www.aktywna-czestochowa.pl znajdź nas na:

Aktywna Częstochowa

GAZETA BEZPŁATNA

Dwutygodnik lokalny 17/2018 (19) Czwartek, 27 września 2018

Władze miasta oraz RKS Raków wspólnie przygotowały projekt modernizacji stadionu Rakowa

Prezydent Częstochowy, Krzysztof Matyjaszczyk, wysłał dziś do Ministerstwa Sportu i Turystyki wniosek o zakwalifikowanie zadania inwestycyjnego „Centrum Piłki Nożnej w Częstochowie" do „Programu inwestycji o szczególnym znaczeniu dla sportu". Celem projektu jest przekształcenie obiektu Rakowa w nowoczesne centrum szkolenia piłkarskiego dzieci i młodzieży, a także podniesienie standardu stadionu do wymagań Ekstraklasy.

WIĘCEJ NA STR. 3



Ukradł ze sklepu 19 puszek piwa. Ujęli go strażnicy miejscy

WIĘCEJ NA STR. 13

Jarosław Marszałek: Dzielnica Północ to dobry kierunek zmian

WIĘCEJ NA STR. 5

Zagadki językowe

WIĘCEJ NA STR. 2

Dzielnicowe ośrodki społeczności lokalnej w Częstochowie – wywiad z Emilią Skrzypczyńską



WIĘCEJ NA STR. 8 i 9

NOWE OBLICZE STAREGO RYNKU. JEST PRZETARG, SĄ UNIJNE PIENIĄDZE



Częstochowa otrzyma unijne dofinansowanie do wartej ponad 25 mln zł rewitalizacji Starego Rynku, gdzie powstanie m.in. pawilon wystawowy z częścią usługową w całości wykonany ze szkła. Miasto ogłosiło już przetarg na realizację tej inwestycji.

WIĘCEJ NA STR. 5

21 PAŹDZIERNIKA W TRAKCIE NIGHTSKATING ODSŁONILIŚMY ŚCIANKĘ PROFILI CZĘSTOCHOWIAN!



Przez ostatni miesiąc częstochowianki i częstochowianie brali udział w wydarzeniu na facebooku, którego efektem jest stworzona instalacja. Każdy kto do 16 września dołączył do wydarzenia może odszukać swoje zdjęcie profilowe na Ściance, która ustawiona została na placu przy CH Kawadraty.

WIĘCEJ NA STR. 7

reklama



Powstały pierwsze ławki z przewijakami

Jedna na Skwerze Solidarności, a druga na placu zabaw u zbiegu ul. Dekabrystów i al. Armii Krajowej. Kolejna do końca tygodnia pojawi się na Promenadzie Niemena. Miasto stawia je w ramach programu „Kierunek przyjazna Częstochowa".

Zamontowaniem ławek zajmuje się Wydział Ochrony Środowiska Rolnictwa i Leśnictwa UM Częstochowy. Z jednej strony pomysł służy rodzinom – zwiększa bowiem liczbę udogodnień dla mam i tatów z małymi dziećmi w przestrzeni miejskiej. Z drugiej – jest proekologiczny, bo na każdej ławce zamontowany jest panel fotowoltaiczny .Dzięki niemu z łatwością będzie można np. doładować sobie baterię telefonu czy innego urządzenia elektronicznego. Ławki wyposażone są w stojak na rowery, miskę dla psa oraz kosz na śmieci.



UWAGA!

NOWE MIESZKANIA W TBS!

Zakład Gospodarki Mieszkaniowej Towarzystwo Budownictwa Społecznego w Częstochowie Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością

ZAPRASZA

do zapoznania się z aktualną ofertą wynajmu lokali mieszkalnych stanowiących własność Towarzystwa w nowo powstałym budynku wielorodzinnym przy ulicy Kontkiewicza 4B w dzielnicy Wyczerpy w Częstochowie

Budynek jest nowoczesny, ocieplony i wyposażony w przestronne balkony. W trzyklatkowym, trzykondygnacyjnym i podpiwniczonym bloku przygotowano 24 mieszkania, o powierzchni użytkowej od 36 do 59 m kw. Jedno z nich dostosowano do potrzeb osób z niepełnosprawnością.

Przy budynku znajdują się miejsca parkingowe przeznaczone wyłącznie dla mieszkańców bloku. Atutem nieruchomości jest jej dobra lokalizacja – w pobliżu znajdują się punkty handlowo- usługowe oraz przystanek MPK.

Osoby zainteresowane najmem mieszkania zobowiązane są do wpłaty kwoty partycypacji wyliczonej według wymaganego wskaźnika partycypacji w wysokości 30% wartości odtworzeniowej mieszkania.

Istnieje możliwość oglądania lokali w wyznaczonym przez spółkę terminie.

Wszelkie informacje dotyczące naboru oraz zasad partycypacji dostępne są na stronie internetowej www.zgm-tbs.czest.pl lub w siedzibie zarządu spółki przy ul. POW 24 w Częstochowie.



Ciekawostki o języku polskim

1.Językami, które najbardziej wpływają na polszczyznę, są język łaciński, niemiecki, czeski, francuski oraz angielski. To właśnie od nich pochodzi najwięcej zapożyczonych słów w języku polskim.

2. Nikt nie zna odpowiedzi na pytanie ile słów mamy w języku polskim, jednak ostatni wydany słownik ortograficzny zawiera 140 tysięcy słów. Oczywiście nie są w nim zawarte wszystkie słowa, których używamy na co dzień. Co ciekawe, język czysto słowiański zawiera jedynie ponad 5 tysięcy słów, co stanowi około 3% wszystkich słów w języku polskim. I jak tu dbać o czystość polszczyzny?

3. Niektóre zapożyczone słowa, nadal zapisujemy z błędem ortograficznym. Słowo „ogórek", zapożyczone z języka perskiego, w oryginale brzmi „angurion", w języku niemieckim „Gurke", w języku rosyjskim „oguriec". Nie wiadomo więc dlaczego, w języku polskim zapisujemy je przez „ó".

4. Na samym początku słowem „sklep" określano wszystkie budynki ze sklepieniem, dopiero z czasem słowem tym zaczęto określać miejsce handlu. To przykład zawężenia znaczenia.

5. W języku polskim można zaobserwować również zjawisko rozszerzenia znaczenia. Tak było ze słowem „Adidas", które początkowo było nazwą marki, a dziś nazywamy tak większość butów sportowych.

6. Zjawisko nazywane nobilitacją występuje wtedy, gdy słowo niezbyt miłe staje się słowem neutralnym. Tak było w przypadku „kobiety", która kiedyś oznaczała osobę pracującą przy chlewie, dopiero z czasem wyparła „niewiastę" i stała się określeniem neutralnym.

Autor: Aleksandra Szwengel

PROGNOZA POGODY DLA CZĘSTOCHOWY - 28.09 - 11.10

PIĄTEK | 28.09	SOBOTA | 29.09	NIEDZIELA | 30.09	PONIEDZIAŁEK | 01.10	WTOREK | 02.10	ŚRODA | 03.10	CZWARTEK | 04.10
19	12	14	13	10	11	11
PIĄTEK | 05.10	**SOBOTA | 06.10**	**NIEDZIELA | 07.10**	**PONIEDZIAŁEK | 08.10**	**WTOREK | 09.10**	**ŚRODA | 10.10**	**CZWARTEK | 11.10**
15	16	13	13	8	8	8

Władze miasta oraz RKS Raków wspólnie przygotowały projekt modernizacji stadionu Rakowa

Prezydent Częstochowy, Krzysztof Matyjaszczyk, wysłał dziś do Ministerstwa Sportu i Turystyki wniosek o zakwalifikowanie zadania inwestycyjnego „Centrum Piłki Nożnej w Częstochowie" do „Programu inwestycji o szczególnym znaczeniu dla sportu". Celem projektu jest przekształcenie obiektu Rakowa w nowoczesne centrum szkolenia piłkarskiego dzieci i młodzieży, a także podniesienie standardu stadionu do wymagań Ekstraklasy.

Od marca 2018 r. władze miasta i RKS Raków przygotowywały projekt modernizacji Miejskiego Stadionu Piłkarskiego „Raków". Równolegle trwały prace nad opracowaniem dokumentacji budowlanej. Niedawno – w ramach tej procedury - złożony został wniosek o pozwolenie na budowę.

Wartość kosztorysowa planowanej inwestycji to 36,7 mln zł brutto, a dotacja ministerialna, o którą wnioskuje miasto i na którą bardzo liczy klub, to 20,5 mln zł.

Wniosek zyskał pozytywną opinię Polskiego Związku Piłki Nożnej, który podkreślił m.in. podniesienie poziomu sportowego piłki nożnej w Częstochowie w ostatnim czasie (drużyny grające w I i II lidze) oraz dużą liczbę klubów prowadzących w mieście i regionie szkolenie piłkarskie dzieci i młodzieży. Zdaniem PZPN, jeżeli chodzi o standard, lokalizację i lokalne uwarunkowania „Centrum Piłki Nożnej w Częstochowie" należy uznać za inwestycję o dużym znaczeniu dla PZPN, która generalnie przyczyni się do rozwoju piłki nożnej w Polsce.

Zakres planowanego zadania ma obejmować:



- przebudowę płyty głównej stadionu (płyta podgrzewana),
- przebudowę boisk treningowych wraz z korektą lokalizacji,
- budynek wielofunkcyjny, uwzględniający wszystkie potrzeby dla szkolenia dzieci i młodzieży, połączony z zadaszoną trybuną,
- trybuny mobilne stanowiące miejsca dla rodziców i opiekunów zawodników w zakresie płyty głównej oraz boisk treningowych,
- budynki o charakterze zaplecza sportowego, ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb szkolenia dzieci i młodzieży, w tym szatnie, toalety, pomieszczenia magazynowe dla sprzętu sportowego,
- elementy związane z funkcją sportową obiektu i niezbędne dla jego funkcjonowania m.in. przyłącza, monitoring, automatyka, systemy sterujące, ogrodzenia i oświetlenie, przebudowę istniejących instalacji,
- drogi technologiczne i pożarowe, parkingi, zagospodarowanie terenu,
- pomieszczenia garażowe dla urządzeń obsługi murawy.

