

PAWŁUS

PAWŁOWSKI NEWS nr 31 VI 2014



BYLIŚMY - WIDZIELIŚMY - BĘDZIEMY WSPOMINAĆ

W tym numerze:

Piknik Rodzinny - Podsumowanie roku artystycznego w DOK - 95- lecie Chóru Lutnia - Wernisaż uczniów OSSP -Ekowakacje - Motywacja, a sport - Kamienne piękności - Mediacje, czyli jak rozwiązywać konflikty - Cały Pawłów czyta dzieciom - Zabrze i okolice, czyli pomysł na letnie dni -- Wakacje z naturą w DOK Pawłów

Piknik Rodzinny

14 czerwca był wyjątkowym dniem w Pawłowie. W tym dniu Dzielnicowy Ośrodek Kultury oraz



Zespół Szkolno – Przedszkolny nr 6 zorganizowały Piknik Rodzinny. W godzinach porannych na terenie szkoły odbyły się zawody sportowe dla uczniów m.in. UGT, turniej badmintonu i tenisa stołowego. Młodsze dzieci konkurowały w sko-



kach na skakance, hula – hupie lub rzucie do celu. Dzieci przedszkolne wystąpiły z piosenkami i wierszykami specjalnie przygotowanymi dla Rodziców. Utalentowani wokalnie zaprezentowali swoje umiejętności w festiwalu karaoke. Bogato zaopatrzone bufet, stoisko fryzjerskie, malowanie twarzy, stoisko z drobiazgami, pod hasłem „*Graty z chaty*”, to tylko niektóre z atrakcji jakie czekały uczestników pierwszej części festynu na terenie szkoły.



Od godziny 16.30 zabawa rozpoczęła się na terenie parku przy Dzielnicowym Ośrodku Kultury. Jak zawsze początek należał do dzieci przedszkolnych, które zaśpiewały kilka piosenek, przy dużym aplauzie widowni. Konkurs plastyczny na



najciekawszą pocztówkę przestrzenną z wakacji, zręcznościowa walka na butelkowe „miecze”, tańce, to część festynu dla najmłodszych.



Część biesiadna oraz taneczna pod egidą zespołu *Takt*, jak zawsze przebiegała w doskonałej atmosferze. Nawet pogoda była dla nas łaskawa.

Talent – mam i ja!

W ubiegły wtorek podsumowaliśmy działalności kółek artystycznych działających na terenie DOK Pawłów. Przygotowana wystawa prac dzieci uczęszczających na zajęcia kółka plastycznego, prowadzonego od lat przez panią Alicję Kozub, pokazała, jak utalentowani młodzi artyści radzą sobie z różnymi technikami plastycznymi. Wspólne zabawy ruchowe, powiązane z dramą sceniczną, to namiastka tego, co przygotowują dzieci na zajęciach kółka teatralnego, po kierunkiem pani Joanny Chmiel. O ostatnim projekcie artystycznym można przeczytać w aktualnym wydaniu *Pawłusa – Cały Pawłów czyta dzieciom*. Na zakończenie wspólnie z rodzicami, zaproszonymi gośćmi wykonaliśmy wianek świętojański. Chętnych, zapraszamy na zajęcia do DOK-u już w wrześniu.

95 – lecie Chóru Lutnia

Niezwykły jubileusz



7 czerwca w Dzielnicowym Ośrodku Kultury w Pawłowie miało miejsce wyjątkowe wydarzenie - chór Lutnia obchodził 95 lecie istnienia.

