



Aktywna Częstochowa

GAZETA
BEZPŁATNA

Dwutygodnik lokalny 12/2018 (14)

CZWARTEK, 5 LIPCA 2018

Częstochowa najbardziej innowacyjnym miastem w Polsce

Częstochowa zwyciężyła w rankingu najbardziej innowacyjnych miast prestiżowego miesięcznika „Forbes”, wyprzedzając Warszawę i Kraków. Nagrodę odebrał prezydent Krzysztof Matyjaszyk podczas odbywającego się właśnie we Wrocławiu IX Kongresu Regionów.

WIĘCEJ NA STR. 3



NIE JEDEN, A DWA PIĘTROWE AUTOBUSY W CZĘSTOCHOWIE!



Częstochowski „londyńczyk” będzie miał brata w wersji cabrio. Do zajezdni Miejskiego Przedsiębiorstwa Komunikacyjnego w Częstochowie dotarł pod koniec czerwca piętrowy autobus bez dachu, który będzie obsługiwał kursy linii turystycznej 034. Miejski przewoźnik wypożyczył autobus na całe wakacje.

WIĘCEJ NA STR. 5

PRAKTYCZNA NAUKA ZAWODU – NOWY SPRZĘT W SZKOŁACH



Zespół Szkół Samochodowo-Budowlanych otrzymał od miasta nowy samochód osobowy z oprogramowaniem diagnostycznym. To jeden z elementów finalizowanego właśnie programu unijnego „Praktyczne kształcenie zawodowe szansą na lepszy start...”, który objął swoim zasięgiem dziewięć szkół w Częstochowie.

WIĘCEJ NA STR. 8 i 9

Nagi mężczyzna zdeprawował miejski szalet

WIĘCEJ NA STR. 13

Nowa ścieżka rowerowa połączy Częstochowę z Olsztynem!

WIĘCEJ NA STR. 2

Atrakcje w Parku Lisinnic już czynne!



WIĘCEJ NA STR. 5

Adam Małysz obronił licencjat na Politechnice Częstochowskiej

WIĘCEJ NA STR. 6



STREFA KIBICA
MISTRZOSTW ŚWIATA 2018

PLAC BIEGAŃSKIEGO

TRANSMISJA WSZYSTKICH 64 MECZÓW!

CZĘSTO
CHÓWA

fortum

Podgrzewamy wodę
i sportowe emocje

Nowa ścieżka rowerowa połączy Częstochowę z Olsztynem!

Ta informacja powinna ucieszyć przede wszystkim miłośników jednośladów. Miasto ogłosiło przetarg na rozbudowę ulicy Korfanteo od ronda Szwejkowskiego na Kucelinie do skweru Lotników wraz z budową drogi rowerowej, która połączy się z istniejącą już ścieżką w gminie Olsztyn. Powstanie nowej ścieżki umożliwi bezpieczną podróż rowerem od granic Częstochowy do centrum Olsztyna.

- W tegorocznym budżecie miasta są pieniądze na pierwszy etap budowy tej drogi, która będzie biegła od ronda Szwejkowskiego przez ul. Korfanteo, wiadukt nad torami kolejowymi w ciągu ul. Bugajskiej do parkingów na granicy Częstochowy i Olsztyna na Odrzykoniu - informuje radny SLD Łukasz Kot, społeczny konsultant ds. komunikacji rowerowej w mieście.

Projekt przewiduje m.in. wykonanie jezdni ul. Korfanteo o szerokości 7 metrów, przebudowę istniejących skrzyżowań (korekta łuków i wymia-

na nawierzchni na wlocie), wykonanie ciągu pieszko-rowerowego po prawej stronie na całym odcinku oraz po lewej stronie do zjazdu na teren huty przed skwerem Lotników, czy też wykonanie odcinków ciągu pieszego w obrębie skrzyżowań i przy przystankach autobusowych, budowę miejsc parkingowych dla samochodów ciężarowych, przebudowę skweru Lotników w celu wydzielenia pętli dla zawracania autobusów, wykonanie kanalizacji deszczowej oraz budowę nowego oświetlenia. Zakończenie prac przewiduje się na wrzesień 2019 roku.

Warto przypomnieć, że niedawno gmina Olsztyn podpisała umowę na budowę drogi rowerowej, która będzie przedłużeniem istniejącej ścieżki od granic Częstochowy do Odrzykoniu.

Odcinek drogi rowerowej o długości 2,5 km i szerokości 4,5, jest efektem trzyletnich przygotowań po których zawarta została umowa z myśkowskim wykonawcą. Aby inwestycja 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, czy też uzyskanie pozwolenia na budowę i ogłoszenie przetargu.

Zakres całej inwestycji przewiduje m.in. budowę parkingów samochodowych na początku i końcu ścieżki oraz miejsc odpoczynku dla rowerzystów. Zakłada również umieszczenie w pasie drogi kanału teletechnicznego, który służył będzie w przyszłości umieszczeniu światłowodów. Nowo powstała droga połączy istniejące już szlaki rowerowe od strony Częstochowy z ciągiem na terenie Olsztyna: ulicami Asnyka, Kolejową, Lubomirskiego i Kazimierza Wielkiego. 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 Przemyłowice wzdłuż drogi krajowej nr 46.

CZĘSTOCHOWA TRIATHLON 2018

Częstochowa Triathlon to zupełnie nowa propozycja na mapie Polskiego triathlonu. Ciekawa trasa zawodów, kluczowi polscy triathloniści oraz atrakcyjne nagrody to tylko kilka z pozycji, które wyróżniają tę imprezę. Termin zawodów, wyznaczony na 22 lipca 2018 roku, świetnie wypełnia lukę między pierwszą, a drugą częścią sezonu. Specyfika dystansu 1/4IM sprawia, że będzie to kusząca impreza dla zawodników szukających swojej formy na przełom sierpnia i września.

Nasz wspólny cel to integracja, zabawa i sportowy wycisk! Częstochowa Triathlon ma kojarzyć się nie tylko z wynikami, wysiłkiem i hektolitrami potu, ale przede wszystkim z dużą ilością pozytywnej energii oraz możliwością zmierzenia się nie tylko z samym sobą, ale i gwiazdami Polskiego triathlonu, wśród których nie zabraknie m.in. Asi Sołtysiak (aktualnej Mistrzyni Polski na dystansie 1/2IM) czy Pauliny Załuckiej. Wśród mężczyzn na starcie rywalizować będą m.in. Łukasz Kalaszczynski (aktualny Mistrz Polski na dystansie 1/2IM), Maciej Bodnar (pierwszy z Polaków na mecie tegorocznego 5150 Warsaw Triathlon), Piotr Ławicki, Robert Wilkowiecki oraz Paweł Najmowicz.

Jako organizatorzy z dumą możemy zapewnić, że trasa naszych zawodów jest jedną z najciekawszych w Polsce. Pływanie (950m) w zbiorniku „Pacyfik” w Parku wypoczynkowym Lisiniec zapewnia ciepłą i przejrzystą wodę, a trasa rowerowa (45km) poprowadzona przez najpiękniejsze tereny Jury Krakowsko-Częstochowskiej to przede wszystkim świetnej jakości asfalt oraz wymagające podjazdy, jak i szybkie zjazdy. Końcowa, biegowa konkurencja, to znowu tereny Parku Lisiniec, gdzie na zawodników czeka 10,5 km trasa w zróż-

nicowanym terenie. Na mecie na wszystkich zawodników będą czekać tony owoców, napojów, a także posiłki regeneracyjne, masaże czy baseny z zimną wodą przygotowane przez naszych partnerów. Podczas całej imprezy prężnie będzie działać również expo, gdzie zawodnicy i kibice będą mogli zapoznać się z najnowszymi trendami w świecie triathlonu.



Częstochowa Triathlon 2018 to wydarzenie, za którym stoją doświadczone osoby. Organizatorami są postacie ze świata triathlonu (byli zawodnicy kadry narodowej w triathlonie, obecni trenerzy w dużym klubie sportowym), jak i biznesu, co także przyciągnęło rzeszę sponsorów - sponsorem głównym imprezy jest firma Aureus Leasing - jak i partnerów, wśród których nie zabrakło takich firm jak Fabryka Rowerów, Kolarski.eu, Body Chief, Namedsport, Strefa Regeneracji, Dream Team - Agencja hostess i modelek, Ibis Częstochowa, Superfeet czy Center-Medical. Takie połączenie zapewnia sukces w każdej kluczowej kwestii organizacji zawodów.

Jednym z naszych priorytetów jest uczynienie

Częstochowa Triathlon imprezą cykliczną. Postaramy się zapewnić profesjonalną organizację, niesamowite emocje, jak i wspaniałą atmosferę, którą będziecie współtworzyć również Wy!

Specjalnie dla Was przedłużamy zapisy do 14 lipca! Dodatkowo już w weekend 7-8 lipca planujemy kolejne otwarte treningi, według poniższego harmonogramu:

PROGRAM:

Sobota 07.07.2018:

07:45 - Zbiórka (parking od ul. Św. Jadwigi, Park Lisiniec)

08:00 - rozpoczęcie treningu pływackiego open water (zbiornik „Pacyfik”)

09:00 - Trening rowerowy (parking od ul. Św. Jadwigi, Park Lisiniec)

Trening rowerowy będzie przejazdem przez trasę kolarską zawodów Częstochowa Triathlon, tempo spokojne („coffee ride”). Podczas treningu pływackiego skupimy się na specyficznych elementach dla startu w triathlonie, takiego jak pływanie w tłumie, nawigacja, starty, wyjścia z wody.

Niedziela 08.08.2018

09:00 - Zbiórka (parking od ul. Św. Jadwigi, Park Lisiniec)

09:15 - trening biegowy (parking od ul. Św. Jadwigi, Park Lisiniec)

Trening biegowy zostanie przeprowadzony na trasie zawodów. W tej jednostce skupimy się na elementach sprawności biegowej.

