PULS DZIELNICY
KWARTALNIK MIEJSKIEGO OŚRODKA POMOCY SPOŁECZNEJ W SOSNOWCU
Nr 3/2012

Drodzy Mieszkańcy dzielnicy „Pogoń"!

To już trzeci numer ***„Puls Dzielnicy"***, *który oddajemy w Wasze ręce.* Gazetkę wydajemy w ramach Programu Aktywności Lokalnej w projekcie systemowym „Moda na sukces-czyli kroki w samodzielność" realizowanym przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Sosnowcu. Kwartalnik ten ma na celu przybliżyć problemy dzielnicy, przedstawić jego historię jednocześnie skupiając wokół siebie czytelników – mieszkańców dzielnicy Pogoń.

Od niedawna wszystkie numery „Pulsu Dzielnicy" możecie przeczytać on-line na stronie internetowej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Sosnowcu. Miło nam poinformować, iż od początku wirtualnego wydania, nasza gazetka miała już ponad 7 000 odsłon. Świadczy to o tym, że trafia ona w przysłowiowe ręce, nie tylko mieszkańców „Pogoni", ale także innych dzielnic naszego miasta.

Osoby chętne do współredagowania gazetki oraz do podejmowania działań i inicjatyw na rzecz dzielnicy, zapraszamy do nawiązania kontaktu z koordynatorką PAL Panią Martą Siemańczyk w siedzibie Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej przy ulicy Mościckiego 14 w Sosnowcu (tel. 32-296 07 67) lub pracownikami socjalnymi z Punktu Terenowego Nr 5 MOPS przy ulicy Hallera 5 w Sosnowcu (tel. 32 291 21 97). Zachęcamy również do odwiedzania naszej strony internetowej:

http://www.mopssosnowiec.pl/

Jeśli chcesz działać na rzecz społeczności lokalnej, masz pomysł, jesteś zainteresowany zmianami w Twoim najbliższym otoczeniu
- CZEKAMY NA CIEBIE!
Jeśli nie zgadzasz się z określoną sytuacją, uważasz, że potrzebna jest interwencja z zewnątrz
- NIE CZEKAJ!
Ułatwimy Ci dostęp do potrzebnych informacji, skontaktujemy Cię z odpowiednią instytucją lub organizacją.
ZAPRASZAMY!

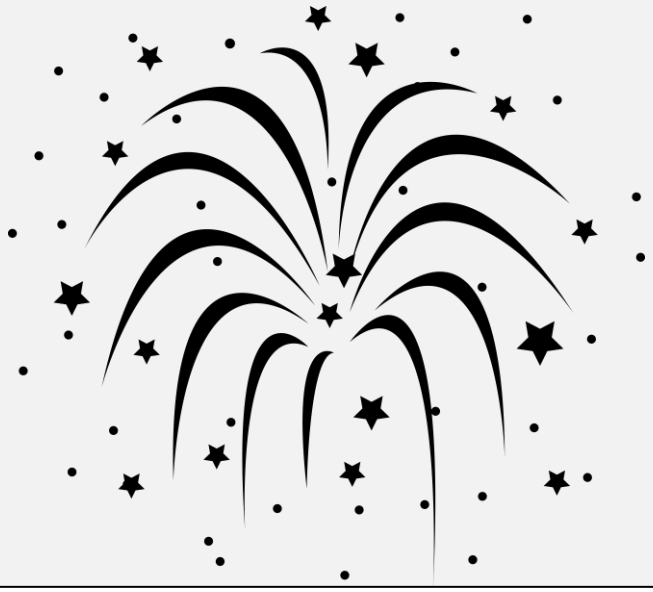
PAL-owicze w teatrze

„Korzeniec" - W listopadzie 2012 r. mieszkańcy dzielnicy Pogoń, uczestnicy Programu Aktywności Lokalnej wzięli udział w spektaklu teatralnym „Korzeniec" w Teatrze Zagłębia w Sosnowcu. Przedstawienie jest teatralną adaptacją powieści prof. Zbigniewa Białasa „Korzeniec". Inspiracją do napisania powieści stał się dla autora kafelek umieszczony w posadzce sosnowieckiego domu przy ul. Żytniej 16 – „A. Korzeniec – Sosnowice". Udział w przedstawieniu przyczynił się do zwiększenia integracji mieszkańców oraz wiedzy na temat historii miasta Sosnowca – dzielnicy Pogoń.

