ozdabiali jajka styropianowe, ozdabiali figurki ze sklejkę techniką decoupage oraz dekorowali świece. Każdy z uczniów stworzył swoje małe, wielkanocne arcydzieło, a zajęcia wprowadziły najmłodszych w radosny, świąteczny nastrój. Warsztaty nie tylko rozwijały kreatywność i zdolności manualne dzieci, ale również przybliżyły im tradycje związane ze Świątami Wielkanocnymi. Spotkanie przebiegło w ciepłej, pełnej radości atmosferze, a efekty pracy małych artystów zachwyciły zarówno nauczycieli, jak i rodziców. To była wyjątkowa lekcja twórczości, która pokazała, że przygotowania do świąt mogą być nie tylko pracą, ale przede wszystkim przyjemną zabawą.

4 kwietnia w Świetlicy Wiejskiej w Stefankowicach odbyły się wielkanocne warsztaty artystyczne. W atmosferze twórczej radości i nadchodzących świąt



SP Moniatycze - uczniowie kl I-III podczas warsztatów wielkanocnych (fot.: GOK Wołajowice)

uczestniczki ozdabiały drewniane jajka i zajączki techniką decoupage. Warsztaty były okazją nie tylko do rozwijania zdolności manualnych, ale też do wspólnego spędzenia czasu, wymiany doświadczeń i świątecznych inspiracji. Kolorowe serwetki, kleje, wstążki i farby poszły w ruch, a efektem były prawdziwe małe dzieła sztuki – niepowtarzalne dekoracje, które ozdobią domy podczas Wielkanocy.

7 kwietnia w Świetlicy Wiejskiej w Mienianach, z inicjatywy miejscowego Koła Gospodyń Wiejskich, odbyły się radosne warsztaty wielkanocne, w których udział wzięły dzieci ze Szkoły Podstawowej im. Jana Pawła II w Mienianach. W trakcie zajęć

uczniowie mieli okazję stworzyć własne świąteczne ozdoby – kolorowe pisanki wykonane techniką decoupage oraz kartki świąteczne wykonane metodą scrapbookingu. Było dużo śmiechu, zabawy i twórczego działania. Dzieci z zapałem sięgały różnorodnych materiałów plastycznych, dając upust swojej wyobraźni i talentom artystycznym. Warsztaty miały na celu nie tylko przygotowanie do zbliżających się Świąt Wielkanocnych, ale także integrację najmłodszych oraz rozwijanie ich kreatywności. Dzięki zaangażowaniu organizatorów i opiekunów wydarzenie przebiegło w miłej i serdecznej atmosferze, pozostawiając po sobie wiele pięknych wspo-

mnień i ręcznie wykonanych dekoracji, które dzieci zabrały ze sobą do domów.

8 kwietnia w Świetlicy Wiejskiej w Ubradowicach zrobiło się wyjątkowo kolorowo i świątecznie. Wszystko za sprawą warsztatów wielkanocnych, podczas których uczestnicy własnoręcznie tworzyli wianki wielkanocne na drzwi oraz stroiki świąteczne. Pod okiem animatorki z naszego Ośrodka każdy mógł spróbować swoich sił w tworzeniu niepowtarzalnych kompozycji, które ozdobią domy na czas świąt. Nie brakowało śmiechu, rozmów i inspiracji. Dla wielu uczestników była to nie tylko okazja do rozwijania kreatywności, ale przede wszystkim do wspólne-

go spędzenia czasu w miłej, serdecznej atmosferze.

15 kwietnia odbyły się warsztaty wielkanocne w Szkole Podstawowej w Ślipczu z siedzibą w Kozodawach. Mali uczestnicy wysłuchali bajkę teatryku kami-shibai pt. „Wypożyczalnia skrzydeł” oraz wykonali kartki świąteczne metodą scrapbookingu. Bardzo dziękujemy wszystkim za udział w naszych warsztatach i już przygotowujemy kolejne – tym razem majowe, z okazji Dnia Matki. Będzie to doskonała okazja, by stworzyć coś wyjątkowego dla najważniejszych kobiet w naszym życiu.

