

Dom Pomocy Społecznej w Strzelcach Opolskich
tel. 4612329, 4613480
e-mail: dps.strzelceopolskie@wp.pl
z filią w Szymiszowie
tel. 4623845
z filią w Leśnicy
tel. 4639840, 4639830

Dom Pomocy Społecznej w Kadłubie
tel. 4636337, 4636422, fax 4636744
e-mail: dpskadlub2@go2.pl

Dom Pomocy Społecznej w Zawadzkiem
tel. 4622011
e-mail: dpszawadzkie@poczta.fm.pl

Zespół Szkół Ogólnokształcących w Strzelcach Opolskich
tel. 4612225
e-mail: lo_strzelce_op@o2.pl

Zespół Szkół Zawodowych nr 1 w Strzelcach Op.
tel. 4612701
e-mail: zsz-strzelceop@oswiata.org.pl

Zespół Szkół Zawodowych w Zawadzkiem
tel. 4616288, 4616541
e-mail: zsz_zawadzkie@interia.pl

Liceum Ogólnokształcące w Zawadzkiem
tel. 4616430
e-mail: liceumza@edu.apple.pl

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Strzelcach Opolskich
tel. 4613381, 4613901
e-mail: pcpstrzelceop@op.pl

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Strzelcach Opolskich
tel. 4613026
e-mail: pppstrzelce@poczta.onet.pl

Zespół Szkół Specjalnych przy DPS w Zawadzkiem
tel. 4620046, 4616049, 4620049
e-mail: zss_zawadzkie@poczta.onet.pl

Zespół Szkół Specjalnych w Strzelcach Opolskich
tel. 4612882
e-mail: gimspej@tlen.pl

Zespół Szkół Specjalnych przy DPS w Kadłubie
tel. 4636422, 463637
e-mail: zsskadlub@wp.pl

Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Leśnicy
tel. 4615261
e-mail: soswlesnica@poczta.onet.pl

Szkolne Schronisko Młodzieżowe w Górze Św. Anny
tel. 4615473
e-mail: szkolneschronisko@wp.pl

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Strzelcach Opolskich
tel. 4613291-95
e-mail: szpital@szpital.strzelce-op.pl

Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej w Strzelcach Opolskich
tel. 4049903

Komenda Powiatowa Policji w Strzelcach Opolskich
tel. 4621200, 4621903

Powiatowy Inspektor Weterynarii w Strzelcach Opolskich
tel. 4614528

Powiatowy Inspektorat Nadzoru Budowlanego w Strzelcach Opolskich
tel. 4639099

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Strzelcach Opolskich
tel. 4400313

Powiatowy Urząd Pracy w Strzelcach Opolskich
tel. 4621800
e-mail: opst@praca.gov.pl

OBWIESZCZENIE STAROSTY STRZELECKIEGO

Działając na podstawie art. 11d ust. 5 ustawy z 10 kwietnia 2003r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U. z 2008r. Nr 193 poz. 1194 z późn. zmianami) oraz art. 49 i art. 10 § 1 ustawy z 14 czerwca 1960r. - Kodeks postępowania administracyjnego (j.t. Dz.U. z 2000 r. Nr 98, poz. 1071 z późn. zmianami)

zawiadamiam, że 06 listopada 2009r. na żądanie Burmistrza Ujazdu, reprezentującego Gminę Ujazd, zostało wszczęte postępowanie w sprawie wydania dla Gminy Ujazd, 47-143 Ujazd ul. Sławięcicka 19, decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej: budowa drogi gminnej nr 105874 O wraz z kanalizacją deszczową na osiedlu Piaski w Ujeździe na działkach nr : 2373, 2367, 2374/1, 2217/1, 2223/1, 2371/2, 2224/4, 2222, 2221/2, 2220/2, 2218/17 i 2271.

Działki gminne nr: 2373, 2374/1, 2217/1, 2371/2, 2224/4, 2221/2, 2220/2 w całości - a działki nr 2223/1 i 2218/17 częściowo - zostaną przeznaczone pod drogę; działka nr 2222 w całości - do przejścia pod drogę, działka nr 2367 - droga gminna ul. Bursztynowa i działka nr 2271 - droga powiatowa ul. B. Chrobrego - przeznaczone pod włączenie budowaną drogą.

W terminie 21 dni od dnia ukazania się obwieszczenia można w Starostwie Powiatowym w Strzelcach Opolskich – Wydział Architektoniczno-Budowlany, ul.Jordanowska 2, II piętro, pokój nr 211, (w godzinach pn. 8⁰⁰-16⁰⁰, wt.-pt. 7³⁰-15³⁰), zapoznać się z zamierzeniami wnioskodawcy.

Obwieszczenie wywiesza się na okres od 04 stycznia 2010r. do 25 stycznia 2010r.

