

# **Świąteczna moc radości, uśmiechu i dobra które zawsze wraca!**

7 grudnia Zespół Szkół Techniczno-Informatycznych gościł osoby niepełnosprawne z terenu powiatu limanowskiego, ich rodziny, opiekunów oraz wolontariuszy na dorocznym spotkaniu mikołajkowym odbywającym się pod hasłem „Dobro Zawsze Wraca”. Organizatorami tego szczególnego wydarzenia byli: Powiat Limanowski, Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej, Stowarzyszenie „Remedium” z Tymbarku, Limanowska Akcja Charytatywna, Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Dobrej oraz Zespół Szkół Technicznych i Ogólnokształcących w Limanowej.

Już od godziny 11:00 trwało oczekiwanie na Świętego Mikołaja, które skutecznie umilały m.in.: przedstawienie dzieci z Przedszkola „U Cioci Agatki” z Tymbarku, energetyczny i kolorowy pokaz tańca podopiecznych Specjalnego Ośrodka Szkolno – Wychowawczego w Dobrej, wspólne śpiewanie przy akompaniamencie akordeonu oraz oczywiście, tradycyjne krojenie wielkiego tortu i wspólny poczęstunek.



W końcu nadszedł ten wyczekiwany moment – przybył Święty Mikołaj, który w anielskiej asyście oraz z pomocą wolontariuszy rozdał prezenty. Wszystkie upominki, przekazane przez Świętego pochodzą ze zbiórek przeprowadzonych w szkołach powiatu limanowskiego w ramach akcji „Dobro zawsze wraca”. Radosny nastrój i uśmiech obdarowanych udzielił się wszystkim.



To dzięki zaangażowaniu i ofiarności uczniów i nauczycieli oraz wszystkich ludzi dobrych serc, tak wyczekiwane spotkanie mogło po raz kolejny się odbyć, łącząc uczestników w przeżywaniu świątecznej radości. W wydarzeniu nie zabrakło przedstawicieli Powiatu Limanowskiego – Starosty Limanowskiego – Mieczysława Urygi, Wicestarosty – Agaty Zięby, Wiceprzewodniczącego Rady Powiatu Józefa Pietrzaka oraz Radnego Bolesława Jani. Obecni byli także Monika Nawalaniec – Dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej, Elżbieta Kawuła – dyrektor Stowarzyszenia Remedium w Tymbarku, Danuta Gąsior – Dyrektor SOSW w Dobrej, Prezes Stowarzyszenia Najlepiej Razem Pani Wanda Czystych oraz Prezes Limanowskiej Akcji Charytatywnej Pani Teresa Zabramny.



Wraz z Organizatorami akcji „Dobro zawsze wraca” serdecznie dziękujemy wszystkim, którzy wsparli to ważne przedsięwzięcie, dając dowód swojej empatii i robiąc tak wiele, by w tych wyjątkowych dniach uśmiech zagościł na twarzach potrzebujących. Wspólnie spędzony czas pokazał, że pomaganie jest proste, a każdy, nawet najmniejszy gest życzliwości ma wielki sens i może wiele zmienić w życiu osób niepełnosprawnych i ich rodzin.

Mamy nadzieję, że sukces sobotniego, mikołajkowego spotkania zostanie powtórzony w przyszłym roku – w kolejnej edycji akcji „Dobro zawsze wraca”.

Więcej zdjęć do obejrzenia [FOTOGALERII](#)



---

# **Powiatowy konkurs pn. : „EKOLOGICZNY STROIK BOŻONARODZENIOWY”**

Starostwo Powiatowe w Limanowej, Wydział Ochrony Środowiska, Rolnictwa i Leśnictwa, Powiatowe Centrum Ekologiczne zapraszają uczniów szkół podstawowych i średnich oraz osoby z

**organizacji pozarządowych, grup senioralnych, stowarzyszeń (KGW), osoby objęte pomocą instytucjonalną (DPS, ŚDS, WTZ), a także osoby indywidualne powyżej 18-stego roku życia z terenu powiatu limanowskiego nie spełniające kryteriów w/w kategorii do udziału w konkursie na przygotowanie „Ekologicznego Stroika Bożonarodzeniowego”.**

Celem konkursu jest kultywowanie i podtrzymywanie tradycji i folkloru związanego ze świętami Bożego Narodzenia, pobudzenie aktywności twórczej, rozwijanie i kształtowanie wyobraźni plastycznej, wymiana doświadczeń w zakresie dekoracyjnym – informują organizatorzy.