Główne boisko piłkarskie (wraz z niezbędnym zapleczem) ma spełniać kryteria dla organizacji rozgrywek międzynarodowych i krajowych dzieci i młodzieży (w szczególności szkolenia uczniów Szkoły Mistrzostwa Sportowego), a także uwzględniające kryteria licencyjne dla gry w najwyższej klasie rozgrywkowej w Polsce.

Jeżeli chodzi o harmonogram rzeczowo-finansowy inwestycji, to – po zakończeniu prac m.in. nad dokumentacją budowlaną, wykonawczą i uzyskaniu pozwolenia na budowę, w grudniu planowany jest przetarg na realizację zadania, a roboty budowlane powinny trwać na przestrzeni przyszłego roku. Oczywiście warunkiem realizacji inwestycji, która pozwoliłaby uzyskać klubowi (w przypadku awansu drużyny Rakowa) licencję na grę w Ekstraklasie, jest zdobycie ministerialnego dofinansowania. Niezbędne jest także zabezpieczenie – za zgodą Rady Miasta - stosownej kwoty w przyszłorocznym planie wydatków inwestycyjnych miasta Częstochowy, w tym wkładu własnego miasta.

Europejski Tydzień Zrównoważonego Transportu

W Częstochowie zakończył się Europejski Tydzień Zrównoważonego Transportu. Częstochowskie organizacje pozarządowe i instytucje przygotowały ciekawe wydarzenia promujące zrównoważony transport dla mieszkańców.

Celem kampanii jest zachęcenie mieszkańców miast do zmiany niekorzystnych dla zdrowia przyzwyczajeń i wybrania alternatywnych, ekologicznych środków podróżowania: chodzenia pieszo, jazdy na rowerze, korzystania z komunikacji miejskiej czy car-poolingu. Promowanie transportu przyjaznego dla mieszkańców, zachęcanie ich do łączenia dostępnych środków transportu (m.in. publicznego, roweru), jednocześnie oszczędzając pieniądze, poprawiając kondycję i pozytywnie wpływając na środowisko.

W tym roku częstochowianie i częstochowianki mogli wziąć udział m.in. w V Biegu Rodzinnym Zabieganych, miejskiej grze rowerowej, piknikach, nordic walking i oczywiście skorzystać z bezpłatnych przejazdów komunikacją miejską podczas Dnia bez Samochodu. Nowością w tym roku były aż 2 godziny darmowych przejazdów rowerami miejskimi a także Pokaz Umiejętności „Kierowca na medal", podczas którego kierowcy częstochowskiego MPK sprawdzali swoje umiejętności w konkurencjach sprawnościowych oraz wiedzę ogólną.

Mimo, że Europejski Tydzień Zrównoważonego Transportu już za nami serdecznie zachęcamy do wybierania ekologicznych środków poruszania się każdego dnia w roku.







DOBRY KIERUNEK ZMIAN



SLD LEWICA RAZEM
Materiał KKW SLD Lewica Razem

MAREK **BALT**

Kandydat na Radnego Sejmiku
Lista SLD, Pozycja 1

KRZYSZTOF **MATYJASZCZYK**

Kandydat na Prezydenta Częstochowy

21 PAŹDZIERNIKA
PROSIMY O TWÓJ GŁOS
WYBIERZ DOBRY KIERUNEK ZMIAN
GŁOSUJ NA KANDYDATÓW Z LISTY NR 5
SLD LEWICA RAZEM



JAROSŁAW **MARSZAŁEK**

Kandydat na Radnego Miasta **Lista SLD, Pozycja 1**

Dzielnice: **Północ, Zawodzie-Dąbie, Wyczerpy-Aniołów, Mirów**



EWELINA **BALT**

Kandydatka na Radną Miasta **Lista SLD, Pozycja 1**

Dzielnice: **Błeszno, Dźbów, Gnaszyn-Kawodrza, Grabówka, Lisiniec, Stradom**



ZBIGNIEW **NIESMACZNY**

Kandydat na Radnego Miasta **Lista SLD, Pozycja 1**

Dzielnice: **Podjasnogórska, Stare Miasto, Śródmieście, Trzech Wieszczów**



ZDZISŁAW **WOLSKI**

Kandydat na Radnego Miasta **Lista SLD, Pozycja 1**

Dzielnice: **Częstochówka-Parkitka, Kiedrzyn, Tysiąclecie**

MATERIAŁ KWW SLD LEWICA RAZEM

Jarosław Marszałek: Dzielnica Północ to dobry kierunek zmian

Z wiceprezydentem Częstochowy Jarosławem Marszałkiem rozmawiamy o inwestycjach, które zostały zrealizowane w mijającej kadencji i są planowane do wykonania w dzielnicy Północ.



Red: Przez ostatnie cztery lata Częstochowa bardzo się zmieniła. Widocznie jest to szczególne na przykładzie dzielnicy Północ. Czy to, że jest to pański okręg wyborczy, miało jakieś znaczenie?

Jarosław Marszałek: Staramy się dbać o całe miasto. Dzielnica Północ nie jest jakoś szczególnie traktowana. Oczywiście Północ się zmienia, pięknieje, na Północy mieszka się coraz lepiej.

Red: Która z inwestycji drogowych na Północy jest dla Pana szczególnie wartościowa?

JM: Wszystkie inwestycje, które zrealizowaliśmy na Północy, są ważne dla mieszkańców. Oprócz tych dużych, czyli przebudowy przejścia podziemnego w al. Wyzwolenia, na które mieszkańcy czekali od kilkunasty lat, a także remontu tej ulicy, udało się zrobić wiele mniejszych rzeczy.

Red: Na przykład jakich?

JM: Weźmy choćby termomodernizacje Szkoły Podstawowej nr 50 i 48, a także Miejskiego Przedszkola nr 15. Praktycznie wszystkie szkoły na Północy dostały nowe boiska. Udało się wybudować świetlicę, stołówkę i kuchnię w SP nr 48. Będziemy chcieli wprowadzić taki standard do wszystkich naszych szkół. Wyremontowaliśmy także baseny w SP nr 2 i 48, a także sale gimnastyczne w Gimnazjum nr 2 i Szkole Podstawowej nr 54. Jeśli chodzi o placówki oświatowe na Północy, przeprowadziliśmy jeszcze wiele mniejszych remontów.

Red: Był Pan również pomysłodawcą i inicjatorem budowy parkingu na terenie SP nr 48 przy ul. Michałowskiego.

JM: Na tej inwestycji skorzystali nie tylko mieszkańcy osiedla przy ulicy Schillera, ale także rodzice, którzy dowożą dzieci do Szkoły Podstawowej nr 48. Bardzo ważną rzeczą był w tym przypadku również parking dla autokarów, które przywożą dzieci na basen. Dodatkowo też przebudowaliśmy miejsca parkingowe wzdłuż ulicy Schillera. Myślę, że dzięki inwestycji rozwiązaliśmy problemy z parkowaniem w tej części dzielnicy Północ.

Red: Zadbał Pan także o bezpieczeństwo dzieci, które chodzą do Szkoły Podstawowej nr 48, poprzez montaż inteligentnych świateł na przejściu dla pieszych przy ul. Michałowskiego.

JM: Do tej pory wszyscy liczyli na wyobraźnię kierowców. Były tam znaki ostrzegawcze i tablice, ale to nie pomagało. Dlatego 1 września 2016 roku uruchomiliśmy tam inteligentną sygnalizację, żeby dzieci mogły bezpiecznie dotrzeć do szkoły. A wszystko dzięki zaangażowaniu samych mieszkańców, którzy pomagali i zbierali podpisy.

Red: Mieszkańcy Północy zyskali także place rekreacji i place zabaw...

JM: Północ nie jest tutaj wyjątkiem. Place rekreacji ruchowej i place zabaw budujemy w każdej dzielnicy. Chcemy, żeby nasi najmłodsi częstochowianie i ci starsi mieszkańcy mieli takich miejsc coraz więcej, gdzie mogliby aktywnie spędzić wolny czas.

Red: W dzielnicy Północ powstało również miejsce z myślą o czworonogach.

JM: Jako władze miasta na co dzień staramy się, żeby Częstochowa była nie tylko nowoczesnym miastem, w którym powstają drogi i budynki. Zależy nam, aby była również fajnym, przyjaznym wszystkim mieszkańcom miastem, czyli nie tylko ludziom, ale także naszym pupilom.

Red: Podczas zbliżających się wyborów samorządowych będzie Pan kandydował na radnego z list SLD. Jakie ma Pan plany względem dzielnicy Północ?

JM: Priorytetową dla mnie inwestycją jest odwodnienie dzielnicy Północ w rejonie ul. św. Brata Alberta. Staramy się o środki unijne na ten cel. Dzięki realizacji tej inwestycji zapobiegniemy zalewaniu okolicznych terenów. Aby przystąpić do przebudowy ul. św. Brata Alberta, musimy najpierw wykonać odwodnienie.

Red: Co jeszcze?

JM: Przymierzamy się do budowy przystanku przy ul. Michałowskiego. Bardzo poważnie trzeba zastanowić się nad budową nowej hali sportowej w SP nr 48. Będziemy chcieli, żeby wszystkie szkoły i przedszkola na Północy były ocieplone. Należy zastanowić się także nad wymianą asfaltu na promenadzie Czesława Niemena, bo jest to miejsce spacerów wielu osób. Powstanie tam również wodny plac zabaw.

Red: Dziękujemy za rozmowę.