Zapisy: Częstochowatriathlon.pl

PROGNOZA POGODY DLA CZĘSTOCHOWY - 06-19 LIPCA

PIĄTEK 06.07	SOBOTA 07.07	NIEDZIELA 08.07	PONIEDZIAŁEK 09.07	WTOREK 10.07	ŚRODA 11.07	CZWARTEK 12.07
 26	 23	 23	 24	 22	 25	 25
PIĄTEK 13.07	SOBOTA 14.07	NIEDZIELA 15.07	PONIEDZIAŁEK 16.07	WTOREK 17.07	ŚRODA 18.07	CZWARTEK 19.07
 26	 25	 22	 23	 22	 24	 23

CZĘSTOCHOWA NAJBARDZIEJ INNOWACYJNYM MIASTEM W POLSCE

Częstochowa zwyciężyła w rankingu najbardziej innowacyjnych miast prestiżowego miesięcznika „Forbes”, wyprzedzając Warszawę i Kraków. Nagrodę odebrał prezydent Krzysztof Matyjaszczyk podczas odbywającego się właśnie we Wrocławiu IX Kongresu Regionów.

dów do dumy z miasta, w którym mieszkają. Tak prestiżowa nagroda od tak opiniotwórczego medium, jakim jest magazyn „Forbes” otworzy nam dodatkowe możliwości wykorzystania ciągle rosnącego potencjału Częstochowy – powiedział prezydent Krzysztof Matyjaszczyk.

Częstochowę wyróżniono m.in. za:

1. innowacyjny program **Teraz Lepsza Praca**, uchwałę zwalniającą z podatku od nieruchomości pracodawców tworzących lepsze miejsca pracy (czyli minimum 150% płacy minimalnej i 80% załogi na umowach o pracę);
2. realizowany projekt **Aktywni Rodzice – Szczęśliwe Dzieci**, którego celem jest zwiększenie szans rodziców na powrót do pracy po przerwie związanej z urodzeniem/wychowaniem dziecka, a rodziców bez pracy na podjęcie pracy lub jej aktywne poszukiwanie (Miasto refunduje rodzicom wracającym do pracy koszt zatrudnienia niań oraz tworzy dodatkowe miejsca w żłobkach);
3. powołanie **Rzeczniczki Praw Pracownika**;
4. projekty wspierające czystą energię;
5. system informatyczny ułatwiający mieszkańcom kontakt z Urzędem;
6. darmową aplikację **SISMS BLISKO**, dzięki której mieszkańcy na bieżąco otrzymują informacje o swoim mieście.

W rankingu pierwsze miejsce zajęła Częstochowa, drugie ex quo Warszawa i Kraków. Na kolejnych pozycjach znalazły się Toruń, Wrocław, Gdańsk, Rzeszów, Poznań, Białystok i Olsztyn.

Częstochowa zajęła też 7 miejsce w rankingu **Miast Przyjaznych dla Biznesu** (za Rzeszowem, Katowicami, Gdynią, Toruniem, Kielcami, Olsztynem ale przed Bielskiem-Białą, Białymstokiem i Sosnowcem) oraz 4 miejsce wśród **10 Najbardziej Ekologicznych Miast w Polsce**. Tu lepsze okazały się Katowice, Gdynia i Wrocław.

W rankingu miast, które przodują w działaniach proekologicznych za Częstochową znalazł się Poznań, Olsztyn, Toruń, Bydgoszcz i Lublin.



Nagrody w ramach rankingów „Forbesa” Najbardziej Innowacyjne Miasta oraz Atrakcyjne dla Biznesu wręczono podczas gali, 26 czerwca.

Dwudniowy IX Kongres Regionów we Wrocławiu to najważniejsze w roku spotkanie samorządów, biznesu i organizacji pozarządowych. W 24 panelach i warsztatach bierze udział 1300 osób i 85 panelistów.

Prezydent Krzysztof Matyjaszczyk brał udział w panelu Nasze miasto jest wyjątkowe, bo... Inwestycje atrakcyjne dla turystów i mieszkańców.



W rankingu **10 Najbardziej Innowacyjnych Miast**, redakcja „Forbesa” przyznała samorządowi Częstochowy najwyższe noty prawie we wszystkich kategoriach. Szczególnie wyróżniła nas za programy społeczne – ulgi dla pracodawców tworzących lepsze miejsca pracy, **autorski program prezydenta Krzysztofa Matyjaszczyka Teraz Lepsza Praca** oraz projekt **Aktywni Rodzice – Szczęśliwe Dzieci**.

Najważniejsze jest dla mnie to, że częstochowianki i częstochowianie mają coraz więcej powo-

Sygnalizacje świetlne z wyświetlaczami prędkości na dwóch niebezpiecznych skrzyżowaniach już gotowe

Na dwóch newralgicznych skrzyżowaniach ul. Kopernika z ul. Śląską i z ul. Nowowiejskiego w centrum miasta stoi już sygnalizacja świetlna. Jej uruchomienie planowane jest na koniec lipca.

– Z naszej strony inwestycja została zakończona – informuje **Maciej Hasik**, rzecznik prasowy Miejskiego Zarządu Dróg i Transportu w Częstochowie. – Czekamy teraz na ustalenia dotyczące dostarczenia energii elektrycznej przez Tauron. Trwa to zwyczajowo kilka tygodni, także z końcem lipca sygnalizacja zostanie uruchomiona.

W ramach inwestycji na skrzyżowaniach zamontowana została sygnalizacja akomodacyjna, która reaguje adekwatnie do rzeczywistej sytuacji w ruchu na skrzyżowaniu – skraca czas oczekiwa-



nia na sygnał zielony poprzez dostosowanie długości poszczególnych faz do warunków ruchu. Przy akomodacji wykorzystuje się czujniki i radary wykrywające obecność pojazdów i pieszych. Zakres prac obejmował także wymianę istniejącego sterownika sygnalizacji świetlnej przy placu Biegańskiego oraz zainstalowanie wyświetlaczy prędkości w ciągu ul. Nowowiejskiego oraz ul. Śląskiej.

– Sygnalizacje będą ze sobą skoordynowane i zsynchronizowane, tworząc efekt „zielonej fali”. Ułatwieniem dla kierowców są wyświetlacze z zalecaną prędkością, która pozwoli pokonać skrzyżowanie płynnie i zminimalizować konieczność postoju. W zależności od natężenia ruchu będą podawane trzy prędkości od 40 do 50 km/h – **dodaje Hasik.**

MIASTO BĘDZIE ZABIEGAĆ O DOFINANSOWANIE ODWODNIENIA PÓŁNOCY

Chodzi o ponad 10 mln zł wsparcia dla inwestycji w rejonie ulic Lawendowej, Hiacyntowej i św. Brata Alberta, która zapobiegnie zalewaniu okolicznych terenów. Do złożenia wniosku o dofinansowanie upoważniła Prezydenta Częstochowy Rada Miast

Projekt „Odwodnienie dzielnicy Północ w Częstochowie” – w ramach Działania 2.1 Adaptacja do zmian klimatu wraz z zabezpieczeniem i zwiększeniem odporności na klęski żywiołowe, w szczególności katastrofy naturalne oraz monitoring środowiska Program Operacyjny Infrastruktura i Środowisko 2014-2020, współfinansowany ze środków Funduszu Spójności – realizowany będzie przez Gminę Miasto Częstochowa w latach 2019-2020.

Wartość kosztorysowa inwestycji wynosi ponad 22 mln 650 tys. zł brutto. Planowane dofinansowanie to ponad 10 mln, a udział środków własnych wynosi nieco ponad 12 mln zł.

Celem przedsięwzięcia jest uporządkowanie gospodarki wodami opadowymi i roztopowymi, co zapobiegnie zalewaniu okolicznych terenów. Planowany do realizacji projekt przewiduje budowę ul. Lawendowej, ul. Hiacyntowej oraz rozbudowę ul. św. Brata Alberta – na odcinku od ul. Pileckiego do ul. Makuszyńskiego.

Na ul. Lawendowej zostanie wybudowany nowy układ drogowy (m.in. jezdnia asfaltowa, chodnik od strony południowej, zjazd, przejście dla pieszych), kanalizacja deszczowa, sieć oświetlenia ulicznego i kanał technologiczny. Sieci elektroenergetyczne będą przebudowane. W pasie drogowym, na długości ponad 200 m, zaprojektowano jezdnię o szerokości 5 m, a wzdłuż ulicy – zjazdy indywidualne i publiczne. Dla ruchu pieszego przeznaczone

będą jednostronne chodniki o szerokości 2 m. Na skrzyżowaniach przekraczanie jezdni ułatwią pieszym tzw. miejsca akumulacji z mocno obniżonym krawężnikiem. Kanalizacja deszczowa odprowadzi wody opadowe i roztopowe do zbiornika chłono-odparowującego. Ulica będzie też oświetlona oprawami LED na 8 słupach.

Na ul. Hiacyntowej zostanie wybudowany nowy układ drogowy (m.in. jezdnia asfaltowa, chodnik od strony południowej, zjazd, przejście dla pieszych i skrzyżowanie z ulicą podrzędną). Powstaną też: kanalizacja deszczowa, sieć oświetlenia ulicznego i kanał technologiczny. W pasie drogowym zbudowana zostanie jezdnia asfaltowa o szerokości 5 m, chodnik o szerokości 2 m. Zaprojektowano także 6 zjazdów, skrzyżowanie z ulicą podrzędną oraz dwa przejścia dla pieszych. Powstanie też kanalizacja deszczowa z przyłączami do posesji oraz otwarty zbiornik chłono-odparowujący o czynnej pojemności prawie 1200 m³.

Na odcinku od ul. Pileckiego do ul. Makuszyńskiego rozbuduje się ul. św. Brata Alberta. Projekt

zakłada przebudowę ulicy wraz z przyłączami, budowę oświetlenia oraz kanału technologicznego wraz ze studniami. Jezdnia asfaltowa – z poszerzeniem na jednym z łuków – będzie miała szerokość 6 m. Zaprojektowano obustronne opaski bezpieczeństwa, obustronne chodniki, dwukierunkową, asfaltową drogę rowerową o szerokości 2 m. Będą aż 73 zjazdy, trzywylotowe skrzyżowania z ulicami podrzędnymi, czterowylotowe skrzyżowania z ul. Makuszyńskiego i ul. Jemiołową, dwa przejścia dla pieszych oraz przejazd dla rowerzystów. W obrębie pasa drogowego zbudowana będzie kanalizacja deszczowa z przyłączami do posesji.