[REGULAMIN stroik 2019](#)

[KARTA ZGŁOSZENIA stroik 2019](#)



Powiat  
Limanowski

# KONKURS

na

## Ekologiczny Stroik Bożonarodzeniowy



*Konkurs przeznaczony jest dla uczniów wszystkich szkół, osób z organizacji pozarządowych, stowarzyszeń, grup senioralnych, osób objętych pomocą instytucjonalną oraz osób indywidualnych z terenu Powiatu Limanowskiego.*

**Prace należy składać w dniach 16 grudnia (7.30-15.30)  
i 17 grudnia 2019 (7.30-12.00)**

*w pok. 230 - Wydział Ochrony Środowiska, Rolnictwa i Leśnictwa  
II piętro budynek B Starostwa Powiatowego w Limanowej*

*Więcej na [www.powiat.limanowski.pl](http://www.powiat.limanowski.pl)  
lub pod nr tel. 18 33 37 877*



# Mikołajki na Pływalni Limanowskiej

Sportowa rywalizacja oraz wspólne gry i zabawy towarzyszyły w ubiegły piątkowy wieczór wszystkim klientom Pływalni Limanowskiej. Nie zabrakło oczywiście św. Mikołaja, który rozdawał prezenty wszystkim młodszym i starszym dzieciom.

Imprezę Mikołajkową rozpoczęto od rywalizacji, czyli od zawodów pływackich w siedmiu kategoriach wiekowych, prowadzonych przez instruktorów szkoły pływania MM Delfin oraz KS Limanowa Swim. Najlepsi pływacy zostali nagrodzeni medalami, nagrodami a wszyscy uczestnicy pamiątkowymi dyplomami, upominkami i słodkościami od św. Mikołaja.

Po rozdaniu nagród nadszedł czas na wspólne zabawy i animacje wodne w rytmie muzyki Dj Firewall Music. Wszyscy uczestnicy wzięli udział w mikołajkowej dyskotecie w wodzie w blasku kolorowych świateł. Nie zabrakło atrakcji wodnych przygotowanych przez szkołę pływalnia Aligator m.in. dyskoteka z Mikołajem i możliwość pływalnia na deskach SUP, które cieszyły się bardzo dużym powodzeniem. Dzięki pracownikom PCPR w Limanowej, na najmłodszych czekały również skręcane balony oraz wodne tatuaże.

Niesamowite Mikołajkowe Show z dyskoteką w wodzie było częścią pozytywnego szaleństwa, aż nadszedł upragniony czas spotkania ze Świętym Mikołajem, który wraz ze swoimi pomocnikami rozdawał prezenty.



W tym dniu we wspólnej zabawie z najmłodszymi udział wzięli m.in. Agata Zięba wicestarosta Limanowski, Monika Nawalaniec dyrektor PCPR w Limanowej, Dawid Jasica dyrektor Pływalni Limanowskiej.



– Chciałbym przekazać słowa podziękowania za wsparcie i organizację imprezy dla Powiatu Limanowskiego, Miasta Limanowa, pracowników Pływalni Limanowskiej i PCPR Limanowa, instruktorów szkoły pływania MM Delfin, Ks Limanowa Swim i szkoły pływania Aligator, dla firmy Tymbark, InterSieć, Groty Solnej Habitus, Dj Firewall Music i Mateusza Wrońskiego – mówi Dawid Jasica dyrektor Limanowskiej Pływalni.