Nowe oblicze Starego Rynku. Jest przetarg, są unijne pieniądze

Częstochowa otrzyma unijne dofinansowanie do wartej ponad 25 mln zł rewitalizacji Starego Rynku, gdzie powstanie m.in. pawilon wystawowy z częścią usługową w całości wykonany ze szkła. Miasto ogłosiło już przetarg na realizację tej inwestycji.

– *Tematem rewitalizacji Starego Rynku zajmujemy się od ponad czterech lat. Dziś mamy projekt, a także dofinansowanie. Nie było to proste, bo wielokrotnie przekonywaliśmy Urząd Marszałkowski do przeznaczenia środków na ten cel. Pierwotnie projekt nie był nawet liście zadań dofinansowanych* – **mówi prezydent Częstochowy Krzysztof Matyjaszczyk.** – *Liczymy, że nowa jakość Starego Rynku sprawi, że częstochowianie i częstochowianki będą chętnie pokazywać to miejsce swoim bliskim i chwalić się nim przed turystami* – dodaje Matyjaszczyk.

Od samego początku w projekt rewitalizacji Starego Rynku zaangażowany był **radny SLD Zbigniew Niesmaczny.** Był on również członkiem komisji konkursowej, która dokonała wyboru najlepszej koncepcji.

– *Bardzo się cieszę, że po przeszło czterech latach udało się ogłosił przetarg na elementy rewitalizacji Starego Rynku* – **mówi Niesmaczny.** – *Miałem przyjemność pracować w komisji konkursowej oceniającej koncepcje, które miały posłużyć później do przygotowania projektu. Dziś możemy śmiało powiedzieć, że między 2019 a 2020 rokiem będzie mieć zrewitalizowany Stary Rynek.*

Na Starym Rynku powstanie szklany pawilon dla potrzeb muzeum archeologiczno-historycznego z częścią usługową, kawiarnią i toaletami publicznymi. Budynek nawiąże do starego ratusza, którego fundamenty będą wyeksponowane. Wokół będzie sporo zieleni, nowoczesna fontanna, miejsca do wypoczynku i rekreacji. Funkcję amfiteatru dla kameralnych imprez mają pełnić schody prowadzące do muzeum. Całość dopełnią balansujące rzeźby Jerzego Kędziory przedstawiające sceny z historii miasta.

Ciekawostką jest projekt budynku, który w całości będzie wykonany ze szkła, niepodparty stalową konstrukcją. – *Mamy na pewno unikatowy projekt. Ci, którzy będą chcieli zobaczyć szklane domy, przyjadą właśnie do Częstochowy, żeby zobaczyć jak urzeczywistnia się taką wizję* – uważa prezydent Matyjaszczyk.

Szacunkowa wartość zadania to 25, 8 mln zł, z czego 16 mln stanowią środki unijne, a blisko 1,9 mln zł pieniądze ze Skarbu Państwa. Realizację inwestycji przewidziano na lata 2019 i 2020.





KUP BILET* NIE WYCHODZĄC Z DOMU!



* UWAGA! Oferta dotyczy BILETÓW OKRESOWYCH IMIENNYCH i doładowań ELEKTRONICZNEJ PORTMONETKI

1 Załóż konto

Załóż konto na stronie internetowej: **www.ebilet.mpk.czest.pl** w zakładce: Rejestracja. Wybierz parametry doładowania biletu okresowego imiennego lub kwotę doładowania elektronicznej portmonetki

2 Zapłać

Opłać należność za bilet / doładowanie
UWAGA! Upewnij się że Twoja transakcja posiada status: **transakcja wysłana**

3 Uaktywnij

UWAGA! W celu zakończenia operacji – po upływie 24 godzin od momentu opłaty – należy przenieść dane transakcji na kartę – uaktywnić ją w najbliższym punkcie sprzedaży biletów lub za pomocą specjalnie oznakowanego kasownika w pojeździe. W kasowniku naciśnij dwukrotnie przycisk 3 i włóż kartę w kieszeń kasownika a w autobusach typu SOLARIS dotknij na wyświetlaczu kasownika napis: DOŁADOWANIA i włóż kartę w kieszeń kasownika

UWAGA! Pełna instrukcja kolejnych etapów doładowania biletu lub elektronicznej portmonetki wraz z filmami instruktażowymi znajduje się na stronie internetowej:

EBILET.MPK.CZEST.PL

21 października w trakcie Nightskating odsłoniliśmy Ściankę Profili Częstochowian!

Przez ostatni miesiąc częstochowianki i częstochowianie brali udział w wydarzeniu na facebooku, którego efektem jest stworzona instalacja. Każdy kto do 16 września dołączył do wydarzenia może odszukać swoje zdjęcie profilowe na Ściance, która ustawiona została na placu przy CH Kawadraty.

– W tym roku w wydarzeniu udział wzięło prawie dwa razy więcej osób niż w roku ubiegłym, cieszy nas, że mieszkańcy i mieszkanki naszego miasta tak chętnie się z nim identyfikują i biorą udział w rozmaitych happeningach i wydarzeniach. – **komentuje Emilia Skrzypczyńska, pomysłodawczyni Ścianki Profili Częstochowian.**

Jeżeli wzięliście udział w wydarzeniu nie zwlekajcie, swoich zdjęć możecie szukać do 6 października ;)

Podobnie jak w roku ubiegłym odsłonięcie Ścianki odbyło się w trakcie przerwy w nocnym przejeździe ulicami Częstochowy rolkarzy, rowerzystów, desko rolkarzy i innych miłośników jazdy napędzanej siłą własnych mięśni.

Nightskating pozwala spojrzeć na miasto z innej perspektywy i odmieniając na chwilę jego ulice w wesołą i bezpieczną przestrzeń. Jest to znakomita okazja dla mieszkańców, aby na chwile oderwać się od codziennych zajęć i wspólnie czerpać radość z tej formy rekreacji. Udział w imprezie był bezpłatny, bez rejestracji i innych komplikacji – sama zabawa. Tempo przejazdu dostosowane zostało do możliwości słabszych uczestników.

Jeżeli ominęła Was tegoroczna edycja Nightskating lub Ścianki Profili Częstochowian koniecznie pamiętajcie o nas w przyszłym roku ;) Śledźcie profile Aktywna Częstochowa oraz Częstokocham na fb, aby być na bieżąco z realizowanymi przez nas wydarzeniami.



Związki zawodowe jednogłośnie popierają Prezydenta Krzysztofa Matyjaszczyka

Rada Powiatowa Ogólnopolskiego Porozumienia Związków Zawodowych (OPZZ) w Częstochowie, działacze i przedstawiciele branż: m.in. energetyki, hutnictwa, kolei, wodociągów, oświaty, handlowców z „TESCO Polska" i „PSS Społem Jedność", służby zdrowia, administracji samorządowej i publicznej oraz wielu innych branż i środowisk poparli obecnego włodarza miasta Krzysztofa Matyjaszczyka na prezydenta Częstochowy w zbliżających się wyborach samorządowych.

To bardzo mocne i silne poparcie – mówi Tomasz Blukacz – szef lokalnej rady OPZZ.

Dziękujemy Panu prezydentowi za współpracę i zaangażowanie się w dialog społeczny, poszanowanie praw pracowniczych, w obronę miejsc pracy w Częstochowie i regionie,

Dla pracowników zawsze miał czas i mogliśmy z nim rozmawiać o wielu problemach społecznych i pracowniczych.

Pan Prezydent Krzysztof Matyjaszczyk jest bardzo dobrym gospodarzem miasta, kochanym przez wielu częstochowian. Bez cienia wątpliwości nasza rada jednogłośnie poparła Krzysztofa Matyjaszczyka na kolejną kadencję prezydentury w Częstochowie – dodaje Blukacz.

Prezydent Krzysztof Matyjaszczyk uczestniczył w posiedzeniu Rady Powiatowej OPZZ, która odbyła się 18 września w Częstochowie. Prezydent Matyjaszczyk przedstawił radzie program dla Częstochowy, mówił o przyszłych i obecnych inwestycjach w mieście. Związkowcy zadawali różne pytania prezydentowi.

W końcowej części spotkania wiceprzewodnicząca Rady Powiatowej OPZZ w Częstochowie - Edyta Książek odczytała stanowisko rady, dotyczące poparcia dla Prezydenta w wyborach samorządowych.





W dzielnicach peryferyjnych potrzeba ożywienia i wydarzeń kulturalno-rozrywkowych - wywiad z Sebastianem Trzeszkowskim

W takich dzielnicach jak Błeszno, Stradom, Dźbów, Gnaszyn-Kawodrza, Lisiniec czy Grabówka, oprócz budowy dróg lokalnych, działań antysmogowych oraz poprawy jakości komunikacji publicznej potrzeba też wydarzeń dla mieszkańców - komentuje Sebastian Trzeszkowski były asystent Prezydenta Krzysztofa Matyjaszczyka, wieloletni społecznik i działacz w wielu organizacjach pozarządowych.

M: Skąd pomysł na wydarzenia kulturalno-rozrywkowe w dzielnicach poza centrum miasta ?

ST: Bez wahania mogę powiedzieć, że w tym momencie Częstochowa to miasto kultury. Mamy znakomite wydarzenia, które przyciągają tłumy mieszkanek i mieszkańców do samego centrum. Program „Aleje, tu się dzieje", Festiwal Retro czy Dni Częstochowy to tylko przykład. Bardzo dobrze wygląda też oferta miejskiej filharmonii i teatru.

Świetnym przykładem na to, że warto wyjść poza centrum z ciekawymi dla mieszkańców wydarzeniami jest ciągle rewitalizowany Park Lisiniec, w którym zagościł na stałe Festiwal Frytka OFFjazd. My jako stowarzyszenie Aktywna Częstochowa od wielu lat organizujemy tam znany w całym mieście Festiwal Kolorów czy też cieszący się popularnością festiwal dla młodzieży Summer Chill.