Przypomnijmy, że w lipcu skończą się prace związane z odwodnieniem Grabówki, a zaawansowane są podobne roboty w dzielnicy Kiedrzyń. Kwota zadania na Grabówce, wraz z budową drogi, to ponad 24,5 mln zł, a wartość dofinansowania do prac związanych z odwodnieniem – ponad 13,5 mln. Odwodnienie w dzielnicy Kiedrzyń kosztować będzie blisko 25,5 mln zł, z czego pozyskane środki europejskie to 21,18 mln zł.



All inclusive – wakacje od diety

Rozpoczęły się wakacje, wiele osób do tego czasu intensywnie pracuje nad osiągnięciem idealnej formy na lato. Punktem odciążenia najczęściej jest wyciekany wyjazd wakacyjny, nierzadko w wersji all inclusive. I później bywa tylko gorzej.

Z początku intensywne treningi, restrykcyjna dieta (walka z pokusami, ujemny bilans energetyczny, często dieta niedoborowa itp.) organizm reaguje różnie, aczkolwiek po pewnym czasie siłą rzeczy sięgnie do rezerw i następuje wymarzony spadek wagi. Jest też inny scenariusz, częściej stosowany w przypadku osób wysportowanych, większy nacisk na treningi, dieta raczej zdrowa aczkolwiek nadal bardzo restrykcyjna. Zarówno w pierwszym i drugim przypadku intensywniejsze treningi, lub w ogóle podjęcie aktywności fizycznej przez osoby nieaktywne oraz jadłospis powodujący walkę z pokusami, ograniczanie ilości, jakości lub po prostu podaży w ogóle pewnych składników i pokarmów skutkuje ogromnym wyczerpaniem mentalnym spowodowanym walką o nienaganną sylwetkę. Zmęczenie jest na takim poziomie, że realnie urlop traktowany jest jak wakacje od tego całego obciążenia, czyli zero zakazów, nakazów, ograniczeń, hulaj dusza piekła nie ma jak to mówią. W praktyce może się okazać, że jednak jest. Jeśli tygodniowy wyjazd potraktowany zostanie na pełnym luzie, oczywiście nie wpłynie to na estetykę ciała, która była wypracowywana miesiącami. Taki swobodniejszy tydzień diety może wręcz być zbawienią, jeśli po tym cza-

sie wrócimy na poprzednie tory (najlepiej w sposób racjonalny i zdrowy, a nie ponownie restrykcyjny i wyczerpujący), może jednak pogorszyć się samopoczucie związane z wyrzutami sumienia, poczuciem zaprzeczania osiągniętych efektów (co oczywiście w tydzień się nie stanie!) itp... Jednak w tej kwestii bardzo dużo zależy od indywidualnego nastawienia. Wracając do wstępu, niestety taki wyjazd jest początkiem końca wakacyjnej formy. Po kilkudniowym spożywczym szaleństwie nie ma umiaru. Urlop się kończy, aczkolwiek okres wakacyjny nadal jest pokusą do folgowania, spada motywacja, w zapomnienie idą cele (bo jakby przecież zostały osią-



gnięte) więc dieta all inclusive bywa kontynuowana do końca lata... Mechanizm tych konsekwencji przytaczany był kilkakrotnie, a najpowszechniejsze to zablokowanie metabolizmu, efekt jojo, a także zaburzenia odżywiania, napady obżarstwa itp. Co zrobić, jak uniknąć podobnej sytuacji? Oczywiście zawsze jest wybór. Po pierwsze na stałe zmienić nawyki żywieniowe, a nad idealną sylwetką pracować całe ży-

cie jednocześnie dbając o zdrowie organizmu, wówczas taki wyjazd nie będzie ani niczym zakazanym ani wymarzoną, a dieta w jego trakcie nie będzie się wybitnie różnić, podobnie aktywność fizyczna, więc po powrocie bardzo płynnie nastąpi powrót regularnego odżywiania, który to właśnie organizm potraktuje jako coś na co czekał. Drugie rozwiązanie to zachowanie umiaru w wakacje i na wyjazdach urlopowych, także tych w wersji all inclusive. W tej sytuacji nawet jeśli wczasy były poprzedzone ciężką walką o sylwetkę, zachowanie zdrowego rozsądku i umiaru w korzystaniu z szerszej diety nie spowoduje spadku motywacji, obniżenia nastroju czy w znaczącym stopniu zwiększenia wagi, w związku z czym utrzymany zostanie stan sprzed wyjazdu.

Kolejna sytuacja w której kluczem jest umiar, a także trwałe zmiany nawyków żywieniowych. Nie osiągnie się super zdrowia i pięknej sylwetki w tydzień, również w tydzień nie zaprzęści się miesięcy czy lat swoich starań, dlatego nawet wakacje all inclusive rozpatruje się w szerszym kontekście, co było przed nimi i po nich – nawet jeśli to były wakacje od diety, nie muszą niczego przekreślać. Przeanalizuj w którym miejscu tego wpisu odnajdujesz się i pomyśl co możesz zrobić, aby nie „odbijało” Ci się później wymarzonymi wakacjami.

NIE JEDEN, A DWA PIĘTROWE AUTOBUSY W CZĘSTOCHOWIE!

Częstochowski „londyńczyk” będzie miał brata w wersji cabrio. Do zajezdni Miejskiego Przedsiębiorstwa Komunikacyjnego w Częstochowie dotarł pod koniec czerwca piętrowy autobus bez dachu, który będzie obsługiwał kursy linii turystycznej 034. Miejski przewoźnik wypożyczył autobus na całe wakacje.

Zabytkowy Leyland RM – Routemaster z 1961 roku będzie zabierał turystów i mieszkańców na bezpłatne przejażdżki po mieście – w lipcu i sierpniu – w te dni, kiedy warunki atmosferyczne pozwolą na zastosowanie takiego rozwiązania. W przypadku pogorszenia się pogody, na trasę wróci zadaszony Bristol Ledekka, który częstochowskie MPK zakupiło wiosną tego roku.

- Przejażdżki turystyczną linią 034, obsługiwaną przez piętrowy autobus

cieszą się ogromnym zainteresowaniem częstochowian. – mówi prezydent Częstochowy, Krzysztof Matyjaszczyk – Nieustannie staramy się dostosowywać ofertę naszego miasta do oczekiwań jego mieszkańców, dlatego też cieszę się, że udało nam się znaleźć autobus piętrowy bez dachu, którego warunki techniczne umożliwiają jego bezpieczną eksploatację w upalne dni.

Wynajęty pojazd jest napędzany silnikiem diesla o pojemności 9,6 l o mocy 85 KM. Pomieścić na pokładzie może max. 58 osób. Autobus aktualnie przechodzi wewnętrzny przegląd w jednej z hal autobusowych MPK i jest przystosowywany do wyjazdu na częstochowskie ulice.

Przypomnijmy, że częstochowska linia turystyczna 034 wyjeżdża na uli-



ce miasta codziennie, co godzinę od 12 do 18. Jest to autobusowa linia specjalna w sezonie wiosenno-letnim, której funkcjonowanie wpisuje się w działania programów: „Kierunek

– Przyjazna Częstochowa” i „Lepsza Komunikacja w Częstochowie”. Przystanek początkowy i końcowy zlokalizowany jest przed częstochowskim ratuszem na placu Biegańskiego.

Kolejna inwestycja w strefie ekonomicznej

Przy ulicy Bojemskiego otwarto nową siedzibę częstochowskiej firmy StalTIM. To kolejna inwestycja, zrealizowana naterenie specjalnych stref ekonomicznych.



Nowoczesna hala ma stworzyć komfortowe warunki pracy oraz zapewnić większą efektywność produkcyjną częstochowskiemu przedsiębiorstwu, zajmującemu się obróbką metali. Nowa siedziba firmy znajduje się przy ulicy Bojemskiego 16, na terenie SSE Euro Park Mielec.

- To ogromnie ważne, że częstochowska firma, i to firma rodzinna, z długoletnią tradycją, decyduje się na inwestycje w naszych strefach ekonomicznych. To kolejne potwierdzenie, że Częstochowa staje się coraz lepszą lokalizacją do rozwijania poważnego biznesu – mówi prezydent Krzysztof Matyjaszczyk podczas uroczystego otwarcia hali.

StalTIM to powstałe w latach

czterdziestych rodzinne przedsiębiorstwo, którym obecnie zarządza czwarte pokolenie (a piąte już rośnie). Firma specjalizuje się w takich rodzajach obróbki metali, jak: toczenie, gwintowanie, wiercenie, frezowanie, wykroje na prasach czy cięcie na wymiar. Produkcja bazuje na pracy z użyciem obrabiarek CNC, automatów krzywkowych i tokarek manualnych, co gwarantuje najwyższą jakość produktów. Przedsiębiorstwo współpracuje z klientami z Polski i z zagranicy, zapewniając zarówno fachową obsługę, jak i doradztwo techniczne. Produkty oferowane przez StalTIM wykorzystywane są w branżach: motoryzacyjnej, oświetlenia, okuć metalowych, galanterii metalowej, wózków dziecięcych i innych.

W celu wsparcia tej i innych inwestycji, realizowanych na terenie Euro Parku Mielec, w 2015 roku za 6 mln zł wybudowano drogę na terenie Specjalnej Strefy – ulicy Bojemskiego. Miasto na bieżąco inwestuje też w rozwój tego obszaru, nie tylko w aspekcie infrastruktury technicznej ale także poprzez inicjowanie niekonwencjonalnych przedsięwzięć promocyjnych – festiwal sztuki Iron Oxide. Na instalacji ciepłowniczej w bezpośrednim sąsiedztwie firmy możemy oglądać prace znanych artystów streetartowych.

Park Linowy, Wake Park, rowerki i kajaki wodne! Park Lisiniec tętniący życiem!