Chór w Pawłowie powołano do życia 19 marca 1919 roku w mieszkaniu rodziny Wierchułów, wtedy też zdecydowano o nadaniu mu nazwy „Lutnia”. Jego pierwszym dyrygentem został górnik i muzyk **Żymelka**. Na jubileuszowy koncert przybyły liczne delegacje, zaproszeni goście, byli chórzyci i dyrygenci, wśród nich delegacja chóru „Zgoda” z czeskiego Trzyńca, z którym „Lutnia” od 26 lat organizuje wspólne koncerty. Chór wykonał najbardziej znane i lubiane utwory, zarówno te znanych kompozytorów, jak i w opracowaniu obecnego dyrygenta Jana Cygana. Po występie nastąpiła bardzo uroczysta chwila. **Przedstawiciel Śląskiego Związku Chórów i Orkiestr** ogłosił zebranim, że związek postanowił uhonorować „Lutnię” **Złotą Honorową Odznaką Stopnia Drugiego z Wieńcem Laurowym**. To ogromne wyróżnienie! Wszyscy chórzyci byli bardzo zaskoczeni i szczęśliwi z powodu takiej wielkiej nagrody. Następnie zasłużeni chórzyci otrzymali brązowe, srebrne i złote odznaki Śląskiego Związku Chórów i Orkiestr. Gratulacje, kwiaty i uroczyste STO LAT! Jednak na szczęście licznie zgromadzona publiczność zauważyła, że życzenie stu lat chórowi, który istnieje już 95, to pomyłka i dlatego odśpiewano DWIEŚCIE LAT! Po zakończonym koncercie można było zwiedzić przy-

gotowaną przez chór wystawę dotyczącą działalności Lutni i wpisać się do pamiątkowej kroniki. *Z okazji tak pięknego jubileuszu życzymy chórowi kolejnych pięknych jubileuszy, wielu sukcesów, licznych wyjazdów i oczywiście kolejnych głosów, który zasilą szeregi chóru. Cześć pieśni!*

Emilka

Wernisaż młodych artystów

Młodzi adepci sztuk plastycznych mieli okazję zaprezentować swoje prace w czasie wernisażu poplenerowego w Dzielnicowym Ośrodku Kultury w Pawłowie. Prace uczniów I i III klasy Ogólnokształcącej Szkoły Sztuk Pięknych oraz klasy I Liceum Plastycznego, powstały w czasie wyjazdu do Bańskiej Wyznej.



Takich tłumów w Domu Kultury w Pawłowie dawno nie było. Dumni rodzice podziwiali nie tylko obrazy, ale również niezwykle udany występ szkolnego kabaretu. Następny wernisaż już w październiku, serdecznie zapraszamy.



Ekowakacje

Okres wakacyjny tuż tuż, jak zatem sprawić, aby nasz długo wyczekiwany odpoczynek był „eko”?



1. Zamiast kupować bilet lotniczy na drugi koniec świata, spójrzmy na mapę Polski i wybierzmy coś „swojskiego”. Warto pamiętać, że jednym z największych źródeł emisji dwutlenku węgla są samoloty. Wybierzmy więc bardziej ekologiczny środek transportu, np. pociąg. Wytrzymałym i wytrenowanym polecamy rower.
2. Również wybierając samochód możemy być „eko”. Przede wszystkim noga z gazu - spokojna jazda to większe bezpieczeństwo i mniejsze zużycie paliwa, a w konsekwencji mniej zanieczyszczeń w powietrzu i więcej pieniędzy w portfelu. Aby obniżyć zużycie paliwa, trzeba też pamiętać o dobrze napompowanych kołach, płynnej jeździe, zamkniętych oknach, no i zdjęciu zbędnych bagaży z dachu.
3. Przed wyjazdem warto zrobić kilka rzeczy, dzięki którym puste mieszkanie nie będzie nadaremnie zużywało energii podczas naszej nieobecności. Wyłączamy wszystkie urządzenia, ale także ich tryby czuwania, tzw. standby. Uwaga! Lodówka też jest na prąd. To właśnie ona zużywa w domu najwięcej energii spośród innych elektrycznych i elektronicznych urządzeń! Jednak przed pozostawieniem jej odłączonej od prądu należy ją rozmrozić.)
4. Robienie zakupów na zapas nie zawsze jest najlepszym pomysłem. Po pierwsze, trzeba to wszystko nosić i wozić, po drugie, jedzenie się szybko psuje. W każdej wiosce znajduje się jakiś mały sklepik - dajmy mu zarobić. Nastawmy się na robienie codziennych zakupów, oczywiście tylko z torbą wielokrotnego użytku.
5. Wybierajmy rzeczy zdrowe, świeże i ekologiczne, pytajmy o lokalne produkty. Zakup lokalnych rarytasów dostarczy rozkoszy naszemu podniebieniu, ale i pomoże tym producentom, którzy produkują zdrową, ekologiczną żywność. Poza tym produkt wyprodukowany lokalnie nie powoduje wielkiej emisji CO₂ związanej z transportem, np. z dalekich Chin.
6. Przykrywajmy garnek podczas gotowania, a na kawę czy herbatę gotujmy tylko tyle wody, ile potrzebujemy.
7. Po wyczerpującej wędrówce po górach, zamiast długiej kąpieli, która wcale nie doda energii, weźmy prysznic - zaoszczędzimy nawet do 100 litrów wody!
8. Czym byłyby wakacje bez wspomnień, a wspomnienia bez zdjęć. Wybierajmy urządzenia zasilane za pomocą akumulatorów, które po wyczerpaniu można ponownie naładować - ich stosowanie jest tańsze i do tego zmniejsza ilość trujących odpadów (kadm, rtęć)!
9. Zamiast siedzieć przed komputerem, telewizorem, wyjdź na spacer - w ten sposób zadbasz o swój wzrok i wzmocnisz fizyczną tężyznę, a dodatkowo oszczędzisz energię!
10. Zaprosiliśmy znajomych na wieczornego, wakacyjnego grilla? Grillujmy, ale nie produkujmy zbędnych śmieci unikajmy jednorazowych kubków, sztućców, talerzyków!