Fotorelacja z imprezy dostępna na [fanpage'u Pływalni Limanowskiej na Facebooku.](#)

źr.fot.: Pływalnia Limanowska

---

## **IX edycja Nagrody im. Jana Rodowicza „Anody”**

*Mają mądrość pomagania. Pokazują, co dziś znaczą pojęcia: poświęcenie, pomoc słabszym, zaangażowanie społeczne i braterstwo. Ludzie wyjątkowi, współcześni bohaterowie – którzy są wśród nas i obok nas.*

*Do 16 grudnia każdy może zgłosić kandydata do Nagrody im. Jana Rodowicza „Anody”. To honorowe wyróżnienie zostało ustanowione osiem lat temu przez Muzeum Powstania Warszawskiego.*

*Nagroda upamiętnia postać Jana Rodowicza „Anody” – legendarnego żołnierza Batalionu „Zośka”, uczestnika akcji pod Arsenalem, kawalera Orderu Virtuti Militari, a przede wszystkim wspaniałego i oddanego kolegi. Dzięki temu wyróżnieniu pielęgnowana jest pamięć o wydarzeniach z 1944 roku oraz promowane są wartości wpisane w etos Powstańców Warszawskich, takie jak wolność, odpowiedzialność, koleżeństwo, honor, pomoc potrzebującym, altruizm, męstwo.*

## **Regulamin**

[POBIERZ PDF](#)

[formularz zgłoszeniowy online – zgłoś swojego kandydata](#)

Więcej szczegółów na stronie <http://www.anoda.org/#regulamin>

---

# **„Kiedy śmieje się dziecko, śmieje się cały świat” – spotkanie integracyjne dla osób niepełnosprawnych w Kasinie Wielkiej.**

*„Kiedy śmieje się dziecko – śmieje się cały świat”* – pod takim hasłem już po raz ósmy w Zespole Szkoły i Przedszkola nr 2 w Kasinie Wielkiej odbyło się spotkanie integracyjne osób niepełnosprawnych wraz z ich rodzinami z terenu gminy Mszana Dolna i Powiatu Limanowskiego, wychowanków Specjalnego Ośrodka Szkołno – Wychowawczego w Dobrej oraz uczniów szkoły podstawowej w Kasinie Wielkiej. Głównym organizatorem tegorocznego spotkania byli: dyrekcja, nauczyciele i rodzice uczniów Zespołu Szkoły i Przedszkola nr 1 w Kasinie Wielkiej, przy wsparciu Wójta Gminy Mszana Dolna – Bolesława Żaby. Wśród zaproszonych gości byli także obecni: Bolesław Żaba – Wójt Gminy Mszana Dolna, Bolesław Jania – Radny Powiatu Limanowskiego oraz Zbigniew Jarosz – Dyrektor Zespołu Szkoły i Przedszkola nr 2. Wydarzenie objął swoim honorowym patronatem Starosta Limanowski – Mieczysław Uryga, który również wziął udział w uroczystości.

Pomimo trudnych warunków pogodowych zaproszeni goście kolejny raz dopisali. Spotkanie rozpoczęto od wspólnej modlitwy podczas mszy świętej, którą odprawił ks. Bogusław Borek-wikariusz parafii Kasina Wielka. Oprawę liturgiczną Eucharystii zapewniła Schola „Soli Deo”.



Wszystkich zebranych powitała Pani Janina Ziemianin – Dyrektor Zespołu Szkoły i Przedszkola nr 1 w Kasinie Wielkiej. Powitalny występ uczniów klasy drugiej, która zaprezentowała kasińskie, skoczne przyśpiewki już na samym początku wzbudziły zachwyty uczestników. Następnie wychowankowie z SOSW w Dobrej zaprezentowali spektakl pt. „Dwie Dorotki”. Jak co roku aktorzy zauroczyli widownię swoją grą, barwnymi strojami i wspaniałą dekoracją. Wysoki poziom prezentacji sztuki świadczy o wielkim zaangażowaniu i współpracy wszystkich pracowników tej placówki.

Tegoroczne spotkanie integracyjne uświetnił występ zespołu „Skrzydłanie” ze Skrzydlnej,

a regionalne melodie wprost zapraszały do tańca i wspólnej zabawy. W trakcie uroczystości wszystkim dzieciom wręczono upominki przygotowane dzięki ofiarności darczyńców, a przedstawicielki Koła Gospodyń Wiejskich „Zagórzanki” z

Kasiny Wielkiej obdarowały niepełnosprawnych gości upieczonymi przez siebie ozdobionymi, piernikowymi sercami.

