

TYGODNIK SANOCKI

TYGODNIKSANOCKI.PL

MIEJSKI BIULETYN INFORMACYJNY

f/GAZETATYGODNIKSANOCKI

20 CZERWCA 2025 R. | NR 15 (1767) | WYDANIE BEZPŁATNE | NR INDEKSU 338907 | ISSN 1232-6534 | PKWU 58.14.11.0 | NAKŁAD: 2000 EGZ.

Sto lat „Ekonomika”



SAMORZĄD

STR. 3



Budżet wreszcie przyjęty

KULTURA

STR. 6



Weekend pełen wrażeń

SPORT

STR. 11



Szkolne medale unihokeistów

Sanok z rozmachem

Największa inwestycja drogowa w historii miasta

Trwa budowa, która na zawsze zmieni komunikacyjny krajobraz Sanoka. Przedsięwzięcie o wartości przekraczającej 100 milionów złotych to największa inwestycja drogowa w dziejach miasta – budowa mostu na rzece San wraz z przebudową układu drogowego. Projekt realizowany jest z dofinansowaniem z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg oraz Programu Inwestycji Strategicznych „Polski Ład”.

MOST, KTÓRY POŁĄCZY PRZYSZŁOŚĆ

Na Sanie rośnie nowoczesny, dwuprzęsłowy most podwieszony, którego centralnym punktem będzie żelbetowy pylon o imponującej wysokości niemal 70 metrów. Jego budowa dobiega końca – zakończenie tego etapu zaplanowano na 26 czerwca. Sam most będzie miał długość ponad 270 metrów i szerokość 17,9 metra, a jego konstrukcja spełni rygorystyczne normy NATO – STANAG 2021, co pozwoli na przejazd pojazdów wojskowych.

PRACE DROGOWE IDĄ PEŁNĄ PARĄ

Na ulicy Królowej Bony trwa obecnie układanie warstwy podbudowy oraz warstwy wiążącej z betonu asfaltowego. Równolegle prowadzone są prace brukarskie na przedłużeniu ulicy Sobieskiego. Na początku lipca wprowadzona zostanie nowa organizacja ruchu – pojazdy zostaną skierowane na prawą stronę



jezdni, co pozwoli wykonawcy rozpocząć frezowanie i budowę nasypów po stronie lewej. To jednak nie koniec ważnych wiadomości. Za około dwa tygodnie planowane jest uruchomienie ruchu drogowego na nowo wybudowanym odcinku ulicy Królowej Bony oraz przez nowoczesne rondo turbinowe. To działanie znacząco odciąży układ komunikacyjny w tej części miasta, usprawniając przejazd i minimalizując dotychczasowe utrudnienia. Po tym etapie rozpoczną się intensywne prace nasypowe od strony podpory mostowej.

GŁOS BURMISTRZA

– Jestem bardzo zadowolony z poziomu prowadzonych prac, tempa ich realizacji oraz faktu, że całość przebiega zgodnie z założonym harmonogramem. To inwestycja o strategicznym znaczeniu – nie tylko poprawi bezpieczeństwo i komfort poruszania się po Sanoku, ale też stworzy nowe możliwości rozwoju. Pokazuje również, że potrafimy skutecznie realizować duże projekty, współpracując z partnerami publicznymi i biznesowymi – powiedział burmistrz Tomasz Matuszewski.

KTO ZA CO ODPOWIADA?

Inwestycja została podzielona na dwa etapy. Firma Sarinż realizuje budowę mostu, dróg dojazdowych oraz ścieżek pieszo-rowerowych po prawej stronie rzeki. Lewobrzeżną – z rondem, dojazdami, przebudową ulicy Sobieskiego i sieci podziemnych – zajmuje się firma Strabag. Całość nadzoruje

doświadczony Inżynier Kontraktu – firma INKO.

Roboty rozpoczęły się na początku ubiegłego roku. Zakończenie całości inwestycji przewidziano na marzec 2026 r., jednak mieszkańcy Sanoka będą mogli korzystać z nowego mostu i kluczowych odcinków drogowych w czerwcu przyszłego roku.

(mn)



MOPS skutecznie wspiera mieszkańców

Kolejne programy i nowe środki zewnętrzne

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej po raz kolejny udowadnia, że skuteczna pomoc to nie tylko zaangażowanie i codzienna praca, ale też umiejętność sięgania po środki zewnętrzne. Dzięki konsekwentnemu działaniu instytucja z powodzeniem pozyskuje fundusze na realizację programów wspierających najbardziej potrzebujących mieszkańców.

Z radością informujemy, że Gmina Miasta Sanoka uzyskała dofinansowanie w ramach rządowego Programu „Opieka 75+”. Program ten skierowany jest do osób w wieku 75 lat i więcej, które nie mogą liczyć na wsparcie

ze strony najbliższych. Celem jest organizacja i świadczenie usług opiekuńczych, które pozwalają seniorom na godne, bezpieczne i jak najbardziej samodzielne życie. To realna pomoc w codziennym funkcjonowaniu i wyraz troski

o starsze pokolenie sanoczan.

To oczywiście nie jedyne działania realizowane przez MOPS. Od lat Sanok aktywnie korzysta również z możliwości, jakie daje Fundusz Solidarnościowy. Dzięki niemu wdrażane są dwa ważne programy:

„Asystent Osobisty Osoby z Niepełnosprawnością” – program ten zapewnia osobom z niepełnosprawnościami indywidualne wsparcie w codziennych czynnościach, pomagając w aktywnym uczestnictwie w życiu społecznym.

„Opieka Wytchnieniowa” – skierowana do opiekunów osób z niepełnosprawnościami. Program ten ma na celu zapewnienie im chwili odpoczynku i wytchnienia, tak potrzebnych przy codziennych obowiązkach.

Na tym jednak nie koniec dobrych wieści. W 2025 roku Sanok znalazł się w gronie pierwszych gmin na Podkarpaciu, które uzyskały grant w ramach Programu „Premia Społeczna”. To kolejny krok w kierunku budowania systemowego wsparcia dla osób w trudnej sytuacji życiowej i potwierdzenie, że Gmina Miasta Sanoka skutecznie sięga po innowacyjne rozwiązania i nowe źródła finansowania.

Realizacja tych programów to nie tylko dodatkowe fundusze – to przede wszystkim realna zmiana w życiu wielu mieszkańców. Dzięki nim Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej może działać jeszcze efektywniej, odpowiadając na potrzeby społeczności lokalnej i budując system wsparcia oparty na empatii, szacunku i profesjonalizmie. Sanok pomaga skutecznie – z myślą o tych, którzy potrzebują tego najbardziej.

(mn)

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie

Coroczny piknik dla rodzin zastępczych

Zgodnie z wieloletnią tradycją Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie zorganizowało coroczny piknik dla rodzin zastępczych oraz dzieci przebywających w pieczy zastępczej. Tym razem całość miała charakter wyjazdowy, a połączono ją z przejazdem bieszczadzką kolejką na trasie Majdan – Balnica – Majdan.

Nie tylko dla dzieci, ale również i osób dorosłych, była to prawdziwa atrakcja, a jednocześnie czas mile spędzony w otoczeniu pięknej przyrody. Uczestnicy imprezy nie kryli zadowolenia, a na ich twarzach często malował się uśmiech. Piknik zwińczyło wspólne ognisko, podczas którego wszyscy chętnie rozmawiali, nawiązując nowe znajomości.

– Była to doskonała okazja do tego, by wyrazić uznanie rodzicom zastępczym, którzy wykazują zaangażowanie, troskę i cierpliwość dla powierzonych im dzieci. Do zobaczenia za rok na naszym kolejnym pikniku. Atrakcji na pewno znów nie zabraknie – powiedział Grzegorz Kozak, dyrektor PCPR.

(bb)

„Tygodnik Sanocki”
Pismo samorządowe

✉ redakcja@tygodniksanocki.pl

🌐 tygodniksanocki.pl

📱 /gazetatygodniksanocki

Wydawca: Sanockie Przedsiębiorstwo Gospodarki Mieszkaniowej.
Adres redakcji: 38-500 Sanok, ul. Rynek 10, tel. 13 463 16 34, kom. 697 019 298
Redaktor naczelny: Bartosz Błażewicz – bb@fr.pl

Materiałów niezamówionych redakcja nie zwraca. Zastrzegamy sobie prawo skracania i poprawiania tekstów, własnych tytułów i śródtytułów. Za treść ogłoszeń, reklam i listów redakcja nie odpowiada. Zastrzegamy sobie prawo do odmowy przyjęcia ogłoszenia. Objętość listów nie powinna przekraczać trzech czwartych strony maszynopisu. Teksty opracowane na komputerze przyjmujemy jedynie na nośnikach cyfrowych lub pocztą elektroniczną.

Druk:

Polska Press Sp. z o.o.
Oddział Poligrafia
ul. Domaniewska 45,
02-672 Warszawa
Drukarnia w Sosnowcu,
ul. Baczyńskiego 25a
41-203 Sosnowiec

Przełomowa sesja

Po miesiącach blokad Rada Miasta przyjęła budżet na 2025 r.

Po miesiącach napięć i sporów radni w końcu przyjęli uchwałę budżetową zgodną z założeniami burmistrza Tomasza Matuszewskiego i skarbnika Michała Siwaka. To pierwszy od dawna sygnał, że rozsądek może wygrać z polityką, a Sanok ma szansę odzyskać stabilność finansową i samorządową sterowność.

„To nie tylko uchwała – to kierunek”

– Po miesiącach niepewności, politycznych gier i prób destabilizacji miasta, rada większością głosów podjęła decyzję, która otwiera drogę do uporządkowania finansów. To nie jest idealny wynik – przy tylu głosach przeciwnych i wstrzymujących się trudno mówić o stabilnej większości. Ale cieszymy się z tego, co mamy. Wygrał rozsądek. A nad stabilnością jeszcze popracujemy – powiedział burmistrz Matuszewski.

Co zakłada budżet?

- Dochody – 316 mln zł,
- Wydatki – 348,6 mln zł,
- Deficyt – ok. 32,6 mln zł,
- Konsolidacja zobowiązań do poziomu 142 mln zł, co pozwoli:

– zmniejszyć roczne obciążenia budżetu nawet o kilka mln zł,

– obniżyć wskaźnik zadłużenia z ponad 60% (2023) do 49% (2025),

– zachować płynność i kontynuować inwestycje bez paraliżu finansowego.

– To budżet przemyślany i jak najbardziej realistyczny. Zakłada konieczne korekty, które uratują płynność finansową miasta i pozwolą na dalsze realizowanie zadań publicznych. Przy obecnym poziomie inflacji, wzroście kosztów energii oraz wynagrodzeń i transportu, tylko konsolidacja mogła zapobiec pogłębiającemu się kryzysowi – podkreślił stanowczo skarbnik Siwak.



Jak głosowali radni?

Za przyjęciem budżetu byli: Grzegorz Kozak, Łukasz Łagoźny, Grzegorz Nogaj, Łukasz Radożycki, Andrzej Romaniak, Ryszard Karaczkowski, Agnieszka Kornecka-Mitadis, Wanda Kot i Krzysztof Wronkiewicz.

Przeciwni: Sławomir Miklicz, Robert Płaziak, Jerzy Domaradzki, Adam Kornecki i Ewa Sieradzka.

Wstrzymali się od głosu: Dawid Lewandowski, Grzegorz Pasztyła, Maciej Drwięga i Konrad Kawa.

