

## REKRUTACJA DO PRYWATNEJ SZKOŁY MUZYKI ROZRYWKOWEJ



Szkoła Zespołów - prywatna szkoła muzyki rozrywkowej w Ostrzeszowie rozpoczyna nabór do klas **gitar, basu, klawiszy, perkusji i skrzypiec**, a także do datkowi i sierpowi, a także do kursu teorii muzyki, oraz do grup dla bardzo małych dzieci i seniorów.

Zajęcia prowadzi m.in. Adam Fulara: „Okres pandemii jest trudny także dla szkół. W tym czasie część zajęć z małymi dziećmi musieliśmy zawiesić, starsi uczniowie mieli organizowane zajęcia online. Ale od września szkoły mają być normalnie otwarte, my też się do tego przygotowujemy - będą wprowadzone ograniczenia związane z liczebnością grup, nauczyciele będą używać przyłbic, a zajęcia będą odbywać się w reżimie sanitarnym. Część zajęć nadal będzie odbywać się w trybie online.

To wielka pasja do muzyki popchnęła mnie do otwarcia tej szkoły i staram się też przekazać ją moim uczniom. Mam też poczucie misji - wiedzę i umiejętności zdobyte w czasie kilkunastu lat uczestnictwa w międzynarodowych warsztatach i festiwalach zamknąłem w trzyletnim programie nauczania, mamy jedną z najlepszych prywatnych szkół muzycznych w Polsce - jeśli chodzi o program skierowany na rozwój kreatywności u uczniów (improwizacja, kompozycja), własną, autorską metodę nauczania improwizacji opartej na ogywaniu harmonii, oraz bezprecedensowe osiągnięcia uczniów. Najbliższa inna szkoła

ucząca improwizacji przez ogywanie harmonii (czyli tak jak kompozytorzy klasyki, autorzy ładnych piosenek i mistrzowie jazzu) znajduje się dopiero we Wrocławiu”.

Nauka w szkole kosztuje od 143 zł/mies. (tryb ogniskowy, dla osób, które nie chcą robić kariery muzycznej i nie mają zbyt wiele czasu na rozwijanie pasji) do 220 zł/mies. (pełnowartościowe wykształcenie w dziedzinie muzyki rozrywkowej), co daje kilkanaście złotych za lekcję, ale i tak uważam, że zdobyta wiedza i umiejętności są znacznie więcej.

W każdym roczniku tworzymy dwie grupy - uczniowie zaawansowani (absolwenci szkoły muzycznej, muzycy grający od lat w zespołach), oraz początkujący. Zapisać może się każdy w wieku powyżej 8 lat. Dla młodszych (4-7 lat) mamy też specjalną grupę „zabawy z muzyką”, w której uczniowie ćwiczą rytmikę, grają na różnych instrumentach tak, by potem mogli określić, który instrument jest ich docelowym. W normalnym trybie odbywają się 4 lekcje w tygodniu (w dwa dni), cały cykl trwa 3 lata. Szkoła honoruje też kartę seniora, oferując spore zniżki. Filmy z udziałem uczniów i absolwentów będą sukcesywnie publikować na stronie [www.szkoła.fulara.com/filmy](http://www.szkoła.fulara.com/filmy).

Zapisać można się telefonicznie **604 695 855**, mailowo: [szkoła@fulara.com](mailto:szkoła@fulara.com), lub poprzez specjalny formularz po uprzedniej rejestracji na stronie [www.szkoła.fulara.com](http://www.szkoła.fulara.com). Na tej stronie znaleźć też można wiele ważnych informacji na temat funkcjonowania szkoły.



## JESTEŚMY „CZERWONYM” POWIATEM NA MAPIE KORONAWIRUSA - od soboty wróciły obostrzenia

Dokończenie ze str. 5.

Obowiązek noszenia maseczek w całej przestrzeni publicznej (w sklepach, placówkach handlowych, galeriach, punktach usługowych, środkach transportu zbiorowego, zakładach pracy i budynkach użyteczności publicznej, w przestrzeni otwartej)

Bez zmian rygorów pozostaje handel, salony kosmetyczne, fryzjerskie i tatuażu, hotelarstwo, ba-

seny, aquaparki, transport lotniczy, w lądowym transporcie zbiorowym ograniczenie do 50% miejsc siedzących (gdy pojazd wjeżdża na teren strefy czerwonej, nie można wsiadać, jeśli zajętych jest ponad 50% miejsc siedzących).