Park Lisiniec zajmuje obszar aż 40 ha zielonych terenów, na jego terenie możemy cieszyć się urokiem 3 zbiorników wodnych, opalać na piaszczystej plaży, spędzać aktywnie czas spacerując lub jeżdżąc na rowerze czy rolkach po ścieżce rekreacyjnej a także korzystając ze Skate Parku, Wake Parku, Parku Linowego oraz kortów tenisowych.

Mieszkańcy miasta w tym sezonie mogą już korzystać z oferty Wake Parku i spróbować swoich sił w tym oryginalnym sporcie wodnym, polegającym na płynięciu po powierzchni wody na desce, trzymając się liny ciągniętej przez łódź lub za pomocą wyścigu.

Dodatkową atrakcją dla rodzin z dziećmi stanowi z pewnością park linowy, oferujący tory przeszkód dla dzieci i dorosłych. „Dino Lino” powstał w pobliżu zbiornika wodnego Adriatyk od strony kąpieliska (wjazd od ulicy Huculskiej i Bieszczadzkiej). Całość zawiera cztery trasy linowe, zlokalizowane na różnych wysokościach (o różnym poziomie trudności). Na odwiedzających czekają m.in.: trasa szkoleniowa, oferująca 3 stanowiska do nauki systemu asekuracji, trasa niska z 13 przeszkodami na wysokości około 1 metra (dla najmłodszych), trasa siatkowa (12 przeszkód na wysokości 2-3 m) oraz trasa średnia, złożona z 14 przeszkód na wysokości 3-4 m. Z „Dino Lino”

mogą korzystać dzieci od 3. roku życia. Dzięki specjalnie zaprojektowanym trasom, użytkownicy mają możliwość nauki opanowania i utrzymywania, odpowiedzialności oraz przełamywania bariery strachu i lęku wysokości.

Zasadnicze elementy zagospodarowania powstają staraniem miasta, które zainwestowało m.in.: w ścieżki spacerowe, ławeczki, kosze, piaszczystą plażę, pomost czy wypożyczalnię sprzętu pływającego (prowadzoną przez MOSiR). Skatepark, plac zabaw dla dzieci i młodzieży oraz „piłkarzyki” powstały w ramach budżetu obywatelskiego.

Warto pamiętać, że w Parku Lisiniec za ukończeniu jest już kolejna wypoczynkowo-rekreacyjna inwestycja dla mieszkańców. Powstaje tu m.in. pawilon plażowy, bezpieczny akwen kąpielowy przy powiększonej plaży, kładka dla pieszych nad kanałem łączącym Bałtyk z Adriatykiem, oświetlenie terenu (wraz z monitoringiem). Pojawiły się również nowe ławki i zieleni, stojaki rowerowe oraz droga dojazdowa z pieszą aleją i parkingiem.

Już w czerwcu Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji otworzył także, ciesząc się co roku ogromną popularnością, wypożyczalnię sprzętu pływającego w Parku Wypoczynkowym „Lisiniec”.

reklama

KANAPKARNIA

Jedryka

świeże • pożywne • pyszne

CODZIENNIE W SKLEPACH FIRMOWYCH PIEKARNI JEDRYKA



Adam Małysz obronił licencjat na Politechnice Częstochowskiej

W poniedziałek, 2 lipca na Wydziale Zarządzania Politechniki Częstochowskiej dawniej wybitny skoczek narciarski, obecnie działacz Polskiego Związku Narciarskiego i kierowca rajdowy obronił pracę licencjacką.

Czterokrotny medalista olimpijski i czterokrotny mistrz świata, a także zdobywca czterech Pucharów Świata od 2 lipca jest oficjalnie absolwentem Politechniki Częstochowskiej. Pracę liczącą cztery rozdziały pt. „Produkt turystyczny i jego promocja na przykładzie miasta Wisły” obronił na ocenę bardzo dobrą. Do egzaminu podszedł razem z kolegą **Jakubem „Colinem” Brzezińskim**, kierowcą rajdowym, który w 2016 roku zdobył tytuł wicemistrza Polski. To właśnie on namówił „Orla z Wisły” do podjęcia studiów na Wydziale Zarządzania PCz. Promotorem prac obu panów był ojciec „Colina” – **dr Andrzej Brzeziński**.



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

reklama



Twoje miejsce na imprezowej mapie Częstochowy!

ul. Kopernika 16/18 • www.PiwiarniaCzestochowa.pl • [fb/pubpiwiarniaczestochowa](https://fb.com/pubpiwiarniaczestochowa)



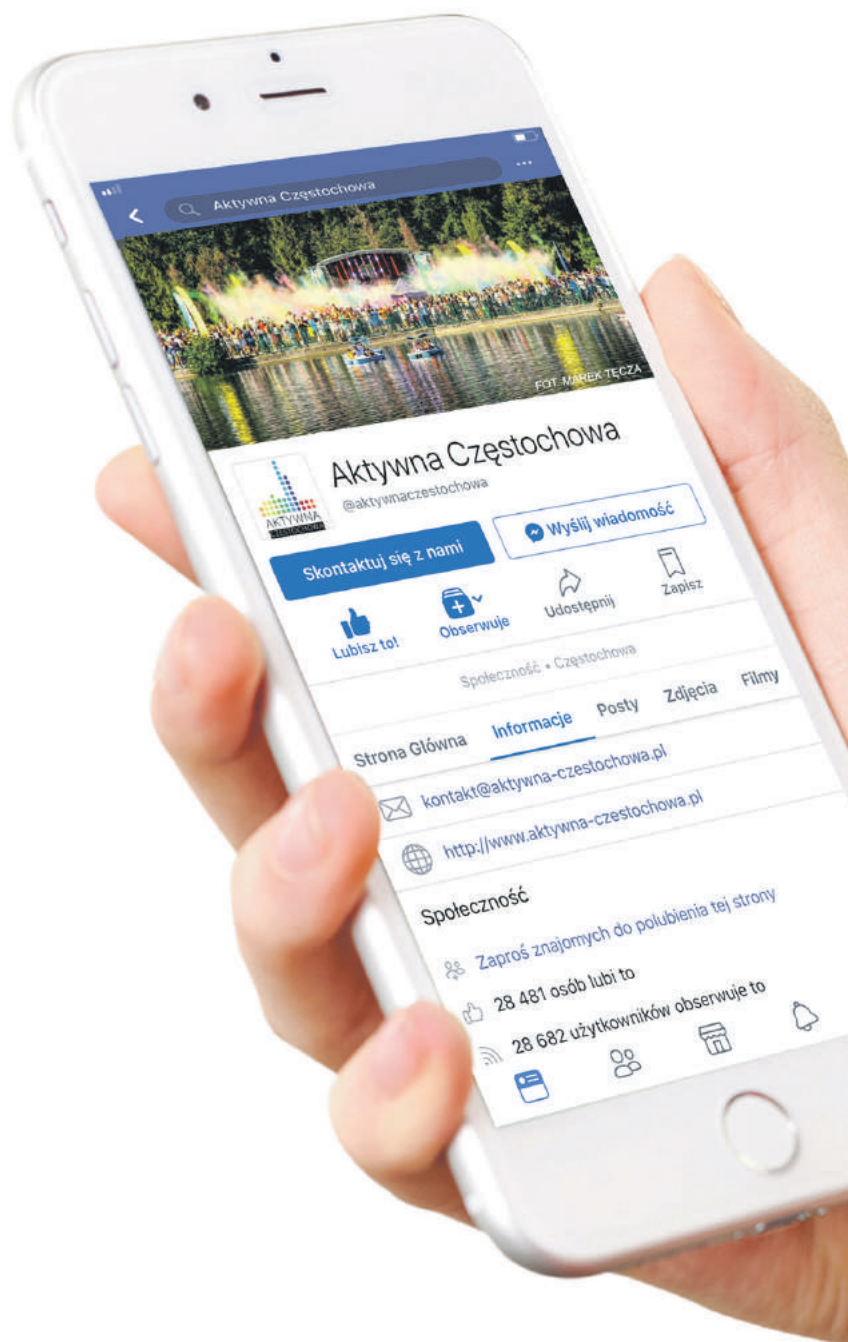
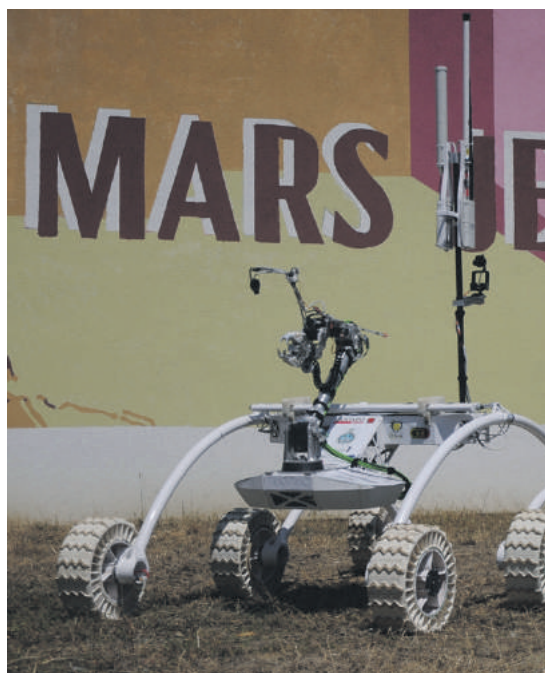
KOLEJNA EDYCJA FESTIWALU IRON OXIDE ZA NAMI

Zakończyła się trzecia edycja festiwalu Iron Oxide. Tym razem jego uczestnicy wykonali „kosmiczny” mural na budynku hali ARR w strefie ekonomicznej.

Mural z hasłem „Mars jest nasz” powstał na ścianie budynku hali Agencji Rozwoju Regionalnego S.A., mieszczącej się przy ulicy Ekonomicznej – na terenach objętych statusem Katowickiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej. Projekt, podobnie, jak podczas poprzednich edycji, służył promocji częstochowskich terenów inwestycyjnych i sztuki street artowej. Iron Oxide to jedyny tego typu projekt edukacyjno-promocyjny w Polsce.