Pomysł na decentralizację kulturową miasta podsunęli sami mieszkańcy. Okazuje się, że bardzo dobrze odbierane przez mieszkańców Kina na Leżakach połączone z festynami rodzinnymi świetnie wpisują się w tak zwane przeze mnie ożywianie dzielnicy peryferyjnych.

AM: I Pan chce te dzielnice ożywić ?

ST: Tak naprawdę przy współpracy z wieloma organizacjami pozarządowymi robimy to od kilku lat. Zaczynaliśmy od małych pikników na prośby mieszkańców, teraz dochodzą Kina na Leżakach, które organizujemy wśród bloków i domków w całym mieście. I proszę mi uwierzyć, że wielki ekran i kultowy film pod chmurką na kilkuset leżakach obok naszego miejsca zamieszkania robi wrażenie, jest frekwencja i co najważniejsze zadowoleni mieszkańcy. Tylko w tym roku takich kin zrealizowaliśmy, aż pięć w tym trzy na Lisińcu, Dźbowie i Stradomiu. Kiedy dochodzą do tego partnerzy, społecznicy oraz władze miasta z pomocną ręką okazuje się, że moc atrakcji mamy na wyciągnięcie ręki i co dla mnie najważniejsze dostępne dla każdego, bo bezpłatne.

AM: Kiedy powie Pan, że ożywił Pan dzielnicę ?

ST: Będę mógł to powiedzieć jeśli usłyszę to od mieszkańców, bo to oni są dla mnie miarą realizowanych działań. Na razie jest jeszcze dużo do zrobienia chociażby w temacie dróg i chodników, działań antysmogowych czy komunikacji publicznej. Na to też mam wiele pomysłów, część projektów jest już realizowanych jak na przykład walka ze smogiem jeszcze przed okresem grzewczym za pomocą dotacji dla mieszkańców do 7 000 zł na wymianę źródła ciepła czy nowy pomysł na masową dróg lokalnych, o którym niedługo mam nadzieje będę mógł powiedzieć więcej.

Teraz nadchodzi okres zimowy, kiedy będziemy planować co, jak i gdzie będziemy realizować w przyszłym roku. Mogę zapewnić, że dołożę podczas tych przygotowań wszelkich starań, żeby jak najwięcej wydarzeń kulturalno-rozrywkowych dotarło właśnie do dzielnic takich jak Błeszno, Stradom, Dźbów, Lisiniec, Gnaszyn-Kawodrza i Grabówka.

A na okres zimowy serdecznie zapraszam mieszkańców dzielnicy Gnaszyn-Kawodrza do Dzielnicowego Ośrodka Społeczności Lokalnej prowadzonego przez Emilię Skrzypczyńską i Katarzynę Horn z naszego stowarzyszenia. DOSL przy ul. Głównej 72 od niedawna zajmuje się organizowaniem społeczności lokalnej. To z pewnością ciekawa propozycja i jeden ze sposobów na „ożywienie" naszych dzielnic.

> **„I proszę mi uwierzyć, że wielki ekran i kultowy film pod chmurką na kilkuset leżakach obok naszego miejsca zamieszkania robi wrażenie, jest frekwencja i co najważniejsze, zadowoleni mieszkańcy."**



reklama



Dzielnicowe ośrodki społeczności lokalnej w Częstochowie – wywiad z Emilią Skrzypczyńską

Z Panią Emilią Skrzypczyńską – Animatorem Inicjatyw Lokalnych w jednym z Dzielnicowych Ośrodków Społeczności Lokalnej, aktywną wolontariuszką w częstochowskich organizacjach i prawdziwą społeczniczką spotkałam się, aby porozmawiać o pracy z społecznością lokalną.

AM: Od 1 sierpnia br., w Częstochowie działają Dzielnicowe Ośrodki Społeczności Lokalnej, które mają wspierać lokalną społeczność, czyli czym tak naprawdę będą się zajmować?

ES: Mamy umożliwiać bądź ułatwiać mieszkańcom i mieszkankom dzielnic objętych projektem realizacje celów życiowych. Grupy społeczne, osoby, rodziny dzięki nam mają próbować samodzielnie rozwiązywać własne problemy. Chcemy zajmować się w głównej mierze: niesieniem pomocy, udzielaniem wskazówek, motywowaniem do zmian, podejmowaniem współpracy z instytucjami wspierającymi.

AM: Do kogo adresowany jest projekt?

ES: Odbiorcami realizowanego projektu w pierwszej kolejności są oczywiście osoby należące do grup osób wykluczonych lub też zagrożonych wykluczeniem społecznym z różnych powodów od ubóstwa, niepełnosprawności, po zanik więzi rodzinnych, nałogi czy problemy finansowe związane z zaciągniętymi kredytami, zadłużeniami czynszowymi. Osoby które mają problemy i nie potrafią sobie z nimi dać rady, które dzięki ofercie DOSL dostaną szansę na uporanie się z problemami, które im ciążą.

AM: A poza tym?

ES: Dzielnicowe Ośrodki Społeczności Lokalnych to miejsca stworzone dla wszystkich mieszkańców dzielnic na terenie których funkcjonują. Oprócz szerokiej gamy porad i wsparcia dla osób potrzebujących przygotowaliśmy także różnorodne działania: animacyjne, integracyjne, edukacyjne, wspólnego spędzania czasu, wyjazdów, spotkań obywatelskich lub po prostu miłego spędzenia wspólnie czasu w gronie sąsiedzkim.

AM: Działania edukacyjne?

ES: Tak, projekt obejmuje zajęcia np. z Szkoły Budżetu Domowego na których uczestnicy dowiedzą się jak mądrze gospodarować własnymi środkami finansowymi, nabędą umiejętności planowania wydatków, poznają konsekwencje zaciągania zobowiązań finansowych, pozyskają wiedzę i narzędzia w celu poprawy swojej sytuacji finansowej czy zasady funkcjonowania instytucji finansowych na rynku pracy.

Poza tym warsztaty z kształtowania umiejętności psychospołecznych dzięki którym można m.in. nauczyć się wykorzystywać swoje mocne strony w budowaniu relacji z ludźmi, zwiększyć swoją efektywność w codziennym życiu czy mówić tak aby być wysłuchanym.

AM: Jest zainteresowanie wśród mieszkańców i mieszkanek tych dzielnic?

ES: Śmiało można powiedzieć, że tak. W dzielnicach, gdzie funkcjonowały już w ramach poprzedniego projektu Ośrodki Społeczności Lokalnej ludzie znają specyfikę tych miejsc, nie boją się dopytywać o ofertę, chętnie odwiedzają te miejsca. Gorzej jest w dzielnicach, gdzie mieszkańcy i mieszkanki spotykają się z tym po raz pierwszy. Często dopytują o koszty uczestnictwa w zajęciach, sceptycznie, ale z zaciekawieniem podchodzą do oferty.

AM: Częstochowa Silna Dzielnicami to tytuł projektu realizowanego w 13 dzielnicach na terenie Częstochowy? Silna czyli jaka według Pani?

ES: To Częstochowa wzmacniająca aktywność społeczną, pobudzająca potencjał mieszkańców i mieszkanek do działań na rzecz własnej lokalnej społeczności, ale nie tylko. To Częstochowa kształtująca postawy aktywnego, obywatelskiego i prospołecznego mieszkańca dzielnicy – dbającego o swoje otoczenie oraz identyfikującego się z nim.

AM: Stowarzenie Aktywna Częstochowa prowadzi dwa DOSL?

ES: Tak, jeden przy al. Pokoju 13 w dzielnicy Raków, a drugi przy ul. Głównej 72 w dzielnicy Gnaszyn – Kawodrza. W oba jestem zaangażowana od pierwszych momentów ich powstawania i naprawdę cieszę się, że mogę być częścią tego projektu. Myślę, że początki realizacji każdego zadania są najpiękniejsze, świeże pomysły, nowi ludzie, potrzeby mieszkańców i mieszkanek i ta świadomość, że jestem tu po to, aby pomagać.

AM: A lubi Pani pomagać ludziom?

Ludziom, zwierzętom, po prostu pomagać, wspierać, ukierunkowywać w razie potrzeby. Mam swoje wyobrażenie idealnego świata (śmiech) i chociaż wiem, że sama świata nie zmienię, to na pewno spróbuję. Myślę, że jakby każdy z nas po prostu zwracał odrobinę większą uwagę na swoje otoczenie to bylibyśmy w stanie w szybkim czasie poprawić jakość życia tych najbardziej potrzebujących.

AM: Jest Pani bardzo otwartą osobą, dziękuję za przemiłą rozmowę i z całego serca życzę dużo sił i pomysłów do realizacji kolejnych działań.

ES: Dziękuję serdecznie, tego na razie mi nie brakuje, bo codziennie spotykam wspaniałych ludzi, którzy mówią mi o swoich potrzebach i mobilizują do dalszego działania. W końcu nie ma dla mnie w życiu nic wspanialszego niż uśmiech człowieka, któremu udało mi się pomóc.



reklama



Gala Ekonomii Społecznej 2018

W Filharmonii Częstochowskiej po raz kolejny przyznano Nagrody Prezydenta Miasta Częstochowy za działalność w organizacjach pozarządowych. Odebrało je 10 laureatów. Podczas gali wręczono również dwa inne wyróżnienia.





Nagrody Prezydenta Miasta Częstochowy za działalność w organizacjach pozarządowych są przyznawane osobom fizycznym, organizacjom pozarządowym oraz podmiotom wymienionym w ustawie o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie. Wyróżnienia, w piątek 14 września podczas Gali Ekonomii Społecznej, wręczyli laureatom prezydent Krzysztof Matyjaszczyk, przewodniczący Rady Miasta Częstochowy Zdzisław Wolski oraz radna Małgorzata Iżyńska.