Głos rozsądku z sali obrad

Wyjątkowo trafnie debatę podsumował radny Łagoźny:

– Nie jestem zwolennikiem tej sytuacji, ale wiem jedno – miasto potrzebuje dzisiaj decyzji. Po kilku godzinach rozmów dochodzę do prostego wniosku: ten budżet daje szansę na normalność. Dlatego będę głosował „za”.

Głos sprzeciwu: Miklicz mówi „nie”

Tradycyjnie krytyczne stanowisko zajął radny Miklicz:

– Po raz kolejny zwiększamy deficyt, a miasto się zadłuża. Mimo że rozumiem potrzebę spłaty zobowiązań, nie mogę poprzeć modelu, który moim zdaniem pogłębia problem.

Szansa, a nie porażka

– Konsolidacja to nie zwiększenie zadłużenia, tylko racjonalizacja jego obsługi. Dzięki nowym warunkom spłaty oszczędzamy kilka milionów rocznie, a wskaźnik zadłużenia spada. To nie porażka – to mądre zarządzanie w trudnych warunkach – mówi burmistrz.

Mieszkańcy byli obecni.

I czujni

Na sesji obecna była liczna grupa mieszkańców – wielu z nich walczyło o lokalne projekty i przyszłość swoich dzielnic. Wsłuchiwali się w przebieg sesji z dużym zaangażowaniem – a nie wszystkie wypowiedzi radnych zostały dobrze odebrane.

– Najważniejsze, że mimo emocji zwyciężyła potrzeba odpowiedzialności. Zwyciężyła stabilizacja – dodał na zakończenie burmistrz. (mn)



Sanok wraca do formy

Zielone światło dla porządków przy uchwalaniu budżetu

Za nami przełomowa sesja. Po miesiącach sporów, opóźnień i impasu radni przyjęli budżet na 2025 rok. To decyzja, która otwiera drogę do realizacji wielu zadań – również tych, na które mieszkańcy czekali najbardziej: porządek, zielen, codzienna estetyka miasta.

– Mam nadzieję, że to początek nowego etapu – opartego na odpowiedzialności, a nie polityce. Od początku byliśmy konsekwentni. Przygotowany budżet to nie tylko plan ratunkowy. To element programu naprawczego, który – jeśli będzie kontynuowany – pozwoli wygenerować nadwyżkę i przywrócić pełną stabilność – uważa burmistrz Tomasz Matuszewski.

Dziś Sanok wraca na tory rozwoju. Jak podkreśla wójt, w przyszłym tygodniu do Ministerstwa Finansów trafi pełny wniosek o kredyt konsolidacyjny – narzędzie, które pozwoli zmniejszyć koszty obsługi długu i poprawić płynność finansową miasta. – To realne działania, nie deklaracje. Mniej długu, większa sprawczość, więcej przestrzeni do inwestycji – dodaje burmistrz.



ZIELONE ŚWIATŁO DLA ZIELENI

Choć sprawy finansowe są oczywiście kluczowe, miasto nie zapomina również o tym,

co mieszkańcy widzą i odczuwają każdego dnia. Wraz z przyjęciem budżetu uruchomiono szeroko zakrojone działania porządkowe. Wszyst-

kie spółki miejskie, w tym Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, otrzymały jasne zadanie: natychmiastowa mobilizacja.

– Nasz Sanok to nie tylko liczby i wykresy. To przede wszystkim codzienne życie mieszkańców – parki, chodniki, centrum, skwery i place zabaw. Chcemy, żeby miasto wyglądało tak, jak na to zasługuje – podkreślił burmistrz Matuszewski.

PRIORYTET: NAJBARDZIEJ WIDOCZNE MIEJSCA

Pierwszy etap prac objął najbardziej uczęszczane i reprezentacyjne przestrzenie publiczne. Prace obejmują nie tylko koszenie trawy i sprzątanie terenów zielonych, ale także cięcia formujące żywopłoty – zarówno w pasach drogowych, jak i przy obiektach użyteczności publicznej. Dzięki temu odzyskują one swoją funkcjonalność i estetykę.

NOWY WYKONAWCA JUŻ W SIERPNIU

Kolejny etap to kompleksowe utrzymanie zieleni miejskiej.

– Od 1 sierpnia planujemy podpisanie nowej umowy z wyłonionym w postępowaniu wykonawcą, który przejmie zadania związane z koszeniem, pielęgnacją i utrzymaniem terenów zielonych w całym mieście – zapowiada wójt. Dzięki temu możliwe będzie utrzymanie wysokiego standardu czystości i estetyki w Sanoku.

PRZYSZŁOŚĆ ZACZYNA SIĘ DZIŚ

– Długo czekałem na ten moment. I wierzę, że teraz naprawdę ruszamy do przodu. Sanok musi się rozwijać – nie może znów stać w miejscu. Mam nadzieję, że kolejne tygodnie przyniosą nie konflikty, ale współpracę. Dla miasta. Dla ludzi. Dla przyszłości – podsumował burmistrz Matuszewski. (mn)

Nowa inwestycja Szkoły Podstawowej nr 1

Infrastruktura przyjazna dla wszystkich uczniów

Celem projektu jest stworzenie przestrzeni edukacyjnej, która będzie jeszcze bardziej dostępna i funkcjonalna – szczególnie dla uczniów ze specjalnymi potrzebami. Inwestycja obejmuje szereg prac modernizacyjnych, które pozytywnie wpłyną na komfort nauki i rozwoju wszystkich dzieci.

W ramach zaplanowanych działań wykonane zostaną m.in.: remont łazienek, wymiana stolarki drzwiowej wewnętrznej, zakup nowoczesnego sprzętu komputerowego, a także wyposażenie wewnętrznej mini siłowni. Nie zabraknie także inwestycji w obszarze edukacyjnym – szkoła zyska nowe pomoce dydaktyczne w modelu STEAM, a także sprzęt TIK, niezbędny do pracy z materiałami multimedialnymi wspierającymi naukę przedmiotów przyrodniczych.

Znacząco poprawią się również warunki dla zajęć artystycznych oraz specjalistycznych – wyremontowana zostanie sala do zajęć artystycznych, nastąpi też zakup wyposażenia do świetlicy socjoterapeutycznej i salki rewalidacyjnej. Na wyposażeniu znajdą się także rolety okienne, które poprawią komfort pracy w klasach.

Realizacja tej kompleksowej inwestycji to krok milowy w kierunku budowania szkoły nowoczesnej, otwartej na potrzeby wszystkich uczniów – niezależnie od ich możliwości czy trudności edukacyjnych.

W czasie wakacji w Szkole Podstawowej nr 1 rozpocznie się realizacja ważnej inwestycji pod nazwą „Dostosowanie infrastruktury Szkoły Podstawowej nr 1 im. gen. B. Prugara-Ketlinga w Sanoku do potrzeb osób ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi”. To przedsięwzięcie o wartości ponad 2,1 miliona złotych, z czego 1,7 mln zł pochodzi z dofinansowania ze środków Unii Europejskiej, a pozostałe ponad 440 tys. zł to wkład własny miasta.



– Dzięki temu przedsięwzięciu dzieci zyskają dostęp do wysokiej jakości narzędzi i usług edukacyjnych, które wspierać będą ich rozwój zarówno intelektualny, jak i emocjonalno-społeczny –

podkreśliła wiceburmistrz Jowita Nazarkiewicz.

Finisz prac planowany jest do końca 2025 r. Ta inwestycja to nie tylko odpowiedź na realne potrzeby uczniów, ale również wyraz troski o równy

dostęp do edukacji i nowoczesnych metod nauczania. SP1 staje się miejscem, które wspiera potencjał każdego dziecka – bez barier.

(mn)

Środki na modernizację żłobków

Nowe place zabaw dla najmłodszych sanoczan

Miasto pozyskało pełne dofinansowanie na realizację ważnej inwestycji dla najmłodszych mieszkańców – doposażenie placów zabaw przy dwóch żłobkach samorządowych. Projekt nosi nazwę „Doposażenie placów zabaw przy Żłobku Samorządowym nr 1 i Żłobku Samorządowym nr 2 w Sanoku” i jest w całości finansowany z resortowego programu „Aktywne Place Zabaw 2025”.



Inwestycja została podzielona na dwa odrębne zadania:

- Zadanie 1 obejmuje doposażenie placu zabaw przy Żłobku Samorządowym nr 1, zlokalizowanym przy ul. Podgórze 24. Wartość tego etapu to 136 697,50 zł.
- Zadanie 2 dotyczy placu zabaw przy Żłobku Samorządowym nr 2 przy ul. Traugutta 23. Łączna wartość – 170 385,61 zł.

Całkowity koszt to 307 083,11 zł, a środki pochodzą w 100% z zewnętrznego finansowania w ramach programu resortowego, bez obciążania budżetu miasta.

Celem inwestycji jest modernizacja istniejących placów zabaw przy żłobkach poprzez demontaż zużytych i niebezpiecznych urządzeń oraz doposażenie w nowe, bezpieczne i atrakcyjne elementy. Dzięki temu dzieci będą mogli korzystać z bar-

dziej funkcjonalnej przestrzeni do zabawy, sprzyjającej aktywności fizycznej oraz rozwojowi edukacyjnemu na świeżym powietrzu.

Obecnie trwa postępowanie przetargowe, ogłoszone 4 czerwca, które ma na celu wyłonienie wykonawcy odpowiedzialnego za realizację zadania. Po jego rozstrzygnięciu rozpoczną się prace modernizacyjne.

Planowany termin zakończenia inwestycji – 30 października 2025 r.

Dzięki tej inwestycji najmłodsi mieszkańcy Sanoka już wkrótce będą mogli cieszyć się nowoczesnymi, bezpiecznymi i inspirującymi placami zabaw, dostosowanymi do ich potrzeb i możliwości rozwojowych – powiedział wiceburmistrz Jowita Nazarkiewicz.

(mn)

Sanok w obliczu wyzwania demograficznego

Liczba urodzeń najniższa od dekady

W ostatnich latach Sanok – podobnie jak wiele średnich miast w Polsce – zmaga się z poważnym wyzwaniem demograficznym. Jak wynika z danych meldunkowych Urzędu Miasta, liczba urodzeń systematycznie spada. Sytuację skomentowała wiceburmistrz Jowita Nazarkiewicz.

W 2015 r. w Sanoku urodziło się 257 dzieci. W 2023 r. – już tylko 163, a w całym 2024 r. – zaledwie 122. Dane z 31 maja 2025 r. są jeszcze bardziej alarmujące – w ciągu pięciu miesięcy przybyło zaledwie 49 dzieci. To najniższy wynik od ponad dekady.

Najwięcej urodzeń w ostatnim dziesięcioleciu zanotowano w 2017 r. – 283 dzieci. Od 2017 do 2023 r. liczba urodzeń spadła o ponad 40%. Od września 2024 r. liczba oddziałów przedszkolnych zmniejszyła się z 46 do 44. Od września br. planowane jest dalsze zmniejszenie – do 37 oddziałów.

– To już nie tylko liczby w tabelach – to realne decyzje, które musimy podejmować jako samorząd – mówi wiceburmistrz Nazarkiewicz. – Spadek urodzeń przekłada się bezpośrednio na funkcjonowanie naszych instytucji – przedszkoli, szkół, a w przyszłości także innych usług publicznych. Dlatego analizujemy dane na bieżąco, szukając rozwiązań, które pozwolą dostosować politykę miasta do nowej rzeczywistości.

Mniej dzieci, więcej wyzwań

Tendencja spadkowa w Sanoku wpisuje się w ogólnokrajowy trend. Polska od lat notuje jeden z najniższych współ-



czynników dzietności w Europie – obecnie wynosi on 1,16, podczas gdy próg zastępowalności pokoleń to ok. 2,1.

