GAZETA BEZPŁATNA

www.mediarzeszow.pl

TYGODNIK EXTRA PODKARPACIE

NR 328 • ROK IX • 18 GRUDNIA 2014 • RZESZÓW • KROSNO
E-MAIL: extra-podkarpacie@extra-media.pl • www.extrapolska.pl

Przy wigilijnym stole
Łamiąc opłatek święty,
Pomnijcie, że dzień ten radosny
W miłości jest poczęty.
Jan Kasprowicz, *Przy wigilijnym stole*

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia,
życzymy
wzruszających spotkań przy wigilijnym stole,
które sprawiają, że na nowo odkrywamy piękno
i radość z przyjścia Jezusa na świat.
Aby ten czas pomógł odnaleźć zadowolenie, wewnętrzny spokój,
dostrzec wszystko to, co dobre i piękne wokół nas
oraz docenić bliskość tych, których kochamy.
Abyśmy na długo zachowali w naszych sercach dobro
i mądrość, jakie płyną z narodzenia Bożego Dzieciątka w Betlejem.
Dobra, nadziei oraz błogosławieństwa Bożego w Nowym 2015 Roku.

Przewodniczący Sejmiku
Województwa Podkarpackiego
Bogdan Romaniuk

Marszałek
Województwa Podkarpackiego
Władysław Ortyl

Jubileusz Stowarzyszenia „Pro Carpathia"

Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju i Promocji Podkarpacia „Pro Carpathia", działające od 2004 roku, zajmuje się w głównej mierze pozyskiwaniem, zarządzaniem i rozliczaniem projektów współfinansowanych ze środków zewnętrznych. Jako instytucja otoczenia biznesu opracowuje strategie rozwoju, studia wykonalności, audyty marketingowe, analizy i inne dokumenty. Prowadzi ponadto działalność wydawniczą, promocyjną oraz badawczą.

Oferta Stowarzyszenia

Stowarzyszenie „Pro Carpathia" oferuje usługi okołobiznesowe, których odbiorcami są przedsiębiorcy, instytucje społeczne, jednostki samorządu terytorialnego, rolnicy i inne podmioty.

Dla firm z sektora MŚP oferujemy doradztwo inwestycyjne, organizację szkoleń i innych wydarzeń edukacyjnych, usługi z zakresu HR, usługi badawcze oraz usługi konsultacyjno-doradcze, mające na celu powstawanie i rozwój nowych podmiotów gospodarczych, a także wpieranie już istniejących przedsiębiorstw.

Przedsiębiorcy sami coraz częściej podkreślają, że potrzebują doradztwa już nie tylko na etapie przygotowywania wniosku o dofinansowanie inwestycyjnego projektu, ale także w trakcie jego realizacji. Wychodząc naprzeciw tym oczekiwaniom kierujemy kompleksową ofertę usług biznesowych dostosowaną do ich indywidualnych potrzeb.

Usługi oferowane przez Stowarzyszenie „Pro Carpathia" świadczone są kompleksowo w oparciu o najwyższe standardy i wysoką jakość obsługi klienta.

Doradztwo Inwestycyjne

Zakres usług w ramach oferty:

- pozyskiwanie, zarządzanie i rozliczanie projektów inwestycyjnych, promocyjnych, dotowanych ze środków zewnętrznych;
- przygotowywanie i opracowywanie dokumentów wymaganych przez podmioty zewnętrzne (np. banki komercyjne, fundusze pożyczkowe w procedurze starania się o udzielenie wsparcia finansowego);
- publikacja materiałów informacyjnych o wsparciu, jakiego mogą oczekiwać mikro, małe i średnie firmy od instytucji wspierających rozwój przedsiębiorczości.

Organizacja szkoleń i wydarzeń edukacyjnych

Zakres usług w ramach oferty:

- doradztwo oraz szkolenia umożliwiające uzyskanie wiedzy i umiejętności niezbędnych do prowadzenia działalności gospodarczej czy pozyskiwania zewnętrznego wsparcia finansowego na rozwój działalności gospodarczej,
- szkolenia z zakresu zarządzania projektami, rachunkowości, informatyczne, oraz inne kierowane do potencjalnych pracowników sektora MŚP,
- inspirowanie i prowadzenie różnorodnych form edukacyjnych – seminaria, konferencje i inne.

Usługi badawcze – badania i marketing

Zakres usług w ramach oferty:

- badania i audyty marketingowe, czyli analiza i ocena działalności marketingowej danego pomiotu z perspektywy ich efektywności oraz sprawności organizacyjnej,
- badania konkurencji, mające na celu szczegółowe zbadanie mocnych i słabych elementów przedsiębiorstwa oraz określenie przez to jego konkurencyjności, a także wyznaczenie najbardziej konkurencyjnych podmiotów zewnętrznych,
- opracowywanie działań marketingowych zmierzających do wypromowania marki indywidualnych podmiotów z sektora MŚP,
- badania percepcji marki i pozycji rynkowej, których efektem jest ustalenie rzeczywistej pozycji rynkowej podmiotu oraz sposobu postrzegania danej marki przez klientów,
- badania skuteczności nośników informacji i reklamy, pozwalające stwierdzić zasadność stosowania danych narzędzi promocji, ich widoczność oraz faktyczny wpływ na odbiorców, a także wyznaczyć najbardziej optymalne nośniki w przypadku danego przedsiębiorstwa,
- badania potrzeb nabywców oraz trendów podaży, mające na celu wyznaczenie na podstawie diagnozy potrzeb konsumentów takich obszarów rynku, które w danym czasie mogą przynieść największe korzyści przedsiębiorcom,
- pozycjonowanie produktów – podjęcie szeregu działań komunikacyjno-promocyjnych, które ulokują produkt w przestrzeni rynkowej tak, aby jak najskuteczniej docierał on do określonej grupy docelowej.

Usługi i rozwiązania HR

Zakres usług w ramach oferty:

- rekrutacja i selekcja pracowników,
- system ocen i audytów pracowniczych,
- badania satysfakcji pracowników,
- budowa systemów motywacyjnych i ścieżek rozwoju osobistego.

Platforma e-learning

Oferta szkoleń e-lerningowych, skierowana jest głównie do mikro, małych i średnich przedsiębiorstw województwa podkarpackiego. Ma na celu wzmocnienie potencjału rozwojowego tych podmiotów gospodarczych.

Platforma ma umożliwić konsultacje z pracownikami Stowarzyszenia za pomocą wirtualnych narzędzi komunikacyjnych oraz szkolenia z wykorzystaniem kursów dostępnych na platformie. Za pomocą tego narzędzia przedsiębiorcy informowani będą m.in. o aktualnych naborach ogłaszanych w ramach nowej perspektywy finansowej 2014-2020 oraz możliwościach aplikowania o zewnętrzne środki finansowe. Usługa e-learningowa jest nowoczesnym narzędziem edukacyjnym i komunikacyjnym uzupełniającym dotychczasową ofertę usług Stowarzyszenia „Pro Carpathia".

Platforma obejmuje także dostęp do materiałów i treści dydaktycznych w formie „distance learning", która umożliwia weryfikację zdobytej wiedzy za pomocą testów kompetencyjnych i ćwiczeń praktycznych, m. in. w zakresie:

- oceny opłacalności realizacji projektów inwestycyjnych (np. analizy finansowej),
- zarządzania inwestycjami i ich portfelami,
- pozyskiwania zewnętrznych źródeł finansowania projektów inwestycyjnych ze szczególnym uwzględnieniem perspektywy finansowej na lata 2014-2020,
- aspektów formalno-prawnych realizacji projektów inwestycyjnych, finansowanych ze źródeł zewnętrznych.

Usługa będzie mieć zatem istotny wpływ na użytkowników poprzez poszerzenie ich wiedzy, a także propagowanie postaw przedsiębiorczości skutkujących podejmowaniem ważnych decyzji w celu dalszego rozwoju gospodarczego firm.

Punkt konsultacyjno-doradczy (informacyjny)

W punkcie konsultacyjno-doradczym (w siedzibie Stowarzyszenia „Pro Carpathia") można bezpośrednio skonsultować się ze specjalistami oraz uzyskać szczegółowe informacje dotyczące istniejących form wsparcia i możliwości rozwoju przedsiębiorstw.

Zarząd Stowarzyszenia „Pro Carpathia" (od lewej): Dorota Zielińska, Krzysztof Staszewski, Agnieszka Pieniążek

PROGRAM REGIONALNY
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
WOJEWÓDZTWO PODKARPACKIE
UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podkarpackiego 2007-2013 oraz z budżetu Państwa.

Inwestujemy w rozwój województwa podkarpackiego.

Rozwój regionalny to moja pasja zawodowa

Rozmowa z Krzysztofem Staszewskim, Prezesem Zarządu Stowarzyszenia na Rzecz Rozwoju i Promocji Podkarpacia „Pro Carpathia"

Prezes Zarządu Stowarzyszenia „Pro Carpathia", Krzysztof Staszewski

– Gdy dziesięć lat temu zakładał pan z Krzysztofem Zielińskim Stowarzyszenie „Pro Carpathia", dopuszczał pan myśl, że po upływie dekady będziecie jednym z największych prorozwojowych stowarzyszeń na Podkarpaciu?

– O tej porze dziesięć lat temu byliśmy kilka miesięcy po przyłączeniu Polski do Unii Europejskiej i wiedzieliśmy, że otwierają się nowe perspektywy. Głównym celem, który nam przyświecał, było podjęcie działań sprzyjających rozwojowi Podkarpacia. Do Polski napływały już fundusze unijne, wiadomo też było, że w 2007 roku ich wartość zostanie zwielokrotniona. Naszym marzeniem było, aby w oparciu o te fundusze połączyć pracę zawodową, czyli prorozwojowe przedsięwzięcia dla Podkarpacia, z naszymi zainteresowaniami. A w tej sferze mieściły się zarówno turystyka, ochrona przyrody i dziedzictwa kulturowego i ich promocja, a także działalność wspierająca rozwój przedsiębiorczości. Po upływie dekady możemy się pochwalić, że za naszym pośrednictwem podkarpackie przedsiębiorstwa zostały wsparte ponad 100 milionami złotych na rozwój ich działalności.

– Dziesięć lat temu mieliście jeden wynajmowany pokój i pracowaliście w trzy osoby.

