



1% – TAK NIEWIELE, A MOŻE URATOWAĆ KOMUŚ ŻYCIE...

1%



WYSTARCZY 1% TWOJEGO PODATKU!

W DEKLARACJI PIT JAKO OPP WYBIERZ
 ZWIĄZEK OCHOTNICZYCH STRAŻY POŻARNYCH RP
 KRS 0000116212

PIT - 37

1. WNIOSEK O PRZEKAZANIE 1% PODATKU NALEŻNEGO NA RZECZ ORGANIZACJI POŻYTKU PUBLICZNEGO (OPP) Należy podać numer wpisu do Krajowego Rejestru Sądowego (Numer KRS) organizacji wybranej z wykazu prowadzonego przez Ministra Pracy i Polityki Społecznej oraz wysokość kwoty na jej rzecz.

123. Numer KRS	Wnioskowana kwota	124.
0000116212	Kwota z poz. 124 nie może przekroczyć 1% kwoty z poz. 118, po zaokrągleniu do pełnych dziesiątek groszy w dół.	Kwota 1%

J. INFORMACJE UZUPEŁNIAJĄCE Podatnicy, którzy wypełnili część I, poz. 125 mogą podać cel szczegółowy 1%, zaznaczając kwadrat w poz. 126 wyrażając zgodę na przekazanie OPP swojego imienia, nazwiska i adresu wraz z informacją o kwocie z poz. 124. W poz. 127 można podać dodatkowe informacje, np. ułatwiające kontakt z podatnikiem (telefon, e-mail).

125. Cel szczegółowy 1%
 126. Wyrażam zgodę

OSP W



www.zosprp.pl

Pobierz bezpłatny program PIT-2012 ze strony: [WWW.ZOSPRP.PL](http://www.zosprp.pl)



„Aby zwycięstwo dobra nad złem i życia nad śmiercią, będące przestaniem nadchodzących Świąt Wielkanocnych, stało się źródłem radości i nadziei.”

Z okazji Świąt Zmartwychwstania Pańskiego najserdeczniejsze życzenia wszelkiej pomyślności wszystkim mieszkańcom Gminy Płaska życzy Wiesław Gołaszewski wraz z pracownikami.

Zdrowych, wesołych i spokojnych Świąt Wielkanocnych mieszkańcom Gminy Płaska, w imieniu Rady Gminy, życzy Przewodniczący Dariusz Ciężkowski

W numerze:

- Warsztaty strategiczne w ramach projektu polsko-białoruskiego
- Budżet Gminy Płaska na 2013 rok
- Na XX sesji Rady Gminy
- Duszpasterska wizyta
- Strażacy w ogniu rywalizacji
- Spotkanie z Posłem Jarosławem Zielińskim
- Zumba moja miłość...
- Wygrana w Centrum Sportu w Łazdijach
- VI MISTRZOSTWA W TENISIE STOŁOWYM O PUCHAR WÓJTA GMINY PŁASKA DLA DOROSŁYCH
- Białe szaleństwo klasy II ZSO Płaska
- Kawiarnia do wzięcia!



Warsztaty strategiczne w ramach projektu polsko-białoruskiego

W związku z realizacją projektu „Rozbudowa infrastruktury transportowej wokół Kanału Augustowskiego” w ramach Programu Polska-Białoruś-Ukraina 2007-2013, w dniach 1-2 marca 2013 r. w Płaskiej odbyła się I sesja warsztatów strategicznych.

Ze strony białoruskiej w warsztatach uczestniczyli władze Samorządu Rejonu Grodno (Wasilewski Jan Janowicz Przewodniczący Rady Rejonu w Grodnie, Żiwolewski Stanisław Stanisławowicz - Zastępca Przewodniczącego Komitetu Wykonawczego Rady) oraz przedstawiciele Unitarnego Przedsiębiorstwa Komunalno-Remontowo-Budowlanego „Grodnoobudrogbudowa” w Grodnie. W spotkaniu wzięli także udział Pan Kokasz Walerij Władymirowicz poseł izby reprezentantów Republiki Białorusi.

Ze strony polskiej w warsztatach wzięli udział Sekretarz Gminy oraz Zastępca Wójta, pracownicy referatu budownictwa i utrzymania dróg Urzędu Gminy, inspektorzy nadzoru inwestorskiego inwestycji drogowej realizowanej na terenie gminy Płaska, także przedstawiciele sektora społecznego i gospodarczego.

Uczestnicy warsztatów z Polski i Białorusi wspólnie wypracowują założenia do „Strategii rozwoju transportu zrównoważonego ze środowiskiem pogranicza”. Podczas prac nad identyfikacją projektów kluczowych Strategii priorytet jest nadany tym przedsięwzięciom, które będą mogły być realizowane wspólnie lub co najmniej równolegle/równocześnie po obu stronach granicy. Podczas I sesji prezentowana była koncepcja transportu zrównoważonego, przeprowadzono dyskusję nad możliwościami i zakresem jej implementacji



na obszarze Kanału Augustowskiego oraz dokonano identyfikacji problemów związanych z systemem transportowym pogranicza. Kolejne spotkanie uczestników warsztatów planowane jest w dniach 22-23 marca br.

W ramach projektu realizowane są inwestycje drogowe po obu stronach granicy. Partnerzy z Białorusi dokonują przebudowy odcinka drogi H-6049 Racicze – Ginowicze - Polne Bohatry o długości 7,267 km, biegnącej w kierunku przejścia w Lipszczanach. Zaś Gmina Płaska aktualnie jest w trakcie procedury przetargowej na wyłonienie wykonawcy przebudowy układu komunikacyjnego

12 dróg lokalnych na terenie gminy o łącznej długości 10.379,30 mb tj.: Dalny Las w km 0+000 – km 0+832,95; Gruszki w km 0+010 – km 0+336,78 i km 0+341,83 – km 0+844,61; Macharce w km 0+000 – km 0+940,28; Macharce (II) w km 0+000 – km 0+120,00; Gorczyca – Płaska – Kąty w km 0+000 – km 1+387,81; Rubcowo w km 0+000 – km 1+363,01; Rudawka w km 0+000 – km 0+827,70; Rygol w km 0+000 – km 1+123,80; Serski Las w km 0+000 – km 1+181,77; Serski Las – Dalny Las w km 0+000 – km 0+682,13; Serwy w km 0+100 – km 0+590,29; Sucha Rzeczką w km 0+000 – km 0+600 km.

Przypominamy, iż całkowity budżet projektu wynosi 1.652.575,66 EUR, a dofinansowanie ze środków Unii Europejskiej wynosi 82,84% tj. 1.368.993,68 EUR. Program przewiduje rozliczenie projektu na zasadzie otrzymanych transz zaliczek dofinansowania ze środków UE. Projekt będzie realizowany do końca 2013 roku.

