



Aktywna Częstochowa

GAZETA
BEZPŁATNA

Dwutygodnik lokalny 11/2018 (13)

CZWARTEK, 21 CZERWCA 2018

W Częstochowie działa Strefa Kibica! Na Placu Biegańskiego można obejrzeć transmisje wszystkich meczów Mistrzostw Świata 2018!

Na inaugurację piłkarskich
mistrzostw świata w Rosji
otwarta została na placu
Biegańskiego w Częstochowie
strefa kibica.

WIĘCEJ NA STR. 3



AKTYWNIE, BEZPIECZNIE I ZDROWO, CZYLI KOLEJNE UDOGODNIENIA DLA CZĘSTOCHOWSKICH SENIORÓW!



Częstochowa cały czas powiększa katalog róż-
nicowanych aktywności i programów dedykowanych senior-
kom i seniorom. Specjalnie dla tej grupy spo- łącznej w
mieście otwarto Biuro Obsługi Seniora, a także urucho-
miony został nowy numer telefoniczny.

WIĘCEJ NA STR. 5

TRWA NABÓR WNIOSKÓW DO BUDŻETU OBYWATELSKIEGO



25 maja rozpoczął się nabór wniosków do V edy-
cji budżetu obywatelskiego. Zadania można skła-
dać na dwa sposoby – na papierze lub elektronicz-
nie. Nabór trwa do 31 lipca.

WIĘCEJ NA STR. 7

Paralotnią wylądował na jadącej osobówce

WIĘCEJ NA STR. 11

Kulturalno - rozrywkowy czerwiec w Parku Lisiniec



WIĘCEJ NA STR. 8 i 9

Harmonogram wywozu odpadów komunalnych na lipiec 2018

WIĘCEJ NA STR. 4

Przy dworcu głównym w Częstochowie powstaje gigantyczny mural

WIĘCEJ NA STR. 2



**STREFA KIBICA
MISTRZOSTW ŚWIATA 2018
PLAC BIEGAŃSKIEGO
KIBICUJEMY NASZYM!
TRANSMISJA WSZYSTKICH 64 MECZÓW!**

**CZĘSTO
CHOWA**


Przy dworcu głównym w Częstochowie powstaje gigantyczny mural

Na ścianie kamienicy przy placu Rady Europy powstaje największy w Częstochowie mural „Strażnik Czasu”. Ma być gotowy do końca lipca.

Dzieło o powierzchni 1200 mkw., którego projekt przygotował znany częstochowski malarz **Tomasz Sętowski**, pokryje ścianę kamienicy przy al. Wolności 19. Autorem pomysłu jest **Stefan Rybicki**, właściciel kamienicy i najsłynniejszy zegarmistrz w mieście.

Przypomnijmy, że Tomasz Sętowski zaprojektował również mural „Wieża Babel”, który zdobi ścianę szczytową budynku przy ul. Dąbrowskiego 1.



reklama

strony www | sklepy internetowe | identyfikacja wizualna | reklama



☎ 530-173-261
🌐 www.projectcom.pl



reklama

min. 2300 na rękę

bezpłatny transport z centrum miasta

PRACA NA PRODUKCJI

ZAKŁAD PASÓW BEZPIECZEŃSTWA CZĘSTOCHOWA, UL. LEGIONÓW 63

☎ 34/343 40 58 ✉ rekrutacjaSB@zf.com Dołącz do nas na dłużej!

PROGNOZA POGODY DLA CZĘSTOCHOWY - 22.06-06.07

PIĄTEK 22.06 ☁ 17	SOBOTA 23.06 ☁ 16	NIEDZIELA 24.06 ☁ 18	PONIEDZIAŁEK 25.06 ☁ 20	WTOREK 26.06 ☁ 22	ŚRODA 27.06 ☁ 25	CZWARTEK 28.06 ☁ 25
PIĄTEK 29.06 ☁ 24	SOBOTA 30.06 ☀ 23	NIEDZIELA 01.07 ☀ 23	PONIEDZIAŁEK 02.07 ☀ 24	WTOREK 03.07 ☁ 22	ŚRODA 04.07 ☁ 26	CZWARTEK 05.07 ☁ 25

W Częstochowie działa Strefa Kibica!

Na Placu Biegańskiego można obejrzeć transmisje wszystkich meczów Mistrzostw Świata 2018!

Na inaugurację piłkarskich mistrzostw świata w Rosji otwarta została na placu Biegańskiego w Częstochowie strefa kibica.

- Na to wielkie piłkarskie święto serdecznie zapraszam wszystkich kibiców wraz z rodzinami - mówi prezydent **Krzysztof Matyjaszczyk**. - Mistrzostwa gwarantują niezwykle emocje i dobrą zabawę. Możemy wspólnie kibicować w Częstochowie naszej reprezentacji. Wierzę, że dzięki skutecznej grze biało-czerwonych, będziemy mieli okazję robić to jak najdłużej.

Transmisje wszystkich meczów mistrzostw można oglądać na telebimie o wymiarze 18 m kw z nagłośnieniem. Sama

strefa mieści blisko tysiąc osób - w tym 300 na trybunach i 200 na leżakach, ale z dużej części placu Biegańskiego też będzie można śledzić rozgrywki.

Kibice mogą też skorzystać z piwno-gastronomicznego ogródka, a w razie niepogody chronić się pod namiotem o wymiarach 15 na 20 metrów z którego można oglądać transmisję.

Z myślą o dzieciach zaplanowano animacje sportowe na strefowym boisku typu GolBox.

Organizatorem strefy kibica jest Częstochowa, głównym partnerem Fortum, a wykonawcą firma Karo.



STREFA KIBICA

MISTRZOSTW ŚWIATA 2018

PLAC BIEGAŃSKIEGO

POLSKA - KOLUMBIA

24.06 - 20:00

POLSKA - JAPONIA

28.06 - 16:00

TRANSMISJA WSZYSTKICH 64 MECZÓW!

