

Wiadomości



Ratuszowe

INFORMATOR URZĘDU MIEJSKIEGO W CIESZYNI

Re-Witalizacja – wspólnie ożywiamy Cieszyn

Od kilku miesięcy w Cieszynie trwają prace nad Gminnym Programem Rewitalizacji. Posiadanie takiego dokumentu to dla lokalnego samorządu nie tylko formalny wymóg, ale także możliwość ubiegania się o atrakcyjne dotacje unijne, służące rozwiązywaniu wielu problemów, przede wszystkim społecznych.

Dotychczas rewitalizacja kojarzona była głównie z ożywieniem gospodarczym terenów przemysłowych. Obecnie proces ten ma służyć przede wszystkim zwalczaniu ubóstwa, bezrobocia, nałogów, przestępczości czy też innych problemów, z którymi borykają się lokalne społeczności. Rewitalizacja pozwala spojrzeć na miasto i jego problemy z perspektywy tych dzielnic czy też ulic, gdzie sytuacje kryzysowe są najmocniej odczuwalne. Proces przygotowania Gminnego Programu Rewitalizacji to doskonała okazja, żeby odbudować więzi sąsiedzkie, wzmocnić poczucie wspólnoty lokalnej, spotkać się w gronie mieszkańców, przedsiębiorców czy też organizacji pozarządowych i porozmawiać o zmianach, których oczekuje społeczność lokalna.

W dniu **28 listopada o godz. 16.00** w *Domu Narodowym* odbędzie się spotkanie, otwierające prace nad przygotowaniem Gminnego Programu Rewitalizacji. Zaproszeni eksperci krajowi i zagraniczni przedstawią ciekawe przykłady skutecznych działań rewitalizacyjnych w Polsce i w Europie, które mogą być także inspiracją dla Cieszyna. Podczas spotkania zaplanowano również debatę, którą poprowadzi **Aldo Vargas Tetmajer**, doświadczony specjalista w zakresie rozwoju przestrzennego miast i rewitaliza-

cji, współpracujący ze Związkiem Miast Polskich. Ważnym punktem spotkania będzie także dyskusja o problemach lokalnych oraz potrzebach i oczekiwaniach wszystkich korzystających z obszaru rewitalizowanego, nie tylko mieszkańców, ale również przedsiębiorców, przedstawicieli organizacji pozarządowych, a także turystów. **Zapraszamy wszystkich, którzy są zainteresowani przygotowaniem dobrego Gminnego Programu Rewitalizacji.**

Szczegółowy plan dostępny będzie od dnia **24 listopada** pod adresem internetowym www.cieszyn.pl/GminnyProgramRewitalizacji.

Mat. pras.

ciąg dalszy na stronie 8



Ulica Głęboka w Cieszynie.

Czas na obywatelskie głosowanie



Kolejna edycja budżetu obywatelskiego w Cieszynie wkracza w decydującą fazę. **5 grudnia** rozpocznie się głosowanie na 12 projektów. Zdecydowaną większość stanowią tzw. projekty twarde, obejmujące inwestycje. Jest też jedna ciekawa inicjatywa związana ze świętami Bożego Narodzenia.

W sumie mieszkańcy złożyli 20 wniosków. Osiem z nich zostało jednak odrzu-

conych z przyczyn formalnych, najczęstszym powodem była niewystarczająca liczba podpisów mieszkańców na liście poparcia. W jednym przypadku projekt opiewał ma kwotę ponad 220 tysięcy złotych, podczas gdy – zgodnie z zasadami budżetu obywatelskiego w Cieszynie – nie mógł przekroczyć 50 tysięcy. Ostatecznie w walce liczy się 12 projektów, tradycyjnie różnorodnych, obejmujących inwestycje w różnych zakątkach miasta.

– *Cieszymy się, że kolejny raz projekty są różnorodne. Różne grupy mieszkańców zmobilizowały się, by przedstawić ważne*

dla ich społeczności lokalnej inicjatywy, na które teraz będą głosować wszyscy mieszkańcy Cieszyna – mówi Aleksander Cierniak, zastępca burmistrza Cieszyna. – Żałujemy, że nie wszyscy spełnili kryteria formalne. Liczymy na to, że dzięki wskazówkom komisji powołanej przez burmistrza miasta złożą już w prawidłowej wersji ciekawe projekty w przyszłorocznej edycji budżetu obywatelskiego – dodaje.