Malwina Filańska-Marcych
GOK Wołajowice



Warsztaty wielkanocne w SP w Ślipczu z siedzibą w Kozodawach (fot.: GOK Wołajowice)

„Wiosna w Bibliotekach Gminy Hrubieszów”

Wraz z nadejściem wiosny Biblioteki Gminy Hrubieszów tętnią życiem i kreatywnością. W ramach cotygodniowych, czwartkowych zajęć dla dzieci w Gminnej Bibliotece Publicznej w Moniatyczach mali uczestnicy mieli okazję rozwijać swoje umiejętności plastyczne i manualne. W ostatnich tygodniach stworzyli niezwykle prace – figurki z gliny, wiosenne tulipany, zakładki do książek oraz piękne stroiki wielkanocne. Nie brakło również edukacyjnego akcentu podczas lekcji bibliotecznej z dziećmi ze Szkoły Podstawowej im. Papieża Jana Pawła II w Moniatyczach poświęconej wiosnie. Dzieci czytały fragmenty książek, brały udział w dyskusjach oraz odpowiadały na pytania i zagadki związane z tą porą roku. Była to doskonała okazja do rozwijania wyobraźni i pogłębienia wiedzy o wiosennych zmianach w przyrodzie. W marcu biblioteka po raz kolejny zorganizowała akcję charytatywną – zbiórkę kar-

my i artykułów dla bezdomnych zwierząt. Dzięki zaangażowaniu mieszkańców gminy Hrubieszów udało się zgromadzić wiele potrzebnych rzeczy, które trafią do organizacji „Adopcje – Zamość”. Z okazji nadchodzących świąt odbyły się również warsztaty wielkanocne dla dzieci i dorosłych, podczas których uczestnicy mogli własnoręcznie wykonać stroiki wielkanocne. Spotkanie było nie tylko okazją do twórczej pracy, ale także do międzypokoleniowej integracji i wspólnego przygotowania do świąt.

W marcu w Bibliotece Publicznej w Czerniechowie został ogłoszony konkurs plastyczny „Wielkanoc na obrazie”. Zadaniem uczestników było wykonanie na miejscu w dowolnej bibliotece Gminy Hrubieszów obrazu przedstawiającego wiosenny krajobraz z elementami wielkanocnymi lub symboliczne przedstawienie również z tym świętem związane. Konkurs cieszył się dużym powodzeniem,



GBP Moniatycze

a biblioteki zapełniły się małymi artystami. W bibliotece odbyła się także lekcja biblioteczna z okazji „Dnia Żaby” oraz astronomicznej wiosny. Była to doskonała okazja, aby połączyć edukację przyrodniczą z kreatywną zabawą. Dzieci, zainspirowane tematyką dnia, tworzyły własne żaby z jednorazowych rękawiczek, które następnie ozdabiały według własnych pomysłów. Podczas zajęć głównym tematem była wiosna – dzieci dzieliły się swoimi obserwacjami, a następnie ilustrowały sym-

bole nadchodzącej pory roku w formie rysunkowych prac plastycznych. Nie brakło też wielkanocnych akcentów – dzieci wykonały kolorowe pisanki z pianki, które ozdabiały różnorodnymi materiałami plastycznymi.

Biblioteka Publiczna w Dziekanowie we współpracy z Kołem Gospodyń Wiejskich oraz Świetlicą Wiejską w Dziekanowie zorganizowała trzydniowe warsztaty wielkanocne. Wspólne spotkania były okazją nie tylko do twórczego spędzenia czasu, ale także do pielęgnowania wielkanocnych tradycji. Podczas warsztatów uczestnicy własnoręcznie wykonali palmy wielkanocne, stroiki oraz pisanki. Powstałe prace zachwyciły pomysłowością, starannością oraz bogactwem kolorów.

W przedświątecznej atmosferze Biblioteka Publiczna w Kosmowie zorganizowała wyjątkowe warsztaty wielkanocne, podczas których uczestnicy stworzyli stroiki oraz ozdo-

by wielkanocne. Uczestnicy nie tylko rozwijali swoje umiejętności manualne, ale również mieli okazję spędzić czas w miłej, świątecznej atmosferze.

W Bibliotece Publicznej w Stefankowicach przeprowadzono wiosenną lekcję biblioteczną z udziałem przedszkolaków z Punktu Przedszkolnego „Wilczęta” ze Stefankowic. Dzieci z zainteresowaniem wysłuchały opowieści „Suknia pani Wiosny”, brały udział w zajęciach rozwijających wyobraźnię oraz zabawach. W ramach świątecznych przygotowań biblioteka zorganizowała także warsztaty wielkanocne, podczas których uczestnicy wykonali kolorowe stroiki.

Biblioteki Gminy Hrubieszów nie tylko promują czytelnictwo, ale także integrują społeczność i zachęcają do wspólnych działań. Wiosenne inicjatywy pokazały, jak wiele radości może dać twórcza praca i pomoc innym.