Lista powiatów będzie modyfikowana dwa razy w tygodniu, w zależności od dynamiki wzrostu zakażeń, według klucza: jeśli liczba nowych zachorowań wynosi powyżej 12 na 10 tys. mieszkańców, wtedy powiat

zaliczany jest do strefy czerwonej, a jeśli między 6 a 12 na 10 tys. - do strefy żółtej.

Ze względu na to, że według ekspertów i lekarzy nie ma praktycznie przeciwwskazań medycznych do zasłaniania ust i nosa, od 1 września ma zostać wprowadzony obowiązek posiadania zaświadczenia potwierdzającego takie przeciwwskazania medyczne.

Źródło: Ministerstwo Zdrowia

## MAM ADRENALINĘ WE KRWI - TEST

Naukowcy potrafią przewidzieć długość życia człowieka w oparciu o jego cechy osobowości. Także nasze nawyki, wielkość rodziny, pozycja społeczna wpływają na to, jak długo będziemy żyli.

Proponuję wykonanie prostego testu, który wykrywa tak zwaną osobowość typu A. Pozwoli on zdiagnozować podatność na zachorowania serca i układu krążenia, co wg niektórych naukowców jest najsilniejszym czynnikiem, wpływającym na nasze zdrowie. Silniejszym nawet niż palenie papierosów, niezdrowe jedzenie czy brak wysiłku fizycznego.

Proszę na poniższe pytania odpowiadać „TAK” lub „NIE”.

1. Często robisz więcej niż jedną rzecz naraz.
2. Często przeklinasz.
3. Ponaoglasz innych, aby zakończyli swoją wypowiedź i pospieszysz się.
4. Jesteś bardzo rozdrażniony, gdy stoisz w korku ulicznym lub w kolejce.
5. Irytuje cię, gdy inni się spóźniają.
6. Lubisz ścigać się, jadąc samochodem.
7. Żywo gestykulujesz podczas mówienia.
8. Mówisz z niecierpliwością.
9. Kiedy grasz, zawsze chcesz wygrać, nawet jeśli grasz z dziećmi.
10. Sama gra nie sprawia ci szczególnej przyjemności, przyjemna jest wygrana.
11. Niecierpliwisz się, gdy widzisz, gdy inni wykonują jakąś pracę, bo jesteś przekonany, że wykonałbyś ją o wiele lepiej i szybciej.
12. Przez większość czasu jesteś gotowy do działania i czujesz się zmobilizowany pod względem fizycznym i umysłowym.
13. Bardzo zależy ci na osiągnięciu osobistych celów i pozycji.
14. Lubisz rywalizować i poszukujesz rywalizacji nawet w działaniach rekreacyjnych, które tego nie wymagają.
15. Zależy ci na uznaniu i awansie, jesteś w stanie wiele zrobić, aby je osiągnąć.
16. Odczuwasz dużą presję czasu.
17. Często podejmujesz działania, które wymagają dotrzymania terminów.
18. Niezwykle drażnią cię powolni kierowcy na drodze.

19. Bardzo zależy ci na tym, aby się nie spóźniać.
20. Posiadasz silne pragnienie zwyciężania.
21. Odczuwasz chroniczny brak czasu.
22. Posiadasz nawyk spieszenia się.
23. Zdecydowanie więcej czasu spędzasz w pracy i wykonując działania związane z pracą niż z rodziną.

Im więcej odpowiedzi „TAK” zaznaczyłeś, tym jest bardziej prawdopodobne, że posiadasz osobowość typu A (powyżej 9 odpowiedzi „TAK” jest to bardzo prawdopodobne).

Czym charakteryzują się ludzie o osobowości typu A? Są bardzo rywalizujący, żyją w ciągłym napięciu, mają wiele negatywnych i nieświadomych przekonań na temat innych. Uważają, że większość ludzi jest w stanie skoczyć im do gardła, gdy tylko pojawi się ku temu okazja. Nadmierne i ciągłe uczucie pobudzenia powoduje nadprodukcję hormonów w ich ciele (między innymi „hormonu walki” - adrenaliny). To z kolei przyspiesza rytm bicia serca, podnosi ciśnienie krwi, zwiększa jej krzepliwość i podnosi poziom cholesterolu. Po pewnym czasie te przesadzone reakcje i związane z nimi zmiany fizjologiczne uszkadzają tętnice i prowadzą do chorób serca.