– Tym razem grupa Monstfur nawiązała współpracę z częstochowskimi szkołami, które prowadzą klasy o profilu graficznym i nie tylko. Dzięki temu młodzież brała czynny udział w powstawaniu tego dzieła. Jako jedyni w Polsce realizujemy projekt, który łączy w sobie promocję gospodarczą z kulturą i sztuką, a w dodatku z kształceniem młodzieży. Liczę na to, że podobnych inicjatyw będzie więcej – **mówił prezydent Krzysztof Matyjaszczyk** podczas prezentacji murala.

Trzecia edycja Iron Oxide pozwoliła wkomponować elementy sztuki street artowej w kolejne tereny przemysłowe, objęte statusem SSE. Podczas śródogodzinnej prezentacji murala pojawił się również gość specjalny, który doskonale wpisuje się w hasło projektu. Mowa o łaziku marsjańskim, który kilka tygodni temu wygrał międzynarodowy konkurs łazików na pustyni w Utah w Stanach Zjednoczonych. Pojazd skonstruowali i zaprojektowali studenci Politechniki Częstochowskiej, a jego budowę dofinansowano z budżetu miasta w ramach programu „Akademicka Częstochowa”.



**ZNAJDŹ NAS
NA FACEBOOK'U**

PRAKTYCZNA NAUKA ZAWODU – NOWY SPRZĘT W SZKOŁACH

Zespół Szkół Samochodowo-Budowlanych otrzymał od miasta nowy samochód osobowy z oprogramowaniem diagnostycznym. To jeden z elementów finalizowanego właśnie programu unijnego „Praktyczne kształcenie zawodowe szansą na lepszy start...”, który objął swoim zasięgiem dziewięć szkół w Częstochowie.

- Ja uczyłem się na maszynach starszych od siebie, ale dzisiejszy, bardzo szybki postęp technologiczny wymaga, abyście mieli dostęp do nowoczesnego sprzętu, z którym spotkacie w firmach, u waszych pracodawców – **mówił podczas uroczystości przekazania samochodu prezydent Częstochowy Krzysztof Matyjaszczyk.** - Ten sprzęt i nasze unijne projekty wspierające szkolnictwo zawodowe służą temu, żebyście uzyskali w szkole kwalifikacje pozwalające zdobyć w Częstochowie dobrą, satysfakcjonującą pracę.

W ramach wartego blisko 4 mln zł projektu „Praktyczne kształcenie zawodowe szansą na lepszy start” przeprowadzone zostały prace remontowo-adaptacyjne oraz doposażono 34 pracownie w 9 częstochowskich szkołach zawodowych. Wsparciem objęto 2837 uczniów/uczennic uczestniczących w zajęciach realizowanych w wyremontowanych i doposażonych pracowniach zawodu.

Dla przykładu, Zespół Szkół Samochodowo-Budowlanych otrzymał samochód osobowy, zestaw panelowy – podstawy elektrotechniki i elektroniki samochodowej, zestaw panelowy – układ kierowniczy ze wspomaganiem hydraulicznym, układ kierowniczy ze wspomaganiem hydraulicznym, dwie skrzynie biegów i panel oświetlenia samochodowego o łącznej wartości ponad 142 tys. zł. Do warsztatu szkolnego zakupiono także obrabiarkę CNC za blisko 90 tys. zł.

- Samochód, który otrzymaliśmy to peugeot 208 z silnikiem o pojemności 1,2 litra, czterobiegową skrzynią i dwustrefową klimatyzacją, a także oprogramowaniem, aby można dokonywać diagnostyki w systemie OBD. - **mówi Jacek Grzegorzewski, dyrektor Zespołu Szkół Samochodowo-Budowlanych** - Współczesne samochody są naszpikowane elektroniką i bez znajomości funkcjonowania tych podzespołów oraz posiadania odpowiednich testerów nie da się skutecznie diagnozować pojazdów w celu ich późniejszej naprawy. Pojazd będzie służył uczniom technikum pojazdów samochodowych oraz klasom branżowej szkoły samochodowej.

Drugi z projektów unijnych „Zawodowa współpraca” o wartości nieco ponad 13 mln zł objął jedenaście częstochowskich szkół zawodowych. Wsparciem objęto 2 tys. 212 uczniów i uczennic oraz 112 nauczycieli kształcenia zawodowego. W ramach projektu realizowane są: doradztwo edukacyjno-zawodowe, kursy zawodowe, w tym certyfikowane, zajęcia specjalistyczne kursy przygotowujące na studia praktyki i staże dla 1150 uczniów – płatne co miesiąc studia podyplomowe oraz kursy i szkolenia doskonalące



dla 112 nauczycieli. Doposażono także 56 pracowników zawodu w niezbędny sprzęt i pomoce dydaktyczne.

- W ramach programu Teraz Lepsza Praca w Częstochowie przygotowujemy uczniów w jak najlepszy sposób do tego, co ich czeka na realnym rynku pracy. Dlatego realizujemy programy europejskie na kwotę 25 mln zł, mające na celu doposażenie naszych jednostek oświatowych, organizację różnego rodzaju staży u przedsiębiorców, którzy ucząc tych młodych ludzi, zapewniają im później pracę - **mówi prezydent Częstochowy Krzysztof Matyjaszczyk**. - Skalę zmian, które zadziały się w naszych szkołach, pokazują dwa projekty „Praktyczne kształcenie zawodowe szansą na lepszy start” oraz „Zawodowa współpraca”. Są firmy, które chcą zatrudniać specjalistów. Dzisiaj walczymy o lepsze miejsce pracy, czyli bardziej

satysfakcjonujące, dające możliwość rozwoju, awansu.

Doposażenie innych szkół zawodowych w Częstochowie:

- w Technicznych Zakładach Naukowych wyremontowano i doposażono 8 pracowników praktycznej nauki zawodu, w tym pracownię komunikacji w języku obcym, pracownię sieci telekomunikacyjnych. Łączna kwota doposażenia i remontu pracowników ponad 1 mln 200 tys.

- w Zespole Szkół Technicznych i Ogólnokształcących im. Żeromskiego wyremontowano i doposażono 5 pracowników praktycznej nauki zawodu w tym pracownię obsługi gości, przygotowania i ekspedycji śniadań, pracownię projektowania fryzur. Łączna kwota dopo-

sażenia i remontu to ponad 700 tys. złotych.

- w Zespole Szkół Technicznych wyremontowano i doposażono 6 pracowników praktycznej nauki zawodu, w tym zakupiono ściankę wspinaczkową, domek narzędziowy, szklarnię do ogrodu dydaktycznego oraz turbinę wiatrową do pracowni systemów energetyki odnawialnej. Łączna kwota remontu oraz doposażenia pracowników to ponad 500 tys. zł.

- w Zespole Szkół Przemysłu Mody i Reklamy im. W.S. Reymonta wyremontowano i doposażono 5 pracowników praktycznej nauki zawodu, w tym zakupiono profesjonalny sprzęt do pracowni fotograficzno-filmowej, m.in. zestaw do fotografowania przedmiotów w 3D. Łączna kwota remontu i doposażenia pracowników to prawie 500 tys. zł.



reklama

restauracja
AWOKADO
porcja zdrowia

- Restauracja slow food
- Dietetyczny catering premium
- Imprezy okolicznościowe do **140 osób**

• www.restauracja-awokado.pl
• fb.me/restauracja.awokado
• Częstochowa · 883-439-460

CO ZROBIĆ GDY JESTEŚMY ŚWIADKAMI ZDARZENIA DROGOWEGO Z UDZIAŁEM ZWIERZĄT BĄDŹ ZNAJDUJEMY RANNE ZWIERZĘ?

Jeżeli znajdujemy ranne zwierzę, bądź jesteśmy świadkami zdarzenia drogowego z udziałem zwierzęcia nie możemy pozostać obojętni. Naszym moralnym obowiązkiem jest udzielić mu pomocy.

1. W jaki sposób to zrobić?

Możemy udzielić mu pomocy sami, bądź powiadomić odpowiednie służby.

2. Gdzie szukać pomocy?

Na terenie naszego miasta i w jego okolicach działają organizacje pro zwierzęce. One najszybciej udzielą zwierzęciu fachowej pomocy. Następnie możemy zwrócić się o pomoc do Policji czy Straży Miejskiej.

Gmina Miasta Częstochowy ma również podpisaną umowę z Towarzystwem Opieki nad Zwierzętami, które to prowadzi częstochowskie schronisko dotyczącą opieki weterynaryjnej całodobowej w przypadku zdarzeń drogowych. Co to oznacza? Lekarze weterynarze zatrudnieni zobowiązani są udzielić pomocy zwierzęciu bądź to w gabinecie, bądź jeżeli boimy się zwierzę transportować podjechać na miejsce zdarzenia.

3. Pod jakimi numerami możemy szukać pomocy?

- Policja 112
- Straż Miejska 986
- Organizacje pro zwierzęce;
- Biuro Obrony Zwierząt APA – 796-405-520
- Towarzystwo Opieki nad Zwierzętami – 505-878-657
- Stowarzyszenie Częstochowa dla zwierząt – 603-845-931



4. Jak udzielić pomocy potrąconemu zwierzęciu samodzielnie?

Każda minuta jest cenna. Im szybciej zwierzę trafi pod fachową opiekę weterynaryjną tym większe szanse są na jego uratowanie. Podejmując akcję ratunkową zwierzęcia musimy pamiętać o kilku ważnych zasadach:

1. Bezpieczeństwo. Musimy zachować szczególną ostrożność. Udzielając pomocy pamiętamy o swoim bezpieczeństwie oraz o bezpieczeństwie innych uczestników ruchu. Podchodząc do zwierzęcia

robimy to pomału, bez gwałtownych ruchów. Pamiętajmy, że zwierzę potrącone jest w szoku. Nie wie co się z nim dzieje, jest obolałe i zestresowane. Jego zachowanie są nieprzewidywalne.