Kawiarnia do wzięcia!

Dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury w Płaskiej ogłasza publiczny przetarg pisemny nieograniczony na najem lokalu w miejscowości Płaska na okres 3 lat.

Przedmiotem przetargu jest dzierżawa na okres 3 lat lokalu użytkowego o powierzchni 64,54 m² przeznaczonym na **prowadzenie kawiarni**. Lokal znajduje się w pomieszczeniach parteru budynku Centrum Informacji Turystycznej w Płaskiej. Lokal wyposażony jest w instalacje wodno-kanalizacyjną, centralnego ogrzewania i elektryczną.

Opis przedmiotu najmu:

W skład powierzchni przeznaczonej do dzierżawy wchodzi: kawiarnia z zapleczem (sala kawiarni, kuchnia, pomieszczenie gospodarcze, pomieszczenie socjalne, komunikacja, WC dla personelu). Kawiarnia posiada osobne wejście techniczne i może funkcjonować niezależnie od pawilonu CIT, lokal znajduje się w bezpośrednim sąsiedztwie zespołu boisk sportowych oraz ścieżki rowerowo-narciarskiej. Pomieszczenie jest przystosowane do wyznaczonej funkcji (instalacje wewnętrzne), a jego wyposażenie zapewnia Najemcę we własnym zakresie. Minimalna cena miesięcznego czynszu netto wynosi 5,00 zł/m² plus należny podatek VAT, raz do roku waloryzowana wskaźnikiem wzrostu cen towarów i usług konsumpcyjnych ogłaszanych przez GUS. Kryterium wyboru najemcy jest oferowana najwyższa miesięczna stawka czynszu netto. Najemca dodatkowo zobowiązany jest do ponoszenia należnych podatków

od nieruchomości, kosztów wywozu nieczystości stałych, dostawy energii elektrycznej, wody i ścieków. Za zużycie wody i ścieków, Najemca obciążany będzie przez Wynajmującego na podstawie zużycia ryczałtowego wody wg stawek obowiązujących w Gminie Płaska. Za zużycie energii elektrycznej Najemca będzie rozliczany ryczałtem po uwzględnieniu mocy docelowo zamontowanych urządzeń. WC dla klientów kawiarni znajduje się w części publicznej CIT (Najemca zobowiązany jest do pokrycia kosztów utrzymania czystości w pomieszczeniach WC). Możliwość ustawienia na zewnątrz obiektu parasoli ze stolikami. Budynek połączony jest z budynkiem Zespołu Szkół Ogólnokształcących w Płaskiej, co umożliwia również prowadzenie „sklepiku szkolnego” w roku szkolnym.

Przeznaczenie lokalu:

działalność gastronomiczna (sprzedaż alkoholu możliwa jest po uprzednim uzyskaniu zgody Wójta Gminy Płaska). Część jawna przetargu odbędzie się dnia 12.04.2013 r. o godz. 11.00 w siedzibie Gminnego Ośrodka Kultury w Płaskiej, Płaska 57A, 16-326 Płaska. Wynajmujący nie przewiduje pobierania wadium.

Złożone oferty powinny zawierać:

-imię, nazwisko i adres oferenta,
-datę sporządzenia oferty,

-oświadczenie, że oferent zapoznał się z warunkami przetargu i przyjmuje te warunki bez zastrzeżeń,

-propozycję wysokości czynszu,
-zakres i rodzaj prowadzonej na nieruchomości działalności,
-termin uruchomienia działalności,
-parafowany projekt umowy.

Formularz ofertowy, druk oświadczenia oraz projekt umowy można odebrać w Gminnym Ośrodku Kultury w Płaskiej, albo pobrać ze strony internetowej <http://ug-plaska.pbip.pl> (w zakładce ogłoszenia, przetargi). Oferty należy składać w zamkniętych kopertach z dopiskiem „Przetarg na najem lokalu – kawiarni w GOK” do dnia 12.04.2013 r. włącznie do godz. 11.00 w siedzibie Gminnego Ośrodka Kultury bądź przesłać listem (oferta przesłana pocztą/kurierem musi trafić do GOK do 12.04.2013 r. do 11.00).

Przetarg może się odbyć chociażby wpłynęła tylko jedna oferta spełniająca warunki określone w niniejszym ogłoszeniu.

Dyrektor zastrzega sobie prawo do zmiany warunków przetargu lub jego odwołania oraz do zamknięcia przetargu bez wybrania którejkolwiek z ofert. Osoby zainteresowane przetargiem uzyskać dodatkowe informacje pod numerem telefonu: 722040565 (Wojciech Krzywiński).

Płaska, 22.03.2013 r.

URZĄD STATYSTYCZNY w BIAŁYMSTOKU
15-959 BIAŁYSTOK, ul. Krakowska 13
Tel. (085) 749 77 15, fax (085) 749 77 79, e-mail: SekretariatUSBST@stat.gov.pl
WO-463-2/2013 Białystok, dnia 18 marca 2013 r.

Szanowny Pan
Wiesław Gołaszewski
Wójt Gminy Płaska

Uprzejmie informuję, iż wzorem lat ubiegłych, Główny Urząd Statystyczny przystępuje do realizacji na terenie całego kraju reprezentacyjnych badań gospodarstw rolnych. Na terenie województwa podlaskiego, podobnie jak w 2012 roku, badania realizowane będą przez ankierów GUS oraz pracowników Urzędu Statystycznego w Białymstoku metodą wywiadu telefonicznego lub metodą wywiadu bezpośredniego według określonego harmonogramu.

Każdy z ankierów jest osobą odpowiednio przygotowaną merytorycznie oraz upoważnioną do zbierania danych dotyczących gospodarstwa zawartych w formularzach. Posiada on legitymację wystawioną przez Dyrektora Urzędu Statystycznego w Białymstoku, pod nr tel. 85/749 77 44. Szczegóły dotyczące prowadzonych przez statystykę publiczną badań ankietowych, w tym również wzory legitymacji ankierów oraz formularzy badań można znaleźć na stronie internetowej Głównego Urzędu Statystycznego <http://form.stat.gov.pl/BadaniaAnkietowe/2013/index.htm>.

Rolnicze badania ankietowe są badaniami reprezentacyjnymi, co oznacza, że zostaną nimi objęte jedynie wylosowane gospodarstwa rolne reprezentujące całą zbiorowość gospodarstw w Polsce. Aby wyniki tych badań były wiarygodne i w pełni zaspokajały potrzeby informacyjne odbiorców, istotne jest, aby rolnicy, których gospodarstwa zostały wylosowane do badań, udzielili rzetelnych i wyczerpujących informacji.

