

REGION +



lubelskie
Smakuj życie!

Numer 21

LUTY 2020

Fundusze dla Lubelszczyzny

Zdobywają wymarzony zawód

Coraz więcej szkół, gmin i powiatów przygotowuje projekty, których uczestnicy mogą zdobyć nowy zawód. Zajęcia z dofinansowaniem unijnym są bardzo atrakcyjne, nie tylko dlatego, że są bezpłatne.



Zakład Doskonalenia Zawodowego w Lublinie prowadzi w Puławach, Lublinie, Chełmie i Kraśniku zajęcia dla przyszłych techników rachunkowości, cukierników, techników turystyki wiejskiej, techników organizacji reklamy, techników informatyków oraz mechaników pojazdów samochodowych. Wszystko w ramach projektu „Stabilny zawód twoją perspektywą”.

- Projekt jest odpowiedzią na potrzeby lokalnego rynku pracy – podkreśla **Małgorzata Wróblewska – Tylus**, dyrektor Związku ZDZ. - Zawsze staraliśmy się dopasowywać oferowane przez nas zajęcia do wymagań pracodawców. Tak było i tym razem. Zawody, które wybraliśmy do projektu, są dość zróżnicowane. Staraliśmy się też znacznie zwiększyć liczbę miast, w których prowadzone są szkolenia, aby ułatwić ludziom do nich dostęp.

Największym zainteresowaniem cieszyły się zajęcia w Lublinie, a uczniowie najczęściej ubiegali się o zawód technika rachunkowości.

- W projekcie wzięło udział 120 osób dorosłych, zarówno uczących się, jak i pracujących - tłumaczy Wróblewska – Tylus.

blewska – Tylus. - Zgłaszały się osoby, które chciały uzupełnić swoją wiedzę, podnieść umiejętności, a przede wszystkim zdobyć nowe kwalifikacje. To było możliwe, bo nasze zajęcia oparte są o podstawy programowe kształcenia w systemie szkolnym. Trwają 1,5 roku i odbywają się w trybie zaocznym. Każdy z kursów kończył się egzaminem przed Okręgową Komisją Egzaminacyjną.

Powiat Krasnostawski wspólnie z Zespołem Szkół Ponadgimnazjalnych nr 1 im. Tadeusza Kościuszki w Krasnymstawie prowadził projekt „Szkoła nowych możliwości”.

- Udało nam się przeszkolić ponad 150 uczniów, a 53 osoby skorzystały z odpłatnych staży i praktyk zawodowych, gdzie w warunkach realnych mogli wykorzystać umiejętności nabyte w szkole i na zajęciach – opowiada **Małgorzata Kiendrak**, koordynator projektu. - Nasza oferta była niezwykle różnorodna i skierowana do uczniów z różnych profili klas, jakie oferuje szkoła. Skorzystało ze szkoleń mogli także nauczyciele. Jednak niewątpliwie to zakup sprzętu oraz profesjonalnego wy-

posażenia pracowni i środków dydaktycznych na zajęcia budzi tu największe pozytywne emocje. Przez lata szkoła nie była doposażona, bo zawsze brakowało środków na rozwój, a dzięki projektom unijnym bariera ta została zniwelowana.

Nic dziwnego, że ten projekt nie był jedynym realizowanym przez placówkę z dofinansowaniem ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego. Rok wcześniej była to „Nowa Szkoła Zawodowa”, a teraz trwa „Szkoła z pasją”.

Dzięki „Szkole nowych możliwości” uczniowie zdobyli nowe umiejętności i poszerzyli wiedzę w konkretnym zakresie np. młodzi kucharze poznali tajniki przygotowywania sushi, były zajęcia z cawingu, agroturystyki oraz diet i suplementacji. Ogromnym powodzeniem cieszyły się też zajęcia z renowacji samochodu zabytkowego i odbudowy samochodu strażackiego STAR25.

- W ofercie mieliśmy także kursy z zakresu baristyki czy obsługi kasy fiskalnej, których ukończenie dawało praktyczne doświadczenia pomocne w późniejszym znalezieniu zatrudnienia – tłumaczy Kiendrak i dodaje: - 12 osób zdoby-

ło tytuł cukiernika w zawodzie cukiernika. Można było zrobić prawo jazdy kategorii B, a chłopcy zdobyli uprawnienia spawacza oraz na obsługę wózków jezdniowych. Te szkolenia cieszyły się największą popularnością, bo młodzież wie, że będą one niezwykle pomocne przy poszukiwaniu pracy po ukończeniu szkoły.

Na sprzęt i wyposażenie pracowni w ramach projektu szkoła wydała ponad 330 tys. zł dzięki czemu udało się wyposażyć pracownię gastronomiczną, mechaniczną, ekonomiczną oraz fryzjerską. Udało się także stworzyć laboratorium, czyli pracownię analizy bionicznej-chemicznej, do której zakupiono m.in. mikroskopy i mnóstwo profesjonalnego szkła laboratoryjnego, aby dzieci miały na czym ćwiczyć. Pracownie zostały zaopatrzone w tablice interaktywne, projektory, komputery, ale też drobniejsze wyposażenie, którego dotąd brakowało, typu flipcharty, bindownice, niszczarki do dokumentów czy odtwarzacze do pracowni językowych.

- Kupiliśmy także mnóstwo niezbędnego wyposażenia typu blachy, wałki do

lukru i foremki na praliny do realizacji „własnymi siłami” kursu cukiernika, aby trzy nasze przeszkolone nauczycielki, które uzyskały tytuł zawodowy mistrza cukiernictwa, mogły się wykazać – kontynuuje koordynator projektu. - Mechanicy samochodowi i technicy mechaniki otrzymali m.in. specjalistyczne podnośniki, urządzenie do geometrii kół 3D czy zestaw do naprawy wgnieceń. Doposażyliśmy również spawalnię, którą „od zera” udało nam się stworzyć w poprzednim tego typu projekcie, co napawa nas wielką dumą, a uczniom pozwala na zdobywanie uprawnień spawacza i przygotowywanie się do egzaminu na terenie swojej szkoły. Zakupiona gilotyna do cięcia próbek pozwoli na znaczące obniżenie kosztów, bo nie musimy już zamawiać tego typu usług poza szkołą.

W ramach projektu udało się przeszkolić również kadrę z Zespołu Szkół nr 1 im. T. Kościuszki w Krasnymstawie. O trzech paniach mowa była powyżej, pięć innych ukończyło kurs obsługi oprogramowania Gastro POS z zakresu obsługi nowoczesnego sprzętu

służącego do obsługi gości restauracji, a jedna ukończyła kurs z rachunkowości budżetowej.