FIFA WORLD CUP
RUSSIA 2018

CZĘSTOCHOWA

fortum

HARMONOGRAM ODBIORU I TRANSPORTU ODPADÓW KOMUNALNYCH I ZBIERANYCH SELEKTYWNIE Z POSESJI ZAMIESZKAŁYCH

LIPIEC 2018

Podjasnogórska	Ostatni Grosz	Mirów	Lisowiec	Kiedrzyń	Grabówka	Gnaszyn-Kawodrza	Dźbów	Częstochowa-Parkitka	Bleszno	Zawodzie-Dąbie	Wyczerpy-Aniołów	Wrzosów	Tysiąclecie	Trzech Wieszczów
1. NIEDZIELA	1. NIEDZIELA	1. NIEDZIELA	1. NIEDZIELA	1. NIEDZIELA	1. NIEDZIELA	1. NIEDZIELA	1. NIEDZIELA	1. NIEDZIELA	1. NIEDZIELA	1. NIEDZIELA	1. NIEDZIELA	1. NIEDZIELA	1. NIEDZIELA	1. NIEDZIELA
2. PONIEDZIAŁEK	2. PONIEDZIAŁEK	2. PONIEDZIAŁEK	2. PONIEDZIAŁEK	2. PONIEDZIAŁEK	2. PONIEDZIAŁEK	2. PONIEDZIAŁEK	2. PONIEDZIAŁEK	2. PONIEDZIAŁEK	2. PONIEDZIAŁEK	2. PONIEDZIAŁEK	2. PONIEDZIAŁEK	2. PONIEDZIAŁEK	2. PONIEDZIAŁEK	2. PONIEDZIAŁEK
3. WTOREK	3. WTOREK	3. WTOREK	3. WTOREK	3. WTOREK	3. WTOREK	3. WTOREK	3. WTOREK	3. WTOREK	3. WTOREK	3. WTOREK	3. WTOREK	3. WTOREK	3. WTOREK	3. WTOREK
4. ŚRODA	4. ŚRODA	4. ŚRODA	4. ŚRODA	4. ŚRODA	4. ŚRODA	4. ŚRODA	4. ŚRODA	4. ŚRODA	4. ŚRODA	4. ŚRODA	4. ŚRODA	4. ŚRODA	4. ŚRODA	4. ŚRODA
5. CZWARTEK	5. CZWARTEK	5. CZWARTEK	5. CZWARTEK	5. CZWARTEK	5. CZWARTEK	5. CZWARTEK	5. CZWARTEK	5. CZWARTEK	5. CZWARTEK	5. CZWARTEK	5. CZWARTEK	5. CZWARTEK	5. CZWARTEK	5. CZWARTEK
6. PIĄTEK	6. PIĄTEK	6. PIĄTEK	6. PIĄTEK	6. PIĄTEK	6. PIĄTEK	6. PIĄTEK	6. PIĄTEK	6. PIĄTEK	6. PIĄTEK	6. PIĄTEK	6. PIĄTEK	6. PIĄTEK	6. PIĄTEK	6. PIĄTEK
7. SOBOTA	7. SOBOTA	7. SOBOTA	7. SOBOTA	7. SOBOTA	7. SOBOTA	7. SOBOTA	7. SOBOTA	7. SOBOTA	7. SOBOTA	7. SOBOTA	7. SOBOTA	7. SOBOTA	7. SOBOTA	7. SOBOTA
8. NIEDZIELA	8. NIEDZIELA	8. NIEDZIELA	8. NIEDZIELA	8. NIEDZIELA	8. NIEDZIELA	8. NIEDZIELA	8. NIEDZIELA	8. NIEDZIELA	8. NIEDZIELA	8. NIEDZIELA	8. NIEDZIELA	8. NIEDZIELA	8. NIEDZIELA	8. NIEDZIELA
9. PONIEDZIAŁEK	9. PONIEDZIAŁEK	9. PONIEDZIAŁEK	9. PONIEDZIAŁEK	9. PONIEDZIAŁEK	9. PONIEDZIAŁEK	9. PONIEDZIAŁEK	9. PONIEDZIAŁEK	9. PONIEDZIAŁEK	9. PONIEDZIAŁEK	9. PONIEDZIAŁEK	9. PONIEDZIAŁEK	9. PONIEDZIAŁEK	9. PONIEDZIAŁEK	9. PONIEDZIAŁEK
10. WTOREK	10. WTOREK	10. WTOREK	10. WTOREK	10. WTOREK	10. WTOREK	10. WTOREK	10. WTOREK	10. WTOREK	10. WTOREK	10. WTOREK	10. WTOREK	10. WTOREK	10. WTOREK	10. WTOREK
11. ŚRODA	11. ŚRODA	11. ŚRODA	11. ŚRODA	11. ŚRODA	11. ŚRODA	11. ŚRODA	11. ŚRODA	11. ŚRODA	11. ŚRODA	11. ŚRODA	11. ŚRODA	11. ŚRODA	11. ŚRODA	11. ŚRODA
12. CZWARTEK	12. CZWARTEK	12. CZWARTEK	12. CZWARTEK	12. CZWARTEK	12. CZWARTEK	12. CZWARTEK	12. CZWARTEK	12. CZWARTEK	12. CZWARTEK	12. CZWARTEK	12. CZWARTEK	12. CZWARTEK	12. CZWARTEK	12. CZWARTEK
13. PIĄTEK	13. PIĄTEK	13. PIĄTEK	13. PIĄTEK	13. PIĄTEK	13. PIĄTEK	13. PIĄTEK	13. PIĄTEK	13. PIĄTEK	13. PIĄTEK	13. PIĄTEK	13. PIĄTEK	13. PIĄTEK	13. PIĄTEK	13. PIĄTEK
14. SOBOTA	14. SOBOTA	14. SOBOTA	14. SOBOTA	14. SOBOTA	14. SOBOTA	14. SOBOTA	14. SOBOTA	14. SOBOTA	14. SOBOTA	14. SOBOTA	14. SOBOTA	14. SOBOTA	14. SOBOTA	14. SOBOTA
15. NIEDZIELA	15. NIEDZIELA	15. NIEDZIELA	15. NIEDZIELA	15. NIEDZIELA	15. NIEDZIELA	15. NIEDZIELA	15. NIEDZIELA	15. NIEDZIELA	15. NIEDZIELA	15. NIEDZIELA	15. NIEDZIELA	15. NIEDZIELA	15. NIEDZIELA	15. NIEDZIELA
16. PONIEDZIAŁEK	16. PONIEDZIAŁEK	16. PONIEDZIAŁEK	16. PONIEDZIAŁEK	16. PONIEDZIAŁEK	16. PONIEDZIAŁEK	16. PONIEDZIAŁEK	16. PONIEDZIAŁEK	16. PONIEDZIAŁEK	16. PONIEDZIAŁEK	16. PONIEDZIAŁEK	16. PONIEDZIAŁEK	16. PONIEDZIAŁEK	16. PONIEDZIAŁEK	16. PONIEDZIAŁEK
17. WTOREK	17. WTOREK	17. WTOREK	17. WTOREK	17. WTOREK	17. WTOREK	17. WTOREK	17. WTOREK	17. WTOREK	17. WTOREK	17. WTOREK	17. WTOREK	17. WTOREK	17. WTOREK	17. WTOREK
18. ŚRODA	18. ŚRODA	18. ŚRODA	18. ŚRODA	18. ŚRODA	18. ŚRODA	18. ŚRODA	18. ŚRODA	18. ŚRODA	18. ŚRODA	18. ŚRODA	18. ŚRODA	18. ŚRODA	18. ŚRODA	18. ŚRODA
19. CZWARTEK	19. CZWARTEK	19. CZWARTEK	19. CZWARTEK	19. CZWARTEK	19. CZWARTEK	19. CZWARTEK	19. CZWARTEK	19. CZWARTEK	19. CZWARTEK	19. CZWARTEK	19. CZWARTEK	19. CZWARTEK	19. CZWARTEK	19. CZWARTEK
20. PIĄTEK	20. PIĄTEK	20. PIĄTEK	20. PIĄTEK	20. PIĄTEK	20. PIĄTEK	20. PIĄTEK	20. PIĄTEK	20. PIĄTEK	20. PIĄTEK	20. PIĄTEK	20. PIĄTEK	20. PIĄTEK	20. PIĄTEK	20. PIĄTEK
21. SOBOTA	21. SOBOTA	21. SOBOTA	21. SOBOTA	21. SOBOTA	21. SOBOTA	21. SOBOTA	21. SOBOTA	21. SOBOTA	21. SOBOTA	21. SOBOTA	21. SOBOTA	21. SOBOTA	21. SOBOTA	21. SOBOTA
22. NIEDZIELA	22. NIEDZIELA	22. NIEDZIELA	22. NIEDZIELA	22. NIEDZIELA	22. NIEDZIELA	22. NIEDZIELA	22. NIEDZIELA	22. NIEDZIELA	22. NIEDZIELA	22. NIEDZIELA	22. NIEDZIELA	22. NIEDZIELA	22. NIEDZIELA	22. NIEDZIELA
23. PONIEDZIAŁEK	23. PONIEDZIAŁEK	23. PONIEDZIAŁEK	23. PONIEDZIAŁEK	23. PONIEDZIAŁEK	23. PONIEDZIAŁEK	23. PONIEDZIAŁEK	23. PONIEDZIAŁEK	23. PONIEDZIAŁEK	23. PONIEDZIAŁEK	23. PONIEDZIAŁEK	23. PONIEDZIAŁEK	23. PONIEDZIAŁEK	23. PONIEDZIAŁEK	23. PONIEDZIAŁEK
24. WTOREK	24. WTOREK	24. WTOREK	24. WTOREK	24. WTOREK	24. WTOREK	24. WTOREK	24. WTOREK	24. WTOREK	24. WTOREK	24. WTOREK	24. WTOREK	24. WTOREK	24. WTOREK	24. WTOREK
25. ŚRODA	25. ŚRODA	25. ŚRODA	25. ŚRODA	25. ŚRODA	25. ŚRODA	25. ŚRODA	25. ŚRODA	25. ŚRODA	25. ŚRODA	25. ŚRODA	25. ŚRODA	25. ŚRODA	25. ŚRODA	25. ŚRODA
26. CZWARTEK	26. CZWARTEK	26. CZWARTEK	26. CZWARTEK	26. CZWARTEK	26. CZWARTEK	26. CZWARTEK	26. CZWARTEK	26. CZWARTEK	26. CZWARTEK	26. CZWARTEK	26. CZWARTEK	26. CZWARTEK	26. CZWARTEK	26. CZWARTEK
27. PIĄTEK	27. PIĄTEK	27. PIĄTEK	27. PIĄTEK	27. PIĄTEK	27. PIĄTEK	27. PIĄTEK	27. PIĄTEK	27. PIĄTEK	27. PIĄTEK	27. PIĄTEK	27. PIĄTEK	27. PIĄTEK	27. PIĄTEK	27. PIĄTEK
28. SOBOTA	28. SOBOTA	28. SOBOTA	28. SOBOTA	28. SOBOTA	28. SOBOTA	28. SOBOTA	28. SOBOTA	28. SOBOTA	28. SOBOTA	28. SOBOTA	28. SOBOTA	28. SOBOTA	28. SOBOTA	28. SOBOTA
29. NIEDZIELA	29. NIEDZIELA	29. NIEDZIELA	29. NIEDZIELA	29. NIEDZIELA	29. NIEDZIELA	29. NIEDZIELA	29. NIEDZIELA	29. NIEDZIELA	29. NIEDZIELA	29. NIEDZIELA	29. NIEDZIELA	29. NIEDZIELA	29. NIEDZIELA	29. NIEDZIELA
30. PONIEDZIAŁEK	30. PONIEDZIAŁEK	30. PONIEDZIAŁEK	30. PONIEDZIAŁEK	30. PONIEDZIAŁEK	30. PONIEDZIAŁEK	30. PONIEDZIAŁEK	30. PONIEDZIAŁEK	30. PONIEDZIAŁEK	30. PONIEDZIAŁEK	30. PONIEDZIAŁEK	30. PONIEDZIAŁEK	30. PONIEDZIAŁEK	30. PONIEDZIAŁEK	30. PONIEDZIAŁEK
31. WTOREK	31. WTOREK	31. WTOREK	31. WTOREK	31. WTOREK	31. WTOREK	31. WTOREK	31. WTOREK	31. WTOREK	31. WTOREK	31. WTOREK	31. WTOREK	31. WTOREK	31. WTOREK	31. WTOREK