– Tak rzeczywiście było. Na początku zakładania każdej działalności jest tylko pomysł i chęć działania. Nasza dwójka wraz z Agnieszką Pieniążek, która jest w Stowarzyszeniu od początku, wiedzieliśmy czego chcemy i przystąpiliśmy do działania. Nie zawsze wszystko się udawało. Dziś mamy własne piętro w kamienicy na rzeszowskim Rynku. Zatrudniamy na etatach blisko 30 pracowników, przede wszystkim absolwentów rzeszowskich uczelni. Młodzi ludzie, którzy u nas pracują, cenią sobie, że praca zawodowa pokrywa się z ich wykształceniem. Jak twierdzą, a ja po swoim przykładzie potwierdzam, najcenniejsze, co może spotkać człowieka, to aby praca zawodowa łączyła się z osobistymi zainteresowaniami, bo wtedy człowiek może się w pełni realizować.

– Co było podstawą działalności w pierwszych latach Stowarzyszenia?

– Realizacja projektów „miękkich", związanych z kapitałem ludzkim, turystyką, kulturą, bioróżnorodnością. Sięgaliśmy po wszelkiego rodzaju fundusze – małe i wielkie. Drugim obszarem naszych działań było pozyskiwanie funduszy dla przedsiębiorców i samorządów.

– Funkcjonuje opinia, że napływ do naszego kraju funduszy unijnych spowodował powstanie mnóstwa firm, które z tych funduszy żyją?

– Podstawowym celem pozyskiwania przez nas unijnych funduszy jest ich inwestowanie w rozwój. Kwota, która za naszym pośrednictwem trafiła do podkarpackich firm, zdecydowanie zwiększyła ich potencjał wytwórczy i rozwojowy. Są oczywiście też dziedziny, które możemy nazwać „nieprodukcyjnymi", a które też wymagają dużego finansowego wsparcia: szeroko pojęta sfera kultury, działania związane z ochroną przyrody czy też przeciwdziałanie bezrobociu.

– Po upływie kolejnej dekady przestaną napływać do Polski fundusze unijne, a nasz kraj stanie się płatnikiem netto. Zrobiliście coś dla siebie, aby po upływie tej dekady nadal funkcjonować?

– Krok po kroku, nie oglądając się na „koncepcje" i „strategie", realizujemy swoje wizje rozwoju. Zainicjowaliśmy powstanie dwóch klastrów. Pierwszy to Klaster Podkarpackie Smaki, drugi – Karpacki Klaster Turystyczny. Udało się nam w tych klastrach skupić ponad 100 przedsiębiorców: w jednym producentów spożywczych produktów regionalnych, tradycyjnych i ekologicznych, a w drugim właścicieli bazy turystycznej i firm zajmujących się usługami w tej branży.

– Patrząc z zewnątrz można pokusić się o stwierdzenie, że turystyka zaczyna być oczkiem w głowie Stowarzyszenia. Prawda to?

– Nie tylko turystyka, chociaż jest ona jednym z naszych priorytetowych działań. Koncentrujemy się na turystyce dlatego, że jest ona bardzo ważną gałęzią przemysłu na świecie. Na Podkarpaciu też tak powinno być, tym bardziej, że spora część obszaru naszego województwa objęta jest różnymi formami ochrony przyrody i przedsięwzięcia stricte przemysłowe nie mają tam racji bytu. Obszar województwa podkarpackiego posiada ogromny potencjał oraz warunki, by rozwijać na tym terenie przemysł turystyczny z prawdziwego zdarzenia. Oczywiście z pełnym poszanowaniem dla walorów przyrodniczych, krajobrazowych i zabytkowych. Postanowiliśmy zaangażować się w jego tworzenie. Mamy doświadczenie i wiedzę wyniesione z realizacji wspólnych projektów ze Słowakami, Ukraińcami, Czechami, Włochami, Szwajcarami, Norwegami, Słoweńcami i chcemy te doświadczenia wykorzystać. Dlatego też powstał Karpacki Klaster Turystyczny, który integruje te podmioty z branży turystycznej, które chcą ze sobą współpracować. Obecnie jest to największy w Polsce klaster, bo zrzesza ponad 60 podmiotów gospodarczych tylko z branży turystycznej. Z wielu miejsc w Polsce mamy już zapytania, jak udało się nam to zrobić.

– Co pan zaplanował na najbliższą przyszłość w działalności Stowarzyszenia?

– Nie tyle ja, co cały zarząd. Jednym z planowanych działań jest powołanie Instytutu Karpackiego, który zajmować się będzie m.in.: turystyką, bioróżnorodnością, ochroną przyrody, kulturą a także Instytutu Przedsiębiorczości. Cele, którymi mają się one zająć, są wielorakie i pasjonujące. W dziedzinach, które będą podstawą Instytutu Karpackiego mamy spore doświadczenie i wiemy, co robić. Liczymy tutaj na współpracę ze środowiskiem naukowym rzeszowskich uczelni. Pierwsze projekty już realizujemy, np. ma powstać Czerwona Księga Roślin Podkarpacia. Natomiast celem Instytutu Przedsiębiorczości będzie wspieranie przedsiębiorczości i start-upów, tj. podmiotów zaczynających działalność gospodarczą i stawiających na innowacyjność. Takie centra powstały już w kilku miastach Polski. 80 procent absolwentów krakowskich uczelni dzięki m.in. możliwości uzyskania wsparcia ich pomysłów zostaje w Krakowie. Podobne działania i to na znacznie większą skalę prowadzi się w Warszawie. Tam samorząd miasta zawarł umowę z Polską Agencją Rozwoju Przedsiębiorczości oraz Związkiem Banków Polskich, by wspierać finansowo i organizacyjnie start-upy mające pomysły innowacyjne. Taka sama inicjatywa zawiązała się w Poznaniu. Mądre samorządy wiedzą, że dalszy rozwój naszego kraju zacznie wyhamowywać, jeśli nadal główny ciężar przyrostu PKB pochodzić będzie od firm o działalności odtwórczej, według opracowanych przez innych i importowanych do naszego kraju technologii. Dlatego w silnych organizacyjnie, finansowo i naukowo ośrodkach miejskich stawia się na wspieranie start-upów ukierunkowanych na innowacje. Dlatego też strategicznym celem naszego Instytutu Przedsiębiorczości będzie wspieranie młodych ludzi z pomysłami. Obecnie większość studentów kończących studia w Rzeszowie, kończy też pobyt w naszym mieście, a pozyskaną u nas wiedzę wyjeżdżają sprzedawać gdzie indziej. Nie chcą też wracać absolwenci uczelni z dużych ośrodków akademickich, nie widząc dla siebie miejsca w Rzeszowie czy też na Podkarpaciu. Zdajemy sobie oczywiście sprawę, że bez wsparcia różnych instytucji może nam się to nie udać, ale przecież wszyscy powinni być tym zainteresowani, bo chodzi tutaj o rozwój miasta i regionu.

– Ile firm powstało dzięki temu, że za sprawą waszych projektów beneficjenci otrzymali pieniądze na start?

– Nie jestem w stanie podać dokładnej liczby. Kilkaset na pewno.

– Czy na podstawie danych o tym, jakiej firmie udzieliliście wsparcia, można powiedzieć, że wśród powstających na Podkarpaciu firm dominuje jakaś konkretna branża? Na przykład informatyczna?

– Nie. Wspieraliśmy różne firmy, a pomysłowość co do profilu działalności jest bardzo duża. Na podstawie dotychczasowej działalności nie mogę więc powiedzieć, że taka lub inna branża dominuje w regionie.

– Jak młodzi ludzie radzą sobie ze swoją działalnością po otrzymaniu pieniędzy na start?

– Nie dotyczy to tylko młodych osób, ale wszystkich którzy zakładają działalność. Przez pierwsze dwa lata jest nieźle, ponieważ korzystają z pewnych preferencji, między innymi wynoszącej tylko 400 złotych składki na ZUS. Gdy ulgi się kończą, wielu przedsiębiorców zaczyna popadać w kłopoty. Nie radzą sobie też z ciągle zmieniającymi się i skomplikowanymi przepisami prawnymi, podatkowymi, a nie mają na tyle dochodowej działalności, by opłacić doradców finansowych czy prawników. Wniosek jest taki, że nie można ich pozostawić samym sobie.

– I ta konstatacja doprowadziła do pomysłu utworzenia przez Stowarzyszenie platformy e-learningowej dla tych przedsiębiorców?

– W nazwie stowarzyszenia mamy przecież promocję i rozwój. Skoro inwestujemy pozyskiwane przez nas pieniądze unijne w tworzenie przez ludzi nowych firm, to uważamy, że nie możemy ograniczyć się jedynie do wspierania ich na starcie. Podstawą polskiej gospodarki są małe i średnie firmy i tak samo jest na Podkarpaciu. Chcemy ich dalej wspierać i im pomagać.

– Rozwój regionalny i przedsiębiorczość to pańska pasja?

– Pasja związana z moim życiem zawodowym. Przed założeniem Stowarzyszenia „Pro Carpathia" pracowałem na stanowisku wiceprezesa Rzeszowskiej Agencji Rozwoju Regionalnego, później na Uniwersytecie Rzeszowskim, gdzie zajmowałem się projektami inwestycyjnymi i opracowywaniem wniosków o ich dofinansowanie. W RARR pracowałem w okresie, gdy rodził się pomysł utworzenia Podkarpackiego Parku Naukowo-Technologicznego.

– Czy dużo małych i średnich firm aplikowało o unijne fundusze rozwojowe i pomocowe?

– Wsumie to ledwie kilka procent spośród ogólnej liczby firm działających na Podkarpaciu. Wniosek z tego nasuwa się oczywisty: można rozwijać firmę bez wsparcia zewnętrznego. Ale ci, którzy z tego wsparcia skorzystali, zapewne nie rozwinęliby tak swoich firm.

– Dziękuję za rozmowę

PROGRAM REGIONALNY NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
WOJEWÓDZTWO PODKARPACKIE
UNIA EUROPEJSKA EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podkarpackiego 2007-2013 oraz z budżetu Państwa.

Inwestujemy w rozwój województwa podkarpackiego.

