

Rak jelita grubego – co o nim wiesz?

Szpital Powiatowy Imienia Miłosierdzia Bożego realizuje projekt pn. „Promowanie profilaktyki raka jelita grubego wśród osób w wieku aktywności zawodowej na terenie powiatów: dąbrowskiego, limanowskiego, nowosądeckiego, oświęcimskiego, suskiego, tatrzańskiego i wadowickiego”. Celem projektu jest podniesienie świadomości społecznej w zakresie profilaktyki raka jelita grubego, zwiększenie zgłaszalności na badania kolonoskopowe oraz promowanie trwałego i wysokiej jakości zatrudnienia na regionalnym rynku pracy m.in. poprzez zapobieganie przerywaniu aktywności zawodowej z przyczyn zdrowotnych. Program realizowany jest dzięki wsparciu ze środków Unii Europejskiej w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014 -2020.

Szpital Powiatowy w Limanowej realizuje projekt w okresie od 1.04.2021 r. do 31.03.2023 roku.

Obecnie rejestracja na badania jest już zamknięta.

W ramach projektu do końca 2022 roku udało się przebadać 1 500 osób w wieku aktywności zawodowej, które mieszkają, pracują lub uczą się na obszarze powiatów: dąbrowskiego, limanowskiego, nowosądeckiego, oświęcimskiego, suskiego, tatrzańskiego i wadowickiego i są w wieku:

- od 50 do 65 lat (częstość występowania polipów i ryzyko ich zezłośliwienia wzrasta z wiekiem. Badania kobiet i mężczyzn między 50 a 65 rokiem życia mają na celu wykrycie zmian potencjalnie wyleczalnych),
- 40 – 49 lat mające krewnego pierwszego stopnia (rodzice, rodzeństwo, dzieci), u którego rozpoznano raka jelita grubego,
- od 25 do 49 lat i pochodzą z rodzin z zespołem Lyncha,

- od 20 do 49 lat i pochodzą z rodziny z zespołem polipowatości rodzinnej gruczolakowatej – FAP.

Osoby spełniające powyższe kryteria zgłaszały się na badanie samodzielnie lub na podstawie skierowania od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej lub specjalisty medycyny pracy. Osoby te nie mogły mieć wykonywanej kolonoskopii w ciągu ostatnich dziesięciu lat.



Rzeczpospolita
Polska



MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Poniżej prezentujemy Państwu kilka informacji na temat raka jelita grubego, objawów, czynników zwiększających możliwość jego wystąpienia, a także samego badania kolonoskopowego. Na końcu artykułu dowiedzą się Państwo jakie można podjąć działania profilaktyczne.

Rak jelita grubego to jedna z głównych przyczyn zgonów nowotworowych u obydwu płci. Rak jelita grubego to w krajach europejskich drugi, po raku płuca u mężczyzn i raku piersi u kobiet, najbardziej rozpowszechniony typ nowotworu. Rozwija się powoli, zwykle kilkanaście lat, ze zmian tzw. polipów. Początkowo niewielkie polipy powstają ze zmutowanych komórek nabłonka jelita grubego. Niektóre z nich rozrastają się nadmiernie, zachodzą w nich kolejne mutacje, aż w końcu rozwija się nowotwór, przyjmując w pierwszej fazie formę łagodnych zmian, czyli gruczolaków. Ich usunięcie skutecznie zapobiega ich przekształceniu w inwazyjnego raka, zaś wykrycie początkowego stadium nowotworu złośliwego daje szansę na całkowity powrót do zdrowia. Stąd tak ważne jest odpowiednio wczesne wykrycie choroby. Wcześnie wykryty rak jest również bardzo często wyleczalny. (Źródło: www.wylaczraka.pl, www.onkologia.org.pl)

Czynniki ryzyka wystąpienia raka jelita grubego:

- wiek – ryzyko zachorowania na nowotwór rośnie po 50.

- roku życia,
- przebyte choroby zapalne jelit, takie jak wrzodziejące zapalenie jelita grubego oraz choroba Leśniowskiego-Crohna,
 - nadciśnienie, otyłość, cukrzyca, hipertriglicydemia, niski HDL,
 - tryb życia – niska aktywność fizyczna, palenie papierosów, nadużywanie alkoholu,
 - dodatni wywiad w kierunku występowania polipów gruczolakowych lub raka jelita grubego,
 - uwarunkowanie genetyczne.

Objawy nowotworów jelita grubego są uzależnione od stopnia zaawansowania choroby i umiejscowienia choroby w obrębie jelita. Do najbardziej typowych, wczesnych objawów należą:

- obecność krwi w/na stolcu i objawy związanej z tym niedokrwistości z niedoboru żelaza (łatwe męczenie się, osłabienie),
- zmiany rytmu wypróżnień w ciągu ostatnich kilku miesięcy,
- utrata wagi.

Badanie kolonoskopowe – przebieg, korzyści

Badanie polega na wprowadzeniu do jelita grubego światłowodu, za pomocą którego można obejrzeć jelito. Istotą profilaktycznej kolonoskopii jest odnalezienie bezobjawowych jeszcze zmian (polipów) i ich usunięcie. Takie postępowanie pozwala zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka jelita grubego nawet o 60-90%.