Dodatkowym problemem jest migracja młodych ludzi – zarówno za granicę, jak i do większych miast, które oferują więcej możliwości zawodowych i edukacyjnych.

– Nie zamierzamy stać z założonymi rękami. Naszym celem jest wspieranie młodych rodzin, poprawa dostępności usług opiekuńczych i mieszkaniowych oraz tworzenie atrakcyjnych warunków do życia w Sanoku. To nie jest proces, który przyniesie efekty z dnia na dzień, ale jeśli teraz nie podejmiemy działań, skutki odczujemy wszyscy – podkreśla wiceburmistrz Nazarkiewicz.

(mn)

Szkoła Podstawowa nr 3

Miłosz Kielar ponownie dyrektorem

W Sali Herbowej Urzędu Miasta odbył się konkurs na stanowisko dyrektora Szkoły Podstawowej nr 3. Powodem organizacji konkursu było zbliżające się zakończenie kadencji obecnego dyrektora Miłosza Kielara.

Do konkursu zgłosił się jeden kandydat – dotychczasowy dyrektor placówki. Komisja konkursowa, złożona z przedstawicieli organu prowadzącego, Podkarpackiego Kuratorium Oświaty, rady pedagogicznej, rady rodziców oraz związków zawodowych, liczyła 11 osób.

W wyniku postępowania konkursowego komisja jednogłośnie opowiedziała się za powierzeniem Kielarowi funkcji dyrektora na kolejną kadencję – do 2030 roku.

Kielar kieruje „Trójką” od 2019 r. Jego dotychczasowa działalność spotkała się z pozytywną oceną zarówno środowiska szkolnego, jak i władz oświatowych. Nowa kadencja to szansa na kontynuację działań w zakresie rozwoju szkoły, podnoszenia jakości nauczania i wspierania uczniów oraz nauczycieli.



(mn)

Inwestycje na finiszu

Nasze szkoły coraz nowocześniejsze i bardziej dostępne

W Sanoku trwa jedna z największych inwestycji w infrastrukturę oświatową ostatnich lat. Projekt pod nazwą „Budowa i modernizacja infrastruktury edukacyjnej w budynkach Szkoły Podstawowej nr 2 i Szkoły Podstawowej nr 8 w Sanoku” ma nie tylko podnieść standardy nauczania, ale przede wszystkim zagwarantować pełną dostępność placówek dla uczniów o zróżnicowanych potrzebach.

Inwestycja z myślą o przyszłości

Całkowita wartość inwestycji to 20 538 175,63 zł, z czego 17 457 449,29 zł pochodzi z Rządowego Funduszu Polski Ład, a wkład własny miasta to 3 080 726,34 zł. Prace rozpoczęły się pod koniec lipca 2023 roku, a ich zakończenie zaplanowano na 31 sierpnia br.

Projekt podzielono na dwa główne zadania. Zadanie 1: Nowa hala sportowa i pełna dostępność w SP2.

Pierwsze z zadań to „Przebudowa Szkoły Podstawowej nr 2 wraz z dostosowaniem budynku do potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami oraz budowa sali gimnastycznej”. W jego ramach powstaje nowoczesna hala sportowa – parterowy budynek o wymiarach 18,48 m x 39,05 m i wysokości 9,06 m, z pełnym zapleczem sanitarnym, szatniowym

i technicznym, siłownią, salą fitness, baletową oraz salą gimnastyki korekcyjnej. Hala połączona zostanie z istniejącym budynkiem szkoły poprzez łącznik dwukondygnacyjny, częściowo podpiwniczony.

Taka infrastruktura umożliwi prowadzenie nowoczesnych zajęć wychowania fizycznego, jak również rehabilitacyjnych i rekreacyjnych dla dzieci o różnych potrzebach zdrowotnych i rozwojowych.

Zadanie 2: Przebudowa SP8 – funkcjonalność i efektywność energetyczna.

Drugie z zadań obejmuje szeroko zakrojone prace modernizacyjne w budynku Szkoły Podstawowej nr 8. Obejmują one:

- docieplenie elewacji wschodniej i renowację trzech pozostałych,
- wymianę pokrycia dachowego i docieplenie stropu nad drugim piętrem wraz z mon-

tażem stropów samonośnych,

- modernizację sal lekcyjnych i wymianę instalacji elektrycznej (gniazda wtyczkowe, oświetlenie, systemy bezpieczeństwa),
- wymianę stolarki okiennej w istniejącej sali gimnastycznej (strona zachodnia),
- montaż klimatyzacji i obniżenie sufitów w części pomieszczeń,
- budowę nowej instalacji grzewczej wraz z demontażem starej kotłowni,
- instalację systemu odgromowego oraz paneli fotowoltaicznych.

Dodatkowo całość inwestycji zawiera szereg rozwiązań z zakresu dostępności dla osób z niepełnosprawnościami – m.in. montaż wind, wykonanie łazienek dostępnych, oznakowanie w alfabecie Braille’a, plany tyflograficzne i kontrastowe oznaczenia schodów.



Nowa jakość w sanockiej edukacji

– To nie tylko poprawa warunków lokalowych, ale przede wszystkim inwestycja w równość szans i nowoczesną edukację. Dzięki tym działaniom SP2 i SP8 staną się miejscami dostosowanymi

do potrzeb wszystkich dzieci, bez wyjątku – mówi wiceburmistrz Jowita Nazarkiewicz.

Podsumowanie

Wszystko wskazuje na to, że od września 2025 r. uczniowie wrócą do szkół, które będą nie tylko zmodernizowane

i bezpieczne, ale przede wszystkim – nowoczesne, funkcjonalne i w pełni dostępne. Sanok konsekwentnie realizuje politykę edukacyjną z wizją – stawiając na rozwój i integrację.

(mn)

Felieton na czasie

Czy patriotyzm konsumencki może wspomóc finanse Sanoka?

Sytuację finansową Sanoka możemy określić jako złożoną, używając języka dyplomacji. Pikanterii całej sprawie dodaje konflikt, jaki ma miejsce na płaszczyźnie burmistrz – Rada Miasta. Zostawmy jednak politykom ich wewnętrzne spory. Jako obywatele możemy tylko stać z boku i kibicować naszym władzom w tym, by czym prędzej została osiągnięta jakaś forma porozumienia. Ostatecznie konsensus wydaje się być obecnie o wiele atrakcyjniejszą opcją niż zarząd komisaryczny. Zasadnicze pytanie w takim razie brzmi: czy istnieje sposób, by mieszkańcy dołożyli swoją cegiełkę do ratowania sytuacji budżetowej miasta?

Na to pytanie odpowiedź jest twierdząca. Możemy taką sztukę wykonać dzięki zmianie naszych preferencji zakupowych, dzięki realizowaniu hasła: „Swoją do swego po swoje”, które zostało ukute przez naszych rodaków w okresie zaborów. Autor tego felietonu reprezentuje Stowarzyszenie Przedsiębiorców i Rolników SWOJAK, stanowiące istotny głos w zakresie patriotyzmu gospodarczego. Pomimo krajowego zasięgu działań, siedziba naszej organizacji od prawie 10 lat znajduje się

w Sanoku – stąd też tak bliskie naszym sercom są wszelkie problemy królewskiego wolnego miasta.

Dla nas patriotyzm konsumencki to działania polegające na preferowaniu przy zakupach dóbr i usług lokalnych, regionalnych oraz krajowych. Stoimy na stanowisku, że konsumenci powinni wspierać swoimi portfelami przede wszystkim małe i średnie przedsiębiorstwa, których właścicielami są Polacy. Chodzi nam głównie o to, by pieniądź krążył lokalnie, by nie był trans-

ferowany za granicę, by nie trafił do gigantycznych koncernów. Jeżeli w Sanoku biznes będzie prawidłowo prosperował, podatki od nieruchomości zasilą samorząd. Podobnie warto liczyć na rosnące dochody podatkników z terenu danej jednostki samorządu terytorialnego – one również stanowią istotny bodziec dla samozadolenia naszych władarzy jeżeli chodzi o materię finansów. Ujmując sprawę inaczej: im więcej będziemy zarabiać jako obywatele, im sprawniej przedsiębiorstwa będą

funkcjonować, tym ostatecznie więcej danin publicznych trafi do budżetu miasta.

Jako przedstawiciele środowisk biznesowych pragniemy zwrócić uwagę, iż nasze indywidualne preferencje zakupowe mają ogromny wpływ na kształt lokalnej gospodarki. Oczywiście nie obiecujemy, że konsekwentne wspieranie sanockich przedsiębiorstw rozwiąże wszystkie problemy budżetowe zadłużonego miasta. Nasz wspólny dług w końcu nawarstwiał się wiele lat, więc istnieje potrzeba podjęcia zasadniczych

reform oszczędnościowych. Natomiast nie jest też tak, że sanoczanie nie mają na nic wpływu i nie mogą pomóc w zwalczaniu tego kryzysu.

Wielkim gestem patriotyzmu konsumenckiego może być np. udanie się z rodziną do kina, na basen, korty tenisowe, ślizgawkę w okresie zimowym, a nawet wynajem chat biesiadnych z grillem. Gdy jednostki pokroju Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji czy Sanockiego Domu Kultury sprzedają bilety, każdy taki wpływ stanowi dodatkowy bodziec do poprawy kondycji ekonomicznej miasta. Innymi słowy – im więcej te instytucje zarobią samodzielnie, tym mniej musimy dopłacać do nich jako podatnicy, tym mniej musimy wygenerować długu samorządowego.

Za istotny problemem polskiej prowincji możemy uznać zjawisko depopulacji i deindustrializacji. Wyjaśnienie przyczyn tych fenomenów wymaga osobnego felietonu. Dlatego pozostaniemy przy prostych konstatacjach. Im więcej młodych wyjedzie z naszego rejonu, tym szybciej nastąpi implozja finansów samorządu, ponieważ obniży się liczba potencjalnych podatników. Im większa populacja rezyduje w danym regionie, tym łatwiej utrzymać infrastrukturę publiczną, taką jak drogi, wodociągi, kanalizacja, sieć energetyczna – zwyczajnie koszty rozkładają się wtedy na większą liczbę osób. Jeżeli chcemy prawidłowo funkcjo-

nować jako miasto, musimy działać w zakresie generowania odpowiedniej liczby nowych miejsc pracy. Tylko takie rozwiązania pozwolą nam zatrzymać exodus sanoczan za granicę i do większych ośrodków miejskich.

Polaków dzielą poglądy polityczne. Jedni z nas są prawicowcy, inni centrowi lub lewicowcy. Pomimo tych różnych problemów ekonomicznych są czymś, co nas łączy, od czego nie uciekniemy. Prawdziwe piękno patriotyzmu konsumenckiego wyraża się jednak właśnie w tym, iż możemy wspierać krajowych przedsiębiorców bez względu na to, jakie zajmujemy stanowisko w tym światopoglądowym sporze. W tej nierazko brutalnej walce pomiędzy różnymi frakcjami partyjnymi, czasem warto odłożyć miecz, by poddać się refleksji: o co walczymy i po co?