Śródmieście	Stradom	Stare Miasto	Raków	Północ
1. NIEDZIELA	1. NIEDZIELA	1. NIEDZIELA	1. NIEDZIELA	1. NIEDZIELA
2. PONIEDZIAŁEK	2. PONIEDZIAŁEK	2. PONIEDZIAŁEK	2. PONIEDZIAŁEK	2. PONIEDZIAŁEK
3. WTOREK	3. WTOREK	3. WTOREK	3. WTOREK	3. WTOREK
4. ŚRODA	4. ŚRODA	4. ŚRODA	4. ŚRODA	4. ŚRODA
5. CZWARTEK	5. CZWARTEK	5. CZWARTEK	5. CZWARTEK	5. CZWARTEK
6. PIĄTEK	6. PIĄTEK	6. PIĄTEK	6. PIĄTEK	6. PIĄTEK
7. SOBOTA	7. SOBOTA	7. SOBOTA	7. SOBOTA	7. SOBOTA
8. NIEDZIELA	8. NIEDZIELA	8. NIEDZIELA	8. NIEDZIELA	8. NIEDZIELA
9. PONIEDZIAŁEK	9. PONIEDZIAŁEK	9. PONIEDZIAŁEK	9. PONIEDZIAŁEK	9. PONIEDZIAŁEK
10. WTOREK	10. WTOREK	10. WTOREK	10. WTOREK	10. WTOREK
11. ŚRODA	11. ŚRODA	11. ŚRODA	11. ŚRODA	11. ŚRODA
12. CZWARTEK	12. CZWARTEK	12. CZWARTEK	12. CZWARTEK	12. CZWARTEK
13. PIĄTEK	13. PIĄTEK	13. PIĄTEK	13. PIĄTEK	13. PIĄTEK
14. SOBOTA	14. SOBOTA	14. SOBOTA	14. SOBOTA	14. SOBOTA
15. NIEDZIELA	15. NIEDZIELA	15. NIEDZIELA	15. NIEDZIELA	15. NIEDZIELA
16. PONIEDZIAŁEK	16. PONIEDZIAŁEK	16. PONIEDZIAŁEK	16. PONIEDZIAŁEK	16. PONIEDZIAŁEK
17. WTOREK	17. WTOREK	17. WTOREK	17. WTOREK	17. WTOREK
18. ŚRODA	18. ŚRODA	18. ŚRODA	18. ŚRODA	18. ŚRODA
19. CZWARTEK	19. CZWARTEK	19. CZWARTEK	19. CZWARTEK	19. CZWARTEK
20. PIĄTEK	20. PIĄTEK	20. PIĄTEK	20. PIĄTEK	20. PIĄTEK
21. SOBOTA	21. SOBOTA	21. SOBOTA	21. SOBOTA	21. SOBOTA
22. NIEDZIELA	22. NIEDZIELA	22. NIEDZIELA	22. NIEDZIELA	22. NIEDZIELA
23. PONIEDZIAŁEK	23. PONIEDZIAŁEK	23. PONIEDZIAŁEK	23. PONIEDZIAŁEK	23. PONIEDZIAŁEK
24. WTOREK	24. WTOREK	24. WTOREK	24. WTOREK	24. WTOREK
25. ŚRODA	25. ŚRODA	25. ŚRODA	25. ŚRODA	25. ŚRODA
26. CZWARTEK	26. CZWARTEK	26. CZWARTEK	26. CZWARTEK	26. CZWARTEK
27. PIĄTEK	27. PIĄTEK	27. PIĄTEK	27. PIĄTEK	27. PIĄTEK
28. SOBOTA	28. SOBOTA	28. SOBOTA	28. SOBOTA	28. SOBOTA
29. NIEDZIELA	29. NIEDZIELA	29. NIEDZIELA	29. NIEDZIELA	29. NIEDZIELA
30. PONIEDZIAŁEK	30. PONIEDZIAŁEK	30. PONIEDZIAŁEK	30. PONIEDZIAŁEK	30. PONIEDZIAŁEK
31. WTOREK	31. WTOREK	31. WTOREK	31. WTOREK	31. WTOREK

LEGENDA

- BIODOPADY
- ODPADY ZMIESZANE
- TWORZYWA SZTUCZNE • MAKULATURA
- POPIÓŁ
- SKŁO

SPSZOK

Stacjonarny Punkt Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych

Mieszkańcy Częstochowy mogą w SPSZOK'u bezpłatnie oddać:

- Odpady wielkogabarytowe
- Papier i tektura
- Tworzywa sztuczne i metale
- Przetworzone loki
- Zużyte baterie i akumulatory
- Zużyte sprzęty elektryczne i elektroniczne
- Farby, kleje, lepiszcza
- Drewno i odpady zielone
- Środki ochrony roślin
- Oleje silnikowe
- Zużyte opony

APLIKACJA „KIEDY WYWOŹ”

- Chcesz wiedzieć, kiedy z miejsca Twojego zamieszkania będą zabierane pojemniki z odpadami?
- Chcesz być informowany o nietypowych zbiórkach odpadów?
- Chcesz zgłaszać zastrzeżenia dotyczące pracy firm zbierających odpady?
- Zgłoś gdzieś wysypisko w twojej okolicy

Masz pomysł na wydarzenie edukacyjne, napisz do nas:

@przedsiębiorstwo.komunalne

www.facebook.com/Czestochowskie-Przedsiębiorstwo-Komunalne-147866108716621/



Dbaj razem z nami o czystą Częstochowę!
(34) 3707-197 lub 198
osr@czestochowa.um.gov.pl

SPSZOK znajdziecie:

ul. Konwaliowa 1, Sobuczyna

W dni powszednie od 8.00 do 18.00
W soboty od 10.00 do 16.00.

HARMONOGRAM DLA FIRM I INSTYTUCJI LIPIEC 2018

DZIELNICA	1 x w m-cu	2 x w m-cu	3 x w m-cu	4 x w m-cu	5 x w m-cu	8 x w m-cu	12 x w m-cu	20 x w m-cu
Trzech Wieszcz	11	04,18	04,11,18	04,11,18,25	04,11,18,25,27	02,06,09,13,16,20,23,27	02,04,06,09,11,13,16,18,20,23,25,27	02,03,04,05,06,09,10,11,12,13,16,17,18,19,20,23,24,25,26,27
Częstochowa-Parkitka	03	04,18	04,11,18	04,11,18,25	04,11,18,25,27	02,06,09,13,16,20,23,27	02,04,06,09,11,13,16,18,20,23,25,27	02,03,04,05,06,09,10,11,12,13,16,17,18,19,20,23,24,25,26,27
Grabówka	03	04,18	04,11,18	04,11,18,25	04,11,18,25,27	02,06,09,13,16,20,23,27	02,04,06,09,11,13,16,18,20,23,25,27	02,03,04,05,06,09,10,11,12,13,16,17,18,19,20,23,24,25,26,27
Północ	03	04,18	04,11,18	04,11,18,25	04,11,18,25,27	02,06,09,13,16,20,23,27	02,04,06,09,11,13,16,18,20,23,25,27	02,03,04,05,06,09,10,11,12,13,16,17,18,19,20,23,24,25,26,27
Mirów	03	04,18	04,11,18	04,11,18,25	04,11,18,25,27	02,06,09,13,16,20,23,27	02,04,06,09,11,13,16,18,20,23,25,27	02,03,04,05,06,09,10,11,12,13,16,17,18,19,20,23,24,25,26,27
Tysiąclecie	10	04,18	04,11,18	04,11,18,25	04,11,18,25,27	02,06,09,13,16,20,23,27	02,04,06,09,11,13,16,18,20,23,25,27	02,03,04,05,06,09,10,11,12,13,16,17,18,19,20,23,24,25,26,27
Raków	03	04,18	04,11,18	04,11,18,25	04,11,18,25,27	02,06,09,13,16,20,23,27	02,04,06,09,11,13,16,18,20,23,25,27	02,03,04,05,06,09,10,11,12,13,16,17,18,19,20,23,24,25,26,27
Dźbów	03	04,18	04,11,18	04,11,18,25	04,11,18,25,27	02,06,09,13,16,20,23,27	02,04,06,09,11,13,16,18,20,23,25,27	02,03,04,05,06,09,10,11,12,13,16,17,18,19,20,23,24,25,26,27
Wrzosowiak	10	04,18	04,11,18	04,11,18,25	04,11,18,25,27	02,06,09,13,16,20,23,27	02,04,06,09,11,13,16,18,20,23,25,27	02,03,04,05,06,09,10,11,12,13,16,17,18,19,20,23,24,25,26,27
Stradom	12	04,18	04,11,18	04,11,18,25	04,11,18,25,27	02,06,09,13,16,20,23,27	02,04,06,09,11,13,16,18,20,23,25,27	02,03,04,05,06,09,10,11,12,13,16,17,18,19,20,23,24,25,26,27
Kiedrzyń	10	04,18	04,11,18	04,11,18,25	04,11,18,25,27	02,06,09,13,16,20,23,27	02,04,06,09,11,13,16,18,20,23,25,27	02,03,04,05,06,09,10,11,12,13,16,17,18,19,20,23,24,25,26,27
Śródmieście	11	04,18	04,11,18	04,11,18,25	04,11,18,25,27	02,06,09,13,16,20,23,27	02,04,06,09,11,13,16,18,20,23,25,27	02,03,04,05,06,09,10,11,12,13,16,17,18,19,20,23,24,25,26,27
Stare Miasto	11	04,18	04,11,18	04,11,18,25	04,11,18,25,27	02,06,09,13,16,20,23,27	02,04,06,09,11,13,16,18,20,23,25,27	02,03,04,05,06,09,10,11,12,13,16,17,18,19,20,23,24,25,26,27
Ostatni Grosz	05	02,16	02,16,30	02,09,16,23	02,09,16,23,30	02,06,09,13,16,20,23,27	02,04,06,09,11,13,16,18,20,23,25,27	02,03,04,05,06,09,10,11,12,13,16,17,18,19,20,23,24,25,26,27
Gnaszyn Kawodrza	03	06,20	06,13,20	06,13,20,27	06,13,20,27,30	02,06,09,13,16,20,23,27	02,04,06,09,11,13,16,18,20,23,25,27	02,03,04,05,06,09,10,11,12,13,16,17,18,19,20,23,24,25,26,27
Lisowiec	10	06,20	06,13,20	06,13,20,27	06,13,20,27,30	02,06,09,13,16,20,23,27	02,04,06,09,11,13,16,18,20,23,25,27	02,03,04,05,06,09,10,11,12,13,16,17,18,19,20,23,24,25,26,27
Podjasnogórska	05	06,20	06,13,20	06,13,20,27	06,13,20,27,30	02,06,09,13,16,20,23,27	02,04,06,09,11,13,16,18,20,23,25,27	02,03,04,05,06,09,10,11,12,13,16,17,18,19,20,23,24,25,26,27
Wyczerpy-Aniołów	10	06,20	06,13,20	06,13,20,27	06,13,20,27,30	02,06,09,13,16,20,23,27	02,04,06,09,11,13,16,18,20,23,25,27	02,03,04,05,06,09,10,11,12,13,16,17,18,19,20,23,24,25,26,27
Zawodzie-Dąbie	12	06,20	06,13,20	06,13,20,27	06,13,20,27,30	02,06,09,13,16,20,23,27	02,04,06,09,11,13,16,18,20,23,25,27	02,03,04,05,06,09,10,11,12,13,16,17,18,19,20,23,24,25,26,27
Błesno	12	06,20	06,13,20	06,13,20,27	06,13,20,27,30	02,06,09,13,16,20,23,27	02,04,06,09,11,13,16,18,20,23,25,27	02,03,04,05,06,09,10,11,12,13,16,17,18,19,20,23,24,25,26,27

Częstochowskie Dni Profilaktyki w strefie kibica

Kilkuset uczniów wzięło udział w kolejnej edycji **Częstochowskich Dni Profilaktyki**, które odbyły się w **poniedziałek, 18 czerwca** na **placu Biegańskiego** i w **mieszczącej się tam strefie kibica**.

