

Morsowanie coraz popularniejsze



można przesadzić. Istnieją też przeciwwskazania, np. problemy z sercem, wtedy niedozwolona jest taka kąpiel.

Morsowanie traktujemy jak uzupełnienie naszych codziennych, ogólnorozwojowych treningów. Zawsze ćwiczymy na świeżym powietrzu, niezależnie od temperatury i pogody. Hartujemy się. Takie zimowe aktywności sprawiają, że zima staje się dla nas przyjemną porą roku, spędzamy ją aktywnie, nie czekając na wiosnę - mówią sportowcy.

Kobylogórskie kąpielisko cieszy się powodzeniem nie tylko w lecie. W niedzielny poranek, 5 stycznia, karnawałowej kąpeli zażyła ośmioosobowa grupa śmiałków, w tym członkowie stowarzyszenia Holistic Crew z okolic Kępna, które zrzesza miłośników sportów siłowych i wytrzymałościowych.

- To nie pierwsza nasza zimowa kąpiel w zalewie - mówi Daniel Tobolik - trener. - Na szalony pomysł, żeby pomorsować, wpadliśmy dwa lata temu. Po pierwszej kąpeli zaczęliśmy zauważać pozytywne skutki tego zimowego wybryku, np. konkretny wyrzut endorfin, co skłoniło nas do zgłębienia tematu, poszerzenia swojej wiedzy. Po prostu nam się spodobało. Wtedy doczytaliśmy, jak się do tego mądrze zabrać. Trzeba podkreślić, że ważna jest odpowiednia rozgrzewka. Organizm należy rozruszać, przygotować. Zazwyczaj biegamy, wykonujemy pajacyki, pompki itd. Trzeba usprawnić krążenie, przyspieszyć tętno, ale nie



Pogoda była słoneczna, jednakże temperatura powietrza w momencie kąpieli oscylowała w granicach zera. Poza tym odczuwalny był chłodny wiatr. Jednak, jak twierdzą uczestnicy, zabawa była wyśmienita. Wszystkim śmiałkom gratulujemy!

K.K.

Terminy ferii zimowych 2020

Uczniowie nie mogą się już doczekać ferii zimowych (w tym roku raczej wiosennych), bo, niezależnie od pogody, odpoczynek od nauki, każdemu się przyda.

Nasi uczniowie muszą się jeszcze trochę uzbroić w cierpliwość, bo dla nich ferie rozpoczną się 27 stycznia.

W tym roku ferie przebiegać będą w następujących terminach:

13-26 stycznia - województwa: lubelskie, łódzkie, podkarpackie, pomorskie, śląskie.

20 stycznia - 2 lutego - województwa: podlaskie, warmińsko-mazurskie.

27 stycznia - 9 lutego - województwa: wielkopolskie, kujawsko-pomorskie, lubuskie, małopolskie, świętokrzyskie.

10-23 lutego - województwa: dolnośląskie, mazowieckie, opolskie, zachodniopomorskie.

Dotacje dla klubów z Grabowa

135 tysięcy złotych wynosi łączna kwota dotacji celowej na rok 2020 dla klubów sportowych z miasta i gminy Grabów. Przyznano ją na podstawie Uchwały nr V/30/2011 Rady Miejskiej z 30 marca 2011 r. w sprawie określenia warunków i trybu finansowania rozwoju sportu na terenie MiG Grabów nad Prosną.

Wysokość dofinansowania poszczególnych klubów:

- LZS Pelikan (piłka nożna) - 85.000,00 zł;
- UKS Proсна (siatkówka, tenis stołowy) - 34.000,00 zł;
- LZS Sokół Bukownica (piłka nożna) - 13.000,00 zł;
- Akademia Piłkarska Ostrzeszów - Piłkarskie Przedszkole Grabów - 3.000,00 zł.

www.grabownadproсна.com.pl

Bezgotówkowo w Wielkopolskim: już ponad 16 tys. przedsiębiorców w województwie wielkopolskim skorzystało z darmowego terminala w ramach Programu Polska Bezgotówkowo!

Dzięki darmowym terminalom mieszkańcom żyje się wygodniej!

W województwie wielkopolskim ponad 16 tys. przedsiębiorców zdecydowało się na instalację terminala płatniczego z Programu Polska Bezgotówkowo. W ramach Programu właściciele firm mogą otrzymać terminal na 12 miesięcy za darmo. Zarówno klienci, jak i przedsiębiorcy doceniają tę zmianę i coraz częściej sięgają po płatności bezgotówkowe. Możliwość płacenia kartą jest dostępna w sklepach, punktach usługowych, ale także coraz częściej na straganach, w schroniskach, szkołach, przedszkolach i urzędach państwowych.

- *Chcemy, aby zarówno w samym mieście, jak i poza nim mieszkańcy czy turyści mieli wybór między płatnością: kartą lub gotówką. Zalety terminala dostrzegają także przedsiębiorcy. Według nich płatności bezgotówkowe mają bardzo duże przełożenie na rozwój lokalnych biznesów - klienci płacący kartą kupują więcej niż ci, którzy rozliczają się gotówką. Po prostu nie są ograniczeni w swoich decyzjach zakupowych ilością pieniędzy w portfelu. To z kolei oznacza, że płatności bezgotówkowe wspierają rozwój całej gminy* - powiedział dr Mieczysław Groszek, prezes Fundacji Polska Bezgotówkowo.