Głosowanie na projekty rozpocznie się **5 grudnia** i potrwa **do 30 grudnia**. W kolejnym numerze *Wiadomości Ratuszowych* przybliżymy szczegóły głosowania.

wot

ciąg dalszy na stronie 4



2

Cieszynianki wręczone

3

Warto odkryć „Budzicieli”

11

Kolejne wieści ze szkół

19

Psiaki czekają na właścicieli

Re-Witalizacja – wspólnie ożywiamy Cieszyn



Unia Europejska
Fundusz Spójności



Dokończenie ze str. 1

Rewitalizacją można objąć obszar do 20 procent powierzchni gminy, który zamieszkuje co najwyżej 30 proc. ludności, na którym opisane problemy są najmocniej odczuwalne. Skuteczna rewitalizacja powinna być konsekwentna. Co prawda często przynosi efekty dopiero po pewnym czasie, ale na pewno nie należy jej odkładać na później. Obecnie duża część polskich miast – podobnie jak Cieszyn – opracowuje lub aktualizuje gminne programy rewitalizacji.

W Cieszynie wyznaczono już obszar rewitalizowany, którego szczegółowy opis można znaleźć na stronie www.bip.um.cieszyn.pl. Kolejnym krokiem będzie samo przygotowanie Gminnego Programu Rewitalizacji. Szczególnie istotne jest wytypowanie projektów, których realizacja może bezpośrednio przyczynić się do poprawy sytuacji społecznej, gospodarczej czy też środowiskowej na obszarze rewitalizowanym.

Mat. pras.

Czas na wspinanie

Rusza Beskidzka Liga Boulderowa. Zawody odbędą się na trzech ściankach wspinaczkowych w Bielsku-Białej oraz jednej w Cieszynie. To właśnie w naszym mieście, w Strefie Wolności przy ulicy Stawowej, rozpocznie się w sobotę **19 listopada** ten cykl widowiskowych zawodów.

– Zaczynamy o godz. 17.00. Przed rokiem gościliśmy około 50 zawodników z Polski i Czech, teraz ich liczba może być podobna – mówi Janusz Mendera ze Strefy Wolności.

Jak przekonuje, warto oswajać się z różnymi sportami wspinaczkowymi, w tym z boulderingiem, bo będą jednym z punk-

tów programu kolejnych Letnich Igrzysk Olimpijskich, które odbędą się w Tokio.



Dlaczego boli w krzyżu?

Bóle odcinka lędźwiowego i krzyżowego kręgosłupa to jedno ze schorzeń cywilizacyjnych, często utrudniających normalne funkcjonowanie, zaburzących zdolność do pracy, powodujących zaburzenia snu. Dotyczy głównie osób w średnim wieku.

Na temat bólu kręgosłupa typu mechanicznego, neurogennego, psychogenego i innych będzie można porozmawiać ze szpitalnymi specjalistami fizjoterapii. Podczas spotkania z cyklu *Pro salute*, które rozpocznie się **29 listopada** (wtorek), o godz. 16.00 w sali konferencyjnej Szpitala Śląskiego w Cieszynie, mgr Joanna Mendroch omówi metody i skuteczność fizjoterapii w odcinku lędźwiowym.

Ból pleców w okolicy krzyżowej i lędźwiowej to powszechna dolegliwość. Bywa z jednej strony bagatelizowany, choć może sygnalizować poważne schorzenia, z drugiej zaś zagrożenie to jest wyolbrzymiane, a chory boi się wstać z łóżka w obawie przed konsekwencjami nieostrożnego ruchu. Pra-

wie każdy z nas (źródła mówią o 60-80% populacji), przynajmniej raz w życiu będzie dotknięty tą dolegliwością. Rocznie zgłasza się do lekarza z bólem krzyża od kilku procent do nawet 20% osób dorosłych, co jednak bardzo zależy od miejsca i populacji, w której zbierano dane.