- Nabyta wiedza i umiejętności będą wykorzystywane głównie podczas zajęć pozalekcyjnych, ale część materiału można będzie zrealizować również podczas zwykłych lekcji. Nauczyciele zdobyli także wiedzę z zakresu wykorzystania e-zasobów i e-podręczników w obszarze kształcenia zawodowego, co jest niezwykle istotne w dzisiejszych czasach i spełni oczekiwania młodzieży odnośnie bardziej nowoczesnej szkoły – dodaje Kiendrak i podsumowuje. - Projekt można ocenić jako potrzebny dla szkół tego typu, w sytuacji, gdy szkolnictwo zawodowe wraca do łask i daje praktyczne przygotowanie swoim absolwentom. Właśnie dzięki zakupom wyposażenia pracowni zawodowych uczniowie otrzymują jakże ważne praktyczne umiejętności i poszerzają swoją wiedzę. Bez wsparcia z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Lubelskiego to wszystko byłoby niemożliwe, a na pewno nie w takim zakresie.

AGNIESZKA KASPERSKA



„Czas na aktywność!”

Tytuł artykułu to jednocześnie nazwa projektu realizowanego dzięki współpracy Powiatu Lubelskiego i Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Lublinie. Możemy już obserwować pierwsze jego efekty, bo końca dobiegła właśnie pierwsza tura projektu. Obecnie prowadzony jest nabór uczestników do drugiej.

Projekt dofinansowany ze środków EFS w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Lubelskiego na lata 2014-2020, jest odpowiedzią na potrzeby mieszkańców Powiatu Lubelskiego – podkreśla Mał-

gorzata Kamińska, koordynator projektu. - Jego głównym celem jest zwiększenie szans na zatrudnienie oraz wzrost integracji społeczno-zawodowej biernych zawodowo osób z niepełnosprawnością z terenu naszego powiatu.

W projekcie udział biorą osoby poniżej 65 roku życia, które posiadają orzeczenie o niepełnosprawności oraz status osoby bezrobotnej lub pozostają bez zatrudnienia. - Wsparcie przeznaczone jest dla ludzi o niskich lub nieadekwatnych do potrzeb rynku pracy kompetencjach zawodowych, małym doświadczeniu lub wręcz bez doświadczenia zawodowego - wylicza pani koordynator.

W ramach projektu jego uczestnikom oferowane są zajęcia z poradnictwa zawodowego. Mają one na celu pomoc w wyborze kierunku szkolenia. Kolejnym krokiem jest coaching i wyjazd warsztatowy, podczas którego uczestnicy są motywowani do dalszego udziału w projekcie, zachęceni do realizacji własnych celów życiowych i zawodowych. Nabywają też umiejętności społeczne w obszarze autoprezentacji i kształtowania wizerunku, postępowania w sytuacjach konfliktowych, planowania i podejmowania decyzji, jak również pracy w grupie.

- Oferujemy także trening kompetencji społecznych i życiowych, czyli naukę umiejętności gospodarowania budżetem domowym, zarządzania czasem. A także trening załatwiania spraw w instytucjach, mający za zadanie poprawę umiejętności komunikowania się, radzenia sobie z emocjami oraz stresem. - tłumaczy Małgorzata Kamińska. - Potem następuje czas na szkole-

nia zawodowe, które mają przygotować uczestnika projektu do konkretnego miejsca odbywania stażu. Rodzaje szkoleń zostają dopasowane do ich preferencji i możliwości, a także do aktualnych trendów na rynku pracy. W pierwszej turze projektu odbyły się szkolenia z zakresu usług gastronomicznych, ochrony własności i osób, usług kosmetycznych, prac sekretarskich i biurowych, opieki nad ludźmi starszymi oraz montażu i obsługi urządzeń elektrycznych. Po nich nastąpiły trwające trzy miesiące staże zawodowe. Dla osób z lekkim stopniem niepełnosprawności trwały one osiem godzin dziennie, a dla osób z umiarkowanym lub znacznym stopniem niepełnosprawności – siedem godzin.

- Staże są konieczne do zdobycia doświadczenia zawodowego i dostosowania się do potrzeb regionalnych pracodawców, dzięki czemu zwiększą szansę na zatrudnienie – podkreśla pani koordynator. - Uwzględniliśmy koszty dojazdu

dla uczestników oraz stypendium szkoleniowe i stażowe. W kończącym się właśnie pierwszym etapie projektu większość jego uczestników zdążyła już ukończyć staże zawodowe. Mowa o 40 osobach, spośród których 39 podwyższyło swoje kompetencje zawodowe i uzyskało zaświadczenia/certyfikaty, 37 odbyło zaś staże. W ramach wszystkich zadań przełamywane były stereotypy dotyczące płci i niepełnosprawności, zarówno w kontekście rynku pracy jak i życia prywatnego. Zajęcia odbywały się w budynkach i salach przystosowanych do potrzeb osób z niepełnosprawnością, trenerzy/doradcy używali tzw. „łatwego języka”. W projekcie zatrudnionych zostało dwóch mentorów, którzy aktywnie wspierali i motywowali jego uczestników do aktywnego udziału, zmiany sytuacji życiowej poprzez zdobycie nowych kwalifikacji, przełamanie stereotypów, integrację z innymi uczestnikami oraz otoczeniem.

AGNIESZKA KASPERSKA



Od 1 lutego 2020 r. trwa rekrutacja do II tury projektu, w której może wziąć udział kolejnych 40 osób. Wszystkich zainteresowanych, którzy posiadają status osoby bezrobotnej lub pozostają bez zatrudnienia, posiadają orzeczenie o stopniu niepełnosprawności oraz mieszkają na terenie Powiatu Lubelskiego, zapraszamy do składania wniosków! Zachęcamy również do odwiedzenia biura projektu, które znajduje się w Lublinie na ulicy Spokojnej 9 oraz do kontaktu telefonicznego pod numerem **(81) 442-10-21**.

Informacje o projekcie możecie Państwo znaleźć także na stronie internetowej www.lublin.naszepr.pl

Komputer bez strachu



Stu mieszkańców Lubelszczyzny wzięło udział w szkoleniach podnoszących kompetencje informacyjno – komunikacyjne. Wszystko w ramach projektu „Biłgoraj wzmacnia kompetencje ICT” realizowanego przez Biłgorajską Agencję Rozwoju Regionalnego.

Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Lubelskiego na lata 2014-2020 realizowany był od 1 stycznia 2017 r. do 31 grudnia 2019 r. Wsparciem planowano objąć 100 mieszkańców naszego województwa, którzy ukończyli 25 lat i mają niskie kwalifikacje, ale chcą podnieść, uzupełnić i potwierdzić umiejętności w zakresie ICT.

- Ostatecznie ponad połowa uczestników to osoby w wieku 50 +. To dla nas bardzo dobra informacja, oznaczająca, że pomoc trafiła do osób, które najczęściej są zagrożone wykluczeniem społecznym z rynku pracy ze względu na brak kompetencji cyfrowych. Wiele kobiet biorących udział w projekcie po powrocie na rynek pracy zauważyło, że posiada zdezaktualizowane umiejętności – komentują realizatorzy szkolenia. – Część z nich to osoby pracujące, a część nieaktywne zawodowo. Obie te grupy korzystają

z komputera i internetu, zarówno w domu, jak i w pracy, i jak wszyscy narażone są na związane z tym liczne nadużycia i zagrożenia.

Niestety nie wszyscy zdają sobie z tego sprawę i wiedzą w jaki sposób można się przed nimi zabezpieczyć. Dlatego część niezwykle ważnych zajęć poświęcona była bezpiecznemu korzystaniu z sieci. Słuchacze dowiedzieli się m.in. jak tworzyć dobrze zabezpieczone hasła, co to jest phishing (metoda oszustwa polegająca na przesyłaniu w mailu zainfekowanych linków i załączników – red.), jak szyfrować pliki na dysku, czym jest dwuetapowa weryfikacja, bezpieczny protokół HTTPS lub tryb incognito. Mówiono o Virtual Private Network, czyli rozwiązaniu pozwalającym na bezpieczne przesyłanie danych bez pokazywania lokalizacji oraz bezpiecznych wyszukiwarek internetowych i komunikatorach szyfrujących rozmowy.

To niezwykle ważne zajęcia, bo z badania przeprowadzonego dla platformy edukacyjnej Kapitalni.org przez

firmę Maison&Partners wynika, że blisko 40 proc. Polaków ma małą lub nie ma w ogóle wiedzy na temat ochrony danych osobowych i bezpieczeństwa w internecie. Według raportu infoDOK w Polsce codziennie dochodzi do prób popełnienia cyberprzestępstw na łączną wartość około 1,3 mln zł.

- Szkolenia prowadzone były w Biłgoraju oraz innych miejscowościach. Wszystko po to, żeby osoby mieszkające w całym województwie mogły brać w nich udział – słyszymy w Biłgorajskiej Agencji Rozwoju Regionalnego. – Ostatecznie słuchacze z 10 grup szkoleniowych wzięli udział w 120 godzinach zajęć dotyczących kompetencji informatycznych i informacyjnych.

Kompetencje informacyjne łączą się z innymi rodzajami kompetencji, ale nie są z nimi tożsame. Są to przede wszystkim kompetencje informatyczne (ang. computer literacy), medialne (media literacy), cyfrowe i internetowe. Można rozumieć je zarówno jako cechę lub zjawisko społeczne, właści-



wość poznawczą człowieka oraz kierunek badań informatologii. Użytkownik posiadający rozwinięte kompetencje informacyjne, umie sprawnie i skutecznie pozyskiwać informacje. Odbytwa się to poprzez rozpoznawanie, definiowanie i precyzowanie własnej potrzeby

informacyjnej. Co bardzo ważne, potrafi też krytycznie ocenić informację.

- Rekrutacją zainteresowanych było bardzo wiele osób. Chętnych, mimo zakończenia projektu, wciąż jest bardzo dużo. Wciąż zgłaszają się nowe osoby, które chciałyby wziąć udział w takim projek-

cie. Dlatego, jeśli ogłoszony zostanie podobny konkurs w ramach RPO, na pewno będziemy aplikować o środki. Dotyczy to zresztą nie tylko kompetencji cyfrowych, ale też językowych, bo i na ich podnoszenie jest bardzo duże zapotrzebowanie.

AGNIESZKA KASPERSKA



Badania pokazują, że stres związany z wykonywaną pracą dotyka większości pracowników. Mimo, że to główna bolączka nauczycieli, pielęgniarzy i dziennikarek, wysoko w grupie ryzyka znajdują się też urzędnicy. Niepubliczny Ośrodek Zdrowia Psychicznego „Dialog” dzięki unijnym funduszom wspiera pracowników lubelskiego ZUS.

Stres związany z pracą stanowi drugi, po zaburzeniach układu mięśniowo-szkieletowego, najczęściej zgłaszany problem zdrowotny w Europie. Około połowa pracowników uważa go za powszechny kłopot dotyczący ich znajomych. Nic dziwnego, że według szacunków ok. 50–60 proc. utraconych dni roboczych może być spowodowanych stresem związanym z pracą. Wskaźnik absencji chorobowej związanej ze znacznym poziomem stresu w pracy wynosi w Polsce 36,5 proc.

Wyniki europejskiego sondażu przeprowadzonego niedawno przez EU-OSHA (European Agency for Safety and Health at Work) wśród przyczyn stresu związanego z pracą najczęściej wskazują: restrukturyzację w miejscu

pracy i niestabilność zatrudnienia (72 proc. respondentów), długie godziny pracy lub nadmierne obciążenie pracą (66 proc.) oraz prześladowanie i nękanie w pracy (mobbing) (59 proc.). Z kolei z danych Eurostatu wynika, że 28 proc. pracowników w Europie uważa, że jest narażonych na zagrożenia psychospołeczne wywierające negatywny wpływ na ich dobrostan umysłowy.

- Najbardziej stresujące zawody w krajach UE to w kolejności: nauczyciel, pielęgniarka, dziennikarz oraz prezenter, pracownik opieki społecznej, transportowiec, policjant, strażak, strażnik więzienny – wylicza **Katarzyna Ziarek**, kierownik Niepublicznego Ośrodka Zdrowia Psychicznego „DIALOG”. – 48 proc. pracowników ocenia, że doświadczany przez nich poziom stresu

zdecydowanie zwiększył się w ciągu ostatnich lat. Aż 73 proc. pracowników doświadcza psychicznych konsekwencji wynikających z nadmiaru stresu w pracy takich jak zdenerwowanie, roztrzęsienie, nerwowość, przynębienie, huśtawki nastroju, trudności w skupieniu się nad czymś.

To nie wszystko, bo aż 77 proc. pracowników doświadcza fizycznych skutków nadmiernego stresu - zmęczenia, potliwości, przyspieszonego bicia serca, nadmiernego oddawania moczu, czy uczucia „kulki” w gardle. Dominującym odczuciem wobec problemów zdrowia psychicznego jest przerażenie i bezradność lub obojętność, nieracjonalne stereotypy i uprzedzenia otwierające drogę społecznemu napiętnowaniu, nierówności i wykluczeniu osób z zabu-

rzeniami zdrowia psychicznego.