Bibliotekarki
Gminy Hrubieszów

Dodatek Gminy Hrubieszów „Jedność”

Co ciekawego słyszeć w Gminie?

GMINA HRUBIESZÓW DZIELI SIĘ AKTUALNOŚCIAMI Z ŻYCIA GMINY

- 1 -

19 marca 2025 r. w Stefankowicach odbyła się wizyta studyjna przedstawicieli gmin i jednostek straży pożarnych z obwodu rówieńskiego na Ukrainie w ramach Projektu pt. „OSP na straży środowiska. Transgraniczne działania zapobiegające skutkom zmian klimatu” realizowanego przez Stowarzyszenie Samorządów Euroregionu Bug z Programu Interreg NEXT Polska-Ukraina.

Stronę polską reprezentowali przedstawiciele władz samorządowych Gminy Hrubieszów oraz działających na jej terenie jednostek Ochotniczych Straży Pożarnych (OSP Brodzica, Czerniczyn, Mieniany, Moniatycze, Stefankowice, Tepiuków). Spotkanie było okazją do wymiany doświadczeń oraz informacji dotyczących organizacji, specyfiki działania, uregulowań prawnych dotyczących działalności jednostek ochrony przeciwpożarowej w obu krajach.

Celem wspólnego projektu o łącznej wartości 1 275 636,76 Euro jest zakup sprzętu niezbędnego do szybkiego reagowania w przypadku klęsk żywiołowych. Po stronie polskiej w projekcie uczestniczy 38 samorządów, po stronie ukra-

ińskiej – 16. Projekt przewiduje również organizację szeregu działań, w tym szkoleń dla przedstawicieli gminnych OSP z zakresu zasad łączności w sieci radiowej PSP, zajęcia edukacyjne dla dzieci i młodzieży oraz przedstawicieli władz lokalnych i mieszkańców, wizyty studyjne.

W przypadku Gminy Hrubieszów zaplanowano zakup łodzi płaskodennej na przyczepie transportowej, wyposażenie wynikające z zasad organizacji ratownictwa wodnego w zakresie podstawowym, motopompy pływającej, agregatu prądotwórczego, plecaka do gaszenia pożarów, opryskiwacza plecakowego, zestawu pilarek, pilarkę łańcuchową, tłumic, sprzętu łączności – radiotelefon przenośny z mikrofonem, plandekowego zbiornika na wodę o pojemności min. 2500 l. Koszt wymienionego sprzętu to 81.444,72 zł, przy czym Gmina Hrubieszów pokrywa jedynie 10% tej kwoty, tj. 8.111,46 zł. Realizacja projektu niewątpliwie przyczyni się do zwiększenia efektywności działania jednostek OSP z terenu gminy Hrubieszów, a co za tym idzie – zwiększenia bezpieczeństwa jej mieszkańców.

- 2 -

W dniu 26 marca Zastępca Wójta Pani Aleksandra Muzyczuk wraz ze Skarbnikiem Panem Tomaszem Janiec podpisali z ramienia Gminy Hrubieszów umowę z Wojewodą Lubelskim Krzysztofem Komorskim w sprawie udzielenia w 2025 r. dofinansowania ze środków

Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg (RFRD) na zadanie pn. „Przebudowa drogi gminnej nr 111095L Czerniczyn – Metelin”. To już kolejny odcinek tej drogi, na który gmina otrzymała dofinansowanie z RFRD. Wartość przyznanego dofinansowania wynosi 1 005 438,99 zł.



Zastępca Wójta Pani Aleksandra Muzyczuk wraz ze Skarbnikiem Panem Tomaszem Janiec podpisali z ramienia Gminy Hrubieszów umowę z Wojewodą Lubelskim Krzysztofem Komorskim (fot.: Gmina Hrubieszów)



Wizyta studyjna przedstawicieli gmin i jednostek straży pożarnych z obwodu rówieńskiego na Ukrainie (fot.: Gmina Hrubieszów)

- 3 -

4 kwietnia Wójt Gminy Hrubieszów Tomasz Zajac, Przewodnicząca Rady Gminy Aneta Dąbrowska, Radny Gminy Hrubieszów Mateusz Puzio, Sekretarz Gminy Robert Palichleb oraz zastępca sołtysa Sołectwa

Obrowiec Teodor Matuszak wraz z mieszkańcami złożyli kwiaty pod pomnikiem upamiętniającym tragiczne wydarzenia z początku kwietnia 1944 roku, mordu mieszkańców Obrowca przez oddziały

ukraińskich nacjonalistów. Pomnik w Obrowcu jest jednym z wielu na terenie gminy Hrubieszów obiektów upamiętniających martyrologię narodu polskiego.