„Szewczyk Dratewka" - W grudniu 2012 r. w Teatrze Zagłębia w Sosnowcu odbyło się przedstawienie teatralne „Szewczyk Dratewka", w którym udział wzięły dzieci z dzielnicy Pogoń – otoczenie uczestników Pal wraz z rodzicami. Celem imprezy było zapewnienie wsparcia otoczeniu uczestników PAL, a także integracja, profilaktyka i edukacja zakresie rozwoju dzieci.

Z okazji nowego 2013 roku, wszystkim naszym Czytelnikom składamy najserdeczniejsze życzenia – aby ten nowy czas był pełen szczęścia, miłości i uśmiechu, by obfitował we wszystko co najlepsze oraz przynosił same miłe chwile.

Dyrektor
Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Sosnowcu
Halina Szumska
wraz z pracownikami



Mieszkańcy dzielnicy Pogoń, w szczególności ulicy Lwowskiej składają serdeczne podziękowania dla Prezydenta Miasta Sosnowca Pana Arkadiusza Chęcińskiego oraz radnego Pana Adama Wolskiego za podejmowane działania na rzecz społeczności lokalnej

Współpraca mieszkańców z Radą Miejską w ramach Programu Aktywności Lokalnej realizowanego przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Sosnowcu trwa od 2009 r. Mieszkańcy za pośrednictwem przewodniczącej Rady Mieszkańców PAL Pani Anny Rozenau zwrócili się do ówczesnych radnych z prośbą o pomoc w poprawie jakości życia. Dzięki interpelacjom zgłaszanym przez Pana Prezydenta Arkadiusza Chęcińskiego oraz radnego Adama Wolskiego podjęte zostały następujące działania:
- budowa placu zabaw
- zainstalowanie progów spowalniających
- oznakowanie przejść dla pieszych przy ulicy Lwowskiej i Suchej
- naprawa nawierzchni
- zorganizowanie ruchu jednokierunkowego wzdłuż ogródków działkowych
- przeprowadzenie wycinki drzew
- zwiększenie patroli policyjnych.

W tym roku dzięki interwencji radnego Adama Wolskiego naprawiono ubytki w asfalcie przy placu zabaw. Aktualnie rozpatrywana jest również kwestia doświetlenia osiedla i utrzymania porządku na placu zabaw.

Przewodnicząca Rady Mieszkańców PAL Anna Rozenau wraz z mieszkańcami

POGOŃ – Spacerownik historyczny

Część trzecia

W poprzednim numerze Pulsu Dzielnicy poznaliśmy historię obiektów na tzw. Wygwizdowie, oraz wzdłuż ulicy Będzińskiej. Dziś przedstawiam już ostatnią część przewodnika po historycznej Pogoni.

Dzisiejszy spacer zaczynamy pod kościołem pw. św. Tomasza Apostoła, położonym przy ulicy Orlej 19.

Jest to najstarszy pogoński kościół, zaprojektowany przez Józefa Stefana Pomian-Pomianowskiego, a wzniesiony w 1904 roku. Jednak dopiero w roku 1911, decyzją biskupa kieleckiego Augustyna Łosińskiego, utworzona została parafia pw. św. Tomasza Apostoła i Matki Boskiej Różańcowej. Prace wykończeniowe przy świątyni trwały bardzo długo i kościół konsekrowano dopiero 26 kwietnia 1956 r. Ciekawostką jest, że w oryginalnym projekcie Pomianowskiego widniały dwie wieże, ale z powodów finansowych nie wybudowano ich od razu. Dopiero po stu latach, w 2004 roku wszczęto dobudowę wież, wracając do pierwotnego zamysłu architekta.

Nieopodal, pod 13-tką, w latach 1922-1937 mieściła się siedziba dzisiejszego III Liceum Ogólnokształcącego im. Bolesława Prusa. Budynek nie przetrwał i dziś w tym miejscu jest pusty plac.

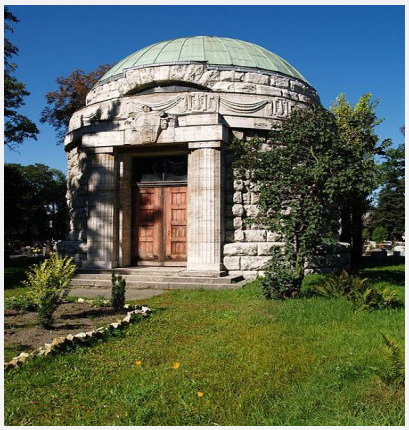
Po drugiej stronie ulicy, w domu z numerem 28, którego dziś już nie ma, mieścił się znany zakład fotograficzny Leonarda Zalegi. Fotograf znany był m.in. z tego, że pierwszy w Sosnowcu zaczął dokumentować uroczystości kościelne. W okresie międzywojennym firma należała do rodziny Ćwirko-Godyckich. Z kolei pod numerem 24, od 1912 roku funkcjonowała księgarnia pod firmą Józefy Dippel, w latach trzydziestych przejęta przez Władysławę Klaus. Orla przed wojną, a nawet i wcześniej, miała charakter handlowo-usługowy.