Podczas imprezy rozstrzygnięto konkurs na **Małe Formy Teatralne „Młodość bez uzależnień”**. Szkoły, które zwyciężyły w teatralnej rywalizacji, otrzymały nagrody pieniężne. Zebrani na widowni strefy kibica obejrzeli również jeden ze zwycięskich spektakli oraz pokaz tresury psa policyjnego, po czym w swoich występach prezentowali się uczniowie szkół podstawowych, w których funkcjonują **Młodzieżowe Akademie Życia (MAŻ)**, działające w ramach programu „Młodość bez uzależnień”. Celem projektu jest zwiększenie świadomości dzieci i młodzieży o zagrożeniach wynikających z zachowań ryzykownych oraz wskazanie alternatywy dla zażywania środków psychoaktywnych poprzez promowanie aktywnych, społecznie akceptowanych form spędzania wolnego czasu.

Po występach tanecznych i pokazach cheerleaderek odbyły się zajęcia w strefach tematycznych, gdzie uczniowie mieli okazję wziąć udział w zabawach sportowych, grach zręcznościowych, zajęciach plastycznych, a także przypomnieć sobie zabawy podwórkowe z dawnych lat, tj. gra w kapsle czy w klasy. Przewidziano także stanowisko do malowania twarzy, zabawy z bańkami mydlanymi i chustą animacyjną. Wszyscy chętni mogli również sprawdzić, jak wygląda świat po założeniu **alkogogli** i **narkogogli**.

Organizatorem wydarzenia był Wydział Polityki Społecznej Urzędu Miasta i Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Częstochowie.



Częstochowa doceniona za wspieranie rozwoju branży usług wspólnych.

Częstochowa została uhonorowana statuetką dla samorządu „najbardziej wspierającego rozwój branży BPO/SSC”.

Organizatorzy konferencji oraz przedstawiciele branży docenili innowacyjne rozwiązania wprowadzone przez władze miasta w ramach wsparcia rozwoju branży usług wspólnych w Częstochowie w ciągu ostatnich kilku lat.

Przykładem może być wprowadzenie miejskiej ulgi z podatku od nieruchomości dla powierzchni biurowych o najwyższym standardzie. W tym zakresie Częstochowa jest prekursorem w skali kraju. Wspierając rozwój powierzchni biurowych miasto – w ramach programu Teraz Lepsza Praca – dba także o jakość nowo powstających miejsc pracy.

W środowisku firm BPO często wymienia się Częstochowę jako przykład dobrej współpracy po-

między miastem, biznesem a szkołami. W ramach projektu „Zawodowa współpraca” np. w Technikum Ekonomicznym uruchomiona została klasa o profilu BPO. Z kolei realizacja programu Akademička Częstochowa pozwoliła na wyposażenie pracowni na Wydziale Zarządzania Politechniki Częstochowskiej i uruchomienie – we współpracy z firmą ZF – specjalizacji dedykowanej obsłudze biznesu w centrach usług wspólnych.

Okazją do rozmowy o roli miast w procesie rozwoju branży BPO był panel poświęcony tej tematyce, w którym poza reprezentantami nagrodzonego miasta, czyli Częstochowy, udział wzięli przedstawiciele Polskiej Agencji Inwestycji i Handlu (PAIH) oraz Małopolskiej SSE i Parku Technologicznego.

Konferencja #BPO NewSolutions'18 obejmowała trzy bloki tematyczne: wyzwania współczesnego rynku pracy, nowe rozwiązania branży BPO/SSC oraz Globalne Centra Usług Wspólnych – przyszłością współczesnego biznesu. Można było na niej wysłuchać prezentacji przedstawicieli wielu instytucji i firm, w tym także tych rozwijających się w Częstochowie, jak ZF Group, Cooper Standard czy SGP Group. Konferencji towarzyszyły Targi Pracy #BPO NewSolutions'18, na których wystawiały się renomowane firmy z całej Polski – pracodawcy z branży usług wspólnych.

Konferencja odbyła się 12 czerwca w Crown Piast Hotel & Park w Krakowie. Nagrodę odebrał prezydent Krzysztof Matyjaszczyk.



Trwa nabór wniosków do budżetu obywatelskiego

25 maja rozpoczął się nabór wniosków do V edycji budżetu obywatelskiego. Zadania można składać na dwa sposoby – na papierze lub elektronicznie. Nabór trwa do 31 lipca.

Papierowy formularz propozycji zadania wypełniamy i składamy w kancelarii Urzędu Miasta

wane w roku przyszłym – to już prawie 9,5 miliona złotych.

Częstochowa jest jednym z pierwszych miast, które zdecydowały się stworzyć budżet obywatelski. Jego zasady tworzone są wspólnie z mieszkańcami i mieszkańcami. Z każdą kolejną

wnioskodawców, promocja zadań oraz namawianie do zgłaszania pomysłów. W przypadku pytań związanych z tegoroczną edycją BO każdy mieszkaniec może łatwo skontaktować się z liderem ze swojej dzielnicy, korzystając ze strony http://konsultacje.czystochowa.pl/?page_id=3147.

W tym roku uległ zmianie proces głosowania. Zlikwidowano głosowanie korespondencyjne oraz głosowanie w zlokalizowanych w dzielnicach komisjach do głosowania. W ich miejsce wprowadzony został **mobilny punkt do głosowania**, który od 22 października do 12 listopada (czyli w okresie głosowania), będzie – zgodnie z harmonogramem – odwiedzał wszystkie dzielnice. Zagłosować będzie można również w komisji do głosowania w siedzibie referatu Partycypacji i Konsultacji Społecznych przy ul. Focha 19/21.

Osoby z trudnościami w poruszaniu się, potwierdzonymi orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności, będą mogły skorzystać z możliwości głosowania w miejscu zamieszkania. Taką potrzebę będzie trzeba zgłosić do referatu Partycypacji i Konsultacji Społecznych w terminie od 24 września do 19 października.

W tym roku głosy będzie można oddawać na kartach papierowych oznakowanych pieczęcią przez Urząd Miasta Częstochowy. Takie karty będą wydawane wyłącznie w mobilnym punkcie do głosowania oraz w komisji do głosowania przy ul. Focha 19/21 – po jednej dla każdej osoby, która przyjdzie oddać głos.

Zmianie nie ulega natomiast sposób głosowania przez aplikację, która będzie dostępna w czasie głosowania na stronie <http://www.konsultacje.czystochowa.pl>

Aby zagłosować przez internet należy posiadać telefon komórkowy, na który otrzymamy sms weryfikacyjny, którego można użyć dla potwierdzenia tożsamości dwóch osób głosujących. **Głosowanie odbędzie się między 22 października a 12 listopada, a jego wyniki poznamy 20 listopada.**



przy ul. Śląskiej (pokój nr 3) lub wysyłamy go pocztą na adres: Urząd Miasta Częstochowy, ul. Śląska 11/13. Formularz można pobrać ze strony: http://konsultacje.czystochowa.pl/?page_id=10671

Drogą elektroniczną zadania zgłaszamy za pomocą generatora aplikacyjnego dostępnego na stronie internetowej <http://www.konsultacje.czystochowa.pl> lub poprzez elektroniczną skrzynkę podawczą <http://www.sekap.pl> i <http://www.ePUAP.gov.pl>.

– Zachęcam Was do składania propozycji – mówił **prezydent Krzysztof Matyjaszczyk**. – W tym roku realizujemy kolejnych 112 zadań, które wybraлиście w zeszłorocznej edycji, wcześniej zrealizowaliśmy już ponad 300 wybranych w głosowaniu projektów. Łącznie z 2018 rokiem na zadania BO przeznaczaliśmy 28 milionów złotych z miejskich środków. Pula na pomysły zgłaszane do budżetu obywatelskiego w tym roku, które przejdą weryfikację, znajdą uznanie w głosowaniu i będą realizo-

edycją w działania na rzecz miasta włącza się coraz więcej osób. Dzięki temu Częstochowa stara się spełniać oczekiwania i potrzeby wszystkich grup społecznych, bo tylko wspólnie można stworzyć przestrzeń przyjazną dla wszystkich. W V edycji wprowadzono zmianę dotyczącą możliwości składania propozycji zadań inwestycyjnych na terenach należących do gminnych (miejskich) jednostek organizacyjnych – szkół, przedszkoli, bibliotek, obiektów MOSiR etc. Takie propozycje obligatoryjnie muszą być składane jako zadania o charakterze ogólnomiejskim.

Propozycje zadań można składać do 31 lipca.

Prezydent Częstochowy Krzysztof Matyjaszczyk, wręczył imienne certyfikaty dzielnicowym liderkom i liderom tegorocznej V edycji Budżetu Obywatelskiego.

Zadaniem 39 liderów jest m.in. popularyzacja idei budżetu obywatelskiego, informowanie mieszkańców o wprowadzonych zmianach, wsparcie



BO
Budżet Obywatelski
w Częstochowie

CZESTOCHOWA

RUSZYŁA V EDYCJA



BO

W CZĘSTOCHOWIE

W DNIACH
25 MAJA – 31 LIPCA

ZGŁOŚ
SWÓJ
PROJEKT

KULTURALNO-ROZRYWKOWY



Dobiegła końca kolejna edycja festiwalu Frytka Off - Jazd!

W dniach 15-16 czerwca odbył się dwudniowy Festiwal Frytka Off-jazd. Festiwal z roku na rok przyciąga coraz więcej uczestników dobrej zabawy i sympatyków strefy food trucków w różnym wieku.