W tym roku przyznano również dwa inne wyróżnienia. Złotą Honorową Odznakę „Za Zasługi dla Województwa Śląskiego" otrzymała dyrektor Powiatowego Urzędu Pracy w Częstochowie Grażyna Klamek (odznakę wręczyli prezydent Krzysztof Matyjaszczyk oraz przewodniczący Sejmiku Województwa Śląskiego Stanisław Gmitruk). Po raz pierwszy w historii Gali, w związku z ogłoszeniem roku 2018, Częstochowskim Rokiem Praw Kobiet, przyznano Nagrodę Równości im. Mieczysławy Biegańskiej. Otrzymała ją adiunkt w Instytucie Pedagogiki Uniwersytetu Śląskiego Edyta Widawska.

Piątkowej gali towarzyszył występ Częstochowskiego Teatru Tańca, który zaprezentował spektakl pt. „Nigdy więcej".

Częstochowski projekt w gronie laureatów III edycji konkursu „Złota Księga Dobrych Praktyk"

Częstochowski projekt świadczenia usług teleopieki znalazł się w gronie laureatów III edycji konkursu.„Bezpiecznie we własnym domu - usługi teleopiekuńcze w mieście" wpisane do „Złotej Księgi Dobrych Praktyk" . W Biurze Rzecznika Praw Obywatelskich odbyła się uroczystość podsumowująca trzecią edycję projektu „Złota Księga Dobrych Praktyk na Rzecz Społecznego Uczestnictwa Osób Starszych".



Dzięki projektowi „ Bezpiecznie we własnym domu - usługi teleopiekuńcze w mieście" seniorzy mogą zgłaszać się o pomoc do „lokalnej sieci pomocowej", w skład której wchodzą sąsiedzi, opiekunowie, członkowie rodziny podopiecznego, pielęgniarka. Celem jest przedłużenie okresu samodzielności i niezależności seniorów we własnym domu. W Częstochowie wdrożeniem usługi teleopieki zajmuje się Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Częstochowie.

Uczestnicy programu otrzymują urządzenia teleinformatyczne (bransoletka lub wisiorek) pozwalające, po wciśnięciu jednego przycisku, na 24-godzinny kontakt z pracownikami Centrum Alarmowego, którzy udzielają pomocy nie tylko w sytuacji zagrożenia życia i zdrowia podopiecznych, ale także w przypadku objawów podwyższonego stresu, nasilania się lęku czy poczucia samotności. Bez względu na porę dnia i nocy, w Śląskim Centrum Alarmowym czekają na wezwania wykwalifikowani opiekunowie i asystenci senioralni. W godzinach dziennych pracuje także psycholog.

Uzasadnienie wpisania inicjatywy do „Złotej Księgo Dobrych Praktyk":

Przedsięwzięcie zostało wyróżnione za wprowadzenie do publicznego systemu ratownictwa dodatkowego komponentu, adresowanego specjalnie do osób przewlekle chorych, po urazach lub w podeszłym wieku – mieszkających samotnie. Możliwość uzyskania pomocy po naciśnięciu jednego guzika na urządzeniu alarmowym, wzmacnia poczucie bezpieczeństwa beneficjentów zarówno w sytuacji wymagającej interwencji medycznej, jak i wsparcia psychicznego czy usług opiekuńczych. Łączy bowiem działania profesjonalistów z Centrum Alarmowego z pomocą osób tworzących tzw. lokalną sieć pomocową (rodzina, sąsiedzi, pielęgniarka). Praktyka jest możliwa do skopiowania w innym miejscu pod warunkiem formalnego zaangażowania władz lokalnych, odpowiedzialnych za system ratownictwa. Niezbędne jest ponadto posiadanie środków na zakup specjalistycznych urządzeń alarmowych.

reklama

Przedsiębiorstwo Usługowe Green-Garden oferuje:

- Kompleksowe zakładanie ogrodów
- Pielęgnację całoroczną i jednorazową ogrodów
- Trawniki z rolki lub z siewu
- Cięcie, formowanie roślin i drzew
- System nawadniania
- Układanie kostki, murków, obrzeży
- Porady ogrodnicze
- Kompleksowe odśnieżanie

Green Garden KONTAKT: 785-173-362



DYNIA – z czym to się je?

Dynia jest jednoroczną rośliną z rodziny dyniowatych, dostrzega się ją jesienią na każdym bazarku, w wielu odmianach. Warto na stałe włączyć do menu i korzystać z dobrodziejstw jakich dostarcza.

Jest skarbnicą witamin choćby PP, B1, B2 i minerałów takich jak wapń, magnez, potas, żelazo, fosfor czy miedź. Niskokaloryczna, a jednocześnie bogata w błonnik, sprzyja odkwaszaniu organizmu i usuwaniu toksyn. Nie kumuluje pozostałości nawozów, bardzo rzadko powoduje alergie, stąd jej bezpieczeństwo jako jeden z pierwszych owoców w diecie niemowląt (tak, dynia jest owocem...). Zawiera duże ilości beta-karotenu, przeciwutleniacza hamującego procesy oksydacyjne w organizmie, zmniejsza ryzyko wystąpienia niektórych nowotworów. Beta -karoten wpływa na obniżenie frakcji cholesterolu LDL, co jest jednoznaczne z działaniem profilaktycznym przeciw miażdżycy, a także chorób sercowo-naczyniowych (dodatkowo zawiera znikome ilości sodu). Dzięki dużej zawartości karotenoidów wspiera również naturalną odporność organizmu, o co warto szczególnie zadbać w okresie jesiennym. Wymieniany co rusz beta-karoten jest prekursorem Wit A, powstającej z niego w organizmie, która wykazuje zbawienny wpływ na zachowanie zdrowia wzroku i zapobieganie chorobom w jego obszarze. Wspiera widzenie po zmroku, zapobiega zaćmie i suchości oka. Medycyna ludowa mówi o jej wpływie na zmniejszenie powiększonej prostaty. Obecnie co-



raz częściej stosowane są również kuracje z pestek dyni (najlepiej świeże, najcenniejsza jest błonka otaczająca pestkę), zawierających kukurbitacynę, która wykazuje działanie przeciw pasożytnicze. Pomimo wysokiego IG, co klasyfikuje dynię jako produkt niepolecany dla diabetyków, istnieją badania dotyczące ekstraktu z dyni figolistnej, który wykazuje działanie regeneracyjne na komórki trzustki, stymulując ją do zwiększonego wydzielania insuliny, co ma optymalniej regulować poziom glukozy we krwi. Sam ekstrakt więc wykazuje działanie przeciwcukrzycowe.

Można by wymieniać bez liku zalety spożywania dyni, powyższe argumenty powinny być wystarczającą zachętą do jej adaptacji w codziennym menu, szczególnie jesiennym, kiedy jest jej pod dostatkiem. Dynia w swoim zastosowaniu jest bardzo uniwersalna, nadaje się idealnie do dań słodkich, ostrych, czy słonych. Od pozostałych dodatków, formy przyrządzenia i doprawienia zależy czy będzie podana na wytrawnie, czy na słodko, a jedynym ograniczeniem w jej zastosowaniu w kuchni jest wyobraźnia. Idealnie nadaje się na przetwory, z dodatkiem pomarańczy, cynamonu i imbiru stworzyć można przepyszne konfitury. W towarzystwie innych warzyw jako baza do innowacyjnego lecza i wszelkiego rodzaju potrawek, zarówno mięsnych, rybnych jak i wegańskich. Dla amatorów kuchni orientalnej, zupa krem z pieczonej dyni z dodatkiem mleczka kokosowego i curry może się okazać idealnym rozwiązaniem na chłodne popołudnia. W połączeniu z batatem, czy cukinią, z dodatkiem szczypiorku, ulubionych ziół (i jaja dla „związania") wyczarować można tarte placuszki, które wersji fit wystarczy upiec na pergaminie w piekarniku, omijając proces smażenia. Dla najmłodszych jak i zwolenników słodkości dynia otwiera wachlarz możliwości w postaci puddingów, naleśników, babeczek, ciast oraz wielu deserów, gdzie bazą najczęściej jest puree z pieczonej dyni. Słodki posmak pozwoli ograniczyć ilość dodanego słodziku. Natomiast dla spragnionych czegoś oryginalnego, idealne mogą się okazać frytki z dyni, przyprawione cynamonem lub ostrą i wędzona papryką, idealnie komponuje się z sosem z awokado. Oczywiście warto również wspomnieć i zachęcić do jedzenia surowej dyni, okrojona na „zapałki" jest świetnym uzupełnieniem wszelkich sałatek.

Nie warto ograniczać się konkretnych przepisów. Zachęcam do eksperymentowania i znalezienia swojego ulubionego pomysłu na dynię, w pełni jej smakowitości i oczywiście dla zdrowotności :)

EWA KOŁACZYK
specjalista ds. żywienia
dietetyk
667 222 123
www.ewakolaczyk-dietetyk.pl

Inwestycje zrealizowane i planowane do realizacji, czyli wywiad z Radnym SLD Łukaszem Kotem.



AM: Wybory to zazwyczaj czas podsumowań. Przyglądamy się wtedy uważniej temu, co nasi reprezentanci zrobili dla nas i dla miasta. Czym Pan może się pochwalić?

Łukasz Kot: Nie będę ukrywał, że za swoje największe osiągnięcie uważam wprowadzenie do Częstochowy systemu rowerów miejskich. Wymagało to długich przygotowań i miesięcy postępowań przetargowych, ale uważam, że było warto. Mieszkańcy co bardzo mnie cieszy, niezwykle entuzjastycznie przyjęli ten pomysł. Liczba wypożyczeń przeszła nasze najbardziej optymistyczne oczekiwania. Na pewno będę robił wszystko, aby sieć stacji była większa.