Unijne środki wspomagają podkarpackie firmy

Dzięki uzyskanej dotacji 2 mln zł „Mostostal Ropczyce" kupił nowoczesne maszyny. Z kolei dofinansowanie w postaci ponad 3 mln zł pozwoliło turystom na korzystanie z uroków bieszczadzkiego pensjonatu „Zajazd pod Caryńską" w Ustrzykach Górnych. Kwota 560 tys. zł przyczyniło się do utworzenia e-centrum logistycznego przez rzeszowski spółkę Handel Polski S.A. Niebagatelna zaś kwota 9 mln zł pozwoliła na budowę w Tajęcinie koło Rzeszowa Centrum Projektowego Nowoczesnych Technologii OPTeam S.A. To jedne z wielu przykładów na to, że warto korzystać z dotacji unijnych dla firm, które – dzięki współpracy ze Stowarzyszeniem „Pro Carpathia – pozyskali podkarpaccy przedsiębiorcy.

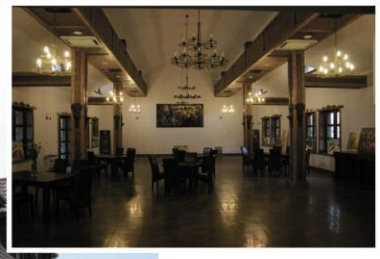
Zajazd pod Caryńską w Ustrzykach Górnych

- Gdyby policzyć dofinansowanie, jakie zdobyły firmy na rozwój działalności z wszystkich napisanych przez nas wniosków i projektów uzyskalibyśmy kwotę ponad 100 milionów złotych - podkreśla Krzysztof Staszewski. Prezes Stowarzyszenia „Pro Carpathia" może mieć szczególne powody do zadowolenia. To właśnie dzięki profesjonalnemu działaniu jego współpracowników projekty te zostały pomyślnie sfinalizowane.

Zrealizowanych przez Stowarzyszenie „Pro Carpathia" projektów jest jednak o wiele więcej. Stowarzyszenie świadomie bowiem odpowiada na oczekiwania przedsiębiorstw, których właściciele, choć potrzebują finansowego wsparcia na dalszy rozwój, to jednak mają obawy przed „spróbowanie unijnego tortu dotacji". Obawy te wynikają najczęściej z niewiedzy jak prawidłowo przygotować wniosek, jak nie popełnić błędów przy jego realizacji, a także jak skutecznie rozliczyć otrzymane środki. Często także te obawy są uzasadnione, albowiem przedsiębiorcy w gąszczu zmieniających się przepisów prawnych, nie mają możliwości nadążania za tymi zmianami. W tym przypadku pomoc fachowców jest po prostu nieodzowna.

Szczególnie, że są oni gotowi pomóc niemal każdemu przedsiębiorcy. Usługi Stowarzyszenia „Pro Carpathia" dotyczą bowiem zarówno mikro, małych, jak i średnich przedsiębiorstw z różnych gałęzi gospodarki. Od przemysłu naftowego, szklarskiego, hutniczo-metalurgicznego, związanego z infrastrukturą ochrony środowiska, poprzez gospodarstwa ekologiczne, po firmy z branży turystycznej, informatycznej, przemysł chemiczny, mineralny, a nawet elektromaszynowy.

- Podstawowym celem pozyskiwania przez nas unijnych funduszy jest ich inwestowanie w rozwój regionalnych przedsiębiorstw. Po 10 latach działania Stowarzyszenia widać wyraźnie, jak kwota, która za naszym pośrednictwem trafiła do podkarpackich firm zwiększyła ich potencjał wytwórczy i rozwojowy – podkreśla prezes Staszewski. – Ale Stowarzyszenie „Pro Carpathia" nie zadowala się już osiągniętymi sukcesami, poszerzamy zakres i jakość świadczonych usług, gdyż rozwój dla nas jest najważniejszy – dodaje Krzysztof Staszewski.



Łukowe Restauracja Chutor Kozacki

Zakład Produkcji Konstrukcji „Mostostal" Ropczyce

InterPetro Rzeszów

PROGRAM REGIONALNY NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
WOJEWÓDZTWO PODKARPACKIE
UNIA EUROPEJSKA EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podkarpackiego 2007-2013 oraz z budżetu Państwa.

Inwestujemy w rozwój województwa podkarpackiego.

Szlak Kulinarny **Podkarpackie Smaki**

W połowie ubiegłego roku Stowarzyszenie „Pro Carpathia" we współpracy z Urzędem Marszałkowskim Województwa Podkarpackiego oraz Podkarpacką Regionalną Organizacją Turystyczną przygotowało projekt turystyczny pn. Szlak Kulinarny Podkarpackie Smaki.

Szlak liczy obecnie 40 podmiotów gastronomicznych w tym: restauracje, karczmy, oberże, tawerny, szynki i gospodarstwa agroturystyczne. Jego zadaniem jest promocja tych podmiotów i ich gastronomicznej oferty. Idea szlaku przybliża także historię regionalnych kulinariów, a to wpływa na zwiększenie atrakcyjności w oczach mieszkańców i turystów. Szlak to nie tylko promocja podmiotów i ich gastronomicznej oferty, to również promowanie kulinarnego i turystycznego dziedzictwa województwa podkarpackiego m.in. poprzez stronę internetową www.podkarpackiesmaki.pl, profil na Facebooku www.facebook.com/podkarpackie.smaki i inne materiały informacyjno-promocyjne. Rozdano kilka tysięcy bezpłatnych przewodników i map pozwalających na bezpośrednie dotarcie do poszczególnych obiektów na szlaku. - Co ważne publikacje zwracają uwagę także na inne atrakcje w sąsiedztwie obiektów znajdujących się na Szlaku. Są to muzea, skanseny, zabytkowe świątynie, zamki, pałace, dwory, a także rezerwaty przyrody. Znajdziemy tam również miejsca, gdzie można nauczyć się np. lepienia pierogów z kaszą jaglaną czy pieczenia proziaków - wylicza Krzysztof Staszewski, prezes zarządu Stowarzyszenia „Pro Carpathia".

- Na przyszły rok przygotowujemy drugą edycję Szlaku. Większość z obecnych obiektów również chce się w nim znaleźć, co dowodzi, że promocja spełniła swoje zadanie i przełożyła się wprost na liczbę klientów odwiedzających obiekty znajdujące się Szlaku Kulinarnym Podkarpackie Smaki – dodaje Krzysztof Staszewski. Szlak został również doceniony przez Kapitułę powołaną przez Podkarpacką Regionalną Organizację Turystyczną w sierpniu br., która wybrała najlepsze produkty turystyczne z naszego regionu. Wśród trzech wyróżnionych znalazł się Szlak Kulinarny Podkarpackie Smaki. Został on doceniony za promocję atrakcji turystycznych województwa podkarpackiego w bliskiej relacji z jego bogatą tradycją kulinarną. Doceniono jego rolę w propagowaniu historii regionalnych kulinariów oraz wpływ na zwiększenie atrakcyjności ofert restauracji, karczm, oberż, zajazdów, szynków i tawern.

Akces włączenia się do Szlaku może zgłosić każdy zainteresowany obiekt gastronomiczny, który przekona komisję certyfikującą, że jego kuchnia przygotowuje dania oparte o naszą, podkarpacką tradycję. To z zewnątrz wychodzi inicjatywa chęci przyłączenia się do Szlaku. Podmioty gastronomiczne muszą się same zgłosić, a potem poddać procedurze certyfikacji - mówi Krzysztof Zieliński, odpowiedzialny w Stowarzyszeniu „Pro Carpathia" za promocję Szlaku Kulinarnego Podkarpackie Smaki.

Klaster **Podkarpackie Smaki**

Podkarpackie Smaki

Klaster Podkarpackie Smaki został powołany w styczniu 2013 roku przez 21 podmiotów, w tym m.in. producentów żywności regionalnej, tradycyjnej i ekologicznej oraz Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju i Promocji Podkarpacia „Pro Carpathia".

Zrzesza on obecnie 39 podmiotów. Oprócz producentów i wytwórców produktów regionalnych, tradycyjnych i ekologicznych znajdują się w nim także restauracje serwujące swoim klientom dania lokalne i tradycyjne. Powodzenie dalszego rozwoju Klastra Podkarpackie Smaki daje gwarancję, że wyroby sygnowane jego marką znajdą uznanie w oczach klientów z całego kraju.

Celem Klastra Podkarpackie Smaki jest wspieranie producentów poprzez pozyskiwanie środków zewnętrznych, działania szkoleniowe, integrację ze środowiskiem naukowym oraz promocja produktów regionalnych, tradycyjnych i ekologicznych produkowanych na terenie województwa podkarpackiego, ich popularyzacja, a także wspieranie wspólnego dziedzictwa kulinarnego. Uczestnictwo w klastrze to wzajemna współpraca jego członków, wymiana doświadczeń i pomysłów. W efekcie wspólnych działań członkowie Klastra brali udział w wielu wydarzeniach, m.in. w Targach Produktów Regionalnych „Regionalia" w Warszawie, Międzynarodowych Targach Łódzkich „Natura Food" w Łodzi, V edycji Podkarpackich Regionaliów „Świąteczny Stół" czy Terra Madre Slow Food Festival w Krakowie. Ważnym elementem współpracy były także wyjazdy studyjne na Węgry, do Włoch, Austrii i Francji. Każdy z nich pozwolił na podpatrzenie działalności poszczególnych branż z sektora rolno-spożywczego w danym kraju, form zrzeszania się przedsiębiorców oraz metod promocji produktów.

Animatorem Klastra zostało Stowarzyszenie „Pro Carpathia", które przejęło także funkcję agencji informacyjno-marketingowej przygotowując liczne materiały dla mediów o członkach Klastra, jak i o produktach przez nich wytwarzanych. Stowarzyszenie, jako Animator Klastra planuje przyłączyć się do międzynarodowego ruchu Slow Food, poprzez przystąpienie do jego oddziału Slow Food Polska.

Platformą informacyjną o klastrze jest strona www.podkarpackiesmaki.pl, na której znajduje się również wiele informacji nt. kulinariów podkarpackich, turystyki kulinarnej czy podkarpackich smaków.

W latach 2012-2014 Stowarzyszenie „Pro Carpathia" dysponowało zewnętrznymi środkami finansowymi, dzięki którym ogłosiło trzykrotnie nabory wniosków o granty dla przedsiębiorców z branży rolno-spożywczej na zakup maszyn i urządzeń, a także dla jednostek samorządu terytorialnego, instytucji kultury i organizacji pozarządowych na promocję żywności tradycyjnej, regionalnej i ekologicznej. Na blisko 170 złożonych wniosków, dofinansowanie uzyskało ponad 100 na łączną kwotę ponad 3 mln zł.