Profilaktyka raka jelita grubego

Każdy z nas ma pewien wpływ na zapobieganie rozwojowi raka w jelicie grubym. Podejmując proste, określone działania związane z trybem życia możemy znacząco (nawet o połowę) zredukować ryzyko zachorowania. Niewiele jest nowotworów występujących tak często, na których powstawanie, wykrywanie a następnie leczenie mamy wpływ. Zasada jest prosta: pierwszy

krok to zapobieganie pojawieniu się nowotworu. To zmiana szkodliwego stylu życia, mająca na celu zapobieganie kancerogenezie, czyli przemianie zdrowych komórek nabłonka jelita w nowotworowe.

Co możesz zrobić, by zminimalizować ryzyko zachorowania na raka jelita grubego?

Nie pal tytoniu. W żadnej formie. Ani czynnie, ani biernie. Nie skazuj osób przebywających z Tobą na działanie dymu tytoniowego. Szczególnie dzieci! Palenie ma negatywny wpływ na powstawanie większości nowotworów ale i na choroby wszystkich układów Twojego ciała, w szczególności na Twoje serce, układ krążenia i płuca.

Utrzymuj prawidłową masę ciała. Twoje ciało to maszyna. Doskonale zaprojektowana, potrafi przetrwać w ekstremalnych warunkach. Ale coraz ciężiej jej przetrwać w Twoim domu, gdzie jest stały dostęp do lodówki a jedzenie jest przetworzone i słabej jakości. Zaniedbana, otłuszczona staje się niewydolna i nie da rady funkcjonować tak jak powinna. Widziałeś kiedyś otyłego 90-latkę? Czy to przyjemne wiązać buty na siedząco w wieku 50 lat? Otyłość nie wydarza się sama. To Ty o tym decydujesz.

Codziennie bądź aktywny fizycznie. Twoje jelito jest w takim stanie jak reszta Twojego ciała. Cierpisz na zaparcia? Podstawa leczenia to ruch (grawitacja) i odpowiednia ilość wypijanych płynów.

Zadbaj o zdrową dietę. Unikaj czerwonego mięsa oraz diety wysokotłuszczowej. Spożywaj duże ilości błonnika: warzyw i owoców. Pij dużo wody. Myśl o jelicie jak o rurze kanalizacyjnej, która wymaga regularnego czyszczenia żeby uniknąć zalegających, gnijących resztek uszkadzających nabłonek, powodujących fermentację oraz zaburzenia pasażu stolca.

Jeśli pijesz alkohol – ogranicz jego ilość. Najlepiej nie pij alkoholu. Każda jego ilość jest szkodliwa dla Twojego ciała a nadużywanie również dla psychiki i Twoich bliskich.

Bierz udział w zorganizowanych programach przesiewowych w

kierunku raka jelita grubego (mężczyźni i kobiety) www.pbp.org.pl. Gdyby każdy człowiek w wieku 40-50 lat regularnie wykonywał profilaktyczną kolonoskopię moglibyśmy praktycznie wyeliminować raka jelita grubego z populacji.

Informacja o projekcie z tłumaczeniem na Polski Język Migowy

Projekt „Promowanie profilaktyki raka jelita grubego wśród osób w wieku aktywności zawodowej na terenie powiatów: dąbrowskiego, limanowskiego, nowosądeckiego, oświęcimskiego, suskiego, tatrzańskiego i wadowickiego” realizowany jest w ramach 8 Osi Priorytetowej – Rynek pracy, Działania 8.6 Wsparcie na rzecz wydłużania aktywności zawodowej, Poddziałania 8.6.2 Programy zdrowotne, Typ projektu A: Wdrażanie krajowych programów zdrowotnych dotyczących rozwoju profilaktyki nowotworowej w kierunku wykrywania raka jelita grubego, szyjki macicy i piersi Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020, współfinansowanym z Europejskiego Funduszu Społecznego.



Rzeczpospolita
Polska



MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Dostępność architektoniczna budynku:

Budynek: Szpital Powiatowy w Limanowej Imienia Miłosierdzia Bożego.

Do budynku podzielonego na części: budynek główny, budynek Zespołu Poradni Specjalistycznych (ZPS) oraz boczne skrzydło budynku (gdzie znajduje się m.in. Pracownia Rezonansu oraz Oddział Pulmonologiczny i Medycyny Paliatywnej) prowadzą odpowiednio 3 wejścia.

Badania w ramach ww projektu realizowane są w Pracowni Endoskopii Przewodu Pokarmowego na II piętrze budynku głównego Szpitala.

Wejście do budynku głównego jest dostosowane do potrzeb osób

niepełnosprawnych, przy schodach zewnętrznych budynku jest pochylnia dla niepełnosprawnych wyposażona w poręcze i uchwyty.

Nad wejściami nie ma głośników systemu naprowadzającego dźwiękowo osoby niewidome i słabowidzące. Wejścia nie są zabezpieczone bramkami. W budynku nie ma pętli indukcyjnych. W budynku nie ma oznaczeń w alfabecie braila ani oznaczeń kontrastowych lub w druku powiększonym dla osób niewidomych i słabowidzących.

W budynku głównym, gdzie realizowane są badania, jest winda osobowa z sygnalizatorem głosowym oraz oznaczeniem wypukłym.