Pyszny obiad i słodkie łakocie z wielkim zaangażowaniem, jak co roku, przyrzadzili rodzice uczniów z Zespołu Szkoły i Przedszkola nr 1 w Kasinie Wielkiej przy wsparciu zaprzyjaźnionych osób z Zespołu Szkoły i Przedszkola nr.2. Po raz kolejny, wyjątkową, słodką niespodziankę – przepyszny, okazały tort przygotował kasiński mistrz cukierniczy – Pana Bolesława Jani. W tak gorącej i serdecznej atmosferze nie zabrakło też dla ochłody lodowego deseru.

Uczniowie i absolwenci szkół, dali piękny przykład swojej empatii i wrażliwości współuczestnicząc ,jako wolontariusze, w organizacji i przebiegu całego sobotniego spotkania, którego nadrzędnym celem była integracja jego uczestników, a także wymiana doświadczeń między opiekunami osób niepełnosprawnych. Jak w poprzednich latach, tak i tym razem nie zawiodła ofiarność i życzliwość ludzi, dla których uśmiech dziecka jest największą nagrodą. Świadomość ofiarodawców z radości jakie niesie oczekiwanie osób niepełnosprawnych na coroczne wspólne spotkanie, sprawia, iż szerzej i bezinteresowniej otwierają się ich dobre serca.



Organizatorzy spotkania integracyjnego „Kiedy śmieje się dziecko, śmieje się cały świat” serdecznie dziękują wszystkim osobom i instytucjom, którzy przyczynili się do tego, aby po raz kolejny odbyła się ta wyjątkowa uroczystość. Wspólne spotkanie udowodniło po raz kolejny, jak ważną rolę odgrywa integracja dla rodzin osób z problemami niepełnosprawności. Wspólnie spędzony czas upłynął w niezwykle radosnym nastroju – udało się wywołać wiele uśmiechów na twarzach najważniejszych gości!

---

# Mikołajki na Pływalni Limanowskiej

Już 6 grudnia na Limanowskiej Pływalni będzie miało miejsce spotkanie ze Świętym Mikołajem. Na wydarzenie zapraszają Starosta Limanowski – Mieczysław Uryga, Burmistrz Miasta Limanowa – Władysław Bieda wraz z współorganizatorami. Tego dnia na dzieci będą czekały liczne niespodzianki, a wśród nich zawody pływackie i impreza Mikołajkowa.

Od godziny 15:30 odbędą się otwarte Mikołajkowe zawody pływackie ze Szkołą Pływania MM Delfin i KS Limanowa Swim. W zawodach mają prawo startu wszystkie dzieci młodsze i uczniowie szkół podstawowych (do 8 klasy) w poszczególnych kategoriach wiekowych wskazanych w regulaminie. Regulamin i zgłoszenie do udziału w zawodach dostępne poniżej, na stronie [www.plywalnia.limanowska.pl](http://www.plywalnia.limanowska.pl) oraz w kasie Pływalni. Zapisy w kasie Pływalni do dnia 5 grudnia do godziny 18.00.

Następnie od 17:00 do 18:00 odbędą się wspólne zabawy i animacje wodne ze Szkołą Pływania Aligator w rytmie muzyki Dj Firewall Music. Wszyscy uczestnicy wezmą udział w mikołajkowej dyskotecie w wodzie w blasku kolorowych świateł! Z dziećmi spotka się oczywiście św. Mikołaj, który obdaruje prezentami najmłodszych uczestników.

Nie zabraknie atrakcji wodnych przygotowanych przez Szkołę Pływania Aligator m.in. – możliwość pływania na deskach SUP. Na najmłodszych będą czekały skręcane balony oraz możliwość robienia wodnych tatuaży.