W załączeniu przesyłam ulotkę z najważniejszymi informacjami na temat realizacji ankietowych badań rolniczych w 2013 roku, z uprzejmą prośbą o rozpowszechnienie informacji na temat tych badań na terenie gminy. Uzyskanie jak najbardziej kompletnych danych pozwoli na opracowanie pełnych i rzetelnych informacji o stanie rolnictwa w województwie podlaskim.

Dziękując za dotychczas okazaną pomoc ponownie proszę o współpracę w zakresie upowszechnienia przesłanych informacji.

Z poważaniem,
Dyrektor Urzędu Statystycznego
Ewa Kamińska-Gawryluk
Ewa Kamińska-Gawryluk

URZĄD STATYSTYCZNY w BIAŁYMSTOKU

Statystyka publiczna od wielu lat realizuje rolnicze badania ankietowe. W bieżącym roku, podobnie jak miało to miejsce w roku ubiegłym, wykonywać je będą pracownicy oraz ankierzy Głównego Urzędu Statystycznego. Badanie odbywać się będzie w wylosowanych gospodarstwach rolnych metodą wywiadu telefonicznego lub bezpośredniego.

W 2013 roku rolnicze badania ankietowe będą prowadzone według następującego harmonogramu:

Badanie pogłowia świń oraz produkcji żywcia wieprzowego	2-16 kwietnia 1-13 sierpnia 2-16 grudnia
Badanie struktury gospodarstw rolnych	10 czerwca – 8 lipca
Badanie pogłowia bydła, owiec i drobiu oraz produkcji zwierzęcej	10 czerwca – 8 lipca 2-16 grudnia
Ankieta koniunktury w gospodarstwie rolnym	10 czerwca – 8 lipca 2-16 grudnia
Badanie pól zbóż oraz rzepaku i rzepiku	16-29 sierpnia
Badanie pól niektórych ziemiopłodów rolnych	21 października – 8 listopada
Ponadto rzeczoznawcy rolni będą realizować Badanie pól zbóż ozimych	19 czerwca – 2 lipca

Dziękujemy za przychylność i współpracę oraz czas poświęcony na wypełnienie ankiety

Każdy z ankierów posiada legitymację ankiera wystawioną przez Dyrektora Urzędu Statystycznego w Białymstoku. Ich tożsamość, w razie jakichkolwiek wątpliwości, można potwierdzić telefonicznie w Urzędzie (tel. 85 749 77 28 lub 85 749 77 44).

Wzory legitymacji, formularzy oraz wiele informacji na temat prowadzonych przez statystykę badań ankietowych można znaleźć na stronie internetowej Głównego Urzędu Statystycznego <http://form.stat.gov.pl/BadaniaAnkietowe/2013/index.htm>

Białe szaleństwo klasy II ZSO Płaska

Świetlicowa Gminnego Ośrodka Kultury w Płaskiej we współpracy z Panią Teresą Jejer, wychowawczynią drugiej klasy szkoły podstawowej w Płaskiej, zorganizowały dla uczniów kulig i ognisko. Jakaż była radość i wspaniała zabawa dzieciaków. Uczestnicy wyprawy w dobrym humorze, rozgrzewając się śpiewem, wyruszyły saniami spod świetlicy w Płaskiej na godzinną przejażdżkę po lesie. Po powrocie czekało na nie strzelające



iskrami ognisko, przy którym każdy mógł upiec sobie kiełbaskę. Dzieci jak zawsze pełne energii, po posiłku rozpoczęły bitwę na śnieżki. Zabawom nie było końca, a dobry humor towarzyszył maluchom przez cały dzień.

Zima w tym roku dopisuje, więc korzystajmy z jej uroków póki jeszcze czas.



„Sześciolatki w szkole”

Dyrektor ZSO w Płaskiej informuje, iż w świetle obowiązujących przepisów prawnych dzieci urodzone w roku 2008 i 2007 podlegają rocznemu przygotowaniu przedszkolnemu. Obecnie trwa rekrutacja do klasy „0” w Szkole Podstawowej im. Jana Pawła II w Płaskiej przy ZSO w Płaskiej. W tym okresie trwa również ogólnopolska akcja „6-LATKI CHCĄ IŚĆ DO SZKOŁY!”. Prof. Krzysztof Konarzewski, jako ekspert w tej dziedzinie, odpowiada na dwa podstawowe pytania: **1. Dlaczego warto obniżyć wiek obowiązku szkolnego?** - „Najważniejszy

powód to troska o rozwój naszych dzieci. Dziecko nie rozwija się umysłowo, a także uczuciowo i społecznie, jeśli w jego otoczeniu brak bodźców skłaniających je do wysiłku. Szkoła oferuje sześciolatkowi najbogatszą i najbardziej zrównoważoną dietę umysłową. Pozwoli mu ona wyprzedzić koleżanki i kolegów, którym postanowili „przedłużyć dzieciństwo”. **2. Jak sześciolatki radzą sobie w szkole?**

- „Programy nauczania w pierwszej klasie są skrojone na miarę sześciolatków, a więc poniżej możliwości siedmiolatków. Posyłając do klasy pierwszej

dziecko siedmioletnie, narażamy je na nudę” (frag. Z ulotki promocyjnej przygotowanej przez MEN). Mając na uwadze opinie innych ekspertów i specjalistów umieszczonych na stronie internetowej Ministerstwa Edukacji Narodowej i kuratorium oświaty, może warto zastanowić się, czy sześciolletnie dziecko, które odbyło już roczne przygotowanie przedszkolne, powinno kolejny rok spędzić w klasie „0”? Jednakże ta decyzja należy **tylko do rodziców.**

Dariusz Sudyk
Dyrektor ZSO w Płaskiej



ŚWINKI, BARANKI, ZAJĄCZKI...

Jeszcze nie przebrzmiały echa Świąt Bożego Narodzenia, a tu już Wielkanoc puka do naszych drzwi! Co prawda zima póki co nie odpuszcza, ale dzień już dłuższy i nawet mroźne poranki nie są w stanie zatrzymać nadchodzącej Wiosny. Alleluja, alleluja, alleluja ...!

W ostatni dzień stycznia Rada Gminy uchwaliła budżet na rok 2013 przygotowany przez Wójta Gminy Płaska. To duży sukces wszystkich radnych, niezależnie od sympatii i opcji politycznych. Pozwoli on na kontynuację realizowanych projektów, w tym najważniejszych inwestycji drogowych. Według założeń budżetu zadłużenie nie powinno przekroczyć 35%, co jest jednym z lepszych wskaźników w województwie i pozwala z optymizmem patrzeć w przyszłość. Również Wieloletnia Prognoza Finansowa nie powinna stwarzać zagrożeń.