Na parterze budynku głównego jest toaleta dla niepełnosprawnych.

Korytarze, które stanowią dojście do Pracowni są szerokie, nie posiadają przeszkód, wystających gablot, które mogłyby utrudniać poruszanie się. Listwy na ścianach są w kolorach kontrastowych. Na korytarzu umieszczona jest ławka dla oczekujących pacjentów.

W odległości około 50 m od budynku głównego wyznaczono 2 miejsca parkingowe dla osób niepełnosprawnych. Ponadto osoby niepełnosprawne mogą korzystać z parkingu nieodpłatnie po okazaniu legitymacji osoby niepełnosprawnej. Dojście do budynku – nawierzchnia z kostki granitowej.

Info/Foto: Szpital Powiatowy w Limanowej

8. Bieg „Tropem Wilczym” w

Przyszowej upamiętniający Żołnierzy Niezłomnych

W niedzielę 5 marca 2023 w Przyszowej (gm. Łukowica) odbyła się tegoroczna 8. edycja Biegu Tropem Wilczym. Wzięło w nim udział prawie 250 osób w różnym wieku, które w ten sposób – aktywnie i sportowo, uczciły pamięć Żołnierzy Wyklętych.

Organizatorem wydarzenia była Szkoła Podstawowa nr 1 w Przyszowej, a o bezpieczeństwo podczas wydarzenia zadbał druhowie OSP w Przyszowej oraz służby policyjne.

Trasa biegu liczyła blisko 2 kilometry. Uczestników oraz wydarzenie wsparli swoją obecnością : Poseł na Sejm RP Urszula Nowogórska oraz przedstawiciele lokalnych władz samorządowych. Powiat Limanowski reprezentował Przewodniczący Rady Powiatu Limanowskiego Józef Pietrzak



Każdy biegacz na mecie otrzymał pamiątkowy medal, a najszybszym wręczone zostały puchary, dyplomy oraz okolicznościowe upominki.



Dziękujemy i gratulujemy uczestnikom i organizatorom tego wyjątkowego biegu w Powiecie Limanowskim!

Pierwszy bieg „Tropem Wilczym. Bieg Pamięci Żołnierzy Wyklętych” odbył się w 2013 r. w lesie koło Zalewu Zegrzyńskiego z inicjatywy grupy pasjonatów i działaczy społecznych.

Pierwsza edycja biegu miała charakter survivalowy a wzięło w niej udział 50 uczestników. Rok później, dzięki wielkiemu zaangażowaniu osób z Fundacji Wolność i Demokracja, która organizuje go do dzisiaj, bieg zaczął nabierać rozpędu i został przeniesiony w miejsce znane z późniejszych edycji w Warszawie – Park Skaryszewski. Pobiegło wtedy 1500 biegaczy! Od 2015 bieg ma charakter ogólnopolski i na stałe wpisuje się w kalendarz wydarzeń biegowych.



12 marca upływa termin składania zgłoszeń do Konkursu dla KGW o Nagrodę Małżonki Prezydenta RP

Przypominamy, że do 12 marca br. trwa nabór zgłoszeń do III edycji Konkursu dla Kół Gospodyń Wiejskich o Nagrodę Małżonki Prezydenta RP organizowanego przez Kancelarię Prezydenta RP oraz pod Patronatem Honorowym Małżonki Prezydenta RP Agaty Kornhauser – Dudy.

Warunkiem udziału w konkursie jest wypełnienie karty zgłoszenia oraz przygotowanie krótkiego materiału audiowizualnego na temat koła. Konkurs składa się z etapu wojewódzkiego, a następnie ogólnokrajowego. Ogłoszenie wyników i rozdanie nagród nastąpi we wrześniu 2023 r. podczas Dożynek Prezydenckich w Warszawie.

Zachęcamy Koła Gospodyń Wiejskich z terenu powiatu limanowskiego do zapoznania się z informacjami zamieszczonymi w załączonych poniżej materiałach oraz na stronie internetowej: www.prezydent.pl/malzonka-prezydenta

Dokumenty do pobrania:

- [Regulamin III edycji Konkursu dla Kół Gospodyń Wiejskich o Nagrodę Małżonki Prezydenta RP](#)
- [Karta zgłoszenia](#)

Informacji dotyczących konkursu udziela również Biuro Wydarzeń

Krajowych KPRP:

Sekretariat:

Biuro Wydarzeń Krajowych

KANCELARIA PREZYDENTA RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

Krakowskie Przedmieście 46/48, 00-325 Warszawa

tel. +48 22 695 11 99



o Nagrodę Małzonki Prezydenta RP

III EDYCJA

Nabór do Konkursu od 12 stycznia do 12 marca 2023 r.

Co trzeba zrobić?

