

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie zaprasza na konferencję p.n. Niepełnosprawny i Senior – aktywny i bezpieczny

26 listopada 2019 r. Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie wspólnie z Powiatem Limanowskim oraz Specjalnym Ośrodkiem Szkolno – Wychowawczym w Dobrej zapraszają na konferencję pn. Niepełnosprawny i Senior – aktywny i bezpieczny.

Konferencja odbędzie się w sali 201 Starostwa Powiatowego w Limanowej, ul. Józefa Marka 9 o godzinie 10:00.

Prosimy o potwierdzenie udziału w konferencji do dnia 22 listopada 2019 r. pod numerem telefonu (18) 33 37 825 lub (18) 33 75 826 ze względu na ograniczoną liczbę miejsc.



POWIAT LIMANOWSKI



SPECJALNY OŚRODEK
SZKOLNO—WYCHOWAWCZY
W DOBREJ

ZAPRASZAJĄ
NA
KONFERENCJĘ
pn.

„NIEPEŁNOSPRAWNY I SENIOR —
AKTYWNY I BEZPIECZNY”

26 listopada 2019 r.

CZĘŚĆ I

SALA KONFERENCYJNA NR 201 STAROSTWA POWIATOWEGO W LIMANOWEJ

Godz. 10:00 — 10:15

Realizacja wybranych zadań dla osób niepełnosprawnych — Agata Zięba — Wicestarosta
Limanowski

Godz. 10:15 — 11:00

Przemoc w stosunku do osób starszych i niepełnosprawnych — Agnieszka Ozga-Kaczmarek
— psycholog

Godz. 11:00 — 11:40

Rozpoznawanie pierwszych objawów (zagrożenia kardio i neurologiczne) u osób w wieku
podeszłym — Robert Wolny — ratownik

Godz. 11:40 — 12:00

Prawidłowa dieta w wieku senioralnym — Anna Bubula — dietetyk

Godz. 12:00 — 12:20

Świadomy i bezpieczny senior - aspirant Jolanta Mól — rzecznik prasowy KPP Limanowa

Godz. 12:20 — 12:40

PRZERWA

CZĘŚĆ II

SALA KONFERENCYJNA NR 204 STAROSTWA POWIATOWEGO W LIMANOWEJ

Godz. 12:40—14:00 Konsultacje

Konsultacje udzielane będą przez: dietetyka, Powiatowy Zespół do Spraw Orzekania
o Niepełnosprawności, Powiatowy Urząd Pracy, Zakład Ubezpieczeń Społecznych, Urząd
Skarbowy, Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie.

PROSIMY O POTWIERDZENIE UDZIAŁU W KONFERENCJI DO DNIA 22 LISTOPADA 2019 R.

LICZBA MIEJSC OGRANICZONA

TEL.: 18 33 37 825, 18 33 75 826

Ćwiczenia „Egida-19” w Komendzie Powiatowej Policji w Limanowej

W niedzielę 17 listopada 2019 roku w Komendzie Powiatowej Policji w Limanowej odbyły się ćwiczenia dowódczo-sztabowe pn. „Egida 19”.

W ramach ćwiczenia 18 żołnierzy punktualnie o 7:00 rano stawiło się w Komendzie Powiatowej Policji w Limanowej. Zgodnie z planem rezerwiści zostali zarejestrowani i otrzymali identyfikatory. Kolejnym punktem ćwiczeń był apel ewidencyjny. Meldunek o rozpoczęciu ćwiczeń złożony przez Naczelnika Wydziału Prewencji Komendy Powiatowej Policji Limanowej przyjął Komendant Powiatowy Policji Limanowej podinsp. Dorota Tokarz. Na uroczystym rozpoczęciu obecny był również Starosta Limanowski Mieczysław Uryga, Komendant Powiatowy Państwowej Straży Pożarnej w Limanowej mł.bryg. mgr inż. Wojciech Frączek oraz Wojskowy Komendant Uzupełnień w Nowym Sączu ppłk mgr inż. Henryk Kiełbasa.