Karol Skorek



PATRIOTYZM KONSUMENCKI PROWADZI DO

WIĘKSZEGO
WZROSTU KAPITAŁU

POPRAWY
BILANSU PŁATNICZEGO

ZWIĘKSZONYCH
WPŁYWÓW BUDŻETOWYCH

WYŻSZYCH
ZAROBKÓW

MNIEJSZEGO UZALEŻNIENIA
OD ZAGRANICZNYCH
INSTYTUCJI FINANSOWYCH

LEPIJ ZREALIZOWANYCH
ZADAŃ PUBLICZNYCH

ZŁ SWÓJ
DO SWEGO
PO SWOJE

III Weekend z Kulturą

Tygiel artystycznych wrażeń

Drugi weekend czerwca upłynął pod znakiem imprez III Weekend z Kulturą, zorganizowanego przez sanockie instytucje kultury oraz działających tu artystów. Od piątkowego wieczoru w wielu punktach miasta odbywały się imprezy otwarte, adresowane do szerokiego grona odbiorców.

Oficjalne otwarcie tegorocznego święta kultury odbyło się w piątek w Muzeum Historycznym podczas werniszażu malarstwa sanockich twórców „Jedność w wielości”. Na placu świętego Michała równocześnie trwała potańcówka w plenerze, przygotowana przez Młodzieżowy Dom Kultury. Wieczorem w BWA Galerii Sanockiej warszawska artystka Idalia Roberta Kurowska zaprezentowała performance „Amor vincit omnia – Innocentia”.

Wzorem lat ubiegłych lokalna grupa Urban Sketchers zaproponowała warsztaty miej-

skiego szkicowania. Uczestnicy spotkali się w sobotę przy ławeczce Szwejka na deptaku. Po warsztatach w Galerii o Smaku Kawy „Interpiano” otwarta została wystawa „Życie jest szkicem” przedstawiająca prace Urban Sketchers, a Państwowa Szkoła Muzyczna zagrała „Solo i w duecie”. W Klubie Naftowca zainteresowane osoby wysłuchały koncertu kameralnego PSM.

Wieczorem w Sali Gobelinowej sanockiego zamku odbył się Koncert Two Worlds w wykonaniu Zoriana Dimitrowej, Marcina Stachowicza, Marcina Zwonarza i Jacka Dusznika.

Ostatnie sobotnie wydarzenie to spektakl plenerowy w wykonaniu aktorów warszawskiego Teatru AKT z przewrotnym tytułem „Płonące laski 4”. Lekka, sentymentalna opowieść, na którą składają się humorystyczne sceny i efektowne popisy. Przykład klasycznej sztuki ulicy, wartkiej akcji, bogatej w grę ognia, świateł i muzyki lat 60. Teatr ognia jak zawsze przyciągnął sporą widownię w każdym wieku.

Centralnym punktem niedzielnych wydarzeń III Weekendu z Kulturą był dziedziniec zamku, na którym wyrosła scena oraz szereg stoisk przy-

gotowanych przez instytucje kultury: Muzeum Budownictwa Ludowego (warsztaty kaligrafii, wycinanek żydowskich, robienia kwiatów z bibuły oraz wytwarzania gontów), Osiedlowe Domy Kultury „Puchatek” i „Gagatek” (zabawy plastyczne oraz wystawa fotografii), Państwową Szkołę Muzyczną (zabawy muzyczne), Miejską Bibliotekę Publiczną (gry i zabawy z książką), Mediatekę (gry interaktywne i wirtualne podróże), Muzeum Historyczne (warsztaty pisania ikon oraz inscenizacje historyczne). Na scenie prezentowały się dzieci z zespołów artystycznych SDK, MDK i osiedlowych domów kultury oraz członkowie Klubu Seniora. Na zakończenie scenę zajął zespół muzyczny „Tempo” z SDK.

Kolejnym, niezwykle ciekawym elementem programu, był przedpremierowy pokaz spektaklu „Łysa śpiewaczka 2025” w wykonaniu aktorów Teatru BWA, a w bibliotece otwarta została wystawa malarstwa Klubu Plastyka ODK „Puchatek”.

Muzyczny Finał III Weekendu z Kulturą to koncert „Tribute To Mira Kubasińska (Breakout)” w wykonaniu Małgorzaty Pruchnik-Cholka – aktorki Teatru im. Wandy Siemaszkowej w Rzeszowie

wraz z zespołem w składzie: Damian Kurasz – gitara elektryczna, Tomasz Jachym – instrumenty klawiszowe, Jakub Kozłowski – gitara basowa/kontrabas, Jakub Madejowski – perkusja. Wybrane utwory w nowych aranżacjach, rewelacyjny wokół, wspaniali muzycy z wirtuozem gitary Kuraszem – wszystko to zdecydowało o bardzo wysokim poziomie finałowego koncertu.

(jr)

Sponsor główny wydarzenia: ORLEN S.A.

Partnerzy:
Urząd Miasta Sanoka,
Powiat Sanocki,
Firma DeF,
Sanocka Spółdzielnia Mieszkaniowa,
Drummonds.



III Weekend z Kulturą

Tygiel artystycznych wrażeń

Drugi weekend czerwca upłynął pod znakiem imprez III Weekend z Kulturą, zorganizowanego przez sanockie instytucje kultury oraz działających tu artystów. Od piątkowego wieczoru w wielu punktach miasta odbywały się imprezy otwarte, adresowane do szerokiego grona odbiorców.

Oficjalne otwarcie tegorocznego święta kultury odbyło się w piątek w Muzeum Historycznym podczas werniszażu malarstwa sanockich twórców „Jedność w wielości”. Na placu świętego Michała równocześnie trwała potańcówka w plenerze, przygotowana przez Młodzieżowy Dom Kultury. Wieczorem w BWA Galerii Sanockiej warszawska artystka Idalia Roberta Kurowska zaprezentowała performance „Amor vincit omnia – Innocentia”.

Wzorem lat ubiegłych lokalna grupa Urban Sketchers zaproponowała warsztaty miej-

skiego szkicowania. Uczestnicy spotkali się w sobotę przy ławeczce Szwejka na deptaku. Po warsztatach w Galerii o Smaku Kawy „Interpiano” otwarta została wystawa „Życie jest szkicem” przedstawiająca prace Urban Sketchers, a Państwowa Szkoła Muzyczna zagrała „Solo i w duecie”. W Klubie Naftowca zainteresowane osoby wysłuchały koncertu kameralnego PSM.

Wieczorem w Sali Gobelinowej sanockiego zamku odbył się Koncert Two Worlds w wykonaniu Zoriana Dimitrowej, Marcina Stachowicza, Marcina Zwonarza i Jacka Dusznika.

Ostatnie sobotnie wydarzenie to spektakl plenerowy w wykonaniu aktorów warszawskiego Teatru AKT z przewrotnym tytułem „Płonące laski 4”. Lekka, sentymentalna opowieść, na którą składają się humorystyczne sceny i efektowne popisy. Przykład klasycznej sztuki ulicy, wartkiej akcji, bogatej w grę ognia, światła i muzyki lat 60. Teatr ognia jak zawsze przyciągnął sporą widownię w każdym wieku.

Centralnym punktem niedzielnych wydarzeń III Weekendu z Kulturą był dziedziniec zamku, na którym wyrosła scena oraz szereg stoisk przy-

gotowanych przez instytucje kultury: Muzeum Budownictwa Ludowego (warsztaty kaligrafii, wycinanek żydowskich, robienia kwiatów z bibuły oraz wytwarzania gontów), Osiedlowe Domy Kultury „Puchatek” i „Gagatek” (zabawy plastyczne oraz wystawa fotografii), Państwową Szkołę Muzyczną (zabawy muzyczne), Miejską Bibliotekę Publiczną (gry i zabawy z książką), Mediatekę (gry interaktywne i wirtualne podróże), Muzeum Historyczne (warsztaty pisania ikon oraz inscenizacje historyczne). Na scenie prezentowały się dzieci z zespołów artystycznych SDK, MDK i osiedlowych domów kultury oraz członkowie Klubu Seniora. Na zakończenie scenę zajął zespół muzyczny „Tempo” z SDK.

Kolejnym, niezwykle ciekawym elementem programu, był przedpremierowy pokaz spektaklu „Łysa śpiewaczka 2025” w wykonaniu aktorów Teatru BWA, a w bibliotece otwarta została wystawa malarstwa Klubu Plastyka ODK „Puchatek”.

Muzyczny Finał III Weekendu z Kulturą to koncert „Tribute To Mira Kubasińska (Breakout)” w wykonaniu Małgorzaty Pruchnik-Cholka – aktorki Teatru im. Wandy Siemaszkowej w Rzeszowie

wraz z zespołem w składzie: Damian Kurasz – gitara elektryczna, Tomasz Jachym – instrumenty klawiszowe, Jakub Kozłowski – gitara basowa/kontrabas, Jakub Madejowski – perkusja. Wybrane utwory w nowych aranżacjach, rewelacyjny wokół, wspaniali muzycy z wirtuozem gitary Kuraszem – wszystko to zdecydowało o bardzo wysokim poziomie finałowego koncertu.

(jr)

Sponsor główny wydarzenia: ORLEN S.A.

Partnerzy:
Urząd Miasta Sanoka,
Powiat Sanocki,
Firma DeF,
Sanocka Spółdzielnia Mieszkaniowa,
Drummonds.



Historyczny jubileusz Zespołu Szkół nr 1

„Ekonomik” świętował setne urodziny!

W miniony weekend, 14 i 15 czerwca, sanocki „Ekonomik” świętował swoje wyjątkowe, setne urodziny. Był to magiczny czas – pełen nostalgicznych wspomnień i wzruszeń dla wszystkich uczestników zjazdu.

Obchody 100-lecia rozpoczęły się uroczystą mszą świętą, której przewodniczył ojciec gwardian Bartosz Pawłowski w asyście trzech księży-absolwentów: Jakuba Sieniawskiego, Piotra Sobolaka i Szczepana Wiśniewskiego oraz dziekana ks. Romana Fronia. W kazaniu ojciec gwardian podkreślił, jak wielki wpływ wywarła szkoła na życie i przyszłość swoich wychowanków oraz jakimi wartościami kieruje się Zespół Szkół nr 1 w Sanoku – kiedyś i dziś. Mszę świętą uświetniła oprawa muzyczna przygotowana przez Monikę Brewczak wraz z zespołem wokalnym Soul. Niezwykle poruszająco zaśpiewała również Ryszarda Zadarko – absolwentka szkoły z 1957 roku.

Następnie zgromadzeni na rynku absolwenci, nauczyciele, uczniowie i goście zostali uwiecznieni na wspólnym, pamiątkowym zdjęciu. Po sesji fotograficznej nastąpił przemarsz ulicami miasta, któremu towarzyszyła Orkiestra Dęta PGNiG Orleń Sanok oraz zespół Mażorettek „Impuls” z Pakoszówki. Absolwenci maszerowali w gru-

pach według roczników ukończenia szkoły. Pochód wzbudził duże zainteresowanie mieszkańców Sanoka.

Kolejnym punktem programu było odsłonięcie muralu autorstwa Arkadiusza Andrejkowa. Przedstawia autentycznych uczniów z 1938 r., ubranych w charakterystyczne mundurki, a w tle pojawiają się cyfry i figury geometryczne – symbolicznie nawiązujące do historii „Ekonomika”. Kulminacyjnym momentem było przecięcie wstęgi przez wicestarostę Damiana Biskupa oraz byłą dyrektorkę szkoły – Janinę Sadowską i Marię Pospolita, a także obecną – Renatę Gromek.

Po odsłonięciu muralu uczestnicy przemarszerowali do Sanockiego Domu Kultury, gdzie odbyła się oficjalna inauguracja jubileuszu. Podczas wydarzenia miało miejsce wiele przemówień, a także uroczyste i pierwsze oficjalne wykonanie hymnu szkoły, stworzonego specjalnie na tę okazję. Autorem słów, muzyki, aranżacji oraz nagrania jest Marek Dziok. Hymn, niosący w sobie zarówno dumę z przeszłości, jak i nowocze-

sne brzmienie, poruszył serca wszystkich obecnych. Jego wyjątkowa kompozycja i pełne klasy wykonanie nadały obchodom ton wzniosłości i poczucia jedności.