1. wypełnić kartę zgłoszeniową
2. przygotować krótki materiał audiowizualny na temat Koła

Etapy Konkursu: wojewódzki i ogólnopolski

Wybór Laureatów i Finalistów:

finał Konkursu – lipiec 2023 r.
ogłoszenie wyników i rozdanie nagród – wrzesień 2023 r.
podczas Dożynek Prezydenckich w Warszawie

Organizator: Kancelaria Prezydenta RP

Patronat Honorowy Małzonki Prezydenta RP Agaty Kornhauser-Dudy

Szczegóły: prezydent.pl/malzonka-prezydenta



Spotkanie w ramach projektu „Standardy Obsługi Inwestora w Małopolsce”

03 marca 2023 r. w Starostwie Powiatowym w Limanowej w ramach projektu Standardy Obsługi Inwestora w Małopolsce odbyło się spotkanie dotyczące działań promocyjno-marketingowych, będące jednym z elementów projektu. W spotkaniu udział wzięli Starosta Limanowski Mieczysław Uryga oraz pracownicy Starostwa Powiatowego w Limanowej oraz Powiatowego Punktu Wspierania Przedsiębiorczości i Obsługi Inwestora.

W jego ramach Pan Damian Poddemski Trener Biznesu z firmy BG Brainstorm służył pomocą w zakresie działań związanych z promocją gospodarczą samorządu, ze szczególnym uwzględnieniem obszarów, które są elementem wdrożenia w projekcie w szczególności utworzeniem strony internetowej dedykowanej potencjalnym inwestorom. Ze strony partnera projektu w spotkaniu uczestniczyli Panowie Jacek Liguziński oraz Jarosław Komorniczak z działu obsługi inwestora Krakowskiego Parku Technologicznego.

Projekt „Standardy obsługi inwestora w Małopolsce” realizowany jest ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój na lata 2014-2020. Jego celem jest podniesienie jakości świadczonych usług na rzecz przedsiębiorców zainteresowanych działalnością na terenie naszej gminy. Projekt prowadzony jest przez Województwo Małopolskie oraz Krakowski Park Technologiczny. Przystąpiło do niego 85 jednostek samorządu terytorialnego z

terenu Małopolski.



Odbyło się spotkanie w sprawie organizacji Memoriału Henryka Łasaka

2 marca 2023 r. w Starostwie Powiatowym w Limanowej odbyło się spotkanie dotyczące organizacji 25. Międzynarodowego Wyścigu Kolarskiego Memoriał Henryka Łasaka. Założenia organizacyjne ustalali Starosta Limanowski Mieczysław Uryga, Członek Zarządu Powiatu Limanowskiego Wojciech Włodarczyk, Burmistrz Miasta Limanowa Władysław Bieda oraz Prezes Towarzystwa Olimpijczyków Polskich Mieczysław Nowicki i Dyrektor Wyścigu Tadeusz Mytnik – ikony kolarstwa lat 70-tych ubiegłego stulecia.

12 sierpnia br. na terenie powiatu limanowskiego zagospodzą międzynarodowe drużyny kolarskie, które już po raz 4 podejmą rywalizację na wymagającej trasie Beskidu Wyspowego. Impreza co roku gromadzi wielu pasjonatów sportów rowerowych i jest okazją do promocji tej formy aktywności fizycznej oraz pięknych tras widokowych Powiatu Limanowskiego. Już dziś zapraszamy wszystkich do udziału w tym wydarzeniu i kibicowania najlepszym drużynom.



Memoriał Henryka Łasaka po raz pierwszy wystartował w 1999 roku. Poświęcony został pamięci Henryka Łasaka zasłużonego kolarza, który m.in. pięciokrotnie stawał na podium mistrzostw Polski, a po zakończeniu kariery z sukcesami trenował polską kadrę kolarzy szosowych. Został zapamiętany m.in. jako współtwórca największych sukcesów polskiego kolarstwa. Od początku istnienia Memoriał wpisany jest do kalendarza Międzynarodowej Unii Kolarskiej (UCI) i jest uznany za najwyższej klasyfikowany jednodniowy wyścig kolarski rozgrywany w Polsce.

„Cuda – wianki z wytłaczanki”

– wystawa pokonkursowa w Powiatowym Centrum Informacji Turystycznej w Limanowej

3 marca 2023 roku w Powiatowym Centrum Informacji Turystycznej w Limanowej miało miejsce podsumowanie Powiatowego Konkursu Artystycznego pn. „Cuda -Wianki z Wytłaczanki” połączone z otwarciem pokonkursowej wystawy prac w PCIT w Limanowej.

Konkurs organizowany przez Szkołę Podstawową im. Wł. Reymonta w Pasierbcu objęli honorowym patronatem Starosta Limanowski Mieczysław Uryga oraz Wójt Gminy Limanowa. W wydarzeniu w Powiatowym Centrum Informacji Turystycznej w Limanowej wzięli udział Starosta Limanowski Mieczysław Uryga, Wójt Gminy Limanowa Jan Skrzekut, Edyta Król Dyrektor Gminnego Zespołu Obsługi Szkół, Wojciech Korabik Kierownik Wydziału Kultury i Promocji Gminy Limanowa oraz Mateusz Pietrzak Kierownik Biura Promocji, Kultury i Turystyki Powiatu Limanowskiego. Głównym celem konkursu było pobudzenie uczniów do kreatywności i twórczego działania, rozwój umiejętności manualnych dzieci i młodzieży szkolnej oraz ukazanie różnorodnych sposobów wtórnego wykorzystania odpadów.





Konkurs przeznaczony był dla uczniów klas 1-6 szkół podstawowych i przebiegał w pięciu kategoriach tematycznych (zwierzęta, postacie i roboty, pojazdy, sztuka użytkowa, budowle i makiety), jak również w dwóch kategoriach wiekowych.