Wystąpieniu bólów krzyża sprzyjają nie tylko płeć i wiek, ale także warunki, w których żyjemy, rodzaj wykonywanej pracy, a nawet nastawienie do życia. Zaobserwowano bowiem, że ludzie niezadowoleni ze swojego życia lub swojej pracy, czujący się niedoceniani i źle opłacani częściej skarżą się na tego typu dolegliwości, a wyniki leczenia przeciwbólowego są u nich gorsze, pomagają im natomiast leki przeciwdepresyjne.

Przyczyn bólów krzyża jest wiele, część z nich to niegroźne stany na pograniczu fizjologii, ale są też takie, które wymagają pilnej interwencji chirurgicznej. Nie zawsze to sam kręgosłup jest winien – patologia bioder lub stawów krzyżowo-biodrowych może imitować bóle kręgosłupa. Żeby móc samemu odróżnić jedno od drugich, warto wiedzieć, jaki rodzaj bólu i jakie objawy mu towarzyszące powinny być sygnałem alar-

Zdrowe wykłady

Osiedlowe Centrum Kultury i Rekreacji zaprasza na nowy cykl spotkań o tematyce zdrowotnej. Pierwsze spotkanie, pt. *Powrót do zdrowia z refleksologią*, już **25 listopada** o godz. 16.30.

Refleksologia to nauka o refleksach znajdujących się w stopach i dłoniach, które mają bezpośrednie połączenie ze wszystkimi gruczołami, organami i częściami ciała. O tej formie terapii opowie Wioletta Szojda, nauczyciel zawodu refleksologii stóp pierwszego i drugiego stopnia. Metodą tą zajmuje się 8 lat, prowadzi w Cieszynie Centrum Refleksologii. Spotkanie połączone będzie z pokazem refleksologii.

2 grudnia o godz. 16.30 zapraszamy na drugie spotkanie pt. *Co mi dolega*. Jego bohaterką będzie Bożena Kropka, dietetyk, ceniona specjalistka od spraw leczenia żywieniem. Jest autorką wielu książek dotyczących diety oraz alergii.

Wstęp na spotkania jest bezpłatny.

POWRÓT
DO ZDROWIA
Z REFLEKSOLOGIĄ



spotkanie
z **Wiolettą Szojdą**
z Centrum Refleksologii

25 XI 2016, g. 16.30

„Rewitalizacja sfinansowana przez środki publiczne w ramach Programu – rozwój infrastruktury Osiedlowego Centrum Kultury i Rekreacji”
PROGRAM FUNDUSZY EUROPEJSKICH
Współfinansowane przez Urząd Europejski i Europejski Fundusz Społeczny

mowym. Podejrzone są głównie bóle spoczynkowe, niekoniecznie bardzo silne, ale długotrwałe, zwłaszcza jeśli towarzyszą im objawy neurologiczne.

W większości przypadków bóle krzyża są wynikiem przeciążenia i mikrourazów aparatu ruchu. W takim przypadku chory często potrafi przypomnieć sobie, co wywołało ból (wysiłek, konkretny ruch, uprawianie sportu), choć zdarza się, że jest to jedynie przypadkowa zbieżność faktów, a dolegliwość nie są pochodzenia urazowego.

W przypadku niektórych chorób, np. spondyloartropatii, ruch zmniejsza dolegliwość. Przyjęcie pozycji siedzącej często nasila ból, chorzy wolą leżeć lub stać, jednak np. w zwężeniu kanału kręgowego to właśnie pozycja siedząca powoduje zmniejszenie dolegliwości. Ból w zwężeniu kanału kręgowego nasila się typowo przy kaszlu i kichaniu. Podczas listopadowego *Pro salute* spotkania z cyklu *Pro salute* słuchacze będą mieli okazję zapoznania się ze sposobami leczenia bólów kręgosłupa w odcinku krzyżowo-lędźwiowym. Wstęp bezpłatny, serdecznie zapraszamy.

Szpital Śląski