Tak przyjęty budżet pozwolił na ogłoszenie niezbędnych przetargów, między innymi na naprawę przydomowych oczyszczalni ścieków i dokończenie pozostałych oraz utwardzanie dróg gminnych. Wbrew niektórym pesymistom zgłosiła się wystarczająca liczba oferentów, która pozwoliła wybrać renomowanych wykonawców. W ramach projektu „drogowego” odbyły się w marcu, dwukrotnie, Warsztaty Strategiczne z partnerem białoruskim.

W dalszym ciągu cieszą sukcesy sportowe naszej młodzieży. Piłkarki ręczne Zespołu Szkół Ogólnokształcących awansowały do finału rozgrywek na szczeblu wojewódzkim. Siatkarze AKS Płaska (działający pod egidą GOK-u) zwyciężyli w międzynarodowym Turnieju Piłki Siatkowej w Łodziach na Litwie. Dorośli tenisiści stołowi walczyli o Puchar Wójta w Świetlicy Wiejskiej w Płaskiej. Ósmego marca w Sali ZSO odbył się Finał Wojewódzkiej Państwowej Straży Pożarnej w Piłce Siatkowej. Zwyciężył zespół KP PSP w Augustowie, przed KP PSP w Wysokiem Mazowieckiem i KM PSP w Białymstoku.

Z okazji zbliżającej się Wielkanocy redakcja „Głosu Płaskiej” składa swoim czytelnikom oraz wszystkim mieszkańcom Gminy Płaska zdrowych, spokojnych i wesołych Świąt Zmartwychwstania Pańskiego.

Redaktor Naczelny
Wojciech Krzywiński

Budżet Gminy Płaska na 2013 rok

W bieżącym roku w naszej Gminie będzie realizowany budżet nastawiony na realizację wielu istotnych inwestycji. Są one ukierunkowane na zaspokajanie potrzeb zarówno mieszkańców, jak i mieszkających z nami czasowo turystów. Na pewno nie wszystko udało się nam wpisać do budżetu i jest jeszcze wiele ważnych spraw do załatwienia, ale stopniowo następują zmiany poprawiające warunki życia i pracy w Gminie Płaska.

Budżet Gminy Płaska na 2013 rok został przyjęty w dniu 31 stycznia 2013 roku głosami 7 radnych. Pozostałych ośmiu wstrzymało się od głosu, w tym między innymi Przewodniczący Rady Gminy. Na pewno radni głosujący za budżetem chcą kontynuacji i rozwoju Gminy poprzez nowe inwestycje. Mam nadzieję, że tego samego chcieli też i ci radni, którzy wstrzymali się od głosu.

Dochody budżetu zostały zaplanowane w wysokości 15.850.000,00 zł, natomiast wydatki w wysokości 16.951.750,00 zł. Zakończymy projekt na zagospodarowanie turystyczne Kanału Augustowskiego (projekt realizowany przy współfinansowaniu RPOWP). W ramach tej inwestycji zostaną zagospodarowane trzy plaże gminne w Mołowistym nad Serwami, w Paniewie nad jez. Paniewo i w Jazach nad jez. Mika-

szewo. Inwestycja ma służyć podniesieniu atrakcyjności turystycznej Gminy. Przystępujemy do naprawy wadliwie wykonanych przez firmę Aquatech Łomży przydomowych oczyszczalni ścieków. Prace powinny zostać zakończone do 31 sierpnia br. Do przetargu zgłosiły się 4 przedsiębiorstwa, jest więc z czego wybierać. Będzie zapewniona też stała obsługa serwisowa przy oczyszczalniach. Kosztami naprawy zostanie obciążona firma Aquatech. Pozew sądowy w tej sprawie został wniesiony przez Wójta Gminy do Sądu Okręgowego w Suwałkach jeszcze w roku ubiegłym. Szacunkowy koszt naprawy wyniesie ok. 2 mln złotych.

W związku z tym, że pozostało jeszcze dużo środków z dotacji Programu Polska-Litwa na kontynuację projektu budowy przydomowych oczyszczalni ścieków, w roku bieżącym zaplanowane wybudowanie pozostałych 233. Szacunkowa wartość inwestycji opiewa na kwotę ok. 2-3 mln zł. Zachęcamy do składania wniosków do Urzędu Gminy Płaska.

W bieżącym roku zrealizujemy również asfaltowanie dróg gminnych w ramach wspólnego projektu z partnerem z Białorusi. Odbył się już przetarg na budowę dróg gminnych (zgłosiły się 4 firmy, najniższa oferta to ok. 3,8 mln złotych) i wiemy,

że dotacja z programu Polska-Białoruś-Ukraina w całości wystarczy na pokrycie zaplanowanych kosztów budowy. Do końca października drogi powinny zostać wybudowane. W sumie będzie to ponad 11 km dróg asfaltowych biegnących przez nasze wioski.

W budżecie nie zabrakło oczywiście środków na pomoc społeczną 451.320,00 złotych oraz na pomoc dla rodzin z terenu Gminy 862.000,00 zł. Zostały zapewnione środki na funkcjonowanie Zespołu Szkół Ogólnokształcących w Płaskiej i w Gruszkach, na rozwój kultury, promocję Gminy, utrzymanie bibliotek, urzędu gminy, Ochotniczych Straży Pożarnych, Zakładu Komunalnego, jak też na mniejsze inwestycje, takie jak budowa piłkochwyty przy stadionie w Płaskiej, czy remont Świetlicy w Mołowistym. Oczywiście to nie wszystkie cele i podmioty, które będą finansowane z budżetu Gminy.

Aktualne zadłużenie wynosi ok. 4,4 mln złotych co stanowi ok. 34% budżetu Gminy. Na koniec roku zadłużenie planowane jest na poziomie ok. 36%. Budżet Gminy Płaska spełnia wszystkie wskaźniki, które nakłada na gminę ustawa o finansach publicznych.

Z poważaniem
Wójt Gminy Płaska

Na XX sesji Rady Gminy

W dniu 31 stycznia 2013 roku w świetlicy wiejskiej w Płaskiej odbyła się XX zwyczajna sesja Rady Gminy, której przewodniczył **Dariusz Ciężkowski**, zaś radni podjęli podczas jej trwania kilka ważnych decyzji. Przyjęto protokół z poprzedniej XX sesji. Informację z pracy urzędu w okresie międzysesyjnym przedstawił Wójt Gminy **Wiesław Gołaszewski**.