Gmina Hrubieszów



Wójt Gminy Hrubieszów Tomasz Zajac, Przewodnicząca Rady Gminy Aneta Dąbrowska, Radny Gminy Hrubieszów Mateusz Puzio, Sekretarz Gminy Robert Palichleb oraz zastępca sołtysa Sołectwa Obrowiec Teodor Matuszak wraz z mieszkańcami złożyli kwiaty pod pomnikiem w Obrowcu (fot.: Gmina Hrubieszów)



Złożenie kwiatów pod pomnikiem upamiętniającym tragiczne wydarzenia z początku kwietnia 1944 roku, mordu mieszkańców Obrowca przez oddziały ukraińskich nacjonalistów (fot.: Gmina Hrubieszów)

Gmina Hrubieszów uczciła 85. rocznicę Zbrodni Katyńskiej i 15. rocznicę Katastrofy Smoleńskiej



Zastępca Wójta Gminy Hrubieszów Pani Aleksandra Muzyczuk, Radni Gminy Hrubieszów: Ireneusz Solak oraz Jerzy Fedorczyk (fot.: GOK Wołajowice)

Mieszkańcy gminy Hrubieszów, przedstawiciele władz samorządowych, służb mundurowych środowisk kombatanckich, organizacji społecznych oraz młodzież szkolna uczcili 85. rocznicę Zbrodni Katyńskiej i 15. rocznicę Katastrofy Smoleńskiej. Uroczystość w asyście kompanii honorowej 2. Hrubieszowskiego Pułku Rozpoznawczego im. mjr Henryka Dobrzańskiego „Hubala” odbyła się w czwartek 10 kwietnia w Jankach.

Rocznicowe obchody rozpoczęły się mszą świętą w miejscowej kaplicy. Bezpośrednio po eucharystii ofiary Zbrodni Katyńskiej i Katastrofy Smoleńskiej zostali wspomniani w wystąpieniu Zastępcy Wójta Gminy Hrubieszów Aleksandry Muzyczuk.

Po czym uczestnicy uroczystości przeszli na „Wzgórze pamięci”, gdzie po apelu pamięci i salwie honorowej przy pomniku ofiar katastrofy smoleńskiej zostały złożone kwiaty i zapalone znicze, a całość zakończył sygnał „Śpij kolego”.

Szacuje się, że dokonana przez władze sowieckie Zbrodnia Katyńska pochłonęła prawie 22 tysiące ofiar - oficerów Wojska Polskiego i policji, urzędników administracji państwowej oraz przedstawicieli intelektualnych i kulturalnych elit Polski. Po 70. latach od tych tragicznych wydarzeń 10. kwietnia 2010 roku w Katastrofie Smoleńskiej zginęło 96 osób, które leciały do Katynia uczcić pamięć pomordowanych w 1940 roku. Wśród nich był Prezydent Rzeczypospolitej Lech Kaczyński z małżonką, ostatni Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej na Uchodźctwie Ryszard Kaczorowski, parlamentarzyści, wojskowi i urzędnicy państwowi

przedstawiciele duchowieństwa organizacji kombatanckich i społecznych. Była to druga pod względem liczby ofiar katastrofa w historii polskiego lotnictwa i największa pod względem liczby ofiar katastrofa w dziejach polskich Sił Powietrznych.

Organizatorami czwartkowych uroczystości, upamiętniających te wydarzenia, byli Wójt i Rada Gminy Hrubieszów, Proboszcz Parafii Świętych Apostołów Piotra i Pawła w Moniatyczach oraz mieszkańcy sołectwa Janki.

Gmina Hrubieszów



Uroczystość odbyła się w asyście kompanii honorowej 2. Hrubieszowskiego Pułku Rozpoznawczego im. mjr Henryka Dobrzańskiego „Hubala” (fot.: GOK Wołajowice)

Wierszem pisane!

Seniorowe słońce

Słoneczko zaszło już za horyzont
I księżyc zaczął wędrówkę swą
Lecz to słoneczko gdzieś się ukryło
W seniorskich duszach nam świeci wciąż
Choć lata płyną to dusza śpiewa
Piosenki z młodości odżyły w nas
Spotkania nasze radość nam dają
Śpiewem każdemu ujmują lat
Niech sto lat żyje nasza seniorska brat
I czerpać z życia co Bóg chce dać
Dobrem się dzielić i wspierać tak
By w naszym klubie był słońca blask.