W dalszej części ćwiczeń rezerwiści wzięli udział w zaplanowanych zajęciach. Zagadnienia szkoleniowe obejmowały między innymi tematykę z zakresu realizacji zadań przez Policję na rzecz sił zbrojnych RP, uwarunkowań dotyczących działań policyjnych w warunkach zagrożenia bezpieczeństwa państwa i w czasie wojny. Przez cały dzień rezerwiści uczestniczyli w zajęciach teoretyczno – praktycznych nabywając wiedzę dotyczącą m. in. użycia i obsługi broni palnej, technik interwencji, czy też udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej. Łącznie w zapewnieniu prawidłowego przebiegu przedsięwzięcia uczestniczyło 18 policjantów i 7 pracowników cywilnych. Przebiegowi ćwiczeń w Komendzie Powiatowej Policji w Limanowej przyglądał się obserwatorzy z ramienia Komendy Wojewódzkiej Policji w Krakowie.

Na apelu kończącym ćwiczenia Komendant Powiatowy Policji w Limanowej podinsp. Dorota Tokarz wraz z I Zastępcą mł.insp. Krzysztofem Chochlińskim wręczyli rezerwistom zaświadczenia o ukończeniu szkolenia.

Głównym celem szkolenia było praktyczne sprawdzenie mechanizmów i procedur powoływania rezerw osobowych do jednostek organizacyjnych Policji. Podobne ćwiczenia prowadzone były równolegle w innych komendach na terenie województwa małopolskiego.



źr.: KPP Limanowa/[Zdjęcia](#)

Szkolenie wychowanków rodzin zastępczych w ramach współpracy PCPR w Limanowej z Limanowskim Klubem Kyokushin Karate

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej rozpoczęło współpracę z Limanowskim Klubem Kyokushin Karate, w ramach której 12 listopada 2019 roku Shihan Zbigniew Goliński 5 dan oraz Sensei Marcin Guzik 2 dan przeprowadzili szkolenie dla wychowanków rodzin zastępczych połączone z treningiem karate.

Podczas szkolenia Shihan Zbigniew Goliński omówił nie tylko fizyczne korzyści wypływające z uprawiania aktywności fizycznej, ale również samorozwój, naukę pokory i dyscypliny, szacunku do innych, czy rozładowywania negatywnych emocji. Zaznaczył również, że niezależnie, czy trenuje się karate, piłkę nożną czy siatkówkę, aby odnieść sukces ważna jest samodyscyplina oraz cierpliwość. Należy dzień po dniu doskonalić swoje umiejętności i nie oczekiwać szybkich efektów. Sztuki walki wymagają bowiem zdobycia wiedzy i umiejętności oraz wielu lat treningów.

Prowadzący zaprezentowali również wychowankom rodzin zastępczych kilka technik stosowanych w karate sportowym.

Od 1982 roku krzewią sztukę karate na ziemi limanowskiej. W 1997 roku bracia Golińscy (shihan Zbigniew Goliński oraz

sensei Edward Goliński) założyli Limanowski Klub Kyokushin Karate i propagują Karate Kyokushin wśród dzieci, młodzieży i dorosłych. Posiadają 11 czarnych pasów, w tym pierwszą kobietę z Limanowej, która zdała egzamin na 1 dan, instruktorów i trenerów klasy mistrzowskiej. Do najbardziej utytułowanych zawodników należą: shihan Zbigniew Goliński (2 krotny medalista Mistrzostw Świata), sensei Edward Goliński (brązowy medalista mistrzostw świata, vice mistrz Europy, Mistrz Polski), sensei Zbigniew Gągola (vice mistrz świata, dwukrotny vice mistrz europy), sensei Marcin Guzik (4-krotny medalista Pucharu Polski, brązowy medalista mistrzostw polski open). Więcej informacji dostępnych stronie internetowej www.karate.limanowa.pl lub na Facebook/iko.limanowa.

Shihan Zbigniew Goliński 5 dan –posiadacz stopnia mistrzowskiego 5 dan, shihan Zbigniew Goliński – Branch Chief – jeden z 3 przedstawicieli światowej organizacji karate IKO Nakamura. Medalista wielu turniejów i zawodów, 15 lat w kadrze Polski, medalista Mistrzostw Europy, dwukrotnie brązowy medalista Mistrzostw Świata. Obecnie Trener Klasy Mistrzowskiej Karate Kyokushin, prowadzi zajęcia z młodzieżą, dorosłymi i zawodnikami w Limanowskim Klubie Kyokushin Karate.

Sensei Marcin Guzik 2 dan – posiadacz stopnia mistrzowskiego 2 dan, sensei Marcin Guzik – zawodnik, trener w Limanowskim Klubie Kyokushin Karate. Od dziecka trenuje w Limanowskim Klubie Kyokushin Karate, medalista wielu turniejów, kadrowicz, uczestnik mistrzostw europy, zdobywca pucharu polski seniorów, czterokrotny medalista z rzędu pucharu polski, brązowy medalista mistrzostw polski open, obecnie prowadzi zajęcia dla dzieci w 3 grupach pod względem stopnia zaawansowania w ZSP nr 1 w Limanowej.