Jednak działalność jako Społeczny konsultant ds. komunikacji rowerowej to tylko część moich obowiązków. Jako radny zajmuję się także innymi problemami częstochowian. Do tej pory udało mi się doprowadzić do realizacji remontu Alei Wyzwolenia wraz z przejściem podziemnym, remontu ulicy Olsztyńskiej do Legionów, remontu ulicy Hektarowej, zamontowania oświetlenia ulicy Mstowskiej oraz wielu innych mniejszych inwestycji, które zgłaszane były na konkretne prośby. Być może lista większych inwestycji nie jest długa, ale nie każdy wie, że droga od pomysłu do realizacji nie jest krótka. Zazwyczaj wiąże się to z wieloma spotkaniami, ustaleniami, przygotowaniem dokumentacji i finansowania. Całość zabiera masę czasu, stąd rzeczy, które wydawałyby się sprawą prostą i szybką, w rzeczywistości wcale takie nie są.

AM: Jest Pan znany z tego, że koordynując różne projekty rowerowe, dba Pan o to, aby Częstochowę odwiedzało coraz więcej turystów. Z jakich działań w tym temacie jest Pan najbardziej zadowolony?

ŁK: Razem z Rowerową Jurą organizujemy Maratony MTB, które oprócz ściągania do miasta rowerzystów, mają także na celu pokazanie im Częstochowy i uroków Jury. Maratony cieszą się coraz większą popularnością. W ostatnim z nich udział wzięło ponad 800 osób. Jednak największą satysfakcję sprawiają mi Rodzinne Wycieczki Rowerowe. Na te spotkania wspólnie z przyjaciółmi zapraszamy Częstochowian i razem z nimi jeździmy po słabiej znanych ogółowi trasach. Liczba uczestników stale rośnie. Ostatnia zgromadziła blisko 200 uczestników.

AM: A co w ogóle skłoniło Pana do kandydowania w wyborach i zajęcia się polityką??

ŁK: Już na studiach frajdę sprawiało mi udzielanie się samorządzie. Politologia dała mi pewnego rodzaju przygotowanie do pracy dla mieszkańców. Lubię działać i pomagać. Mam duszę społecznika. A polityka to tylko narzędzie realizacji. Chcąc nie chcąc, trzeba nauczyć się w niej poruszać, aby być skutecznym.

AM: Jakie ma Pan plany na kolejną kadencję??

ŁK: Planów mam mnóstwo, a chęci jeszcze więcej. Chciałbym, aby miasto inwestowało w przestrzeń wspólną mieszkańców. Mam nadzieję, iż uda mi się doprowadzić do budowy Parku rowerowego w Mirowie, parkingu wielopoziomowego na Północy czy remontu Promenady. Będę się także koncentrować na poprawie bezpieczeństwa rowerzystów, zarówno dzieci , młodzieży jak i dorosłych amatorów dwóch kółek. Wkrótce na moim profilu na facebooku przedstawię szczegółowe informacje (https://www.facebook.com/LukaszKot/).

GORYCZ PORAŻKI – Jak ją przełknąć?

Kamila Grochowina
Trener Rozwoju Osobistego,
Doradca Zawodowy,
Coach for life and bussines,
Animator społeczny, Wykładowca

Dla mnie osobiście porażka jest okazją do kolejnego, bardziej przemyślanego podejścia. Traktuję każde niepowodzenie jako wyzwanie. Temat porażki bardzo powiązany jest z poczuciem własnej wartości i samooceną. Zobacz, jak łatwo jest upaść, gdy jakieś zdarzenie spowoduje zachwianie naszej samooceny, gdy zwątpimy w siebie, w swoją wartość, użyteczność i skuteczność. Chciałabym pokazać Ci, jak możesz z porażki wyciągnąć same pozytywy.

Uświadom sobie, że niepowodzenia, porażki, przegrane i błędy możesz traktować jako wyzwanie i naukę – wtedy odzyskujesz kontrolę nad sytuacją i poczucie mocy sprawczej, a nie załamujesz się i biernie poddajesz negatywnym uczuciom. Traktujesz porażkę jako problem i karmisz ją swoją uwagą. Jak długo problem-porażkę karmisz uwagą, tak długo jest ona problemem. Nie ma problemów bez rozwiązania. Tak samo jeśli nie widzisz rozwiązania problemu, to znaczy, że problemu nie ma. Wszystko to kwestia podejścia i odpowiedniego nastawienia. To jest bardzo ważne, ponieważ takie podejście uczy Cię, że to Ty jesteś Strategiem w swoim życiu i decydujesz się w sposób konstruktywny reagować na wydarzenia.

Istnieje grupa ludzi na tyle odpornych psychicznie, że niepowodzenia nie stanowią dla nich żadnego problemu. Pewnie zastanawiasz się jakie mają sposoby na to, by radzić sobie z przeciwnościami losu. Dla większości ludzi wszelkie porażki są niczym innym, jak przeszkodą, czy barierą na drodze do sukcesu. Jednak ci, którzy odznaczają się większą niż przeciętna odpornością na niezaplanowane zdarzenia, potrafią porażkę przekuć w okazję do pracy nad sobą i rozwojem swoich umiejętności. Mam na myśli ludzi silnych psychicznie – pewnych siebie, z wysoką samooceną, którzy zamiast zastanawiać się nad problemem - rozwiązują go i nie pozwalają, by ich samopoczuciem rządziły porażki. Takiej siły można się stopniowo uczyć, naśladując ich sposoby na pokonywanie trudności.

Popracuj nad pewnością siebie, a szybko dołączysz do grona ludzi, którzy porażki traktują z dystansem. Silni psychicznie ludzie nie mają w zwyczaju tracić głowy, kiedy coś zaczyna iść nie po ich myśli.

W trudnej sytuacji, gdy przełykasz gorycz porażki:

1. Przyjmij OPTYMISTYCZNĄ perspektywę – niepowodzenie jest cennym, rozwijającym życiowym doświadczeniem.
2. Pamiętaj o swojej stałej wartości, niezależnej od tego, czy wygrywasz, czy przegrywasz.
3. Weź odpowiedzialność za niepowodzenie i przyjmij, że jesteś w stanie panować nad EMOCJAMI, a tym samym nad sytuacją.
4. Nie uogólniaj niepowodzenia. Ogranicz swoje wnioski do dziedziny, w której doznałeś (aś) porażki.
5. Nazwij wszystkie uczucia i emocje, które Ci towarzyszą podczas porażki.
6. Porozmawiaj z kimś, kto jest dla Ciebie ważny, zaufany, wartościowy.
7. Przeanalizuj i wyciągnij wnioski na przyszłość – co możesz zrobić lepiej następnym razem i wprowadź je w życie.
8. Znajdź korzyści w tej sytuacji.
9. Poczuj wdzięczność za to doświadczenie.
10. Znajdź źródło motywacji do kolejnej próby - z doświadczeniem z porażki.

Spróbuj swoje niepowodzenie zobaczyć w nowej perspektywie, jako wyzwanie, trudność do pokonania – coś, co może Cię zmobilizować do większych wysiłków, zaangażowania, poświęcenia, nauki.

Uwierz, możesz postrzegać porażkę nawet jako coś korzystnego – coś, co dodaje mądrości i rozwija! Niepowodzenie to niezwykle cenna, życiowa nauka. Sprawia, że poznajesz siebie lepiej – poznajesz to, co dla Ciebie ważne, na czym Ci zależy, co Cię cieszy i co boli, nad czym warto popracować. Zauważ, że pozytywnie przyjęte niepowodzenie - porażka - skłania Cię do zastanowienia się nad tym – co mogę zmienić w swoim zachowaniu, co mogę poprawić, udoskonalić, aby w przyszłości osiągnąć zamierzony cel.



Jest takie powiedzenie – "Nic nie uczy nas mniej, niż szybki sukces" – bo jest to coś, co się wydarza, cieszymy się nim, ale nie za bardzo zastanawiamy się, co się do niego przyczyniło. Porażka natomiast sprzyja refleksji, analizie jej przyczyn, tego, co robiliśmy dobrze, a co wymaga naszego innego podejścia lub większego przyłożenia się. Jest więc wspaniałym bodźcem do rozwoju, do pogłębienia naszej wiedzy o życiu i sobie samym. I – dzięki temu – sprzyja osiągnięciu ostatecznego sukcesu!

Możesz podejść do tego tematu tak, jak ja – że nie ma czegoś takiego, jak porażka. Porażka nie istnieje! Są tylko doświadczenia składające się na ostateczny sukces! To, co uznaję za porażkę, tak naprawdę prowadzi do sukcesu, składa się na sukces, który mogę osiągnąć już niebawem. Przyjmując tę perspektywę trudno mi nawet używać określenia „porażka", bo to, co się wydarzyło widzę teraz jako pozytywne doświadczenie, niezbędny krok, potrzebny i przemyślany etap moich działań!

„Porażka jest po prostu okazją, by spróbować ponownie, tym razem bardziej przemyślanie" –
(Henry Ford)

reklama



reklama



Ukradł ze sklepu 19 puszek piwa. Ujęli go strażnicy miejscy

Częstochowscy strażnicy miejscy ujęli po pościgu 35-letniego mężczyznę, który w jednym ze sklepów przy ul. Lenartowicza skradł 19 puszek piwa.



Do zdarzenia doszło w miniony czwartek około godz. 12. Podczas patrolowania ul. Lenartowicza do strażników miejskich zgłosił się pracownik jednego ze sklepów i poinformował, że przed chwilą jeden z mężczyzn dokonał w sklepie kradzieży kilkunastu puszek piwa. Strażnicy miejscy mając rysopis sprawcy ruszyli na poszukiwania. Mężczyzna został szybko rozpoznany i ujęty przez częstochowskich strażników miejskich. Funkcjonariusze Straży Miejskiej ujawnili przy nim 19 puszek piwa. 35-latek musi teraz liczyć się z odpowiedzialnością prawną za swój czyn.

