

**WDZIĘCZNOŚĆ JEST CUDNYM UCZUCIEM, RÓWNYM MIŁOŚCI. RADOŚĆ MOŻE DAĆ
SENS CAŁEMU ŻYCIU. ZACHWY! ZACHWY TO PIĘKNE UCZUCIE.**

KATARZYNA MILLER, PSYCHOTERAPEUTKA, AUTORKA KSIĄŻKI „NIE BÓJ SIĘ ŻYCIA”



#akcja

Podaruj jeden procent Szlachetnej Paczce

CHARYTATYWNIE

Każdego roku pomoc dociera do najbardziej potrzebujących rodzin w regionie. Jedną z największych akcji w kraju udaje się zorganizować właśnie dzięki 1 proc.

#Małgorzata Motor

W tym roku pomoc trafiła aż do 1000 rodzin na Podkarpaciu, a w całej Polsce - do 20 tys. W akcję zaangażowała się tylko w naszym regionie aż pół tysiąca wolontariuszy. Zrealizowanie tak dużego projektu możliwe było właśnie z pieniędzy pochodzących z 1 proc. - Szlachetna Paczka to ogromne przedsięwzięcie. Nie udało się sprawnej przeprowadzić, gdyby wcześniej osoby odpowiedzialne za wszystkie kwestie związane z organizacją nie zostały odpowiednio przeszkolone. Pieniądze z 1 proc. trafiają m.in. właśnie na szkolenia dla wolontariuszy i materiały szkoleniowe, a także m.in. na umundurowanie - koszulki z logo Szlachetnej Paczki - mówi Katarzyna Bejster ze Stowarzyszenia WIOSNA, które organizuje Szlachetną Paczkę.

Nie jest to jedyny projekt realizowany przez stowarzyszenie. Pieniądze z 1 proc. przeznaczone są też m.in. na Akademię Przyszłości. Obecnie aż 150 wolontariuszy pomaga uczniom w naszym regionie. - Choć 1 proc. to tylko jedna z form wsparcia naszego stowarzyszenia, to jest ona dla nas bardzo kluczowa - podkreśla K. Bejster.

Darczyńcy mogą też wspierać działania stowarzyszenia, dołączając np. do Klubu Filantropa. Jest także możliwość wykupienia Pakietu Inwestora Społecznego Szlachetnej Paczki. - Wiele osób wciąż nie zdaje sobie sprawy z tego, że 1 proc. stanowi ważną część dochodów stowarzyszeń i fundacji, które organizują pomoc dla potrzebujących. Warto wspierać te działania. To nic nie kosztuje, a może sprawić, że pomoc dotrze do jeszcze większej liczby osób - zwraca uwagę K. Bejster. Przekazanie 1 proc. podatku jest bardzo proste. Wystarczy w odpowiedniej rubryce zeznania wpisać numer KRS wybranej organizacji i wskazać kwotę, którą podatek chce przekazać. W przypadku Stowarzyszenia WIOSNA należy wpisać: KRS 0000050905.

Od kilku tygodni organizowane jest morsowanie w pobliżu pływalni „Wodnik”

Morsy w Głogowie Małopolskim budzą coraz większe zainteresowanie

AKTYWNI

Pierwsze morsowanie w Głogowie Młp. oglądało aż 150 mieszkańców! Do wody odważyło się wejść kilkunastu. Uczestnicy przekonują, że naprawdę warto.

#Małgorzata Motor

- Skład naszego Klubu Morsa „Słoneczko” cały czas zmienia. Teraz mamy 12 stałych członków - mówi Łukasz Groszek. - Pierwsze wejście do wody zostało zorganizowane trzy lata temu. Pojawił się wtedy pomysł, by sformalizować tę aktywność. Jacek Gut z Huciska oraz Kazimierz Zyzański z Nienadówki są założycielami klubu. I choć działamy w małej miejscowości, to miłośników zimnych kąpielni nam stale przybywa. Czasami w morsowaniu uczestniczy nawet 18 osób - podkreśla Ł. Groszek.

Ze względów bezpieczeństwa są to osoby pełnoletnie. Najstarszy uczestnik miał 65 lat. - Morsowanie organizujemy zwykle w niedziele o godz. 12, czasami decydujemy się też na wejście



Morsowanie organizują zwykle w niedziele, czasami też decydują się na wejście do wody w tygodniu

FOT. ARCHIWUM KLUBU MORSZA „SŁONECZKO”

do wody w tygodniu. Terminy ustalamy na Facebooku. Warto nawiązać z nami kontakt. Udzielimy odpowiedzi na każde pytanie i rozwiejemy wszelkie wątpliwości - zachęcają przedstawiciele klubu. Dotychczas morsowanie organizowali na akwenu w Turzy. Tam też miały miejsce pierwsze ich wejścia do wody.