Zapraszamy do obejrzenia [GALERII ZDJĘĆ](#)



Centrum Rozwoju Lokalnego zaprasza do udziału w edukacyjnym programie: „Dzieci uczą rodziców”

Centrum Rozwoju Lokalnego serdecznie zaprasza wszystkie przedszkola i klasy 1-3 szkół podstawowych do udziału w objętej honorowym patronatem Ministra Edukacji Narodowej ogólnopolskiej, trwającej do końca roku szkolnego 2019/2020 akcji edukacyjnej pn. „Dzieci uczą rodziców”. Celem akcji wsparcie procesu edukacji najmłodszych, a także zachęcenie ich do rozmowy z rodzicami na tematy będące przedmiotem lekcji przeprowadzonych podczas akcji „Dzieci uczą rodziców”.

W ramach akcji wszystkie zgłoszone placówki każdego miesiąca będą otrzymywać drogą elektroniczną materiały do przeprowadzenia lekcji na tematy związane z bezpieczeństwem (w szkole/przedszkolu, na drodze, podczas zimowego i letniego wypoczynku, w internecie), ekologią, historią, sportem i promocją zdrowego trybu życia czy astronomią. Każda lekcja będzie się składać z dwóch części: w pierwszej nauczyciele wykorzystując otrzymane materiały i wiedzę własną wprowadzą dzieci w tematykę zajęć. Zaś w drugiej dzieci będą miały do wykonania zadanie przygotowane przez organizatora. Czasami będzie to pokolorowanie obrazka, prosta łamigłówka czy rebus. Następnie dzieci zabiorą obrazek do domu i pokazując rodzicom, zachęcą ich do rozmowy na temat poruszony podczas lekcji w ramach akcji „Dzieci uczą rodziców”.

Udział w akcji jest darmowy. W trakcie trwania całej akcji przewidziano konkursy z nagrodami dla dzieci i uczestniczących placówek. Zapraszamy do udziału w tym projekcie!

Regulamin akcji dostępny na platformie zgłoszeniowej:

www.edu.crl.org.pl #DzieciUcząRodziców

[Załącznik 2 – RegulaminAkcji](#)

[Załącznik 4 – 5KrokówDoRejestracji](#)

**AKCJA POD HONOROWYM PATRONATEM
MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ**



**OGÓLNOPOLSKA AKCJA EDUKACYJNA
„DZIECI UCZĄ RODZICÓW”**

Zapraszamy do udziału!

- Akcja skierowana do przedszkoli i klas 1-3 szkół podstawowych
- W ramach akcji każda zgłoszona placówka co miesiąc będzie otrzymywać drogą elektroniczną materiały edukacyjne do przeprowadzenia lekcji
- Zgłaszać placówki można przez cały czas trwania akcji, czyli do czerwca 2020r.
- W trakcie trwania akcji przewidziano edukacyjne konkursy dla placówek i dzieci

#DzieciUcząRodziców



www.edu.crl.org.pl



źródło: UG Limanowa

JAK NAJLEPIEJ UCZCIĆ ŚWIĘTO

NIEPODLEGŁOŚCI? ROZPOCZYNAJĄC SŁUŻBĘ W OBRONIE TERYTORIALNEJ!

W dniu 16 listopada około 100 ochotników wstąpi w szeregi małopolskich Terytorialsów. Szesnaście dni później złożą uroczystą przysięgę wojskową w podkrakowskiej Rzasce. To już siódme szkolenie podstawowe w 11 Małopolskiej Brygadzie Obrony Terytorialnej. Do końca roku Brygada będzie miała około 850 przeszkolonych żołnierzy Obrony Terytorialnej.

Jak wygląda „szesnastka”?

Ochotników, którzy do tej pory nie pełnili żadnej formy służby wojskowej, czeka intensywne szkolenie. W szeregi Wojsk Obrony Terytorialnej wstępują zarówno osoby aktywne społecznie, o ugruntowanej pozycji zawodowej, jak i te, które są jeszcze na etapie poszukiwania własnej drogi. Różnią się wiekiem, umiejętnościami, doświadczeniem zawodowym i zainteresowaniami, ale wszystkich łączy ogromny entuzjazm i chęć zadbania o bezpieczeństwo swojej lokalnej społeczności. Wszystkich żołnierzy czeka pełen cykl szkoleniowy od podstaw.