Płatności bezgotówkowe zyskują coraz większą popularność w małych sklepach i punktach usługowych o typowo lokalnym charakterze. Konsumentom cenią sobie wygodę i szybkość zakupów. Dlatego wracają do miejsc, gdzie można płacić kartą, ponieważ nie muszą nosić przy sobie gotówki, odwiedzać bankomatu przed zakupami, a rozliczenie przy kasie trwa krótko, dzięki czemu nie tworzą się kolejki. Płatności bezgotówkowe to również dobre rozwiązanie dla urzędów i instytucji publicznych. Zapewnia ono przejrzystość, bezpieczeństwo i zadowolenie petentów, którzy mogą wybrać, czy za daną usługę chcą zapłacić gotówką, czy zblizeniowo, np. za pomocą karty lub telefonu komórkowego. Możli-

wość instalacji terminala w każdym punkcie kasowym urzędu to również wygoda i szybsze tempo obsługi.

W całej Polsce w ramach Programu Polska Bezgotówkowo funkcjonuje już ponad 230 tys. terminali płatniczych. Co trzeci przedsiębiorca akceptujący płatności bezgotówkowe w Polsce otrzymał terminal płatniczy z programu Polska Bezgotówkowo. Za pośrednictwem terminali zrealizowano już ponad 156 mln transakcji na 8,1 mld złotych. Wśród beneficjentów Programu są małe, średnie oraz mikropodsiębiorstwa, a także podmioty administracji publicznej.

Program Polska Bezgotówkowo

Do Programu Polska Bezgotówkowo mogą zgłaszać się małe, średnie i mikropodmioty, które przyjmują zapłatę za swoje usługi lub produkty i chcą rozpocząć przyjmowanie płatności bezgotówkowych, a w okresie ostatnich 12 miesięcy w swoim punkcie handlowo-usługowym nie akceptowały płatności bezgotówkowych. Do udziału w Programie uprawnione są podmioty, które posiadają maksymalnie pięć placówek detalicznych.

Program Polska Bezgotówkowo skierowany jest również do urzędów i innych instytucji sektora publicznego oraz podmiotów niebędących przedsiębiorcami, a przyjmujących płatności. Tym samym obejmuje on swoje działanie urzędy gminne, sądy, uczelnie wyższe, instytucje kultury, sztuki i sportu, parki narodowe oraz szpitale i przychodnie, przedsiębiorstwa komunalne, a także fundacje czy stowarzyszenia.

Przedsiębiorstwo prywatne, urząd lub instytucja państwowa, które zdecydują się przyłączyć do Programu, otrzymają wsparcie ze strony Fundacji polegające na pokryciu kosztów związanych z otrzymaniem terminala do akceptacji kart oraz kosztów obsługi płatności bezgotówkowych.

Szczegóły na stronie: www.polskabezgotowkowo.pl

MEMORIAŁ im. JANA KĘDZI



5 stycznia w Czajkowie rozegrano IV Memoriał im. Jana Kędzi.

Oto wyniki:
I miejsce - Ludowy Klub Sportowy Olimpia w Brzezinach;

II miejsce - Ludowy Zespół Sportowy w Czajkowie;
III miejsce - Ludowy Zespół Sportowy Pelikan Grabów;
IV miejsce - Ludowy Klub Sportowy Masovia Kraśzewice;

Organizatorem zawodów był LZS w Czajkowie.

Podziękowania



6 stycznia 2020 r. Orszak Trzech Króli przeszedł ulicami Ostrzeszowa. Tak jak i w ubiegłych latach nie zabrakło tych, którzy wyruszyli za gwiazdą do stajenki, ale też nie zabrakło ludzi dobrej woli, którzy to wydarzenie przygotowali. I właśnie im wszystkim składamy podziękowania. Dziękujemy Rodzicom za przyprowadzenie swoich pociec, bo to przecież wszystko dla nich.

Największe podziękowania należą się tym, którzy zagrali w ulicznych jasełkach:

Święta Rodzina: Agnieszka i Łukasz Dukiewiczowie z synkiem Tymoteuszem.

Królowie: ks. Jakub Ubysz-Piasecki, ks. Łukasz Olszewski, ks. Aleksander Piekielny.

Dwór Heroda: Jacek Owczarczak, Dorota Owczarczak, Katarzyna Treśka, Alina Dukiewicz, Aleksandra Tomaszewska, Renata Kulig, Ewa Hełka, Monika Falis.

- Anioły:** Siostry nazaretanki oraz panie: Justyna Michalak, Aneta Świłoń, Katarzyna Skiba, Maria Wiederska, Małgorzata Jurkiewicz-Małołepsza, Agata Leszkiewicz.
- Diabły:** Marcin Świłoń, Artur Zaremski, Karol Zaremski, Michał Szmaj, Tomasz Daszczyk.
- Pasterze:** ks. Piotr Kowalek, ks. Leszek Szkopek, Henryk Juszek, Adam Kulig, Leszek Falis, Sławomir Gręпка.
- Konferansjer:** Zimowit Szmaj.
- Nagłośnienie:** Mirosław Kaźmierczak.

Bardzo serdecznie dziękujemy tym, którzy włączyli się w przygotowanie Orszaku, a byli to: Urząd Miasta i Gminy, Młodzież z ZHR, Mirosława Rzepecka i Ostrzeszowski Centrum Kultury; Genowefa Kłimek, Ewa Ślak, Marek Dukiewicz, Szczepan Mieszala, Andrzej Manikowski, Karol Zaremski; Biblioteka Publiczna, Policja, Straż Miejska, Państwowa Straż Pożarna Państwo Hełkowie z Baranowa, którzy ofiarowali nam słodycze; restauracja „Eldorado”, kierownictwo restauracji „Zacisze”, fotografowie: Grzegorz Kosmala i Zbigniew Leszkiewicz; ostrzeszowskie parafie, a także wielu ludzi dobrej woli.

Organizatorzy