

BIULETYN

i n f o r m a c y j n y GMINY KAMIENNIK

Nr 5, kwiecień 2016, egz. bezpłatny

AKTUALNOŚCI

- ZAPROSZENIA:

- Święto Strażaka w Kamienniku

Każdego roku na początku maja nasze jednostki OSP obchodzą swoje święto z okazji wspomnienia św. Floriana, patrona strażaków. Z tej okazji druhowie z Kamiennika mają zaszczyt zaprosić mieszkańców na strażacki piknik, który odbędzie się 7 maja (sobota) na stadionie w Kamienniku. Tradycyjnie pierwszym punktem tej imprezy będzie uroczysta msza święta w kościele św. Andrzeja Ap. w Kamienniku, odprawiona o godz. 16.00 w intencji żyjących i zmarłych strażaków. Po mszy nastąpi przemarsz wraz z orkiestrą na stadion. Tam czekać będzie bufet, program artystyczny i biesiada do późnych godzin nocnych. Strażackie święto jest obchodzone każdego roku ale to już drugi przypadek kiedy strażacy chcą te chwile przeżyć razem z mieszkańcami. Swoją obecnością pokażmy strażakom, że jako społeczeństwo jesteśmy z nimi. Szczegóły ukażą się na stronie internetowej OSP Kamiennik w serwisie Facebook. W imieniu strażaków zapraszamy do udziału!

- Festyn z okazji 70. rocznicy założenia Orkiestry Dętej OSP Kamiennik.

26 maja (czwartek, uroczystość Bożego Ciała) na stadionie w Kamienniku odbędzie się festyn zorganizowany przez Orkiestrę Dętą w Kamienniku. Pomysł związany jest z obchodzonym w 2016 roku jubileuszem. W ten sposób członkowie orkiestry na czele z Kapelmistrzem chcą świętować swoją rocznicę wspólnie z mieszkańcami gminy. Tak długie istnienie orkiestry to sukces całej naszej lokalnej społeczności. Z tej okazji zaproszone zostały również pobliskie orkiestry dęte z Nysy i Otmuchowa. Dla miłośników orkiestrowych brzmień wrażenia murowane. Już dzisiaj w imieniu organizatorów zapraszamy do

wspólnej zabawy. Szczegóły dostępne będą na afiszach oraz na stronie internetowej orkiestry w serwisie Facebook.

- 1050. rocznica Chrztu Polski i jej upamiętnienie przez strażaków OSP.

14 kwietnia 2016 roku strażacy z jednostki OSP Kamiennik przyłączyli się do ogólnopolskiej akcji związanej z 1050. rocznicą Chrztu Polski. Wspólna inicjatywa miała na celu upamiętnienie tego ważnego wydarzenia i objęta została patronatem Prymasa Polski abpa Wojciecha Polaka. Głównym założeniem tego pomysłu był „przemarsz” przez Polskę Ognisk Ducha Świętego, polegający na zapaleniu stosów przez strażaków ochotniczych straży pożarnych w dniu 14 kwietnia 2016r., poczynając od godz. 20.00. Mapa Polski została podzielona na kilka poziomych stref- od południa do północy. W każdej strefie ogień był rozniecany o określonej godzinie. I tak pierwsze ognisko zostało rozpalone na Giewoncie o godzinie 20.00, a o 20.35 ogień zabłysnął na Helu. Kamiennik znalazł się w strefie, w której ogień rozpalano o godzinie 20.10, a Warszawa w strefie wyznaczonej na godzinę 20.20. Organizatorem akcji był Związek OSP RP oraz Związek Podhalan. Zgodnie z zapisami instrukcji do tego przedsięwzięcia strażacy wykonali pamiątkowe zdjęcia przy ogniu, a następnie wysłali je do bazy danych organizatorów (można je zobaczyć na stronie jednostki OSP Kamiennik w serwisie Facebook). Wydarzenie miało miejsce na działce w pobliżu remizy OSP Kamiennik. Dziękujemy strażakom za to, że zaangażowali się w tą sprawę, a tym samym zaakcentowali na terenie naszej gminy tak ważną rocznicę.

- Wielki piłkarski sukces naszych ministrantów

Jak co roku, wczesną wiosną odbywają się zawody w piłce nożnej halowej Liturgicznej Służby Ołtarza. Połączone drużyny parafii św. Andrzeja Apostoła w Kamienniku i Nawiedzenia NMP w Goworowicach reprezentowały Dekanat Otmuchowski w półfinałach diecezjalnych. Miały one miejsce 19 marca 2016 w kompleksie sportowym Ośrodka Sportu i Rekreacji w Komprachcicach. Rozgrywki odbyły się w trzech kategoriach wiekowych:

- Szkoła podstawowa reprezentowana przez: Mikołaja Bartoszek, Wiktora Drozdowskiego, Rafała Baziuka, Antoniego Wisłę, Filipa Gołombek, Kacpra Kuczera, Oskara Więzik.