Stąd pomysł pracowników NOZP „Dialog” w Chełmie do stworzenia projektu „Profilaktyka psychospołecznych zagrożeń w środowisku pracy” ukierunkowanego na eliminowanie zdrowotnych czynników ryzyka w miejscu pracy. Prowadzony jest on w latach 2019-2021 i kierowany do kadry zarządzającej i pracowników Zakładu Ubezpieczeń Społecznych z terenu województwa lubelskiego.

Według danych z Informatorów Statystycznych Ochrony Zdrowia Województwa Lubelskiego z lat 2006-2013, stres i zaburzenia somatoformiczne (zaburzenia nerwicowe w postaci odczuwalnych objawów, którym nie towarzyszą przyczyny biologiczne – przyp. red.) były najczęstszymi rozpoznaniem dotyczącymi zaburzeń

psychicznych i zaburzeń zachowania. W 2013 roku, w poradniach zdrowia psychicznego w województwie lubelskim leczyło się 80 387 chorych z zaburzeniami psychicznymi. Jak wynika z raportu Satysfakcja Zawodowa Polaków 2016 (Sedlak & Sedlak, 2017), osoby zatrudnione w sektorze publicznym są mniej zadowolone z pracy niż pracownicy sektora prywatnego. Niezadowolonych jest 32 proc. osób zatrudnionych w sektorze publicznym (sektor prywatny 19 proc.), a zadowolonych 24 proc. (sektor prywatny 41 proc.).

- Najistotniejsze problemy sektora publicznego dotyczą wynagrodzenia, 61 proc. jego pracowników (42 proc. sektora prywatnego) uważa swoje wynagrodzenie za nieadekwatne w porównaniu do płac rynkowych. Innym ważnym zagadnieniem staje się

wypalenie zawodowe: pracownicy sektora publicznego częściej niż zatrudnieni w firmach prywatnych doświadczają w pracy stresu, a 22 proc. pracowników administracji jest wypalonych zawodowo (sektor prywatny 14 proc.) – tak kierownik NOZP „Dialog” relacjonuje wyniki badań. - Powyższe problemy nie ominęły również Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, co potwierdziły bezpośrednie wywiady z kadrami zarządzającą i pracownikami ZUS.

Projekt z dofinansowaniem unijnym „Profilaktyka psychospołecznych zagrożeń w środowisku pracy” został stworzony specjalnie dla co najmniej 600 pracowników ZUS, należących do grupy podwyższonego ryzyka. Skierowana ku nim pomoc jest skoncentrowana na ograniczeniu zawodowego ryzyka psychospołecznego poprzez

to nas stresuje, ale jest pomoc

ograniczanie szkodliwego wpływu pracy na zdrowie. Istotne stało się zapropowanie zwiększenia czasu na szkolenia i różne formy relaksu/wypoczynku (chęć oderwania się od monotonii pracy). Ważne było również zmniejszenie tempa pracy i obniżenie poziomu stresu (nabycie umiejętności radzenia sobie ze stresem oraz z poczuciem utraty kontroli), skrócenie pracy siedzącej (umiejętność takiej organizacji pracy własnej, aby pogodzić pracę siedzącą z różnymi formami ruchowymi możliwymi do realizacji w miejscu pracy), zwiększenie dostępności do oczekiwanych form doksztalcania oraz integracja pracowników realizowana poza zakładem pracy.

- Początki nie były łatwe. Wielu uczestników naszego projektu twierdzi, że nigdy sami nie podjęliby decyzji o pójściu do psychologa i innego specjalisty z tej dziedziny. Teraz w ramach programu mają tę możliwość i bardzo chętnie z niej korzystają, doceniając ich wartość dla życia zawodowego i osobistego – mówi kierowniczka NOZP „Dialog”. – Niezwykle istotne jest też odpowiednie podejście świadomego pracodawcy, który zapewni swoim pracownikom dostęp do programów profilaktycznych, zapewniając tym samym komfort pracy, poczucie bezpieczeństwa i dbałości o pracownika. Niezbędna jest więc współpraca z pracodawcą w zakresie rozpoznawania i oceny potencjalnie negatywnych dla zdrowia czynników związanych ze środowiskiem pracy i jej wykonywaniem oraz oceny ryzyka zawodowego. Istotną rolę odgrywa też działalność informacyjna na temat skutków poszczególnych czynników ryzyka dla zdrowia oraz poradnictwo odnośnie organizacji, fizjologii, psychologii i pedagogiki pracy. Do ważnych zadań należy również inicjowanie działań pracodawców na rzecz ochrony zdrowia pracowników i udzielania pomocy w ich realizacji m.in. wdrażanie programów profilaktyki i promocji zdrowia oraz tworzenie warunków

do przeprowadzania rehabilitacji zawodowej.

Ważne by dzięki działaniom podejmowanym przez NOZP „Dialog” pobudzić i umiejętnie wykorzystywać mechanizmy organizmu w walce z piętrzącymi się trudnościami pojawiającymi się w codziennym funkcjonowaniu, związanymi z pracą, życiem osobistym, społecznym i dotyczącymi aspektów psychospołecznych środowiska pracy. Można to robić m.in. dzięki uczestniczeniu w warsztatach obejmujących sposoby radzenia sobie ze stresem, wypaleniem zawodowym, rozwiązywaniem konfliktów w środowisku zawodowym i społecznym, wzmocnionych poradnictwem psychologicznym, pedagogicznym, a w uzasadnionych przypadkach również konsultacjami psychiatrycznymi. Uczy się metod i technik antystresowych – na poziomie fizycznym i mentalnym, asertywności w walce ze stresem, asertywnej odmowy, treningu asertywności - radzenia sobie z agresją, presją, manipulacją, technik relaksacji.

- Istotną rolę w realizacji programu odgrywa doradztwo psychologiczne, pedagogiczne i psychiatryczne prowadzone przez zaangażowaną kadrę merytoryczną – słyszymy w NOZP „Dialog”. - Ramowy program doradztwa psychologicznego dotyczy wsparcia w postaci indywidualnych rozmów z psychologiem. W ich trakcie pobudzane i ukierunkowywane są m.in. mechanizmy organizmu do walki z piętrzącymi się trudnościami pojawiającymi się w codziennym funkcjonowaniu, związanymi z pracą, życiem osobistym, rodzinnym, czy społecznym. Dotyczą one aspektów psychospołecznych, opracowania indywidualnych, dostosowanych do potrzeb uczestnika wytycznych wykorzystujących jego mocne strony.