Warto podkreślić ogromne zainteresowanie uczniów – na konkurs „Cuda-Wianki z Wytłaczanki” wpłynęło aż 196 prac z 38 szkół podstawowych. Wszystkie prace wyróżniał bardzo wysoki poziom artystyczny. Jury, doceniając wyjątkowe zaangażowanie, precyzję w wykonaniu i kreatywność młodych artystów postanowiło ostatecznie nagrodzić i wyróżnić w konkursie 47 uczestników.

Poniżej prezentujemy wyniki konkursu w poszczególnych kategoriach :

Kategoria: Zwierzęta:

- Uczniowie klas 1-3
I miejsce – Michał Pająk ; Szkoła Podstawowa nr 1 im. Tadeusza Kościuszki w Siekierczynie

II miejsce – Alicja Staniszevska ; Szkoła Podstawowa im. Tadeusza Kościuszki w Zawadce

III miejsce – Kacper Król ; Szkoła Podstawowa nr 3 im. Marii Konopnickiej w Słopnicach

Wyróżnienie:

Aleksandra Pucia ; Szkoła Podstawowa im. Wł. Reymonta w Pasierbcu

Maksymilian Kurzeja ; Szkoła Podstawowa w Młynnem

Anna Karcz ; Szkoła Podstawowa im. Adama Mickiewicza w Krasnem – Lasocicach

▪ Uczniowie klas 4-6

I miejsce – Agnieszka Król ; Szkoła Podstawowa im. M. Konopnickiej w Roztoce

II miejsce – Milena Wiśniowska ; Zespół Szkoły Podstawowej i Przedszkola w Słopnicach

III miejsce – Hubert Orzeł ; Szkoła Podstawowa nr 3 im. ks. płk. Józefa Jońca w Limanowej

WYRÓŻNIENIE:

Emilia Kutaj ; Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II Sadek – Kostrza w Sadku

Kacper Potaczek ; Szkoła Podstawowa im. Wł. Orkana w Niedźwiedziu

Mateusz Czachurski ; Szkoła Podstawowa im. Wł. Reymonta w Pasierbcu

Kategoria: Pojazdy”:

▪ Uczniowie klas 1-3:

I miejsce –Dominik Kruczek ; Szkoła Podstawowa im. Marii Dąbrowskiej w Nowym Rybiu

II miejsce – Piotr Biel ; Szkoła Podstawowa nr 1 im. Tadeusza Kościuszki w Siekierczynie

III miejsce – Piotr Matłag ; Szkoła Podstawowa w Młynnem

▪ Uczniowie klas 4-6:

I miejsce – Miłosz Wiśniowski ; Zespół Szkoły Podstawowej i Przedszkola w Słopnicach

II miejsce – Jakub Zabajewski ; Szkoła Podstawowa nr 3 im. Marii Konopnickiej w Słopnicach

III miejsce – Krystian Faron ; Szkoła Podstawowa im. Juliana Tuwima w Kaninie

WYRÓŻNIENIA:

Adam Pajak ; Szkoła Podstawowa nr 1 im. Tadeusza Kościuszki w Siekierczynie

Szymon Pach ; Szkoła Podstawowa im. Józefa Marka w Tymbarku

▪ Uczniowie klas 1-3:

I miejsce – Miłosz Zięba ; Szkoła Podstawowa im. Juliana Tuwima w Kaninie

II miejsce – Dominik Atlas ; Szkoła Podstawowa im. Tadeusza Kościuszki w Zawadce

III miejsce – Szymon Fiedor ; Szkoła Podstawowa nr 1 im. Tadeusza Kościuszki w Siekierczynie

WYRÓŻNIENIA:

Anna Zelek; Szkoła Podstawowa im. Jana Matejki w Kamionce Małej

Marcelina Król ; Szkoła Podstawowa nr 3 im. Marii Konopnickiej w Słopnicach

Anna Zajac – Szkoła Podstawowa im. Jana Kochanowskiego w Świdniku

▪ Uczniowie klas 4-6

I miejsce – Katarzyna Zelek ; Szkoła Podstawowa im. Jana Matejki w Kamionce Małej

II miejsce – Kamil Wojcieszak ; Szkoła Podstawowa nr 3 im. Marii Konopnickiej w Słopnicach

III miejsce – Mateusz Czepiel ; Zespół Szkoły Podstawowej i Przedszkola w Słopnicach

WYRÓŻNIENIE:

Adrian Cabała ; Szkoła Podstawowa im. Wł. Reymonta w Pasierbcu

Kategoria: Sztuka użytkowa:

▪ Uczniowie klas 1-3:

I miejsce – Piotr Ślazyk ; Zespół Szkoły Podstawowej i Przedszkola w Słopnicach

II miejsce – Gabriela Knapik ; Szkoła Podstawowa im. St. Wyspiańskiego w Rupniowie

III miejsce – Olga Karpierz ; Szkoła Podstawowa nr 3 im. ks. płk. Józefa Jońca w Limanowej

WYRÓŻNIENIE:

Antonina Gołonka ; Szkoła Podstawowa im. Mikołaja Kopernika z oddziałami integracyjnymi w Jaworznej