Osoby z osobowością typu A mają częściej stłuczki samochodowe, płacą więcej mandatów i często palą papierosy. Wśród młodych ludzi wzór zachowania A pozwala przewidywać, czy w przyszłości będą cierpieć na chorobę wieńcową.

Dzisiaj wiadomo, że typ osobowości wpływa na zdrowie lub chorobę naszego ciała. Naukowcy szacują, że przynajmniej co drugi pacjent (tak naprawdę jest to aż 60% wszystkich pacjentów), zgłaszający się do lekarza ogólnego z dolegliwościami cielesnymi potrzebuje również interwencji psychologicznej, bowiem jego choroba ma związek z konstrukcją osobowości. Zmiana nawyków zachowania tych pacjentów, która jest stosunkowo prosta, jest koniecznym warunkiem trwałego wyleczenia. Inaczej choroba będzie nawracać.

dr Marcin Florkowski - psycholog

## Modernizacja sieci energetycznej wyzwaniem działkowców

Rodzinne Ogrody Działkowe im. Kazimierza Wielkiego w Ostrzeszowie mają swoją długoletnią, chlubną tradycję. Ale mają też bieżące problemy i pilne sprawy do załatwienia, o których mówiono podczas odbywającej się w lipcu Konferencji Delegatów, wyłonionych wcześniej na zebraniach sektorowych. Główne tematy konferencji to podsumowanie

pracy zarządu ROD za 2019 r. i podjęcie uchwał w sprawach inwestycji dotyczących działkowców.

Prezes ogródków działkowych, Roman Cempel, w swoim sprawozdaniu za 2019 rok zwrócił uwagę m.in. na niewłaściwe wykorzystywanie przez niektórych właścicieli działek pojemników do selektywnej zbiórki odpadów, co powiększa koszty.

Poważną sprawą, podejmowaną w tym roku przez ROD, jest zakładanie nowej linii i przyłączy elektrycznych, spełniających wymagania wynikające z obecnych przepisów. Modernizacja sieci energetycznej prowadzona będzie na kilku odcinkach. ROD pokryje większość przewidywanych kosztów, choć i tak wydatki posiadaczy działek korzystających z prądu nie będą małe.

Delegaci przyjęli sprawozdanie z działań podejmowanych przez zarząd. Przyjęto również przedstawione przez skarbnika sprawozdanie finansowe. Komisja Uchwał i Wniosków, której przewodniczył

Stefan Głowienkowski, wniosła pod głosowanie delegatów kilka uchwał. Dotyczyły one m.in.:



- przeprowadzenia remontu sieci wodociągowej w al. Różanej

- modernizacji sieci energetycznej

- zatwierdzenia kandydatury Krzysztofa Kowalka do zarządu.

Uchwalono ponadto wymianę liczników wodnych i przyjęto regulamin ROD, dotyczący korzystania z sieci energetycznej. To właśnie modernizacja tej sieci, wykonanie przyłączy i zamontowanie kabla elektrycznego, biegnącego przez znaczną część działek, wydaje się najważniejszym

na najbliższe lata zadaniem inwestycyjnym. Koszt przedsięwzięcia szacowany jest na około 70 tys. zł, a jego realizacja ma trwać do 2022 r.

Kwestie dotyczące zakładania linii energetycznej stały się też głównym punktem dyskusji. Ze strony zarządu padły apele, by uczestniczący w zebraniu delegaci przekazali swym działkowym sąsiadom, że modernizacja linii nie jest niczym wymysłem, lecz sprawą poważną, mającą zapobiec porażeniom i innym wypadkom.

Miłym akcentem zebrania były wyróżnienia dla działkowców. Odznaki ROD za działalność i sumienne postępowanie otrzymali: **Jan Nawrot** i **Piotr Kmiecik**, który, niestety, nie mógł w zebraniu uczestniczyć.

K. Juszcak