Źródło i fot.: Straż Miejska w Częstochowie

Częstochowa laureatem konkursu „Gmina Przyjazna Rowerzystom”



Rozstrzygnęła się kolejna edycja ogólnopolskiego konkursu „Gmina Przyjazna Rowerzystom”. organizowanego przez Polskie Towarzystwo Turystyczno – Krajoznawcze doceniła nasze miasto za „twórczy wkład w rozwój turystyki rowerowej” w ostatnich latach.

Certyfikat odebrał Łukasz Kot, społeczny konsultant ds. komunikacji rowerowej w Częstochowie podczas uroczystej gali, zorganizowanej w trakcie Międzynarodowych Targów Rowerowych Kielce Bike – Expo. Oprócz Częstochowy w kategorii miast od 100 – 500 tys. mieszkańców wyróżniono jeszcze Białystok, Bydgoszcz, Kalisz i Koszalin.

Decyzja o przyznaniu certyfikatu „Gmina Przyjazna Rowerzystom” jest efektem aplikacji złożonej przez częstochowski Miejski Zarząd Dróg i Transportu, w której udokumentowane zostały inwestycje, działania i osiągnięcia miasta z zakresu rozwoju infrastruktury i turystyki rowerowej na przestrzeni ostatnich kilkunastu miesięcy. Jury oceniało „wszelką działalność rowerową na terenie zgłoszonej gminy”. Brało więc pod uwagę nie tylko prowadzone inwestycje (np. budowę ścieżek i tras rowerowych) i ich zgodność z obowiązującymi standardami infrastrukturalnymi, ale również m.in. działalność kół i klubów rowerowych, organizowane imprezy rowerowe czy wyposażenie uczniów w kaski i kamizelki odblaskowe.

Aktualna sieć dróg rowerowych w Częstochowie liczy już ok. 76 kilometrów (44 km więcej niż w końcu 2010 r.) i wciąż jest rozbudowywana. Częstochowa zamierza m.in. docelowo połączyć się drogami rowerowymi z wszystkimi okolicznymi gminami. Dzięki zaplanowanym z myślą o rowerzystach europejskim projektom drogowym udało się takie połączenie w ostatnim czasie sfinalizować z Konopiskami, a wcześniej z Rędzinami. Efektem porozumienia ze Mstowem jest nowa turystyczna ścieżka rowerowa łącząca się na Przeprośnej Górce. Obecnie Częstochowa realizuje – obok inwestycji drogowej - ważny fragment drogi rowerowej do Olsztyna, pomiędzy rondem Szwejkowskiego a skwerem Lotników. W Częstochowie od kwietnia działa System Częstochowskiego Roweru Miejskiego, który bije rekordy popularności. Licznik wypożyczeń przekroczył już 155 tysięcy, a liczba rejestracji zbliża się do 15 tysięcy.



reklama

Piwiarnia Częstochowa
2016
PUB • RESTAURANT

Twoje miejsce na imprezowej mapie Częstochowy!

ul. Kopernika 16/18 • www.PiwiarniaCzestochowa.pl • fb/pubpiwiarniaczestochowa



HOROSKOP 27.IX - 10.X

20.I - 18.II WODNIK

W Twoim życiu wydarzy się coś wspaniałego. To idealna chwila, by działać. Poddaj się natchnieniu. To także dobry czas dla zdrowia.

19.II - 20.III RYBY

Naucz się wytyczać swoje granice. W życiu osobistym bądź gotowy na swobodną wymianę myśli. Z wyprzedzeniem planuj swoje wydatki. Nie chwal się zbyt szybko swoimi osobistymi osiągnięciami.

21.III - 20.IV BARAN

Masz szansę pomyślnie ukończyć swoje projekty. Nie trać swojego celu. Warto spędzić trochę wolnego czasu z rodziną. Nie unikaj odpowiedzialności.

21.IV - 21.V BYK

Unikaj ryzyka. Wzmocnij serce i układ krwionośny. Gdy poczujesz się kochany, wszystko się ułoży. Szykuje się chwilowy zastój finansowy. Nie zamartwiaj się, wszystko się ułoży.

22.V - 20.VI BLIŹNIĘTA

Unikaj rutyny ze swoją drugą połówką. Poświęć więcej czasu na swoje pomysły i plany. Pielęgnuj dobre relacje ze znajomymi. Stres z przepracowania może sprawić ze poczujesz się słabo.

21.VI - 22.VII RAK

Warto rozważyć samozatrudnienie. Władza i pieniądze będą teraz najlepiej motywować Cię do działania. Pracując na własny rachunek, podążysz za głosem serca. Pokonaj strach i bariery wewnętrzne.

23.VII - 22.VIII LEW

Mimo wielu zajęć znajdź odrobinę czasu na basen albo jogę. W stałych związkach sytuacja się unormuje. Na początku tygodnia unikaj nerwowych sytuacji i osób. Nie przekładaj ważnych spraw na później.

23.VIII - 22.IX PANNA

Trzymaj się swojego planu, a najlepiej na tym wyjdziesz. Samotne Panny będą miały powodzenie. Wenus w trygonie sprzyja dbaniu o urodę. Postaw na spokój i dobry nastrój.

23.IX - 23.X WAGA

Przypadkowa znajomość może odmienić Twoje życie. Słońce i Merkury w koniunkcjach pomagają Twojej karierze. Przezwyciężę swoją skromność, a zostaniesz zauważony. To odpowieni moment na odrobinę relaksu.

24.X - 21.XI SKORPION

Zacznij dbać o siebie Skorpionie. Pamiętaj aby z wyprzedzeniem planować swoje wydatki. Twoje dotychczasowe zaangażowanie zostanie docenione. Nie ulegaj kompromisom.

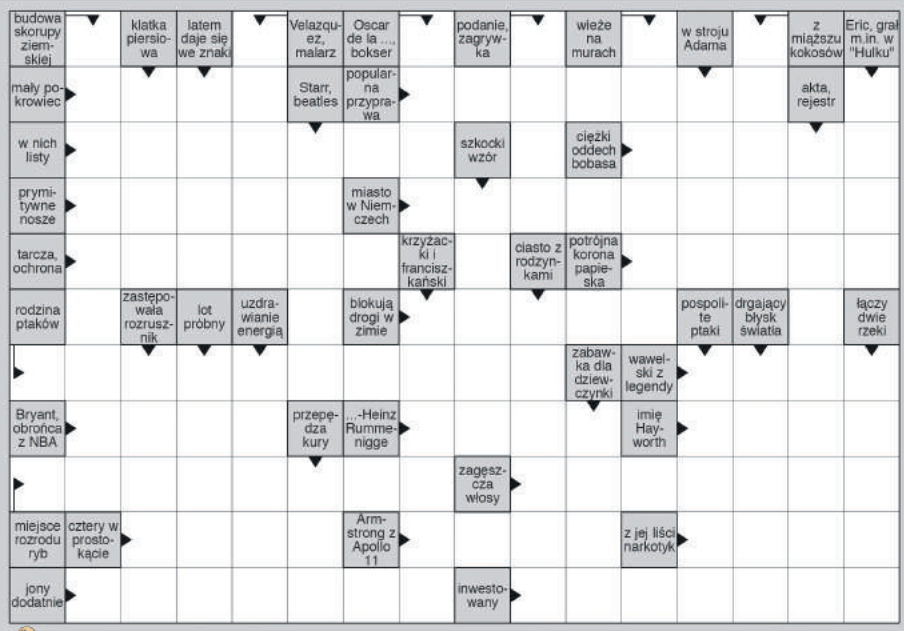
22.XI - 21.XII STRZELEC

Całą swoją energię skoncentruj na sprawach materialnych. Jeśli stoisz przed trudną decyzją z łatwością dokonasz wyboru. W każdej sytuacji szukaj odpowiednich rozwiązań. Pamiętaj, że w razie kłopotów możesz liczyć na wsparcie przyjaciół.

22.XII - 19.I KOZIOROŻEC

Nie zaniedbuj swojego zdrowia. Twoje gardło stanie się bardziej wrażliwe. Słońce sprzyja nowym wyzwaniom zawodowym. Nie przegap okazji do romantycznej kolacji.

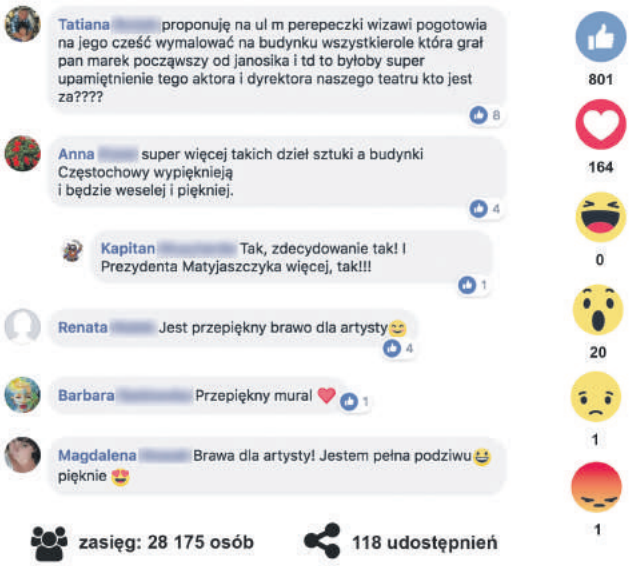
KRZYŻÓWKA



zadanie udostępnił serwis krzyżówkowy **szarada.net**

NAJPOPULARNIEJSZY POST

facebook.com/aktywnaczestochowa





Aktywna Częstochowa

Aktywna Częstochowa, ul. Śląska 15 Wydawca: Karol Synowiec Redaktor naczelny: Karol Synowiec
Redakcja: redakcja@aktywna-czestochowa.pl Reklama: reklama@aktywna-czestochowa.pl Drukarnia: Polska Press Sp. z o. o.