2. Oceniamy jego stan to znaczy, czy jest przytomne, jakie ma obrażenia itp. Niezbędnymi przyborami będą koc, jakiś sznurek czy taśma materiałowa. Może być pasek czy apaszka.

- Jeżeli mamy **ranne kota** to nakrywamy go pomału kocem, zakrywamy mu głowę, zawijamy w koc ostrożnie, aby zadać mu jak najmniej bólu i tak zaopatrzonego transportujemy do weterynarza.

- Jeżeli mamy **ranne psa** to:

a) jeżeli jest nieprzytomny, w stanie ciężkim, nie wykazuje agresji to postępujemy podobnie jak z kotem czyli zakrywamy mu najpierw głowę a następnie całe ciało. Zawijamy go i transportujemy do weterynarza.

b) jeżeli zwierzę jest przytomne, i spodziewamy się ataku: robimy pętlę z szalika, apaszki, bandaża lub sznurka i zarzucamy mu na szyję. Innym materiałem staramy się obwiązać mu pysk. Następnie głowę zakrywamy kocem i tak zaopatrzonego możemy transportować do weterynarza.

5. Co zrobić gdy znajdujemy ranne dzikie zwierzę?

Jeżeli będzie to małe zwierzę np. wiewiórka, czy kuna to nie jest to wielki problem, bo możemy też zabrać z drogi. Pamiętajmy jednak, że to zwierzę w przeciwieństwie do kota czy psa nie ma do czynienia na co dzień z człowiekiem i go się boi a przez to może być agresywne. Jest to zwierzę dzikie. Nie należy go dotykać gołymi rękami. Zachowujemy szczególną ostrożność.

Problem jest gdy mamy raną np. sarnę. Pamiętajmy, że zwierzę dzikie boi się człowieka a w stresie jest nieobliczalne. **Taka sarna ze stresu może nawet umrzeć.**

Zabezpieczamy ją, możemy ją nakryć delikatnie kocem, zabezpieczyć teren i tyle możemy zdziałać sami. Pomocy szukamy dzwoniąc do organizacji pro zwierzęcych lub Policję czy Straż Miejską.

Pamiętajmy, zwierzęta dzikie nie mogą być transportowane do schronisk dla bezdomnych zwierząt. Zwierzęta dzikie są leczone i rehabilitowane w specjalistycznych ośrodkach dla dzikich zwierząt a mianowicie najbliższymi jest **Mikołowe Leśne Pogotowie Dla Zwierząt**. Organizacja która podejmie interwencję powiadomi leśne pogotowie o zdarzeniu drogowym, zabezpieczy zwierzę do czasu przyjazdu fachowej pomocy. Tak samo postąpi w przypadku mniejszych dzikich zwierząt.

6. Kto pokrywa koszty leczenia zwierzęcia któremu chcemy udzielić pomocy samodzielnie?

Jeżeli jesteśmy sprawcami zdarzenia drogowego - potrąciliśmy zwierzę to koszty leczenia powinniśmy pokryć sami. Jeżeli jesteśmy świadkami i udzielamy pomocy to:

- jeżeli odnajdzie się właściciel - on pokrywa koszty leczenia, ale do tego czasu sami musimy pokryć rachunek, jeżeli korzystamy z dowolnego gabinetu weterynaryjnego. Potem możemy kosztami leczenia obciążyć właściciela.

- jeżeli zwierzę nie ma właściciela a pomocy udzielił jeden z dwóch wymienionych wyżej gabinetów, koszty pokrywa gmina.

7. Co zrobić z rannym zwierzęciem po udzieleniu mu pomocy weterynaryjnej?

- możemy zaopiekować się zwierzęciem i poszukać za pomocą portali społecznościowych czy ogłoszeń jego właściciela. Pamiętajmy, że nie wszystkie zwierzęta które samopas chodzą po naszych ulicach są bezdomne czy porzucone. Są to zwykłe zwierzęta które samodzielnie oddalają się od właścicieli w poszukiwaniu przygód albo są przez nich wypuszczane, np. żeby załatwić własne potrzeby bo się właścicielom nie chce iść na spacer. Takie zachowanie nie oznacza, że właściciel źle traktuje zwierzę i jest ono zaniedbane. Nie oceniamy pochopnie właścicieli,

- jeżeli właściciel się nie znajdzie możemy poszukać mu domu tymczasowego,

- możemy poszukać pomocy u organizacji pro zwierzęcych,

- możemy również powiadomić schronisko dla bezdomnych zwierząt,

Pamiętajmy - musimy dać zwierzęciu i jego właścicielowi czas na odnalezienie siebie. Zanim uznamy go za bezdomnego. Zwierzęta przywiązują się do człowieka, tęsknią za swoją rodziną. Nie zamykajmy im drogi do domu.

8. Co zrobić, gdy znajdujemy już martwe zwierzę?

Należy zadzwonić na straż miejską i poinformować o padłym zwierzęciu. Gmina Częstochowa ma podpisaną umowę z PBI na utylizację tych zwierząt. Dyspozycję do jego zabrania wydaje straż miejska.

Pamiętajmy, jeżeli jesteśmy sprawcami zdarzenia drogowego z udziałem zwierzęcia to naszym obowiązkiem jest udzielenie mu pomocy. Za nie udzielenie pomocy grozi nam kara.

Polskie prawo reguluje również sankcje stosowane w przypadku ucieczki kierującego pojazdem z miejsca zdarzenia, nie poinformowanie odpowiednich służb i pozostawienie rannego zwierzęcia bez pomocy. Według art. 25 ustawy o ochronie zwierząt, kierowca, który potrącił zwierzę, obowiązany jest w miarę możliwości zapewnić mu pomoc lub zawiać do służby o których mówi art. 33 ust. 3. Za niedopełnienie tego obowiązku grozi kara aresztu lub grzywna w wysokości do 5000 zł.



reklama

SIEĆ SKLEPÓW 24H
MOCNY NOCNY
/mocnynocny

NASZE LOHALIZACJE:

Częstochowa:	-Bohaterów Katynia 25a
-Niepodległości 27	-Wojska Polskiego 122
-Łukasińskiego 37	-Orkana 91/93 - już otwarte!
-Wyzwolenia 29a	Konopiska: Częstochowska 1

Diagnoza potencjałów i zarządzanie różnorodnością



Kamila Grochowina
Trener rozwoju osobistego – Coach – Animator – Doradca personalno-zawodowy

W dzisiejszych czasach, przeciętny nastolatek boryka się z taką samą ilością problemów, co dorosły człowiek. Dodatkowo, świat możliwości często zamiast szerokich perspektyw przynosi konieczność podejmowania szeregu decyzji, które – niestety – trzeba podejmować w coraz młodszych wiekach.

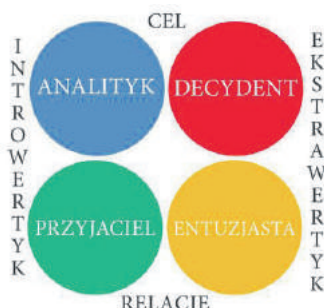
Polskie szkolnictwo charakteryzuje się tym, że do czasu studiów, młodzież w szkołach uczy się „wszystkiego po trochu” zamiast koncentrować się i rozwijać konkretne, indywidualne talenty. Tak więc statystyczny uczeń kończąc szkołę średnią, potrafi trochę liczyć, zna generalny zarys historii, mniej więcej tablicę Mendelegiewa

oraz włada językiem angielskim na poziomie podstawowym. Czy to wiele po 12. latach systematycznej nauki? Potencjalny gimnazjalista (II-III klasa), posiada o połowę mniej czasu wolnego, niż miał w szkole podstawowej, ponieważ po lekcjach uczęszcza na dodatkowe zajęcia rozwijające różne umiejętności. To często powoduje frustrację nastolatka. Dodatkowo, nie wszystkie z tych zajęć są potrzebne. Często to rodzic zapisuje syna, czy córkę na kurs umiejętności, które sam chciałby osiągnąć, nie skupiając się na tym, czy dziecko ma predyspozycje w tej dziedzinie.

W mojej ocenie zachodzi konieczność poważnego podejścia do tej kwestii – zarówno ze strony rodziców, jak i nauczycieli. Jedynym rozwiązaniem tego problemu jest skorzystanie z narzędzia, które rozpozna drzemający w nastolatku potencjał, pozwoli mu poznać samego siebie i da możliwość podążania według właściwej ścieżki.

Młody człowiek w okresie gimnazjum, czy szkoły średniej, przechodzi trudny wiek związany z dojrzewaniem, czyli przeistaczaniem się w coraz to bardziej niezależną i dorosłą osobę. Niestety, często rodzicom brakuje kompetencji do tego, by pomóc nastolatkowi okiełznać emocje i spojrzeć racjonalnie na świat, a nie przez pryzmat hormonów. Szkoła – niestety – nie zapewnia lekcji z inteligencji emocjonalnej, wrażliwości społecznej, uważności na swoje potrzeby, czy też komunikacji międzyludzkiej, a właśnie tego dzisiejsza młodzież potrzebuje najbardziej by móc skutecznie zaaklimatyzować się w świecie dorosłych. Aby rozwijać te podstawowe kompetencje, ułatwiające życie w rodzinie, szkole, aż wreszcie na studiach i w pracy – należy pomóc młodym ludziom w ich rozpoznaniu

i uświadomieniu ich wagi dla dalszego rozwoju.



Narzędzie, którego zastosowanie przynosi fenomenalne efekty to Profil Nastolatka PERSOLOG®. Dzięki szkoleniu prowadzonemu z wykorzystaniem tego narzędzia uczeń potrafi:

- zrozumieć siebie,
- poprawić relacje z rówieśnikami,
- korzystać ze wsparcia w ważnych decyzjach
- wykorzystać własny potencjał,
- zwiększyć motywację do działania,
- uwierzyć w siebie i zwiększyć poczucie własnej wartości,
- wybrać profil zawodowy.