Wśród przemawiających znaleźli się m.in.: wicestarosta Biskup, poseł Piotr Uruski, wiceburmistrz Jowita Nazarkiewicz, burmistrz Zagórze – Ernest Nowak, rektor Uczelni Państwowej im. Jana Grodka w Sanoku – Mateusz Kaczmarski oraz wspomniane już byłe dyrektorki szkoły – Janina Sadowska i Maria Pospolita.

Podczas uroczystości dyrektor Renata Gromek wręczyła dyplomy i pamiątkowe statuetki byłym dyrektorom, nauczycielom i pracownikom z ponad 30-letnim stażem w Zespole Szkół nr 1 – w dowód uznania za ich wkład w kształcenie kolejnych pokoleń. Statuetki otrzymali również zasłużeni dla szkoły i organizacji jubileuszu: Andrzej Dąbrowski, Bogdan Struś, Marek Dziok, a także najstarsi obecni na uroczystości absolwenci: Władysław Bogaczewicz (matura 1946) i Zbigniew Bogaczewicz (matura 1949).

Nie zabrakło części artystycznej w wykonaniu uczniów szkoły.

Po zakończeniu oficjalnej części absolwenci udali się do budynku szkoły, gdzie mieli okazję spotkać się po latach z dawnymi nauczycielami i kolegami. Nie brakowało uścisków, wzruszeń i wspomnień. Goście z sentymentem zwiędali sale lekcyjne, a szkoła przygotowała z tej okazji dwie wystawy oraz Izbę Tradycji, w której zgromadzone pamiątki i dokumenty związane z historią „Ekonomika”. Uroczystość odsłonięto również pamiątkową tablicą, która przypominać będzie o setnym jubileuszu. Po spotkaniach przyszedł czas na odpoczynek i przygotowania do balu, który odbył się w hali „Arena”.

Zabawę poprzedziło przemówienie dyrektor Gromek:

– To niezwykła noc. Noc wspomnień i spotkań po latach. Noc, w której szkolne korytarze ustępują miejsca parkietowi, a zamiast dzwonka gra dziś muzyka. To wieczór, który łączy pokolenia. Wieczór wspomnień, rozmów po latach, odnajdywania dawnych znajomych – i odkrywania na nowo więzi, które powstały właśnie tutaj, w murach naszej szkoły. To także wieczór radości, uśmie-

chu i wspólnego świętowania tak pięknego jubileuszu. Dziękujemy, że jesteście dziś z nami. Wasza obecność tutaj jest dla nas największym prezentem z okazji tego jubileuszu. Znowu jesteśmy razem – choć siwe włosy zastąpiły niektórym uczniowskie fryzury, a dzienniki i kreda ustąpiły miejsca smartfonom, jedno pozostaje niezmiennie: duch tej szkoły i wspomnienia, które łączą nas na całe życie – powiedziała.

Gwiazdą wieczoru był Michał Milowicz, który porwał gości do zabawy i tańca, wykonując znane utwory Elvisa Presleya, Zbigniewa Wodeckiego czy Rudiego Schuberta. Wielką atrakcją okazał się też polonez – symboliczne nawiązanie do studniówek – zatańczony z pełnym zaangażowaniem przez uczestników balu. Zabawa trwała do białego rana.

Drugi dzień obchodów to piknik w skansenie. Atrakcji nie brakowało. Wystąpił młodzieżowy zespół złożony z trzech uczennic „Ekonomika” i ich przyjaciół. Zachwylił również duet akordeonowy, który tworzyli Krystyna Pitera i Janusz Bogaczewicz. Piotr Rogala zabrał publiczność w muzyczną podróż po Bieszczadach, wykonując utwory m.in. z repertu-

aru Starego Dobrego Małżeństwa. Ryszarda Zadarko po raz kolejny oczarowała gości, śpiewając piosenkę o Sanoku autorstwa sanoczanina Tadeusza Wojtowicza, a Grażyna Chytlea recytowała wiersz „Anioły”.

Na pikniku nie zabrakło wspomnień – absolwenci chętnie dzielili się nimi w rozmowach z Martą Sołopatycz, która przeprowadzała wywiady. Zwiedzanie skansenu cieszyło się dużym zainteresowaniem. Dla dzieci przygotowano kącik plastyczny, a dodatkową atrakcją były pokazy strażackie i prezentacja akcji ratunkowej wraz z pierwszą pomocą, przygotowana przez Bieszczadzkie Pogotowie Ratunkowe. Wspólna zabawa trwała do zachodu słońca.

Organizatorzy jubileuszu składają serdeczne podziękowania wszystkim, którzy wsparli to wyjątkowe wydarzenie. Szczególne wyrazy wdzięczności kierujemy do Powiatu Sanockiego, firm, sponsorów oraz instytucji wspierających – za pomoc finansową, organizacyjną i życzliwość, dzięki którym możliwe było tak godne uczczenie 100-lecia naszej szkoły.

Sylwia Giermańska,
nauczyciel w ZSI



Projekt społeczny

Wzmacnianie odporności psychicznej dziecka – o czym pamiętać?



Każdy rodzic chce, by jego dziecko było odporne psychicznie, traktowało problemy jak wyzwania i szanse do rozwoju, wierzyło we własne możliwości, było zaangażowane i wytrwałe, miało poczucie sprawczości. Sami chcemy radzić sobie w kryzysach, szybko wracać do stanu równowagi i jednocześnie nie ponosić przy tym konsekwencji zdrowotnych. Pragniemy jak najlepiej radzić sobie z bólem, rozczarowaniem, stresem czy presją i nie zamartwiać się niepowodzeniami, umieć podejmować kolejne wyzwania w życiu. Jak zatem dbać o to, by nasze dzieci budowały i wzmacniały w sobie odporność psychiczną?

Jak zadbać o dziecko

Prawie wszyscy wiemy, że dla zdrowia człowiek potrzebuje dobrego odżywiania, aktywności fizycznej, odpowiedniej dawki snu. To tak oczywiste, że często o tym zapominamy.

Jest to baza, na której możemy budować resztę... Trudno iść dalej, gdy nie mamy energii i siły. Wiemy, że bez snu i zdrowego posiłku niełatwo zadbać o równowagę w życiu, pozytywne odczucia, skupienie uwagi. Bez aktywności fizycznej nasz sen też często nie jest odpowiedniej jakości, a poziom odczuwania radości bywa zdecydowanie mniejszy.

Nie zachęcaj dziecka do jedzenia warzyw, jeśli sam(-a) wybierasz szybkie frytki po pracy. Nie nauczysz dziecka, jak dbać o sen, gdy ono widzi, jak leżysz w łóżku i nie możesz oderwać się od serialu z telefonem na stoliku obok. Nie wypchniesz dziecka na spacer czy rower, jeśli sam(-a) po pracy wybierasz pilota i kanapę. Dzieci nie robią tego, co im mówisz. Bardziej wzorują się na tym, co robisz.

Dbanie o własną odporność psychiczną

Zatem pierwszym krokiem do budowania odporności psychicznej dziecka jest zadbanie o wzmocnienie odporności psychicznej u samego/samej siebie.

Budowanie odporności psychicznej to proces analogiczny do tworzenia odporności ogólnej. Nie wystarczy, że zadamy o zdrowie przez miesiąc, czy raz zaszczepimy się przeciwko grypie – nie zahartujemy się dzięki temu na kolejne lata. Tylko długotrwałe, konsekwentne działanie może nas przybliżyć do

celu – to idealna sposobność do zaangażowania w ten proces dziecka. Pokazując mu, jak my uczymy się dbania o swoje zdrowie, stajemy się jego przewodnikiem i towarzyszem. Pamiętajmy, że dorosły odpowiada za bezpieczeństwo i opiekę dziecka, jest rodzicem, a nie przyjacielem czy kolegą.

Elementy budowania odporności psychicznej

Towarzyszenie dziecku to kroczenie drogą budowania odporności psychicznej, na której spotykamy następujące elementy:

Przyglądanie się naszym wszystkim emocjom i wyrażanie ich w bezpieczny dla siebie i otoczenia sposób. Macie prawo do wszystkich emocji – zarówno przyjemnych, jak i tych trudniejszych – do radości, zaskoczenia, złości, smutku, strachu i innych.

Radzenie sobie ze stresem, którego nie unikniemy i nie wyeliminujemy

Musimy pamiętać, że sam stres nie jest problemem – wyzwaniem jest to, w jaki sposób sobie z nim radzimy. Czy umiemy go dostrzec? Czy umiemy rozpoznać sytuację, które zazwyczaj wywołują u nas stres? Czy mamy sposoby na to, aby go „domknąć” i wyrzucić w bezpieczny sposób, także na poziomie ciała, np. w aktywności fizycznej, tańcu, bliskości z inną osobą? Czy nie dopuszczamy, by był tak ogromny, że staje się toksyczny i paraliżuje nasze działania?

Pozytywne nastawienie do ludzi i świata

Panujący hejt i różne podziały nie sprzyjają budowaniu zaufania w dobroć człowieka. Pamiętajmy jednak, że kształtowanie w dziecku poczucia, że ludzie są tylko źli, nie sprzyja jego odporności psychicznej

i może powodować lęki. Jeśli mamy problemy z pozytywnym nastawieniem do ludzi, proponuję lekturę „Porozumienie bez przemocy. O języku życia” Marshalla B. Rosenberga.

Koncentracja na tym, na co mamy wpływ i co jest zależne od nas

Skupianie się na czymś, czego i tak nie zmienimy, jest jak wlewanie wody do dziurawego wiadra. Nie zmienię drugiego człowieka, ale mogę zadbać o moje granice w kontakcie z nim. Nie mam wpływu na to, co dziś stało się w szkole dziecka (np. nie obroniłam go przed przykrością ze strony rówieśników), ale mogę przyjąć jego emocje, być przy nim. Mogę też zadbać, by w przyszłości umiało mówić stop i wiedziało, gdzie szukać wsparcia. Mogę też poinformować innych dorosłych o zdarzeniu i wymagać, aby zapewniło bezpieczeństwo w placówce.

Stawianie sobie celów i cieszenie się z drogi do nich, z każdego kroku, a nie tylko finalnego efektu

Nie mam tu na myśli daleko siężnych celów na kolejne 10 lat, ale nawet mniejsze, których realizacja da nam poczucie sprawczości, np. plan na upieczenie ciasta, zrobienie imprezy urodzinowej, nauka 100 nowych słówek, przebiegnięcie konkretnego dystansu szybciej niż 3 miesiące temu, kupno samochodu, przeczytanie ciekawej książki, czy poprawa umiejętności wyrażania złości.

Wsparcie dla innych, by budować z nimi pozytywne relacje

Pokażmy dziecku, że prośenie o pomoc jest czymś naturalnym i potrzebnym. Dzielimy się tym, jak sami dbamy o nasze relacje, przyjaźnie i co w nich jest ważne.

Realizacja powyższych punktów może być z pozoru prosta. Jednak zastanówmy się, czy na co dzień się do nich stosujemy? Ważne, żeby pokazać dziecku, że nikt nie jest idealny i my dorośli również popełniamy błędy. Jednak aby to zrobić, w pierwszej kolejności musimy z otwartością i wyrozumiałością podejść do akceptacji siebie.