ŻUŻEL

forBET Włókniarz do końca walczył o brązowy medal. Zabrakło niewiele



forBET Włókniarz dzielnie walczył w niedzielę, 23 września na własnym torze w drugim meczu, którego stawką był brązowym medal Drużynowych Mistrzostw Polski. Częstochowianie pokonali Betard Spartę Wrocław 49:41, ale to nie wystarczyło, aby stanąć na najniższym stopniu podium.

– *Podobnie jak w rundzie zasadniczej stworzyliśmy ciekawe widowisko z drużyną z Wrocławia* – zauważa **Michał Finfa**, menadżer forBET Włókniarza. – *Odjechaliśmy naprawdę dobry mecz. Gdyby nie to, że we Wrocławiu przegraliśmy dwunastoma punktami, to bylibyśmy pewnie zadowoleni i chodzilibyśmy z podniesionym czołem. W pierwszym spotkaniu pogubiliśmy trochę punktów i to spowodowało, że dziś Wrocław jest na trzecim miejscu.*

Tuż przed rozpoczęciem rewanżowego spotkania prezes częstochowskiego klubu **Michał Świącik** poinformował, że dogadał się z dwoma zawodnikami na przyszły sezon – **Fredrikiem Lindgrenem i Matejem Zagarem**. W barwach Włókniarza nadal startować będzie Leon Madsen, który ma ważną dwuletnią umowę.

SIATKÓWKA

Klubowe Mistrzostwa Świata w Częstochowie

W dniach 1-2 grudnia w Hali Sportowej Częstochowa odbędą się finały Klubowych Mistrzostw Świata siatkarzy 2018.

– *Częstochowska publiczność siatkarska zasługuje na widowiska na najwyższym poziomie. Mamy wspaniałą halę i nie raz udowadnialiśmy, że każdy dobry mecz siatkarski jest świętem w naszym mieście* – mówi prezydent Częstochowy Krzysztof Matyjaszczyk. – *Liczymy, że ta impreza dostarczy nam wiele pozytywnych emocji i zaspokoi wytrawne gusta naszych kibiców, których przecież w naszym mieście nie brakuje.*

Klubowe Mistrzostwa Świata rozpoczną się 26 listopada od fazy grupowej, która rozegrana zostanie w Radomiu i Rzeszowie. Do rywalizacji przystąpi osiem zespołów podzielonych na dwie grupy. W stawce są dwie polskie drużyny – Skra Bełchatów i Asseco Resovia Rzeszów, a także mistrz Ameryki Południowej – Sada Cruzeiro, mistrz Azji z Iranu, zwycięzca Ligi Mistrzów Zenit Kazań, włoskie Cucine Lube i Trentino Volley oraz rosyjski Fakieł Nowy Urengoj. Cztery najlepsze zespoły zagrają w półfinałach i meczach o miejsca medalowe w Częstochowie.



– *Na co dzień pracujemy nad tym, aby Częstochowa miała bardzo dobrą opinię jako ośrodek dużych eventów Organizacja Klubowych Mistrzostw Świata dowodzi tego, że nasze starania przynoszą efekty* – twierdzi Jarosław Marszałek, zastępca prezydenta Częstochowy. – *Impreza transmitowana będzie przez telewizję Polsat do 90 krajów i dotrze do ponad 500 mln gospodarstw. Lepszej promocji miasta chyba nie możemy sobie wyobrazić.*

Organizacją imprezy zajmuje się Professional Sports Events. – *Jestem bardzo szczęśliwy, że udało nam się doprowadzić do sytuacji, w której ta fantastyczna hala będzie gościć naszą imprezę* – mówi Tomasz Cieślik, prezes Professional Sports Events, organizatora FIVB Klubowych Mistrzostw Świata.

Bilety dostępne są na platformie ebilet.pl.

LET'S PLAY

Częstochowa znów była gamingową stolicą Polski

Około tysiąc uczestników wzięło udział w czwartej edycji ogólnopolskiego turnieju gamingowego „Let's Play Częstochowa", który rozgrywany był w sobotę i niedzielę (15 i 16 kwietnia) w Hali Sportowej Częstochowa.



– *Za waszą sprawą Częstochowa znów stała się gamingową stolicą Polski. Liczę na to, że będziemy dalej rozwijać się w tym zakresie, a wy zarazicie swoją pasją kolejne młode osoby* – mówił podczas oficjalnego otwarcia turnieju prezydent miasta Krzysztof Matyjaszczyk, który objął imprezę honorowym patronatem. – *Poprzez ten event promujemy także nasze dążenia do tego, żeby Częstochowa wraz z regionem stała się województwem. Mam nadzieję, że kiedyś powstanie gra, która będzie temu poświęcona i swoją popularnością dorówna np. Wiedźminowi.*

Kolejne odsłony częstochowskiego turnieju pokazały, że można stawiać go na jednej półce z największymi wydarzeniem tego typu w Polsce. Po raz kolejny do Częstochowy przyjechały największe firmy z branży IT. Podczas tegorocznej edycji odbyło się pięć turniejów najbardziej popularnych gier – Counter Strike Global Offensive, League of Legends, PES, FIFA i Heartstone. Pula nagród wynosiła 60 tys. zł.

– *Inicjatywa Let's Play zadziałała i świat e-sportu, który w dalszym ciągu stoi otworem, pojawił się też w Częstochowie* – mówi Jan Mucha, jeden z organizatorów turnieju. – *Od zeszłego roku w rozgrywkach biorą udział czołowe drużyny polskiego e-sportu, a mieliśmy także gości z zagranicy. To największa tego typu impreza w Polsce. Nasza marka funkcjonuje w Częstochowie od czterech lat i ściąga coraz większe rzesze ludzi.*

Ci, którzy nie wzięli udziału w żadnym z nich, mogli zagrać między innymi w: Lego iniemamocni, Lego Worlds, Lego Ninjago, Street Fighter 30th Anniversary Edition, Injustice 2, Yakuza 6: The Song of Life Sonic Mania Plus, Sega Mega Drive Classics, Middle Earth: Shadow of War, Naruto to Boruto Shinobi Striker. Tradycyjnie już w ramach Let's Play Częstochowa odbył się również turniej cosplayowy. Przyjechały również food trucki.

SIATKÓWKA

Pieniądze na promocję miasta poprzez siatkówkę dla AZS-u Częstochowa

Biorący udział w rozgrywkach I ligi częstochowski AZS otrzyma w tym roku blisko 600 tys. zł na promocję miasta poprzez siatkówkę.



Klub będzie realizował promocję Miasta Częstochowy podczas wszystkich spotkań w roli gospodarza oraz wszystkich spotkań wyjazdowych.

Zadaniem siatkarzy będzie kreowanie pozytywnego wizerunku Częstochowy w ramach działań promocyjnych przygotowanych i realizowanych przez klub, w tym np. umieszczanie i eksponowanie logo miasta np. na koszulkach, dresach, w spotach, a także materiałach informacyjno-promocyjnych oraz poligraficznych przygotowanych i wykonanych przez AZS. Miasto ma również prawo do wykorzystania wizerunku zawodników zespołu oraz całej drużyny dla celów promocyjnych Miasta, np. formie nieodpłatnego udziału zawodników i trenerów w przedsięwzięciach organizowanych lub współorganizowanych przez Miasto (oczywiście w uzgodnionych wcześniej terminach nie kolidujących z realizacją procesu szkoleniowego i zawodami siatkarskimi). Kwota oferty przetargowej złożonej przez AZS Częstochowa SSA wynosiła 598 tys. 900 zł. Umowa będzie obowiązywać do końca roku.

Wcześniej Miasto podpisało umowy na promocję Częstochowy w 2018 r. poprzez sport żużlowy (występy Włókniarza Częstochowa w ekstralidze żużlowej – z kwotą 3,5 mln zł), piłkę nożną (gra Rakowa Częstochowa w Nice I Lidze – 1,8 mln zł) oraz tenis stołowy (występy Klubu Uczelnianego AZS Uniwersytetu im. Jana Długosza w ekstraklasie tenisistek stołowych – 300 tys. zł).

HONOROWY PATRONAT **KRZYSZTOF MATYJASZCZYK** PREZYDENT MIASTA CZĘSTOCHOWY

CZĘSTOCHOWSKIE ŚWIĘTO SENIORÓW

SENIORALIA

HALA SPORTOWA CZĘSTOCHOWA ul. Żużlowa 4

18 października 2018 (czwartek)

10.00 – otwarcie stoisk organizacji działających na rzecz Seniorów
11.00 – uroczyste otwarcie i przekazanie kluczy do bram Miasta Częstochowy
12.00 – ZUMBA GOLD
12.20 – Gimnastyka Ogólnorozwojowa
12.40 – Zdrowy Kręgosłup
13.00 – poczęstunek dla uczestników

Wstęp wolny

19 października 2018 (piątek)

17.00 – Otwarcie bram HSC
18.00 – Koncert Anny Żebrowskiej - piosenki Anny Jantar
18.40 – Koncert Andrzeja Rybińskiego z synem Kacprem
19.45 – Wręczenie nagród w konkursie „Częstochowski Aktywny Senior"
20.00 – Koncert Gwiazdy Wieczoru - MARYLA RODOWICZ
21.30 – Potańcówka przy muzyce DJ-a

Bilety od 1 października br. do nabycia w:
Miejskim Domu Kultury ul. Łukasińskiego 50/68, **OPK Gaude Mater** ul. Dąbrowskiego 1, **Hala Polonia** ul. Dekabrystów 43, **CZOT** Al. N.M.P. 65, **Hala Sportowa Częstochowa** ul Żużlowa 4, **Miejska Galeria Sztuki** Al. N.M.P. 64.

Ceny biletów: Seniorki i Seniorzy powyżej 60 lat - 10 zł, normalne - 100 zł

CZĘSTOCHOWA

W trakcie Senioraliów zostaną uruchomione specjalne, darmowe linie autobusowe dojeżdżające do Hali Sportowej Częstochowa.

Częstochowa wspiera Seniorów