Karpacki Klaster **Turystyczny**

KARPACKI KLASTER TURYSTYCZNY

Karpacki Klaster Turystyczny powstał w listopadzie 2013 r. Został powołany ze wspólnej inicjatywy podmiotów z branży turystycznej oraz Stowarzyszenia na Rzecz Rozwoju i Promocji Podkarpacia „Pro Carpathia". Klaster jest dobrowolnym porozumieniem zrzeszającym obecnie ponad 60 podmiotów z branży turystycznej, w tym: przedsiębiorców, organizacje badawcze, instytucje otoczenia biznesu oraz inne podmioty zainteresowane utworzeniem wspólnej oferty turystycznej w ramach turystyki aktywnej, kulturowej, przyrodniczej oraz zdrowotnej województwa podkarpackiego.

Celem Karpackiego Klastra Turystycznego jest wypracowanie oraz promocja wspólnej oferty turystycznej, a także podejmowanie działań dotyczących indywidualnego rozwoju gospodarczego wszystkich jego członków. Związane jest to z integracją podmiotów, jak również ze zwiększeniem konkurencyjności na podkarpackim rynku turystycznym oraz wypromowaniem całego regionu na skalę ogólnopolską i światową.

Klaster w ramach swojej działalności organizuje specjalistyczne szkolenia oraz organizuje konferencje branżowe. Klaster dba o to, aby wszystkie podmioty wchodzące w jego skład zapewniały kompleksową ofertę oraz wysokie standardy świadczonych usług, co w znacznej mierze przyczyni się do powrotu zadowolonych turystów.

Funkcję Animatora Klastra pełni Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju i Promocji Podkarpacia „Pro Carpathia". - Dla mnie najważniejszym jest fakt, iż była to inicjatywa oddolna. Nasze działania na rzecz rozwoju turystyki w Podkarpackiem zostały zauważone przez przedsiębiorców z tej branży. Nie trzeba było nikogo do niczego przekonywać i tłumaczyć korzyści, wynikających z takiego rozwiązania. Zresztą klaster to nie tylko próba łączenia się i dalszego rozwoju, ale także wyjście ze wspólną promocją na zewnątrz regionu – tłumaczy Krzysztof Staszewski, prezes zarządu Stowarzyszenia „Pro Carpathia". - Klaster ma formułę otwartą i zaprasza wszystkie podmioty działające w segmencie turystyki – dodaje.

Zarówno działalności Klastra jak również aktualnej ofercie branży turystycznej poświęcona jest strona internetowa www.karpaty.turystyka.pl.

PROGRAM REGIONALNY NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
WOJEWÓDZTWO PODKARPACKIE
UNIA EUROPEJSKA EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podkarpackiego 2007-2013 oraz z budżetu Państwa.

Inwestujemy w rozwój województwa podkarpackiego.

W imieniu własnym oraz całej redakcji

Wszystkim Klientom, Partnerom oraz Sympatykom
naszej gazety składamy życzenia
Spokojnych i Radosnych Świąt Bożego Narodzenia
oraz Pomyślności i Sukcesów w Nowym Roku

Redaktor Naczelny
Extra Podkarpacia

Najpiękniejsze kolędy i pastorałki na płycie „Zadumany cały świat”

„Zadumany cały świat, gdy do brata mówi brat. Chodź przy stole ze mną siądź w ten świąteczny czas. Cały świat kolędę gra” - tak brzmią słowa jednej z najładniejszych polskich pastorałek, którą usłyszeć można na płycie „Zadumany cały świat”. Do wspólnego kolędowania zaprasza na niej młodzież pod egidą Centrum Sztuki Wokalnej w Rzeszowie i zespół Manitou.

Wspaniałym polskim świętom od zawsze towarzyszą kolędy i pastorałki. Czasem słowa zwrotek i refrenów umykają pamięci, a i nie wszystkie bożonarodzeniowe pieśni są powszechnie znane. Pasjonaci z Podkarpacia postanowili temu zaradzić, nagrywając najpiękniejsze z nich na płytę pt. „Zadumany cały świat”. Prezentowanych jest na niej 16 utworów - tradycyjnych, patriotycznych oraz autorskich - w nowoczesnych aranżacjach. Rytmiczne i pełne melodii, ale jednocześnie bez nadmiernej interpretacji, umożliwiają śpiewanie do płyty wszystkim zebranym przy wigilijnym stole. Na płycie usłyszymy m.in. „Dzisiaj w Betlejem”, „Lulajże, Jezuniu”, czy mniej popularny „Zadumany cały świat” i „Północ już była”.

Pomysł nagrania świątecznego albumu, a także opieka artystyczna, przygotowanie i opracowanie wokalne utworów to zasługa Anny Czenczek, dyrektor Centrum Sztuki Wokalnej w Rzeszowie oraz pomysłodawczyni i dyrektor „Rzeszów Carpathia Festival”. Aranżacje instrumentalne są natomiast dziełem Andrzeja Paśkiewicza - wokalisty, gitarzysty i lidera zespołu „Manitou”.

Wykonawcy kolęd to dzieci i młodzież z Podkarpacia, laureaci krajowych i zagranicznych festiwali oraz programów telewizyjnych - soliści i Grupa Artystyczna Centrum Sztuki Wokalnej w Rzeszowie, absolwenci CSW oraz soliści i absolwenci Gimnazjum im. Jana Pawła w Nowej Sarzynie. Młodym artystom, śpiewającym kolędy i pastorałki, towarzyszy instrumentalnie Zespół Manitou. Ich wspólne granie układa się w radosny i nastrojowy, wspaniały świąteczny koncert.

Centrum Sztuki Wokalnej

Płyta z kolędami powstała dla uczczenia 15-lecia Centrum Sztuki Wokalnej w Rzeszowie. Działające od 2000 roku CSW to najlepsza szkoła śpiewu na Podkarpaciu. Jej wychowankowie mają na swoim koncie ponad 700 nagród zdobytych w ogólnopolskich i międzynarodowych festiwalach piosenki w kraju i za granicą. To pod kierunkiem Anna Czenczek młodzi artyści rozwijają swoje pasje i zainteresowania, pracują nad emisją głosu, interpretacją piosenki, ruchem scenicznym z elementami gry aktorskiej, dykcją, ubiorem scenicznym, uczą się zasad charakteryzacji. Dzięki temu mieli okazję występować w takich programach telewizyjnych, jak „Twoja Droga do Gwiazd”, „Droga do Gwiazd”, „Od przedszkola do Opola”, „Szansa na sukces”, „Przebojowe dzieci”, „Fabryka Gwiazd”, „Nowa Generacja” „X Factor”, czy „Mam Talent”. Trio Centrum Sztuki Wokalnej Mocha zdobyło I wyróżnienie w 46. Krajowym Festiwalu Piosenki Polskiej im. Anny Jantar „Debiuty” w Opolu, a Sara Chmiel została solistką zespołu Łzy. W kwietniu 2012 roku grupa wokalna CSW Che Donne znalazła się w finale programu TVN - „X Factor". Uczniowie CSW przygotowują koncerty okolicznościowe i spektakle wokalno-taneczne, które na stałe wpisały się w kalendarz imprez kulturalnych Rzeszowa, a także co roku bawią publiczność Międzynarodowego Festiwalu Piosenki „Rzeszów Carpathia Festival” (CSW jest współorganizatorem tej imprezy). Wśród tych zrealizowanych z największym rozmachem trzeba wymienić: „Nie ma jak pompa”, „Niech kolęda serca budzi”, „LO.BO.GA Chłopaki”, „Let's Twist Again”, „Najwięcej witaminy mają polskie dziewczyny”, „Kaziu, zakochaj się”, „Prawy do lewego”. Wszystkie te spektakle wyreżyserowała Anna Czenczek. Ostatnia przygotowana przez nią premiera to wokalno-taneczne widowisko pt. „Siebie dam po ślubie”.

Koncerty promujące płytę i śpiewnik:

Miejski Dom Kultury w Łańcucie, 14 grudnia 2014 (niedziela), godz. 16.00

Koncert dobroczynny w Łańcucie na rzecz Fundacji Pomocy Młodzieży im. Jana Pawła II „Wzrastanie”

Scena na Rynku w Rzeszowie, 19 grudnia 2014 (piątek) - Wigilia na Rynku godz.15.45

Galeria Rzeszów, 21 grudnia 2014 (niedziela), godz. 15.00

Z okazji nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku wielu radosnych i ciepłych chwil, odpoczynku przy rodzinnym stole oraz pomyślności w życiu prywatnym i zawodowym

życzą

Zarząd oraz Pracownicy
Zakładu Mięsnego
SMAK-GÓRNO

Smak GÓRNO

...SMAKuj życia ze SMAKiem...

AGRO POLSKA

PRODUKT SMAK GÓRNO TRADYCYJNY

JAKOŚĆ TRADYCJA Podkarpackie

Zakład Mięsny Smak Górno

Zakład rozpoczął swoja działalność w 1991 r. Położony jest w jednym z najczystszych regionów Polski w woj. Podkarpackim we wsi Górno w powiecie rzeszowskim.

Prowadzi działalność w zakresie skupu trzody chlewnej, uboju i rozbioru mięsa wieprzowego, produkcji pełnego asortymentu wędlin, szynek, wędzonek, wyrobów podrobowych, drobiowych, garmażeryjnych, konserw w słojach. Zdolność produkcyjna zakładu to 15 ton wyrobów mięsnych dziennie.

Zakład Mięsny SMAK-GÓRNO Sp. z o.o.
36-051 Górno, ul. Centralna 4
tel. 17/77 28 715 fax 13
e-mail: gorno@smakgorno.pl
www.smakgorno.pl

ZAWSZE WIERNI TRADYCJI

Dzięki stosowaniu tradycyjnych metod i receptur stosowanych od co najmniej 25 lat, 14 naszych produktów zostało odznaczonych wpisaniem na listę Produktów Tradycyjnych prowadzoną przez Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Polska Izba Produktu Regionalnego i Lokalnego tworząca krajowy system jakości żywności „Jakość Tradycja" wyróżnił i certyfikuje 6 wyrobów z kolei aż 16 naszych produktów jest odznaczona prestiżowym wyróżnieniem Godłem Promocyjnym AGRO POLSKA symbolem najwyższej jakości oferowanych produktów.