Codziennie zadania w budowaniu odporności

A jak w praktyce może wyglądać nasza codzienność? Bardzo obrazowo pokazali to D. Sigel i D. Rock, którzy stworzyli „zdrowy półmisek” i zachęcają, aby serwować go dzieciom. Ma to służyć wspieraniu ich zdrowia psychicznego i zapewnianiu dobrotę stanu psychofizycznego.

Co zatem należy podać dziecku każdego dnia na tym talerzu zdrowia?

Czas skupienia uwagi. To takie chwile, w których koncentrujemy się na jakimś zadaniu, poszukujemy rozwiązań

Czas kontaktu z innymi nazywany jest więziotwórczym. To tworzenie i wzmacnianie więzi. Momenty całkowicie w duchu dobrowolności. To wspólna gra, przytulanie, poczucie bliskości i przynależności.

Czas aktywności fizycznej. Przecież wiemy, że nasze dobre samopoczucie jest mocno związane z dawką ruchu.

Czas dla wnętrza, czas obecności. To takie czytanie siebie: koncentracja na swoich emocjach, potrzebach, wartościach. To u młodszych dzieci np. nazywanie i towarzyszenie im w emocjach, pytanie o ich potrzeby i oddawanie decyzyjno-

W tym wszystkim kluczowe jest, by zadbać o równowagę, proporcje na półmisku zdrowia psychicznego dziecka. W zależności od etapu rozwojowego niektóre kęsy mogą być większe, a inne mniejsze.

Nastolatek będzie pewnie potrzebował więcej kontaktu z innymi i skupienia się na budowaniu relacji w grupie. Młodsze dziecko natomiast może potrzebować więcej zabawy.

I na koniec nie zapominajmy, że gdy nam rodzicom jest trudno z własną odpornością psychiczną, to dziecku też może nie być łatwo. Dlatego szukajmy wsparcia dla siebie,



i realizujemy cel. I znowu nie chodzi o projekt trwający miesiącami. Co powiesz na kolejny poziom w grze? Szachy? Budowanie z klocków?

Czas zabawy. Zabawy rozumianej jako niczym nieskrępowana aktywność, pobudzająca naszą kreatywność. Realizowanie czegoś zgodnie ze swoją wolą. To nie tylko wspiera regulację emocji, ale i stwarza możliwości, w których mamy wpływ, osiągając poczucie sprawczości.

Co powiesz na to, by zapytać, w co dziecko chce się bawić? Albo zostawić je z kolegami i niech sobie organizują zabawę? Przymknij oko na walające się koce, kartony i plastelinę?

W nastoletnim okresie dochodzą nowe pytania: Co jest ważne? Co ma sens? Skąd moje emocje w tym momencie?

Czas odpoczynku. To swobodne „nic nie robię”. Beztrudne leżenie i patrzenie w chmurę czy w sufit.

Czas snu. Okres regeneracji, ale także utrwalenia tego, czego nauczyliśmy się w ciągu dnia.

Źródła:

„Odporność psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju” Doug Strycharczyk, Peter Clough GWP 2019
 „Wypalenie. Jak wyrwać się z błędnego koła stresu” Amelia Nagoski, Emily Nagoski Wydawnictwo Czarna Owca 2020
 „Porozumienie bez przemocy. O języku życia” Marshall B. Rosenberg, Wydawnictwo Czarna Owca 2016
 „The YES brain. Mózg na TAK!” Siegel, T.P. Bryson, HarperCollins Polska 2018

konsultując się ze specjalistami. Robimy to nie tylko dla siebie, ale też dla naszych dzieci.

Monika Orkan-Łęcka

Pedagożka, coach, trenerka. Konsultantka 116 111 – telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży w Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę. Prowadzi Dajemy Siłę Laboratorium, wspierając rodziców i młodzież.

IV liga podkarpacka

Podbój Cosmosu na „szóstkę”

EKOBALL STAL SANOK – COSMOS NOWOTANIEC 6:0 (4:0)

Bramki: Maślany 3 (22, 38, 70), Lorenc (11), Gierczak (23), Paszkowski (89).
Ekoball Stal: Półkoszek (88 Romaniak) – Nowosielski, Sobol, Kloc, S. Słysz – Maślany (75 Sumara), Tabisz (65 Mateja), Lorenc (86 Błażowski), K. Słysz, Gierczak (85 Paszkowski) – Domaradzki (80 Jajko).

Kapitalny finał sezonu. W meczu z wyżej notowanym rywalem stalowcy dali prawdziwy show, strzelając aż pół tuzina goli. Połowę z nich zdobył Maciej Maślany, najskuteczniejszy zawodnik Ekoballu w tych rozgrywkach. Ostatecznie nasza drużyna finiszowała na 5. miejscu w tabeli.



Maciej Maślany (w wysoku) zakończył zawody z hat-trickiem na koncie

Goście rozpoczęli w mocno rezerwowym składzie, co słono ich kosztowało. Kluczem do zwycięstwa okazały się odbiorcy piłki, po których gospodarze konstruowali szybkie akcje. Wynik otworzył Piotr Lorenc, trafiając płaskim strzałem z pola karnego. Spotkanie rozstrzygnięło się między 22. a 23. min, gdy padły kolejne dwa gole. Oba po ładnych uderzeniach pod poprzeczkę – najpierw w wykonaniu Maślanego, a następnie Miłosza Gierczaka. Chwilę przed przerwą „Masło” ponownie wpisał się do protokołu, po odebraniu piłki obrońcy ze spokojem lobując wysuniętego bramkarza.

Po przerwie w składzie gości nastąpiło kilka zmian, ale w sumie bez większego wpływu na ich grę, nie licząc początkowych minut. Drużyna trenera Pawła Jaślara dołożyła jeszcze dwa gole. W 70. min Maślany skompletował hat-tricka, pewnie wykorzystując zagranie wzdłuż bramki. A w samej końcówce płaskim strzałem przy słupku wynik ustalił Kacper Paszkowski.

Dzięki zwycięstwu piłkarze Ekoballu wyprzedzili nie tylko bezpośrednich rywali, ale i Karpaty Krosno, kończąc sezon na 5. miejscu w tabeli z dorobkiem 57 punktów (bramki 54:38).

Podkarpackie ligi młodzieżowe

Drugi awans trampkarzy młodszych

Tydzień po trampkarzach młodszych Ekoballu Stal, którzy wywalczyli awans do II ligi, mieliśmy powtórkę w wykonaniu ich rówieśników z Akademii Piłkarskiej. Drużyna Sylwestra Kowalczyka wraca na najwyższy szczebel rozgrywkowy.



Trampkarze młodszy AP wygrali spotkanie z Zimowitem Rzeszów, pieczętując awans do grupy 1

Juniorzy młodszy

EKOBALL STAL SANOK – JKS JAROSŁAW 2:1 (1:1)
 Bramki: Demko (38), Kowalik (90).

Trampkarze starsi

EKOBALL STAL SANOK – PERFECT PRZEWORSK 3:0 walkower

Trampkarze młodszy

Grupa 2

AP SANOK – ZIMOWIT RZESZÓW 2:1 (0:1)
 Bramki: Cichecki (47), Subik (74).

Grupa 3

EKOBALL STAL SANOK – GRUNWALD BUDZIWÓJ 1:2 (1:1)

Bramka: T. Kowalik (21).

Młodzicy starsi

UKS SMS MIELEC – AP SANOK 2:0 (2:0)

Młodzicy młodszy

AP SANOK – SOKÓŁ NISKO 2:1 (1:0)

Bramki: Różak (38), Karnas (56).

Klasa okręgowa

Besko przełamane

WIKI SANOK – PRZEŁOM BESKO 3:2 (1:0)

Bramki: Kurasik (41), A. Zięba (49), Chudio (61) – Jaślar (68), Sidoryn (90).

Wiki: S. Pielech – Żydek (80 Falek), Villegas, Szpojnarowicz, Buczek (65 Bochnak) – Chudio, Walkiewicz (80 Bereźniak), B. Pielech, A. Zięba (65 Kowalczyk), M. Zięba – Kurasik (80 Cichecki).

Wikingowie też zakończyli sezon zwycięstwem, wprawdzie nie tak efektownym, ale za to... piątym w czterech ostatnich kolejkach. Mimo trudnego początku rozgrywek odmłodzona drużyna z ul. Stróżowskiej może je uznać za całkiem udane.

Do pewnego momentu mecz toczył się pod dyktando gospodarzy, którzy trafiali po zespołowych akcjach. Chwilę przed

przerwą wynik otworzył DeShawn Kurasik, a po zmianie stron bramki strzelili Adrian Zięba i Karol Chudio. Potem tre-



Drużyna Wiki zostaje w „okręgówce”

ner Jakub Gruszecki dokonał kilku zmian, dając szansę młodzieży, co wykorzystał Przełom, zmniejszając rozmiar porażki.

Ostatecznie drużyna Wiki zakończyła sezon na 12. pozycji w tabeli z dorobkiem 34 pkt (bramki 48:69).



Kacper Paszkowski, autor 2 goli

W sobotę (godz. 17) rezerwy Ekoballu Stal zakończą sezon domowym meczem z Remixem Niebieszczyany.

Klasa A

Straty odrobione ze sporą nawiązką

EKOBALL STAL II SANOK – LKS PISAROWCE 4:1 (2:1)

Bramki: Paszkowski 2 (36, 54), Nowak (43), Kowalik (87) – Bańczak (13).

Ekoball Stal II: Knurek – Jasiński (65 Kowalik), Gawlewicz, Rajtar (55 Wiejowski), Czerwiwicz (78 Kosiba) – Paszkowski (73 Jaklik), Jajko, (78 Kosiba), Nowak, Nowosielski (65 Miklicz) – Domaradzki, Błażowski.

Po zwycięstwach stalowców i wikingów także piłkarze drugiej drużyny Ekoballu stanęli na wysokości zadania, zdobywając komplet punktów. Choć w tym przypadku trzeba było odrabiać straty. Dwa gole strzelił Kacper Paszkowski.

Bramka w meczu z Cosmosem z pewnością dodała mu pewności siebie. Pierwszy cios zadał w 36. min, doprowadzając do wyrównania. Jeszcze przed

przerwą gospodarze objęli prowadzenie (Jakub Nowak), by potem dołożyć kolejne dwa gole. Najpierw ponownie na listę strzelców wpisał się Pasz-

kowski, a w końcówce meczu wynik ustalił Aleksander Kowalik.

– Mimo dość szybkiej straty bramki kontrolowaliśmy mecz. Zdobyte gole wynikały z wielopodaniowych akcji w ataku pozycyjnym – powiedział trener Damian Popowicz.

Okręgówka młodzików

Płomień zgaszony

PŁOMIEŃ ZMIENNICA – EKOBALL STAL SANOK 1:8 (0:3)

Bramki: Stoberski 4 (3, 54, 57, 58), Nasiadka 2 (2, 40), Sajdak (78), Koźma (80).



Lucjan Stoberski zdobył 4 gole

Turniej Żaków Starszych „Dragon Cup”

Podium w Lidze Konferencji

Podczas dwudniowych zawodów w Niepołomicach pokazała się drużyna Akademii Piłkarskiej, zajmując 19. miejsce w stawce 32 zespołów (3. w Lidze Konferencji).

Pierwszą fazę turnieju akademicy zakończyli na 5. pozycji i później czekała ich walka w Lidze Konferencji. W tej grupie nasz zespół radził sobie lepiej, zajmując 3. lokatę.

– Nierówny turniej w naszym wykonaniu. Drużyna zagrała poprawnie, jednak ogólnie jakość gry była zbyt niska – powiedział trener Paweł Kalityński.