W rozgrywkach półfinałowych ta drużyna wywalczyła III miejsce, które mimo wielkich ambicji nie pozwoliło na awans do zawodów na wyższym szczeblu.

- Szkoły gimnazjalne- reprezentacja naszych parafii grała w składzie: Maciej Fujarczuk, Michał Florow, Gracjan Lejawa, Paweł Ciecieląg, Norbert Kaliga, Wojtek Skwarczyński.

Wyżej wymienieni ministranci, podobnie jak ich młodszy koledzy, zajęli w turnieju równie wysokie III miejsce w fazie grupowej ale jak w poprzednim przypadku nie pozwoliło to zakwalifikować się do turnieju finałowego.

- Szkoły średnie- drużyna grała w składzie: Michał Pawlik, Michał Fujarczuk, Remigiusz Kral, Krystian Rzycha, Maciej Szubert, Wojtek Skwarczyński.

Reprezentacja naszych najstarszych ministrantów zagrała znakomicie i wygrała turniej półfinałowy. Otworzyło to drogę do finału Diecezji Opolskiej, który odbył się 9 kwietnia, również w OSiR w Komprachcicach. Ten turniej nasi ministranci rozegrali koncertowo i zajęli I miejsce, które premiowane było awansem na Mistrzostwa Polski Liturgicznej Służby Ołtarza. Mistrzostwa Polski ministrantów i lektorów odbędą się w dniach 1-2 maja 2016 w Rzeszowie- *Dariusz Zaborowski- opiekun ministrantów w parafii NNMP w Goworowicach.*

Trzymamy kciuki za ministrantów i życzymy im sukcesów. Dodać w tym miejscu należy, że z całego dekanatu otmuchowskiego to nasze parafie- Kamiennik i Goworowice wystawiły reprezentacje. W skład naszego dekanatu oprócz parafii Otmuchów wchodzi jeszcze Goświnowice, Jarnołów, Kałków, Wójcice, Koperniki, Ligota Wielka, Nowaki, Radzikowice, Łąka i inne. Są to dość duże miejscowości jednak nie udało im się wystawić drużyn. Dlatego po raz kolejny nasze sołectwa wyróżniają się na tle innych i niewątpliwie jest to powód do dumy.

- Wizyta Telewizji Polskiej w Kamienniku.

16 kwietnia b.r. w budynku Gminnego Ośrodka Kultury gościliśmy ekipę telewizyjną. Te wyjątkowe odwiedziny związane były z naszą orkiestrą dętą. Już w poprzednich wydaniach biuletynu informowaliśmy, że rok 2016 to podwójny jubileusz zespołu: 70-lecie istnienia orkiestry i 40-lecie pełnienia funkcji Kapelmistrza przez pana Aleksandra Słoninę. Dla reporterów z TV to wymarzony temat na materiał. Z tego też powodu zajrzeli do nas z kamerą. Orkiestra na przyjazd telewizji oczekiwała z małym napięciem ale za to w pełnej gotowości. Przed kamerą wystąpiła w białych koszulkach strażackich, niemal w całym składzie (orkiestra liczy obecnie 36 członków). Całość wyglądała bardzo barwnie. Dla wielu młodych muzyków spotkanie z telewizją w Kamienniku było sporym przeżyciem. W końcu nie odwiedza

nas ona na co dzień. Niemało czasu zajął wywiad z samym Kapelmistrzem. To na niego reporterka zwróciła swoją sporą uwagę. Nie spotyka się człowieka będącego w takim wieku, który ciągle prężnie zajmuje się prowadzeniem orkiestry, w dodatku takiej, w której większość stanowią dzieci. Z tego względu Kapelmistrz przed kamerą musiał przeprowadzić lekcję z młodym uczniem, zrealizować próbę z całym zespołem oraz napisać piórem całą stronę nut (nasz Kapelmistrz jako jeden z bardzo niewielu ciągle ręcznie zapisuje nuty za pomocą pióra- wszyscy inni korzystają z ksera i drukarki). Wreszcie musiał opowiedzieć o sobie: jak zaczął, jakie trudności napotykał i w jaki sposób udaje mu się wciągać do orkiestry młodych ludzi w dobie komputerów i innych wynalazków techniki, które skutecznie odrywają dzieci i młodzież od kreatywnej formy spędzania wolnego czasu.