Impreza organizowana przez Urząd Miasta Częstochowy pod honorowym patronatem Prezydenta Miasta Częstochowy Krzysztofa Matyjaszczyka ciągle poszukuje swojej formuły. Rok temu pożegnała się z ul. Piłsudskiego (tzw. aleją frytkową) i zmieniła nieco swoją nazwę. W roku bieżącym organizatorzy zadbali o to aby przeszła kolejną metamorfozę. Program tegorocznego festiwalu był wyłącznie muzyczny, rezygnując m.in. z propozycji teatralnych. Jednak dodatkowych atrakcji nie zabrakło już od wejścia na uczestników czekały ciekawie przebrane postacie, muzyka w wykonaniu bębnow czy małe happeningi. W piątek 15 czerwca na scenie wystąpiła grupa Hańba, zespół L.Stadt oraz szwedzki Momofoko, dla których to już nie pierwsza wizyta na Frytce. Gwiazdami piątkowych występów byli - Nosowska i Lao Che. W sobotę 16 czerwca o porcje świetnej muzyki w wydaniu koncertowym zadbali m.in. TRIP, Paulina Przybysz, Brodacze Live Act, Lech Janerka, Miuosh i Pidżama Porno.



fot. Marcin Szczygiel

CZERWIEC W PARKU LISINIEC

Festiwal Summer Chill 2018 za nami!

Tłumy młodzieży powitały lato podczas II edycji Festiwalu Summer Chill, który odbył się 8 i 9 czerwca w Parku Lisiniec.

Ideą Festiwalu Summer Chill jest integracja uczniów częstochowskich szkół średnich i stworzenie odpowiednika studenckich juwenaliów dla młodzieży w wieku ponadgimnazjalnym, stąd też Summer Chill nazywany jest także licealiami.

– W naszym mieście swoje święta mają zarówno studenci, jak i seniorzy. Do ubiegłego roku brakowało jeszcze święta młodzieży szkolnej. Nasza Młodzieżowa Rada Miasta nie pozwoliła jednak, by taka sytuacja trwała zbyt długo. Dlatego na Lisincu w tym roku odbędzie się druga edycja imprezy, która już za pierwszym razem przyciągnęła wiele częstochowianek i wielu częstochowian – **mówił prezydent Krzysztof Matyjaszczyk** – Była to pierwsza z tegorocznych imprez organizowanych w parku. Dzięki rewitalizacji staje się on jednym z najważniejszych miejsc nie tylko rekreacji, ale także dużych wydarzeń kulturalno-rozrywkowych w naszym mieście.

Podczas tegorocznej edycji każdy uczestnik wydarzenia, niezależnie od wieku, mógł znaleźć coś dla siebie. Podczas pierwszego dnia, młodzież bawiła się przy muzyce, wystąpili: SB Mafija, Solar, Beteo, Bedoes oraz Dj Gromee – reprezentant Polski na tegorocznym Konkursie Eurowizji. Warto podkreślić, że wykonawców, którzy wystąpili w czasie Summer Chill 2018 wybierała sama częstochowska młodzież. W programie drugiego dnia znalazł się m.in. przegląd lokalnych zespołów oraz kino na leżakach, gdzie wyświetlono film „Dusigrosz”. Wśród atrakcji znalazło się także wesołe miasteczko, wystawa zabytkowych samochodów, wspólne malowanie autobusu Ikarus oraz liczne pokazy artystyczne na małej scenie.

Imprezie towarzyszył festiwal foodtrucków, które przyjechały do Częstochowy z całej Polski.

Organizatorem imprezy, która odbyła się 8 i 9 czerwca była Młodzieżowa Rada Miasta, a współorganizatorami stowarzyszenia Częstocham i Aktywna Częstochowa.



■ Karta do oceny sposobu odżywiania



- Czy wiesz jak się odżywasz?
- Czy wiesz jak poprawić swoją codzienną dietę?
- Czy powinieneś zmienić swoje nawyki żywieniowe?

Oceń sam !

Zaznacz produkty które najczęściej spożywasz (tabela zielona- produkty zalecane w diecie, tabela czerwona-produkty przeciwwskazane). Optymalnie jeżeli twój jadłospis w 80% składa się z produktów z tabeli zielonej, pozostałe 20% może być marginesem twoich zachcianek, słabostek i grzeszków bez znaczącego wpływu na twój stan zdrowia, pod warunkiem że to faktycznie maksymalnie 20% twojej diety.

Produkty nie zalecane w codziennej diecie	Produkty wskazane w diecie
Białe pieczywo, chleb tostowy biały, wyroby cukiernicze (słodkie bułki i ciasta) Mąka pszenna typ 450-550 Słodkie płatki śniadaniowe Biały ryż i makarony pszenne, Produkty nabiałowe słodzone i/lub barwione (serki, puddingi, jogurt smakowe, maślanki smakowe) Serki topione Dosładzane i/lub barwione soki i napoje Napoje gazowane Duże ilości alkoholu Duże ilości kawy i czarnej herbaty Biały cukier jako dodatek w codziennej kuchni Słodycze (batoniki, ciasteczka, cukierki itp.) Napoje energetyczne Fast foody (frytki, hamburgery, itp.) Słone przekąski (paluszki, chipsy, chrupki, orzeszki solone lub w panierkach, krakersy itp.) Duże ilości soli Produkty smażone w głębokim tłuszczu Margaryny i masła roślinne utwardzone Kupne wędliny (szynki, kielbasy, kabanosy, parówki, pasztety) Duże ilości mięsa czerwonego (wieprzowina, wołowina) i/lub tłustego (boczek itp.) Konservy	Ciemne pieczywo (razowe, pełnoziarniste, żytnie, orkiszowe, pumpernikiel itp.) Mąka pełnoziarnista typ 1850 Płatki owsiane, jęczmienne, orkiszowe lub podobne bezglutenowe, mieszanki musli bez cukru, Makarony z mąki pełnoziarnistej Kasze średnio i gruboziarniste, ryż brązowy i dziki Suszone owoce Orzechy, nasiona, pestki Margaryna miękka Oleje roślinne i oliwy Masło prawdziwe (najlepiej klarowane) Jogurty naturalne, kefir, maślanki, sery twarogowe Mięso drobiowe, ryby, cielęcina, chuda wieprzowina (sporadycznie) Jajka Warzywa (najlepiej surowe) Owoce Woda mineralna Herbata biała, czerwona, zielona lub inne napary ziołowe Świeże soki owocowo-warzywne Przyprawy ziołowe

Zaznacz/podkreśl produkty, które zazwyczaj jadasz, oceń która grupa produktów dominuje twój sposób odżywiania

* Produkty zostały podzielone uwzględniając osobę zdrową, bez zalecanych eliminacji lub innych produktów wskazanych w niektórych jednostkach chorobowych.

Potrzebujesz pomocy w zmianie nawyków żywieniowych? ZAPRASZAM

www.ewakolaczyk-dietetyk.pl

reklama



NASZE LOHALIZACJE:

Częstochowa:
- Niepodległości 27
- Łukasińskiego 37
- Wyzwolenia 29a

- Bohaterów Katynia 25a
- Wojska Polskiego 122
- Orkana 91/93 - już otwarte!
Konopiska: Częstochowska 1



Dobre relacje – jak je budować?



Kamila Grochowina
Coach – Trener – Doradca –
Animator społeczny

Większość z nas ma potrzebę bycia w relacji z drugim człowiekiem. To nie tylko jedna z naszych podstawowych potrzeb, ale także bardzo istotny element życia. Mam na myśli życie składające się z wielu relacji np.: partnerskich, rodzinnych, osobistych, towarzyskich i biznesowych. Zdrowe, dojrzałe i wspierające relacje z innymi ludźmi sprawiają, że nasze życie staje się bardziej satysfakcjonujące.

Często trudno nam jednoznacznie określić, czy jesteśmy szczęśliwi, czy nie. Jednak, gdy zadajemy sobie pytanie – od czego to zależy? – dochodzimy do wniosku, że gwarantem szczęścia i sukcesów osobistych są inni ludzie – dobre relacje z nimi – zdrowe, dojrzałe i wspierające. Co to oznacza?

Ważne jest, aby w tych relacjach od początku być naturalnie sobą. „Twój czas jest ograniczony, więc nie marnuj go na bycie kimś, kim nie jesteś” – Steve Jobs. Ważne jest, aby szanować w sobie to, co indywidualne i to, co różne od innych oraz koncentrować się na wydobywaniu z siebie tego, co najlepsze.

Zdrowe relacje to takie, w których pomimo tego, że czasem nie jest idealnie – czujesz się komfortowo i dobrze. Ważne zatem, jeśli nie najważniejsze, stają się relacje z sobą samym, bowiem wpływają na naszą samoocenę i poczucie własnej wartości.

Pamiętajmy o tym, że ludzie instynktownie dostosowują się do naszego nastroju, wyrazu twarzy, który nosimy na co dzień. Chmura gradowa ściąga pioruny, a piękne, pogodne niebo zachęca do okazywania sympatii. Dlatego, kiedy poznajemy ludzi, wchodzimy sklepu, urzędu, przychodni, uczelni, czy w ogóle do pomieszczenia, w którym ktoś jest – uśmiechnijmy się – to proste.

Warto mieć świadomość, że zasady kształtowania się relacji są niemalże uniwersalne i mają zastosowanie do budowania zarówno uczuciowych związków, przyjaźni, jak również relacji pracowniczych i biznesowych.

Nie rodzimy się z umiejętnościami budowania zdrowych i dojrzałych relacji, jednak możemy się ich uczyć, wzmacniać je w sobie i doskonalić.

Zbliżający się czas wakacji jest idealną okazją do poznawania nowych, interesujących ludzi i być może zbudowania trwałych relacji. Większość z nas ma wówczas większą potrzebę kontaktów towarzyskich i zawierania dobrych znajomości, czy może nawet związków.