Osoby potrzebujące kontaktu z psychiatrą otrzymują go. Bardzo ważną rolę odgrywają też indywidualne konsultacje z pedagogiem kształtujące techniki



rozwiązywania konfliktów w środowisku pracy, techniki komunikacji interpersonalnej, kreatywnej postawy i pedagogiki pracy.

- W realizacji projektu bardzo istotną funkcję spełniają relaksacyjne zajęcia, uzupełniające i wzmacniające działania warsztatowe i doradcze, realizowane w formie zajęć z jogi, ma-

sażu, pływania, które dają uczestnikom możliwość odreagowania bieżących problemów, a w konsekwencji na zdystansowanie się od nich i spojrzenie na nie z innej perspektywy - podsumowuje Katarzyna Ziarek. - Dotychczas z projektu, który cieszył się bardzo dużym zainteresowaniem, skorzystało 100

pracowników ZUS. Uczestnicy w sposób aktywny i efektywny spędzają czas w trakcie zajęć. Na podstawie przeprowadzonej ewaluacji wewnętrznej można stwierdzić, że pracownicy uczestniczący w projekcie oceniają je jako bardzo przydatne w środowisku pracy i w życiu osobistym. Dostrzegają profesjona-

lizm kadry prowadzącej, sposób organizacji zajęć, ich oprawę organizacyjną i merytoryczną. Według badanych każdy pracownik ZUS powinien uczestniczyć w tego typu przedsięwzięciu i skorzystać z usług specjalistów, których dostępność z uwagi na bariery w środowisku pracy jest ograniczona. W naszej natomiast opinii podjęte działania przyniosą zakładane efekty dzięki ścisłej współpracy i zaangażowaniu kadry zarządzającej i pracowników ZUS.

Wszyscy uczestnicy programu zdrowotnego „Profilaktyka psychospołecznych zagrożeń w środowisku pracy” nabywają umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych, stresowych, konfliktowych, przełamują poczucie monotonii poprzez rozwinięcie umiejętności kluczowych w zakresie pracy w zespole, prawidłowej komunikacji, efektywnego gospodarowania czasem własnym, współpracy i kreatywności. Są bardziej zmotywowani do działania, odzyskują wiarę we własny potencjał i możliwość sprawczości. Zajęcia relaksacyjne pozwalają im na odreagowanie bieżących problemów, a w konsekwencji na zdystansowanie się i spojrzenie na nie z innej perspektywy.

AGNIESZKA KASPERSKA



- Z badań OECD Employment Outlook wynika, że stres w pracy odczuwa aż 53,2 proc. Polaków. Zajmujemy trzecie miejsce za Turcją (67,5 proc. permanentnie zestresowanych pracowników) i Grecją (58 proc.).

- Koszty stresu związanego z pracą w krajach Unii Europejskiej (dane z 2013 roku) to 617 mld euro rocznie, na co składają się koszty absencji chorobowych (272 mld), utraty produktywności (242 mld) oraz koszty opieki zdrowotnej (63 mld) i społecznej (39 mld).

- W roku 2002 schorzenia psychosomatyczne były przyczyną jednej czwartej wszystkich przypadków chorób i przedwczesnych zgonów w Europie, przy czym schorzenia powodowane stresem były drugą co do częstości przyczyną niepełnosprawności, tuż po niedokrwiennej chorobie serca.

Szczebrzeszyn, dzięki Unii Europejskiej, rozwija się szybciej

Dzięki dofinansowaniu z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Lubelskiego udało się w ubiegłym roku ukończyć w Szczebrzeszynie dwa duże projekty związane zarazem z edukacją i ochroną środowiska. W tym roku pora na kolejne działania.



Centrum Muzealno-Ekspozycyjne w Szczebrzeszynie



Amfiteatr w Szczebrzeszynie



Kociołnia gazowa zamontowana w ramach projektu

Fundusze unijne zmieniają naszą rzeczywistość – podkreśla **Henryk Matej**, burmistrz Szczebrzeszyna. – Gdybyśmy prowadzili inwestycje korzystając wyłącznie z własnych środków, zajęłoby nam to znacznie więcej czasu. Dzięki dofinansowaniu z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Lubelskiego dwa duże projekty zamknęły się w okresie jednego, 2019 roku.

Pierwszy z nich łączył się z wykorzystaniem potencjału miasta w oparciu o lokalne zasoby i podniesieniem jakości życia mieszkańców obszaru rewitalizacji oraz całej gminy Szczebrzeszyn. To temu właśnie celowi służyć

miała przebudowa Centrum Muzealno-Edukacyjnego w Szczebrzeszynie wraz z amfiteatrem. Prace pochłonęły niewiele ponad 2,1 mln zł, z czego dofinansowanie unijne wyniosło prawie 1,5 mln zł. Za te pieniądze udało się przebudować zdegradowany budynek dawnego sądu grodzkiego przy ul. Sądowej 13 w Szczebrzeszynie. Wymieniono dach, stolarkę okienną i drzwiową. Powstały nowe ściany, posadzki, elewacje oraz podjazdy dla niepełnosprawnych. Roboty objęły także kompleksową wymianę instalacji sanitarnej, elektrycznej i teletechnicznej oraz prace malarskie. Nie zapomniano o otoczeniu budynku, wymieniając ogrodzenie,

budując chodniki i schody, drogi dojazdowe i parkingi. W efekcie, w odnowionym budynku utworzono Centrum Muzealno-Edukacyjne, z którego korzystać będą nie tylko mieszkańcy, ale i przyjezdni.

- Od maja do końca września odwiedza nas wielu turystów. Na pewno skorzystają z oferty ośrodka. Planujemy liczne wydarzenia w amfiteatrze, w którym zmieści się 300 osób – opowiada **Matej**. – W odnowionym budynku prowadzona będzie też część kółek zainteresowań i zajęć, które dotychczas mieściły się w domu kultury np. warsztaty garncarskie.