Dla dzieci do 8 klasy Szkoły Podstawowej za okazaniem legitymacji szkolnej w godzinach od 15.00 do 20.00 bilet jednorazowego wstępu za jedyne za 7,5 zł. Młodzież i dorośli wejścia zgodnie z obowiązującym cennikiem.

Organizatorami imprezy są: Powiat Limanowski, Miasto

Limanowa, Pływalnia Limanowska, szkoła pływania MM Delfin, KS Limanowa Swim, szkoła pływania Aligator, PCPR Limanowa.

Współorganizatorzy: firma InterSieć, firma Tymbark, Grota Solna Habitus, Dj Firewall Music.

1. [REGULAMIN](#)
2. [ZGŁOSZENIE](#)



Starosta Limanowski **Mieczysław Uryga** i Burmistrz Miasta Limanowa **Władysław Bieda**

zapraszają na

# Mikołajki

na Pływalni Limanowskiej



Zapraszamy dzieci wraz z rodzicami  
na Pływalnię Limanowską

## 6 grudnia

w godz. **15.30 - 18.00**

Dla dzieci do 8 klasy szkoły podstawowej  
w godz. od **15.00** do **20.00**

bilet jednorazowego wstępu - **7,5 zł.**

W trakcie imprezy  
spotkanie z **MIKOŁAJEM**  
który rozda dzieciom prezenty



Czeka na Was wiele **ATRAKCJI:**

**15<sup>30</sup>-17<sup>00</sup>** Otwarte **MIKOŁAJKOWE**  
**ZAWODY PŁYWACKIE**

W zawodach mają prawo startu **dzieci młodsze i uczniowie**  
**szkół podstawowych** (do 8 klasy) w poszczególnych  
kategorjach wiekowych wskazanych w **REGULAMINIE**.

**REGULAMIN** i **ZGŁOSZENIE DO UDZIAŁU W ZAWODACH**  
dostępne na stronie [www.plywalnia.limanowska.pl](http://www.plywalnia.limanowska.pl)  
i w kasie pływalni.

**17<sup>00</sup>-18<sup>30</sup>** **ZABAWY i ANIMACJE**  
w basenie rekreacyjnym

**DYSKOTEKA w wodzie** w blasku kolorowych  
światel, balonów i odblaskowych gadżetów.

ORGANIZATORZY



POWIAT  
LIMANOWSKI



MIASTO  
LIMANOWA

Pływalnia  
Limanowska

WSPÓLORGANIZATORZY



K.S. LIMANOWA SWIM



INTERSIĘĆ



FMiST  
BIRAZ



GROTA SOLNA  
WĘDZIDŁO

# **Gala jubileuszowej – 10. edycji konkursu pn. „Odblaskowa szkoła” w Krakowie**

W tym tygodniu w Krakowskim Centrum Kongresowym ICE odbyła się gala finałowa jubileuszowej, 10. edycji małopolskiego konkursu skierowanego do szkół podstawowych pn. „Odblaskowa Szkoła”. Nagrody i wyróżnienia dla najlepszych szkół z regionu wręczyli m.in. wicemarszałek Łukasz Smółka, małopolska kurator oświaty Barbara Nowak oraz dyrektor Departamentu Generalnego urzędu marszałkowskiego – Łukasz Kmita.

Wydarzenie zostało zorganizowane przez Wydział Ruchu Drogowego Komendy Wojewódzkiej Policji wraz z Małopolską Radą Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego oraz Małopolskim Kuratorium Oświaty.

W tegorocznym konkursie uczestniczyło ponad 360 placówek edukacyjnych z całego województwa, w tym liczne szkoły z powiatu limanowskiego.

Przypomnijmy, że celem dorocznego konkursu jest zwiększenie aktywności dyrektorów szkół podstawowych, lokalnych władz samorządowych i rodziców w zakresie wyposażenia uczniów w elementy odblaskowe. To także możliwość wykazania, że szkoła nie tylko uczy, ale również dba o bezpieczeństwo swoich podopiecznych zwłaszcza w drodze do i ze szkoły. Ponadto akcja ma na celu zwrócenie uwagi pedagogów, rodziców

i opiekunów na konieczność kontrolowania ustawowego obowiązku korzystania przez dzieci z elementów odblaskowych i promowanie wszelkich inicjatyw ograniczających zagrożenia w ruchu drogowym.