Podjęto Uchwałę Nr XX/135/13 w sprawie uchwalenia Wieloletniej Prognozy Finansowej Gminy Płaska na lata 2013 – 2028, w której wskazuje się:

Przedsięwzięcia bieżące

a) „Wdrażanie usług elektronicznych dla ludności województwa podlaskiego” - w ramach tego zadania zaplanowano zakup komputerów wraz z oprogramowaniem oraz szkolenia wydatki w wysokości 37.146,00 zł. Realizacja programu w latach 2010-2013, dofinansowanie z budżetu Unii Europejskiej i publicznych środków krajowych 85% wartości przedsięwzięcia.

b) Rozwój Ekoturystyki na pograniczu Polsko-Litewskim - w ramach tego programu jest obsługa zarządczo finansowa dla budowy przydomowych oczyszczalni ścieków oraz wyposażenie budynku Centrum Informacji w Płaskiej. Koszt zadania szacowany jest na kwotę 479 600,- zł. Realizacja programu w latach 2010-2013,

dofinansowanie z budżetu Unii Europejskiej 85% wartości przedsięwzięcia. Wydatki w 2013 roku 435 000,00 zł.

c) Program podnoszący wiedzę uczniów z Gimnazjum w Płaskiej realizowany z projektu Kapitał Ludzki w latach 2010-2013 - koszt zadania 164.250,- zł. Przedsięwzięcie jest w całości realizowane ze środków pozyskanych z zewnątrz. Wydatki w 2013 roku 15 620,00 zł.

2. Przedsięwzięcia majątkowe

a) Rozbudowa Infrastruktury Turystycznej w Strefie Kanału Augustowskiego - . W programie przewidziana jest budowa Gminnego Centrum Turystycznego nad jeziorem Orle w Płaskiej, zagospodarowanie w infrastrukturę turystyczną plaż na terenie gminy, trasy

rowerowej i narciarskiej wraz z infrastrukturą towarzyszącą wzdłuż szlaku Kanału Augustowskiego. Realizacja zadania w latach 2009-2013. Projekt został przedłużony do realizacji w 2013 roku pozostała budowa 3 plaż i budowa piłkochwyłów wokół stadionu. Koszt zadania 1200.500 zł w tym dochód z budżetu Unii Europejskiej 683.500 zł i wkład własny 517.000 zł . Zadanie będzie realizowane z zaciągniętego kredytu.

b) Rozwój Ekoturystyki na pograniczu Polsko-Litewskim budowa 700 sztuk oczyszczalni ścieków w latach 2010-2013. Zadanie zostało przedłużone do realizacji w 2013 roku ze względu na trudności. W 2013 roku zaplanowano wydatki w 2.000.000,00 zł. na naprawę wadliwie wybudowanych oczyszczalni. Koszt naprawy będzie pokryty z własnych środków, a po naprawie wadliwie wykonanych przydomowych oczyszczalni ścieków Gmina Płaska otrzyma zwrot środków z budżetu Unii Europejskiej. Ponadto zaplanowano kwotę 3.000.000,00 zł. na budowę nie dokończonego zadania i zwrot środków finansowych w wysokości 2.550.000,00 zł.

Podjęto Uchwałę Nr XX/136/13 w sprawie uchwalenia budżetu gminy Płaska na rok 2013.

Budżet ustalono: dochody budżetu w wysokości 15 850 000,-zł., z tego: bieżące w wysokości 9 062 342,-zł.; majątkowe w wysokości 6 787 658,-zł., wydatki budżetu w wysokości 16 951 750,-zł., z tego: bieżące w wysokości 8 189 416,-zł.; majątkowe w wysokości 8 762 334,-zł.. W budżecie utworzono rezerwy: ogólną w wysokości - 42.800,-zł. i celową w wysokości - 22.200,-zł. z przeznaczeniem na realizację zadań własnych z zakresu zarządzania kryzysowego. Ustalono deficyt budżetu w wysokości 1 101 750,00 zł., który zostanie pokryty przychodami pochodzącymi z zaciągniętych kredytów w kwocie 1 101 750,00 zł. Ustalono też spłatę zobowiązań z tytułu wcześniej zaciągniętych kredytów i pożyczek w kwocie 868 250,00 zł. z kredytów i pożyczek oraz łączną kwotę przychodów budżetu w wysokości 1 970

000,-zł. oraz łączną kwotę rozchodów budżetu w wysokości 868 250,-zł. Ustalono limity zobowiązań z tytułu kredytów i pożyczek zaciąganych na: sfinansowanie przejściowego deficytu budżetu - w kwocie 2 500.000,-zł; sfinansowanie planowanego deficytu budżetu - w kwocie 1.101.750,-zł; spłatę wcześniej zaciągniętych zobowiązań z tytułu zaciągniętych pożyczek i kredytów - w kwocie 868 250,- zł. Ustalono dochody w kwocie 60.000,-zł. z tytułu wydawania zezwoleń na sprzedaż napojów alkoholowych oraz wydatki w kwocie 55.000,-zł. na realizację zadań określonych w gminnym programie profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych, wydatki w kwocie 5.000,-zł. na realizację zadań określonych w gminnym programie przeciwdziałania narkomanii, dochody w kwocie 360.000,-zł. z opłat za gospodarowanie odpadami przeznacza się na pokrycie kosztów systemu gospodarki odpadami zgodnie z art. 6 ust 2 ustawy o utrzymaniu czystości i porządku w gminie. Ustalono plan przychodów i kosztów samorządowych zakładów budżetowych: przychody - 440.000,-zł., koszty - 440.000,-zł.

Podjęto Uchwałę Nr XX/137/13 w sprawie funduszu sołeckiego na rok budżetowy 2014, w której nie wyrażono zgody na wyodrębnienie funduszu sołeckiego w budżecie gminy Płaska na 2014 r.

Podjęto Uchwałę Nr XX/138/13 w sprawie rozpatrzenia wezwania do usunięcia naruszenia prawa dokonanego Uchwałą Rady Gminy Płaska z dnia 4 grudnia 2012 r. o Nr XVIII/119/12 w sprawie rozpatrzenia skargi na działalność Dyrektora Zespołu Szkół Ogólnokształcących w Płaskiej. Rada Gminy nie uwzględniła wezwania do usunięcia naruszenia prawa w następstwie podjęcia przez Radę Gminy Płaska Uchwały z dnia 4 grudnia 2012 r. o Nr XVIII/119/12 w sprawie rozpatrzenia skargi na działalność Dyrektora Zespołu Szkół Ogólnokształcących w Płaskiej.

red.