Od kilku tygodni można ich zobaczyć też przy zbiorniku koło pływalni „Wodnik”. - Pierwsze nasze wejście oglądało tu ok. 150 osób! Nie spodziewaliśmy się takiego zainteresowania. Przyszły całe rodziny, a nawet starsi z aparatami. Do wody weszło 14 osób - mówi Ł. Groszek. Sam morsuje od 2 lat. Na kłopoty ze zdrowiem

nie narzeka. - Zmienia się ciepota ciała. Niskich temperatur nie odczuwam tak, jak kiedyś. Poza tym po każdym takim wejściu do wody człowiek jest pełen energii. A euforia, jaka towarzyszy samemu morsowaniu, jest tak wielka, że w ogóle nie czuje się niskiej temperatury - przekonuje Ł. Groszek.

W województwie podkarpackim coraz więcej pań stawia na własny biznes

PRACA

W PUP na Podkarpaciu liczba bezrobotnych pań zmniejszyła się przez rok o ponad 7,5 tys., a w pow. rzeszowskim - o prawie 450! Niektóre postanowiły otworzyć firmę.

#Małgorzata Motor

O tym, że podkarpackie kobiety nie boją się stawiać na własny biznes, widać już w Akademickich Inkubatorach Przedsiębiorczości. Tutaj pod okiem fachowców otwierają firmy i testują swoje pomysły na biznes, by później prowadzić je już samodzielnie na otwartym rynku.

- W AIP przy Wyższej Szkole Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie również jest coraz więcej kobiet. Można śmiało powiedzieć, że zaczynają nawet dominować nad mężczyznami - przy-

#to ważne

Przybywa kobiet, które stawiają na własny biznes. Wciąż jednak są województwa, w których takich pań jest znacznie więcej.

Dominik Łazarz, ekonomista z WSiIZ

znaje Dominik Łazarz, ekonomista z WSiIZ.

Są też kobiety, które decydują się na własny biznes dopiero po zdobyciu doświadczenia w branży, w której chcą działać. Część pań zdobywa niezbędną wiedzę i umiejętności na stażu, a niektórzy wystarczą ukończone odpowiednie szkolenia organizowanego np. przez urząd

pracy. Na otwarcie własnej działalności gospodarczej decydują się również panie, które przez wiele lat były na bezrobociu. - Te kobiety mogą sięgnąć nawet po bezwrotną dotację na otwarcie firmy. I chętnie korzystają z tej możliwości - podkreśla Dominik Łazarz. Z kolei dla kobiet, które wciąż mają wątpliwości, by zdecydować się na taki krok, organizowane są różne akcje i konferencje. Głównie po to, by je zmotywować. Pod koniec ub. roku wystartowała w tym celu m.in. ogólnopolska kampania #StaćMnieNaSukces. Powstała też specjalna strona internetowa: www.sukcestoja.pl. Każda kobieta może tutaj bezpłatnie skorzystać z różnych kursów online i dowiedzieć się jak np. stworzyć biznes dopasowany do osobowości pasji czy sprzedawać i promować firmę na Facebooku czy Instagramie.

Do Głogowa Małopolskiego mogą przyjechać eksperci Team Europe

EDUKACJA

Konferencje, debaty, szkolenia dla młodzieży, seniorów czy pań z kół gospodyń wiejskich. Zespół ekspertów Team Europe poprowadzi dla mieszkańców zupełnie bezpłatnie.

#Małgorzata Motor

Team Europe to narodowy zespół ekspertów. Działa w każdym kraju UE, również w Polsce. Jego działalność koordynuje Przedstawicielstwo Komisji Europejskiej. Zespół tworzą eksperci z różnych środowisk. Są w stanie wyjaśnić różnym najbardziej zawile sprawy. - Mogą przyjechać na zaproszenie społeczników, seniorów, młodzieży, a nawet pań z KGW. Nie ma tutaj żadnych ograniczeń. Zajmują się różnymi tematami, bo np. związanymi ze smogiem, ochroną środowiska, bezpie-

czeństwem w sieci czy ochroną danych osobowych - mówi Ewa Nowak-Koprowicz z Punktu Informacji Europejskiej Europe Direct - Rzeszów przy WSiIZ.

Wszelkie koszty związane z wizytą - noclegiem i przeprowadzeniem szkolenia - pokrywa Przedstawicielstwo Komisji Europejskiej. - Dla mieszkańców coraz częściej organizowane są różne konferencje, debaty czy szkolenia i to nawet w niewiel-

kich miejscowościach. Team Europe jest odpowiedzią na to zapotrzebowanie, a dla samych organizatorów tych wydarzeń - sporym ułatwieniem. Nie tylko nie muszą pokrywać kosztów. Zapraszając ekspertów Team Europe, nadają automatycznie wydarzeniu większą rangę - zwraca uwagę E. Nowak-Koprowicz. Więcej na: pdf.euractiv.pl/view/ea_team_europe_11_2017_08.pdf.



Team Europe prowadzi między innymi szkolenia

FOT. IZSBR.COM