Małopolska mocno wspiera działania zmierzające do poprawy bezpieczeństwa na drogach. W efekcie z roku na rok spada

liczba wypadków i niebezpiecznych zdarzeń. Dzięki wsparciu samorządu województwa dbamy również o to, by przejścia dla pieszych w całej Małopolsce były jeszcze lepiej widoczne, a przez to bardziej bezpieczne– mówił podczas wydarzenia Łukasz Smółka.

A informacje o tym jak w powiecie limanowskim wyglądały wydarzenia w ramach konkursu odblaskowa szkoła zamieszczaliśmy m.in [tutaj](#) oraz [tutaj](#)



źródło: małopolska.pl

---

**W limanowskim szpitalu**

# **zrobisz nieodpłatne badania stężenia markera PSA w surowicy krwi**

**Szpital Powiatowy w Limanowej Imienia Miłosierdzia Bożego organizuje kampanię promocyjno – edukacyjną dotyczącą nowotworu gruczołu krokowego, skierowaną do mężczyzn z terenu powiatu limanowskiego, będących w wieku od 50 do 70 lat. W ramach akcji zostaną wykonane nieodpłatnie badania stężenia markera PSA w surowicy krwi. Kampania jest finansowana ze środków Powiatu Limanowskiego.**

Jednym z efektów starzenia się społeczeństwa jest wzrost chorób u osób starszych, w tym głównie różnego rodzaju nowotworów. Rak prostaty jest najczęściej występującym nowotworem u mężczyzn. Jest on drugą, zaraz po raku płuc, przyczyną zgonów. Jest to podstępna choroba, gdyż we wczesnym stadium często nie daje objawów, w związku z czym, kiedy jest wykrywany, niejednokrotnie ma postać zaawansowanego nowotworu z przerzutami. Dlatego też, w celu wczesnej diagnostyki, jednym z coraz popularniejszych badań kontrolnych jest badanie PSA.

Co to jest PSA?

PSA (ang. Prostate Specific Antigen) to antygen gruczołu krokowego, białko wytwarzane przez komórki stercza. Jego stężenie można oznaczyć w zwykłym badaniu krwi, która pobiera się z żyły łokciowej pacjenta.

Do czego służy marker PSA?

Marker PSA jest drugim, obok badania prostaty, testem przesiewowym, który pozwala na wykrycie bezobjawowego raka prostaty. Często pozwala na wykrycie choroby na wczesnym etapie rozwoju, dzięki czemu leczenie jest bardziej efektywne.

Należy pamiętać, że antygen PSA produkowany jest również przez zdrowy nabłonek w okolicy prostaty i może być wykrywany także u osób ze zdrowym gruczołem, w stanach zapalnych gruczołu, jak i u osób z nowotworem stercza. Dlatego też wynik badania PSA powinien być w każdym przypadku interpretowany przez lekarza rodzinnego lub specjalistę.

#### Przebieg i przygotowanie do badania

Stężenie poziomu PSA oznacza się w zwykłym badaniu krwi, którą pobiera się z żyły łokciowej pacjenta. Badany nie musi być na czczo, jednak warto zaznaczyć, że na wyniki oznaczenia PSA u mężczyzn często wpływa w szczególności: łagodny rozrost stercza, zapalenie dróg moczowych, ejakulacja oraz czy ćwiczenia fizyczne wykonywane w ciągu 48 godzin poprzedzających test. Dlatego przed badaniem należy wstrzymać się od aktywności fizycznej.

Na bezpłatne badania PSA zapraszamy wszystkich mężczyzn z terenu powiatu limanowskiego, będących w wieku od 50 do 70 lat. W celu wykonania badania należy się zgłosić do rejestracji pracowni analitycznej Szpitala Powiatowego w Limanowej a następnie wykonać badanie w punkcie pobrań. Punkt pobrań jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00 – 11.00. Informacja pod numerem telefonu: 18/33-01-700 wew. 844.