Emisja na antenie telewizyjnej nastąpiła na drugi dzień po wizycie ekipy. Mogliśmy usłyszeć o kamiennickiej orkiestrze i o Kapelmistrzu w Kurierze Opolskim oraz w Teleexpresie (chyba jeszcze nigdy u Kamienniku nie było głośno w ogólnokrajowych mediach). Materiały te można ciągle zobaczyć na stronie TVP Opole. Linki bezpośrednio znajdują się również na Facebook'u na stronach Gminnego Ośrodka Kultury, Orkiestry Dętej i OSP Kamiennik. To jeszcze nie wszystko. Niebawem wyemitowany zostanie oddzielny reportaż poświęcony temu wielkiemu jubileuszowi. Oprócz tego nasza orkiestra dostała zaproszenie do studia TV w Opolu do programu „O!polskie o poranku”. Epizod z telewizją jest świetnym zaakcentowaniem całorocznego świętowania wspomnianych rocznic oraz dobrze działa na promocję naszej gminy.

-Teatrzyk z Krakowa w Kamienniku

W dniu 15 kwietnia w sali widowiskowej Gminnego Ośrodka Kultury w Kamienniku gościliśmy Profilaktyczno- Edukacyjny Teatr MORALITET z Krakowa. Aktorzy przedstawili spektakl pt. "Psozny Krasnalek". Spektakl zawierał ważne dla dzieci morały na temat bezpiecznych zabaw. Widownię wypełnili najmłodsi mieszkańcy naszej gminy- przedszkolaki oraz klasy 1-3.

LEKARZ RADZI...

Jak i co jeść?

W ubiegłym tygodniu miałem przyjemność uczestniczyć w Konferencji Medycznej w Warszawie. Spotkanie prowadzili wykładowcy z Polski, Anglii i Stanów Zjednoczonych. Zaimponowali mi wykładowcy z USA gdyż ich przekaz był prosty, klarowny i w rezultacie praktyczny w odróżnieniu od Polskich lektorów, którzy zagłębiali się w drobiazgowie teorie. W codziennej praktyce lekarskiej są one

mało przydatne i trudne do zapamiętania . Jeden z lektorów przedstawił bolączkę XXI wieku, która dotyka krajów rozwiniętych. Tą bolączką w medycynie jest otyłość. Otyłość jest przyczyną cukrzycy, nadciśnienia tętniczego, chorób metabolicznych, które prowadzą do zwiększonego ryzyka zawału mięśnia sercowego oraz udaru mózgu. Oto kilka wskazówek zapobiegających przed otyłością. Według najnowszych zaleceń dietetycznych człowiek powinien spożywać dwa posiłki dziennie. Śniadanie (obfite) skonstruowane do godziny po obudzeniu się i obiado-kolacji około godziny 16-17. Jeszcze niedawno proponowano pięć posiłków dziennie. To zalecenie jest szczególnie ważne dla chorych z nietolerancją glukozy lub początkowym stadium cukrzycy. Nasze posiłki powinny być jak najbardziej "kolorowe". Koloru dostarczają nam warzywa. Ważne jest też, aby dla lepszego trawienia spożywać w pierwszej kolejności warzywa, następnie mięso, a na końcu ziemniaki. Wskazane przed głównym daniem są przystawki, dzięki którym jemy mniej i jesteśmy szybciej syty. Dokładki nie są wskazane. OBŻARTUCHY powinny jeść na małych talerzach bo dzięki temu wydaje im się, że jedzenia jest więcej. Jeżeli już musimy spożywać przekąski (np. chipsy, chrupki podczas oglądania telewizji) dobrze jest przesytać część do małej miseczki. OBŻARTUCHY JEDZĄ, AŻ ZOBACZĄ DNO. Po posiłku wskazany jest co najmniej 15 minutowy spacer. BON APPETIT- *dr Janusz Jaskot*

HUMOR

- Pytanie: Jaki jest szczyt beczelności?

Odpowiedź: Popchnąć teściową ze schodów i zapytać, gdzie się tak śpieszy.

- Baca napadł na bank i wyjechał do Ameryki.

Siedzi w rowie i liczy kasę.

Nagle podchodzi do niego policjant, pokazuje odznakę z napisem: POLICE

A baca na to:

- Nie, nie. Dziękuję panocku, jo som se police!

OMIŃĘŁO CIĘ JAKIEŚ WYDARZENIE? CHCESZ BYĆ NA BIEŻĄCO?

Odwiedź fanpage Gminnego Ośrodka Kultury w Kamienniku w serwisie Facebook wpisując w polu wyszukiwania nazwę „Gminny Ośrodek Kultury w Kamienniku”, polub nas i śledź aktualne wydarzenia!

Opracowanie: Andrzej Torbus, GOK Kamiennik

Adres e-mail: andrzej.kamiennik@interia.pl

Tel.: (+48) 504 841 585