JUDO

Pięć medali Pantery w Katowicach

Wosachło okazał się jednym z bohaterów całego turnieju, w którym startowało kilkaset osób. Dominacja naszego zawodnika w kategorii wagowej seniorów do 77 kg była totalna – komplet zwycięstw przed czasem. Efektem dwa złote medale, bo zarówno w formule GI, jak i NO GI.

– To był bardzo udany występ. Cieszę się, że mogłem pokazać pełnię swoich możliwości i reprezentować Sanok na najwyższym poziomie – powiedział Wosachło.

Ustianowska startowała w wadze do 57 kg junierek młodszych, ostatecznie sięgając po srebro w NO GI i brąz w GI. Jej sukces warto podkreślić tym bardziej, że mimo kontuzji doznanej w jednym z pojedynków dzielnie walczyła do samego końca. Docenili to zarówno trenerzy, jak i kibice.

Wracający do startów Kornecki sięgnął po brązowy krążek w kategorii Masters GI do 94 kg, prezentując dojrzałą i skuteczną taktykę.

Czwartym reprezentantem Pantery był Olaf Mikuś, któremu przypadło 6. miejsce w wadze do 62 kg juniorów młodszych.

Zawodnicy Pantery zaliczyli bardzo udany występ na Mistrzostwach Polski w Ju-Jitsu Sportowym, które rozegrane zostały w Katowicach. Złote medale wywalczył trener Daniel Wosachło, srebro i brąz zdobyła Zuzanna Ustjanowska, a na najniższym stopniu podium stanął Łukasz Kornecki.



Od lewej: Łukasz Kornecki, Daniel Wosachło, Olaf Mikuś i Zuzanna Ustjanowska

Pięć medali krajowego championatu to piękny sukces na 20-lecie Pantery, którą

w 2005 r. założył trener Tomasz Bobala – pionier judo w regionie. Dziś to nowoczesny klub

z bogatym programem: judo, brazylijskie ju-jitsu (BJJ) i kursy samoobrony dla kobiet.

LEKKOATLETYKA

Wskoczyli na wyższe obroty

W ostatnich startach nasi długodystansowcy wybierali wyścigi o bardzo zróżnicowanych trasach – od 5 aż po ponad 100 km, na ulicy i w terenie. Były zwycięstwa, zarówno w kategoriach, jak i open. Komunalni wrócili z kilkoma medalami z Mistrzostw Województwa Juniorów w Tarnowie.

Mistrzostwa Województwa Podkarpackiego Juniorów

Swoje granice przesuwa Łucja Mrugała, która bijąc życiówkę 14,37 na 100 m przez płotki sięgnęła po złoto. Wprawdzie należy jeszcze do kat. U18, ale również młodszy zawodnicy byli uwzględniani przy klasyfikacji medalowej mistrzostw. Po srebro, również z rekordem osobistym, skoczył w dal Oliver Bobak (6,59 m). Drugie miejsce w mistrzostwach w trójskoku wywalczyła Urszula Sobolak (10,73), a 3. Kamil Wolan (10,70). Trzeci wynik w skoku w wyż w wśród reprezentantek Podkarpacia miała Maja Brońska-Uczeń (1,40). Emilia Kuzio oddała 3. co do długości skok w dal

(5,42) w konkursie, ale była klasyfikowana poza rangą mistrzostw, gdyż jest już w wieku seniorskim. Startowała też Wiktorja Pańko.

Poprawiły się: 200 m – Mrugała (26,07); 100 m – Sobolak (13,37) i Wolan (14,05); oszczep – Brońska-Uczeń (20,31).

Tatra Race Run

Z górskiego wyścigu na dystansie ok. 27 km bardzo zadowolony jest Dawid Leśniak, który zajął 7. miejsce generalnie z rezultatem 2:46.22.

– Bardzo dobre rozegranie biegu, spokojny początek i rozkręcanie nóg na zbiegach, gdzie wyprzedzałem – ocenił. W zawodach uczestniczył rów-

niez Jarosław Jachimowski z SanOK Biega (3:57.54) – 70. pozycja w stawce prawie 300 biegaczy.

XRUN – Biegi Górskie i Ultra Rogo Hero

Łukasz Łągoźny zalicza setkę za setką. Dlatego pierwszy w wymienionych startów, w okolicach Limanowej na dystansie 50 km, stanowił dla niego jedynie przystawkę, choć przewyższeń było sporo, bo 2500 m. Na finiszu stoczył niemal sprinterski i zwycięski pojedynek z jednym z rywali, zajmując 9. pozycję open i 5. w kat. M40 (czas 6:49.25).

Bardziej we znaki dały mu się 104 km na Śląsku, a to przez kontuzję lewej nogi, której doznał ratując się przed upadkiem. Mimo bólu nie zszedł z trasy i zakończył zmagania, łamiąc 13 godzin i zajmując 27. miejsce.

– Ten bieg zaskoczył mnie. Miało być szybko, łatwo i przyjemnie, a wysłała walka do ostatnich metrów – skomentował Łągoźny.

Birczański Bieg po Zdrowie, NieTUZINKowy Bieg, Bieszczadzki Bieg Lotników

Mariola Knap z SanOK Biega dwukrotnie stawała na najwyższym stopniu podium, a raz była 2. Jej 2. lokata w kat. wiekowej w Birczy na dystansie ok. 5 km (29.31) okazała się preludem do zwycięstwa ogółem wśród kobiet w Hłudnie na ok. 12 km (1:10.07). Tam

w kat. K30 zwyciężyła Wioletta Chwasta (1:31.25), zaś na dystansie 4 km najszybsza okazała się Laura Szczepek (19.48), a jej ojciec Krzysztof był 3., o 4 sek. za nią.

W Ustianowej Górnej, na trasie, gdzie zimą rozgrywa się biegi narciarskie, Knap dołożyła zwycięstwo w kat. wieko-



Dawid Leśniak

wej. Ściagała się na 6 km (41.23). Identyczny czas 38.07 mieli Franciszek Rościński i Maciej Chlebiński, 2. w swoich kat. Startowała też Edyta Ryfa. Natomiast Bogdan Chomiszcak wybrał główny dystans 21 km, który ukończył w 2:23.18.

Bieg Pamięci Żołnierzy AK OP-11

Mariusz Mateja, który niedawno wstąpił w szeregi SanOK Biega, z sukcesem wystartował w przełajach w Zręcinie na ok. 10,5 km. Rezultat 50.24 dał mu 8. pozycję open i zwycięstwo w kat. M50+.



Mariola Knap na najwyższym stopniu podium

SIATKÓWKA

Vranov bezkonkurencyjny

Zwycięstwem drużyny MŠK Vranov nad Topľou zakończył się XIX Turniej Młodzieży o Puchar Ziemi Sanockiej im. Leszka Pogorzela, rozgrywany w Szkole Podstawowej nr 9. Zawodniczki Sanoczanki zajęły 2. miejsce.

Siatkarki ze Słowacji okazały się zdecydowanie najlepsze, wygrywając wszystkie mecze i to bez straty seta. Dość powiedzieć, że w żadnej partii nie straciły więcej niż 16 punktów. Prowadzony przez Katarzynę Sokolowską zespół gospodyń pokonał po 2:1 Volley Gorlice i Elbę Presov, której przypadła lokata na najniższym stopniu podium.

Nie zabrakło wyróżnień indywidualnych: zawodniczka – Dominika Šebová, zagrywająca – Tamara Mitrišinová, atakująca – Sofia Labonová (wszystkie z MŠK), rozgrywająca – Kaja Łuczka, libero – Liliana Rogoś (obie z Sanoczanki), przyjmująca – Elena Zapotokova (Elba), blokująca – Anna Bugno (Volley).

– Turniej zorganizowany został dzięki współpracy ze Starostwem Powiatowym i Agencją Ochrony Mienia „Poglesz”. Poza celami sportowymi ideą imprezy jest sportowa rywalizacja i integracja młodzieży szkolnej z miejscowości przygranicznych Słowacji i Polski. Kibice mogli oglądać i podziwiać umiejętności oraz zaangażowanie młodych zawodniczek – powiedział organizator Ryszard Karaczkowski.

Sanoczanka: Kaja Łuczka, Magdalena Oleniacz, Gabriela Niemiec, Julia Smieszkiwicz, Zofia Krysa, Milena Huczko, Claudia Turzańska, Nina Bator, Blanka Olczyk, Klara Szwarz, Pola Łuczka, Liliana Rogoś i Hanna Smolińska (obie libero).

Sanoczanka Sanok – Volley Gorlice 2:1 (19, -22, 10)
MŠK Vranov nad Topľou – ELBA Presov 2:0 (14, 10)
Volley Gorlice – ELBA Presov 1:2 (-24, 19, -5)
Sanoczanka Sanok – MŠK Vranov nad Topľou 0:2 (-15, -16)
Volley Gorlice – MŠK Vranov nad Topľou 0:2 (-16, -12)
Sanoczanka Sanok – ELBA Presov 2:1 (-22, 21, 7)



Siatkarki Sanoczanki zajęły 2. miejsce

BILARD

Czas na wakacyjną przerwę

Dobiegł końca wiosenny sezon SCB Ligi Amatorskiej. Niespodzianki nie było – Dariusz Buczyński obronił tytuł. Oficjalne rozdanie nagród w Bowling Clubie zwieńczono turniejem, w którym zwycięstwo odniósł Marcin Lubieniecki.

W ligowej rywalizacji Buczyński potwierdził opinię najlepszego bilardzisty w Sanoku, po zaciętym finale pokonując Wiesława Grocha. Najniższy stopień podium dla Daniela Bilasa. Dodajmy jeszcze, że awans do elity wywalczył Robert Keck.

Po oficjalnym zakończeniu sezonu w Bowling Clubie zorganizowano turniej z udziałem 18 osób. W finale Lubieniecki okazał się lepszy od Grocha, zwyciężając 3:1. Miejsce 3. zajęli ex aequo Krzysztof Kadubiec i Grzegorz Jarocki.



Kolumnę opracował: BARTOSZ BŁAŻEWICZ

UNIHOKEJ

Medale wszystkich kolorów!

Jeżeli nasze drużyny jadą na Szkolne Mistrzostwa Polski w Elblągu, to medale są gwarantowane. Tym razem mieliśmy trzy różne krążki chłopców: w Licealiadzie złoto II Liceum Ogólnokształcącego i brąz Zespołu Szkół nr 3, natomiast w Igrzyskach Młodzieży Szkolnej – srebro Szkoły Podstawowej nr 1.



Wspólne zdjęcie medalowych drużyn. W jasnych koszulkach zawodnicy ILO, w pomarańczowych – ZS3, a poniżej chłopcy z SP1

Jubileuszowa, XXX edycja Ogólnopolskich Zawodów Unihokeja o Puchar Bałtyku zgromadziła rekordową liczbę 92 ekip z całego kraju.