Badania wykonywane będą do końca 2019 roku, bądź do wyczerpania środków przeznaczonych na ten cel.

Na badanie wykonane w ramach akcji nie jest wymagane skierowanie.



Powiat Limanowski

ul. J. Piłsudskiego 61, 34-600 Limanowa  
www.szpitallimanowa.pl  
e-mail: szpitallimanowa@szpitallimanowa.pl



**SZPITAL POWIATOWY**  
w Limanowej  
Imienia Miłosierdzia Bożego

## KAMPANIA PROMOCYJNO – EDUKACYJNA

dotycząca profilaktyki nowotworu  
gruczołu krokowego **wraz z bezpłatnym**  
**oznaczeniem markera PSA**

dla mężczyzn w wieku od 50-70 lat  
zamieszkałych na terenie Powiatu Limanowskiego

**Rak prostaty** jest najczęściej występującym nowotworem u mężczyzn. Ryzyko raka gruczołu krokowego wzrasta wraz z wiekiem. W większości przypadków nowotwór ten początkowo nie daje żadnych objawów, może **jednak zostać wcześniej wykryty poprzez oznaczenie stężenia swoistego antygenu sterczowego PSA.**

### Co to jest PSA?

PSA (ang. Prostate Specific Antigen) to antygen gruczołu krokowego, białko wytwarzane przez komórki stercza. Jego stężenie można oznaczyć w zwykłym badaniu krwi, która pobiera się z żyły łokciowej pacjenta.

### Do czego służy marker PSA?

Marker PSA jest drugim, obok badania prostaty, testem przesiewowym, który pozwala na wykrycie bezobjawowego raka prostaty. Często pozwala na wykrycie choroby na wczesnym etapie rozwoju, dzięki czemu leczenie jest bardziej efektywne.

**Pamiętaj!** antygen PSA produkowany jest również przez zdrowy nabłonek w okolicy prostaty i może być wykrywany także u osób ze zdrowym gruczołem, w stanach zapalnych gruczołu, jak i u osób z nowotworem stercza. **Dlatego też wynik badania PSA koniecznie skonsultuj z lekarzem rodzinnym lub lekarzem specjalistą.**

### Przebieg i przygotowanie do badania

Stężenie poziomu PSA oznacza się w zwykłym badaniu krwi, którą pobiera się z żyły łokciowej pacjenta. Badany nie musi być na czczo, jednak powinien pamiętać, że poziom PSA całkowitego może wzrosnąć i utrzymywać się na nienaturalnie wysokim poziomie w ciągu 48 godzin po stosunku czy ćwiczeniach fizycznych. Dlatego też, co najmniej na dwa dni przed wykonaniem testu PSA badany powinien powstrzymać się od tego typu aktywności.

### Kiedy należy wykonać badanie PSA?

Na coroczne badanie poziomu PSA powinien się zgłaszać każdy mężczyzna po 50. roku życia lub – jeśli należy do grupy podwyższonego ryzyka raka prostaty (mężczyźni, u których w rodzinie występował rak prostaty) – powyżej 40. lub 45. roku życia. Badanie zaleca się również u mężczyzn, u których występują takie objawy jak: częste oddawanie moczu, parcie na pęcherz, osłabienie strumienia moczu, zaparcia, bóle pleców w odcinku lędźwiowym kręgosłupa, utrata wagi, zaburzenia erekcji.

***Nie czekaj! Zadbaj o swoje zdrowie i już dzisiaj zgłoś się na bezpłatne badanie poziomu PSA!***

W celu wykonania badania należy się zgłosić do rejestracji pracowni analitycznej, a następnie wykonać badanie w punkcie pobrań. Punkt pobrań jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00 – 11.00.