VI MISTRZOSTWA W TENISIE STOŁOWYM O PUCHAR WÓJTA GMINY PŁASKA DLA DOROSŁYCH

17 LUTEGO w świetlicy wiejskiej w Płaskiej odbył się VI Turniej Tenisa Stołowego dla Dorosłych. We współzawodnictwie wzięło udział 10 zawodników- 8 z terenu naszej gminy i 2 z Augustowa. Rywalizacja była zacięta, a gracze zaprezentowali wysoki poziom rywalizacji. Ci, którzy nie dostali się na podium, nie mają się czego wstydzić, ponieważ przegrali naprawdę z wyśmienitymi przeciwnikami.

Puchar za zwycięstwo powędrował w ręce Tadeusza Omilianuika z Augustowa, drugie miejsce przypadło Janowi Bagińskiemu z Gruszek, natomiast na trzecim miejscu uplasował się Henryk Szeszko z Augustowa.

Pozostali zawodnicy uczestniczący w turnieju to: Dobrzyński Jarosław, Skowroński Andrzej, Łebski Zbigniew, Skowroński Konrad, Wilczyński Zbigniew, Jadeszko Andrzej, Waluś Janusz.

Bardzo cieszy fakt, że ludzie dorośli znajdują czas na sport i przejawiają chęć współzawodnictwa i walki sportowej. Szkoda, że tak mało dorosłej młodzieży wzięło udział w turnieju, dominowali



stanąć do rywalizacji, w końcu chodzi tu o dobrą zabawę. Każda świetlica jest wyposażona w stoły do tenisa stołowego, co stwarza możliwość podnoszenia swoich umiejętności i pogłębiania

weterani. Mamy nadzieję, że za rok nia techniki gry. Tak więc trenujmy i do zobaczenia za rok!

PACOWNIA PLASTYCZNA GOK-U RUSZYŁA!

W dniu 16.03.2013 r. w Gminnym Ośrodku Kultury w Płaskiej odbyły się pierwsze warsztaty w kolejnej nowo otwartej pracowni plastycznej. W zajęciach uczestniczyły dzieci w wieku 4-7 lat. Pracownia wyposażona jest w niezbędne akcesoria, potrzebne do pracy małego plastyka. Materiały używane na zajęciach to: farby, kredki, ołówki, papiery kolorowe, bibuły, plastelina, a także kartony i pudełka. W pracowni uczniowie tworzą dzieła w oparciu o własną inwencję oraz będą poznawać różnorodne techniki rysunkowe i malarskie. Warsztaty prowadzone są w małych grupach - około 10 dzieci. Zajęcia odbywają się dwa razy w tygodniu – 1 godzina: środy w godzinach 16:00-18:00 i soboty 9:00 -10:00.

Zapraszamy również młodzież i dorosłych na zajęcia z malarstwa i rysunku, które prowadzone będą przez artystę plastyka. Chętnych prosimy o zapisy w sekretariacie GOK-u.



Wygrana w Centrum Sportu w Lazdijai

16 marca bieżącego roku miejscowa drużyna AKS Płaska udała się do przygranicznej miejscowości Lazdijai (Łoździeje) na Litwie, by tam reprezentować naszą gminę w turnieju piłki siatkowej mężczyzn organizowanym przez miejscowe Centrum Sportu. W rozgrywkach uczestniczyło łącznie 7 drużyn, w tym 3 z Litwy. Były to zespoły z Kaziu Ruda, Seirijai oraz gospodarze z Lazdijai. Polskę reprezentowała nasza drużyna, Liceum Ogólnokształcące w Sejnach, Strażnica-Głęboki Bród i „Old Boys” z Augustowa. System rozgrywek opierał się na podziale na dwie grupy, w których każdy grał z każdym. Następnie zwycięzcy grup przechodzili do ścisłego finału i grali o 1-wsze miejsce. Analogicznie zespoły z drugich lokat grały ze sobą o 3-cie miejsce i trzecie w grupach o miejsce 5-te. Podział na grupy i wyniki przedstawiam niżej:

Grupa I

1. Lazdijai
2. Seirijai
3. Strażnica-Głęboki Bród
4. AKS Płaska

Grupa II

1. Kaziu Ruda
2. Liceum Ogólnokształcące w Sejnach
3. „Old Boys” z Augustowa

Wyniki spotkań:

Grupa I

Lazdijai-Seirijai 2:0
 Strażnica-Głęboki Bród-AKS Płaska 1:2
 AKS Płaska-Lazdijai 2:0
 Lazdijai- Strażnica-Głęboki Bród 2:0
 AKS Płaska- Seirijai 2:1
 Seirijai-Strażnica-Głęboki Bród 2:1

Grupa II

Kaziu Ruda- LO Sejny 2:0
 „Old Boys”-LO Sejny 2:0
 Kaziu Ruda- „Old Boys” 2:1

Mecz o 5-te miejsce

LO Sejny-Seirijai 2:1



Na zdjęciu: Od lewej stoją: Anatolij (dyr. Sportowy w Lazdijai), Adam Bonarski, Kamil Bonarski, Szymon Makarewicz, Konrad Kuźma, Miłosz Puczyłowski. Niżej od lewej: Łukasz Pawłowski, Paweł Makarewicz.

Mecz o 3-cie miejsce

Lazdijai-„Old Boys” Augustów 2:1

Finał

Kaziu Ruda- AKS Płaska 0:2

Klasyfikacja końcowa:

1. AKS Płaska
2. Kaziu Ruda
3. Lazdijai
4. „Old Boys” Augustów
5. LO Sejny
6. Seirijai
7. Strażnica-Głęboki Bród

Końcowy rezultat w pewnym stopniu zaskoczył naszych niedalekich sąsiadów, którzy z pewnością liczyli na zwycięstwo u siebie. Niemniej jednak nasz team po mniej udanych, aczkolwiek zwycięskich meczach w grupie, w finale wreszcie się otworzył i po pięknej oraz skutecznej grze bezapelacyjnie wywalczył zwycięstwo. Na wzmiankę zasługuje bojowa postawa rozgrywającego Miłosza Puczyłowskiego oraz dobra gra środkowych bloku Pawła

Makarewicza i Kamila Bonarskiego. Jako kapitan i kierownik dziękuję całą drużynę i życzę dalszych motywacji do treningu, a także kolejnych sukcesów :-). Dodam, iż cały turniej był świetnie zorganizowany. Zarówno dyrektor ośrodka jak i sędzia mówili po polsku, więc nie było problemów z komunikacją. Młodzież litewska wykonała piękny gest dziękując dyrektorowi Anatolijemu za wkład w rozwój siatkówki w ich rodzinnym mieście, wręczając tradycyjnego mrówkowca.

Kończąc dziękuję Opatrzności za możliwość wspólnego trenowania i gry. Wójtowi Gminy Płaska za zakup profesjonalnych piłek do siatkówki i Dyrektorowi GOK-u za sfinansowanie strojów (koszulek i spodenek). Dziękuję także Dyrektorowi ZSO w Płaskiej Dariuszowi Sudykowi za rzetelność i okazaną dobrą wolę. Pozdrowienia wszystkim fanom siatkówki.