Co słysząc w Bugu Dolinie

Jak piękna jest wiosną nasza Polska wieś
Gdzie wysoko nad polami rozbrzmiewa słowika pieśń
Już słysząc warkot ciągników na polach
I rolnik niczym „Buryna” sieje zboże na chleb, na rolach
A w cichej, pięknej i zielonej Dolinie
Tam gdzie Bug wartko płynie
Leży właśnie Ślipcze nasza wieś
W której rozbrzmiewa trzech zespołów pieśń
Majowe trele słowiki śpiewają
Nasze „Wesołe Nutki” im pomagają
Bug niesie swe wody i Nutek pieśń
Po naszej Dolinie i na drugą wieś
Życie wesoło płynie i rozbrzmiewa
Gdy drugi zespół równie pięknie śpiewa
To „No to siup” założyły gospodynie
Śpiew gra akordeonu i saksofonu cudownie płynie
Seniorzy „Biedronki” też swój udział mają
Gdyż pierwsze powstały i pięknie śpiewają
Życie ożyło w tej Ślipseckiej cichej Dolinie
Dzięki „Biedronkom” i Instruktorowi
wspólna pieśń trzech pokoleń płynie
W pieśniach tych słysząc drgające promienie słońca
I ciepły wiatr co tańczy pośród drzew
I wody Bugu co niosą te pieśni do swego biegu końca
Śpiew barwy i harmonia życia to właśnie nasza wieś.

Anna Dubiel urodziła się 6.10.1947 r. w Oleśnicy Śląskiej. Mieszkała w „Dolinie Bugu”- Ślipczu. Jej rodzina mieszkała w Kosmowie. 17.06.1947 r. została wysiedlona przez Wojsko Polskie w akcji „Wisła” na teren ziem zachodnich. W sierpniu 1957 r. rodzice z całą rodziną powrócili do Kosmowa. Ukończyła trzy klasy szkoły średniej, ale z powodu choroby taty musiała zakończyć edukację i pomóc w gospodarstwie rodziców. W 1969 r. wyszła za mąż i przeniosła się do Ślipcza, gdzie z mężem prowadzili gospodarstwo rolne. Jest członkinią Klubu Seniora „Biedronki” w Ślipczu, gdzie między innymi śpiewa. Do pisania namówił ją instruktor zespołu śp. Pan Jan Kaczkowski. Były to głównie piosenki na różne uroczystości.

Firma Menstyl Polski Producent Garniturów "Guittard"



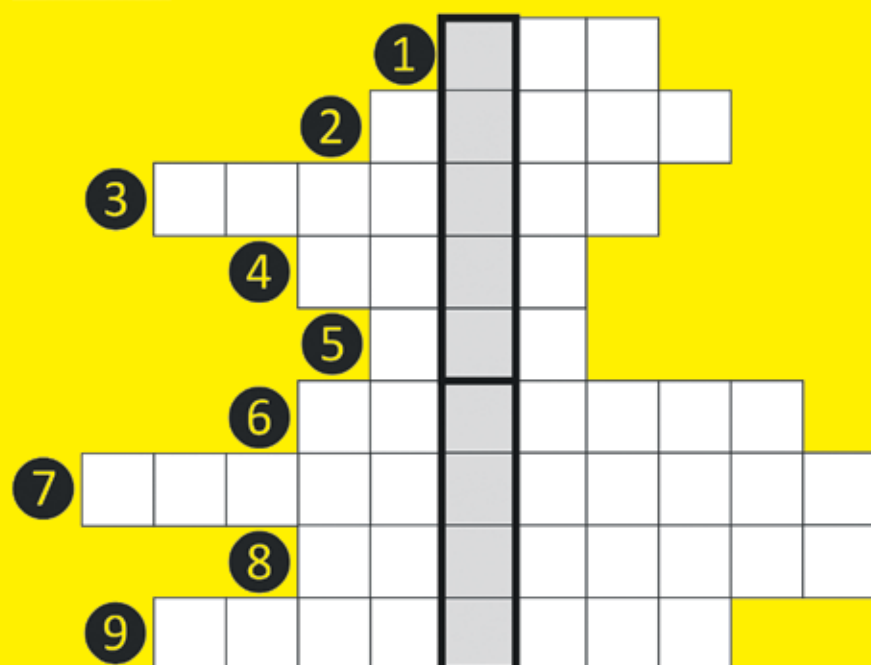
zaprasza do nowo otwartego sklepu:



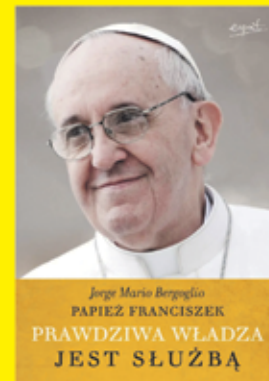
Zamość, ul. Sadowa 8/10



KRZYŻÓWKA NR 66



- 1 Jeden z miesięcy maryjnych
- 2 ... Góra - najważniejsze Sanktuarium Maryjne w Polsce
- 3 Świeca Maryjna
- 4 „Chwalcie ... umajone” - pieśń maryjna
- 5 Apostoł, któremu Jezus powierzył opiekę nad swoją matką
- 6 Najświętszej Maryi Pannie zwiastował narodzenie Jezusa
- 7 Pieśń uznawana za pierwszy hymn Polski
- 8 Matka św. Jana Chrzciciela
- 9 „Do Ciebie Matko ... łask” - pieśń maryjna



Laureatem KRZYŻÓWKI Nr 65 z poprzedniego wydania jest **Pan Radosław Surmacz z Józefowa**. Serdecznie gratulujemy. Nagrodę należy odebrać do dnia 16 maja 2025 r. w Sekretariacie Katolickiego Radia Zamość, ul. Hetmana Jana Zamoyskiego 1 w Zamościu.

Premium SMS obsługuje firma Bild Presse

Weź udział w konkursie i wyślij SMS na nr **7248** o treści: **krzyzowki.(tu podaj hasło - rozwiązanie krzyżówki)**. Koszt 2,46 zł z VAT. Każdy SMS bierze udział w konkursie, w którym nagrodą są pozycje książkowe: **„PRZEPowiednia MARYI O LOSACH POLSKI”, „BRŃ PRZECIW ZŁU”, „PRAWdziwa WŁADZA JEST SŁUŻBĄ”** oraz płyta DVD: **„PAPIEŻ FRANCISZEK - CZŁOWIEK, KTÓRY ZMIENIA ŚWIAT”**. Na odpowiedzi SMS z rozwiązaniem krzyżówki czekamy do **30.05.2025 r.**



naNOVO

PSYCHOLOGIA I TERAPIA

Gabinet naNOVO to doświadczony zespół psychoterapeutów, który pomoże Ci w radzeniu sobie ze stresem, lękiem, depresją i innymi wyzwaniami emocjonalnymi.

Zajmujemy się:

- terapią indywidualną,
- terapią par/małżeństw,
- terapią rodzinną,
- terapią dzieci i młodzieży.

Pracujemy z dziećmi nad ADHD, dysleksją, strachem, nieśmiałością, koncentracją, skupieniem uwagi, dziecięcymi lękami, przeżyciami traumatycznymi, agresją, spektrum autyzmu.

Potrzebujesz pomocy?

Zgłoś się do nas!

Zamość, Partyzantów 11, I Piętro

tel. 796-759-395

e-mail: gabinetnanovo@gmail.com
www.naNOVO.calendesk.net

POLSKIE STOWARZYSZENIE PRODUCENTÓW OLEJU ZAPRASZA NA BIEG

**NIELISZ K.ZAMOŚCIA,
11 MAJA 2025**

- ✿ IV MISTRZOSTWA POLSKI OLEJARZY
NA DYSTANSIE 10 KM
- ✿ POKAZY KULINARNE I DEKORACJE
- ✿ PREZENTACJA KÓŁ
GOSPODYŃ WIEJSKICH



PROGRAM

- 10:00** START BIEGU 10 KM
- 10:15** START BIEGU 5 KM
- 11:30** ZAMKNIĘCIE TRASY
- 12:00** DEKORACJE

W PAKIECIE

- ✿ IMIENNY NUMER STARTOWY
- ✿ WYJĄTKOWA BUTELKA
OLEJU RZEPAKOWEGO
- ✿ PAMIĄTKOWY MEDAL
- ✿ POSIŁEK REGENERACYJNY

OPLATA STARTOWA: 10 KM – 50 ZŁ; 5 KM – 45 ZŁ
REJESTRACJA: olejarskadycha.time-sport.pl



GMINA NIELISZ