**Informacja pod numerem telefonu: 18/ 33 01 700 wew. 844**

*Kampania finansowana ze środków Powiatu Limanowskiego*

## Ważne!

- szacuje się, że w liczba nowych przypadków nowotworu złośliwego gruczołu krokowego w województwie małopolskim w roku 2029 będzie większa o 33% w stosunku do stanu z roku 2016[1].
- nowotwór złośliwy gruczołu krokowego w latach 2011-2013 był odpowiedzialny za 8,5% ogółu zgonów z powodu nowotworów złośliwych mężczyzn w Województwie Małopolskim i odsetek ten jest o 8,0% większy niż w przypadku całej Polski[2].
- w Województwie Małopolskim nowotwór prostaty najbardziej zagraża życiu mieszkańców powiatów limanowskiego, Nowego Sącza i nowosądeckiego (gdzie standaryzowany wskaźnik umieralności wynosi odpowiednio 1,5, 1,23, 1,16) [3]. Ponadto w powiecie limanowskim jest mniej korzystna niż w całym kraju struktura wieku mężczyzn co powoduje, że rzeczywisty współczynnik umieralności w powiecie limanowskim jest wyższy niż ogólnopolski aż o 23%.
- szacuje się, że w Polsce w roku 2029 w stosunku do roku 2016 liczba nowych przypadków nowotworu złośliwego prostaty będzie o 29% większa[4]. Natomiast w powiecie limanowskim liczba nowych przypadków będzie większa aż o 47 %[5].

[1] Mapa potrzeb zdrowotnych w zakresie onkologii dla województwa małopolskiego, s. 144.

[2] Mapa potrzeb zdrowotnych w zakresie onkologii dla województwa małopolskiego, s. 22.

[3] Tamże, s. 22-23.

[4] Mapa potrzeb zdrowotnych w zakresie onkologii dla województwa małopolskiego, s. 137.

[5] Mapa potrzeb zdrowotnych w zakresie onkologii dla województwa małopolskiego, s. 137.

źr.: Szpital Powiatowy w Limanowej

---

## **Do 6 grudnia małopolskie gminy mogą składać wnioski do udziału w projekcie „Jeżdżę z głową”**

Jeszcze do 6 grudnia wszystkie chętne gminy z Małopolski mogą starać się o dofinansowanie nauki jazdy na nartach i snowboardzie. W 2020 roku samorząd województwa przeznaczy na ten cel 1 mln zł, dzięki czemu z zajęć skorzysta nawet 5 tys. dzieci.

Celem projektu jest organizacja zajęć z bezpiecznej nauki jazdy na nartach. Zajęcia będą prowadzone na stokach i trasach narciarskich pod okiem instruktorów. Obok nauki jazdy, dzieci będą uczyły się prawidłowych zachowań, zapewniających bezpieczeństwo ich samym i innym narciarzy.

Pierwsza edycja projektu ruszyła w 2012 roku. Od tego czasu z bezpłatnych zajęć z nauki jazdy na nartach i snowboardzie skorzystało około 26 tys. małopolskich uczniów, a województwo małopolskie przeznaczyło na ten cel 4,8 mln zł

[Więcej informacji o możliwości realizacji projektu w 2020 r. można znaleźć tutaj.](#)





źródło: małopolska.pl

---

## **Już wkrótce rozpoczęcie 2. Małopolskiego Konkursu Heligonistów**

**Przypominamy, że już w tę sobotę, 7 grudnia w Domu Weselnym „Walek” w Mordarce odbędzie się po raz drugi Małopolski Konkurs Heligonistów, organizowany przez Stowarzyszenie Heligonki Pod Kickami.**

To właśnie Stowarzyszenie „Heligonki Pod Kickami”, kierowane przez Wojciecha Tokarczyka za cel przed rokiem obrało sobie

„przywrócenie kulturze ludowej” zapomnianego z czasem instrumentu. Ten cel ma wspierać m.in. organizowany rokrocznie Konkurs Heligonistów, któremu partneruje Powiat Limanowski. Organizację przedsięwzięcia wspierają także: Urząd Gminy Limanowa, Urząd Miasta Limanowa oraz Małopolskie Centrum Kultury „Sokół” w Nowym Sączu.

Po przesłuchaniach konkursowych można będzie obejrzeć widowisko pt. „Zaboczył se wół” przygotowane przez Zespół Regionalny „Spod Kicek” z Mordarki.

Serdecznie zapraszamy!