Zastanawiacie się, co sprawia, że jedni ludzie są lubiani, łatwo nawiązują kontakty, są akceptowani i szybko adaptują się w nowym otoczeniu, a innym przychodzi to z wielkim trudem? Czy jest to sztuka nie do opanowania w jednakowym stopniu dla wszystkich?

Okazuje się, że początek nauki leży w nas samych. Grunt to pozytyw-

ne nastawienie i założenie, że niezależnie od sytuacji, to my wpływamy na szczęśliwe zakończenie. Czasami jedna trafiająca w sedno myśl może sprawić, że zmieniamy sposób patrzenia na siebie. To, jak siebie widzimy – nasza samoocena – jest podstawą poczucia własnej wartości.

Oto 5 kluczowych umiejętności, które pomagają w budowaniu i rozwijaniu dobrych i satysfakcjonujących relacji:

1. Otwarta, zrozumiała i skuteczna komunikacja (aktywne słuchanie, mówienie z własnej perspektywy – komunikat Ja, jasność i klarowność wypowiedzi, nie ocenianie),
2. Szczerość i naturalne bycie sobą,
3. Empatia i wyrażanie zainteresowania drugą osobą,
4. Tworzenie dobra wspólnego, współodpowiedzialność,
5. Praca nad samym sobą.

Od czego zacząć?

Zacznijmy pogłębiać swoją wiedzę, a później wdrażajmy ją w praktyczne ćwiczenia, trenujemy.

Zastanówmy się, co możemy zrobić, aby takie relacje budować? Proponuję zacząć od siebie. Spróbuj zadać sobie i szczerze odpowiedzieć na poniższe pytania:

- kim jestem?
- kim chcę być?
- co w sobie lubię?
- czego w sobie nie lubię?
- co mnie w sobie bawi?
- co mnie w sobie złości?
- co robię dobrze?
- co mogę zrobić lepiej?
- co mi nie wychodzi?
- co chcę przestać robić?
- nad czym chcę popracować w pierwszej kolejności?
- co konkretnie mogę zacząć robić już od dziś, aby budować zdrowsze relacje?

Konieczne zapiszcie te odpowiedzi na kartce i działajcie! Już od

dziś. Pamiętajcie, innych nie możecie zmienić, ale siebie – TAK. Paradoksalnie zmieniając siebie, zmienia się relacja, bo przecież jesteście jej częścią. A to często pociąga za sobą zmianę u innych osób. Unikajcie przyjmowania postaw: agresywnych, biernych, czy manipulacyjnych. Alternatywą dla nich będzie postawa asertywna, oparta na wzajemnym szacunku, respektowaniu prawa swobodnego wyrażania myśli, poglądów i uczuć każdej ze stron znajdującej się w relacji.

Jeszcze jedno pytanie na zakończenie – który cytat trafia do Ciebie najbardziej? Może dla Ciebie będzie to początek poszukiwania Nowego Ja. Zastanów się, w jaki sposób możesz wykorzystać w praktyce naukę z niego płynącą.

- „Chęć stania się kimś innym jest marnotrawstwem osoby, którą jesteś” – MARYLIN MONROE,
- „Zbyt wielu ludzi przecenia to, kim nie jest i nie docenia tego, kim jest” – MALCOLM S. FORBES,
- „Myślę, że każdy jest dziwny. Powinniśmy wszyscy celebrować naszą indywidualność i nie wstydzić się jej” – JOHNNY DEPP,
- „Ludzie, którzy potrzebują najwięcej akceptacji dostają jej najmniej, a ludzie, którzy potrzebują najmniej akceptacji dostają jej najwięcej” – WAYNE DYER,
- „Wszystko, co irytuje nas w innych może nas zaprowadzić do zrozumienia samego siebie” – CARL JUNG.

Życzę powodzenia w budowaniu zdrowych, dobrych, dojrzałych relacji.

PARALOTNIĄ WYLĄDOWAŁ NA JADĄCEJ OSOBÓWCE

Policjanci wyjaśniają okoliczności zdarzenia, do którego doszło w sobotę na ulicy Pułaskiego w Myszkowie. Sterujący paralotnią pilot w czasie lotu stracił panowanie nad maszyną i spadł na jadący pojazd. Na szczęście nikomu nic się nie stało.

Do bardzo groźnie wyglądającego zdarzenia doszło w sobotę około godziny 20.00 w rejonie ulicy Pułaskiego w Myszkowie. Na jadący pojazd marki Renault Scenic spadła paralotnia z dwuosobową załogą. Ze wstępnych ustaleń policjantów wynika, że w czasie lotu pilot stracił panowanie nad paralotnią i zaczął o linę wysokiego napięcia. Następnie maszyna z dwuosobową załogą spadła na jadący ulicą Pułaskiego pojazd, którym podróżowała jedna osoba. Na szczęście nikomu nic się nie stało. Szczegóły i okoliczności tego zdarzenia wyjaśniają teraz myszkowscy policjanci.



reklama



ZAŁOŻENIE ORGANIZACJI POZARZĄDOWEJ NIGDY NIE BYŁO TAK PROSTE!



Tworzenie nieformalnej grupy społeczników - entuzjastów o podobnych poglądach i zainteresowaniach?



Aktywnie działacie oferując innym swoją wiedzę, doświadczenie, wsparcie i pomoc?



Robicie coś ciekawego na własny rachunek?

Czas pomyśleć o sformalizowaniu Waszej działalności, aby realizowanie wspólnych pomysłów i oferowanie pomocy innym było łatwiejsze.

Założenie stowarzyszenia, fundacji lub klubu sportowego, to idealne rozwiązanie!

Postawcie pierwsze kroki, jako organizacja pozarządowa przy wsparciu naszych ekspertów z Jurajskiego Ośrodka Wsparcia Ekonomii Społecznej w Częstochowie.

Skontaktujcie się z nami jeśli chcecie wiedzieć:

- czym są organizacje pozarządowe i jak działają,
- jak założyć fundację, stowarzyszenie lub klub sportowy,
- jakie możliwości daje założenie organizacji pozarządowej,
- jak pozyskać fundusze na działalność,
- jak podjąć finansową współpracę z administracją publiczną i biznesem,
- jak prowadzić działalność odpłatną lub działalność gospodarczą,

Oferujemy bezpłatne wsparcie merytoryczne dla organizacji pozarządowych. Świadczymy usługi doradztwa ogólnego, biznesowego oraz specjalistycznego, a także wsparcie techniczne obejmujące udostępnienie zaplecza lokalowego i infrastruktury biurowej.

Jurajski Ośrodek Wsparcia Ekonomii Społecznej w Częstochowie

Al. NMP 24. lok. 3,4, 42-202 Częstochowa
tel.: 34 325 71 42, e-mail: jowes@jowes.pl

Mobilny Punkt Jurajskiego Ośrodka Wsparcia Ekonomii Społecznej w Częstochowie
ul. Focha 19/21 pok. 46, 42-217 Częstochowa
(Pałac Ślubów)

Rafał Żak

Specjalista
ds. ekonomii społecznej
e-mail: rafal@jowes.pl
tel.: 34 325 71 42

Wodny plac zabaw na Wrzosowiaku i na Promenadzie

W tym roku przy ul. Lechonia w miejscu nieużytkowanego boiska do koszykówki powstanie wodny plac zabaw dla dzieci. Inwestycja zostanie zrealizowana ze środków budżetu obywatelskiego.

Oprócz wodnego placu zabaw o powierzchni ponad 120 m kw. powstanie tam zaplecze sanitarne, natryski otwarte i nowe oświetlenie. Wśród atrakcji znajdzie się m.in. dżdżownica tryskająca wodną mgiełką. Na dzieci mają też czekać zwierzęta-zabawki wkomponowane w bezpieczną nawierzchnię – m.in. wąż, żółw, hipopotam, ryba, krab, ośmiornica czy tunel w formie rafy koralowej. Poza tym wykonane zostanie ogrodzenie, chodniki i elementy małej architektury. Pojawi się nowa zieleń; plac będzie także monitorowany.

Podobny plac zabaw powstanie na promenadzie Czesława Niemeny z inicjatywy radnej SLD **Małgorzaty Iżyńskiej**, która pierwszy wniosek do budżetu miejskiego w tej sprawie złożyła cztery lata temu. – Równocześnie moją propozycję zgłaszałam sukcesywnie do budżetu obywatelskiego, co spotkało się z wielkim zainteresowaniem częstochowian, ale nie udało się wtedy zdobyć wystarczającej ilości punktów – **dodaje radna Iżyńska**. – Po kilkuletnich próbach finalnie wprowadziłam wniosek do realizacji do budżetu miejskiego na 2018 r. i ku nie tylko mojej radości zostanie zrealizowany na jesień tego roku. Wierzę, że ten plac przyniesie wszystkim wiele radości i dobrej zabawy.



reklama

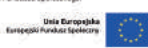
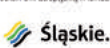


**JURAJSKI OŚRODEK WSPARCIA
EKONOMII SPOŁECZNEJ**



WSPIERAMY POMYSŁY NA SPOŁECZNY BIZNES

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.



ZAKRES WSPARCIA:

- animacja i inkubacja PES,
- szkolenia,
- doradztwo prawne, księgowe, marketingowe,
- doradztwo biznesowe,
- tworzenie miejsc pracy w przedsiębiorstwach społecznych,
- długoterminowe źródła finansowania PES.

Olsztyn podpisał umowę na budowę drogi rowerowej, która połączy gminę z Częstochową

Gmina Olsztyn podpisała umowę na budowę drogi rowerowej, która będzie przedłużeniem istniejącej ścieżki od granic Częstochowy do Odrzykonina.



Odcinek drogi rowerowej o długości 2,5 km i szerokości 4,5 m wykona Przedsiębiorstwo Robót Drogowo - Mostowych z Myszkowa. Podpisanie umowy jest efektem prawie trzyletnich przygotowań do rozpoczęcia inwestycji. Aby mogła ona dojść do skutku, niezbędne było m.in. wykonanie podziałów geodezyjnych, dokumentacji technicznej, uzgodnienie jej z Generalną Dyрекcją Dróg Krajowych i Autostrad, pozyskanie terenu, uzyskanie pozwolenia na budowę i ogłoszenie przetargu.