STAROSTA JÓZEF SWACZYNA

INFORMACJA STAROSTY STRZELECKIEGO

Zgodnie z art. 24a ust. 2 i 3 ustawy z dnia 17 maja 1989 r. Prawo geodezyjne i kartograficzne (Dz. U. z 2005r. Nr 240 poz. 2027 z póź. zm.) informuję o **rozpoczęciu prac geodezyjnych dotyczących założenia ewidencji dla nieruchomości budynkowych i lokalowych położonych na terenach wiejskich Gminy Kolonowskie.**

Postępowanie prowadzone będzie na podstawie art. 4 ust. 1 i art 20 ust 1-3 ustawy z dnia 17 maja 1989 r. - Prawo geodezyjne i kartograficzne (Dz. U. z 2005 r. Nr 240 poz.2027 z póź. zm.) oraz przepisów rozporządzenia Ministra Rozwoju Regionalnego i Budownictwa z dnia 29 marca 2001 r. w sprawie ewidencji gruntów i budynków (Dz. U. Nr 38, poz.454)

Do wykonania czynności technicznych związanych z opracowaniem operatu ewidencyjnego wyznaczone zostało **Okręgowe Przedsiębiorstwo Geodezyjno-Kartograficzne Sp. z o.o. w Opolu** z siedzibą przy ul. Rybackiej 15, którego pracownicy zostaną wyposażeni w indywidualne upoważnienia Starosty.

Dok. ze str. 1

Po raz 18 zagrała Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy

Opiekunami młodzieży były nauczycielki Anna Dalibóg i Agnieszka Kozłowska. Wśród wolontariuszy znaleźli się: Barton Magdalena, Bick Denis, Broł Magdalena, Buchta Klaudia, Bujko Patrycja, Burda Mateusz, Celes Magdalena, Dudek Jarosław, Jakubasz Urszula, Jarosz Norbert, Klyszcz Sebastian, Kobyłański Michał, Korczowska Iwona, Korzeniec Anna, Łukasiewicz Anna, Markowska Kinga, Marzec Martyna, Róż Katarzyna, Raj Katarzyna, Rewerska Justyna, Stach Angelika, Szłapa Ewa, Urbaniak Kamilia, Wieczorek Patrycja, Wieszołek Adriana, Wnęgowicz Małgorzata, Wolny Martin, Zwiech Adam, a wspomagali ich: Nikola Szymaniec, Joanna Prądzyńska, Mateusz Straszewski i Piotr Hajduk (obsługa radiowęzła i występ zespołu Piotr Hajduk i przyjaciele). Jak wielkie to było poświęcenie ze stro-

ny uczniów, wiedzą tylko oni sami. Wszyscy dzielnie stawili się o 7:00 rano w niedzielę (dla młodzieży to środek nocy) w Ośrodku Kultury w Strzelcach Opolskich, by odebrać puszki oraz identyfikatory i wyruszyli na ulice Strzelec Opolskich i okolicznych wiosek. Warunki pogodowe były bardzo trudne – ranek przywitał nas oblodzonymi chodnikami, potem dołączyły jeszcze spore opady śniegu. Pogoda jednym słowem nie dopisała. Ale ludzie napotkani na drogach mieli wielkie serce i byli bardzo hojni.

W trakcie ulicznej kwesty oraz aukcji w Ośrodku Kultury zebrano 52 346,15. Z tej sumy naszym uczniom udało się zebrać ogromną kwotę **10 741, 81 zł.** Byli więc bardzo skuteczni i gdy każdy z uczestników przybył do Ośrodka Kultury, by się rozliczyć, to już nie było ważne, że czasem było ciężko, bo

Święta, święta i po świętach, a kilogramy zostają!

Każdy z nas z niecierpliwością czeka na Święta Bożego Narodzenia. Cały grudzień przygotowaliśmy, zakupów, planowania, gotowania po to aby czas świąteczny spędzić radośnie w rodzinnej atmosferze i jak na polski zwyczaj przystało przy suto zastawionym stole.

Nikt z nas przecież nie wyobraża sobie świąt bez barszczyku z uszkami, karpia, pierogów z kapustą i grzybami, pienika. Jednak musimy zdawać sobie sprawę że wszystkie te specjały są wysoko kaloryczne, zawierają dużą ilość tłuszczu, cukru no a to niestety odkłada się nam w biodrach. Siedzimy przy świątecznym stole, rozmawiamy, a na dworze zimno i ciemno, tak więc w okresie świątecznym nasza aktywność fizyczna jest niestety bardzo mała, a nawet zanika. Święta mijają no i czas na nieubłagalną prawdę. Trzeba zmierzyć się z wagą bo kolejna spódnica czy spodnie się nie dopinają. A tu za pasem karnawał, zabawy walentynkowe i każdy chce wyglądać atrakcyjnie oraz zrzucić zbędne kilogramy, które wraz z prezentami przyjęliśmy podczas świąt.