KULINARNE DZIEDZICTWO

Gwarancje jakości i wyjątkowy smak naszych wyrobów uzyskujemy pod nadzorem najlepszych specjalistów przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii i tradycyjnych sprawdzonych receptur. Peklowanie z dodatkiem świeżych przypraw ,leżakowanie a następnie pieczenie i wędzenie to gwarant intensywnego smaku i aromatu wyrobów. Wysokie walory smakowe pozwalają zaspokoić gusta nawet najbardziej wymagających klientów.

WESOŁYCH ŚWIĄT

MARCEL

NOWA REGULARNA LINIA

RZESZÓW – KIELCE!

zapraszamy!!!

WKRÓTCE:

SANOK – BRZOZÓW – RZESZÓW

30 KURSÓW !!!

tel. 600377797

info@marcel-bus.pl

www.marcel-bus.pl

EXTRA PODKARPACIE

ADRES REDAKCJI
35-074 Rzeszów,
ul. Gałęzowskiego 6/305
tel. (017) 852-10-06
extra-podkarpacie@extra-media.pl

REDAKTOR NACZELNY
Marek Gajos
tel. 17 852 10 06
s.gajos@extra-media.pl

WSPÓŁPRACOWNICY
Marcin Kalita, Marta Studzińska, Angelika Ślusarczyk, Tomasz Trzeciak, Radosław Gajos, Marek Grzesik,

WYDAWCA
Media Rzeszów
Na podstawie umowy franchisowej z Extra Media Sp. z o.o.

PRZYGOTOWANIE GRAFICZNE
Extra-Media

DRUK Presspublica
ul. Drukarska 2, Raszyn

Redakcja nie odpowiada za treść reklam i ogłoszeń oraz zastrzega sobie prawo skrótu nadsyłanych materiałów.

Jak przetrwać święta?

Poradnik dla znerwicowanych

Czynników stresogennych jest w okolicach świąt bardzo wiele. Sprawy finansowe, dobór prezentów, rodzina z którą nie mamy o czym rozmawiać, podział obowiązków, szaleńcze zakupy, presja czasu, a nawet rozplątywanie lampek choinkowych mogą podnieść nam ciśnienie i wywołać nieprzyjemny stan, utrzymujący się przez kilka kolejnych dni. Kiedy jesteśmy dziećmi, atmosfera świąt udziela nam się najsilniej. Dzieci, w domach których nie obchodzi się świąt, często nie rozumieją różnic religijnych, dlatego może być im przykro przez brak prezentów i choinki. Paradoksalnie jednak kiedy dzieci te stają się dorosłymi, nie przywiązują dużej wagi do świąt, odpoczywając po prostu w dni wolne od pracy i ciesząc się na wszystkie te aktywności, na które nie mają na co dzień czasu.

Istnieje wiele osób, które mają jak najcieplejsze wspomnienia z dziecięcych świąt i starają się przeżywać je raz jeszcze w gronie najbliższych. Przedświąteczny stres działa na nich jak mobilizacja przed wygraną. Odpowiednie działania dokonywane na odpowiednim poziomie pobudzenia organizmu (zakupy, sprzątanie, gotowanie) są drogą po nagrodę - przemiłą atmosferę świąteczną. Istnieje jednak spora grupa osób, która mobilizuje się w zupełnie inny sposób i inaczej przeżywa świąteczny czas. Ludzie, którzy w święta jako dzieci zaznali smutku lub strachu, będą nieświadomie powielać ten schemat we własnym życiu, we własne, już dorosłe, święta.

*Wyobraźmy sobie rodzinę Jasia, powiedzmy jedynaka, który jako dziecko spotykał się ze świąteczną nerwówką. Mama denerwowała się, że nie uda się wygospodarować na święta odpowiedniej kwoty, tata, zmęczony po pracy, zwlekał z kupnem choinki, karp pływał w wannie, by być nieudolnie zabijany młotkiem, ruszając się przez cały czas. Jaś mógł słyszeć awanturę rodziców o pieniądze, których przed świętami zabrakło, mógł być świadkiem kłótni mającej rozstrzygnąć u której z jego ukochanych babć spędzi wigilię, mógł denerwować się, że nie ma dla rodziców prezentu pod choinę. Być może słyszał, jak w przedświątecznym czasie mama częściej mówi, jaka jest zmęczona. Jeśli rodzice Jasia byli przed świętami zdenerwowani, stresująca atmosfera z pewnością go nie omijała. I chociaż w końcu dostał prezenty, a kolacja była całkiem przyjemna, pozostało wspomnienie niepokoju i świąteczną atmosferę Jaś zapamiętał jako czas nieprzyjemny i niezrozumiały.

* Gdy Jaś staje się Janem i zakłada własną rodzinę, tamta atmosfera (często nieświadomie) powraca jak bumerang. Ludzie, którzy wspominają Boże Narodzenie jako czas rodzinnego kryzysu, nieświadomie boją się świąt i raz jeszcze przeżywają tamte emocje. Często starają się za wszelką cenę uniknąć takich świąt, jakie pamiętają z dzieciństwa - dlatego forsują się ponad miarę, starając się zadowolić wszystkich. Kupują największe choinki i najlepsze prezenty, gotują najlepsze potrawy, są zawsze gotowi na czas i mają plan na wszystkie świąteczne dni. W tym wszystkim sami nie odpoczywają, nie cieszą się świętami, nie robią tego, na co mają ochotę. Nasz bohater często tak bardzo chce za wszelką cenę uniknąć atmosfery świąt z dzieciństwa, że zapomina spytać swoją Małgosię, jakie święta ona uznaje za wymarzone. Paradoksalnie żadne z nich nie jest wtedy szczęśliwe, a mały Jaś junior uczy się, że Boże Narodzenie to dla rodziny zły czas... Czy można coś na to poradzić? Jeśli jesteś naszym Jasiem, po prostu zwolnij na chwilę. Zastanów się, jak chcesz spędzić najbliższe święta i czego potrzebujesz, aby były one dla ciebie czasem szczęśliwym i dobrym. Zrezygnuj z karpia, jeśli go nie lubisz, kup nowe lampki, jeśli przeraża cię rozplątywanie, nie idź do ciotki, którą spotykasz tylko na wigilii i wcale nie macie o czym rozmawiać. Umów się z Małgosią i kupcie razem, dla siebie, wspólny prezent, który ucieszy was oboje. Spróbuj spojrzeć na te dni jako na czas przeznaczony wyłącznie dla ciebie i daj sobie prawo do zrobienia wszystkiego tego, na co po prostu masz ochotę.

*Niech nadchodzące święta będą dla Ciebie czasem jakiego chcesz. Nigdy czasem, w którym cokolwiek "powinieneś".

Śpiewający Bruce Lee

Rozmowa z wokalistą GRZEGORZEM HYŻYM

Urodził się 27 maja 1987 roku w Gnieźnie. Uwielbia sport. Trenował karate, ju jitsu, capoeirę. Jednk jego największą pasją okazała się muzyka. Przez cztery lata współtworzył lokalne zespoły. W końcu zdecydował się spróbować swoich sił w „X-Factorze". Choć zajął w nim drugie miejsce, spełniło się jego największe marzenie. Wydał płytę. Album „Z całych sił" szybko pokrył się złotem, a piosenki „Na chwilę" i „Wstaję" stały się prawdziwymi hitami.

- W zeszłym roku wystąpiłeś w II edycji programu „X-Factor". Nie wygrałeś go, a jednak to właśnie o Tobie zrobiło się głośno, niemal z dnia na dzień stałeś się idolem.

- Zająłem w nim drugie miejsce, czyli jednak na podium (uśmiech). Mimo, że nie wygrałem gotówki, to i tak osiągnąłem to, co zamierzałem. Od początku traktowałem swój udział w programie jako trampolinę do kariery. I chyba się udało. Przede wszystkim mogłem zaprezentować się szerokiej publiczności. No i zainteresowałem swoją osobą wytwórnię płytową. Własny album to było moje największe marzenie. Spełniło się. Czego chcieć więcej!

- Krążek „Z całych sił" spodobał się słuchaczom, a promujące go single „Na chwilę" i „Wstaję" stały się przebojami. Jednak nie jest to tylko i wyłącznie Twój projekt, nie firmujesz go tylko własnym nazwiskiem. To efekt współpracy z Bartkiem Zielonym, ukrywającym się pod pseudonimem Tabb.

- Cieszę się, że stanęliśmy sobie na drodze (uśmiech). Bartek zainteresował się moim głosem jeszcze na etapie emisji „X-Factora". Już wtedy wiedział, że chce abyśmy nagrali coś wspólnie. Nie żałuję, bo to znakomity kompozytor i producent. Po rozmowach z wytwórnią, spotkałem się z nim. Zaczęliśmy rozmawiać. Okazało się, że od pierwszych słów nadajemy na tych samych falach, złapaliśmy wspólny język. Owocem tej naszej wspólnej gadaniny jest płyta. Bartek jest autorem kompozycji, ja napisałem teksty. Wsparła mnie w tym Karolina Kozak, która znakomicie potrafiła przelać na papier moje emocje. Ten album jest dosłownie nimi otulony.

- Zetknięcie z „X-Factorem" nie było Twoim pierwszym spotkaniem z muzyką.

- Oczywiście, że nie, choć szczerze mówiąc profesjonalnie zainteresowałem się nią dopiero cztery lata temu.

- Niby tak, ale miałeś z nią kontakt od wczesnego dzieciństwa.

- Zgadza się. Mój dziadek grał na akordeonie, wujek nauczył mnie grać na gitarze, a ciotka na dudach. Kiedy spotykamy się w większym gronie jest naprawdę wesoło. Święta w naszym domu są jak typowy jam session (uśmiech).

- A kiedy pojawił się śpiew?

- W 2010 roku w jednym z poznańskich klubów właśnie na imprezie typu jam session odważyłem się skonfrontować swój głos z publicznością. Wtedy znajomi zaproponowali mi założenie własnej grupy. Tak powstały BrytFunky, a później formacja Grzegorz Hyży & Band.

- W „X-Factorze" swoich sił próbowała również Twoja żona Maja. Nie baliście się rywalizacji?

- Zgłaszając się do programu, w ogóle nam to przez myśl nie przeszło. Wspieraliśmy się bardzo, towarzyszyliśmy sobie w pogoni za wspólnymi marzeniami. Cały czas się poznawaliśmy, nie tylko w sferze muzycznej. Jednak na tej płaszczyźnie nasze oczekiwania i wizje okazały się bardzo niespójne. Każdy z nas kontynuuje swoją przygodę muzyczną indywidualnie.