Projekt przewiduje m.in. budowę parkingów samochodowych na początku i końcu ścieżki oraz miejsc odpoczynku dla rowerzystów. Za-

kłada także umieszczenie w pasie drogi kanału teletechnicznego, który służyć będzie w przyszłości umieszczeniu światłowodu. Niewykluczone że z gminnego pasa skorzysta też Tauron, który planuje modernizację zasilania energetycznego Olsztyna.

Nowa droga połączy istniejące już szlaki rowerowe od strony Częstochowy z ciągiem na terenie Olsztyna: ulicami Asnyka, Kolejową, Lubomirskiego i Kazimierza Wielkiego. Pracę mają potrwać do końca sierpnia 2019 roku.

W ciągu kilku najbliższych tygodni gmina zamierza również ogłosić przetarg na ciąg dalszy tej ścieżki rowerowej w kierunku Janowa i Zrębic. Asfaltowa ścieżka rowerowa z towarzyszącym jej chodnikiem zbudowana zostanie na całej długości Przemiłowic wzdłuż drogi krajowej nr 46.

- W Częstochowie mamy coraz więcej osób chętnie korzystających z roweru, jako środka transportu. Z pewnością jest to efekt między innymi rowerów miejskich oraz stale dostosowywanej do potrzeb rowerzystów infrastruktury. - **mówił Radny SLD, Łukasz Kot, społeczny konsultant ds. komunikacji rowerowej w mieście.** - Dlatego ponownie idziemy o krok dalej, umożliwiając mieszkańcom naszego miasta nie tylko sprawne poruszanie się na jego terenie ale także tworząc możliwość bezpiecznych, rodzinnych wycieczek po

niewątpliwie pięknych okolicach naszego miasta.

W tym roku także w Częstochowie realizowane będą prace związane z budową drogi rowerowej w granicach miasta, która połączy się z istniejącą już ścieżką w gminie Olsztyn. Chodzi o przebudowę ul. Korfanteo od ronda Tomasza Szwejkowskiego na Kucelinie do skweru Lotników (przy wjeździe na Walcownię Blach Grubych ISD Huty Częstochowa). Zadanie obejmuje także budowę infrastruktury rowerowej na tym odcinku liczącym blisko 2,5 km. Prace zaplanowano na dwa lata. Obecnie przygotowany jest przetarg.

W tej sprawie kilka tygodni temu odbyła się wizja lokalna z udziałem p.o. dyrektora częstochowskiego MZDiT, Piotra Kurkowskiego oraz radnego Łukasza Kota.



reklama

JOKER

ODKRYJ SWÓJ OGRÓD NA NOWO

TKANINY Z PRZEZNACZENIEM NA:

- NAMIOTY HANDLOWE
- PARASOLE OGRODOWE
- POKROWCE
- MARKIZY
- ZASŁONY OKIENNE
- PARAWANY PLAŻOWE I INNE
- WYKONUJEMY FOTODRUKI NA TKANINACH

BOGATA GAMA KOLORYSTYCZNA

JOKER ul. Jadwigi 20, 42-200 Częstochowa, tel. 34 365 13 72, 34 366 53 30

www.joker.info.pl | joker2@joker.info.pl



20.I - 18.II WODNIK

Ostatnią rzeczą, która jest Ci teraz potrzebna, są kłótnie z rodziną. Czasem po prostu warto odpuścić. Skorzystaj z odpoczynku na łonie natury. To nie najlepszy moment na rozpoczynanie nowych przedsięwzięć.

19.II - 20.III RYBY

Skonsultuj swoje wszystkie działania z członkami rodziny. Zachowaj umiar i rozsądek. Twój obecny związek ma szansę przetrwania. Rozdrażnienie może skomplikować Twoje plany.

21.III - 20.IV BARAN

Zmień swój stosunek do najbliższych. W innym wypadku trudno będzie Ci uniknąć konfliktów i nieporozumień. Podróż nie jest wskazana. Warto jednak pomyśleć o odrobinie rozrywki.

21.IV - 21.V BYK

Zachowaj ostrożność w swoich czynach i słowach. Merkury i Wenus będą Ci sprzyjać. Wszystkie Twoje wysiłki na rzecz firmy przyniosą korzyści. W sferze uczuć możesz spodziewać się zadowolenia.

22.V - 20.VI BLIŹNIĘTA

Wysilek który włożył w pracę da Ci powody do zadowolenia. Nie warto mieszać się w sprawy innych. W każdym działaniu ważny jest rozsądek. Nie wywołuj niepotrzebnych problemów.

21.VI - 22.VII RAK

Sukces Cię nie ominie. Staraj się nie obarczać nadmiernymi obowiązkami. Twoje negocjacje dotyczące podwyżki przyniosą dobre efekty. Rodzina okaże się wyjątkowo pomocna w prowadzonych interesach.

23.VII - 22.VIII LEW

Osiągniesz swój cel szybciej niż Ci się wydaje. To idealny czas, aby rozpocząć długo wyczekiwany projekt. Pamiętaj jednak, że nie można mieć wszystkiego. Czasem warto prosić o pomoc najbliższych.

23.VIII - 22.IX PANNA

Jeśli na coś czekasz właśnie to dostaniesz. Wchodząc w pomyślny dla Ciebie okres. Zwróć uwagę na ważne rozmowy. Unikaj rutyny ze swoją drugą połówką.

23.IX - 23.X WAGA

Twój sukces zależy od Twoich własnych ambicji. Nie trać swojego czasu. Jeśli pragniesz zmienić pracę to nie jest najlepszy moment. Wiesz, że nie można mieć wszystkiego.

24.X - 21.XI SKORPION

Spędź więcej czasu z bliskimi i przyjaciółmi. Nie uciekaj od odpowiedzialności. Jesteś gotowy na wyzwania w życiu zawodowym. Swoją energię skoncentruj na jednej albo dwóch rzeczach.

22.XI - 21.XII STRZELEC

Najwyższy czas na trochę relaksu. Nie przejmuj się drobiazgami. Jeśli nie masz pracy, to idealny moment, aby zacząć szukać. To nie najlepszy moment na inwestycje, możesz stracić pieniądze.

22.XII - 19.I KOZIOROŻEC

Nie toleruj wszystkich zachcianek swojego partnera. Zadbaj o swój wygląd to pozytywnie wpłynie na Twoje samopoczucie. Bądź otwarty i mniej wymagający. Poświęć więcej czasu swojej rodzinie.

KRZYŻÓWKA

rymskie bóstwo lasów	jedna z fryzur	wśród zasad z RNA	grecka bogini zwycięstwa	Black ... zespół Ozzy'ego	walczył u boku Trinity	tenisowy duet	Zbigniew, kardiolog	Kamil, dziennikarz	oznaka chorej tarczycy	kamień półszlachetny	Maksim, rosyjski pisarz	był nim Huayna Capac
				MacDonald, aktorka				w dzienniczku psotnika				
zabawka do rzucania							australijski ptak					
zwierzę jak znak zodiaku				kozie odchody				Gable, aktor				
nota za występ					sport na taterni		konspiracyjna lub ścienna					
John, aktor	rzadkie imię męskie		polskie miasto nad Bałtykiem	od dwóch do asów				ścierają się w boju	Rusin z TV	część komórki nerwowej		element w formie płyty
					hiszpańska Agnieszka	zebra, ale nie w zoo	miasto portowe w Izraelu				waluta Belgii	
kraj Hanni-baia		Costa, piłkarz		marka sprzętu AGD	ocenia jakość wina			sięć sklepów meblowych				
							wiatr okroso- wy					
Lucky, samotny kowboj				pot. o nartach				Al. b. zastępca B. Clintona				
stawiane przez lekarzy							główny składnik spirytusu					

zadanie udostępnił serwis krzyżówkowy szarada.net



NAJPOPULARNIEJSZY POST

facebook.com/aktywnaczestochowa



Aktywna Częstochowa

To się naprawdę udało! :) Summer Chill Częstochowa 2018 ! 😊 Zobaczcie zdjęcia z weekendu w Parku Lisiniec. Byliście ? :)



Aktywna Częstochowa ❤️



Michał Było super!



Oliwia Najlepsza impreza w mieście!! Kto nie był niech żałuje. Widzimy się w przyszłym roku ❤️❤️❤️



Amanda Cudowna atmosfera ❤️ świetni ludzie !



Wiktoria Było wspaniale! ❤️ Do zobaczenia za rok!



Julianna Było super! 🎉 Mega organizacja, super koncerty 🙌🔥 Brawa 🙌



23 udostępnień



zasięg: 16 023 osób



273



33



0



0



0



0

PIŁKA NOŻNA

Częstochowska Skra awansowała do II ligi!

W sobotę, 16 czerwca częstochowska Skra pokonała na własnym boisku 3:1 BKS Stal Bielsko-Białą i po 67 latach wróciła do II ligi!

Przed ostatnią kolejką częstochowianie mieli w tabeli III ligi grupy trzeciej tyle samo punktów co Śląsk Wrocław. W przypadku gdyby obie drużyny zakończyły rozgrywki z takim samym dorobkiem o awansie jednej z nich decydowałby mecz barażowy. Tak się nie stało, bo Śląsk tylko zremisował z KS-em Polkowice.

Sobotni mecz na stadionie przy ulicy Loretańskiej pomyślnie rozpoczął się dla gospodarzy. W 13. minucie **Piotr Nocoń** dośrodkował z prawej strony, znajdujący się na pierwszym słupku **Daniel Rumin** dostawił nogę, a piłka wpadła pod poprzeczkę. Radość częstochowian nie trwała jednak długo, bo

10 minut później sytuację sam na sam z bramkarzem Skry wykorzystał **Kamil Karcz**. Do przerwy wynik spotkania nie uległ zmianie.