Celem takiego działania jest przekazanie Nastolatkowi najwyższej klasy narzędzi i wiedzy, która pomoże mu budować i rozwijać relacje z ludźmi w szkole, pracy, domu i w jego środowisku. Dzięki takiemu szkoleniu nastolatek dokona analizy własnej osobowości za pomocą metody Persolog® Profil Nastolatka, przeprowadzi szczegółową interpretację własnych zachowań, tworząc indywidualną strategię kształtowania osobowości w celu rozwoju kluczowych obszarów w życiu.

Z doświadczenia w pracy z młodzieżą szkolną wiem, że towarzyszą

szą im pytania, na które nie mogą znaleźć odpowiedzi. Pytania i wątpliwości nasuwają się samoistnie i naturalnie – natomiast odpowiedź na nie jest jednak nieznana albo bardzo trudna. Aby trafnie diagnozować potrzeby, wystarczy wsłuchać się w młodzież. „Zdanie ucznia jest najważniejsze” – nie należy go więc lekceważyć, a doceniać i dostrzegać w nim wartość.

Co zatem nurtuje dzisiejszych nastolatków?

- Co ja tu robię?
- Kto jest kim?
- Co nas motywuje? Odkrywanie podstaw swoich motywacji
- Odkrywanie siebie nawzajem – na tropie własnego punktu widzenia
- Dostrzeganie różnych punktów widzenia – zrozumienie różnych punktów widzenia
- Opis indywidualnych tendencji zachowania
- Pogłębienie wzajemnej znajomości;
- Mówienie innym o sobie
- Jak odkryć swoje mocne strony i jak je rozwijać?
- Jak odkryć swoje słabe strony i redukować je?
- Kiedy atuty stają się ograniczeniami?
- Wymiana pozytywnych informacji zwrotnych
- Co sprawia, że potrzebujemy siebie nawzajem?
- Mentalna podróż w przyszłość i pytanie – Co dalej?

Po szkoleniu z Profilu Nastolatka Persolog® młody człowiek staje się osobą, która rozumie swoje zachowanie wobec innych ludzi, akceptuje je i potrafi je zmieniać. Dzięki temu uświadomi sobie, w jaki sposób reprezentowany przez niego typ zachowań, wpływa na relacje z innymi. W ten sposób młody człowiek od najmłodszych lat, mógłby doskonalić się w dziedzinie, w której ma naturalne predyspozycje. Nastolatek uczestniczący w szkoleniu z rozwoju osobistego nabywa wiedzę potrzebną do zyskania zrozumienia, akceptacji, szacunku i uznania innych. W świadomy sposób będzie w stanie kierować swoimi decyzjami oraz budować solidne podstawy. Co więcej, takie inicjatywy i działania edukacyjno – wychowawcze dawałyby młodzieży dużą satysfakcję.

To doskonała okazja do uświadomienia młodemu człowiekowi, że jego przyszłość zaczyna się dzisiaj, a wiedza o samym sobie rozpoczyna świadomy rozwój, który zaowocuje w przyszłości wieloma sukcesami w szkole, w pracy i w życiu prywatnym.

reklama

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

LIPIEC 2018

Podjagórska	Ostatni Grosz	Mirów	Lisowiec	Kiedrzyń	Grabówka	Gnaszyn-Kawodrza	Dźbów	Częstochowa-Parkitka	Bleszno	Zawodzie-Dąbie	Wyczerpy-Aniołów	Wrzesów	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

Stradom	Stradom	Stradom	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	MAKULATURA
ODPADY ZMIESZANE	SZKŁO
TWORZYWA SZTUCZNE	POPIOŁ*
METAL	

*ODBIÓR TYLKO PO ZGŁOSZENIU TELEFONICZNYM

SPSZOK

Stacjonarny Punkt Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych

Mieszkańcy Częstochowy mogą w SPSZOK'u bezpłatnie oddać:

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

DODATKOWE TERMINY ODBIORU POPIOŁU

W celu skorzystania z dodatkowych terminów odbioru popiołu, należy dokonać telefonicznego zgłoszenia w Urzędzie Miasta Częstochowy pod numerem tel. 34-370-71-97 lub 34-370-71-98 w następujących terminach:

Termin zgłoszenia telefonicznego do dnia	Termin odbioru odpadów, w którym należy udostępnić pojemniki przed godz. 6:00.
6.07.2018	14.07.2018
17.08.2018	25.08.2018

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
Częstochówka-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
Wrzosiwiak	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
Lisinieć	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
Błeszyń	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

reklama



ZAŁOŻENIE ORGANIZACJI POZARZĄDOWEJ NIGDY NIE BYŁO TAK PROSTE!



Tworzą nieformalną grupę społeczną - 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

reklama

Nagi mężczyzna zdewastował miejski szalet



Częstochowska Straż Miejska ujęła 39-latkę, który zdewastował publiczną toaletę przy pl. Daszyńskiego. Mężczyzna był nago i zachowywał się agresywnie.

W miniony czwartek rano dyżurny Straży Miejskiej odebrał telefoniczne zgłoszenie o mężczyźnie, który nago znajduje się w publicznej toalecie. Ponadto zgodnie ze zgłoszeniem miało on zdewastować wnętrze toalety. Po kilku minutach od zgłoszenia na miejscu pojawili się częstochowscy strażnicy miejscy. W toalecie zauważyli nagiego mężczyznę, który był bardzo pobudzony i agresywny. Mężczyzna nie reagował na ich polecenia. Nie chciał się też ubrać. Strażnicy miejscy ujęli mężczyznę. Na interwencję wezwano patroli policji. Wstępne szkody zostały oszacowane przez obsługę szaletu na 800 zł. Sprawca musi teraz liczyć się z odpowiedzialnością za swój czyn.

Źródło: Straż Miejska w Częstochowie

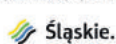


**JURAJSKI OŚRODEK WSPARCIA
EKONOMII SPOŁECZNEJ**



**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.



HOROSKOP 05.VII - 18.VII

20.I - 18.II WODNIK

Ktoś będzie próbował obarczyć Cię dodatkowymi obowiązkami. Przyłóż się sumiennie do nich, bo wszystko co zrobisz będzie skrupulatnie oglądane i oceniane. Bliska znajoma poprosi Cię o radę w trudnej sprawie. Poświęć więcej czasu najbliższemu.

19.II - 20.III RYBY

Wenus w trygonie pomoże Ci zadbać o dobre relacje z sąsiadami. Samotne Ryby nie będą miały czasu dla kogoś, kto sam nie wie, czego chce. Czasami trzeba zająć się sobą. Weekend sprzyja odpoczynkowi, zrelaksuj się w swoim domu.

21.III - 20.IV BARAN

Gwiazdy Ci sprzyjają. Uważaj jednak bo brak rozważli doprowadzi Cię do niepotrzebnego ryzyka. Twoja aura sprzyja zajmowaniu się rodziną, domem, a także robieniu zakupów. Warto to wykorzystać. Unikaj niepotrzebnego stresu i pomyśl o sobie.

21.IV - 21.V BYK

Uśmiechaj się i rób swoje. Poświęć więcej uwagi na swoje zdrowie i kondycję fizyczną. Pamiętaj, że z pewnych rzeczy możesz zrezygnować. Warto wybrać się na dłuższy odpoczynek.

22.V - 20.VI BLIŹNIĘTA

Konflikty w domu będą miały wpływ na Twój nastrój. Stare pomysły i projekty w końcu uda się zrealizować. Samotne Bliźnięta będą cieszyły się z większego powodzenia. Nie pozwól, aby inne osoby stawiały za Ciebie kolejne kroki.

21.VI - 22.VII RAK

Dobrze rozłóż siły aby poradzić sobie ze wszystkim. Swoją energię ukierunkuj na ruch dzięki temu odzyskasz swobodę. Zawsze stawiaj siebie na pierwszym miejscu. Szczerość to idealna broń na złość.

23.VII - 22.VIII LEW

Nastaw się na nowe możliwości, które zyskuje Ci los. W pracy oczekuj na nowe przedsięwzięcia, które przyniosą Ci spore profity. Pozwól, aby w Twoim życiu zapanowały zmiany. Słuchaj serca.

23.VIII - 22.IX PANNA

Unikaj zakupów na spółkę, bo możesz na tym stracić. Czekaj Cię długo wyczekiwane spotkanie ze Strzelcem. Ćwiczenia są wskazane, pomogą Ci zregenerować siły. Pamiętaj, że w pewnych kwestiach nie zawsze radzimy sobie sami.

23.IX - 23.X WAGA

W weekend będziesz potrzebować więcej wytchnienia, spokoju i ciszy. Stare musi odejść, aby zrobić miejsce na nowe. Wkrótce poznasz kogoś Twoim przyjacielem. Uważaj na gardło i zatoki.

24.X - 21.XI SKORPION

Twoja cierpliwość zostanie przetestowana. W pracy otworzą się przed Tobą nowe perspektywy. Nie trać swojego celu. To najlepszy czas na trochę relaksu.

22.XI - 21.XII STRZELEC

Położenie Księżycy w Twoim znaku we wszystkich działaniach. Zmiana wizerunku będzie dobrym posunięciem. Nie będziesz wiedzieć, jak połączyć sprzeczne kierunki. W sprawach zawodowych poczujesz się pewnie.

22.XII - 19.I KOZIOROŻEC

Zainwestuj dobrze swoją wiedzę. Bez problemu pokażesz swoje talenty. Relacje biznesowe i zawodowe będą bardzo udane. Czekają Cię teraz ważne zadania.