W pierwszym dniu szkolenia Terytorialsowie otrzymują pełen ekwipunek: mundury, buty, zasobniki oraz pozostałe elementy wyposażenia indywidualnego. Ponadto poddani zostają analizie składu ciała oraz testowi sprawności fizycznej. Wyniki badań i testu służą do określenia potencjału fizycznego żołnierzy oraz właściwego przygotowania ich do kolejnych etapów szkolenia.

Najważniejszym elementem „szesnastki” jest nauka praktycznych umiejętności. W programie szkolenia przewidziano zajęcia z podstaw taktyki, topografii, przetrwania na polu walki, udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej oraz bezpiecznego i efektywnego posługiwania się bronią. Ukoronowaniem szkolenia będzie tzw. pętla taktyczna, czyli sprawdzian z zakresu

wszystkich nabytych umiejętności. „Szesnastka” zakończy się uroczystą przysięgą wojskową w dniu 1 grudnia na terenie Jednostki Wojskowej w Rzasce.

Szkolenia podstawowe i wyrównawcze żołnierzy 11 MBOT prowadzone są w oparciu o Jednostkę Wojskową w Rzasce koło Krakowa oraz garnizonowe ośrodki szkoleniowe: „Pasternik” i „Mikuszowice”. Do zabezpieczenia szkolenia wykorzystywane są quady z napędem 4×4, przystosowane do jazdy w terenie, a także motocykle Kawasaki. Szkolenie ogniowe prowadzone jest przy użyciu najnowocześniejszych karabinków polskiej produkcji MSBS Grot (5,56mm).

Patriotyzm i rozwój osobisty

Pełnienie Terytorialnej Służby Wojskowej to nie tylko możliwość osobistego zaangażowania się we wzmacnianie systemu bezpieczeństwa państwa, ale także inwestycja w rozwój osobisty i zawodowy. W ramach służby żołnierze mają możliwość zdobycia nowych doświadczeń, uzyskania dofinansowania na naukę, poszerzenia umiejętności praktycznych oraz kształtowania hartu ducha i ciała. Uczą się, jak przewycięzać własne słabości. Wojsko oferuje ponadto atrakcyjne kursy oficerskie, podoficerskie i specjalistyczne oraz szkolenia.

Zaproszenie dla osób, które chciałyby wspierać lokalną społeczność i podnieść swoje kwalifikacje poprzez służbę w WOT, jest nadal aktualne. Służba w 11 MBOT cieszy się wielką popularnością. Do tej pory złożono ponad 1700 wniosków, z jednostką zapoznało się ponad 1400 ochotników. Szczegółowe informacje na temat służby oraz rekrutacji do 11 MBOT można uzyskać w Wojskowych Komendach Uzupełnień: w Krakowie, Oświęcimiu, Nowym Targu, Nowym Sączu i Tarnowie lub na stronach www.11mbot.pl. lub www.terytorialsi.mil.pl.

Historyczne tradycje, nowoczesne szkolenie

11 Małopolska Brygada Obrony Terytorialnej im. gen. Leopolda

Okulickiego dziedziczy tradycje zgrupowania Armii Krajowej „Żelbet”. Etos formacji buduje w oparciu o wartości wyznawane przez swoich bohaterskich poprzedników. W szkoleniu stawia na nowoczesność, innowacyjne metody i narzędzia. Nowatorskim rozwiązaniem, nie stosowanym dotychczas w innych rodzajach sił zbrojnych, jest m.in. wykorzystanie potencjału byłych żołnierzy Wojsk Specjalnych w ramach Mobilnych Zespołów Szkoleniowych, które szkolą instruktorów WOT. Nowoczesne jest także uzbrojenie, a także sprzęt wojskowy, przeznaczony do szkolenia żołnierzy.

mjr Bartosz KUBAL

Oficer prasowy 11 Małopolska Brygada Obrony Terytorialnej

Posiedzenie Małopolskiej Wojewódzkiej Rady Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego.

12 listopada br. w Komendzie Wojewódzkiej PSP w Krakowie odbyło się posiedzenie Małopolskiej Wojewódzkiej Rady Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego. W spotkaniu Powiat Limanowski reprezentował Starosta Limanowski Mieczysław Uryga.