- Oboje dotarliście do półfinału, w którym Maja odpadła. Od tamtej pory nie mówi się o was w liczbie mnogiej. A przecież macie dwóch synów – bliźniaków. Co się z wami stało?

- Nigdy tego nie komentowałem i nadal nie będę. To jest zbyt osobista sfera. Niech formą mojego wyrazu będzie muzyka. Pewne teksty zawarte na płycie trącą nutką autobiografii. To wszystko na ten temat. Wybacz!

- Zanim na poważnie pochłonęła Cię muzyka, imałeś się różnych zajęć.

- Zgadza się. Interesowały mnie finanse, byłem po trosze biznesmenem (uśmiech). Pracowałem w banku. Poza tym moją drugą wielką pasją jest sport. Wiele lat trenowałem sztuki walki, m.in. ju jitsu, karate. Moim idolem był Bruce Lee. Przez dziesięć lat zajmowałem się także capoeirą. Zdobyłem nawet stopień instruktora w tej dziedzinie.

- A teraz co jest dla Ciebie ważniejsze, sport czy muzyka?

- Sportu nigdy się nie wyrzeknę, bo kocham czynny wypoczynek, ale siłą rzeczy spadł on na drugi plan. Postanowiłem postawić wszystko na jedną kartę, czyli na muzykę. Teraz albo nigdy. Skoro moja płyta została tak dobrze przyjęta, będę próbował robić kolejne kroki, by spełniać swoje muzyczne marzenia. W tym się spełniam i czuję naprawdę szczęśliwy.

- Myślisz już o kolejnej płycie?

- Oczywiście, wszystko się we mnie kotłuje. Ale nie chciałbym wyprzedzać faktów, żeby nie zapeszyć. Póki co, na razie skupiam się na promocji debiutanckiego materiału.

ROZMAWIAŁ MARCIN KALITA
FOT. SONY MUSIC

OKAZJA !!!

Sprzedam dom drewniany z dużą przeszkloną werandą przy Zalewie Wilcza Wola.

Działka 21 a– ładnie zagospodarowana.

CENA PROMOCYJNA !!!!

Tel. 696 610 737 , 604 661 232

Powiedz stop nietrafionym prezentom

Boże Narodzenie to wyjątkowy czas spędzany w gronie najbliższych, który tradycyjnie umilają nam prezenty. Aby nie ujrzeć cienia zawodu na twarzach najbliższych, podarujmy im świąteczne pudełko ShinyBox, w którym znajdziemy wybór najlepszych kosmetyków.

Świąteczna propozycja ShinyBox dla kobiet zawiera zestaw produktów, które pomogą zrelaksować się po corocznej bieganinie. W pudełku znajduje się organiczne, cynamonowe mydełko, które podczas wieczornej kąpieli pomoże wczuć się w świąteczną atmosferę. Natomiast po błogim lenistwie w wannie idealnie nada się specjalny, głęboko nawilżający balsam do ciała. Sprawi, że skóra zregeneruje się po całym dniu spędzonym w pędzie. Dla pielęgnacji twarzy – dobry krem złagodzi wszelkie podrażnienia spowodowane mrozem i sprawi, że osoba obdarowana pudełkiem będzie wyglądać świeżo i promiennie. Natomiast cień do powiek z drobinkami brokatu idealnie sprawdzi się na sylwestrową zabawę. Po hucznej zabawie delikatny tonik mineralny da odpocząć zmęczonej skórze.

Poczuj świąteczną atmosferę

Święta to nie tylko czas spędzany z rodziną, to również wyjątkowa atmosfera tworzona dzięki zapachom i tradycyjnym rytuałom. Grudniowa odsłona ShinyBox to idealne zestawienie kompletnej pielęgnacji otulone zapachem cynamonu, czyli Boże Narodzenie zamknięte w wyjątkowym pudełku. Piękne, czerwono-zielone pudełeczko znalezione pod choinką na pewno nie sprawi zawodu żadnej lubiącej o siebie dbać kobiecie.

***

ShinyBox to pięknie zapakowane pudełko ze starannie wyselekcjonowanymi nowościami kosmetycznymi, dostarczane bezpośrednio do Twoich drzwi każdego miesiąca. ShinyBox umożliwia zapoznanie się z najnowszymi produktami polskich i zagranicznych marek kosmetycznych. Więcej informacji: http://shinybox.pl/

Świeć się z Energą

Już po raz szósty zapraszamy wszystkich miłośników świąt i fotografii do udziału w konkursie fotograficznym Świeć się z Energą. Czekamy na zdjęcia oddające bożonarodzeniową, pełną iluminacji atmosferę domu, ulicy, rynku, czy ogrodu. Na autorów czekają nagrody o łącznej wartości ponad 50 tys. zł.

Konkurs fotograficzny rozgrywany jest w dwóch turach – regionalnej i ogólnopolskiej. Zwycięzców wyłonią głosy internautów i jury pod przewodnictwem Lidii Popiel.

Wysyłajcie zdjęcia i głosujcie, podzielcie się z nami pozytywną świąteczną energią! Portret rodzinny, modne selfie, może być nawet zdjęcie kota przy choince – byle w świątecznym stylu. Wystarczy, że otagujesz je #swiecsie i włączysz się do konkursu Świeć Się z Energą, a smartfon, konsola lub tablet mogą być twoje!

Zasady

W tegorocznej odsłonie „Świeć się z Energą" partnerem konkursu został wydawca medialny Polskapresse, na którego serwisach www odbywać się będzie głosowanie i zgłaszanie zdjęć. Dodatkowym ułatwieniem jest możliwość oddawania głosu na wybrane zdjęcie poprzez SMS.

Etap regionalny – Do konkursu na stronach www dzienników regionalnych każdy może zgłosić do 8 zdjęć. Na tak powstałą galerię zdjęć danego autora, głosować może każdy. Ilość zebranych głosów zdecyduje o zwycięstwie w tym etapie. Jury konkursu wybierze ze zwycięskiego albumu najlepsze zdjęcie, które zostanie zakwalifikowane do następnego etapu. Głosy internautów zadecydują także o wyróżnieniach dla pięciu najlepszych albumów z każdego województwa. W każdym z województw, spośród wszystkich fotografii zgłoszonych do udziału w konkursie, jury dokona wyboru dodatkowych dziewięciu zdjęć, które zostaną zakwalifikowane do drugiego ogólnopolskiego etapu konkursu.

Etap ogólnopolski - W rywalizacji ogólnopolskiej wezmą udział zdjęcia dziesięciu różnych autorów z każdego województwa. W sumie wybierać będzie można spośród 160 zdjęć.

Zdjęcia tygodnia

W konkursie fotograficznym Świeć się z Energą można także zdobyć nagrodę zwyciężając w zabawie Zdjęcie Tygodnia.

Spośród zgłoszonych do konkursu zdjęć, raz w tygodniu, na naszym profilu facebook.com/swiecsie przedstawimy 10 nominacji do nagrody za najciekawszą fotografię. Internauci głosują na wybrane zdjęcia za pośrednictwem lajków. Zwycięża zdjęcie, które uzyska największą liczbę polubień. Udział w zabawie jest nie tylko szansą na zdobycie nagrody , ale również okazją do zaprezentowania swojej pracy i zdobycia głosów w głównym konkursie.

Zapraszamy do wspólnej zabawy! Może to właśnie Wasze rozświetlone zdjęcia podbiją serca fanów naszego profilu na Facebooku?"

TOWARZYSTWO UBEZPIECZEŃ WZAJEMNYCH
TUW

Wesołych Świąt Bożego Narodzenia
oraz szczęśliwego Nowego Roku 2015
wszystkim obecnym i przyszłym Klientom

życzą
pracownicy Biura Regionalnego Rzeszów
oraz Oddziału Krosno
Towarzystwa Ubezpieczeń Wzajemnych „TUW"

NaturaMed

BIOREZONANS – MEDYCYNA NA MIARĘ XXI WIEKU

SKUTECZNE TERAPIE ANTYNIKOTYNOWE I ANTYNAŁOGOWE	40-80 zł
TESTY NA BORELIOZĘ USUWAMY BORELIOZĘ Z AUTOAGRESJĄ I TOKSYNĄ BORRELII	60 zł
TEST NA OBCENOŚĆ PASOŻYTÓW (TASIEMCE, PRZYWRY, OWSIKI, LAMBLIE, GLISTY LUDZKIE I INNE)	70 zł
TEST NA OBCENOŚĆ BAKTERII (GRONKOWCE, PACIORKOWOWCE, CHLAMYDIA, CAMPYLOBAKTER PYLORI I INNE)	70 zł
ALERGIA – TESTY TESTY PYŁKOWY, WZIEWNY, POKARMOWY, PODSTAWOWY SKUTECZNE ODCZULANIE	80 zł 40 zł
TESTY WIRUSOWE: HCV i HBV, HPV, HIV	40-70 zł
TEST OBCIĄŻEŃ ORGANIZMU – METALE, ŚRODKI CHEMICZNE, BAKTERIE, PASOŻYTY, GRZYBY, PLEŚNIE, ŚRODKI RAKOTWÓRCZE	80 zł
TEST NA NIETOLERANCJĘ POKARMOWĄ	100 zł

PROMOCJA
W styczniu test: posożyty + baterie/test alergiczny + test obciążeń organizmu za 120 zł

TELEFON: 570 778 148

OBOWIĄZUJE WCZEŚNIEJSZA REZERWACJA TERMINU
(poniedziałek-sobota od 9.00-20.00)

W ofercie także BIOTERAPIE: PROGRAM PODNIESIENIA ODPORNOŚCI, PROGRAMY PRZECIWBÓLOWE – REUMATYZM, MIGRENA, KOŚCI, PROGRAMY ANTYSTRESOWE ORAZ ANTYDEPRESYJNE, SESJE ODCHUDZAJĄCE (regulacja przemiany materii + masaż izometrycznych lub bańką chińską), OCZYSZCZANIE ORGANIZMU – WĄTROBA, TRZUSTKA, BODY DETOX

NASZ GABINET ZNAJDUJE SIĘ W CENTRUM RZESZOWA,
UL. SŁOWACKIEGO 24/92 (9 piętro)

Gwiazdy polskiej sceny muzycznej

już po raz czwarty wspierają Fundację Ronalda McDonalda

11 grudnia 2014 r. rusza ponownie w McDonald's akcja McHappy Day® - doroczna zbiórka funduszy przeznaczonych na działalność Fundacji Ronalda McDonalda. Aby wesprzeć działania organizacji wystarczy kupić wyjątkową płytę „Czarodzieje Uśmiechu 4", na której występują znani polscy wykonawcy: Urszula, Olga Bończyk, Hania Stach, Natalia Szroeder, Damian Ukeje, Andrzej Krzywy oraz Rafał Brzozowski. Zaśpiewali oni piosenki z repertuaru Majki Jeżowskiej w nowych aranżacjach.