Ulicą Orlą dojdziemy do Centralnego Węzła Komunikacyjnego, czyli popularnych Ślimaków, które wybudowano w 1976 roku. Pod budowę Węzła potrzebny był duży teren, toteż wyburzono wówczas większość koloni Focha, której resztki dziś możemy zobaczyć przy basenie na ulicy Żeromskiego. Są to kilkurodzinne domy w stylu willowym.

Z Orlej skręcamy w ulicę Grota Roweckiego. Po prawej stronie wznosi się nowoczesny budynek Wydziału Neofilologii Uniwersytetu Śląskiego, który stanął na miejscu zabytkowego szpitala dziecięcego, funkcjonującego od 1859 roku jako Szpital Kasy Bratniej Pomocy Robotników Bolesławsko-Sosnowieckich, czyli tzw. szpital na Lepiankach. W budynku tym w okresie międzywojennym, przez pewien czas mieściło się też Żeńskie Gimnazjum Matematyczno-Przyrodnicze Heleny Rzadkiewiczowej. Gmach zburzono w 2006 roku. Z kolei po drugiej stronie ulicy, w głębi osiedla Rudna, zwanego tak od ulicy przy której stanęło (Rudna, to dziś Grota Roweckiego), mieści się obecna siedziba wspomnianego już wcześniej IV Liceum Ogólnokształcącego im. Stanisława Staszica.

KAPITAŁ LUDZKI NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
SOSNOWIEC
UNIA EUROPEJSKA EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY

Do historycznej części Pogoni należy z pewnością czterowyznaniowy cmentarz przy ulicy Smutnej. Nekropolia stała się miejscem spoczynku wielu wybitnych sosnowiczan wyznania rzymskokatolickiego, ewangelickiego, prawosławnego i żydowskiego. Spacerując alejkami poszczególnych cmentarzy możemy odnaleźć nazwiska osób zasłużonych zarówno dla miasta, jak również dla kraju. Kompleks datuje się na rok 1894, kiedy to zaczęto organizować poszczególne cmentarze. Ciekawostką jest, że w części ewangelicko-augsburskiej znajdują się dwa grobowce wpisane do rejestru zabytków nieruchomych województwa śląskiego: Mauzoleum Dietla z 1912 roku projektu wspominanego już w spacerowniku Pomian-Pomianowskiego, a także grobowiec Meyerholdów.



Na koniec warto jeszcze zwiedzić uliczki pomiędzy ulicami Orlą, Gospodarczą, a Grota-Roweckiego. I tak przy dzisiejszej ulicy Marii Skłodowskiej-Curie w międzywojniu powstało osiedle dla pracowników miejskich, tzw. kolonia Limanowskiego, z kolei przy ul. Reymonta mieszkało aż 3 prezydentów Sosnowca: Aleksy Bień, Piotr Juda i Zdzisław Kleszcz. Przy ulicy Żytniej od 1973 roku przez wiele lat, mieścił się Wydział Filologiczny UŚ, w tym przez kilka lat śląska polonistyka. Nieopodal, na Brackiej, w dwudziestoleciu międzywojennym znajdowało się Państwowe Męskie Gimnazjum Handlowe, do którego uczęszczał wybitny komentator sportowy rodem z Sosnowca, Jan Ciszewski, a także Państwowe Seminarium Nauczycielskie Żeńskie im. Marii Konopnickiej. Zaś przy ulicach Zgody 4 i Żytniej 22 mieszkał poeta, Wacław Sebyła, zamordowany w Katyniu, który uczył się w tym czasie w Szkole Realnej w Sielcu (późniejsze Gimnazjum im. Bolesława Prusa).

Pozostałe tereny Pogoni w większości zajmują dziś bloki powstałe w latach powojennych. Warto jeszcze nadmienić, że w okresie PRL próbowano Pogoń przemianować na dzielnicę Marchlewskiego, na szczęście z marnym skutkiem. Nazwa zupełnie nie przyjęła się wśród mieszkańców.