Jak w racjonalny sposób pozbyć się zbędnego balastu aby kilogramy zniknęły, a nasz organizm nie był narażony na niedobory składników odżywczych oraz aby nie dopuścić do powstania tzw. efektu jojo.

Co robimy? Przede wszystkim przygotowujemy się psychicznie i robimy sobie postanowienie no-

woroczne po to aby się zmotywować do działania.

Krok 1:

Maksymalnie zwiększamy aktywność fizyczną. Doskonałe w okresie zimowym są sporty sezonowe, spacer, biegi, siłownia – szczególnie dużo kalorii spalimy na świeżym powietrzu ze względu na niską temperaturę, gdyż nasz organizm aby się ogrzać potrzebuje zużyć więcej energii.

Krok 2:

Staramy się jeść regularnie 5 posiłków dziennie w niewielkich porcjach oraz w miarę równych odstępach czasowych aby dostarczona energia mogła być równomiernie spożytkowana.

Krok 3:

Ostatni posiłek spożywamy najpóźniej między godziną 17 a 18. Spożyty w tych godzinach posiłek będzie mógł jeszcze być strawiony i spożytkowany na funkcjonowanie naszego organizmu, a nie będzie się przez noc odkładał w postaci tkanki tłuszczowej.

Krok 4:

Stosujemy takie techniki przygotowywania potraw tj. gotowanie, pieczenie w rękawie, smażenie beztłuszczowe po to aby wyeliminować zbędny tłuszcz.

Krok 5:

Zwiększamy ilość warzyw i owoców oraz zamieniamy białe pieczywo na pełnoziarniste razowe produkty zbożowe. Najkorzystniej jest spożywać warzywa i owoce w postaci surowej gdyż są one doskonałym źródłem witamin i składników mineralnych wspierających naszą odporność, ale również stanowią doskonałe źródło błonnika pokarmowego, który to jest traktowany jako szczotka ryżowa dla przewodu pokarmowego. Błonnik oczyści nasze jelita z zalegających jeszcze od świąt resztek, obniży cholesterol, ureguluje cukier oraz przyspieszy przemianę materii, a co za tym idzie doprowadzi do spalenia zbędnego tłuszczu.

Krok 6:

Ograniczamy maksymalnie słodkie, napoje gazowane, słodzone, tłuste, smażone potrawy, przekąski oraz używki.

Krok 7

będzie w przeciągu 1 miesiąca 2 do 3 kilogramów mniej. Pamiętaj należy, że to wszystko zależy tylko od naszego zaangażowania, silnej woli i mobilizacji. Wszystkim życząc wytrwałości i powodzenia w uzyskaniu wymarzonej figury.

PSSE Strzelce Opolskie
Katarzyna Krępa – Stefanik

Anna Dalibóg



Polskie Stowarzyszenie Diabetyków
Kolo Powiatowe
47-100 Strzelce Opolskie,
ul. Krakowska 16
tel. 077/461 27 54; 077/461 23 20;
tel kom. 0604 540 402

Wydawca: Powiat Strzelecki
Redaktor Naczelny: Marta Górka
Redaguje Zespół.
Druk: Drukarnia „PRO MEDIA”
45-125 Opole, ul. Składowa 4,
tel. 077/4428008,
fax 077/4428009

Centrala Starostwa Powiatowego w Strzelcach Opolskich (łączy wszystkie działy)
Tel. +48 77 4401700
Sekretariat Zarządu Powiatu
Tel. +48 77 4401703, Faks +48 77 4401701

Powiatowy Rzecznik Konsumentów
Tel. +48 77 4401756
Wydział Komunikacji i Transportu:
Rejestracja pojazdów 707, 708, 709, 710, 711, 712
Prawo jazdy 706
Pozostałe numery 720
Wydział Dróg Powiatowych 714, 715, 716, 717, 718

Wydział Finansowy
Tel. wew.: 727, 728, 730, 731, 732, 733, 734, 735
Wydział Geodezji, Kartografii, Katastru i Gospodarki Nieruchomościami
Tel. wew.: 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 749.
Wydział Architektoniczno-Budowlany
Tel. wew.: 760, 761, 762, 763.
Wydział Organizacyjny
Tel. wew. 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 764
Zespół Kontroli
Tel. wew.: 705.

Wydział Zarządzania Kryzysowego
Tel. wew.: 766, 767.
Wydział Edukacji, Kultury, Kultury Fizycznej, Turystyki i Promocji
Tel. wew.: 770, 771, 772, 773.
Zespół ds. Promocji Powiatu 713
Wydział Ochrony Środowiska
Tel. wew.:780, 781, 782, 785, 786.
Wydział Gospodarki Mieniem Powiatu
Tel. wew.:783, 784.
Wydział Inwestycji i Zarządzania Funduszami
Tel. wew. 790, 791