KRZYŻÓWKI

dawniej Leopoldville	po- czwarce	placą czynsz	bezpie- ka z NRD		Borys, aktor	rodzaj utworu muzycz- nego		zaleta, wartość	udziela- ne przez banki		produk- cja książki	rukna do pobiera- nia cieczy		atrybut dozorcy	
								annaly							
w dojo					Park Narodo- wy w Australii						tekst z komórki	ekspery- mento- wał z psem		owoc w cieście	
miasto na Korsyce								rzecz- znawca							
"g" z be- molem				uczy języka obcego	lepra				nie grzeszy inteli- gencją						
								klej papę	i-22, pol. samolot odrzufo- wy		zaciecie kraso- mówcze				
wyja- śnienie Pisma Św.	jedna drugą myję		dawna nazwa czołgu		soleni- zanika z 18 IX	metal w baterii telefonu			bóg pol- nocnych Germa- nów		dzieło ramiarza		samce kóz		w parze z mamą
						komórka kruki									
smazo- ne ziemni- ki		imitacje							stolica Kuby						
						swoisty dia języka						ślad po palacu			
poganiał chłopów		wzór w zeszycie							bywa warte podjęcia						

zadanie udostępnił serwis krzyżówkowy szarada.net



NAJPOPULARNIEJSZY POST facebook.com/aktywnaczestochowa



Aktywna Częstochowa

Częstochowskie Lwy wciąż wygrywają! ❤️❤️
Po ciężkiej walce Wióknierz Częstochowa wygrał mecz z Fogo Unia
Leszno wynikiem 47:43! 🍀🍀
Wielkie brawa! Oby tak dalej! 🍀🍀



- Paulina To był mecz, to były emocje!! 🍀🍀🍀 Wióknierz!!!! 6
- Slawomir Cud pod Jasna Gora 2x 5:1! 3
- Mariola Wióknierz nie do pokonania 🍀🍀🍀 2
- Zofia Super . Brawo Bialo-Zieloni. 1
- Elżbieta Zbyszek widać, że dobrze kibicowałeś 1
- Anna Super gratulacje 1
- Krzysztofa Gratulacje. Emocji co nie miara. 🍀🍀🍀 Wióknierz 1
- Magda Wióknierz najlepszy 🍀🍀🍀 2
- Wanessa Wspaniały mecz tylko Wióknierz 🍀🍀 1

52 udostępnienia zasięg: 18 217 osób



739



202



3



1



0



0

STUDENCI

Sukcesy sportowe częstochowskich studentek i studentów w minionym roku akademickim



Miniony rok akademicki był bardzo udany pod względem sportowym dla Uniwersytetu im. Jana Długosza w Częstochowie.

Studenci i studentki częstochowskiego uniwersytetu wywalczyli rekordową liczbę 15 medali w Akademickich Mistrzostwach Polski. Krążki zdobywali w piłce nożnej mężczyzn (złoty i srebrny), siatkówce mężczyzn (złoty i brązowy), tenisie stołowym kobiet (złoty i srebrny), futsalu kobiet (złoty), futsalu mężczyzn (srebrny), biegach przełajowych (2 złote i 1 srebrny), lekkoatletyce (złoty, srebrny i brązowy) oraz siatkówce plażowej (srebrny). - W historii startów w latach 1975-2018 zdobyliśmy 412 medali, w tym 160 złotych - wylicza **Wiesław Pięta**, wiceprezes AZS-u UJD. - Najwięcej medali, bo aż 118 zdobyli nasi pingpongiści. W minionym roku akademickim studenci i studentki UJD zdobyli też medale w mistrzostwach Polski seniorów i kolejne krążki w tenisie stołowym oraz podnoszeniu ciężarów. W mistrzostwach Polski AZS po 9 medali wywalczyli sztangiści i tenisistki stołowe.

BIEGI

Częstochowska strażniczka miejska pokonała ponad 70 km w nocnym biegu

Reprezentantka częstochowskiej Straży Miejskiej **Agnieszka Jeż** podczas 12-godzinnego nocnego biegu w podczęstochowskim Olsztynie przebiegła ponad 70 kilometrów i zajęła trzecie miejsce w klasyfikacji open kobiet.



W miniony weekend w Olsztynie koło Częstochowy zawodnicy rywalizowali w 12-godzinny nocnym (godz. 21-9) biegu ultra o statusie UTMB. Jedno okrążenie liczyło 4 kilometry i 150 metrów. Uczestnicy biegali przez ruiny i wokół zamku w Olsztynie. Zadanie było proste. Pokonać jak największy dystans w ciągu 12 godzin.

Reprezentantka częstochowskiej Straży Miejskiej na trudnej technicznej trasie z licznymi przewyższeniami, stromymi podbiegami oraz śliskimi zbiegami i innymi przeszkodami pokonała w ciągu 12 godzin ponad 17 okrążeń, co dało jej ponad 70 kilometrów i trzecie miejsce na podium w klasyfikacji open kobiet.

W trakcie biegu 12-godzinnego rozegrano również półmaraton. Wzięła w nim udział pracownica cywilna częstochowskiej Straży Miejskiej **Katarzyna Kotas**, która została sklasyfikowana na 1. miejscu wśród kobiet.

ŻUŻEL

Majstersztyk forBET Włókniarza w biegach nominowanych i zwycięstwo z Fogo Unią Leszno!

forBET Włókniarz Częstochowa po kapitalnym finiszu pokonał w niedzielę, 1 lipca na własnym torze 47:43 aktualnego mistrza Polski i lidera PGE Ekstraligi Fogo Unię Leszno.

- Rywal był bardzo wymagający, ale z trenerem Markiem Cieślakiem wiedzieliśmy, że mamy dobrze ułożone trzy ostatnie biegi i mobilizowaliśmy się, aby do tego momentu jak najmniej tracić do Unii Leszno i mecz rozstrzygnąć w końcówce. To się udało w pięknym stylu i po pięknych zawodach - cieszy się **Michał Finfa**, menadżer forBET Włókniarza. - Przed samym meczem wiedzieliśmy, że musimy liczyć na naszych czterech zawodników. Zdobyli razem 45 punktów i to jest głównie ich zasługa, że zdobywamy dwa punkty i jesteśmy bliżej play-offów.

Początek spotkania nie był udany dla częstochowian. Pierwszy bieg był powtarzany dwukrotnie. Najpierw wykluczony został **Tobiasz Musielak**, który upadł na wejściu w pierwszy łuk, a potem taśmy dotknął **Janusz Kołodziej**. W jego miejsce pojechał **Bartosz Smektała**, który z dużą przewagą pokonał **Leona Madsena**. W całych zawodach młodzieżowców Unii Leszno zdobył aż 10 punktów i był najmocniejszym punktem swojej drużyny. - Od początku meczu wstrzeliłem się z ustawieniami i dlatego byłem szybki na tym torze - tłumaczy Smektała. - Pod koniec moja jazda nie była już tak płynna, bo trzeba było robić zmiany w motocyklach.

Juniorą gonił podwójnie wygrali goście, a dwa punkty wyrwał **Michałowi Gruchalskiemu** na kresce **Dominik Kubera**. Włókniarz przegrywał już 3:9. Trzeci bieg zakończył się podziałem punktów, dzięki zwycięstwu **Adriana Miedzińskiego**. Problemy z motorem miał **Matej Zagar**, który w dalszej części zawodów spisywał się już bardzo dobrze. - Po pierwszym biegu nie było spokoju w boksie, bo w silniku, na którym chciałem jechać, wystąpił jakiś problem z prądem - wyjaśnia Słowniec. - Przesiadłem się na drugi motor i było dużo lepiej.

W czwartym wyścigu po kapitalnych szarżach **Fredrik Lindgren** pokonał Kubera i Emila Sajfutdinowa, ratując remis. W piątym biegu Zagar wspólnie z Miedzińskim przywieźli pierwsze podwójne zwycięstwo dla Włókniarza, niwelując stratę do dwóch punktów (14:16). Szósta gonitwa to znów fantastyczna jazda Lindgrena, który minął na trasie **Piotra Pawlickiego** i **Brady'ego Kurtza**. Po ósmym wyścigu

gu leszczyńskie „byki” odskoczyły „lwom” na cztery punkty (22:26) i utrzymały tę przewagę do biegów nominowanych. W czternastej i piętnastej gonitwie Włókniarz wyprowadził dwa potężne ciosy. Zagar i Miedziński rozprawili się z Kurtzem i Hampel, wyrównując wynik spotkania (42:42). W decydującym starciu za ciosem poszli Madsen i Lindgren, którzy nie dali szans Pawlickiemu i Sajfutdinowowi. - Gospodarze jechali naprawdę doskonale. My popełniliśmy zbyt dużo błędów, żeby wygrać - przyznaje **Piotr Baron**, trener Fogo Unii Leszno. - Końcówka nie należała do nas. Musimy powyciągać z tego wnioski i brać się do pracy.



forBET Włókniarz Częstochowa - Fogo Unia Leszno 47:43

forBET Włókniarz Częstochowa:

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

Fogo Unia Leszno:

1. Jarosław Hampel 5+1 (1,0,3,1*,0)
2. Janusz Kołodziej 2 (t,1,1,-)
3. Piotr Pawlicki 9+1 (2,2,1*,3,1)
4. Brady Kurtz 5+1 (1,1*,2,0,1)
5. Emil Sajfutdinow 7+1 (1,1*,2,3,0)
6. Bartosz Smektała 10 (3,3,2,0,2)
7. Dominik Kubera 5+2 (2*,2,1*)

SIATKÓWKI

Reprezentacja Polski juniorów zagra na Mistrzostwach Europy!

Reprezentacja Polski juniorów zagra na mistrzostwach Europy!

Biało-czerwoni wygrali turniej kwalifikacyjny w Żyrardowie, pokonując Izrael oraz Łotwę 3:0, a także reprezentację Hiszpanii po pięciosetowym boju, w którym przegrywali już 0:2. Dzięki temu zwycięstwu Polacy zagrają na mistrzostwach Europy, które rozpoczną się 14 lipca w Belgii i Holandii.

W składzie reprezentacji wystąpiło dwóch siatkarzy klubu AZS 2020 Częstochowa - Kamil Szymura oraz Remigiusz Kapica, który był najmłodszy z zawodników drużyny, zdobywając w trzech meczach łącznie 46 punktów.



ROWEROWA BRAMA JURY

- Chcesz spędzić dzień na rowerze?
- Potrzebujesz szlaku GPS do pobrania na telefon?
- Szukasz tras o różnych poziomach trudności?
- Masz do zaproponowania własną wycieczkę rowerową?

Odwiedź nową platformę internetową

www.bramajury.pl

**CZĘSTO
CHÓWA**



**Kierunek
Przyjazna
Częstochowa**