Anna Urgacz
www.klubzaglebiowski.pl

O NAS DLA WAS

Wywiad z Panią Haliną Szumską - Dyrektorem Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Sosnowcu.

Co oznacza dla Pani Program Aktywności Lokalnej?

- PAL oznacza aktywizację społeczną oraz integrację mieszkańców w ich lokalnych środowiskach. Rozwój aktywności lokalnej scala społeczność, pogłębia wzajemne relacje mieszkańców wspólnoty, ma wpływ na poprawę jakości jej życia.

Program Aktywności Lokalnej (PAL) w dzielnicy "Pogoń" jest realizowany od 2009 roku. Które z dotychczas realizowanych działań w ramach Programu Aktywności Lokalnej uważa Pani za najbardziej ciekawe. Jakich działań w ramach PAL mieszkańcy mogą spodziewać się w kolejnych latach?

- Trudno jednoznacznie odpowiedzieć, które działania są najbardziej ciekawe, ponieważ są bardzo różnorodne i mają różnych odbiorców tj. osoby dorosłe, dzieci i młodzież. Cieszy mnie zaangażowanie mieszkańców w sprawy lokalne.

W 2013 roku zostanie utworzona grupa samopomocowa dla osób bezrobotnych, przeprowadzimy również treningi umiejętności społecznych z elementami aktywnego poszukiwania pracy, cykle zajęć profilaktyczno-edukacyjnych dla dzieci i młodzieży o tematyce teatralnej oraz „Laboratorium talentów". Nadal będziemy prowadzić poradnictwo w Punkcie Informacji Obywatelskiej, wydawać gazetkę „Puls dzielnicy", organizować spotkania z mieszkańcami, imprezy środowiskowe w tym Festyny integracyjne i wiele innych. W kolejnych numerach gazetki oraz na naszej stronie internetowej będą Państwo mogli przeczytać o bieżących wydarzeniach realizowanych w ramach PAL oraz relacje mieszkańców biorących w nich udział.

Jakie cechy powinien posiadać lider i animator lokalny?

- Entuzjazm, wiarę we własne możliwości, empatię, pokorę (chęć słuchania innych), uczciwość, upór (dążenie do wyznaczonego celu). Animator i lider lokalny powinien być również związany emocjonalnie ze swoim miejscem zamieszkania ale przede wszystkich powinien kochać ludzi.

Organizowanie społeczności jest dużym wyzwaniem. Co doradziłaby Pani osobom, które chcą się angażować w społeczną pracę na rzecz swojego otoczenia?

- Przede wszystkim nie poddawać się, korzystać z doświadczeń innych, wykorzystywać również chęci i potencjał innych mieszkańców, a także starać się angażować we wszystkie działania władze miejskie, instytucje i stowarzyszenia.

Inny punkt widzenia czyli projekt oczami uczestników

Spośród wiadomości, które w ostatnim czasie trafiły do skrzynki pocztowej redakcji „Pulsu Dzielnicy", jeden zasłużył sobie swoją treścią, a przede wszystkim intencją jego autora na szczególną uwagę. Napisała do nas uczestniczka projektu systemowego „Moda na sukces – czyli kroki w samodzielność", realizowanego przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Sosnowcu. Pomimo, iż zaadresowany był na redakcję, to jego prawdziwym adresatem są mieszkańcy naszego miasta, którzy rozważają możliwość przystąpienia do projektu. Nie pozostaje nam nic innego, jak przesłać wiadomość dalej. Oto krótka historia z życia pewnej sosnowiczanki.

W dniach 15.11.2012 – 28.11.2012r. w ramach projektu systemowego „Moda na sukces – czyli kroki w samodzielność" współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej odbyło się szkolenie wyjazdowe dla osób niepełnosprawnych, w którym miałam możliwość uczestniczyć. Miałam spore obawy co do wyjazdu o tej porze roku, jednak pogodę mieliśmy jak na zamówienie. Szkolenie wyjazdowe zorganizowane zostało przez Centrum Szkolenia Kursowego i Doradztwa „ Oświata" z Katowic. Odbyło się ono w Hotelu – Sanatorium Tulipan, który znajduje się w samym centrum Ustronia. Jest to mały, kameralny ośrodek z bardzo miłą atmosferą i profesjonalną obsługą. Umieszczono nas w pokojach 2 osobowych i 3 osobowych apartamentach z TV oraz ładnymi widokami. W pobliżu hotelu można było zobaczyć przechadzające się dzikie sarenki. Każdy pokój posiadał własną łazienkę, co było dużym udogodnieniem. Moim ulubionym miejscem w hotelu była jadalnia. Posiłki były bardzo smaczne a podawane porcje były duże(obejmowały śniadanie, dwu daniowy obiad z deserem i kolację z ciepłym posiłkiem). W ośrodku była także możliwość skorzystania z sali do ćwiczeń – mini siłowni, stołu do biliarda, a także wypożyczenia kijków do Nordic Walkingu czy roweru.