malaga
na podstawie: KlimatDlaZiemi.pl

I ja mogę uprawiać sport!

Czyli słów kilka o motywacji do wysiłku fizycznego

Od września pojawiają się w *Pawlusie* artykuły propagujące ruch dla zdrowia. Opisywaliśmy różne rodzaje aktywności. Przecież każdy wie, że sport to zdrowie, a mimo to niejednokrotnie nie potrafimy zmobilizować się chociaż do odrobiny ruchu. Tłumaczymy się brakiem czasu, nadmiarem obowiązków, jednak najczęściej przyczyna tkwi w braku motywacji.

Aby zmobilizować się do uprawiania sportu, warto wyznaczyć sobie konkretne, aczkolwiek realne cele. Nikt nie biega od razu w maratonach! Za-



czynamy od małych kroczków, powoli osiągając kolejny cel, odnosimy zwycięstwo nad sobą samym. Każdy, nawet najmniejszy sukces motywuje do dalszej pracy. Najtrudniej jest zacząć. I to dziś, nie jutro! Często przyjmujemy, że najlepiej zaczynać w Nowym Roku, w kolejnym miesiącu, w poniedziałek – nowy tydzień, nowe zasady. A może lepiej „wystartować” w piątek, mając przed sobą perspektywę weekendu, większą elastyczność planowania i mniejsze ryzyko zniechęcenia z powodu pracy i nadmiaru obowiązków? Każdy czas jest

dobry, by zrobić coś dla zdrowia i lepszego samopoczucia, jeśli tylko rzeczywiście tego chcemy. Każdy dzień jest dobry, ale **dziś jest najlepszy!** Trening zaczyna się w głowie, **muszę uwierzyć, że i ja mogę uprawiać sport.** Ważne, by nie robić nic przeciwko sobie i nauczyć się wyłapywać sygnały, które wysyła organizm, a zwłaszcza nadmierne zmęczenie, które jest znakiem przetrenowania. Równie ważny jak ruch jest i odpoczynek. Nie robimy niczego na siłę. Nawet jeśli dopada nas chwilowy spadek formy, świat się nie zawali, następnego dnia nadrabiamy.

Warto pamiętać, że o wszystkim decyduje regularność. „To właśnie ona daje siłę do pokonywania maratonów na każdym polu: osobistym, zawodowym i sportowym.” ([Tomasz Brzózka, Sens, czerwiec 2014](#)) Przy odrobinie wysiłku i dobrej chęci regularność wchodzi w krew i staje się nawykiem, odkrywamy w sobie nowe możliwości i pokłady energii. A, więc może od września zmobilizujecie się do udziału w zajęciach aerobiku, zumbi, zaczniecie chodzić na siłownię, bo w grupie zawsze różniej pokonać słabości.:

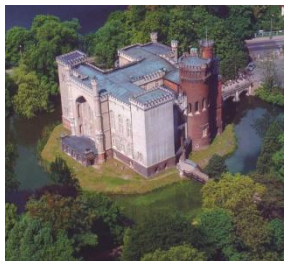
malaga

Piękno i historia zaklęte w kamieniu

Przed nami sezon wakacyjny, a wraz z nim urlopy, wycieczki oraz wczasy. Część rodaków z pewnością po raz kolejny zdecyduje się wypocząć na złocistych plażach zagranicznych kurortów, inni wybiorą wędrowkę górkami szlakami wśród zielonych hal i wysokich drzew, zaś zwolennicy historycznych i architektonicznych zabytków udadzą się na zwiedzanie kolejnych obiektów. Z myślą o tych ostatnich, a także o wszystkich tych, którzy w dzieciństwie marzyli o pełnym niebezpieczeństwie życia w rycerskim stanie lub wyobrażali sobie jak wyglądało życie szlachetnie urodzonych, przygotowaliśmy krótkie wzmianki o kilku mniej znanych zamkach w Polsce, do odwiedzenia których serdecznie zapraszamy. Zwiedzanie tego typu obiektów to nie tylko cenna lekcja historii, ale bardzo często także okazja do poznania pięknych krajobrazów naszego kraju.

1. Zamek w Oporowie - niewielki, wniesiony na wyspie otoczonej fosą, zamek z połowy XV wieku był siedzibą rodu Oporowskich, herbu Sulima. Obecnie znajduje się w nim muzeum. Warto zwrócić uwagę na otaczający budowlę park krajobrazowy założony w pierwszej połowie XIX wieku.

2. Zamek w Kórniku - pochodzący z XV wieku zamek (obecnie siedziba muzeum oraz Biblioteki Kórnickiej, wchodzącej w skład Polskiej Akademii Nauk) został zlokalizowany w pobliżu Jeziora Kórnickiego. Około 1826 roku Adam Tytus hrabia Działyński założył bibliotekę, którą ulokował właśnie na zamku w Kórniku.



3. Zamek Chojnik - zbudowany w połowie XIV wieku zamek usytuowany został na szczycie góry Chojnik znajdującej się w Karkonoszach. Z zamkiem tym związana jest legenda o księżniczce Kunegundzie. Zgodziła się ona wyjść tylko i wyłącznie za mężczyznę, któremu uda się objechać mury obronne zamku konno i w pełnej zbroi. Wielu śmiazków poległo przy tej próbie. W końcu jednak po latach znalazł się rycerz, któremu udało się ta sztuka. Ten jednak odmówił poślubienia księżniczki i odjechał, ponieważ przez jej okrucieństwo zginęło wielu niewinnych mężów. Upokorzona w ten sposób Kunegunda rzuciła się z zamku w górską przepaść.

4. Zamek w Łańcucie - pochodząca z XVII wieku budowla wzniesiona została na polecenie Stanisława Lubomirskiego w stylu „palazzo in fortezza”, stanowiącym połączenie pałacu z budowlą obronną. W późniejszym okresie zamek został poddany kilku przebudowom i modernizacjom. Ostatecznie na początku XX wieku zespół pałacowo-parkowy w Łańcucie stał się jedną z najbardziej luksusowych rezydencji, znajdujących się w Europie kontynentalnej.

5. Zamek Czocho - został wzniesiony w XIII wieku jako warownia obronna. W XVI wieku zamek przebudowano i dostosowano do stylu renesansowego. Na skutek pożaru, do którego doszło pod koniec XVIII wieku, budowla uległa zniszczeniu, jednakże ówcześni właściciele szybko przystąpili do jego odbudowy. W latach 1909-1914 nastąpiła kolejna rekonstrukcja budowli, która wniosła we wnętrza zamku powiew nowoczesności oraz przywróciła dawny, stylowy nastrój obiektu.



6. Zamek Książ - pochodzący z XIII wieku, trzeci co do wielkości zamek w Polsce, położony jest na terenie Książańskiego Parku Krajobrazowego i znajduje się Szlaku Zamków Piastowskich.