Dwie minuty po rozpoczęciu drugiej części meczu Skra znów objęła prowadzenie. Z bliskiej odległości trafił rozgrywający **Adam Olejnik**, który przedarł się w polu karnym i wykorzystał swoją szansę. Częstochowianie nie zamierzali bronić wyniku tylko coraz śmielej atakowali. Piłka po strzale Noconia odbiła się od słupka. Wynik utrzymał się do 88. minuty. Wtedy wprowadzony w miejsce Rumina **Damian Nowak** wbiegł w pole karne i huknął przy słupku. Skra prowadziła 3:1 i po gwizdku sędziego cieszyła się z awansu do II ligi. - Wierzyłem, że się uda, bo ten zespół na to zasłużył - mówił po meczu prezes Skry **Artur Szymczyk**.

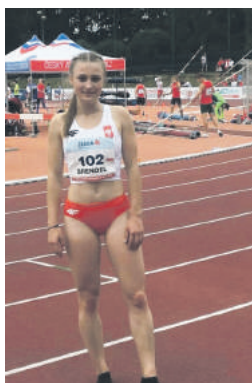
BIEGI

Częstochowska sprinterka wystąpiła w reprezentacji Polski

Magdalena Brendel, zawodniczka CKS Budowlani Częstochowa, wzięła udział w meczu międzypaństwowym z udziałem Polski, Słowacji, Czech, Węgier i Słowenii.

W imprezie, która odbyła się w Bnie, poszczególne kraje w każdej konkurencji reprezentowało dwoje zawodników. **Magdalena Brendel** wystartowała w biegu na dystansie 200 metrów i zajęła 4. miejsce z czasem 25,43 sek.

Częstochowska sprinterka obecnie przygotowuje się do Mistrzostw Polski U 20, które odbędą się w dniach 23-25 we Wrocławku. Jeśli zaliczy udany występ, może znaleźć się w składzie sztafety 4x100 m na Mistrzostwa Świata U20 w Tampere.



WYŚCIGI SAMOCHODOWE

Kierowcy częstochowskiego BM Racing Team zdobyli jedenaście pucharów w jeden weekend!

Miniony weekend był bardzo udany dla kierowców częstochowskiego zespołu BM Racing Team. Na torze wyścigowym w Poznaniu zdobyli 11 pucharów, w tym 5 za zwycięstwa.



Bartłomiej Mirecki zasiadł za kierownicą volkswagena golf GTI, a **Szymon Ładniak** - renault clio. Szymon Jabłoński ścigał się dwoma samochodami kia picanto.

Mirecki i Ładniak rywalizowali w Mistrzostwach Europy Centralnej FIA CEZ oraz Wyścigowych Samochodowych Mistrzostwach Polski. Z kolei Jabłoński ścigał się w mistrzostwach KIA Platinum CUP oraz Wyścigowych Samochodowych Mistrzostwach Polski w klasie Picanto.

Trzykrotnie na najwyższym stopniu

podium stawał Bartek Mirecki. Wygrał długodystansowy wyścig w ramach WSMP oraz FIA CEZ, a także jeden sprint.

- Był to dla mnie bardzo wymagający weekend i jestem z tego zadowolony. Miałem dużo wyjazdów na tor, a to cieszy każdego kierowcę wyścigowego - mówi Mirecki. - Prawdziwie letnia pogoda wymagała ode mnie dobrej kondycji, ponieważ w samochodzie panowała bardzo wysoka temperatura. Odczuwałem to szczególnie podczas godzinowego wyścigu. Bardzo się cieszę, że udało mi się wygrać te zmagania i zrobić kolejny krok w kierunku zdobycia tytułu mistrza Polski. Nie ukończyłem jednego z wyścigów i czuję przez to niedosyt. Tuż po starcie na torze doszło do zamieszania, przede mną rozbiły się dwa samochody, a jedyną szansą na uniknięcie wypadku była ucieczka, z dużą prędkością, na trawę. Jechałem po niej bardzo krótko, ale niestety uszkodziłem skłódnicę i doszło do wycieku płynu. Szkoda, ale takie już są wyścigi - wspomina.

ŻUŻEL

forBET Włókniarz wygrał ze Stalą Gorzów i zbliżył się do play-offów!

forBET Włókniarz Częstochowa pokonał w niedzielę, 17 czerwca na własnym torze 49:41 Cash Broker Stal Gorzów i zrobił ważny krok w stronę awansu do rundy play-off.

- Cieszymy się z tego, że dwa punkty zostają w Częstochowie. Dla nas to bardzo ważne, bo robimy kolejny krok w stronę play-offów. Mam nadzieję, że w konsekwencji się tam znajdziemy. Oczywiście zostało nam jeszcze kilka meczów i dlatego musimy cały czas być skoncentrowani - mówi **Michał Finfa**, menadżer forBET Włókniarza.

Niedzielnny mecz rozpoczął się od biegowej remis. Indywidualne zwycięstwo odniósł najlepszy tego dnia w ekipie gospodarzy **Leon Madsen**, który zastawił za swoimi plecami powracającego po kontuzji do składu Stali Gorzów **Martina Vaculika** i **Szymona Woźniaka**. Ostatni linię mety minął **Tobiasz Musielak**, który w perspektywie całego pojedynku był najsłabszym ogniwem Włókniarza. - Tobiasz z pewnością nie ma zbyt wesołej miny. Nie może jej mieć, gdy zdobywa punkty tylko na juniorach i na trasie oddaje pozycje. On zmienia silniki i nie jest tak, że stoi w miejscu. Musimy Tobiasza postawić na nogi. To jest zadanie na najbliższy czas - twierdzi Finfa.

Gonitwę juniorską ku uciesze częstochowskich kibiców wygrał **Michał Gruchalski**, który na dystansie wyprzedził **Huberta Czerniawskiego**. Bardzo ważny punkt zdobył **Bartosz Świącik**. W trzecim wyścigu **Matej Zagar** i **Adrian Miedziński** pokonali podwójnie **Krzysztofa Kasprzaka** i **Grzegorza Walaskę**. W piątej gonitwie ponownie ta sama para przywozła pięć punktów, zostawiając tym razem w tyle Vaculika i Woźniaka. Przewaga częstochowian wynosiła już 10 punktów. - W pewnym momencie w naszych głowach pojawiła się taka myśl, że bonus może zostać nam przypisany - mówi Finfa. - Mamy świadomość tego, że Stal Gorzów to mocny zespół, z którym bardzo ciężko jest wygrać do 35 czy 36. Nie ulega wątpliwości, że bonus przegraliśmy w Gorzowie.

W szóstym biegu goście odrobili dwa punkty i było 22:14 dla Włókniarza. Siedem kolejnych wyścigów kończyło się wynikiem 3:3 i przed decydującymi gonitwami częstochowanie prowadzili 43:35. Trener gorzowskiego zespołu **Stanisław Chomski** skorzystał z rezerwy taktycznej, dwukrotnie wystawiając do boju najlepszego w swojej ekipie **Bartosza Zmarzlika**. W czternastej gonitwie sędzia zawodów wykluczył Miedzińskiego za upadek Woźniaka. W powtórce osamotniony Zagar napędził się po wewnętrznej i wyprzedził znajdującego się na drugiej pozycji Woźniaka, dając zwycię-

stwo Włókniarzowi w całym meczu. Ostatni wyścig wygrał Madsen przed Zmarzlikiem, Lindgrenem i Kasprzakiem.

- Gratuluję zwycięzcom, wygrali zasłużenie - uważa szkoleniowiec Stal Gorzów. - Chcieliśmy powalczyć o wygraną, ale też były inne zadania dla zespołu, m.in. obronić bonus i wprowadzić do składu Martina, który na treningach jeździł swobodnie i bez żadnych przeszkód. Widać jednak, że ma zaległości, jeśli chodzi o starty, wyczucie sprzętu. Zdobył ważne i cenne punkty, ale na pewno spodziewaliśmy się większej ilości. Cieszy mnie to, że Szymon Woźniak kolejny raz po słabym początku, miał niezłą końcówkę. W kilku biegach straciliśmy punkty w wejściu w drugi łuk, gdzie rywale wykorzystali nasze braki. Tak jak wynik stanął po szóstym biegu na ośmiu punktach, praktycznie nie drgnął do końca. Są pozytywne i negatywne z tego meczu. Przegraliśmy, ale jest bonus.

Dzięki zwycięstwu częstochowanie z dorobkiem 11 punktów umocniło się na czwartym miejscu w tabeli. Do drugiej Sparty Wrocław i trzeciej Stali Gorzów tracą już tylko jedno „oczko”.



forBET Włókniarz Częstochowa - Cash Broker Stal Gorzów 49:41

forBET Włókniarz Częstochowa:

9. Leon Madsen 14 (3,2,3,3,3)
10. Tobiasz Musielak 1+1 (0,1*,0,-)
11. Adrian Miedziński 8+2 (2*,3,1*,2,w)
12. Matej Zagar 9+1 (3,2*,2,0,2)
13. Fredrik Lindgren 11 (2,2,3,3,1)
14. Bartosz Świącik 2+1 (1,0,1*)
15. Michał Gruchalski 4+1 (3,1*,0,NS)
16. Andreas Lyager NS

Cash Broker Stal Gorzów:

1. Szymon Woźniak 7+1 (1*,0,2,3,1)
2. Martin Vaculik 5+2 (2,1,1*,1*)
3. Krzysztof Kasprzak 10 (1,3,2,2,2,0)
4. Grzegorz Walasek 2+1 (0,1,1*,-,)
5. Bartosz Zmarzlik 15+1 (3,3,3,1*,3,2)
6. Rafał Karczmarsz 0 (0,-,-)
7. Hubert Czerniawski 2 (2,0,0,0)
8. Alan Szczotka 0 (0)



STREFA KIBICA MISTRZOSTW ŚWIATA 2018

PLAC BIEGAŃSKIEGO
KIBICUJEMY NASZYM!

TRANSMISJA WSZYSTKICH 64 MECZÓW!

#CZESTOCHOWAKIBICUJE



FIFA WORLD CUP
RUSSIA 2018

**CZESTO
CHOWA**

 **fortum**

**Podgrzewamy WODĘ
i sportowe emocje**