Artyści zrezygnowali z honorariów, a cały dochód ze sprzedaży płyty zostanie przekazany na realizację programu Fundacji „NIE nowotworom u dzieci".

Każdego roku restauracje McDonald's na całym świecie organizują akcję McHappy Day® - kampanię, która ma na celu zbiórkę funduszy na programy charytatywne prowadzone z myślą o chorych i potrzebujących pomocy dzieciach. W tym roku w dniach 11-31 grudnia, we wszystkich restauracjach McDonald's w Polsce, będzie prowadzona sprzedaż płyty „Czarodzieje Uśmiechu 4", na której znajdują się piosenki z repertuaru Majki Jeżowskiej wykonane przez znakomitych polskich artystów w nowych, charakterystycznych dla nich aranżacjach. W nagraniach wykonawcom towarzyszyły dzieci, laureaci organizowanego corocznie Ogólnopolskiego Festiwalu Piosenek Majki Jeżowskiej „Rytm i Melodia".

Płyta jest już czwartym wydawnictwem realizowanym pod wspólnym tytułem „Czarodzieje Uśmiechu". Pierwszy krążek z utworami z repertuaru Majki Jeżowskiej ukazał się w czerwcu 2010 r. i został sprzedany w rekordowym nakładzie 70 tys. egzemplarzy. W ciągu zaledwie dwóch tygodni płyta uzyskała status podwójnej platyny. We wrześniu 2011 r. wydana została płyta „Czarodzieje Uśmiechu 2" będąca kontynuacją akcji, a nakład sprzedaży pobił wynik z poprzedniego roku i wyniósł blisko 90 tys. egzemplarzy. Trzecia edycja również okazała się ogromnym sukcesem: płyta sprzedała się w nakładzie 80 tys. sztuk.

„Niezmiernie się cieszę, że po raz kolejny realizujemy nasz charytatywny projekt muzyczny, który powstał z wielkiej potrzeby serca i chęci pomagania małym pacjentom" – mówi Majka Jeżowska - *„Mam ogromną nadzieję, że dzięki naszej pracy uda się wyczarować uśmiechy na twarzach słuchaczy, i co najważniejsze, nieść pomoc chorym dzieciom, które tak bardzo potrzebują naszego wsparcia".*

Płyta „Czarodzieje Uśmiechu 4" pojawi się w sprzedaży 11 grudnia 2014 r. i będzie dostępna we wszystkich restauracjach sieci McDonald's na terenie całej Polski. Koszt płyty to 8,90 zł. Dochód ze sprzedaży tegorocznej edycji płyty zasili realizację programu „NIE nowotworom u dzieci".

W ramach tego programu Fundacja prowadzi ogólnopolskie szkolenia lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej służące wczesnemu rozpoznawaniu nowotworów, ultrasonograficzne badania przesiewowe dzieci oraz prowadzi Pokój Rodzinny w Instytucie – Pomniku Centrum Zdrowia Dziecka w Międzylesiu. Jesienią 2014 r. Fundacja rozpoczęła największy ze swoich dotychczasowych projektów. Jest nim budowa pierwszego w Polsce Domu Rodzinnego, hotelu dla rodzin małych pacjentów Uniwersyteckiego Szpitala Dziecięcego w Krakowie-Prokocimiu, którego misją jest stworzenie prawdziwego „domu poza domem" dla rodziców najciężej chorych dzieci.

Dla naszych najmłodszych czytelników mamy niespodziankę. 5 osób, które jako pierwsze zadzwonią do redakcji 18 grudnia, o godz. 10 otrzyma zestaw 3 płyt.

SIGMA
CENTRUM-BUDOWNICTWA

Krosno, ul. Składowa 7
tel. 13 43 213 61
Sanok, ul. Piastowska 117
tel. 13 46 620 88

PUSTAK PIANOWY
- SOLBET
- 24 x 24 x 59

SOLBET

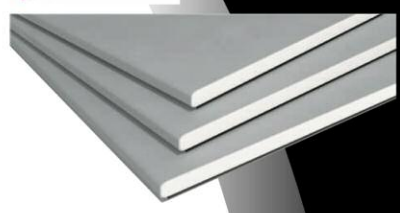
6,39 /szt

FARBA KOLOROWA
- wybrane kolory
- 2,5 l

29,99 /szt

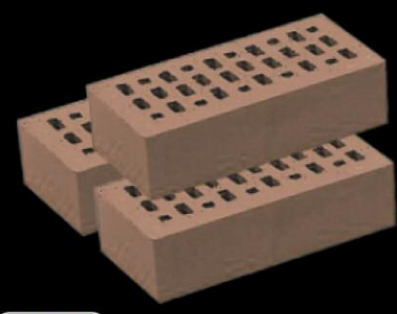
PŁYTA GIPSOWA
- gr. 12,5 mm
- 1,2 x 2,6 m

siniat



4,99 /m²

CEGŁA KLINKIEROWA
- dziurawka



1,27 /szt

PROMOCJA

DRZWI POL-SKONE

POL-SKONE® DRZWI I OKNA

Krosno, ul. Składowa 7
Sanok, ul. Piastowska 117

MIĘDZY MARZENIEM a SPEŁNIENIEM...

SM „Projektant" – najpiękniejsze osiedla Rzeszowa

Dlaczego mieszkania Spółdzielni Projektant to najwyższa jakość w dobrej cenie?

Innowacyjne materiały oraz technologie

Stosowanie nowoczesnych materiałów i technologii prowadzi do obniżenia zarówno kosztów budowy, jak i późniejszego użytkowania budynku. Spółdzielnia stosuje systemy docieplеń zgodnie z najnowszymi standardami. Głównym jego celem jest zmniejszenie zużycia energii, a tym samym ograniczenie kosztów ogrzewania i zapewnienie komfortu cieplnego w pomieszczeniach. W typowym domu przez nieocieplone ściany traci się około 20-30% energii, z kolei przez wadliwą wentylację nawet 40%. Spółdzielnia stosuje indywidualny system centralnego ogrzewania- kotły z zamkniętą komorą spalania. Mieszkańcy sami regulują godzinno-dniowe ustawienie temperatury i utrzymanie takiego mieszkania jest tańsze od stałego źródła ciepła z sieci miejskiej mniej więcej o 30%. Spółdzielnia zadbała także o izolację cieplną okien, przez które można tracić nawet do 45% ciepła i stosuje okna o profilu 5-komorowym. Dodatkowo montowane są w nich nawiewniki higroskopijne, które wspomagają pracę wentylacji grawitacyjnej.

Nowoczesne i niezawodne systemy

W trosce o bezpieczeństwo oraz komfort klientów od 2 lat Spółdzielnia montuje wideo domofony, które wyposażone w kamerę i monitor dają większe możliwości rozpoznania osób odwiedzających. Widzimy kto chce wejść i wiemy, czy otworzyć drzwi czy też nie. Na klatkach schodowych stosuje się nowoczesne oświetlenie tak zwany system ensto z wmontowanym czujnikiem ruchu. Polega on na tym, że wchodząc do klatki samoczynnie zapala się światło, a gdy wejdziemy do mieszkania światło gaśnie. Dodatkowo stosuje się system monitoringu osiedlowego, który funkcjonuje całodobowo. Został on stworzony, aby zapewnić większe bezpieczeństwo mieszkańcom oraz w celu przeciwdziałania różnego typu rozbojom, dewastacjom mienia, kradzieżom.

Doświadczone pracownie projektowe

Projekty architektoniczne dają gwarancję innowacyjności oraz potrafią zaspokoić gusta najbardziej wymagających klientów. Spółdzielnia współpracuje z wieloma pracowniami projektowymi z Rzeszowa, a efektem przemyśleń i doświadczeń zdobytych na przestrzeni lat są projekty odpowiadające najnowszym trendom. Każde wnętrze, podobnie jak jego właściciel ma w sobie coś indywidualnego i niepowtarzalnego, dlatego Spółdzielnia stara się sprostać oczekiwaniom każdego.

Inwestycje SM „Projektant"

1. **Osiedle „Słoneczny Stok"**

❖ **Obecnie w realizacji budynki –** przy ulicy Odrzykońskiej – (na przedłużeniu ul. Bł. Karoliny) Budynki są 4–5 kondygnacyjne z podziemnymi miejscami postojowymi i garażami, które są wyposażone w windy łączące miejsca postojowe z ostatnim piętrem. Oferujemy mieszkania dwu-, trzy- i czteropokojowe o pow. od 44 m² – 74 m² .Budynki są docieplone i wyposażone w indywidualny system grzewczy (piec gazowy dwufunkcyjny), wideodomofony, na klatkach schodowych zastosowano tzw. oświetlenie inteligentne. Każde mieszkanie posiada balkon oraz przynależną piwnicę. Cena mieszkań od 3 970 zł/m².

❖ **Mieszkania dla osób starszych (50+) przy ulicy Iwonickiej**

Rozpoczynamy realizację 2 budynków mieszkalnych wielorodzinnych dla osób starszych w których są zlokalizowane małe mieszkania jedno- i dwupokojowe o pow. od ok. 36 m² do ok. 50 m². W parterze budynku zlokalizowane są usługi takie jak: sklep ogólnospożywczy, kawiarnia z zapleczem, świetlica środowiskowa, biblioteka, gabinety lekarskie i rehabilitacyjne oraz lokale handlowo-usługowe do wynajęcia o pow. 30 m² – ok. 150 m². Mieszkania w tych budynkach są w pełni wykończone z białym montażem, podłogami i malowaniem. Budynki wyposażone są w windy. Planowany termin zakończenia I półrocze 2016 r. Cena 1 m² p. u. mieszkania wynosi ok. 4 200,00 zł/m²

❖ **Budynki nr 35 i 36 przy ulicy Iwonickiej –** w przygotowaniu do realizacji 2 budynki 2-klatkowe IV piętrowe, w których są przewidziane mieszkania 2- i 3-pokojowych o pow. od 45 m² –67 m² z podziemnymi miejscami postojowymi. Budynki będą docieplone i wyposażone w indywidualny system grzewczy (piec gazowy dwufunkcyjny), wideodomofony, na klatkach schodowych zastosowano tzw. oświetlenie inteligentne. Każde mieszkanie posiada balkon i przynależną piwnicę. Cena 1 m² p. u. mieszkania wynosi ok. 4 000,00 zł/m².