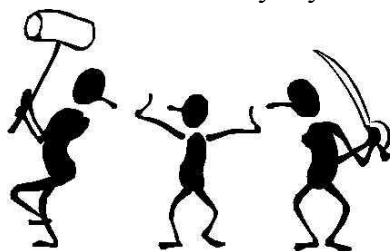


zebrała martyłajdka

Specjalista od skłóconych sąsiadów...i nie tylko

Kłótnia, spór czy niewielkie nawet nieporozumienie jest trudne do uniknięcia i nieobce osobom o najłagodniejszym nawet usposobieniu. Zwykle, by je wygasić wystarczy zwykła, ludzka rozmowa. Niestety zdarza się, że strony są tak zaciekle w swoim konflikcie, że nie są w stanie dojść do porozumienia. Wtedy pomagają ingerencja osoby trzeciej, niezaangażowanej w konflikt i bezstronnej. **Osoba taka to mediator.**

Mediatorem może być tytułowy sąsiad, przyjaciel



czy nauczyciel, zwłaszcza, jeśli spór dotyczy spraw rodzinnych czy szkolnych. W takiej formie mediacja prakty-

kowana jest od ponad dwóch tysięcy lat, chociaż jeszcze do lat siedemdziesiątych nie funkcjonowała pod dzisiejszą nazwą. Nie była też w żaden sposób zinstytucjonalizowana.

Dzisiaj mediacja jest profesją. Oczywiście w dalszym ciągu mediator może pełnić swoją funkcję w sposób niezawodowy. Jednak może być to również wykształcony w tej dziedzinie człowiek, który prowadzi proces rozjemczy w różnego rodzaju konfliktach i aktywność tą traktuje jako swoją pracę. Najczęściej zatrudniony bywa w ośrodku mediacyjnym i prowadzi sprawy w sporach gospodarczych, cywilnych, sądowych czy pracowniczych.

Być może zaskoczeniem jest informacja, że mediacje mogą zastąpić proces sądowy, ale rzeczywiście istnieje taka możliwość. Co więcej, sędzia sam może oddać prowadzoną sprawę do mediacji, jeśli uzna, że istnieją ku temu wskazania. Nie zmienia to jednak faktu, że udział w niej jest całkowicie dobrowolny i nie może być narzucony nawet przez sąd.

Mediacja nie jest jeszcze powszechnie stosowanym sposobem rozwiązywania sporów. Warto jednak ją popularyzować, ponieważ zalety płynące z jej stosowania są bezdyskusyjne. Proces sądowy jest kosztowny (zarówno w sensie finansowym, jak i emocjonalnym) i długotrwały. Mediacja natomiast odbywa się w sposób bardziej przyjazny dla stron, na dogodnych dla nich zasadach. Pozasądowe rozwiązywanie sporów jest istotne zwłaszcza w sprawach karnych, a w szcze-

gólności nieletnich. Dla młodych chuliganów z pewnością większą nauczką będzie spotkanie twarzą w twarz z ofiarą swoich wybryków i zadośćuczynienie za krzywdy, niż wizyty w sądzie, nadzór kuratora i rzucona na wiatr obietnica poprawy.

Marta Bednarczyk

Cały Pawłów czyta dzieciom



Z wielką radością, po raz kolejny kółko teatralne działające przy DOK Pawłów zaprosiło do współpracy dorosłych mieszkańców Pawłowa. Tym razem, przygotowaliśmy uwspółcześnioną wersję klasycznej bajki *Jaś i Małgosia* w reżyserii J.Chmiel. Licznie zgromadzona widownia miała okazję zobaczyć między innymi księdza Józefa Krakowskiego w roli Siłacza, panią dyrektor ZSP nr 6 Małgorzatę Skubacz w roli Cyganki, czy p.Grażynę Gogolak jako Szaloną Krawcową. Mamy nadzieję, na kolejne, równie, zaskakujące i zabawne role w przyszłym sezonie.