Bratobójczy finał i zwycięstwa w decydujących meczach

W najstarszej kategorii chłopców do walki przystąpiło 16 drużyn, a mimo to obie sanockie stanęły na podium. W pierwszej fazie grupowej mieliśmy komplety zwycięstw: ILO – 7:1 CKZiU Nysa, 8:0 ZS Polczyn-Zdrój i 2:1 XIV LO Gdynia, ZS3 – 6:0 z ZSM Elbląg, 3:0 z ZSMiO Łomża i 1:0 z ILO Kępno. W kolejnej fazie „Dwójka” zremisowała 2:2 z ZS Łęczycza i pokonała 4:1 ZSTiP Nowy Targ, a „Przyzakładówka” wygrała 2:0 z ILO Gorzów Wielkopolski i uległa 0:3 ILO Przemysł. W półfinale doszło do bratobójczego starcia naszych zespołów, z którego zwycięsko wyszli licealiści, zwyciężając 2:1 po rzutach karnych. Drużyna ZS3 odbiła to sobie w meczu o 3. miejsce, rewanżu-

jąc się rywalom z Przemysła (2:1 po karnych). Natomiast w decydującym pojedynku ILO znów skrzyżowało kije z nowotarzanami, ponownie wygrywając 4:1. Najlepszym zawodnikiem turnieju wybrany został Kacper Niemczyk.

Zawodnicy ILO zaprezentowali się z najlepszej strony, pokazując jedność, determinację i skuteczność od pierwszego do ostatniego meczu. Warto dodać, że po raz pierwszy drużynie towarzyszył dyrektor Marek Cycoń – jego pomoc, poczucie humoru, umiejętności kulinarne i „ojcowska” troska na pewno przyczyniły się do sukcesu.

Skład ILO: Marcel Florko, Hubert Haduch – Kacper Niemczyk, Jakub Słomiana, Sebastian Burczyk, Krzysztof Stabryła, Jiyan Jurek, Michał Kielniak, Maksymilian Pastuszak. Opiekun drużyny – Marta Szerszeń.

Skład ZS3: Maksymilian Sierota – Franciszek Żrebiec, Szymon Adamski, Marcel Puskarski, Michał Podstawski,

Olivier Wolanin, Kacper Pielech, Eryk Rolnik, Alan Suchecki, Adrian Wojnar, Miłosz Mrozek i Paweł Kopczyński. Opiekun – Jarosław Dulęba.

Drużyny dziewcząt tuż za podium

Nieco słabiej, a przede wszystkim trochę pechowo, poszło dziewczynom dziewcząt, które zajęły miejsca tuż za podium – 4. I Liceum Ogólnokształcące, 5. Zespół Szkół nr 2.

Skład ILO: Wiktoria Urban, Maria Hokska, Maja Perkolup, Luiza Kleban, Ewa Kądziołka, Martyna Kuc, Aleksandra Kucharska, Maria Kalbarczyk, Ines Barć, Anna Kluc, Lena Oryszczak, Natalia Milczanowska. Opiekun – Dariusz Gaździk.

Skład ZS2: Natalia Hac – Roksana Nowak, Natalia Olejarz, Oliwia Suwała, Nikola Drozd, Żaneta Drozd i Kinga Pałys. Opiekun – Piotr Kot.

Dziesiąty medal SP1

W średniej kategorii wiekowej, czyli Igrzyskach Młodzieży Szkolnej, tradycyjnie

już mocno swoją obecność zaliczyli unihokeiści SP1. Z grupy nasz zespół wyszedł jak burza, pokonując 5:2 ZSiW Stara Kiszewa, 6:2 ZSP Bierzwnik i 6:1 SP 202 Łódź, a następnie 4:0 SP1 Trzebiatów. Niestety, grając o rozstawienie przed utworzeniem par półfinałowych „Jedynka” przegrała 2:3 z SP11 Nowy Targ. W półfinale było zwycięstwo 4:0 z SP3 Trzebinia, jednak w decydującym pojedynku znów lepsi okazali się nowotarzanie, tym razem już wyraźnie (0:3). Na pocieszenie pozostał tytuł króla strzelców dla Kacpra Sucheckiego.

Dla drużyny chłopców z SP1 był to już 10. krążek zawodów unihokeja na szczeblu ogólnopolskim (4 złote, 5 srebrnych i 1 brązowy).

Skład SP1: Nikodem Starościak, Łukasz Mateja – Łukasz Burczyk, Antoni Sroka, Oskar Bator, Kacper Suchecki, Stanisław Robel, Szymon Sowa, Paweł Reubenbauer, Marcel Milczanowski. Opiekun – Dariusz Fineczko.

PŁYWANIE

Dzień Dziecka na basenie

Ponad 120 uczestników wzięło udział w V Zawodach Rekinów z Okazji Dnia Dziecka, które rozegrano na basenie Centrum Rehabilitacji i Sportu. Poniżej pełny wykaz medalistów

Open. 100 m motylkowym: dziewczęta – 1. Antonina Nazarko, 2. Łucja Przygórzewska, 3. Oliwia Grygiel; chłopcy – 1. Franciszek Kielar, 2. Filip Carkowski, 3. Tymoteusz Kobiałka.

Roczniki 2007-2009. 100 m dowolnym: 1. Carkowski, 2. Kielar. 100 m klasycznym: 1. Kielar, 2. Carkowski.

Roczniki 2009-2011. 50 m dowolnym: 1. Nazarko, 2. Aleksandra Dworzańska, 3. Grygiel; 1. Kobiałka, 2. Szymon Fedyn, 3. Filip Oklejewicz.

Roczniki 2010-2011. 50 m klasycznym: 1. Oklejewicz, 2. Fedyn, 3. Gabriel Mogilany.

Rocznik 2011. 50 m klasycznym: 1. Dworzańska.

Rocznik 2012. 50 m dowolnym: 1. Julia Skóra, 2. Nina Stańko, 3. Natalia Panek; 1. Jan Kondyjowski, 2. Piotr Burnat, 3. Dominik Kowalski. 50 m klasycznym: 1. Skóra, 2. Stańko, 3. Panek; 1. Burnat, 2. Kondyjowski, 3. Kowalski.

Rocznik 2013. 50 m dowolnym: 1. Przygórzewska, 2. Maja Wojdyła, 3. Lena Zbyl; 1. Radosław Jarosz, 2. Marcel Woźniak, 3. Franciszek Grzebień. 50 m klasycznym: 1. Przygórzewska, 2. Juliana Brud, 3. Zbyl; 1. Jarosz; 2. Grzebień, 3. Woźniak.

Rocznik 2014. 50 m dowolnym: 1. Zuzanna Niemiec, 2. Zuzanna Gaworecka, 3. Julia Wanielista; 1. Bruno Kobiałka, 2. Borys Michałek, 3. Mateusz Grządziel. 50 m klasycznym: 1. Niemiec, 2. Milena Wilczakowska, 3. Gaworecka; 1. Michałek, 2. Kobiałka, 3. Krzysztof Tomczewski.

Rocznik 2015. 50 m dowolnym: 1. Alicja Kondyjowska, 2. Maja Janik, 3. Yelizaveta Oliinyk; 1. Jacek Nazarko, 2. Bruno Trznadel, 3. Alan Skubiński. 50 m klasycznym: 1. Kondyjowska, 2. Janik, 3. Maja Milczanowska; 1. Nazarko, 2. Trznadel, 3. Maciej Konior.

Rocznik 2016. 25 m dowolnym: 1. Blanka Śmigiel, 2. Olga Dudek, 3. Iga Drozd; 1. Sebastian Kmiotek, 2. Karol Burnat, 3. Szymon Ryfa.



Dobry start to podstawa

Dzień później pływacy Rekinów pojechali na Ogólnopolskie Drużynowe Zawody Dzieci 10- i 11-letnich, które rozegrano w Mielcu. Były trzy miejsca w czołowych dziesiątkach, za każdym razem 9. lokaty, które zajęli: Zuzanna Niemiec (kat. 11 lat) w wyścigach na 100 m dowolnym i 200 m zmiennym oraz Alicja Kondyjowska (10 lat) na 50 m grzbietowym. Startowali również: Milena Wilczakowska, Zuzanna Gaworecka, Karol Duślak, Bruno Trznadel, Julia Wanielista i Borys Michałek.

– W rankingu progresji drużynowej zajęliśmy 2. pozycję na 19 klubów – podkreślił trener Daniel Starejki.

TENIS STOŁOWY

Pongpongiści nie odpuszczają

Trwają rozgrywki ligi sanockiej. Pod nieobecność czołowych zawodników w kolejnych turniejach zwycięstwa odnieśli Mariusz Małek i Grzegorz Kornecki.

Bardziej zacięta była walka w grupie A, gdzie trzech najlepszych pingpongistów miało po 1 porażce i decydowały bilanse setów. Najlepszym legitymował się M. Małek, a miejsce 2. zajęli ex aequo Krzysztof Małek i Miłosz Zarzeczny.

W grupie B zdecydowanie najlepszy okazał się Kornecki

– komplet zwycięstw. Także i tu na 2. pozycji mieliśmy dwóch zawodników, a byli to Ireneusz Kościński i Marek Perschke (po 2 porażki).

W klasyfikacji łącznej prowadzi Bogdan Szalankiewicz (207 punktów). Kolejne lokaty zajmują Daniel Kozioł (166) i Czesław Bartkowski (159).



Dziewczęta z ILO



Dziewczęta z ZS2

Major z filmu Poręby Pozytywne cechy ludzkiego bytu Obniża dźwięk o półton	Karciana budowla Notariusz	22	Tworzą ją gałęzie drzewa	Magazyn z kiszonką Model małej Toyoty	Emblemat piratów	Kłęczny na parkiecie David, obrońca Realu Madryt	Krewny króla Juliana Z figą obok maku	Figiel dla żartu	
Terenowe Mitsubishi Urzędowy spis medykamentów Ulega aktualnym modom	27	Kropki na trawie o poranku	28	Krzew ozdobny Zawsze nią służ	14	Dostarcza energii latarce	Cyngiel broni Z Mont Blanc	Graniczy z Boliwią Wielka krzepa mocarza	
6	Miasto z klubem Banik Prześladowcza myśl	Cena razem z VAT-em	Degas, francuski malarz	4	Tu dom Igi Świątek	20	Duży karaczan Ma go wiertło do betonu	18	Duża kromka chleba Miś na eukaliptusie
17	Debata sejmowa Gra nieuczciwie	Bohater trylogii Chęcińskiego	Sceniczny taniec	24	Rejestr Pet Shop ..., duet	9	Higashi lub Kurosawa Obóz dla jeńców	15	Podobny do monopolu Antonim awersu
12	Wrzucana na FB Rodzice w slangu	25	Klub Nicoli Zalewskiego	Wzięcie z inicjałem Dźwignia handlu	Mieszany debel na korcie	Biała na asfalcie Kminkowy likier Koń morski	16	Poddana testom Japończyk lub Chińczyk	
33	Imię dla kundelka ... w okieneczko	Rządy despoty	Malunek bezta-lencia	Wojenna maszyna szyfrowa	Imię dla Szweda, Niemca	1	Skwarki na kaszy Eu dla chemika	W parze z Julią Bijący organ człowieka	
Imię Jędrzejczak Figura, sylwetka	3	Sędziwy pan	10	Leniwy człowiek, wałkoń	Urzędnik notariatu	21	Internetowy portal Czasem dręczy we śnie	30	Imię Mussoliniego Duży kraj NATO
Zagon roli	3	Gra w karty jak miasto Lucjan, d. bokser	26	Jego dwór perłą Gdańska Maluje garnki	Haftowany na stole	Rewers lub awers	31	32	Główny składnik zalewy
... Blanc, szczyt Dzieli kort	11	Barłóg, postanie	Zbitka reklamowa Pudełeczko na drobiazgi	Manewr boksera	7	Rzadkie imię m.	32		
Beatles przy bębnach	8	Słońce dokładnie nad głową	11	Barłóg, postanie	7	Rzadkie imię m.	32		
Proszek do prania	8	Piękna wyspa włoska	19	Waluta Litwy	2	Ragdoll lub pers			5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

KRZYŻÓWKA