W trakcie remontu przeprowadzono termomodernizację i zmieniono kotłownię węglową na gazową. Straty energii cieplnej budynków w około 1/3 spowodowane są przenikaniem ciepła przez niezabezpieczone termicznie ściany. W praktyce oznacza to, że zimą ciepło ucieka na zewnątrz, mimo intensywnego ogrzewania. Można to zredukować, co jest też najlepszym sposobem na walkę z groźnym smogiem, który – jak wiadomo – ma ogromny wpływ na zdrowie każdego z nas. Skala problemu dotyczącego smogu jest duża. Średnioroczne stężenia rakotwórczego benzo(a)pirenu w Polsce przekraczają dopuszczalne normy nawet o 500-600 proc. Za obecną sytuację odpowiedzialne są przede wszystkim nieocieplone budynki, ogrzewane

za pomocą przestarzałych pieców, w których spala się niskiej jakości węgiel. Kompleksowa termomodernizacja redukuje zużycie energii potrzebnej do ogrzania budynku, dlatego jest najlepszym sposobem na obniżenie rachunków za ogrzewanie. Innym projektem realizowanym w Szczebrzeszynie była „Termomodernizacja obiektów szkolno-wychowawczych z wykorzystaniem odnawialnych źródeł energii, przy ul. Ogrodowej 16 w Szczebrzeszynie”. Dzięki niemu wykonano także izolację ścian fundamentowych poniżej i powyżej poziomu gruntu oraz ścian zewnętrznych. Ocieplony został także dach nad salą gimnastyczną. Przebudowano kotłownię węglową na gazową i przeprowadzono modernizację istniejącej instalacji c. o. Wymieniono okna i drzwi. Ciepła woda popłynie z kranów dzięki wykonanej instalacji solarnej.

ale przede wszystkim przełożyło się to na wymierne korzyści finansowe. Rachunek za ogrzewanie mamy o około połowę niższy, biorąc pod uwagę rok do roku. Zmiana jest najbardziej odczuwalna przez uczniów ćwiczących w halach sportowych. Wszystko dlatego, że dzięki dociepleniu dachu nad halami nie ma już dużych strat ciepła.

- Bardzo chwalimy sobie zmiany, które zachodzą dzięki wykorzystaniu środków unijnych – podkreśla burmistrz Szczebrzeszyna. – Dlatego w tym roku planujemy kolejne prace. Rozpoczynamy termomodernizację Szkoły Podstawowej w Bogaczowie i liczymy, że w pierwszej kolejności przebudowana zostanie instalacja elektryczno-energetyczna oraz piec opalany dotychczas węglem zastąpimy gazowym. Rok później zajmiemy się termomodernizacją. Nasz kolejny wniosek to ścieżka edukacyjna w Szczebrzeszynie.

Dzięki projektom z dofinansowaniem unijnym Szczebrzeszyn rozwija się bardzo szybko, ułatwiając życie mieszkańcom i zapraszając do siebie rosnącą z roku na rok rzeszę turystów.

AGNIESZKA KASPERSKA



Prace objęły także termomodernizację



Nowa instalacja ciepłej wody użytkowej

Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Rzeczpospolita
Polska



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Po pierwsze, przedszkole!

Chyba nikogo nie trzeba już przekonywać, że każdemu rodzicowi małego dziecka potrzebne jest przedszkole. Kochamy tak mocno, jak tylko się da, ale potrzebujemy też czasu tylko dla siebie – żeby pójść do pracy, załatwić urzędowe sprawy czy zwyczajnie odpocząć.

Przedszkole nie-
zbędne jest też
najmłodszym.
Dlaczego tak bar-
dzo istotne jest, aby dziec-
ko uczęszczało do przed-
szkola? Przede wszystkim
z uwagi na wszechstronny
rozwój dziecka, bo nawet
najlepiej wykształceni
rodzice i dziadkowie nie
zapewnią dziecku tylu do-
znań i dostępu do wiedzy
dopasowanej do wieku
i zdolności poznawczych
pociechy. Co więcej ma-
luch ma szansę rozwinąć
umiejętności życia w gru-
pie, poprzez wchodzenie
w interakcje z rówieśnika-
mi. Uczy się rozwiązywać
pojawiające się problemy,
a przy tym nabywa wiedzę
o otaczającym go świecie.
To wspaniała podstawa do
nauki w szkole.
W przedszkolu maluch
po raz pierwszy (nie licząc
dzieci uczęszczających do

żłóbków) wychodzi spod
skrzydeł rodziców i uczy się
samodzielności. To zwykle
tutaj uczy się, jak wiązać
sznurowadła, jak segregować
odpady, jeść nożem i widel-
cem, szybko nabywa zdolno-
ści manualnych. Podpatruje
starsze dzieci i słucha „pań”.
To właśnie wtedy rozwija się
też umiejętność poprawne-
go wysławiania się pełnymi
zdaniami. Wszystko po to, by
jak najszybciej wyrazić swoje
zdanie lub okazać emocje.
Problemem może być tylko
brak miejsc w przedszko-
lach, a nawet... brak takich
placówek.
- W Gminie Wysokie przed
rozpoczęciem projektu „Wy-
sokie przedszkole” nie było
przedszkola – opowiada Ju-
styna Małek-Kuryło, koor-
dynator projektu. – Funkcjo-
nowały jedynie trzy oddziały
przy Szkołach Podstawowych
w Wysokiem, Gielczwi i Ma-
ciejowie. Dostęp do edukacji

miały tam wyłącznie dzieci
minimum pięcioletnie.
Nic więc dziwnego, że
zapotrzebowanie na stwo-
rzenie miejsc dla maluchów
było ogromne.
- Stworzenie przedszkola
było na tamtą chwilę wymo-
giem środowiska – podkreśla
Andrzej Stańczyk, dyrektor ZS
Wysokie. – Młodzi ludzie chcą-
cy wrócić do pracy po urlopach
rodzicielskich nie mieli tej moż-
liwości, bo nie mieli z kim zоста-
wić dzieci. Takie informacje do-
tarły do organu prowadzącego
i do mnie. Zbiegło się to w cza-
sie z ogłoszeniem konkursu, na
który złożyliśmy projekt.
Wszystko udało się za
sprawą dofinansowania ze
środków Europejskiego Fun-
duszu Społecznego. Dzięki
nim od sierpnia 2017 roku
do czerwca 2018 roku reali-
zowany był projekt związany
z założeniem przedszkola.
- Nie było konieczności
budowy nowego budynku.

W wyniku reorganizacji,
klasy 1-3 zostały przeniesio-
ne z samodzielnego budyn-
ku do gmachu Szkoły Pod-
stawowej w Zespole Szkół
w Wysokiem. Zostały sale,
w których utworzone zostały
trzy oddziały przedszkolne
dla dzieci trzy- i czterolet-
nich oraz jeden dla pięcio-
i sześciolatków – wylicza Ma-
łek-Kuryło. - Gmina ze środ-
ków własnych wyremon-
towała budynek oraz prze-
budowała klatki schodowe.
Z projektu wyposażyliśmy
natomiast sale, toalety i szat-
nię. Kupiliśmy nowy sprzęt,
pomoce dydaktyczne, dopo-
sażyliśmy również istniejący
plac zabaw.
W projekcie brało udział 40
dzieci trzy- i cztero-letnich i 18
w wieku 5-6 lat. Rekrutacja zo-
stała przeprowadzona w sierp-
niu. Informację o naborze za-
mieszczono na stronie Gminy
Wysokie, stronie szkoły, rozwie-
szono również plakaty.