W ramach wyjazdu uczestniczyłam w szkoleniu, które prowadziły dwie sympatyczne Panie psycholożki. Szkolenie obejmowało 30 godzin. W czasie szkolenia zapewniony został poczęstunek w postaci napojów oraz pysznych ciasteczek. Ponadto każdy uczestnik otrzymał materiały szkoleniowe oraz pendrive'a. W czasie zajęć odbył się trening motywacyjny i wyznaczania celów. Uświadomiłam sobie, jak ważna jest motywacja – czyli chęć zrobienia czegoś, działania- i , że zależy ona od celów jakie sobie wyznaczamy. Dzisiaj wiem, że należy sobie wyznaczać cele, które są możliwe do zrealizowania. Nauczyłam się także, jak sobie radzić ze stresem, jak się relaksować. Dowiedziałam się jak ważna jest komunikacja niewerbalna czyli „mowa ciała", aktywne słuchanie, empatia, asertywność. Mieliśmy także zajęcia z autoprezentacji i kierowania wrażeniem. W czasie zajęć zrobiłam testy, które pozwoliły mi lepiej poznać siebie, swoje mocne i słabe strony.

W ramach szkolenia mieliśmy także 3 godzinne spotkanie z doradcą zawodowym, które miało na celu stworzenie Indywidualnego Planu Działania- czyli zaplanowania kroków jakie powinnam zrobić by osiągnąć mój cel czy wymarzoną pracę oraz określenie predyspozycji zawodowych. W czasie wyjazdu każdy uczestnik skorzystał z 30 zabiegów rehabilitacyjnych zleconych przez lekarza w tym min.: okładów borowinowych i kąpieli solankowych, wirówek, zabiegów prądowych, diadynamiku, laseroterapii, magnetoterapia, inhalacji, gimnastyki, masaży ręcznych i podwodnych w wannie jacuzzi i Aquavibronu- masażu specjalnym aparatem.

W trakcie wyjazdu odbyły się dwie wycieczki. Pierwsza do Leśnego Parku Niespodzianek w Ustroniu. Jedną z atrakcji parku są muflony i daniele, które swobodnie przemieszczają się wśród zwiedzających i które to można karmić z ręki. W zagrodach można zobaczyć : jelenie, sarny, dziki itp. Największymi atrakcjami parku są sokolarnia i sowiarnia, gdzie sokolnicy prezentują ptaki drapieżne i sowy podczas ich lotów. Druga z wycieczek była wycieczką objazdową po Wiśle. Jechaliśmy „Wiślańską ciuchcią" z naszego hotelu trasą do Wisły Czarne. Zwiedziliśmy tzw. Zamek Dolny przy rezydencji Prezydenta RP oraz wodospad i zaporę na Wiśle. W drodze powrotnej zatrzymaliśmy się na posiłek w postaci kiełbasek z grilla. Mieliśmy także możliwość zwiedzenia centrum Wisły. Ja z moją współlokatorką wybrałyśmy się na targ oraz do muzeum Beskidzkiego.

W czasie wolnym w tygodniu można było spacerować po Ustroniu a w weekendy wybrać się nawet na dłuższy spacer. W Ustroniu jest wiele tras spacerowych, kilka muzeów, pijalnia wody. Nie było czasu na nudę. Z moją współlokatorką Panią Anią :) dużo spacerowałyśmy, wybrałyśmy się także na Równicę. Udało mi się wejść i co najważniejsze zejść ze szczytu i to był mój sukces. Myślę sobie, że każdy uczestnik odniósł swój mały sukces - dla kogoś sukcesem mógł być godzinny spacer.