Uwaga: na osiedlu znajdują się dwa przedszkola, żłobek, publiczna szkoła podstawowa i gimnazjum, szkoła Sióstr Pijarek podstawowa i gimnazjum, placówka Towarzystwa Przyjaciół Dzieci z zajęciami pozalekcyjnymi, przychodnia zdrowia, poczta, kościół, bank, handel w pełnym zakresie (Biedronka, Społem, w pobliżu hipermarket Real), gabinety stomatologiczne, usługi kosmetyczno-fryzjerskie, korty tenisowe, place zabaw, monitoring osiedla.
Dogodny dojazd do centrum miasta autobusami linii: 2, 6, 10, 27, 36, 40 ,42.

2. **Osiedle „Podkarpacka-Matuszczaka"**

❖ **Osiedle –** zlokalizowane jest przy ul. Rymanowskiej, Bieszczadzkiej w pobliżu Politechniki Rzeszowskiej. Na tym terenie realizowane są małe budynki wielorodzinne 2–3 klatkowe III piętrowe. Spółdzielnia przygotowuje realizację budynków o numerach inwestycyjnych 25, 26 i 27 gdzie planowana jest realizacja mieszkań dwu- i trzy pokojowych o powierzchni od 44 m² – 65 m². Cena mieszkań od 3900zł/m². Każde mieszkanie posiada balkon i przynależną piwnicę.

Uwaga: na osiedlu znajduje się poczta, sklep spożywczy, place zabaw, w pobliżu basen, monitoring osiedla.
Dogodny dojazd do centrum miasta autobusami linii: 3, 4, 15, 23, 28, 30, 59.

3. **Osiedle „Wzgórza Staroniwskie"**

❖ **Osiedle –** zlokalizowane jest przy ul. Panoramicznej, Krajobrazowej, Widokowej, Plenerowej w pobliżu Al. Witosa. Teren posiada pełną infrastrukturę. W budynku usługowo-mieszkalnym przy ul. Krajobrazowej 10 znajdują się do sprzedaży lokale handlowo-usługowe o pow. od ok. 80 m² – ok. 100 m² zlokalizowane w parterze. W lokalach mogą być gabinety lekarskie, rehabilitacyjne, sklepy, lokale usługowe, biblioteka, apteka itp.

W ramach rozbudowy osiedla Spółdzielnia planuje budowę 2 małych budynków 4-mieszkaniowych o powierzchni mieszkań ok. 60–65 m². Planowany termin rozpoczęcia tej inwestycji to I kw. 2015 r.

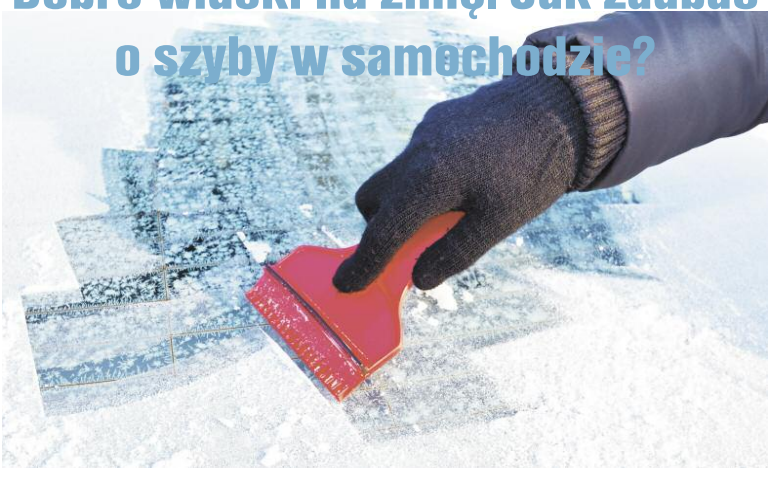
Uwaga: na osiedlu znajdują się dwa przedszkola, sklepy spożywcze, hipermarket Real, place zabaw, gabinety stomatologiczne, fryzjer usługi kosmetyczno – fryzjerskie, monitoring osiedla.
Dogodny dojazd do centrum miasta autobusami linii: 10, 42.

Bliższe informacje można uzyskać w siedzibie spółdzielni
Rzeszów, ul. Słoneczna 2, pok. 2
lub na stronie internetowej:
www.projektant.rzeszow.pl

TOYOTA DAKAR Sp. z o.o.
36-007 Krasne 9A

tel. 17 / 85 55 288
mail: 055@toyota.pl

Dobre widoki na zimę. Jak zadbać o szyby w samochodzie?



Zima to dla kierowców najtrudniejsza pora roku. Niskie temperatury, szybko zapadający zmrok, lód oraz śnieg znacznie utrudniają jazdę.

Pamiętajmy, że wpływ na dobrą widoczność podczas jazdy zimą ma nie tylko oczyszczenie szyb z lodu lub śniegu. Ciężkie zadanie czeka też w tym okresie wycieraczki. Bardzo ważne, abyśmy zadbali o ich odpowiedni stan techniczny. Wymiana wycieraczek nie jest skomplikowana ani kosztowna, ma jednak bardzo duże znaczenie dla zapewnienia dobrej widoczności. Przed sezonem zimowym koniecznie sprawdźmy stan piór, pomogą nam w tym specjaliści ogólnopolskich serwisów NordGlass. Wyjątkowo ciekawym oraz innowacyjnym pomysłem dbania o szyby zimą, jest wykonanie specjalnej powłoki hydrofobowej w serwisie NordGlass. Do poddanych hydrofobizacji szyb bocznych oraz czołowej słabiej przylegają wszelkiego rodzaju zanieczyszczenia, a także szron i lód, które łatwiej jest usunąć z ich powierzchni. Jednorazowy zabieg nie jest kosztowny, a pozwala cieszyć się efektem „niewidzialnej wycieraczki" przez około 15 tysięcy kilometrów w przypadku szyby przedniej i aż 60 tysięcy w przypadku szyb bocznych. Trudne warunki panujące zimą na drogach skutkują też zwiększonym ryzykiem powstawania uszkodzeń pojazdów, a szczególnie narażone są powierzchnie szyb. Niewielkie defekty można usuwać w wyspecjalizowanych serwisach NordGlass, ale zależy to od wielkości i położenia odprysku lub pęknięcia. Generalnie do naprawy kwalifikuje się większość usterek, których średnica nie przekracza 24 mm tj. średnicy monety 5 zł i które znajdują się przynajmniej 10 cm od krawędzi szyby. Wstępnej diagnozy powstałych w trasie uszkodzeń możemy dokonać za pomocą darmowej aplikacji na smartfony, udostępnionej przez firmę NordGlass.

Pokazowa lekcja futbolu amerykańskiego

W czwartek w Zespole Szkół Kształcenia Ustawicznego przy ulicy Sucharskiego 4 w Rzeszowie odbyła się pokazowa lekcja futbolu amerykańskiego.

Na zaproszenie dyrektora szkoły Pana Bogdana Rączego oraz nauczyciela wychowania fizycznego Pana mgr Piotra Kustry przybyli zawodnicy Tejpy.pl Rzeszów Rockets – Daniel Krawiec (QB - rozgrywający), Jakub Chlebica (WR - skrzydłowy) i Tomasz Tittinger (RB - atakujący).

Podczas 90-minutowej lekcji uczniowie mieli okazję poznać zasady tej gry, przymierzyć strój do futbolu oraz spróbować sił podczas przeprowadzonego treningu.

Lekcję oglądało około 100 uczniów, a 15-stu z nich wzięło czynny udział w zaprezentowanych ćwiczeniach i zagraniach.

Zadowolony z frekwencji był Tomasz Tittinger, wiceprezes „Rakiet". – Cieszę się, że na dzisiejszy pokaz przyszło tak dużo uczniów. Futbol amerykański to mało znana w Polsce dyscyplina, ale ci, którzy ją poznali potwierdzą, że jest niesamowicie widowiskowa i atrakcyjna zarówno dla widza jak i zawodników. Od dwóch miesięcy mocno trenujemy przygotowując się do przyszłorocznego sezonu, ale równocześnie prowadzimy akcje takie jak dzisiejsza w tej szkole, by przybliżyć futbol jak największej liczbie osób jednocześnie zachęcając do jej uprawiania w naszym klubie.

MAREK GRZESIK

www.akademia-zdrowia.pl
AKADEMIA CENTRUM EDUKACJI ZDROWIA

Rzeszów, ul. Jagiellońska 5
tel. 17853 25 09,850 73 17
www.akademia-zdrowia.pl

TRWA NABÓR NA ROK SZKOLNY 2014/2015!

POLICEALNA SZKOŁA – UCZ SIĘ ZA DARMO!

TERAZ WYBRANE KIERUNKI MEDYCZNE ZA 0 ZŁ

- asystentka stomatologiczna
- asystent osoby niepełnosprawnej
- terapeuta zajęciowy
- technik sterylizacji medycznej
- opiekun medyczny
- opiekun dps
- technik administracji
- technik informatyk
- technik usług fryzjerskich
- technik usług kosmetycznych
- technik masażysta
- biomasażysta
- technik ortopeda
- technik farmaceutyczny
- technik weterynarii
- florysta

KURSY KWALIFIKACYJNE W ZAWODZIE

- technik usług fryzjerskich
- bukieciarstwo, florystyka
- projektowanie i aranżacja ogrodów
- instruktor rekreacji ruchowej (fitness, ćwiczenia siłowe)
- kosmetyka z elementami wizażu
- masaż klasyczny, leczniczy
- opiekun osób starszych i niepełnosprawnych
- dietetyka

WARSZTATY PRAKTYCZNE:

- masaż gorącymi kamieniami
- masaż bańkami chińskimi

NOWOŚĆ DLA MŁODZIEŻY PO GIMNAZJUM!

- TECHNIKUM WETERYNNARII
- TECHNIKUM ORGANIZACJI REKLAMY
- TECHNIKUM USŁUG FRYZJERSKICH

LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE DLA DOROSŁYCH