- Oferowaliśmy dzieciom
wyżywienie, ubezpiecze-
nie, dodatkowe zajęcia
rozwijające, więc rodzice
chętnie zapisywali swoje
pociechy i nie było pro-
blemu z zebraniem grupy
– tłumaczy pani koordyna-
tor i dodaje, że po zakoń-
czeniu projektu przedszko-
le nadal działa. - Obecnie
istnieją 3 oddziały przed-
szkola dla dzieci w wieku
3-5 lat, do których uczęsz-
cza 46 maluchów oraz od-
dział przedszkolny dzieci
6-letnich. Sześciolatków
mamy 21. Wszystkie dzie-
ci, których rodzicom na
tym zależy, są przyjmowa-
ne. Wciąż prowadzimy też
dodatkowe zajęcia logope-
dyczne i psychologiczne.
To jednak nie jedyny pro-
jekt z dofinansowaniem
unijnym, który prowadzi-
ny jest w gminie Wysokie.
- Nasza gmina bardzo in-
tensywnie korzysta ze środ-

ków unijnych. W tej chwili
budujemy stołówkę przy Ze-
spole Szkół, modernizujemy
budynek po byłym posterun-
ku policji z przeznaczeniem
na cele społeczne. Rusza też
termomodernizacja pięciu
budynków użyteczności pu-
blicznej na terenie gminy. Do-
datkowo realizujemy miękki
projekt dotyczący stworce-
nia dziennego klubu seniora
– wylicza Łukasz Kaliński,
zastępca wójta gminy Wyso-
kie. – Pozostałe projekty są
na etapie oceny. Staramy się
brać udział w jak największej
liczbie konkursów, bo ze środ-
ków własnych nie moglibyśmy
przeprowadzić tak wielu prac.
Są one konieczne, gdyż wielu
młodych ludzi wyprowadza się
z terenu gmin takich jak nasza,
czyli małych gmin wielskich.
Chcąc ich zatrzymać musimy
robić wszystko, co w naszej
mocy, by życie tu było jak naj-
bardziej atrakcyjne.
AGNIESZKA KASPERSKA

Działanie i realizująca je instytucja	Termin ogłoszenia/ naboru	Na co?
1.2 Badania celowe LAWP	luty/marzec	1. Budowa i przebudowa instalacji służącej do produkcji energii pochodzącej ze źródeł odnawialnych. 2. Budowa instalacji do produkcji biokomponentów i biopaliw drugiej i trzeciej generacji. 3. Budowa i modernizacja dystrybucyjnych sieci elektroenergetycznych w pełni dedykowanych przyłączeniu nowych jednostek wytwórczych energii z OZE, w tym budowa przyłączy dedykowanych planowanym do przyłączenia nowym jednostkom wytwarzania energii z OZE (w ramach budowy i modernizacji sieci). 4. Budowa lokalnych, małych źródeł energii produkujących zarówno energię elektryczną, jak i ciepło z OZE na potrzeby lokalne, niewymagająca przesyłania jej na duże odległości. 5. Poprawa sprawności wytwarzania ciepła poprzez zmianę źródeł ciepła na jednostki wysokosprawnej kogeneracji z OZE dzięki budowie nowych instalacji wysokosprawnej kogeneracji z OZE lub przebudowie istniejących instalacji na wysokosprawną kogenerację z OZE (kogeneracja rozproszona oparta na zidentyfikowanych lokalnych zasobach).
11.1 Aktywne włączenie WUP w Lublinie	marzec /kwiecień	1. Programy na rzecz integracji osób i rodzin wykluczonych bądź zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecz- nym ukierunkowane na aktywizację oraz reintegrację społecznozawodową, w których elementem jest co najmniej jeden z wymienionych poniżej: a) programy na rzecz społeczności marginalizowanych oraz zagrożonych wykluczeniem społecznym na obszarach objętych działaniami rewitalizacyjnymi, w tym realizacja programów aktywności lokalnej, b) programy integracji społecznej i zawodowej osób z niepełnosprawnościami, c) programy wychodzenia z bezdomności, d) programy aktywizacji społecznej i zawodowej wychowanków, placówek opiekuńczo – wychowawczych, mło- dzieżowych ośrodków wychowawczych i socjoterapeutycznych, zakładów poprawczych i schronisk dla nieletnich, podopiecznych jednostek o charakterze opiekuńczo – wychowawczym prowadzonych przez Ochotnicze Hufce Pracy, f) programy usamodzielniania wychowanków opuszczających instytucjonalne oraz rodzinne formy pieczy zastępczej, w tym działania profilaktyczne przeciwdziałające wykluczeniu mieszkaniowemu i bezdomności. 2. Kompleksowe programy reintegracji i rehabilitacji społeczno-zawodowej realizowane głównie przez Zakłady Akty- wizacji Zawodowej, Warsztaty Terapii Zajęciowej, Centra Integracji Społecznej, Kluby Integracji Społecznej.
12.1 Edukacja przedszkolna DW EFS	luty/marzec	1. Tworzenie nowych miejsc wychowania przedszkolnego dla dzieci w wieku przedszkolnym lub dostosowanie istnie- jących miejsc wychowania przedszkolnego do potrzeb dzieci z niepełnosprawnościami. 2. Rozszerzenie oferty o zajęcia realizowane w celu wyrównania stwierdzonych deficytów oraz dodatkowe zajęcia, które pozwolą na zwiększenie kompetencji społecznych lub realizacja dodatkowej oferty edukacyjnej i specjalistycznej umożliwiającej dziecku z niepełnosprawnością udział w wychowaniu przedszkolnym poprzez wyrównywanie deficy- tu wynikającego z niepełnosprawności.