Cieszę się z tego, że mogłam poznać grupę 21 sympatycznych osób. Czułam się w niej bardzo dobrze. Wszyscy odnosili się do mnie z życzliwością i czułam się w niej akceptowana. W czasie wyjazdu wiele osób otwierało się, opowiadało mi o swoich problemach, także o swojej niepełnosprawności. Bardzo pomogły mi rozmowy z innymi uczestnikami. Wiele osób zachęciło mnie do szukania pracy, pokazały mi nowe możliwości podjęcia jej. Pomogły mi zobaczyć siebie z innej perspektywy. Wyjazd pomógł mi także oderwać się od codziennych problemów, zrelaksować się, odpocząć. Zorganizowałyśmy wieczorek taneczny dla Pań, na którym bardzo dobrze się bawiłyśmy. Nasz wyjazd szkoleniowy okazał się jednocześnie wyjazdem rozrywkowo - taneczno – relaksacyjnym. Rozrywkowym bo poczucie humoru, dobry nastrój często u nas gościły, tanecznym ze względu na wieczorek pożegnalny z tańcami i wieczorek dla Pań i relaksacyjnym ze względu na przyjemne i przynoszące ulgę zabiegi.

Dlatego zachęcam do skorzystania z takiego wyjazdu w przyszłości.

Justyna Jasik

KĄCIK MALUCHA

Konopnicka Maria

Zima

Nasza zima biała
Chustą się odziała.
Idzie, idzie do nas w gości
W srebrnych blaskach cała!

Włożyła na czoło
Księżycowe koło,
Lecą z płaszcza gwiazdy złote,
Gdy potrząśnie połą.

Z lodu berło trzyma,
Tchu ni głosu nie ma.
Idzie, idzie, smutna, cicha,
Ta królowa zima!

Idzie martwą nogą
Wyiskrzoną drogą,
Postanęły rzeki modre,
Do morza nie mogą.

Gdzie stąpi, gdzie stanie,
Słychać narzekanie:
- Oj, biedne my kwiaty, trawy,
Co się z nami stanie! -

Przed nią tuman leci,
Straszy małe dzieci...
A my dalej do komina:
- Nie puścim waszeci!

Jan Brzechwa

Zima

Niebo błękitniało,
niebo owdowiało,
Owdowiały błękit
białym śniegiem spadł,
Co się nagle stało,
że tak biało, biało,
Pod nogami mymi
zaszeleścił świat?

Włożę lisią czapę,
przypnę lisi ogon,
Zmylę wszystkie ślady,
zmiotę śnieżny kurz,
Pójdę sobie drogą,
pójdę bez nikogo
I do ciebie nigdy
nie powrócę już.

Leopold Staff

Śnieżyca

Śnieg się sypie włochaty
sypie, sypie biały.
I rozściela srebrne płaty.
Śnieg się sypie, śnieg kosmaty
z nieba szarej powały.

Łabędzimi pokrył szaty
zasp bujną lawiną -
- pola, drogi, drzewa, chaty,
krzywe płoty, grzęd rabaty -
- puszystą pierzyną.

Kożuch siwy przebogaty
widziała niska strzecha.
I z komina dymi w światy
niby kłakiem mądrej waty
w wiatr, co dmie jak z miecha.

Kącik kulinarny

Barszczyk czerwony
– idealny na styczniowe wieczory

Składniki:

3 średnie buraki
pęczek włoszczyzny
po 3 liście laurowe, ziarna ziela angielskiego i pieprzu
3 ząbki czosnku
1 łyżka suszonego majeranku
2 łyżki soku *z cytryny*
sól, pieprz

Przygotowanie:

Warzywa na bulion umyć, obrać. Wrzucić do garnka wraz z liśćmi laurowymi, ziarnami ziela i pieprzu oraz ząbkami czosnku oraz majerankiem. Dodać obrane i przekrojone na połówki buraki i gotować na małym ogniu pod przykryciem ok. 2 godzin. Doprawić do smaku solą i pieprzem oraz sokiem z cytryny, ewentualnie dodać 1 łyżkę przyprawy z suszonych, krojonych warzyw. Chwilę pogotować. Zdjąć z ognia, nieco wystudzić i dodać startego na tarce surowego buraka w celu uzyskania głębokiego, czerwonego koloru. Przed podaniem podgrzać, ale już nie gotować. Nalewać przez sito. Podawać z uszkami lub krokietami.