Lukasz Pawłowski



„Co koty i psy lubią najbardziej”?

18 marca w Bibliotece Miejskiej w Augustowie został rozstrzygnięty konkurs plastyczny dla uczniów klas I-III szkoły podstawowej pt. „Co koty i psy lubią najbardziej”. Po wstępnych eliminacjach, które odbyły się w Gminnej Bibliotece Publicznej w Płaskiej, komisja wytypowała po pięć prac ze szkół w Płaskiej i w Gruszkach do udziału w konkursie. Spośród sześćdziesięciu uczestników nasi uczniowie zdobyli trzy nagrodzone miejsca. Wyróżniono Angelikę Wasilczyk z kl. II i Kingę Kucharzewską z kl. III ze szkoły podstawowej w Gruszkach, a Bartek Milewski z kl. II ZSO w Płaskiej zdobył drugie miejsce.

Wszystkim uczestnikom gratulujemy i serdecznie zapraszamy do udziału w następnych konkursach organizowanych przez bibliotekę.

BW

Duszpasterska wizyta



19 lutego br Gminę Płaska odwiedził z duszpasterską wizytą Biskup Pomocniczy Diecezji Ełckiej, Jego Ekscelencja Ks. Romuald Kamiński. O godz. 11:00 spotkał się w Gminnym Ośrodku Kultury z pracownikami

Urzędu Gminy w Płaskiej. W swoim przesłaniu do uczestników spotkania zaznaczył, że rolą pracowników administracji samorządowej jest służba wobec mieszkańców Gminy. Dodał, że jest to bardzo odpowiedzialne zadanie,

szczególnie wobec osób niezamożnych i potrzebujących pomocy. Podziękował za dotychczasową pracę oraz życzył wiele sukcesów na niwie zawodowej i życiu osobistym. Spotkanie upłynęło w miłej i rodzinnej atmosferze.

Strażacy w ogniu rywalizacji



8 marca (Dzień Kobiet) br odbył się w naszej Gminie Finał Wojewódzkiej Państwowej Straży Pożarnej w Piłce Siatkowej. W sali sportowej Zespołu Szkół Ogólnokształcących w Płaskiej spotkały się reprezentacje: KP PSP w Wysokiem Mazowieckiem, KP PSP w Augustowie, KM PSP w Białymstoku oraz KM PSP w Suwałkach. Organiza-

torem rozgrywek była Komenda Wojewódzka Państwowej Straży Pożarnej w Białymstoku. Zawody stały na bardzo wysokim poziomie sportowym. W rywalizacji zwyciężył zespół KP PSP w Augustowie, który w finale pokonał strażaków z KP PSP w Wysokiem Mazowieckiem. Trzecie miejsce wywalczyła drużyna KM PSP w Białymstoku.

Najlepszym zawodnikiem turnieju został wybrany Mariusz Szlejer reprezentujący KP PSP w Augustowie. Puchary i dyplomy wręczali między innymi: Zastępca Komendanta Wojewódzkiego PSP bryg. Andrzej Sobolewski i Wójt Gminy Płaska Wiesław Gołaszewski. Nad sprawnym przebiegiem rozgrywek czuwał Wojciech Krzywiński.

Spotkanie z Posłem

W dniu 15 marca br w sali widowiskowej Gminnego Ośrodka Kultury w Płaskiej odbyło się spotkanie Posła na Sejm RP Jarosława Zielińskiego z mieszkańcami Gminy Płaska. Parlamentarzysta omówił aktualną sytuację w kraju oraz odpowiadał na pytania wyborców. Stwierdził, między innymi, że sytuacja na rynku pracy jest najgorsza od 20 lat, a stopa bezrobocia przekroczyła 14,4%. Szczególnie niepokoi trudna sytuacja ludzi młodych i absolwentów na rynku pracy. Odniósł



się również do nieprzychylnych działań Wojewody Podlaskiego w stosunku do Gminy Płaska.

Obecny na spotkaniu Leszek Dec, Radny Sejmiku Województwa Podlaskiego, omówił sytuację naszego regionu. Podkreślił, że niektóre decyzje Zarządu Województwa są, w jego opinii, niezrozumiałe jak choćby odebranie Szpitalowi Wojewódzkiemu w Suwałkach dofinansowania w kwocie 10 mln zł i przeznaczeniu na budowę wyciągu nart wodnych w Szelmencie.

Informacje o przetargach

Aktualnie Gmina Płaska prowadzi poniżej wymienione postępowania o udzielenie zamówienia w trybie przetargu nieograniczonego o wartości mniejszej niż kwoty określone w przepisach wydanych na podstawie art. 11 ust. 8 ustawy z dnia 29 stycznia 2004 r. Prawo zamówień publicznych:

1) Na usługę opracowania merytorycznego, graficznego, korektę językową, przygotowanie do druku oraz

druk wydawnictw promocyjnych w ramach projektu Nr LT-PL/107 „Rozwój EKOTURYSTYKI na pograniczu polsko – litewskim”. Ofertę złożyło 14 wykonawców.

2) Na przebudowę układu komunikacyjnego 12 dróg lokalnych na terenie Gminy Płaska, w ramach projektu „Rozbudowa infrastruktury transportowej wokół Kanału Augustowskiego”.

3) Na roboty budowlane i instalacyjne przy budowie przydomowych oczyszczalni ścieków na terenie Gminy Płaska. Ofertę złożyło 4 wykonawców. Głównym celem powyższego przetargu jest naprawa dotychczas wybudowanych przydomowych oczyszczalni ścieków, które zostały wykonane niezgodnie z dokumentacją i sztuką budowlaną.

4) Na usługi geodezyjne na potrzeby Urzędu Gminy Płaska w 2013 r. Ofertę złożyło 3 wykonawców. W postępowaniu wybrano jako najkorzystniejszą ofertę Wykonawcy Pracownia Geodezyjna Rafał Buzun, ul. Kościelna 12, 16-300 Augustów.

5) Na udzielenie kredytu długoterminowego na kwotę 1.970.000,00 zł z przeznaczeniem na spłatę wcześniej zaciągniętych zobowiązań z tytułu zaciągniętych kredytów i pożyczek w kwocie - 868.250,00 i sfinansowanie planowanego deficytu budżetu w kwocie 1.101.750,00.

się w rzeczowej, merytorycznej atmosferze. Przypominamy, że projekt obejmuje między innymi budowę przydomowych oczyszczalni ścieków po stronie polskiej oraz oczyszczalni zbiorczych po stronie litewskiej. W ramach tego projektu uległ rekultywacji park miejski w Łódziejach.