Działanie i realizująca je instytucja	Termin ogłoszenia/ naboru	Na co?
12.4 Kształcenie zawodowe DW EFS	luty/marzec	1. Projekty w zakresie: a) zwiększenia współpracy szkół i placówek kształcenia zawodowego z pracodawcami m. in. poprzez realizację działań ukierunkowanych na wspólne przygotowywanie programów nauczania, organizację wysokiej jakości zajęć praktycz- nych, kształcenie praktyczne w miejscu pracy, praktyk zawodowych i staży zarówno dla uczniów, jak i dla nauczycieli kształcenia zawodowego oraz instruktorów praktycznej nauki zawodu, b) współpracy szkół i placówek kształcenia zawodowego ze szkołami wyższymi w celu zwiększenia dostępu uczniów i nauczycieli do nowoczesnych technik i technologii, nabycia możliwości uczestniczenia w zajęciach prowadzonych w szkole wyższej, w tym w zajęciach laboratoryjnych, kołach i obozach naukowych, c) aktualizowania przez nauczycieli, w tym nauczycieli zawodu oraz instruktorów praktycznej nauki zawodu swojej wiedzy, d) wdrażania nowych, innowacyjnych form nauczania zawodowego, e) dodatkowych zajęć specjalistycznych, umożliwiających uczniom uzyskiwanie i uzupełnianie wiedzy i umiejętności oraz kwalifikacji zawodowych, f) wsparcia uczniów w zakresie zdobywania dodatkowych uprawnień zwiększających ich szanse na rynku pracy, g) wyposażenia pracowni przedmiotów zawodowych, h) organizacji zajęć przyczyniając y c h się do rozwoju kompetencji kluczowych i umiejętności uniwersalnych tzw. transversal skills niezbędnych na rynku pracy (w tym nauczanie eksperymentalne i indywidualizacja pracy z uczniem), tj. zajęć w zakresie umiejętności matematyczno - przyrodniczych, umiejętności posługiwania się językami obcymi (w tym język polski dla cudzoziemców i osób powracających do Polski oraz ich rodzin), ICT, umiejętności rozumienia (ang. literacy), kreatywności, innowacyjności, przedsiębiorczości, krytycznego myślenia, rozwiązywania problemów, umiejętności uczenia się, umiejętności pracy zespołowej w kontekście środowiska pracy, i) organizowania i udzielania doradztwa zawodowego oraz pomocy psychologiczno – pedagogicznej, j) promocji kształcenia zawodowego, w tym organizacji/udziału w targach edukacyjnych.
12.4 Kształcenie zawodowe DW EFS	maj /czerwiec	2. Organizacja i prowadzenie dla osób dorosłych: a) kwalifikacyjnych kursów zawodowych, b) kursów umiejętności zawodowych, c) innych kursów umożliwiających uzyskiwanie i uzupełnianie wiedzy, umiejętności i kwalifikacji zawodowych. 3. Możliwość potwierdzania kwalifikacji wyodrębnionych w zawodzie lub kwalifikacji zawodowych poprzez odpo- wiednie egzaminy .

Na Lubelszczyźnie mamy 17 parków krajobrazowych. Statystyczny Kowalski zna jednak tylko część z nich. To duży błąd! Warto zwiedzić także te mniej popularne, bo wszystkie są zachwycające.

Pozwólmmy się zauroczyć



Podlaski Przełom Bugu



Kazimierski Park Krajobrazowy



Strzelecki Park Krajobrazowy



Działy Grabowieckie

Gd y b y ś m y mieli wymienić te parki na Lubelszczyźnie, na pewno nie zabrakłoby wśród nich Parku Kozłowieckiego, Krasnobrodzkiego, Roztocza, Puszczy Solskiej, Podlaskiego Przełomu Bugu, Lasów Janowskich czy Pojezierza Łęczyńskiego i Poleskiego Parku Krajobrazowego. Być może na tej liście pojawiłyby się także Chełmski Park Krajobrazowy, Nadwieprzański, Sobiborski i Szczepieszński. Okazuje się jednak, że o istnieniu innych równie pięk-

nych parków nie mamy pojęcia. Dziś chcemy zaprosić właśnie do nich!

Kazimierski Park Krajobrazowy był pierwszym takim parkiem na terenie województwa lubelskiego. Jego teren rozciąga się między Puławami, Kazimierzem Dolnym nad Wisłą, a Nałęczowem. Zachwycają w nim nie tylko malownicze miasteczka, ale także przełom Wisły i gęsta sieć wąwozów lessowych w okolicach Ochotnicy. Niewiele osób wie, że ich zagęszczenie jest największe w Europie. Na każdym kilome-

trze kwadratowym parku jest ponad 10 km wąwozów.

W Krzczonowskim Parku Krajobrazowym podziwiać możemy pofałdowany teren z licznymi wąwozami. Blisko ¼ obszaru pokrywają lasy dębowo-grabowe, w których podziwiać można kruki, wilgi, dzięcioły czarne, czy perkozy. Przez park przepływa rzeka Giełczew. Odnaleźć można w nim aż 45 różnych źródeł i wiele zbudowanych z piaskowców ostańców denu-dacyjnych, czyli wzniesień powstałych na skutek procesów wietrzenia, erozji.

Najwyższy z nich ma wysokość 281 m n.p.m.

Na terenie powiatów zamojskiego i krasnostawskiego leży Skierbieszowski Park Krajobrazowy. Powołano go 30 lat temu celem zachowania unikatowych walorów przyrodniczych, historycznych, kulturowych i krajobrazowych najwyższej części Wyżyny Lubelskiej - Działów Grabowieckich, (190–313 m n.p.m.). Podziwiać można też mozaiki siedlisk muraw kserotermicznych i lasów bukowych oraz falisto-pagórkowatą rzeźbę terenu z systemem głębokich wą-

wozów. W runie lasów spotkać można rzadkie gatunki z „Polskiej Czerwonej Księgi Roślin”: wiśnię karłowatą, oman wąskolistny, różę francuską, wężyk bezlistny i traganek duński.

Na terenie gmin Dubienka, Białopole, Horodło i Hrubieszów leży natomiast Strzelecki Park Krajobrazowy z uroczą doliną Bugu o naturalnym charakterze i starorzeczami. To typowy park leśny, w którym ujrzyć można 35 roślin znajdujących się pod ścisłą ochroną, takie jak storczyk kukawka i obuwik pospolity.

Z kolei na Wzniesieniach Urzędowskich założony został Wrzelowiecki Park Krajobrazowy. Ponad 38 proc. powierzchni Parku zajmują lasy grabowo-dębowe i bory sosnowo-dębowe, które zamieszkują borsuki i kuny. Miłośnicy flory podziwiać mogą lilie złotogłów, tojad mołdawski czy widłaki jałowcowate. Park obejmuje też część prawego zbocza doliny Wisły, gdzie w odsłoniętych skałach kredowych występują liczne skamieniałości zwierząt m.in. małże, korale i amonity. Nic tylko podziwiać!

AGNIESZKA KASPERSKA