Krokiety z pieczarkami
- idealne do barszczu czerwonego

Składniki:

50 dag pieczarek
1 cebula
nać pietruszki
7 dag żółtego sera
ciasto naleśnikowe
sól, pieprz
1 jajko
bułka tarta
1 łyżka masła
olej

Przygotowanie:

Zaczynamy od przygotowania farszu (podana ilość składników wystarczy na nafaszerowanie 4-5 naleśników). W rondelku smażymy obrane i starte na grubych oczkach pieczarki. Lekko solimy, aby szybciej puściły wodę. Gdy woda odparuje dodajemy 1 łyżkę masła i posiekaną w drobną kostkę cebulę. Całość lekko podsmażamy (farsz nie powinien być za suchy). Prawie gotowy farsz zdejmujemy z ognia, aby trochę przestygł. Następnie smażymy 5 naleśników, najlepiej żeby były cienkie. Odkładamy je na bok, aby przestygły. Następnie do lekko przestudzonego farszu dodajemy posiekaną drobno nać pietruszki oraz pokrojony w drobną kosteczkę żółty ser. Całość doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Gotowy farsz rozkładamy równomiernie na naleśnikach. Placki rolujemy jak gołąbki zawijając pierw brzegi do środka, a następnie od siebie. Gotowe krokiety maczamy wpierw w jajku, a potem w bułce tartej. Smażymy na średnio rozgrzanym oleju, aby nie spalić bułki.

Smacznego!

Uśmiechnij się!

Wąż mówi do węża:
- Sssłuchaj, czy my jesssteśmy jadowite?
- No, chyba tak.
- Kurde, bo sssię w język ugryzłem.

- Ile zna pan języków?
- Trzy.
- Jakie?
- Rosyjski, angielski i francuski.
- Proszę powiedzieć coś po angielsku.
- Gutten tag.
- Ale to jest po niemiecku...
- A to cztery.

Pani wychodząc ze sklepu widzi płaczącego Jasia:
- Jasiu, dlaczego płaczesz?
- Bo miałem 2 złote, ale zgubiłeeeeeeeem!
Pani bez słowa wyciąga 2 złote i daje Jasiowi. Jasiu przestaje płakać, pani odchodzi. Po chwili jednak znów słyszy donośny płacz Jasia.
- Jasiu, a czemu teraz płaczesz?
- Właśnie sobie pomyślałem, że gdybym nie zgubił tamtych 2 złotych, miałbym teraz czteeeeeeery!

Jaka jest ulubiona kolęda świeżo upieczonych rodziców?
- Cicha noc.

List do świętego Mikołaja:
- Drogi Mikołaju proszę o podwójne egzemplarze zabawek, bo ja też chcę się bawić,
kiedy tata jest w domu.

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
SOSNOWIEC
UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY

Punkty Terenowe MOPS

Potrzebujesz pomocy?
zgłoś się do pracownika socjalnego w miejscu swojego zamieszkania.

Punkt Terenowy Nr 1
ul. Kisielewskiego 4
tel./fax. 32 263 18 30

Punkt Terenowy Nr 2
ul. 3 - go Maja 33
pokoje 101-107
tel:32 296 22 34
tel. 32 296 22 43
tel/fax: 32 296 22 42

Punkt Terenowy Nr 3
ul. Naftowa 35
tel. 32 293 44 36

Punkt Terenowy Nr 4
ul. Rzeźnicza 12
tel. 32 299 55 51

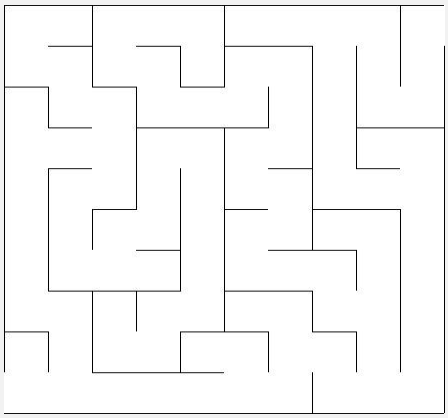
Punkt Terenowy Nr 5
ul. Hallera 5
tel. 32 291 2197

Zespół Pomocy Środowiskowej
„Klimontów"
ul. Dobrzańskiego 99
tel. 32-296 98 18

Specjalistyczny Zespół
Środowiskowy
ul. Plac Kościuszki 5
tel. 32-2921530

UWAGA!!
Informujemy o zmianie adresów siedziby Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Sosnowcu. Zmianie uległa lokalizacja niektórych Działów, dotychczas mieszczących się przy ul. Mościckiego 14. Po szczegółowe informacje zapraszamy na naszą stronę internetową www.mopssosnowiec.pl

Łamigłówka – traf do celu



Urząd Miejski zaprasza na Górkę Środulską

Na amatorów białego szaleństwa czeka już mały stok z dwoma wyciągami.