Współpraca na pograniczu

20 marca br gościła w Gminie Płaska delegacja władz Rejonu Łódzkiej (Litwa), partnera projektu „Rozwój ekoturystyki na pograniczu polsko-litewskim”. Omówiono stan zaawansowania prac po obu stronach granicy oraz wytyczono działania na przyszłość. Spotkanie odbyło

Zumba moja miłość...

Rozmowa z Panią Kathriną Kochanowską - instruktorką Zumbi, która jako pierwsza prowadzi tego typu zajęcia w naszej gminie.

- Co skłoniło Panią do zrobienia kursu instruktora zumbi i jak długo się Pani tym zajmuje?

-Prawdę mówiąc namówił mnie do tego mój były pracodawca. Wcześniej prowadziłam zajęcia z innych dziedzin tanecznych, a o zumbie nie słyszałam, lecz nie potrzebowałam wiele czasu by się w niej zakochać i całkowicie jej oddać ... Zumbą zajmuję się od około trzech lat.

- Jak powstała zumba?

- To czysty przypadek Alberto „Beto” Perez- instruktor aerobiku, pewnego dnia zapomniał zabrać na zajęcia specjalnie przygotowanej muzyki, nie namyślając się długo, wykorzystał to co miał pod ręką czyli swoją ulubioną muzykę latynoską, której słuchał w samochodzie. Poprowadził zajęcia do tego podkładu całkowicie improwizując, łącząc aerobik z tańcem. Widząc tak pozytywną reakcję ludzi postanowił to kontynuować. Właśnie w ten sposób narodziła się zumba.

- Na czym według Pani polega fenomen zumbi?

-Jest wiele wspaniałych form fitnessu oraz form tanecznych, natomiast do wielu z nich należy mieć umiejętności taneczne, a także siłowe np. zajęcia z fly fitness są zdecydowanie dla osób zaawansowanych, ponieważ są to trudne figury wykonywane w powietrzu na szarfach. Niektóre zajęcia mogą nam zacząć się nudzić, ponieważ nie wnoszą niczego nowego, wymagają regularnych tych samych ćwiczeń. Zumba niczego od nas nie wymaga jest i dla zaawansowanych i dla początkujących. Jest stosunkowo łatwa, efektywna i zabawna, nie nudzi się, ponieważ co jakiś czas zmieniają się choreografie. Zumba jest zaraźliwa, dlatego nowe osoby bardzo szybko odnajdują się w jej świecie. To naprawdę świetny trening! Myślę, że kluczem jest też magiczna MUZYKA ...

- Skąd czerpie Pani inspiracje do układania choreografii?

-Daje się ponieść muzyce i wyobraźni, staram się dobrać takie kroki, by rzeczywiście miały wpływ na kształtowanie naszej sylwetki, a jednocześnie by nie sprawiały nam trudności i dawały radość. Mam o tyle łatwiej, ponieważ jednym z moich pierwszych kursów, które odbyłam był czysty aerobik. Pozostała kwestia dodania kroków tanecznych w zależności od typu muzyki.



Są to np.: podstawy salsy, cumbi reggaeton, flamenco, cha -cha, taniec brzucha i wiele wiele innych. Czasem możemy spotkać się z bardzo podobnymi choreografiami w innym mieście, czy też u innego instruktora. Dzieje się tak dlatego, iż my instruktorzy wspierani jesteśmy międzynarodowym programem ZIN (Zumba Instructor Network) zapewniający między innymi muzykę i choreografię. Ja korzystam z tego programu oraz tworzę własne choreografie

- Czy jest zainteresowanie takim typem zajęć? Do kogo są one skierowane?

- Skierowane są do osób, które chcą prowadzić zdrowy tryb życia, które pragną zmienić swój wygląd i poczuć się pewnie, a także do tych, którzy lubią poznawać nowych ludzi i chcą odpocząć od pracy i obowiązków domowych itp. Ponadto można dobrze się bawić i poprawić samopoczucie. Zainteresowanie jest ogromne. Coraz więcej szkół tanecznych oraz kluby fitnessowe wprowadzają te zajęcia do swoich ofert. O zumbie słyszeliśmy i w radio i w telewizji. Tak naprawdę Polska dopiero zaczyna przygodę z zumbą. Są jeszcze miejsca gdzie zumba nie dotarła, ale wydaje mi się, że to tylko kwestia czasu. Za granicą ludzie szaleją, biją rekordy w zumbie, ubierają się w stroje z tym hasłem. Bez przerwy organizowane są maratony, pokazy i akcje charytatywne, a także wydawany jest magazyn o zumbie Z-life oraz płyty DVD i kinect.

- Jak wyglądają Pani zajęcia zumbi?

- Zaczynamy od rozgrzewki, aby przygotować nasz organizm do wysiłku fizycznego. Nie należy przechodzić do intensywnych ćwiczeń bez rozgrzania mięśni. Następnie przechodzimy do choreografii. Rozpoczynamy trening cardio czyli trening wytrzymałościowy. To do-



skonały sposób na spalenie zbędnej tkanki tłuszczowej oraz zwiększenie wydajności pracy serca i płuc. Na koniec wyciszenie i stretching, czyli rozciąganie, które ulepsza ukrwienie mięśni, wzmacnia ścięgna i powiększa zakres ruch w stawach. Do swoich zajęć dodają jeszcze ćwiczenia na modelowanie zgrabnej sylwetki i ujędrnienie poszczególnych części ciała.

- Czy każdy może ćwiczyć zumbę?

- Zdecydowanie tak, nie ważne w jakim jesteśmy wieku, jakiej jesteśmy płci i czy mamy jakiegokolwiek doświadczenie taneczne. Zumba jest dostosowana dla każdego. Oczywiście wiadomo, że w zajęciach uczestniczą częściej kobiety niż mężczyźni, ale powoli zaczyna to się zmieniać. Jak na razie prowadzę zajęcia w Elku, Augustowie i w Płaskiej. Moja najmłodsza uczestniczka ma 12 lat, a najstarsza 50. Wszystkie doskonale sobie radzą, a dla mnie największą nagrodą jest obserwowanie zmian zachodzących w ich ciele, oraz uśmiechy na ich twarzach.

- Dziękujemy Pani bardzo za spotkanie. Mamy nadzieję, że rozmowa z Panią przybliży wszystkim zainteresowanym temat jakim jest zumba, oraz zachęci więcej kobiet, być może i mężczyzn na taki rodzaj rozrywki.

- Dziękuję bardzo, do zobaczenia na zajęciach :)

Paulina Krauze, Maja Puczyłowska