Amelia Czachurska ; Szkoła Podstawowa im. Wł. Reymonta w Pasierbcu

▪ Uczniowie klas 4-6:

I miejsce – Julita Sobczak ; Szkoła Podstawowa im. Tadeusza Kościuszki w Wilkowisku

II miejsce – Maksymilian Król ; Szkoła Podstawowa im. Marii Dąbrowskiej w Nowym Rybiu

III miejsce – Julia Banach ; Zespół Szkoły Podstawowej i Przedszkola w Słopnicach

WYRÓŻNIENIE:

Łucja Garncarczyk – Szkoła Podstawowa nr 1 im. 1PSPAK w Szczawie
Kategoria: Budowle, makiety:

▪ Uczniowie klas 1-3:

I miejsce – Bartosz Sewielski ; Szkoła Podstawowa im. Marii Dąbrowskiej w Nowym Rybiu

II miejsce – Kacper Mirzyński ; Zespół Szkolno – Przedszkolny w Jodłowniku

III miejsce – Lena Tomaszek ; Szkoła Podstawowa nr 2 im. H. Sienkiewicza w Przyszowej

WYRÓŻNIENIE:

Zofia Iwan ; Szkoła Podstawowa im. M. Konopnickiej w Roztoce

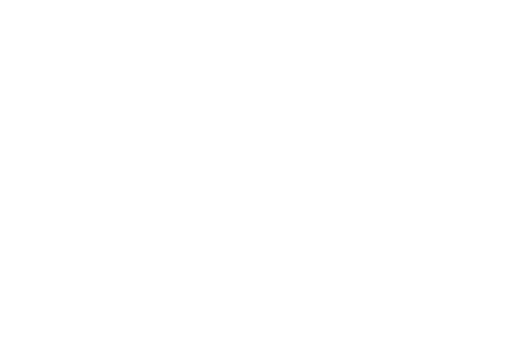
Lena Gąsiorek ; Szkoła Podstawowa im. St. Wyspiańskiego w Rupniowie

▪ Uczniowie klas 4-6:

I miejsce – Karolina Gałęcka ; Szkoła Podstawowa im.

Jana Matejki w Kamionce Małej
II miejsce – Michał Wiktor ; Szkoła Podstawowa im. Wł.
Reymonta w Pasierbcu
III miejsce – Patryk Franczyk ; Szkoła Podstawowa im.
Marii Konopnickiej w Zasadnem

Serdecznie gratulujemy!



Pokonkursową wystawę prac laureatów konkursu, można zwiedzać w

Powiatowym Centrum Informacji Turystycznej w Limanowej w dniach od 3-31.03.2023 r.

[FOTOGALERIA](#)

Zapraszamy!

Organizatorzy składają serdeczne podziękowania Starostwu Powiatowemu na czele ze Starostą Mieczysławem Urygą, Gminie Limanowa na czele z Wójtem Janem Skrzekutem za ufundowanie nagród oraz sponsorom – firmom:

- Laskopol Roman Dudek,
- Plastuś Halina Zapała,
- Karczma Matras Katarzyna i Piotr Matras,
- Doratex Zbigniew Szewczyk,
- GM MEBLE Grzegorz Mucha,
- Kulinar Agnieszka Puch,
- F.H.U Wilczek Dariusz Wilczek,
- Jackówka Zdzisław Puch,
- F.P.U.H. Joniec Mieczysław Joniec,
- Tymbark – Maspex sp. z o.o.

oraz Radzie Rodziców przy Szkole Podstawowej w Pasierbcu.

Odbyła się VIII Edycja Konkursu Znaj-Znak

2 marca 2023 r. w Zespole Szkół im. Komisji Edukacji Narodowej w Tymbarku odbyła się kolejna, VIII Edycja konkursu Znaj – Znak. Konkurs organizowany został z okazji Narodowego Dnia Pamięci Żołnierzy Wyklętych. Patronat na konkursie sprawował Starosta Limanowski Mieczysław Uryga oraz Krakowski

Oddziału IPN, który był także współorganizatorem przedsięwzięcia.

W tegorocznej edycji udział wzięło 40 uczniów z 11 szkół podstawowych z terenu powiatu limanowskiego. Miejsce I zajął Tomasz Surdziel ze Szkoły Podstawowej w Tymbarku, miejsce II - Edyta Majda ze Szkoły Podstawowej w Podłopieniu, miejsce III – Sophie Valentin ze Szkoły Podstawowej w Szczyrzycu. Jury konkursu w składzie: p. Paulina Ablewicz -kierownik Pedagogicznej Biblioteki w Limanowej, p. Robert Nowak – dowódca tymbarskiej jednostki „Strzelec” i p. Dariusz Gorajczyk – pracownik IPN, przyznało także 3 wyróżnienia: dla Aleksandry Frączek, Tomasza Mazura i Bartosza Poręby. Uczestnicy konkursu i ich opiekunowie wysłuchali także interesującej prelekcji p. Dariusz Gorajczyka o jednym z żołnierzy wyklętych – Łukaszu Ciepłińskim i wysłuchali ballady „POLSKA PODZIEMNA” w wykonaniu uczennic klas mundurowych: Urszuli Mrowcy-Kuscorz i Amelii Merwart. Nad przebiegiem konkursu czuwała prof. Lucyna Woźniak – jego pomysłodawca a dzielnie pomagali jej uczniowie: Julia Janiczek, Marta Kokoszka, Sebastian Woźniak, Michał Smoter, Antek Burkowicz i Franek Pałarczyk.



Konkurs pn. „Małopolska Pamięta – zachowanie miejsc pamięci historycznej” dla jednostek samorządu terytorialnego z terenu województwa małopolskiego

Zarząd Województwa Małopolskiego ogłosił konkurs pn. „Małopolska Pamięta – zachowanie miejsc pamięci historycznej” dla jednostek samorządu terytorialnego z terenu województwa małopolskiego podejmujących prace konserwatorskie, restauratorskie lub roboty budowlane obiektów stanowiących miejsca pamięci historycznej.

Celem konkursu jest zachowania zasobów regionalnego dziedzictwa kulturowego będącego materialnym przejawem pamięci historycznej o ważnych dla historii regionu lub społeczności lokalnych miejscach, mieszkańcach i wydarzeniach. Uchwała otwiera procedurę udzielenia pomocy finansowej jednostkom samorządu terytorialnego z terenu województwa małopolskiego podejmującym prace konserwatorskie, restauratorskie lub roboty budowlane obiektów – położonych na obszarze województwa małopolskiego – stanowiących miejsca pamięci historycznej, będących ważnym świadkiem i wiedzą o naszej przeszłości.

Konkurs dotyczy podejmowania działań związanych z właściwie sprawowaną przez organy administracji publicznej ochroną i właścicielską opieką nad zabytkowymi miejscami pamięci historycznej, będącymi obiektami budowlanymi, budowlami lub obiektami małej architektury – w rozumieniu przepisów prawa budowlanego – posiadającymi wartość historyczną i /lub artystyczną.

Jako miejsca pamięci historycznej rozumie się:

- pomniki;
- groby i cmentarze wojenne;
- nagrobki osób ważnych dla społeczności lokalnych i postaci historycznych różnych narodowości zamieszkujących region;
- inne obiekty budowlane, budowle i obiekty małej architektury (z wyłączeniem wszelkiego rodzaju kapliczek i krzyży przydrożnych), będące świadectwem wydarzeń o szczególnym znaczeniu dla kształtowania się tożsamości narodowej oraz historii regionu i Polski.

Obiekty, przy których będą wykonywane prace konserwatorskie, restauratorskie lub roboty budowlane nie muszą być wpisane do rejestru zabytków województwa małopolskiego lub gminnych ewidencji zabytków, ale powinny posiadać wartość artystyczną i / lub historyczną.

Na realizację jednego zadania dotacja może być udzielona do kwoty 45 000 zł.

Do konkursu mogą być składane wnioski na realizację zadań, które rozpoczynać się będą nie wcześniej niż 1 stycznia 2023 r., a kończyć się będą nie później niż 31 grudnia 2023 r.

Wnioski o dotacje należy składać do dnia 31 marca 2023 r.

Regulamin konkursu, formularze wniosku oraz niezbędne dokumenty dostępne są do pobrania poniżej:

- [regulamin](#)
- [wniosek](#)
- [umowa](#)
- [harmonogram](#)
- [kalkulacja_kosztow](#)
- [sprawozdanie](#)
- [Rodo](#)
- [Regulamin_komisja](#)

Szczegółowe informacje dotyczące konkursu dostępne są w [Biuletynie Informacji Publicznej](#) a także pod numerami telefonów: 12/ 63 03 423, 63 03 139, 63 03 407.

Narodowy Dzień Pamięci o Żołnierzach Wyklętych 2023

1 marca 2023 r. w Limanowej odbyły się Powiatowo-Miejskie obchody Narodowego Dnia Pamięci Żołnierzy Wyklętych. Głównymi organizatorami byli Powiat Limanowski oraz Miasto Limanowa. W organizację uroczystości włączyły się również Bazylika Matki Boskiej Bolesnej w Limanowej, 11 Małopolska Brygada Obrony Terytorialnej, Związek Strzelecki Strzelec Limanowa, Stowarzyszenie Ziemia Limanowska oraz Limanowski Dom Kultury.

Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych to święto państwowe wprowadzone w 2011 r. na mocy uchwały Sejmu RP upamiętnia żołnierzy, którzy po zakończeniu II wojny światowej stawili opór wobec narzuconego powojennej Polsce systemu komunistycznego, sprzeciwiając się sowietyzacji naszego kraju i podejmując zbrojną walkę w obronie pełnej niepodległości Państwa Polskiego.

W uroczystości udział wzięli duchowni, księża z terenu Powiatu Limanowskiego, Parlamentarzyści, przedstawiciele władz samorządowych: Województwa, Powiatu Limanowskiego, Miast i Gmin Powiatu Limanowskiego, przedstawiciele instytucji, zakładów pracy, stowarzyszeń, szkół, służb, 114. batalionu lekkiej piechoty w Limanowej wraz z Chorągwią Wojska Polskiego, oddziałów Związku Strzeleckiego Strzelec oraz delegacje wraz z pocztami sztandarowymi. Obecne były również rodziny żołnierzy niezłomnych por. Tadeusz Dębski pseud.

„Zajac”, kombatanta, syna Wojciecha Dębskiego „Bicza” żołnierza września 1939 r., dowódcy oddziału partyzanckiego „Opór” Batalionów Chłopskich. Powiat Limanowski reprezentowali Starosta Limanowski Mieczysław Uryga, Przewodniczący Rady Powiatu Limanowskiego Józef Pietrzak, Członkowie Zarządu Powiatu Limanowskiego: Wojciech Włodarczyk Józef Jaworski i Czesław Kawalec oraz radni Kazimierz Jasiński, Marian Wójtowicz oraz Stefan Hutek.

Powiatowo-Miejskie obchody Narodowego Dnia Pamięci Żołnierzy Wyklętych zainaugurował tradycyjny „Marsz Pamięci”, który wyruszył o godz. 10.00 z ul. Fabrycznej (Sowliny) do Bazyliki Matki Boskiej Bolesnej w Limanowej, gdzie odprawiona została uroczysta Msza Święta w intencji poległych i zmarłych Żołnierzy Niezłomnych. Liturgii przewodniczył ks. prałat ppłk Waldemar Rawiński, a o oprawę muzyczną liturgii zadbał Chór Chłopięcy Bazyliki Limanowskiej.



Kolejne wydarzenia związane z Powiatowo – Miejskimi obchodami Dnia Pamięci Żołnierzy Niezłomnych odbyły się na limanowskim

cmentarzu parafialnym przed kwaterą wojenną, gdzie odmówiona została modlitwa za poległych i zmarłych Żołnierzy Wyklętych, w szczególności pochodzących z powiatu limanowskiego. Następnie Apel Pamięci poprowadził dowódca Związku Strzeleckiego „Strzelec” JS2402 Limanowa brygadier Stanisław Dębski. Na koniec delegacje oraz zgromadzeni goście złożyli znicze przed tablicą upamiętniającą pomordowanych żołnierzy Armii Krajowej oraz został odegrany utwór „Śpij kolego”. Asystę przy składaniu zniczy zapewniła młodzież z limanowskiego Strzelca, a wartę honorową przy tablicy pamiątkowej oraz kompanię honorową wystawił 114. batalion lekkiej piechoty w Limanowej.



– Zebraliśmy się tutaj, aby uczcić pamięć bohaterów podziemia antykomunistycznego, którzy walczyli z tym systemem. Noszą miano żołnierzy niezłomnych, żołnierzy wyklętych, wyklętych przez poprzedni system państwowy. To bardzo trudna część naszej historii. Mimo, że działa się niedawno i wiele osób jeszcze pamięta tamte dramatyczne wydarzenia. To święto zostało ustanowione, aby zmierzyć się z historią i w końcu powiedzieć prawdę. A była ona latami wielokrotnie zniekształcana półprawdami, wymazywana z pamięci. – mówił podczas wystąpienia Starosta Limanowski Mieczysław Uryga. – Cieszę się, że w naszej społeczności utrwała się szczerzy podziw dla heroicznego poświęcenia, męstwa i wierności ojczyźnie, którego przykład dali żołnierze niezłomni. Dziękuję wszystkim za obecność, za to że możemy złożyć im hołd. Cześć bohaterom! – dodał starosta.



Druga część obchodów odbyła się w Limanowskim Domu Kultury, gdzie organizatorzy przygotowali poczęstunek dla wszystkich gości. Obecni mogli wysłuchać wykładu dra Marcina Chorążki – historyka Oddziałowego Biura Badań Historycznych IPN w Krakowie pt. „Podziemie zbrojne w latach 1944-1956 na przykładzie wybranych postaci z Ziemi Limanowskiej”. Odbyła się również projekcja filmu dokumentalnego „Witold” przedstawiającego losy i postać Rotmistrza Witolda Pileckiego. Wcześniej uczestnicy seansu mieli okazję wziąć udział w rozmowie z twórcą filmu, reżyserem Tadeuszem Pawlickim.

Ważnym punktem było wyróżnienie osób zasłużonych w promowaniu historii Ziemi Limanowskiej oraz troszczących się o zachowanie jej materialnego świadectwa – lokalnych miejsc pamięci i ważnych, zabytkowych obiektów. Podziękowania oraz pamiątkowe publikacje otrzymali historycy i regionaliści: Karol Wojtas, Damian Król, Jacek Król, Krzysztof Jasica oraz Tomasz Twaróg. Wyróżnienia i okolicznościowe dyplomy wręczyli Przewodniczący Rady powiatu Limanowskiego Józef Pietrzak wraz z Członkiem Zarządu Wojciechem Włodarczykiem oraz Przewodnicząca Rady Miasta Limanowa Jolanta Juszkiewicz.



Dziękujemy wszystkim zaangażowanym w organizację tego patriotycznego święta mającego na celu podtrzymanie pamięci o żołnierzach niezłomnych oraz pogłębiania wiedzy o ich niezłomnej postawie patriotycznej, męstwie i przywiązaniu do tradycji niepodległościowych. Dziękujemy również Członkowi Zarządu Powiatu Limanowskiego Wojciechowi Włodarczykowi za koordynację działań związanych z organizacją obchodów.

Ogłoszenie

Ogłoszenie o zamiarze ograniczenia sposobu korzystania z nieruchomości o nieuregulowanym stanie prawnym.

[Treść ogłoszenia](#)