Zabrze i okolice

Cudze chwalicie, Swego nie znacie, Sami nie wiecie, Co posiadacie - jak pisał Stanisław Jachowicz, a więc może najwyższy czas zacząć poznawać najbliższą okolicę!!! A wakacje to najlepszy czas, ku temu. Możemy wiele zobaczyć, nie rujnując naszego portfela, a przy tym całkowicie gratis – porcja zdrowia! Trasy rowerowe w Zabrzu i okolicach stale się rozbudowują, ta do Gliwic lub Pyskowic jest naprawdę godna polecenia, o szczegółach możecie poczytać np. na www.czasnarower.pl/trasy/tag/zabrze.



Na ciepłe letnie dni polecamy również kąpieliska w Maciejowie lub Pławniowicach. Warto też wybrać się na basen. Polecamy nowo otwarty zabrzeński *Aquarius* na osiedlu Kopernika lub *Wodnik* w Paniówkach z rewelacyjnymi tunelami wodnymi. A może tenis? Tę akurat niezwykle fascynującą dyscyplinę sportu uprawiać można w kilku miejscach w Zabrzu i okolicach – ogólnodostępne korty znajdują się w Kończycach koło tamtejszego Domu Kultury, w centrum Zabrza na ulicy Sienkiewicza lub na Mostostalu (w lipcu

i sierpniu studenci i uczniowie do godziny 15 grają za darmo!!!). Wylegiwanie się na miękkich parkowych trawnikach, to też dobry sposób na letnią sjęstę. W tym celu warto wybrać się nieco dalej, a konkretnie do Mosznej – piękny zamek w otoczeniu zielonego parku i kwitnących rodo-



dendronów na pewno zachwyci każdego! Bliżej znajdziemy dobrze nam znany Ogród Botaniczny przy ulicy Piłsudskiego z cudownym o tej porze roku rosarium, koszt biletu to tylko 2zł, a ulgowego 1zł. W najbliższy weekend 28/29 czerwca zapraszamy tam na Festiwal Kwiatów, obfitujący w liczne atrakcje dla dzieci i dorosłych. Może nie wszyscy wiedzą, ale w Zabrzu przy ulicy Srebrnej 10 (Maciejów) znajduje się bardzo dobrze wyposażony park linowy – *TrapezPark*. Pamiętajmy jeszcze o Palmiarni w Gliwicach – powiedzieć o niej, że jest ciekawym miejscem w okolicy to zdecydowanie za mało! No i jeszcze



hit ostatnich dni!!! Od 14 czerwca Zabrze ma znacznie bliżej do morza, no do plaży z pewnością. Na terenie Kopalni Guido przy ulicy 3 Maja 93 możemy wypocząć na 700 tonach piasku!!! Naprawdę warto się tam wybrać. Ciekawych miejsc w okolicy znajdziecie pewnie jeszcze wiele, bądźcie uważni, może wrażeniami podzielicie się z nami w kolejnym, powakacyjnym wrześnieym wspomnieniowym numerze Pawłusa?

Isia

WAKACJE Z NATURĄ W NATURĄ W DOK PAWŁÓW

☀️ ZAPRASZAMY DZIECI DO UCZESTNICTWA
W ZORGANIZOWANEJ FORMIE LETNICH PÓŁKOLONII.
☀️ ZAPEWNIAMY INTERESUJĄCE ZAJĘCIA RUCHOWE
I PLASTYCZNE ORAZ CIEKAWY WYJAZDY TERENOWE.

PONIEDZIAŁEK
9.00 - 13.00

Ogród Botaniczny
w Bujakowie,
gra terenowa

WTOREK
9.00 - 13.00

Wyjazd do ZOO
w Chorzowie

ŚRODA
9.00 - 13.00

Warsztaty w Muzeum
Miejskim oraz zabawy
na plaży przy Kopalni
Guido

CZWARTEK
9.00 - 13.00

Zajęcia w DOK
Pawłów

PIĄTEK
9.00 - 13.00

Zajęcia w DOK
Pawłów

Redakcja *Pawłusa*: Marta Bednarczyk, Magdalena Jawornicka, Martyna Kapuścińska, Agnieszka Michalska, Emilia Witosz, Anna Wilim, Beata Bonk - Weleda

Kontakt: redakcja-pawlusa@wp.pl, www.facebook.com/dokpawlow

Źródła: materiały własne, internet