



ZAWODY WĘDKARSKIE O PUCHAR BURMISTRZA GRABOWA

5 września na Starorzeczu „Janowski” w Palatach odbyły się otwarte zawody wędkarskie O Puchar Burmistrza Miasta i Gminy Grabów nad Prosną. Ich organizatorem było Koło Polskiego Związku Wędkarskiego z Grabowa.

Zawody odbyły się przy pięknej, słonecznej pogodzie. Uczestniczyło

w nich 40 osób. Kilka godzin wędkarskich zmagania zaowocowało kilogramami złowionych ryb, m.in. leszczy, płotek, okoni i karasi. Po końcowym sygnale dźwiękowym nastąpiło ważenie odłowionych ryb oraz wyłonienie zwycięzców. Puchar Burmistrza zdobył **Marcin Kieroń**, reprezentujący Koło PZW Syców. Na miejscu drugim

uplasował się **Adrian Puchala** z Koła PZW Grabów nad Prosną. Miejsce trzecie zajął **Kamil Tekieli** (Koło PZW Grabów). Choć to rzadko spotykane, miejsce czwarte wywalczyli ex aequo **Mariusz Minkus** (Koło PZW

Ostrzeszów) i **Józef Chojnacki** (Koło PZW Grabów). Panowie złowili ryby o identycznej wadze.

Burmistrz Maksymilian Ptak gratulował zwycięzcom, a następnie wraz z przewodniczącym Kapitanatu

Sportowego, Tomaszem Gorzelanym, wręczył pamiątkowe puchary i nagrody.

Ewa Pilarczyk



PIKNIK SZCZEPIENNY W GRABOWIE

Grabów jak zwykle dotrzymuje kroku ważnym wydarzeniom, nie mógł więc pozostać obojętny na hasło #szczepimysię z KGW i także zorganizował piknik, podczas które-

go można było się zaszczepić. Do wyboru była szczepionka Johnsona i Pfizera, a o delikatne klucze i o wszystkie procedury związane ze szczepieniem zadbały sympatyczne

panie pielęgniarki z ostrzeszowskiego szpitala.

Piknik odbył się w sobotnie popołudnie i choć pogoda na chwilę spłatała figła, to i tak udało się zor-

ganizować większość z zaplanowanych atrakcji.

Były więc występy śpiewacze - poważne oraz bardziej frywolne i na ludową nutę. Rozpoczęły aktywne „balki” z Sokolnik, które energetycznym, cygańskim repertuarem sprawiły, że nogi same rwały się do tańca. Popis swoich umiejętności wokalnych i muzycznych dał Brass Band z Kraszewic,



grabowski chór „Harmonia” wykonał wiązankę popularnych piosenek, na akordeonie pięknie zagrał Kamil Warszawski.

Skoro piknik, to i frajda dla dzie-

CZY WARTO ĆWICZYĆ KARATE?



Jedno z przykazań Gichin Funakoshi - twórcy współczesnego karate - mówi: *Nigdy nie zapomnij, że w karate najważniejszy jest szacunek. Uczeń karate winien mieć szacunek dla nauki, nauczyciela, innych uczniów, a także życia, które należy traktować z wielką czcią.*

Szacunek jest tą wartością, która odróżnia człowieka od zwierzęcia.

Co daje trening karate:

- Opanowanie umiejętności obronnych, rekreacyjnych, sportowych i zdrowotnych.
- Zwiększenie sprawności ruchowej przez rozwijanie podstawo-

- wych zdolności motorycznych (siły, szybkości, gibkości, wytrzymałości, koordynacji ruchowej).
- Wpaja zasady higienicznego trybu życia.
- Wyształca specyficzną dyscyplinę charakterystyczną dla karate Shotokan.
- Integruje dzieci, młodzież, osoby starsze o wspólnych zainteresowaniach sztukami walki.
- Zwiększa pewność siebie i wiarę we własne możliwości.
- Redukuje agresję poprzez wzrost świadomej dyscypliny i posłuszeństwa.
- Rozwijają szacunek do partnera, nauczyciela i samego siebie.
- Rozwijają poczucie honoru, męstwa, odwagi.

- Wyształca cierpliwość, wytrwałość i siłę woli.
- Uczy uprzejmości, uczciwości, pokory i samokontroli.
- Zapobiega i przeciwdziała wadom postawy.
- Przeciwdziała patologiom społecznym.
- Buduje wszechstronny rozwój osobowości ćwiczących.
- Wdraża do kultury fizycznej i sportu.

Pamiętaj!

Karate to zdrowie fizyczne i psychiczne. To właściwie wybrana droga rozwoju TWOJEGO DZIECKA.

Jan Zieliński, 6 Dan
Karate Shotokan/WKF



UKS „HITOTSU” Ostrzeszów

serdecznie zaprasza **dzieci, młodzież i dorosłych** na **ZAPISY** do sekcji **KARATE SHOTOKAN/WKF**, które odbędą się w **ZS nr 2 w Ostrzeszowie (dawna szkoła rolnicza)**

w dniu **21 IX i 24 IX** godz. **16³⁰ - 17³⁰**

ewentualnie przed zajęciami w każdy wtorek i piątek - godz. 17³⁰

Chcesz być najlepszy - ćwicz z najlepszymi

ci - były szaleństwa na dmuchanych zamkach oraz jazda na segway`u.

Organizatorzy - KGW z Grabowa we współpracy z ARMiR - zadbał o pyszne jedzenie, a także bezpłatne ciasto i kawę dla wszystkich uczestników.

Każdy mógł spróbować swoich sił podczas konkursu karaoke. Ostatnim punktem programu była zabawa tańeczna, którą poprowadził Dj Gadek.