Dwa wyciągi na małym stoku mają długość 119 i 135 metrów, są oświetlone, a ich przepustowość wynosi 700 osób na godzinę. – *Na chwilę obecną zapraszamy na małe wyciągi, ale liczymy, że już niebawem będziemy mogli uruchomić duży wyciąg. Aby tak się stało potrzebna jest temperatura poniżej 5 stopni utrzymująca się przez kilka dni i obfitsze opady śniegu* – podkreśla dyrektor sosnowieckiego MOSiR-u, administratora stoku, Rafał Łydek.

Na miejscu skorzystać będzie można z wypożyczalni i serwisu sprzętu narciarskiego. Stok został wyposażony w nowe nagłośnienie, a partnerem zostało Radio Eska, które będzie umilało narciarzom szusowanie po stoku. W ciągu najbliższych dni uruchomiony zostanie także podgląd stoku online, zarówno na stronie MOSiR-u, jak i miejskiej stronie internetowej www.sosnowiec.pl.

Karnet na dziesięć wjazdów małymi wyciągami kosztuje 8 zł w dni powszednie (godz. 14-21), natomiast w weekend (godz. 10-21) - 10 zł.

Dla osób zmotoryzowanych dostępny będzie bezpłatny parking (wjazd od ulicy Zaruskiego), usytuowany nieopodal głównego budynku Ośrodka. Na miejscu funkcjonować będzie punkt gastronomiczny.

Tekst i zdjęcie: www.sosnowiec.pl

CENTRUM INFORMACJI MIEJSKIEJ (CIM)

W CIM zarówno mieszkańcy jak i turyści, mogą uzyskać kompleksową informację o mieście, kupić miejskie gadżety, książki, a także napić się dobrej kawy i poczytać codzienną prasę. Posiadacze laptopów mogą skorzystać z darmowej bezprzewodowej sieci WiFi. CIM współpracuje zarówno z instytucjami miejskimi jak i stowarzyszeniami. Można umówić się z przewodnikiem PTTK na wycieczkę po mieście. Pracownicy podpowiedzą co warto w mieście zobaczyć i jak tam dojechać.

Poniedziałek - Piątek 8.00 - 18.00
Sobota - 9.00 - 17.00
ul. Warszawska 3/20
(w pasażu przy Placu Stulecia)
tel. (032) 265 60 04
e-mail: cim@um.sosnowiec.pl

KLUB INTEGRACJI SPOŁECZNEJ

ul. Naftowa 35, Sosnowiec
tel.: (032) 293-44-36 wew. 23
kis@mopssosnowiec.pl

Klub Integracji Społecznej w Sosnowcu spełnia wiele funkcji:

- przygotowuje i prowadzi szkolenia, warsztaty oraz grupy wsparcia,
- oferuje poradnictwo z zakresu informacji zawodowej,
- oferuje pomoc psychologiczną indywidualną i grupową,
- oferuje pomoc prawną,
- oferuje nieodpłatny dostęp do telefonu w celu poszukiwania pracy dla Klientów Klubu,
- oferuje pomoc w przygotowaniu profesjonalnych aplikacji zawodowych oraz możliwość napisania ich na komputerze,
- oferuje dostęp do aktualnych ofert pracy oraz szkoleń i kursów podnoszących lub uzupełniających kwalifikacje zawodowe,
- pomaga ofiarom przemocy i osobom z rodzin dotkniętych chorobą alkoholową.

PULS DZIELNICY
KWARTALNIK MIEJSKIEGO OŚRODKA POMOCY SPOŁECZNEJ W SOSNOWCU
Nr 1/2012

„Puls Dzielnicy" jest biuletynem informacyjnym Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Sosnowcu

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Sosnowcu
ul. Mościckiego 14
41-200 Sosnowiec
Tel: 32 296 22 01
Dział Pozyskiwania Funduszy Zewnętrznych
Tel: 32 296 07 67

Sudoku

Zasady gry **Sudoku** są bardzo proste. Kwadratowy diagram gry podzielony jest na 9 identycznych kwadratów. Każdy z nich jest podzielony na 9 kolejnych. Zadaniem gracza jest wypełnienie wszystkich 81 kwadratów, na które podzielony jest diagram cyframi od 1 do 9. W każdym rzędzie i każdej kolumnie dana cyfra może wystąpić jedynie raz. Podobnie w każdym z 9 większych kwadratów - cyfry nie mogą się w nich powtarzać.

3		2	4		5			
8								
	4	5					1	3
1				4				5
7	5	4		3		8	6	1
6				1				7
2	8					5	3	
								8
			8		3	6		9

„Moda na sukces – czyli kroki w samodzielność" projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki.