PULS DZIELNICY
KWARTALNIK MOPS SOSNOWIEC NR 3/2013

Drodzy Mieszkańcy dzielnicy „Pogoń"!

Społeczność lokalna to nie ulice, nie budynki lecz ludzie którzy ją tworzą. Nasz kwartalnik skupia wokół siebie właśnie takie osoby – zainteresowane swoją dzielnicą, chcące coś zmienić na tym małym skrawku świata jaki ich otacza. Z roku na rok jest nas coraz więcej, z czego się bardzo cieszymy.

Jedną z takich osób jest Pani Anna Rozenau – liderka społeczności lokalnej, aktywnie angażująca się we wszystkie działania realizowane w dzielnicy POGOŃ w ramach Programu Aktywności Lokalnej. Wielu z Państwa już poznało Panią Annę. Tym jednak, którzy znają ją tylko ze słyszenia bądź z naszego kwartalnika, pragniemy przybliżyć jej sylwetkę w materiale „Najważniejsze, że można złemu zaradzić". Cieszymy się, że mamy wśród nas tak wyjątkowych ludzi i pragniemy więcej. Dlatego wszystkich zainteresowanych losem dzielnicy, chętnych podejmowania działań i inicjatyw 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!

Festyn integracyjny w dzielnicy Pogoń

Już po raz piąty odbył się festyn integracyjny Programu Aktywności Lokalnej w dzielnicy Pogoń, realizowanego w ramach projektu systemowego „Moda na sukces – czyli kroki w samodzielność" współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki.

Festyn odbył się 12 września 2013 r. na terenie Środowiskowego Domu Samopomocy przy ul. Grota Roweckiego w Sosnowcu. Wśród atrakcji czekających na uczestników były między innymi występy zespołu Skandal,

który tańcem porwał całą publiczność, występ podopiecznych ŚDS, uczestników Warsztatów Terapii Zajęciowej oraz uczniów Szkoły Specjalnej Nr 4, występ wokalny Pani Wioletty Miłek, wystawa prac malarskich Pani Anny Rozenau jak również kiermasz prac plastycznych wykonanych przez uczestników sosnowieckich Warsztatów Terapii Zajęciowej.

Niespotykaną atrakcją dla wszystkich był pokaz instrumentów i zabawek ludowych Pana Tadeusza Krężela.

Również dla najmłodszych uczestników nie zabrakło ciekawych propozycji – każde z dzieci mogło fantazyjnie pomalować buzię, przeobrazić się w policjanta, pokolorować obrazki swoich ulubionych bohaterów z bajek, a także nauczyć się tańczyć zumbę i poznać techniki capoeiry. Wiele radości najmłodszym sprawił dmuchany zamek, gdzie mogli skakać i szaleć bez końca. By w trakcie zabawy dzieciom nie zabrakło energii czekała na nie wata cukrowa i popcorn, a na wszystkich uczestników festynu bigos oraz chleb ze smalcem.

Tradycyjnie, jak co roku podczas festynu rozegrany został mecz piłki siatkowej pomiędzy mieszkańcami dzielnicy Pogoń, a samorządowcami Miasta Sosnowca, który

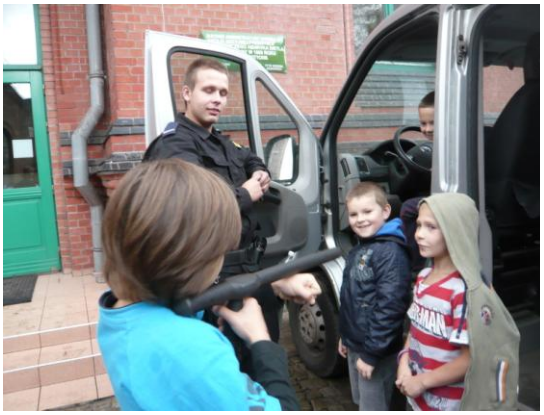
sędziował Zastępca Prezydenta Miasta Pan Zbigniew Szaleniec. Tym razem zwyciężyła drużyna samorządowców. Wszyscy zawodnicy otrzymali z rąk Dyrektora MOPS Pani Haliny Szumskiej dyplomy oraz medale.

Przypominamy, iż Program Aktywności Lokalnej jest odpowiedzią na zdiagnozowane problemy społeczne. Zaangażowani do Programu pracownicy socjalni, wolontariusze, animatorzy oraz liderzy organizują i aktywizują społeczność lokalną. Dzięki podejmowanym działaniom poprawia się jakość komunikacji społecznej, mieszkańcy są bardziej aktywni w rozwiązywaniu trudnych sytuacji życiowych. Program Aktywności Lokalnej ma głównie na celu zwiększanie aktywności lokalnej w rozwiązywaniu problemów występujących w miejscu zamieszkania ze szczególnym uwzględnieniem problemów osób zagrożonych wykluczeniem społecznym i ich otoczenia. Celem szczegółowym PAL jest wzrost poziomu integracji społeczności lokalnej, aktywizowanie osób zagrożonych wykluczeniem społecznym, edukacja w zakresie animacji lokalnej jak również inicjowanie i wspieranie działalności grup samopomocowych oraz podniesienie motywacji, samooceny i wiary we własne siły.

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

„Moje bezpieczeństwo w domu i w szkole"

Projekt pod tą nazwą odbył się w dniu 20.09.2013 r. na terenie Komisariatu II Policji w Sosnowcu. Skierowany był do 20 dzieci - mieszkańców dzielnicy Pogoń.



Celem projektu było przekazanie uczestnikom niezbędnych informacji dotyczących zasad bezpiecznego zachowania się w drodze do szkoły i na jej terenie, na placu zabaw. Największą radość sprawiło dzieciom oglądanie samochodu policyjnego, jak również otrzymane upominki. Dzieci miały możliwość obejrzenia ważniejszych miejsc na terenie Komisariatu (pokoju okazań, gabinetu Komendanta, dyżurki), zapoznania się z pracą policjanta.

Zajęcia teatralne dla dzieci – edycja druga

Już po raz kolejny Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Sosnowcu w ramach Programu Aktywności Lokalnej zrealizował zajęcia profilaktyczno – edukacyjne o tematyce teatralnej.

W warsztatach teatralnych udział brała 10 – osobowa grupa dzieci i młodzieży w wieku od 10 do 15 lat. Zajęcia obejmowały m.in. pracę nad ekspresją, plastyką ciała i gestem scenicznym. Podczas zajęć uczestnicy mieli okazję poznać pracę aktora oraz podstawowe zagadnienia związane z teatrem. Była to również doskonała okazja do przezwyciężania nieśmiałości i tremy oraz nauka, jak uporać się z tym problemem w życiu codziennym.

Laboratorium talentów

Już po raz drugi w tym roku dzieci biorące udział w projekcie pod tą nazwą miały okazję do izolacji DNA oraz ciekawych badań mikroskopowych. „Laboratorium talentów" odbyło się w ramach cyklu zajęć profilaktyczno – edukacyjnych dla dzieci w wieku 7-10 lat w projekcie „Moda na sukces – czyli kroki w samodzielność".

Głównym celem „Laboratorium" było rozwijanie u najmłodszych zainteresowań i umiejętności społecznych, integracja, profilaktyka oraz edukacja. W trakcie zajęć dzieci wykonywały eksperymenty, podczas których zapoznawały się w podstawowymi wiadomościami z zakresu nauk przyrodniczych.

Spotkania grupy samopomocowej dla osób bezrobotnych

Do udziału w zajęciach grupy samopomocowej zostało zakwalifikowanych 10 osób bezrobotnych, aktywnie poszukujących pracy. W okresie od 24 kwietnia do 19 czerwca 2013 pracownicy socjalni zorganizowali 8 spotkań.

Spotkania miały charakter wspierający oraz edukacyjny. Zaproszeni specjaliści, w tym psycholog, pracownik PUP, specjalista PR, koordynatorka ds. instrumentów aktywnej integracji oraz PAL udzielali porad zgodnie ze swoimi kompetencjami m.in. z zakresu komunikacji interpersonalnej, motywacji do podejmowania wyzwań, sposobów radzenia sobie ze stresem, zasad równości szans na rynku pracy oraz animacji społecznej. Poruszana na spotkaniach tematyka skłaniała do refleksji, dyskusji na temat poglądów oraz do dzielenia się swoimi doświadczeniami.

Kontynuacją zajęć z osobami bezrobotnymi był trening kształtujący umiejętności społeczne z elementami aktywnego poszukiwania pracy. Trwał od 23 września do 22 października br. Podczas treningu uczestnicy zdobywali wiedzę m.in. z zakresu autoprezentacji, sposobów poszukiwania pracy, przedsiębiorczości oraz ważnych aspektów dotyczących prawa pracy i kreowania wizerunku. Każda osoba skorzystała również z indywidualnego doradztwa zawodowego.

Spotkania z mieszkańcami

Spotkania z mieszkańcami dzielnicy „Pogoń" w ramach Programu Aktywności Lokalnej odbywają się raz na kwartał. Podczas spotkań omawiane są bieżące trudności i problemy mieszkańców. Ostatnie spotkanie odbyło się w dniu 10 września 2013 r. a poświęcone było organizacji Festynu Integracyjnego.

Z każdym spotkaniem przybywa nowych aktywnych członków społeczności lokalnej. Wszystkich mieszkańców dzielnicy objętych Programem Aktywności Lokalnej chętnych do współdziałania i współpracy zapraszamy do kontaktu z koordynatorem 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).

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

„Najważniejsze, że można złemu zaradzić”

Rozmowa z Panią Anną Rozenau – liderem społeczności lokalnej dzielnicy „Pogoń”, przewodniczącą Rady Mieszkańców PAL.

Pani Anna Rozenau mieszka od urodzenia w dzielnicy Pogoń, w jednym z najstarszych osiedli przy ul. Lwowskiej, zbudowanym w 1931 roku. Pamięta okres jego świetności i ludzi, którzy przynosili mu chlubę, jednocześnie dbając o jego wizerunek. Jej artykuł na ten temat zamieściliśmy w nr 1/2013 "Pulsu Dzielnicy". Dzisiaj chcemy przybliżyć postać jego autorki, która od wielu lat podejmuje społeczną działalność na rzecz osiedla i jego mieszkańców.

Pani Anna Rozenau jest absolwentką Studium Nauczycielskiego Wychowania Fizycznego z biologią oraz Akademii Wychowania Fizycznego, emerytowaną nauczycielką kultury fizycznej, zastępcą dyrektora i wychowawcą wielu pokoleń uczniów. Przez długi okres pracy zawodowej pełniła funkcję społeczną jako prezes ogniska Związku Nauczycielstwa Polskiego, dbając o sprawy socjalne nauczycieli. Po zakończeniu pracy zawodowej, mimo licznych obowiązków i zainteresowań, zaangażowała się w społeczne działania na rzecz osiedla i jego mieszkańców.

W 2009 roku przystąpiła do udziału w projekcie systemowym „Moda na sukces czyli kroki w samodzielność” realizowanym przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Sosnowcu. Mieszkańcy widząc jej determinację i zaangażowanie wybrali ją na Przewodniczącą Rady Mieszkańców Programu Aktywności Lokalnej. Od tej pory Pani Anna jest uczestniczką wszystkich spotkań z mieszkańcami organizowanych w ramach projektu. Przedstawia zgłoszone przez mieszkańców problemy odpowiednim władzom i instytucjom. Wiele działań w celu poprawy szeroko rozumianego bezpieczeństwa na osiedlu udało się zrealizować: zainstalowano progi spowolniające, znaki drogowe, zmieniono kierunek ruchu, wyznaczono pasy dla pieszych, usunięto ubytki w asfalcie, zmodernizowano schody między blokami, wycięto stare i posadzono młode drzewa, sukcesywnie remontowane są balkony. Z uwagi na częste interwencje telefoniczne mieszkańców spowodowane nocnymi zakłóceniami spokoju wzmożono patrole Policji i Straży Miejskiej.

W czerwcu 2011 roku na osiedlu miał miejsce pożar prywatnego mieszkania - konieczna była szybka pomoc. Opieka i zorganizowanie wsparcia dla poszkodowanej było normalną koleją rzeczy dla Pani Anny. Skierowała do mieszkańców pisemny apel o udzielnie wsparcia w formie finansowej. W osiedlowym sklepie umieszczona została puszka, gdzie mieszkańcy mogli składać swoje datki. W akcję włączyły się również instytucje, które udzieliły wsparcia w ramach swoich kompetencji.

Pani Anna obecnie zmaga się z problemem oświetlenia osiedla i ma nadzieję, że uda się go rozwiązać, zanim ktoś ulegnie wypadkowi.

Cenne zdaniem Pani Anny są działania skierowane do dzieci i młodzieży. Miło było patrzeć jak dzieci z osiedla wraz z pracownikami i wolontariuszami MOPS, po przydzieleniu zadań przez Panią Annę aktywnie uczestniczyły w akcji porządkowej zorganizowanej, dzięki przychylności Dyrektora Szkoły Podstawowej Nr 45 Marka Wiewiórowskiego. W działania włączyła się również ADM nr 2.

Praca społeczna, to nie jedyne jej zajęcie. Od wielu lat bowiem uczestniczy w zajęciach Uniwersytetu Trzeciego Wieku i odpowiada za kulturę i sztukę jako członek zarządu. Rozwija też swoje sportowe i artystyczne zainteresowania. Wycieczki, rajdy, maratony nordic walking na 10 km, podczas których podziwia piękno natury dają efekty w postaci rysunków i obrazów. Grupa plastyczna "Relacje" przy Klubie Kiepury , w której tworzy swe prace pod opieką artysty plastyka Czesława Gałużnego, uczestniczy w plenerach malarskich, a obrazy tam powstałe eksponuje na licznych wystawach m.in. w Sosnowcu, Strumieniu, Sławkowie, Chorzowie, Busku Zdroju, Lądku Zdroju, Lanckoronie i Idar Oberstein/Niemcy/. Wystawa indywidualna jej prac odbyła się w ubiegłym roku w galerii "Fartuch" w Sosnowcu, a także podczas festynów integracyjnych MOPS.

Pani Anna bardzo cieszy się wszelkimi zmianami „na lepsze” na osiedlu, bo staje się ono wtedy przyjazne i bezpieczne dla człowieka. Jak mówi - ważne jest, aby rodzice wpajali dzieciom dobre nawyki dbałości o otoczenie. Dobrze byłoby, gdyby każdy z mieszkańców osiedla poczuł się cząstką miejsca, w którym żyje i umiał o nie zadbać. Miarą wartości człowieka nie są pieniądze, ale ile potrafi zrobić dla innych ludzi. Program Aktywności Lokalnej uświadamia, że „każdy z osobna i wszyscy razem” powinni dbać o swoją dzielnicę. Obecność drugiego człowieka dodaje odwagi, napędza do działania. Jest coraz więcej osób, które zwracają uwagę na problemy społeczne w dzielnicy i starają się podejmować działania w różny sposób.

Pani Anna przyznaje, że osiągnęła również osobiste korzyści z udziału i współrealizowania PAL – stała się bardziej odważna, konsekwentna w podejmowanych działaniach. Swoją działalność podsumowuje w następujący sposób: *„ Najważniejsze, że można złemu zaradzić”.*

Tekst na podstawie rozmowy Justyny Kowalskiej

Sosnowiec historyczny

Anna Urgacz - Szczęsna to sosnowiczanka z dziada pradziada. Jej pasją jest Sosnowiec i wszystko co z nim związane. Autorka serii artykułów pt. „POGON – Spacerownik Historyczny”. Także w tym numerze Pulsu Dzielnicy uchyli nam rąbka tajemnic Sosnowca skrywanych przez historię.

Pogoń stała się miejscem zamieszkania wielu znakomitych Sosnowiczan. Kolejną postacią, której sylwetkę przypomnę na łamach Pulsu Dzielnicy, jest nauczyciel, działacz oświatowy i polityczny, kuzyn Stanisława Wyspiańskiego, wielkiego młodopolskiego artysty, Witold Wyspiański.

Witold Wyspiański urodził się w 1886 roku w Krakowie. Był synem Antoniego, uczestnika powstania styczniowego, bratankiem Franciszka Wyspiańskiego i kuzynem Stanisława Wyspiańskiego. Był żonaty ze Stanisławą Olszynkówną. Ukończył studia filozoficzne, ale studiował też biologię, geologię i mineralogię na Uniwersytecie Jagiellońskim. W "Staszicu" opiekował się zespołem uczniów redagującym czasopismo „Młodzi idą” oraz szkolnym kółkiem teatralnym. Pod jego kierunkiem odbyło się wiele młodzieżowych inscenizacji teatralnych, m.in. „Dziady” Adama Mickiewicza, ,,Noc listopadowa” i "Warszawianka" Stanisława Wyspiańskiego, ,,Powrót posła" Juliana Ursyna Niemcewicza i inne utwory. W nowym miejscu szybko zaangażował się w aktywną działalność społeczną oraz kulturalnooświatową. Był współzałożycielem i członkiem zarządu Towarzystwa Artystyczno-Literackiego skupiającego wybitnych przedstawicieli środowisk twórczych całego Zagłębia Dąbrowskiego, utworzonego w Sosnowcu w 1923 roku. Aktywnie działał m.in. w Towarzystwie Uniwersytetu Robotniczego w Zagłębiu Dąbrowskim, w latach 1927–1930 przewodniczył okręgowemu Związkowi Nauczycielstwa Polskiego Szkół Średnich, a później okręgowemu ZNP, współzakładał Towarzystwo Naukowe Zagłębia Dąbrowskiego, które przygotowywało m.in. edycję "Przewodnika po Zagłębiu Dąbrowskim", a także, w 1938 roku, Klub Demokratyczny w Sosnowcu, którego został prezesem. Współpracował z Teatrem Robotniczym TUR w Sosnowcu, kierowanym przez Adama Polewkę i Stanisława Wolickiego.

Witold Wyspiański

Z inicjatywy Wyspiańskiego powstał w Sosnowcu zagłębiowski oddział Polskiego Towarzystwa Przyrodników, którym kierował do 1939 roku. W 1935 roku wspólnie z Adamem Piwowarem, A. Grosfeldową i Aleksym Bieniem zawiązał w Sosnowcu Ligę Obrony Praw Człowieka i Obywatela. Ponadto był aktywnym wolnomularzem.

W 1924 roku współzakładał lożę "Staszic" w Sosnowcu, był jej dozorcą, przewodniczącym oraz mówcą pod pseudonimem Antoni Seidel. W Sosnowcu zamieszkiwał tzw. osiedle ZUS-owskie przy ulicy Lwowskiej na Pogoni. W czasie wojny wspierał ciężko chorego pisarza, Emila Zegadłowicza, którego często odwiedzał w mieszkaniu przy ulicy Mariackiej 4. Kiedy Zegadłowicz zmarł, Wyspiański wygłosił mowę pogrzebową. W 1941 roku przeniósł się z terenów wcielonych do III Rzeszy do Krakowa, opuszczając Sosnowiec na zawsze. Zmarł w 1945 roku i został pochowany na Cmentarzu Rakowickim w Krakowie.

Anna Urgacz-Szczęsna
www.klubzaglebiowski.pl

Jesienny kociołek

Upss! Skończyło się lato i zgodnie z astronomią znaleźliśmy się po ciemnej stronie kalendarza. Przyszła jesień (edycja 2013), rozpoczęło się odliczanie - byle do wiosny.

Nie traćmy jednak ducha: doświadczenie pokoleń uczy, że nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło. Aura wprawdzie zabierze nam słoneczne popołudnia, ale w zamian da długie wieczory, sprzyjające spotkaniom przy zastawionych stołach.

Jak co roku przy takich okazjach rozwiniemy w sobie talenty kulinarne i będziemy podejmować biesiadników jesiennymi potrawami. Jeżeli zasko-

- czymy gości prostymi i rozgrzewającymi daniami o swojskim rodowodzie, możemy mieć pewność kariery towarzyskiej i zyskamy autorytet mistrzów kuchni. A opracowanie menu – to fraszka! Dla chętnego nic trudnego - zaledwie kwadrans surfowania po Internecie. Sprawdzone urzędowo i atestowane przepisy na regionalne dania znajdziemy na stronach internetowych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi (http://www.minrol.gov.pl), w zakładce „Lista produktów tradycyjnych". W tym spisie zgłaszane są regionalne produkty spożywcze o ściśle ustalonych w tradycyjnej recepturze, składzie oraz technologii wytwarzania. Produkty te (chronione prawem polskim lub unijnym) stanowią istotne narodowe dobro kulturowe i ekonomiczne. W chwili obecnej lista Ministerstwa liczy 11169 produktów, w tej liczbie 136 zarejestrowanych w województwie śląskim (a między nimi 15 wyrobów spożywczych z rejonu Siewierza i Zawiercia, w tym: pieczonki porębskie, siewierskie: żurek, kaczka i gęś pieczona).

foto: www.potrawyregionalne.pl

Najbardziej znane z wymienionych certyfikowanych zagłębiowskich potraw są Pieczonki Porębskie. Jest to rodzaj warstwowej zapiekanki z ziemniaków, cebuli, wędlin i warzyw. Danie to (nazywane również prażonkami) w wersji popularnej posiada w Zagłębiu niezliczoną ilość odmian. Śmiało można powiedzieć, że każda rodzina w regionie stosuje własny przepis. Podawane są pieczonki z dodatkiem kiełbasy, cebuli, marchewki i buraczków lub wzbogacone w kilka rodzajów wędzonek i wędlin, albo jarskie z bukietem warzyw i z pieczarkami. Potrawę tę w warunkach domowych praży się w szczelnym naczyniu, w piekarniku, na łonie natury - w hermetycznym kociołku na ognisku. Danie to w oryginalnej postaci pochodzi z Poręby, przed wiekami osady koło Zawiercia. Potrawa znana była w Zagłębiu od dwóch stuleci. Posiadała własną, niepowtarzalną recepturę i technologię wytwarzania. Według odtworzonego na podstawie danych historycznych oryginalnego przepisu - ziemniaki pokrojone w kostkę musiały być prażone z cebulą, boczkiem, kiełbasą i liściem kapusty w żeliwnym, hermetycznie zamykanym kociołku. Pierwsze wzmianki kronikarskie o potrawie i odlewanych w Porębie z żeliwa garnkach do pieczonek pochodzą z 1799 roku. Garnki te były tak drogie i poszukiwane na ówczesnym rynku, że robotnicy odlewni przyjmowali je chętniej jako wynagrodzenie za pracę, niż wypłatę pieniędzmi. Ponieważ popyt na kociołki systematycznie wzrastał, zapiekanka ziemniaczana przyczyniła się walnie do rozwoju miejscowego przemysłu metalurgicznego .W czasach rewolucji przemysłowej porębska fabryka (produkująca naczynia kuchenne) była wiodącym zakładem metalurgicznym w Królestwie Polskim.

foto: www.kurierzawiercianski.pl

Ewolucję przeszły też zwyczaje miejscowej ludności. Prażonki początkowo serwowane w miejscowej karczmie, w czasach odzyskanej niepodległości stały się daniem piknikowym, obowiązkowo przygotowywanym w czasie wypadów za miasto, na świeżym powietrzu. W latach pięćdziesiątych ubiegłego wieku – pieczonki uświetniały zabawy taneczne i festyny ludowe. Dziś pieczonki są tradycyjną atrakcją zagłębiowskich wycieczek szkolnych i zakładowych. A kociołki są produkowane po dzień dzisiejszy. Można je kupić w sklepach internetowych. Natomiast co roku we wrześniu, w Porębie odbywa się Światowy Festiwal Prażonek.

Nie trzeba dodawać, że prażonki świetnie nadają się na jesienny posiłek i wspólne rodzinne gotowanie. Podać je można do stołu z żurkiem lub maślanką. W okolicznościach romantycznych zalecane jest wytrawne wino.

Małgorzata Smelcerz

PRAŻONKI PO ZAGŁĘBIOWSKU

Składniki: 2 kg ziemniaków, 50 dag kiełbasy, 20 dag chudego boczku wędzonego, 40 dag g cebuli, 8 liści kapusty białej lub włoskiej, 1,5 łyżeczki soli, 1 łyżeczka pieprzu.

Wykonanie: Ziemniaki obrać, pokroić w plasterki. Kiełbasę i cebulę pokroić w plasterki, a boczek w kostkę. Wszystkie składniki rozdzielić na 3 części.

Dno i boki żeliwnego garnka posmarować kawałkiem boczku i wyłożyć liśćmi kapusty. Na dnie ułożyć jedną część ziemniaków i oprószyć pieprzem. Na ziemniakach położyć jedną część kiełbasy, cebuli i boczku. Tę warstwę lekko ugnieść, a na niej ułożyć jeszcze 2 takie same warstwy. Oprószyć pieprzem i solą. Na wierzchu położyć liście kapusty. Wstawić na 50-55 min do piekarnika o temp. 200 stopni C. Z upieczonych prażonek odrzucić ułożone na wierzchu liście kapusty. Podawać w garnku, w którym się zapiekały. Można też piec w prodiżu.

SMACZNEGO !!!

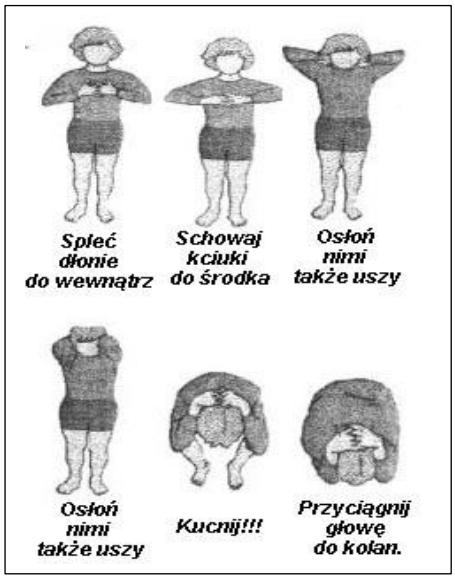
źródło: www.potrawyregionalne.pl

BEZPIECZEŃSTWO NA WESOŁO

Ważnym ostatnio problemem społecznym są różnego rodzaju ataki na dzieci i młodzież ze strony zwierząt, szczególnie psów. Mając ten problem na uwadze od dwóch lat Policja realizuje krajowy program prewencyjny „Czy psy muszą gryźć?", w ramach którego uczy bezpiecznych postaw wobec psa agresywnego. Wspierając nas w tych działaniach możecie Państwo omówić i przećwiczyć z dziećmi zachowanie wobec takiego psa, a nawet poprosić o pomoc w organizacji tych zajęć policjantów z Komendy Miejskiej czy Powiatowej Policji w swoim mieście. Jeśli chcecie zrobić to sami to poniżej podajemy najważniejsze informacje z tego zakresu.

Agresywny pies wysyła znaki ostrzegawcze:
ma zjeżoną sierść,
położone uszy,
sztywne nogi,
uniesiony ogon,
warczy, szczeka, pokazuje zęby, skacze dookoła osoby, którą osacza.

Co wtedy zrobić?
Stań, nie uciekaj.
Nie patrz psu w oczy.
Nie okazuj strachu.
Nie odwracaj się, zwłaszcza jeśli jest duży, bo gdy skoczy na ciebie, może Cię przewrócić.
Stań do psa bokiem, na lekko rozstawionych nogach. To pozwoli Ci utrzymać równowagę.
Staraj się przyjąć pozycję żółwia. Ochronisz te części ciała, które zwykle gryzie pies.



źródło: www.sosnowiec.slaska.policja.gov.pl

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.

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

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

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

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

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

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

KAPITAŁ LUDZKI NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
SOSNOWIEC
UNIA EUROPEJSKA EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY

PUNKT INFORMACJI OBYWATELSKIEJ

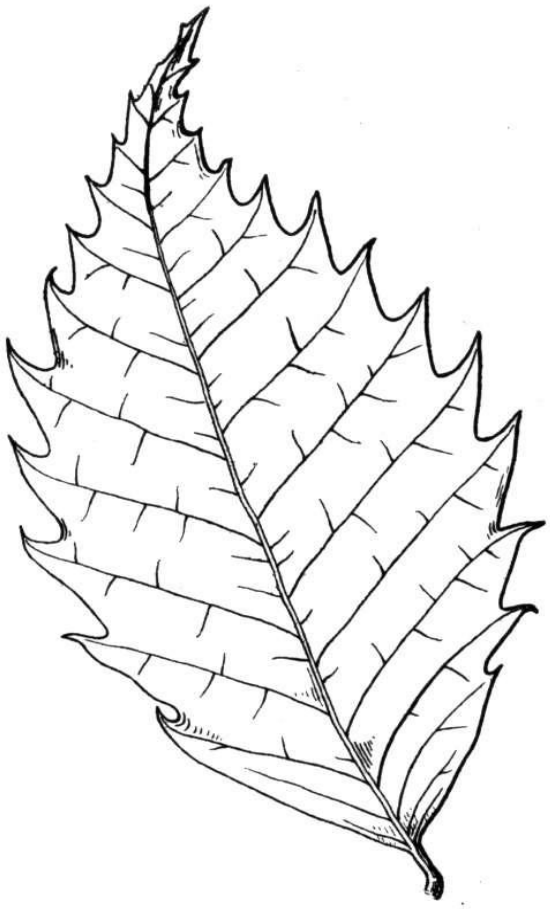
Co możesz u nas uzyskać ?

- bezpłatną i bezstronną poradę
- gwarancję poufności
- wskazanie możliwych rozwiązań problemu
- informację o Twoich prawach oraz jakie usługi publiczne Ci przysługują
- informacje na temat bieżących wydarzeń w mieście
- bezpłatny dostęp do ulotek i informatorów

Porad w PIO udzielają

- pracownik socjalny
- psycholog
- pedagog
- prawnik

Gdzie jesteśmy?

Punkt Informacji Obywatelskiej
Sosnowiec ul. Hallera 5
W każdy czwartek i piątek
w godzinach 15.30 – 17.30

Jesienna kolorowanka