www.aktywna-czestochowa.pl znajdź nas na:

Aktywna Częstochowa

GAZETA BEZPŁATNA

Dwutygodnik lokalny 21/2018 (23) Czwartek, 29 listopada 2018

ROZBŁYŚNIE GWIAZDKOWA ILUMINACJA

8 grudnia na placu Biegańskiego rozbłyśnie świąteczna iluminacja, której towarzyszyć będą koncerty, spektakle teatralne oraz animacje dla dzieci. Nie zabraknie św. Mikołaja.

WIĘCEJ NA STR. 3



O SUKCESACH W POZYSKIWANIU ŚRODKÓW UNIJNYCH W CZĘSTOCHOWIE OPOWIADA PIOTR GRZYBOWSKI, NACZELNIK WYDZIAŁU FUNDUSZY EUROPEJSKICH I ROZWOJU UM



Fundusze europejskie w Częstochowie wykorzystywane są do inwestowania w infrastrukturę, wspierania przedsiębiorczości, podnoszenia kwalifikacji i walki z wykluczeniem społecznym. Szerokie spectrum realizowanych przedsięwzięć ukierunkowane jest na zaspokajanie potrzeb mieszkanek i mieszkańców miasta, wyrównywanie różnic i stymulowanie rozwoju gospodarczego.

WIĘCEJ NA STR. 4 i 5

SYLWESTER W CZĘSTOCHOWIE Z EWELINĄ LISOWSKĄ I POKAZEM LASERÓW ZAMIAST FAJERWERKÓW



Częstochowa przywita Nowy Rok z Eweliną Lisowską. W tym roku podczas zabawy sylwestrowej nie będzie tradycyjnego pokazu fajerwerków. Zastąpi je pokaz laserów.

WIĘCEJ NA STR. 7

25-latek rzucił pustakiem w kierunku drzwi - zranił twarz konkubiny

WIĘCEJ NA STR. 13

Harmonogram wywozu odpadów komunalnych

WIĘCEJ NA STR. 6

V Edycja Budżetu Obywatelskiego - znamy wyniki głosowania

WIĘCEJ NA STR. 8 i 9

Przy Boya-Żeleńskiego poślizgamy się dłużej i pod dachem



WIĘCEJ NA STR. 11

reklama

Piwiarnia Częstochowa
PUB • RESTAURANT

Twoje miejsce na imprezowej mapie Częstochowy!



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

Co warto zobaczyć w Częstochowie?



Autorka zdjęcia: Marta Brzeska (zdjęcie z konkursu Oblicza Częstochowy)

Rozpoczynamy cykl artykułów, w którym będziemy Wam przybliżać miejsca znane i mniej znane w naszym mieście i jego okolicach.

#1 Cmentarz Żydowski

Społeczność żydowska

Społeczność żydowska w Częstochowie była bardzo duża i dobrze zorganizowana. Przed II Wojną Światową liczyła ponad 30 tysięcy osób. Podobnie jak większość Żydów podczas wojny borykała się z wieloma problemami. To właśnie wtedy na terenie Częstochowy powstawały kolejne niemieckie obozy pracy, w których Żydzi byli mordowani. Po wojnie w Częstochowie znajdowało się około 5 tysięcy Żydów. W 1946 roku pozostało z nich około już tylko około 2 tysiące.

Cmentarz

Cmentarz żydowski w Częstochowie powstał na początku XIX w. Wcześniej częstochowscy Żydzi byli chowani w Janowie. Jest to jeden z największych kirkutów (cmentarzy żydowskich) w Polsce, a zajmuje ponad 8 hektarów. Rozglądając się, w okolicy widzimy zakłady przemysłowe i Hutę Częstochowa. Wchodząc bramą główną i dochodząc prowadzącą od niej alejką do końca tereny cmentarza łączą się z hałdami.

Ostatniego pochówku dokonano tu w 1970 roku. Przez wiele lat cmentarz znajdował się na terenie Huty Częstochowa przez co był do niego utrudniony dostęp i możliwe, że to ocaliło go przed całkowitym zniszczeniem. Cmentarz jest zniszczony, lecz częstochowska społeczność pracuje nad jego utrzymaniem. Szczególnie warto wyróżnić Pana Zygmunta Rolata- Honorowego obywatela Miasta Częstochowy, który ma bardzo duży wkład w opiekę nad Cmentarzem i pielęgnowaniem Żydowskich tradycji w Częstochowie i na świecie.

Klimat tego miejsca jest bardzo mistyczny. Powalone drzewa i bluszcze oplatające nagrobki robią ogromne wrażenie. W porównaniu do zadbanych cmentarzy takich jak kirkut w Krakowie czy Wrocławiu tutaj rządzi natura. Widnieją na nich hebrajskie i polskie napisy. Podobnie także jak na innych cmentarzach rozbudowana jest także symbolika nagrobków. Spotkać tu możecie wiele znaków występujących na żydowskich grobach – są lwy, dłonie, świece i inne.

PROGNOZA POGODY DLA CZĘSTOCHOWY - 30.11 - 13.12

PIĄTEK | 30.11	SOBOTA | 01.12	NIEDZIELA | 02.12	PONIEDZIAŁEK | 03.12	WTOREK | 04.12	ŚRODA | 05.12	CZWARTEK | 06.12
-01	00	03	06	07	07	05
PIĄTEK | 07.12	**SOBOTA | 08.12**	**NIEDZIELA | 09.12**	**PONIEDZIAŁEK | 10.12**	**WTOREK | 11.12**	**ŚRODA | 12.12**	**CZWARTEK | 13.12**
04	04	04	03	03	03	02

ROZBŁYŚNIE GWIAZDKOWA ILUMINACJA

8 grudnia na placu Biegańskiego rozbłyśnie świąteczna iluminacja, której towarzyszyć będą koncerty, spektakle teatralne oraz animacje dla dzieci. Nie zabraknie św. Mikołaja.





Impreza pod hasłem „Świąteczna Częstochowa – sercem za województwem" rozpocznie się w sobotę godzinie 11 od animacji dla najmłodszych. Kwadrans przed południem odbędzie się spektakl „O śmiałkach, co Czarnoksiężnika pokonali" oraz występ muzyczny „Imieninowa niespodzianka dla św. Mikołaja". Na godzinę 15.45 zaplanowano początek koncertu Piotra Tłustochowicza & Sylwii Majchrzak oraz Czenstochovia Band. W przerwie koncertu, około godziny 16.20 na placu Biegańskiego pojawi się święty Mikołaj, który zainauguruje świąteczną iluminację z nowymi elementami przestrzennymi. Na finał imprezy (około godziny 17) zaplanowano koncert **Sławka Uniatowskiego,** polskiego wokalisty i kompozytora, który wydał w tym roku album „Metamorphosis".

Świąteczna iluminacja już częściowo pojawiła się w centrum Częstochowy. Drzewa w ciągu III Alei od kilku dni zdobią świecące elementy. Docelowo na placu Biegańskiego i w ciągu Alei NMP zainstalowane zostaną m.in. girlandy i poprzeczne moduły podobne do tych z lat ubiegłych. Na placach Biegańskiego, Daszyńskiego oraz Orląt Lwowskich staną świąteczne choinki.

Przestrzenne elementy na placu Biegańskiego będą nawiązywać do świąt. Ich motywem przewodnim będą świetlne iluminacje. Elementy ozdobne tradycyjnie zostaną także zamontowane na budynku miejskiego ratusza.

Koszt świątecznego wystroju miasta to ponad 140 tys. zł z budżetu Wydziału Kultury, Promocji i Sportu Urzędu Miasta (w tym elementy świąteczne na placu Biegańskiego) oraz 90 tys. zł z budżetu Miejskiego Zarządu Dróg i Transportu (rozwieszane elementy świetlne i przygotowanie choinek).

Pierwsza sesja nowej Rady Miasta - wybrano przewodniczącego i zastępców. Najwięcej radnych ma SLD

W poniedziałek 19 listopada swoją pracę rozpoczęła Rada Miasta Częstochowy VIII Kadencji. Podczas inauguracyjnej sesji radni, po złożeniu ślubowania, wybrali przewodniczącego oraz trzech wiceprzewodniczących.



Po zakończeniu wyborów samorządowych, w których pierwszy raz w historii naszego miasta prezydent został wybrany przez mieszkanki i mieszkańców już w I turze, przyszedł czas na zainaugurowanie nowej kadencji rady miasta Częstochowy. Reprezentantów częstochowianek i częstochowian w naszym mieście mamy 28, SLD zdobyło 12 mandatów, PiS - 10, Koalicja Obywatelska - 5, a Wspólnie dla Częstochowy - 1.

Sesja rozpoczęła się od wręczenia przez Przewodniczącą Miejskiej Komisji Wyborczej w Częstochowie Maję Tatianę Sikorę, zaświadczeń o uzyskaniu mandatu nowym radnym. Następnie radni i radne złożyli ślubowanie. Potwierdzenie ponownego wyboru na urząd Prezydenta Miasta Częstochowy odebrał także Krzysztof Matyjaszczyk, który wypowiadając słowa „*Obejmując urząd prezydenta miasta uroczyście ślubuję, że dochowam wierności prawu, a powierzony mi urząd sprawować będę tylko dla dobra publicznego i pomyślności mieszkańców miasta.*" rozpoczął trzecią już kadencję prezydentury w Częstochowie.

W pracy na rzecz mieszkańców i miasta Krzysztofa Matyjaszczyka wspierać będą dotychczasowi jego zastępcy, którym przedłużone zostały umowy o pracę. Są to **Jarosław Marszałek, Andrzej Szewiński i Ryszard Stefaniak.**

W tajnym głosowaniu nowi Radni wybrali swojego przewodniczącego oraz jego zastępców. Przewodniczącym RM został ponownie Zdzisław Wolski (SLD), a jego wiceprzewodniczącymi: Ewelina Balt (SLD), Jacek Krawczyk (KO) oraz Przemysław Wrona (KO).

Komisje merytoryczne Rady Miasta zostaną powołane na kolejnej sesji, zaplanowanej na 29 listopada, wtedy też dowiemy się czy powstaną nowe zespoły, albo czy na przykład liczba komisji ulegnie zmianie. Do tej pory funkcjonowały komisje: Edukacji, Infrastruktury i Ochrony Środowiska, Kultury i Promocji, Praworządności i Samorządu, Rewizyjna (wymagana ustawowo), Rozwoju Regionalnego i Gospodarki, Skarbu, Sportu i Turystyki, Zdrowia i Pomocy Społecznej.

Do końca roku radni muszą uchwalić budżet na rok 2019, w związku z tym po następnej sesji, na której zostaną wybrane komisje i ich składy radni rozpoczną tak zwane sesje budżetowe.

Prezydent Krzysztof Matyjaszczyk oraz radni SLD otrzymali wsparcie Koalicji Obywatelskiej i ugrupowania Wspólnie dla Częstochowy.

O sukcesach w pozyskiwaniu środków unijnych w Częstochowie opowiada Piotr Grzybowski, Naczelnik Wydziału Funduszy Europejskich i Rozwoju UM





Dynamika procesu pozyskiwania środków unijnych wynika z uwarunkowań 7-letniego budżetu Unii Europejskiej oraz trybu funkcjonowania programów operacyjnych, w ramach których aplikuje się o środki. Bieżąca perspektywa finansowa UE rozpoczęła się w 2014 r., jednakże należy podkreślić, że prace nad projektami planowanymi do realizacji z funduszy unijnych z rozdania 2014-2020 trwają już od 2012 roku, co dowodzi, że miasto starannie przygotowywało się, aby jak najskuteczniej korzystać z dotacji. Począwszy od ogłoszenia przez instytucje zarządzające programami operacyjnymi pierwszych naborów wniosków.

Red: Stoi Pan na czele wydziału, w którym dzieje się magia, inne miasta zazdroszczą Częstochowie efektywności w pozyskiwaniu środków unijnych, jaka jest recepta na taki sukces?

Piotr Grzybowski: Myślę, że jednak bardziej zasłużonym niż magia określeniem byłaby po prostu praca i taka też jest recepta. Osiąganie wyników w każdej dziedzinie wymaga zaangażowania i ciężkiej pracy, tylko te czynniki mogą zagwarantować sukces. Gmina Miasto Częstochowa aplikuje o środki unijne z wysoką skutecznością, dowodem czego jest kwota, którą pozyskaliśmy od 2014 r. – 770 mln PLN dofinansowania na realizację 46 projektów o łącznej wartości przekraczającej miliard złotych (stan na czerwiec 2018 r.). Zdecydowanie nie jest to jednak końcowy bilans, ponieważ kolejne projekty są złożone i czekają na ocenę.

Red: To rzeczywiście ogromne pieniądze, na miasto najczęściej przeznacza zdobyte środki finansowe?

Piotr Grzybowski: Fundusze europejskie w Częstochowie wykorzystywane są do inwestowania w infrastrukturę, wspierania przedsiębiorczości, podnoszenia kwalifikacji i walki z wykluczeniem społecznym. Szerokie spectrum realizowanych przedsięwzięć ukierunkowane jest na zaspokajanie potrzeb mieszkanek i mieszkańców miasta, wyrównywanie różnic i stymulowanie rozwoju gospodarczego.

Red: Na co zdobywacie najwyższe dofinansowania?

Piotr Grzybowski: Na te inwestycje, których realizacja wymaga największych nakładów finansowych, czyli przede wszystkim projekty drogowe (dofinansowanie w wysokości aż 326 mln zł) i transport miejski (dofinansowanie 183 mln zł). Dzięki realizacji inwestycji takich jak przebudowa Alei Wojska Polskiego - DK 1 w Częstochowie, budowa przedłużenia Alei Bohaterów Monte Cassino do ul. Dźbowskiej oraz rozbudowa drogi wojewódzkiej nr 908 (ul. Dźbowska, Powstańców Warszawy, Gościnna), czy trwająca obecnie budowa węzłów przesiadkowych na terenie miasta Częstochowy zmieniamy drogowe oblicze Częstochowy.

Red: A jak wygląda zdobywanie środków finansowych na edukację i szkolnictwo?

Piotr Grzybowski: Projekty związane ze szkolnictwem zawodowym to zarówno inwestycja w infrastrukturę, jak i w staże, praktyki oraz dokształcanie uczniów szkół zawodowych. To właśnie na zadania takie jak m.in. „Zawodowa współpraca" oraz „Praktyczne kształcenie zawodowe szansą na lepszy start - doposażenie szkół zawodowych w Częstochowie" pozyskaliśmy dofinansowania w kwocie ponad 15 mln zł. Pamiętamy, że zapewnienie łatwego dostępu do edukacji zasługują wszyscy mieszkanki i mieszkanki naszego miasta dlatego też realizujemy także projekty związane ze wsparciem uczniów i przedszkolaków z niepełnosprawnościami t.j. „Dostępna szkoła" czy „Bajkowe przedszkole".

Red: A pomoc społeczna? Tutaj też miasto otrzymuje dofinansowania?

Piotr Grzybowski: Oczywiście, w trakcie kilku ostatnich lat zrealizowaliśmy lub rozpoczęliśmy realizacje szeregu projektów z zakresu pomocy społecznej i wsparcia dla osób zagrożonych wykluczeniem społecznym, o wartości niespełna 20 mln zł, dofinansowanie do których wynosi aż 16,5 mln zł. To właśnie dzięki tym środkom była możliwa budowa budynku biurowo-usługowego wraz z hostelem dla potrzeb Centrum Aktywności Obywatelskiej dzielnic Centrum (Śródmieście) i Stare Miasto ul.Krakowska 34 a także realizacja takich projektów jak „Aktywni niepełnosprawni w Częstochowie" oraz „Wsparcie rodziny - Jasne, że tak".

Red: Efekty prac Wydziału, którym Pan kieruje są widoczne gołym okiem i jestem pełna podziwu dla rozpiętości tematycznej zadań, inwestycji i projektów jakie są w Częstochowie realizowane z udziałem zdobytych środków unijnych.

Piotr Grzybowski: Dziękuję serdecznie, to efekty pracy i współpracy wielu znakomitych specjalistów i pracowników Urzędu Miasta a także jednostek podległych. Każdy kolejny sukces i każde kolejne dofinansowanie mobilizuje nas do jeszcze cięższej pracy w kolejnych dziedzinach, to właśnie dzięki takiemu zaangażowaniu pozyskaliśmy aż 131 mln zł na projekty związane z dostępem do rynku pracy oraz rozwojem firm takie jak „Z nową pracą w lepszą przyszłość", „Aktywizacja osób młodych pozostających bez pracy w Mieście Częstochowa i powiecie częstochowskim" oraz „Jasne, że własna firma". Nie możemy także zapomnieć o inwestycjach związanych z rewitalizacją, o wartości prawie 28 mln zł, dofinansowanie do których wynosi 18 mln zł.

Red: Dziękuję serdecznie za rozmowę, gratuluję i życzę kolejnych sukcesów.

Piotr Grzybowski: Również dziękuję.





1. Projekty drogowe, o wartości 411 mln zł, dofinansowanie do których wynosi 326 mln zł.

Projekty:

- Przebudowa Alei Wojska Polskiego – DK 1 w Częstochowie (MZDiT)
- Rozbudowa DK-46 – ulicy Głównej i ulicy Przejazdowej wraz z budową obejścia ul. Św. Barbary do ul. Pułaskiego w Częstochowie (MZDiT)
- Budowa przedłużenia Alei Bohaterów Monte Cassino do ul. Dźbowskiej oraz rozbudowa drogi wojewódzkiej nr 908 (ul. Dźbowska, Powstańców Warszawy, Gościnna) (MZDiT)
- Budowa węzłów przesiadkowych na terenie miasta Częstochowy (MZDiT)
- Modernizacja części sieci oświetleniowej w Częstochowie (MZDiT)

2. Projekty związane z transportem miejskim, o wartości 266 mln zł, dofinansowanie do których wynosi 183 mln zł.

Projekty:

- Przebudowa liniowej infrastruktury tramwajowej w Częstochowie (odcinek 1, 2, 3, 4, 5a, 6) oraz zakup taboru tramwajowego na potrzeby transportu publicznego w Częstochowie (MPK)
- Moja Przyjazna Komunikacja – zakup nowego taboru autobusowego na potrzeby realizacji zadań z zakresu transportu publicznego w Gminie Miasto Częstochowa (MPK)
- Moja Przyjazna Komunikacja – zakup nowego taboru autobusowego na potrzeby realizacji zadań z zakresu transportu publicznego w Gminie Miasto Częstochowa - etap II (MPK)

3. Projekty związane z ochroną środowiska, w tym termomodernizacja i OZE, o wartości 63 mln zł, dofinansowanie do których wynosi blisko 40 mln zł.

Projekty:

- Budowa infrastruktury służącej do produkcji energii ze źródeł odnawialnych na terenie Gminy Miasto Częstochowa
- Termomodernizacja obiektów użyteczności publicznej w Częstochowie
- Termomodernizacja obiektów użyteczności publicznej w Częstochowie - etap II
- Termomodernizacja Pływalni Krytej przy Alei Niepodległości 20/22 w Częstochowie
- Termomodernizacja Sali Sportowej Częstochowianka przy ul. Rejtana 7c w Częstochowie

4. Projekty związane z odwodnieniem, o wartości blisko 50 mln zł, dofinansowanie do których wynosi prawie 35 mln zł.

Projekty:

- Odwodnienie dzielnicy Kiedrzyn w Częstochowie (MZDiT)
- Odwodnienie dzielnicy Grabówka w Częstochowie (MZDiT)

5. Projekty związane z poprawą bezpieczeństwa, o wartości ponad 7,5 mln zł, dofinansowanie do których wynosi prawie 5 mln zł.

Projekty:

- Rozbudowa Szpitalnego Oddziału Ratunkowego w Miejskim Szpitalu Zespolonym w Częstochowie (Szpital Miejski)
- Wzmocnienie potencjału służb ratowniczych w Częstochowie
- Poprawa skuteczności służb ratowniczych w Częstochowie – zakup wyposażenia dla OSP Dźbów

6. Projekty związane z rewitalizacją, o wartości prawie 28 mln zł, dofinansowanie do których wynosi 18 mln zł.

Projekty:

- Przebudowa i rozbudowa budynku Ratusza Starej Częstochowy wraz z zagospodarowaniem terenu
- Stare Miasto – Nowe Życie

7. Projekty związane ze szkolnictwem zawodowym – zarówno inwestycja w infrastrukturę, jak i w staże, praktyki oraz dokształcanie uczniów szkół zawodowych, o wartości blisko 17 mln zł, dofinansowanie do których wynosi ponad 15 mln zł.

Projekty:

- Zawodowa współpraca
- Praktyczne kształcenie zawodowe szansą na lepszy start - doposażenie szkół zawodowych w Częstochowie

8. Projekty związane ze wsparciem uczniów i przedszkolaków z niepełnosprawnościami, o wartości prawie 8 mln zł, dofinansowanie do których wynosi 7 mln zł.

Projekty:

- Uśmiechnięta szkoła
- Dostępna szkoła
- Bajkowe przedszkole

9. Projekty związane z dostępem do rynku pracy oraz rozwojem firm, o wartości prawie 146 mln zł, dofinansowanie do których wynosi 131 mln zł.

Projekty:

- Aktywni rodzice - szczęśliwe dzieci - 2 edycje
- Akademia rozwoju kompetencji
- Z nową pracą w lepszą przyszłość
- Aktywizacja osób bezrobotnych w wieku 30+ zarejestrowanych w Powiatowym Urzędzie Pracy w Częstochowie (I), (II), (III) (PUP)
- Aktywizacja osób młodych pozostających bez pracy w Mieście Częstochowa i powiecie częstochowskim (I), (II), (III) (PUP)
- Centrum Usług Rozwojowych w województwie śląskim. Wsparcie na rzecz MSP i ich pracowników (ARR)
- Jasne, że własna firma (ARR)
- Świadomy biznes (ARR)
- Jurajski Ośrodek Wsparcia Ekonomii Społecznej (ARR)

10. Projekty z zakresu pomocy społecznej i wsparcia dla osób zagrożonych wykluczeniem społecznym, o wartości niespełna 20 mln zł, dofinansowanie do których wynosi 16,5 mln zł.

Projekty:

- Budowa budynku biurowo-usługowego wraz z hostelem dla potrzeb Centrum Aktywności Obywatelskiej dzielnic Centrum (Śródmieście) i Stare Miasto ul. Krakowska 34
- Częstochowski parasol pieczy zastępczej
- Aktywni niepełnosprawni w Częstochowie
- Przebudowa budynku przy ul. Sułkowskiego 9 w Częstochowie dla Centrum Pomocy Rodzinie
- Częstochowa silna dzielnicami
- Zmieniając dziś, projektujesz lepsze jutro (MOPS)
- Wsparcie rodziny - Jasne, że tak (MOPS)

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

GRUDZIEŃ 2018

Podjasnogórska	Ostatni Grosz	Mirów	Lisiniec	Kiedrzyn	Grabówka	Gnaszyn-Kawodrza	Dźbów	Częstochówka-Parkitka	Bieszno	Zawodzie Dąbie	Wyczerpy Aniołów	Wrzosowiak	Tysiąclecie	Trzech Wieszczów
1 Sobota	1 Sobota	1 Sobota	1 Sobota	1 Sobota	1 Sobota	1 Sobota	1 Sobota	1 Sobota	1 Sobota	1 Sobota	1 Sobota	1 Sobota	1 Sobota	1 Sobota
2 Niedziela	2 Niedziela	2 Niedziela	2 Niedziela	2 Niedziela	2 Niedziela	2 Niedziela	2 Niedziela	2 Niedziela	2 Niedziela	2 Niedziela	2 Niedziela	2 Niedziela	2 Niedziela	2 Niedziela
3 Poniedziałek	3 Poniedziałek	3 Poniedziałek	3 Poniedziałek	3 Poniedziałek	3 Poniedziałek	3 Poniedziałek	3 Poniedziałek	3 Poniedziałek	3 Poniedziałek	3 Poniedziałek	3 Poniedziałek	3 Poniedziałek	3 Poniedziałek	3 Poniedziałek
4 Wtorek	4 Wtorek	4 Wtorek	4 Wtorek	4 Wtorek	4 Wtorek	4 Wtorek	4 Wtorek	4 Wtorek	4 Wtorek	4 Wtorek	4 Wtorek	4 Wtorek	4 Wtorek	4 Wtorek
5 Środa	5 Środa	5 Środa	5 Środa	5 Środa	5 Środa	5 Środa	5 Środa	5 Środa	5 Środa	5 Środa	5 Środa	5 Środa	5 Środa	5 Środa
6 Czwartek	6 Czwartek	6 Czwartek	6 Czwartek	6 Czwartek	6 Czwartek	6 Czwartek	6 Czwartek	6 Czwartek	6 Czwartek	6 Czwartek	6 Czwartek	6 Czwartek	6 Czwartek	6 Czwartek
7 Piątek	7 Piątek	7 Piątek	7 Piątek	7 Piątek	7 Piątek	7 Piątek	7 Piątek	7 Piątek	7 Piątek	7 Piątek	7 Piątek	7 Piątek	7 Piątek	7 Piątek
8 Sobota	8 Sobota	8 Sobota	8 Sobota	8 Sobota	8 Sobota	8 Sobota	8 Sobota	8 Sobota	8 Sobota	8 Sobota	8 Sobota	8 Sobota	8 Sobota	8 Sobota
9 Niedziela	9 Niedziela	9 Niedziela	9 Niedziela	9 Niedziela	9 Niedziela	9 Niedziela	9 Niedziela	9 Niedziela	9 Niedziela	9 Niedziela	9 Niedziela	9 Niedziela	9 Niedziela	9 Niedziela
10 Poniedziałek	10 Poniedziałek	10 Poniedziałek	10 Poniedziałek	10 Poniedziałek	10 Poniedziałek	10 Poniedziałek	10 Poniedziałek	10 Poniedziałek	10 Poniedziałek	10 Poniedziałek	10 Poniedziałek	10 Poniedziałek	10 Poniedziałek	10 Poniedziałek
11 Wtorek	11 Wtorek	11 Wtorek	11 Wtorek	11 Wtorek	11 Wtorek	11 Wtorek	11 Wtorek	11 Wtorek	11 Wtorek	11 Wtorek	11 Wtorek	11 Wtorek	11 Wtorek	11 Wtorek
12 Środa	12 Środa	12 Środa	12 Środa	12 Środa	12 Środa	12 Środa	12 Środa	12 Środa	12 Środa	12 Środa	12 Środa	12 Środa	12 Środa	12 Środa
13 Czwartek	13 Czwartek	13 Czwartek	13 Czwartek	13 Czwartek	13 Czwartek	13 Czwartek	13 Czwartek	13 Czwartek	13 Czwartek	13 Czwartek	13 Czwartek	13 Czwartek	13 Czwartek	13 Czwartek
14 Piątek	14 Piątek	14 Piątek	14 Piątek	14 Piątek	14 Piątek	14 Piątek	14 Piątek	14 Piątek	14 Piątek	14 Piątek	14 Piątek	14 Piątek	14 Piątek	14 Piątek
15 Sobota	15 Sobota	15 Sobota	15 Sobota	15 Sobota	15 Sobota	15 Sobota	15 Sobota	15 Sobota	15 Sobota	15 Sobota	15 Sobota	15 Sobota	15 Sobota	15 Sobota
16 Niedziela	16 Niedziela	16 Niedziela	16 Niedziela	16 Niedziela	16 Niedziela	16 Niedziela	16 Niedziela	16 Niedziela	16 Niedziela	16 Niedziela	16 Niedziela	16 Niedziela	16 Niedziela	16 Niedziela
17 Poniedziałek	17 Poniedziałek	17 Poniedziałek	17 Poniedziałek	17 Poniedziałek	17 Poniedziałek	17 Poniedziałek	17 Poniedziałek	17 Poniedziałek	17 Poniedziałek	17 Poniedziałek	17 Poniedziałek	17 Poniedziałek	17 Poniedziałek	17 Poniedziałek
18 Wtorek	18 Wtorek	18 Wtorek	18 Wtorek	18 Wtorek	18 Wtorek	18 Wtorek	18 Wtorek	18 Wtorek	18 Wtorek	18 Wtorek	18 Wtorek	18 Wtorek	18 Wtorek	18 Wtorek
19 Środa	19 Środa	19 Środa	19 Środa	19 Środa	19 Środa	19 Środa	19 Środa	19 Środa	19 Środa	19 Środa	19 Środa	19 Środa	19 Środa	19 Środa
20 Czwartek	20 Czwartek	20 Czwartek	20 Czwartek	20 Czwartek	20 Czwartek	20 Czwartek	20 Czwartek	20 Czwartek	20 Czwartek	20 Czwartek	20 Czwartek	20 Czwartek	20 Czwartek	20 Czwartek
21 Piątek	21 Piątek	21 Piątek	21 Piątek	21 Piątek	21 Piątek	21 Piątek	21 Piątek	21 Piątek	21 Piątek	21 Piątek	21 Piątek	21 Piątek	21 Piątek	21 Piątek
22 Sobota	22 Sobota	22 Sobota	22 Sobota	22 Sobota	22 Sobota	22 Sobota	22 Sobota	22 Sobota	22 Sobota	22 Sobota	22 Sobota	22 Sobota	22 Sobota	22 Sobota
23 Niedziela	23 Niedziela	23 Niedziela	23 Niedziela	23 Niedziela	23 Niedziela	23 Niedziela	23 Niedziela	23 Niedziela	23 Niedziela	23 Niedziela	23 Niedziela	23 Niedziela	23 Niedziela	23 Niedziela
24 Poniedziałek	24 Poniedziałek	24 Poniedziałek	24 Poniedziałek	24 Poniedziałek	24 Poniedziałek	24 Poniedziałek	24 Poniedziałek	24 Poniedziałek	24 Poniedziałek	24 Poniedziałek	24 Poniedziałek	24 Poniedziałek	24 Poniedziałek	24 Poniedziałek
25 Wtorek	25 Wtorek	25 Wtorek	25 Wtorek	25 Wtorek	25 Wtorek	25 Wtorek	25 Wtorek	25 Wtorek	25 Wtorek	25 Wtorek	25 Wtorek	25 Wtorek	25 Wtorek	25 Wtorek
26 Środa	26 Środa	26 Środa	26 Środa	26 Środa	26 Środa	26 Środa	26 Środa	26 Środa	26 Środa	26 Środa	26 Środa	26 Środa	26 Środa	26 Środa
27 Czwartek	27 Czwartek	27 Czwartek	27 Czwartek	27 Czwartek	27 Czwartek	27 Czwartek	27 Czwartek	27 Czwartek	27 Czwartek	27 Czwartek	27 Czwartek	27 Czwartek	27 Czwartek	27 Czwartek
28 Piątek	28 Piątek	28 Piątek	28 Piątek	28 Piątek	28 Piątek	28 Piątek	28 Piątek	28 Piątek	28 Piątek	28 Piątek	28 Piątek	28 Piątek	28 Piątek	28 Piątek
29 Sobota	29 Sobota	29 Sobota	29 Sobota	29 Sobota	29 Sobota	29 Sobota	29 Sobota	29 Sobota	29 Sobota	29 Sobota	29 Sobota	29 Sobota	29 Sobota	29 Sobota
30 Niedziela	30 Niedziela	30 Niedziela	30 Niedziela	30 Niedziela	30 Niedziela	30 Niedziela	30 Niedziela	30 Niedziela	30 Niedziela	30 Niedziela	30 Niedziela	30 Niedziela	30 Niedziela	30 Niedziela
31 Poniedziałek	31 Poniedziałek	31 Poniedziałek	31 Poniedziałek	31 Poniedziałek	31 Poniedziałek	31 Poniedziałek	31 Poniedziałek	31 Poniedziałek	31 Poniedziałek	31 Poniedziałek	31 Poniedziałek	31 Poniedziałek	31 Poniedziałek	31 Poniedziałek

Śródmieście	Stradom	Stare Miasto	Raków	Północ
1 Sobota	1 Sobota	1 Sobota	1 Sobota	1 Sobota
2 Niedziela	2 Niedziela	2 Niedziela	2 Niedziela	2 Niedziela
3 Poniedziałek	3 Poniedziałek	3 Poniedziałek	3 Poniedziałek	3 Poniedziałek
4 Wtorek	4 Wtorek	4 Wtorek	4 Wtorek	4 Wtorek
5 Środa	5 Środa	5 Środa	5 Środa	5 Środa
6 Czwartek	6 Czwartek	6 Czwartek	6 Czwartek	6 Czwartek
7 Piątek	7 Piątek	7 Piątek	7 Piątek	7 Piątek
8 Sobota	8 Sobota	8 Sobota	8 Sobota	8 Sobota
9 Niedziela	9 Niedziela	9 Niedziela	9 Niedziela	9 Niedziela
10 Poniedziałek	10 Poniedziałek	10 Poniedziałek	10 Poniedziałek	10 Poniedziałek
11 Wtorek	11 Wtorek	11 Wtorek	11 Wtorek	11 Wtorek
12 Środa	12 Środa	12 Środa	12 Środa	12 Środa
13 Czwartek	13 Czwartek	13 Czwartek	13 Czwartek	13 Czwartek
14 Piątek	14 Piątek	14 Piątek	14 Piątek	14 Piątek
15 Sobota	15 Sobota	15 Sobota	15 Sobota	15 Sobota
16 Niedziela	16 Niedziela	16 Niedziela	16 Niedziela	16 Niedziela
17 Poniedziałek	17 Poniedziałek	17 Poniedziałek	17 Poniedziałek	17 Poniedziałek
18 Wtorek	18 Wtorek	18 Wtorek	18 Wtorek	18 Wtorek
19 Środa	19 Środa	19 Środa	19 Środa	19 Środa
20 Czwartek	20 Czwartek	20 Czwartek	20 Czwartek	20 Czwartek
21 Piątek	21 Piątek	21 Piątek	21 Piątek	21 Piątek
22 Sobota	22 Sobota	22 Sobota	22 Sobota	22 Sobota
23 Niedziela	23 Niedziela	23 Niedziela	23 Niedziela	23 Niedziela
24 Poniedziałek	24 Poniedziałek	24 Poniedziałek	24 Poniedziałek	24 Poniedziałek
25 Wtorek	25 Wtorek	25 Wtorek	25 Wtorek	25 Wtorek
26 Środa	26 Środa	26 Środa	26 Środa	26 Środa
27 Czwartek	27 Czwartek	27 Czwartek	27 Czwartek	27 Czwartek
28 Piątek	28 Piątek	28 Piątek	28 Piątek	28 Piątek
29 Sobota	29 Sobota	29 Sobota	29 Sobota	29 Sobota
30 Niedziela	30 Niedziela	30 Niedziela	30 Niedziela	30 Niedziela
31 Poniedziałek	31 Poniedziałek	31 Poniedziałek	31 Poniedziałek	31 Poniedziałek

LEGENDA

- BIOODPADY
- ODPADY ZMIESZANE
- TWORZYWA SZTUCZNE METAL
- MAKULATURA
- SZKŁO
- POPIÓŁ

BIO



WYRZUCAMY:

— odpadki warzywne i owocowe
— resztki jedzenia

NIE WYRZUCAMY:

— gałęzie drzew i krzewów
— skoszona trawa, liście i kwiaty
— trociny i kora drzew
— ziemia i kamienie
— popiół z węgla kamiennego
— drewno impregnowane
— kości i odchody zwierząt

HARMONOGRAM DLA FIRM I INSTYTUCJI GRUDZIEŃ 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 Wieszczy	28	05,19	05,12,19	05,12,19,27	05,12,19,27,31	03,07,10,14,17,21,24,28	03,05,07,10,12,14,17,19,21,24,27,31	03,04,05,06,07,10,11,12,13,14,17,18,19,20,21,24,27,28, 31 (2razy)
Częstochówka-Parkitka	18	05,19	05,12,19	05,12,19,27	05,12,19,27,31	03,07,10,14,17,21,24,28	03,05,07,10,12,14,17,19,21,24,27,31	03,04,05,06,07,10,11,12,13,14,17,18,19,20,21,24,27,28, 31 (2razy)
Grabówka	18	05,19	05,12,19	05,12,19,27	05,12,19,27,31	03,07,10,14,17,21,24,28	03,05,07,10,12,14,17,19,21,24,27,31	03,04,05,06,07,10,11,12,13,14,17,18,19,20,21,24,27,28, 31 (2razy)
Północ	18	05,19	05,12,19	05,12,19,27	05,12,19,27,31	03,07,10,14,17,21,24,28	03,05,07,10,12,14,17,19,21,24,27,31	03,04,05,06,07,10,11,12,13,14,17,18,19,20,21,24,27,28, 31 (2razy)
Mirów	18	05,19	05,12,19	05,12,19,27	05,12,19,27,31	03,07,10,14,17,21,24,28	03,05,07,10,12,14,17,19,21,24,27,31	03,04,05,06,07,10,11,12,13,14,17,18,19,20,21,24,27,28, 31 (2razy)
Tysiąclecie	22	05,19	05,12,19	05,12,19,27	05,12,19,27,31	03,07,10,14,17,21,24,28	03,05,07,10,12,14,17,19,21,24,27,31	03,04,05,06,07,10,11,12,13,14,17,18,19,20,21,24,27,28, 31 (2razy)
Raków	20	05,19	05,12,19	05,12,19,27	05,12,19,27,31	03,07,10,14,17,21,24,28	03,05,07,10,12,14,17,19,21,24,27,31	03,04,05,06,07,10,11,12,13,14,17,18,19,20,21,24,27,28, 31 (2razy)
Dźbów	18	05,19	05,12,19	05,12,19,27	05,12,19,27,31	03,07,10,14,17,21,24,28	03,05,07,10,12,14,17,19,21,24,27,31	03,04,05,06,07,10,11,12,13,14,17,18,19,20,21,24,27,28, 31 (2razy)
Wrzosowiak	22	05,19	05,12,19	05,12,19,27	05,12,19,27,31	03,07,10,14,17,21,24,28	03,05,07,10,12,14,17,19,21,24,27,31	03,04,05,06,07,10,11,12,13,14,17,18,19,20,21,24,27,28, 31 (2razy)
Stradom	13	05,19	05,12,19	05,12,19,27	05,12,19,27,31	03,07,10,14,17,21,24,28	03,05,07,10,12,14,17,19,21,24,27,31	03,04,05,06,07,10,11,12,13,14,17,18,19,20,21,24,27,28, 31 (2razy)
Kiedrzyn	27	05,19	05,12,19	05,12,19,27	05,12,19,27,31	03,07,10,14,17,21,24,28	03,05,07,10,12,14,17,19,21,24,27,31	03,04,05,06,07,10,11,12,13,14,17,18,19,20,21,24,27,28, 31 (2razy)
Śródmieście	28	05,19	05,12,19	05,12,19,27	05,12,19,27,31	03,07,10,14,17,21,24,28	03,05,07,10,12,14,17,19,21,24,27,31	03,04,05,06,07,10,11,12,13,14,17,18,19,20,21,24,27,28, 31 (2razy)
Stare Miasto	29	05,19	05,12,19	05,12,19,27	05,12,19,27,31	03,07,10,14,17,21,24,28	03,05,07,10,12,14,17,19,21,24,27,31	03,04,05,06,07,10,11,12,13,14,17,18,19,20,21,24,27,28, 31 (2razy)
Ostatni Grosz	20	03,17	03,17,31	03,10,17,24	03,10,17,24,31	03,07,10,14,17,21,24,28	03,05,07,10,12,14,17,19,21,24,27,31	03,04,05,06,07,10,11,12,13,14,17,18,19,20,21,24,27,28, 31 (2razy)
Gnaszyn Kawodrza	18	07,21	07,14,21	07,14,21,28	07,14,21,28,31	03,07,10,14,17,21,24,28	03,05,07,10,12,14,17,19,21,24,27,31	03,04,05,06,07,10,11,12,13,14,17,18,19,20,21,24,27,28, 31 (2razy)
Lisiniec	22	07,21	07,14,21	07,14,21,28	07,14,21,28,31	03,07,10,14,17,21,24,28	03,05,07,10,12,14,17,19,21,24,27,31	03,04,05,06,07,10,11,12,13,14,17,18,19,20,21,24,27,28, 31 (2razy)
Podjasnogórska	20	07,21	07,14,21	07,14,21,28	07,14,21,28,31	03,07,10,14,17,21,24,28	03,05,07,10,12,14,17,19,21,24,27,31	03,04,05,06,07,10,11,12,13,14,17,18,19,20,21,24,27,28, 31 (2razy)
Wyczerpy-Aniołów	22	07,21	07,14,21	07,14,21,28	07,14,21,28,31	03,07,10,14,17,21,24,28	03,05,07,10,12,14,17,19,21,24,27,31	03,04,05,06,07,10,11,12,13,14,17,18,19,20,21,24,27,28, 31 (2razy)
Zawodzie-Dąbie	13	07,21	07,14,21	07,14,21,28	07,14,21,28,31	03,07,10,14,17,21,24,28	03,05,07,10,12,14,17,19,21,24,27,31	03,04,05,06,07,10,11,12,13,14,17,18,19,20,21,24,27,28, 31 (2razy)
Bieszno	13	07,21	07,14,21	07,14,21,28	07,14,21,28,31	03,07,10,14,17,21,24,28	03,05,07,10,12,14,17,19,21,24,27,31	03,04,05,06,07,10,11,12,13,14,17,18,19,20,21,24,27,28, 31 (2razy)

Sylwester w Częstochowie z Eweliną Lisowską i pokazem laserów zamiast fajerwerków

Częstochowa przywita Nowy Rok z Eweliną Lisowską. W tym roku podczas zabawy sylwestrowej nie będzie tradycyjnego pokazu fajerwerków. Zastąpi je pokaz laserów.

Od kwietnia częstochowianki i częstochowianie mogli wyrażać swoje opinie na temat korzystania z fajerwerków podczas imprez miejskich. Służyła do tego platforma on-line.

– *Choć w konsultacjach wzięło udział niewiele osób, większość z nich optowała za tym, żeby nie robić fajerwerków, a zamiast tego przygotować pokaz laserów. Poza tym w budżecie obywatelskim znalazł się projekt związany właśnie z pokazem laserów podczas miejskiej zabawy sylwestrowej* – **mówi Aleksander Wierny, naczelnik Wydziału Kultury, Promocji i Sportu Urzędu Miasta Częstochowy**. – *Nasza idea jest taka, żeby częstochowianie zobaczyli jak pokaz laserów może wyglądać. A później zdecydujemy co dalej.*

Gwiazdą tegorocznego Sylwestra w Częstochowie będzie Ewelina Lisowska, piosenkarka, autorka tekstów i kompozytorka.

W 2007 została wokalistką post hardcore'owego zespołu Nurth, w którym występowała pod pseudonimem Evelynn. Cztery lata później wzięła udział w talent show telewizji TVN Mam talent! Rok później dotarła do półfinału drugiej części polskiej adaptacji formatu X Factor, także emitowanego na antenie stacji telewizyjnej TVN.

7 sierpnia 2012 wydała swój debiutancki minialbum, zatytułowany po prostu Ewelina Lisowska. Materiał promowany był piosenką „Nieodporny rozum", do której został zrealizowany teledysk w reżyserii Dariusza Szermanowicza. Singiel dotarł m.in. do 1. miejsca zestawienia AirPlay oraz 6. miejsca listy najlepszych piosenek 2012 według słuchaczy Radia Zet, 3. miejsca wg słuchaczy Radia Eski, 7. miejsca wg słuchaczy radia RMF FM. 10 grudnia 2012 Lisowska zaprezentowała singiel „W stronę słońca", który w serwisie YouTube odsłuchany został ponad dwa miliony razy w ciągu tygodnia i dzięki temu znalazł się na liście najchętniej odtwarzanych materiałów muzycznych na świecie.

26 kwietnia 2013 na antenie Radia Eska odbyła się premiera trzeciego singla piosenkarki, „Jutra nie będzie", promującego jej debiutancki album studyjny Aero-Plan, który ukazał się 7 maja. We wrześniu Lisowska została nominowana do nagrody MTV Europe Music Awards 2013 w kategorii „najlepszy polski wykonawca"

26 maja 2014 odbyła się premiera nowego singla Lisowskiej – „We mgle". Pod koniec lipca 2016 wydała singel „Prosta sprawa", który zapowiadał jej trzecią płytę studyjną. Premiera albumu, zatytułowanego Ponad wszystko, odbyła się 4 listopada tego samego roku. Pozostałymi singlami promującym płytę były utwory „Zrób to!" i „Niebo / Piekło".

5 czerwca 2017 zaprezentowała teledysk do utworu „W sercu miasta". 25 maja 2018 ukazał się teledysk do utworu „T-shirt", zapowiadającego jej czwarty album studyjny, zatytułowany Cztery, który został wydany 22 czerwca.





Program imprezy sylwestrowej:

21:00 zabawa przy muzyce – Dj Dziker
21:30 - 22:15 koncert – Apress Band
22:20 - 23:00 koncert – Nowator
23.15 - 00.30 koncert gwiazdy wieczoru – Ewelina Lisowska
W przerwie: życzenia noworoczne władz Miasta Częstochowy i pokaz laserów
00:30 - 1.30 zabawa przy muzyce – Dj Dziker.

Ładowarka do samochodów elektrycznych przy dworcu głównym PKP w Częstochowie

W Częstochowie przy dworcu głównym uruchomiona została 9 listopada stacja do ładowania samochodów elektrycznych.

Oprócz Częstochowy pierwsze stacje stanęły przy dworcach Katowice, Katowice Ligota i Gliwice. Wszystkie zostały wyposażone w dwa gniazda ładujące, każde o mocy 22kW. Umożliwiają one ładowanie dwóch samochodów jednocześnie. Urządzenia mają system zabezpieczeń, uniemożliwiający odłączenie kabla i przerwanie ładowania przez osobę postronną. Dla ułatwienia miejsca postojowe do ładowania pomalowane zostały na zielono i oznaczone specjalnym piktogramem.

Przez trzy miesiące ładowanie ma być darmowe. Potem PKP będzie pobierać opłaty. Niższe będą dla pasażerów, którzy przesiądą się z samochodu na pociąg. Korzystanie ze stacji nie wymaga żadnej wcześniejszej rejestracji przez kierowcę.

– *Oddana dzisiaj do użytku inwestycja doskonale wpisuje się w „Program dla Śląska" – niezwykle ważny dla naszego województwa dokument, zawierający najważniejsze kierunki dalszego rozwoju. Patrząc z punktu widzenia ekologii, czystego powietrza, stacja do ładowania pojazdów elektrycznych zapewne zachęci wielu mieszkańców do zastanowienia się nad zakupem auta na prąd. Do tej pory wiele wątpliwości wiązało się właśnie z brakiem możliwości doładowania takich samochodów. Dzięki takim inwestycjom, jakie realizują PKP, ładowarki będą bardziej dostępne. Bezemisyjny transport jest dla nas priorytetem* – **podkreśla Jarosław Wieczorek, wojewoda śląski.**

W pierwszym etapie PKP S.A. planuje montaż 10 stacji do ładowania samochodów elektrycznych. Poza uruchomionymi w piątek, 9 listopada urządzeniami w województwie śląskim spółka zamierza w przyszłym roku zamontować ładowarki również przy dworcach: Warszawa Centralna, Warszawa Wschodnia, Wrocław Główny, Opole Główne, Gdynia Główna i Gdańsk Wrzeszcz. W przyszłości stacje będą mogły również stanowić bazę dla usługi e-car-sharing'u, umożliwiając pasażerowi wypożyczenie lub pozostawienie samochodu elektrycznego.



V Edycja Budżetu Obywatelskiego - Znamy Wyniki Głosowania

Dwanaście zadań ogólnomiejskich i 111 dzielnicowych zostanie zrealizowanych w przyszłym roku, w ramach V edycji Budżetu Obywatelskiego w Częstochowie. Zdecydowało o tym ponad 20 tys. mieszkańców.

W tym roku mieszkańcy miasta zgłosili ok. 770 pomysłów na inwestycje, remonty, zakupy sprzętowe czy też organizację różnego rodzaju wydarzeń. Pod głosowanie zostało poddanych ponad 500 z nich, spełniających kryteria Budżetu Obywatelskiego, ustalane w Częstochowie wspólnie z mieszkańcami. Samo głosowanie odbywało się stacjonarnie w komisji do głosowania w siedzibie Referatu Partycypacji i Komunikacji Społecznej UM oraz - po raz pierwszy - w mobilnym punkcie do głosowania, wewnątrz podróżującego po mieście, piętrowego „londyńczyka". Można było głosować oczywiście również poprzez internet i z tej drogi skorzystało najwięcej osób. Prawo do oddania głosu mieli wszyscy mieszkający w Częstochowie powyżej 13. roku życia, skorzystało z niego ponad 20 tys. osób, co stanowi frekwencję na poziomie 10% uprawnionych.

W tegorocznym rozdaniu do rozdysponowania było blisko 9,5 mln zł na przyszłoroczne zadania. Do realizacji wybranych zostało 123 zadań: 12 ogólnomiejskich i 111 dzielnicowych.

Wśród propozycji ogólnomiejskich najwięcej głosów otrzymało zadanie pn. **Budowa boiska typu Orlik, przy Szkole Podstawowej nr 54** z Oddziałami Integracyjnymi w Częstochowie na ul. Kukuczki 30, którego koszt oszacowano na 1 mln 173 tys. zł. Kolejnym zwycięskim zadaniem jest projekt pn.: **Jasne, że zwierzaki są ważne**, którego koszt realizacji ma wynieść 593,5 tys. zł. Zadanie obejmuje m.in. powiększenie wybiegów dla szczeniąt i kotów oraz zakupienie sprzętu potrzebnego do właściwej opieki nad zwierzętami przebywającymi w Schronisku dla Bezdomnych Zwierząt. W zadaniach dzielnicowych z mniej typowych zadań, które znalazły uznanie w głosowaniu warto wymienić np. „**Domki dla owadów zapylających"** (Ostatni Grosz) czy akcję „**Stop komarom – montaż budek dla nietoperzy**" (Śródmieście). W większości dzielnic częstochowskich, decyzją głosujących, realizowana ze środków BO będzie darmowa sterylizacja oraz kastracja psów i kotów.

Szczegółowe informacje na temat zadań, które będą realizowane w ramach V edycji BO w Częstochowie, znajdują się na 8 i 9 stronie, a także są dostępne na stronie www.konsultacje.czestochowa.pl



Zadania dzielnicowe

Raków - 477 662,00 zł

Remont drogi wewnętrznej przy budynkach Al.Pokoju 1 do Al.Pokoju 9 — 350 000,00 zł

BIBLIOTEKA DLA RAKOWA - zakup nowości książkowych oraz wzbogacenie oferty kulturalnej Filii Nr 7 i Nr 13 — 40 000,00 zł

Darmowa sterylizacja i kastracja psów i kotów w dzielnicy Raków — 5 100,00 zł

Dom dla kota — 2 500,00 zł

"OdKupmy Dzielnicę- zakupionymi kosztami". Zakup kosza przeznaczonych na psie odchody. — 22 000,00 zł

Oświetlenie i uzupełnienie zieleni w „Parku kieszonkowym" między blokami na ulicy Żareckiej — 55 200,00 zł

Stare Miasto - 274 390,00 zł

Zbudujmy swój plac zabaw i rekreacji! Krakowska 45 — 220 000,00 zł

Darmowa sterylizacja i kastracja psów i kotów w dzielnicy Stare Miasto — 5 100,00 zł

Zakup książek i wyposażenia dla bibliotek przy ul. Krakowskiej i ul. Nadrzecznej — 43 000,00 zł

Tak dla liczników świateł na Starym Mieście — 5 000,00 zł

Stradom - 412 896,00 zł

Zwiększenie bezpieczeństwa mieszkańców dzielnicy zakup Lekkiego samochodu Ratowniczo-Gaśniczego oraz doposażenie Straży Pożarnej w Kamienicy Górnej — 402 600,00 zł

Darmowa sterylizacja i kastracja psów i kotów w dzielnicy Stradom — 5 100,00 zł

Całoroczna wystawa przy Sabinowskiej — 4 000,00 zł

Śródmieście - 347 235,00 zł

Zakup książek, mebli i wzbogacenie oferty kulturalnej Filii nr 9 Biblioteki Publicznej — 55 000,00 zł

Tak dla liczników świateł na Śródmieściu — 16 000,00 zł

Plac zabaw przy ul. Szymanowskiego 12,14,16 P.O.W 4 — 197 000,00 zł

Darmowa sterylizacja i kastracja psów i kotów w dzielnicy Śródmieście — 5 100,00 zł

Oświetlenie chodnika / drogi rowerowej na Skwerze Solidarności wzdłuż ul. Nowowiejskiego, od Waszyngtona do Kopernika. — 55 000,00 zł

STOP KOMAROM - montaż budek dla nietoperzy — 4 000,00 zł

Kino na Leżakach w dzielnicy Śródmieście — 10 000,00 zł

BUDKI LĘGOWE DLA PTAKÓW w śródmiejskich parkach i skwerach — 2 200,00 zł

Tysiąclecie - 624 299,00 zł

Uporządkowanie dojazdu i drogi ewakuacyjnej do SP1 wraz z remontem chodników i miejsc postojowych — 280 000,00 zł

Tak dla liczników świateł na Tysiącleciu — 16 000,00 zł

Biblioteka miejscem spotkań — 40 000,00 zł

Monitorning miejski na Tysiącleciu — 223 000,00 zł

Liczniki świateł dla Częstochowy — 32 000,00 zł

Darmowa sterylizacja i kastracja psów i kotów w dzielnicy Tysiąclecie — 5 100,00 zł

Bezpieczne przejście na skrzyżowaniu ul. Dekabrystów i Księżycowa — 25 000,00 zł

Stojaki rowerowe przy bloku ul. Księżycowa 12 (3 sztuki przy trzech wejściach do bloku) — 2 700,00 zł

Błeszno - 318 770,00 zł

Zakup samochodu kwaterminstrzowskiego i umundurowania specjalnego dla OSP Błeszno — 280 000,00 zł

Zakup wyposażenia osobistego dla strażaków OSP Brzeziny Wielkie — 30 000,00 zł

Darmowa sterylizacja i kastracja psów i kotów w dzielnicy Błeszno — 5 100,00 zł

Konkurs na najładniejszą aranżację ogrodu przydomowego — 3 200,00 zł

Częstochówka - Parkitka - 280 880,00 zł

Budowa nowego chodnika na ulicy Sikorskiego — 195 000,00 zł

Budowa chodnika od ul. Łódzkiej — 21 000,00 zł

Zakup nowości wydawniczych do Filii nr 15 — 30 000,00 zł

Budowa chodnika po południowej stronie ul. Mościckiego — 32 000,00 zł

Dźbów - 363 600,00 zł

Zakup sprzętu i umundurowania — 200 000,00 zł

Zakup sprzętu, umundurowania oraz wykonanie szkoleń dla druhów — 70 000,00 zł

Odbudowa boiska i doposażenie placu zabaw w Dźbowie — 19 000,00 zł

Odroślenie drogi polnej pomiędzy ulicami Przyjemna i — 56 000,00 zł

Darmowa sterylizacja i kastracja psów i kotów — 5 100,00 zł

Kino na Leżakach- Dźbów — 10 000,00 zł

Ustawienie estetycznej stacji do parkowania rowerów — 3 500,00 zł

Lisiniec - 368 396,00 zł

Zwiększenie przepustowości skrzyżowania Wręczyckiej — 60 000,00 zł

Remont chodnika przy ul. Poznańskiej — 180 000,00 zł

Kanalizacja ul. Szydłowska — 100 000,00 zł

Darmowa sterylizacja i kastracja psów i kotów — 5 100,00 zł

Kwietna wysepka — 12 000,00 zł

Ustawienie tablicy (lub słupa) ogłoszeniowej — 1 500,00 zł

Ul. Białowieska usunięcie z drogi kilku drzew — 8 000,00 zł

Mirów - 232 675,00 zł

Parking — 215 000,00 zł

Zajęcia na Lodowisku dla dzieci — 17 660,00 zł

Ostatni Grosz - 230 559,00 zł

Zakup nowości wydawniczych oraz mebli dla Filii nr 1 — 70 000,00 zł

Dzielnicowy punkt multimedialny w Przedszkolu nr 5 — 75 437,00 zł

Darmowa sterylizacja i kastracja psów i kotów — 5 100,00 zł

Uzupełnienie placu zabaw oraz jego ogrodzenie — 39 000,00 zł

Poprawa bezpieczeństwa na ul. Bardowskiego — 25 000,00 zł

Budowa chodnika przy przedszkolu ul. Stroma — 6 000,00 zł

Domki dla owadów zapylających — 2 500,00 zł

Lubię platan — 1 500,00 zł

Północ - 686 362,00 zł

Odnowa Promenady im. Czesława Niemena — 100 000,00 zł

Wymiana nawierzchni przy ul. Kukuczki — 80 000,00 zł

Oczyśćmy Las Aniołowski — 100 000,00 zł

Zakup książek, warsztaty i doposażenie Filii nr 10 — 42 000,00 zł

Biblioteka pełna nowości — 35 000,00 zł

Darmowa sterylizacja i kastracja psów i kotów — 5 100,00 zł

Edukacja czytelnicza w Szkole Podstawowej nr 50 — 55 000,00 zł

Dzielnicowy punkt multimedialny — 87 412,00 zł

Poprawa bezpieczeństwa w Parku — 150 000,00 zł

Podjazd od strony ul. Fieldorfa Nila — 20 000,00 zł

Spotkania autorskie z pisarzami — 20 000,00 zł

"Stop przemocy" — 10 000,00 zł

Oznakowanie poziome na drodze rowerowej — 650,00 zł

Podjasnogórska - 141 945,00 zł

Wykonanie chodnika z kostki brukowej oraz oświetlenia — 141 945,00 zł

Wrzosowiak - 546 643,00 zł

Centrum multimedialno-informatyczne w Szkole Podstawowej nr 36 w Częstochowie — 86 377,00 zł

Remont istniejącego chodnika w al. 11 Listopada na odcinku od ul. Orkana do ul. Brzozowej wraz z nasadzeniami krzewów — 50 000,00 zł

Nowy chodnik po południowej stronie ul. Adama Bienia od skrzyżowania ul. Bohaterów Katynia z ul. A. Bienia ,wzdłuż kościoła. — 70 000,00 zł

Darmowa sterylizacja i kastracja psów i kotów w dzielnicy Wrzosowiak — 5 100,00 zł

Centrum multimedialno-informatyczne w Szkole Podstawowej nr 53 w Częstochowie — 59 113,00 zł

Kino na Leżakach w dzielnicy Wrzosowiak — 10 000,00 zł

Wykonanie parkingu wzdłuż ulicy Palmowej (dojazd do cmentarza) — 170 000,00 zł

Budki lęgowe dla ptaków — 5 000,00 zł

WOKÓŁ KSIĄŻEK — 45 000,00 zł

Miejsca parkingowe na ul. Adama Bienia — 31 250,00 zł

Obniżenie krawężników na drodze rowerowej - ul. Jagiellońska koło Makro — 2 000,00 zł

Wyczerpy - Aniołów - 416 000,00 zł

Zielony zakątek rodzinnej rekreacji - przy św. Jacku — 416 000,00 zł

Zawodzie - Dąbie - 454 493,00 zł

Plac Zabaw przy ul. Żeromskiego — 200 000,00 zł

Tak dla liczników świateł na Zawodziu — 16 000,00 zł

Zakup nowości wydawniczych i spotkania autorskie w Filii nr 2 — 30 000,00 zł

Darmowa sterylizacja i kastracja psów i kotów w dzielnicy Zawodzie-Dąbie — 5 100,00 zł

ETAP-I Projekt wykonania nawierzchni ulicy Zacisznej wraz z kanalizacją deszczową — 80 000,00 zł

Bezpieczna ulica Hutników - montaż wyspowych progów zwalniających oraz rozszerzenie strefy ograniczenia prędkości. — 10 000,00 zł

Tablica informacyjna na terenie byłego niemieckiego obozu dla jeńców na Złotej Górze — 7 000,00 zł

Obniżenie krawężników – droga rowerowa ul. Legionów — 12 000,00 zł

Grabówka - 223 553,00 zł

Bezpiecznie do Szkoły — 220 000,00 zł

Poprawienie widoczności na skrzyżowaniach ulicy Odrodzenia z ul. Pawia i ul. Kalinowa — 2 000,00 zł

Tablica ogłoszeniowa — 1 500,00 zł

Trzech Wieszczów - 245 953,00 zł

Zakup książek, mebli, wyposażenia oraz wzbogacenie oferty kulturalnej Filii nr 5 przy ulicy Krasińskiego 4 — 60 000,00 zł

Remont chodników na ulicy Korczaka — 150 000,00 zł

Poprawa bezpieczeństwa pieszych na skrzyżowaniu ulic Kornela Ujejskiego /Bohaterów Monte Cassino - montaż progów wyspowych — 30 000,00 zł

Darmowa sterylizacja i kastracja psów i kotów w dzielnicy Trzech Wieszczów — 5 100,00 zł

Kiedrzyn - 332 000,00 zł

Przedłużenie chodnika przy ul.Ludowej — 50 000,00 zł

Zakup motopompy pożarniczej i umundurowania dla OSP Kiedrzyn — 60 000,00 zł

Korytowanie i utwardzenie ulicy Liliowej — 197 000,00 zł

Spowolnienie prędkości pojazdów przy Szkole Podstawowej nr 30 — 18 000,00 zł

BIBLIOTEKA DLA KIEDRZYNA - zakup nowości książkowych oraz wzbogacenie oferty kulturalnej Filii Nr 23 — 7 000,00 zł

Gnaszyn - Kawodrza - 252 739,00 zł

Pierwszy etap budowy nawierzchni ul. Torowej — 200 000,00 zł

Zakup umundurowania do prowadzenia działań ratowniczo-gaśniczych — 25 000,00 zł

Szkoła dla społeczności lokalnej — 24 000,00 zł

Kosze na śmieci Gnaszyn — 2 000,00 zł

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

RUSZA BUDOWA CENTRÓW PRZESIADKOWYCH.
ZMIANY W ORGANIZACJI RUCHU PRZY DWORCU STRADOM

Od 22 listopada na ul. Pułaskiego w rejonie dworca obowiązuje czasowa organizacja ruchu. Zmiany wiążą się z pracami przy budowie centrum przesiadkowego.

W związku z realizacją zadania „Budowa węzłów przesiadkowych na terenie miasta Częstochowy" 22 listopada wprowadzona została czasowa organizacja ruchu na ul. Pułaskiego w rejonie dworca kolejowego Częstochowa-Stradom.

Organizacja ruchu polega na zamknięciu po jednym pasie ruchu (przyległym do pasa dzielącego) na każdej z jezdni.

Połączenie parkingu przy budynku dworca z ul. Pułaskiego jest możliwe tylko na prawe skręty.

Miejski Zarząd Dróg i Transportu w Częstochowie przeprasza za utrudnienia, a my przypominamy, że budowa centrów przesiadkowych przy trzech częstochowskich dworcach staje się faktem.17 października Miejski Zarząd Dróg i Transportu podpisał umowę wykonawczą z Przedsiębiorstwem Budowy Dróg i Mostów z Mińska Mazowieckiego.



– *Każdego dnia do Częstochowy przyjeżdża 40 tys. osób do pracy, szkoły, na zakupy i z wielu innych powodów. W związku z tym, żeby komunikacja na terenie miasta była jak najbardziej przyjazna, realizujemy projekt centrów przesiadkowych dofinansowany ze środków Unii Europejskiej* – **mówi prezydent Częstochowy Krzysztof Matyjaszczyk.** – *Przy trzech dworcach będzie można wygodnie i bezpiecznie przesiadać się pomiędzy różnymi środkami komunikacji. Liczę, że dzięki temu Częstochowa stanie się lepiej skomunikowanym miastem. Zyskają też rowerzyści, bo centra przesiadkowe będą połączone infrastrukturą rowerową.*

Węzły przesiadkowe powstaną przy dworcach: Częstochowa Główna, Stradom i Raków. Zakres prac obejmuje budowę peronów i placów manewrowych dla autobusów, miejsc postojowych dla taksówek, osób niepełnosprawnych i szybkiej obsługi, 126 miejsc parkingowych typu „park nad ride". Wybudowane zostaną także ścieżki rowerowe obsługujące węzły.

– *Dodatkowo będziemy mogli się się cieszyć z tablic z wyświetlaczami w ramach Systemu Dynamicznej Informacji Pasażerskiej. Na takich tablicach będą wyświetlane najbliższe odjazdy autobusów oraz informacje o ich opóźnieniach. Dostaniemy informacje w postaci ewentualnych alertów bezpieczeństwa czy utrudnieniach* – **dodaje Sebastian Trzeszkowski, radny miasta Częstochowy**

Przy Boya-Żeleńskiego poślizgamy się dłużej i pod dachem

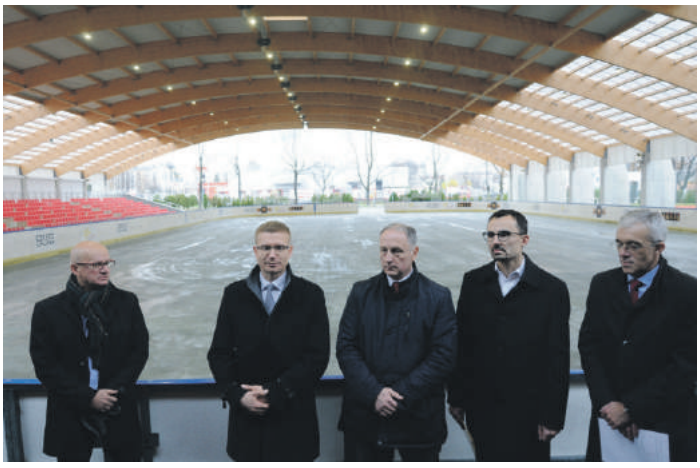
Miejskie sztuczne lodowisko po metamorfozie zostało otwarte dla wszystkich chętnych 15 listopada po południu. Zadaszenie, którego budowa w ramach programu „Kierunek przyjazna Częstochowa" kosztowała nieco ponad 5 mln zł, wydłuży sezon na łyżwy w mieście. Z obiektu będzie można korzystać codziennie w godz. 10 – 20.

Budowa zadaszenia nad lodowiskiem przy ul. Boya-Żeleńskiego 6/8 jest kolejną inwestycją zachęcającą do aktywnego spędzania wolnego czasu w zdrowy i atrakcyjny sposób. Wpisuje się tym samym w miejski program „Kierunek przyjazna Częstochowa", mający na celu systematyczne podnoszenie komfortu życia w mieście, w tym także warunków do wypoczynku i rekreacji.

– *Przyjazne miasto powinno tworzyć warunki do różnych form aktywności* – **mówi prezydent Częstochowy Krzysztof Matyjaszczyk.**– *Ta inwestycja to spełnienie życzeń wielu mieszkanek i mieszkańców, którzy chcą dłużej cieszyć się jazdą na lodzie i poszerzenie możliwości wykorzystania obiektu także poza sezonem zimowym.*

Dzięki zadaszeniu sezon na lodowisku będzie dłuższy, a jednocześnie znacznie skróci się okres, w którym pogoda nie pozwalała korzystać z obiektu ani jako lodowiska, ani jako boiska. Dostępne w letnich miesiącach boiska ze sztuczną nawierzchnią będą teraz lepiej zabezpieczone przed działaniem pogody, a tym samym łatwiejsze w utrzymaniu i bardziej optymalnie wykorzystane.

Zakres robót objął – oprócz budowy samego zadaszenia – wykonanie jego fundamentów na palach wierconych. Dach z poliwęglanu i blachy



trapezowej ma powierzchnię powyżej 3 tys. 300 m kw. i zawieszony jest na wysokości ponad 11 m. Konstrukcję za trybunami zaopatrzono w automatycznie opuszczane rolety chroniące przed wiatrem. W ramach inwestycji przebudowano też oświetlenie płyty lodowiska oraz instalacje elektryczne, a także przełożono oświetlenie boisk do koszykówki i siatkówki, odwodnienie liniowe oraz część instalacji chłodniczej. Część płyty trybuny oraz mur oporowy przeszły przebudowę. Prace objęły również zagospodarowanie terenu oraz stabilizację skarpy trybuny.

Roboty trwały od końca marca do połowy października i zamknęły się kosztem bez mała 5 mln 136 tys. zł. Wykonawcą była wyłoniona w przetargu częstochowska firma „Przemysłówka" SA, a za projekt odpowiadało Przedsiębiorstwo Projektowo-Budowlane „EKOBUD" s.c. z Dmosina.

Przypomnijmy, że nieopodal lodowiska przy ul. Boya-Żeleńskiego powstaje Promenada Śródmiejska, która ma znacznie uatrakcyjnić rekreacyjnie centrum miasta. Zakończenie pierwszego etapu robót przy jej stworzeniu planowane jest na lato 2020. Dzięki nowemu deptakowi oraz zmodernizowanemu właśnie obiektowi MOSiR cała okolica będzie miała wkrótce szansę stać się popularnym miejscem rekreacji, spotkań, spacerów oraz organizacji rozmaitych imprez, w tym z wykorzystaniem nowego zadaszenia.

Szczegółowe i najbardziej aktualne informacje na temat funkcjonowania lodowiska (regulaminy, cenniki etc.) dostępne są na stronie www.mosir.pl

W spotkaniu podsumowującym inwestycję i zapowiadającym rozpoczęcie sezonu zimowego wzięli udział obok prezydenta miasta – m.in. jego zastępca Jarosław Marszałek, dyrektor MOSiR Tomasz Łuszcz oraz naczelnik Wydziału Inwestycji i Zamówień Publicznych UM Michał Konieczny. Kierownikiem obiektu jest Sylwester Ładniak.

Przedstawiciele ZGM TBS i częstochowskiej policji odebrali ministerialne wyróżnienie za spot profilaktyczny

Częstochowski spot profilaktyczny zrealizowany przez ZGM TBS we współpracy z policją został wyróżniony w ministerialnym konkursie „Aktywny senior to bezpieczny senior".

Głównym zadaniem programu „Razem bezpieczniej" jest zapewnienie bezpieczeństwa w miejscach publicznych. Jego pomysłodawcą i autorem był śp. **Władysław Stasiak.** - Program ten był realnym ucieleśnieniem ogólnej refleksji o tym, jak powinno funkcjonować społeczeństwo i jak powinno funkcjonować państwo na poziomie lokalnym – **powiedziała Barbara Stasiak.**

Program kierowany jest do społeczności lokalnych, które najlepiej wiedzą z jakimi zagrożeniami mają do czynienia w najbliższej okolicy. Dzięki niemu można uzyskać dofinansowanie na projekty związane między innymi z ochroną dzieci i młodzieży oraz edukacją dla bezpieczeństwa. Realizacja projektów ma wpływ nie tylko na poprawę bezpieczeństwa, ale również integruje mieszkańców, którzy działają w lokalnych stowarzyszeniach i grupach.

W 2017 roku po raz pierwszy jednym z celów priorytetowych programu stała się modernizacja przejść dla pieszych. Dofinansowano 31 projektów, w ramach których zmodernizowano 165 przejść dla pieszych we wszystkich województwach. Łącznie w 2016 i 2017 roku zrealizowano 151 projektów, na które przekazano 8 mln zł. Z kolei w tym roku wsparcie warte 6 mln zł uzyskało 111 projektów.

W tym roku w ramach programu MSWiA zorganizowało konkurs „Aktywny senior to bezpieczny senior". Przewidywał on stworzenie krótkiego spotu filmowego. Temat filmu musiał dotyczyć reagowania na zagrożenia związane z bezpieczeństwem seniorów. W Częstochowie powstał spot profilaktyczny, mający pomóc ustrzec tę grupę mieszkańców przed oszustwami metodą „na wnuczka" czy „na policjanta". Organizatorem przedsięwzięcia był Zakład Gospodarki Mieszkaniowej TBS w Częstochowie we współpracy z Komendą Miejską Policji w Częstochowie. W filmie w roli głównej udział wzięli natomiast członkowie Centrum Aktywności Seniora w Częstochowie.



We wtorek, 27 listopada podczas konferencji podsumowującej realizację programu wiceminister **Jarosław Zieliński** wręczył nagrody autorom najlepszych filmów. Wyróżnienie odebrali z rąk wiceministra: prezes Zakładu Gospodarki Mieszkaniowej TBS w Częstochowie **Paweł Konieczny**, rzeczniczka ZGM TBS **Anna Wojtysiak** i oficer prasowy częstochowskiej Policji podkom. **Marta Ladowska.**

INDEKS GLIKEMICZNY, CZYLI Z CZYM TO SIĘ JE?

Poprzedni tekst poświęcony był węglowodanom, ich rodzajom i wpływie na stan zdrowia. W nawiązaniu do poprzedniego artykułu dziś zaprezentuję Wam tabelę produktów z podziałem na produkty z wysokim, niskim i średnim indeksem glikemicznym. Nie można powiedzieć, że należy unikać produktów z wysokim indeksem glikemicznym, całemu społeczeństwu. Tak, sprzyjają one wzrostowi poziomu poposiłkowej glikemii, spożywane u osób nieaktywnych odkładane zostają w postaci trójglicerydów z wszelkimi tego następstwami, stosowane w nadmiarze sprzyjają wielu chorobom oraz otyłości. Zdecydowanie przeciwwskazane u diabetyków, oraz osób z zespołem metabolicznym itp. Zalecane natomiast u osób bardzo aktywnych, sportowców i ze zwiększonym zapotrzebowaniem energetycznym. Produkty o niskim IG natomiast powinny być podstawą każdej zdrowej diety, najczęściej bogatobłonnikowe, pełne mikroskładników i witamin, pomagają w utrzymaniu prawidłowej glikemii, lipidogramu, czy masy ciała, najczęściej są to również produkty wykazujące korzystny wpływ na naszą mikroflorę jelit i samopoczucie. Natomiast produkty o średnim IG jeśli nie jesteś osobą aktywną powinny być spożywane z umiarem, okazjonalnie dla zachowania maksymalnie różnorodnej diety. Jeśli natomiast jesteś diabetykiem zdecydowanie tą grupę produktów też powinieneś ograniczyć.

Oczywiście są to przykładowe produkty. W razie potrzeby ze względów zdrowotnych najczęściej warto na co dzień korzystać z rozbudowanych tabel indeksu glikemicznego, rozszerzając pojęcie do ładunku glikemicznego. W przygotowanych specjalnie tabelach informacje te są znacznie bardziej szczegółowe, a stosowanie ich w praktyce przez pewien czas pomoże zautomatyzować sięganie po tego typu produkty bez konieczności posługiwania się tabelami w późniejszym czasie :)

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

Niski IG

Bakłażan, burak, cukinia, cebula, czosnek, cykoria, porzeczka, grzyby, kiszona kapusta, ogórek, kiełki, oliwki, orzechy i migdały, papryki, por, seler, szparagi, warzywa zielonolistne, soja, owoce jagodowe, sok z cytryny, gorzka czekolada, pestki dyni, wiśnie, soczewica,ciecierzyca, morele świeże, owoce cytrusowe, pomidory, amarantus, twaróg odtłuszczony, fasola, brzoskwinie, nektarynki, ryż dziki, śliwki, nasiona, pieczywo chrupkie razowe

Średni IG

Pieczywo świeże i makarony razowe, figi suszone, morele i śliwki suszone, ananas, kokos, płatki śniadaniowe pełnoziarniste i owsiane, winogrona, żurawina, kiwi, kasza pęczak, kuskus, ketchup, musztarda

Wysoki IG

Banany, melon, kasza manna, majonez, miód, kakao słodzone, ryż jaśminowy, owsianka gotowana, buraki gotowane, kukurydza, chleb pełnoziarnisty, musli, rodzynki, bagietka, biszkopt, bułki pszenne, chipsy, cukier, daktyle, kasza jęczmienna, wyroby z białej mąki, ziemniaki gotowane, bób gotowany, marchew gotowana, piwo

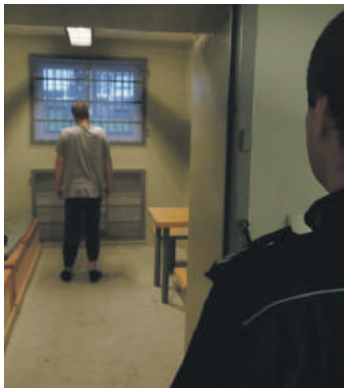
reklama



25-latek rzucił pustakiem w kierunku drzwi - zranił twarz konkubiny

Policjanci z Myszkowa zatrzymali 25-latka podejrzanego o uszkodzenie mienia, znęcanie się nad konkubiną i uszkodzenie jej ciała. Furiat został zatrzymany. Decyzją prokuratora został objęty policyjnym dozorem i musi opuścić mieszkanie. Teraz grozi mu 5-letni pobyt za kratami.

Do zatrzymania sprawcy doszło w sobotę pod jednym z myszkowskich sklepów. 25-letni furiat przyszedł pod sklep w którym pracowała jego partnerka i bez powodu rzucił pustakiem w kierunku drzwi sklepowych za którymi stała jego konkubina. Kobieta z obrażeniami twarzy została przewieziona do szpitala. Natychmiast 25-letni mieszkaniec Myszkowa został obezwładniony i trafił do policyjnego aresztu. Mężczyzna był pijany. Jego badanie wykazało prawie 1.5 promila alkoholu w organizmie. Policjanci z Myszkowa ustalili również, że 25-latek znęcał się psychicznie i fizycznie nad swoją konkubiną od 3 lat. Podczas domowych awantur wpadał w furię, bił, upokarzał, wyzywał, popychał swoją partnerkę. Wczoraj usłyszał zarzuty znęcania się, uszkodzenia ciała i znęcania się nad partnerką oraz uszkodzenia mienia. Decyzją prokuratora 25-letni podejrzany został objęty policyjnym dozorem. Na czas trwania postępowania będzie musiał zgłaszać się do jednostki policji. Mężczyznę obowiązuje również zakaz zbliżania się do konkubiny oraz nakaz opuszczenia mieszkania. Za popełnione przestępstwa podejrzanemu grozi kara do 5 lat więzienia.



Źródło: KPP Myszków

INWESTYCJA W SIEBIE - Jak zrobić odważny, pierwszy krok?



Kamila Grochowina
Trener rozwoju osobistego i kompetencji psychospołecznych, Doradca Zawodowy, Pośrednik pracy, Animator społeczny, Coach for life and bussines, Wykładowca UJD w Częstochowie

Okres jesienny i zimowy sprzyja spadkowi odpornoZapewne znacie powiedzenie, że: najlepsza inwestycja to inwestycja w siebie. To, jak wielki będzie Twój sukces, zależeć będzie od tego, jak bardzo poważnie podchodzisz do siebie i do tego, co robisz. Jest to również kwestia ustalenia priorytetów, albowiem to one określą, jak bardzo skuteczne będą Twoje działania i jak bardzo jesteś w stanie poświęcić się temu, co robisz, żeby osiągnąć sukces. Mam na myśli zaangażowanie i poświęcenie. Stwierdzenia „chcieć" a „zrobić" zdecydowanie różnią się od siebie. Można „chcieć" tylko niekoniecznie „zrobić". Także weź to pod uwagę. Jeszcze takie zestawienie słów: „muszę" i „chcę". Jak „muszę" zmienisz w „chcę", to wtedy zaczynaj działać.

Najczęściej jest tak, że kiedy ktoś słyszy słowo INWESTYCJA, od razu widzi jakieś potężne sumy za wiedzę, za którą musi zapłacić. Brak środków naprawdę nie jest problemem, gdyż możesz zacząć, praktycznie ich nie posiadając. Jest masa użytecznej wiedzy, do której masz dostęp chociażby w Internecie. **W Częstochowie funkcjonuje również Lokalny Punkt Informacyjny Funduszy Europejskich – prowadzony przez Agencję Rozwoju Regionalnego w Częstochowie S. A. (34 360-56-87), który dysponuje informacjami o szkoleniach dofinansowanych ze środków Unii Europejskiej.** Kiedy zaczniesz wdrażać w życie zdobytą wiedzę, to ta wiedza wygeneruje Ci pierwsze profity, a te po prostu możesz zainwestować, biorąc udział w płatnych kursach bądź szkoleniach itd. Widzisz? Po prostu idziesz schodkami pod górę. Od czegoś zacznij! Nie czekaj! Samo nie przyjdzie!

Do tego wszystkiego potrzeba samodyscypliny, determinacji i cierpliwości. W tym wypadku jak widzisz, Twoją największą inwestycją w rozwój jest poświęcany czas.

Dlaczego jednak tak wiele osób nie chce nawet zacząć, skoro można tyle wartościowej wiedzy znaleźć i ją wykorzystać? To priorytety! Ludzie po prostu ich nie ustalają lub brakuje im samodyscypliny, czy motywacji. Jak wiadomo, samodyscyplina wiąże się z odpuszczeniem sobie pewnych rzeczy na rzecz wyższego dobra. Ktoś, kto inwestuje własny czas i pieniądze w samorozwój zdaje sobie sprawę, że za jakiś czas zwróci mu się to z nawiązką. Taka osoba rozumie również, co oznacza słowo inwestycja, jak i to, że na efekty trzeba trochę poczekać. Jest to myślenie tzw. długofalowe. Niestety większość ludzi nie lubi czekać i woli się zadowolić byle czym teraz niż, czymś więcej później. Czyli jest to przeciwieństwo długofalowości, jakim jest myślenie krótkofalowe. Lepsze stare „NIC", niż nowe „COŚ".

Inwestycja w siebie, jak każda inna, żeby przyniosła odpowiednie efekty, potrzebuje czasu. I to jest klucz do zrozumienia, czym tak naprawdę jest inwestycja. Czas, determinacja oraz dyscyplina też są ważne i warto to sobie uświadomić.

Zastanawiałam się od czego zacząć, podejmując się tematu, który uważam za całkiem istotny dla życia w poczuciu komfortu i zadowolenia z siebie. Przy czym poczucie komfortu i zadowolenie pojawiają się dopiero w tzw. ogólnym rozrachunku, czy w szerokiej perspektywie; ponieważ z bliska, w czasie podejmowania (odważnych) decyzji zdarza się, że drżą kolana, a w ustach robi się sucho. Jednak jeśli raz posmakuje się przyjemności wynikającej z życia po swojemu, czyli realizowania i obronie własnych wartości, mówienia otwarcie o swoich przekonaniach i uczuciach – z każdym kolejnym krokiem będzie już łatwiej. Nie rezygnuj też z bycia sobą, bo wtedy nie będziesz miał konkurencji!

Odwaga, czyli co właściwie?

Odwaga jest umiejętnością stawiania czoła trudnościom i dylematom bez odwracania wzroku od głównego problemu. Nie oznacza jednak braku strachu, a raczej pokonywanie go i działanie pomimo uczucia lęku. Odwaga, w najgłębszym znaczeniu, oznacza życie w zgodzie ze sobą, ze swoimi wartościami; to szczerość wobec siebie i wierność własnym ideałom.

Skoro odwaga to umiejętność, oznacza to, że możemy ją ćwiczyć. **Najważniejszy jest pierwszy krok.** Odważyć się, by pierwszy raz powiedzieć „nie", kiedy czuję, że tego właśnie potrzebuję – „nie chcę", „nie zrobię tego", „nie zgadzam się z tym". Kiedy poczujesz, że masz już dość ulegania, że coraz bardziej uwiera uśmiechanie się, tam gdzie wypadałoby tupnąć nogą... **Po prostu odważ się zrobić coś inaczej.** Zrób to po swojemu, tak jak czujesz, ostrożnie, ale konsekwentnie, bez półśrodków i wycofywania się.

Kiedy uświadomimy sobie, że rezygnujemy z realizacji marzeń, bo brakuje nam odwagi, dobrze jest zrobić bilans zysków i strat, a później zadać sobie pytanie: co stracę jeśli zaryzykuję i czy za 20 lat nie pożałuję swojego zaniechania? Rezygnując z siebie, nie sprawdziwszy czy przypadkiem strach nie jest większy niż jego źródło, możemy nigdy nie dowiedzieć się, że jedynym ograniczeniem było nasze wyobrażenie, iż to czego pragniemy, przerasta nasze możliwości.

Podejmowanie wyzwań sprawia, że odkrywamy w sobie moc, o którą byśmy się nie podejrzewali. Choć nie zawsze każde nowe przedsięwzięcie kończy się sukcesem, zawsze jednak zakończone jest pewną nauką. Jak się okazuje, pozostawanie bez przerwy w strefie komfortu uNIEmożliwia rozwój. Wiadomo, że z rozwojem ściśle związane jest ponoszenie porażek. Dobrze jest zatem pamiętać, żeby ich nie unikać, a z otwartością traktować je jak naturalny element rozwoju i konsekwentnie wyciągać wnioski.

„Nigdy nie polegaj na pojedynczym dochodzie. Inwestuj w siebie z zamiarem stworzenia drugiego źródła, potem trzeciego, potem czwartego". /Warren Buffet/

HOROSKOP
30.XI - 13.XII

20.I - 18.II WODNIK

Uran pomoże Ci zostawić za sobą trudne relacje i uciążliwe obowiązki. Zakończ niekorzystne dla Ciebie związki. Przestań gonić za wciąż nowymi znajomościami. Twoje odpowiedzialne zachowanie nie ogranicza Twojej wolności.

19.II - 20.III RYBY

Słuchaj swojej intuicji, a na pewno wszystko ułoży się po Twojej myśli. Nawet najtrudniejsze problemy uda się teraz rozwiązać. Polegaj na swoim szczęściu w stosunku do ludzi. Bądź otwarty na współpracę i naukę.

21.III - 20.IV BARAN

Zaufanie i przyjaźń będą początkiem pięknej miłości. W Twoim życiu pojawi się ktoś, dla kogo warto będzie coś w życiu zmienić. Staniesz się bardziej wyrozumiały i zgodny. Nareszcie nadejdzie szansa na zmianę w Twojej karierze.

21.IV - 21.V BYK

Nastaw się na oszczędzanie i dobre gospodarowanie. Nie trać czasu na nieistotne spory. Najwyższy czas na trochę relaksu. Masz teraz szansę dużo się nauczyć i spotkać ciekawych ludzi.

22.V - 20.VI BLIŹNIĘTA

Wszystko ułoży się po Twojej myśli, mów tylko głośno, czego pragniesz. Za sprawą opozycji Jowisza na Twojej drodze pojawią się nowi ludzie i korzystne okazje. Ktoś z przeszłości może pojawić się znów w Twoim życiu. Łap okazje i nie zwlekaj z ważnymi decyzjami.

21.VI - 22.VII RAK

Saturn pomoże Ci uporządkować rodzinne i zawodowe sprawy. Uda Ci się rozwiązać trudne sytuacje. Samotne Raki powinny być czujne. Twoje rozdrażnienie może skomplikować relacje z najbliższymi.

23.VII - 22.VIII LEW

Twoje życie towarzyskie będzie kwitło jak nigdy dotąd. Wenus zadba, abyś był w dobrym humorze, wszystko zacznie układać się po Twojej myśli. Opozycja Urana pomoże Ci spełnić marzenie bliskiej osoby. Uważaj jednak na nieprzemyślane decyzje.

23.VIII - 22.IX PANNA

Jeśli jesteś samotny, spotkasz swoją drugą połówkę. Musisz tylko pozbyć się nawyku do flirtów i podrywu, które masz we krwi. Czas się ustatkować i wreszcie podjąć ważne decyzje. Przyjmuj dobre rady, ale decyzje podejmuj samodzielnie!

23.IX - 23.X WAGA

Nie strać okazji by dążyć do swoich marzeń. Zajęte Wagi podejmą ważne decyzje, które dotyczyć będą stylu życia. To odpowiedni moment na powiększenie rodziny i planowanie dziecka. Aura sprzyja szybkiemu załatwianiu spraw urzędowych.

24.X - 21.XI SKORPION

Postaraj się być mniej krytyczny i agresywny. Będziesz się łatwo rozpraszać i stracisz z oczu to co najważniejsze. W pracy wykaż się zwiększoną ostrożnością. Bądź przygotowany na kompromis.

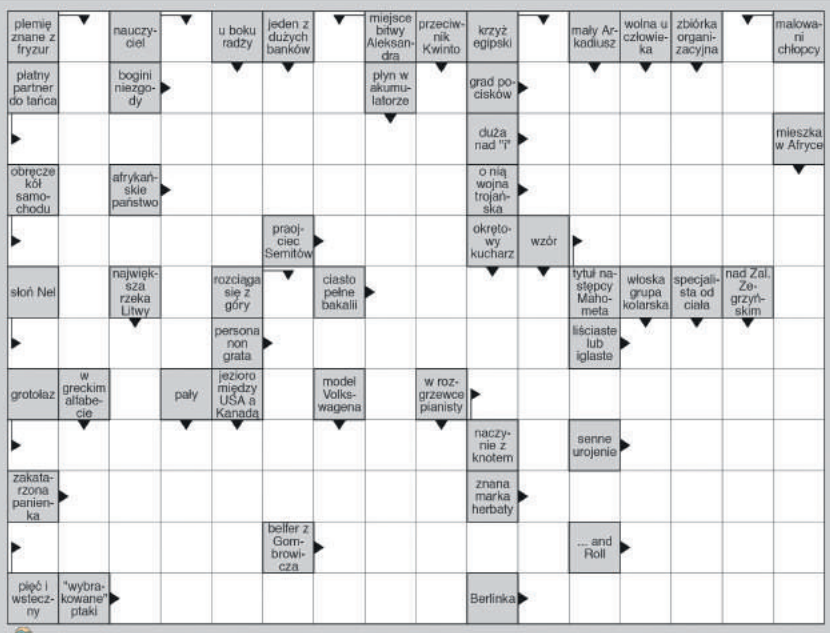
22.XI - 21.XII STRZELEC

W interesach Ci się powiedzie. Możesz być dumny bez stania się egoistycznym. Życie rodzinne zacznie się układać po Twojej myśli. Twoje zaangażowanie jest doceniane bardziej niż myślisz.

22.XII - 19.I KOZIOROŻEC

Czas działa na Twoją korzyść. Bądź przygotowany na kompromis w poszukiwaniu właściwej drogi. Konflikty domowe negatywnie wpłyną na pracę zawodową. Nie odmawiaj, gdy ktoś z rodziny poprosi Cię o pomoc.

KRZYŻÓWKA



zadanie udostępnił serwis krzyżówkowy **szarada.net**

NAJPOPULARNIEJSZY POST
facebook.com/aktywnaczestochowa

Aktywna Częstochowa
23 listopada o 18:56 ·

Coraz bliżej święta! 😀

fot. Marek Tęcza



300 udostępnienia

zasięg: 45 116 osób

844 189 0 25 0 0

Anna [redacted] Moja piękna świąteczna Częstochowa 😘😍😘😍 Tęsknie tak bardzo 😢💔 3

Marcelina [redacted] Pieknie 😊...i znow swieta i kolejny rok do przodu..a czy prezenty beda i inne na pl.bieganskiego?czy cos nowego..? 2

Maciej [redacted] ❤️ Coraz bliżej Święta, skoro na fotkach już iluminacje. 1

Magdalena [redacted] Proszę Pana Krzysztofa prezydenta o równie piękne oświetlenie mojej Pierwszej Alei. 1

Beata [redacted] Moje ALEJE❤️
Ciekawe kiedy i moja BYDGOSZCZ ❤️ ubierze się świątecznie 😊 1

Aneta [redacted] Czy będzie jakiś jarmark świąteczny w tym roku? 1

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.

KICKBOXING

Medal częstochowskiego kickboksera w Międzynarodowym Pucharze Państw Nadbałtyckich



Reprezentant KSW Start Częstochowa Rafał Sztark wywalczył brązowy medal podczas Międzynarodowego Pucharu Państw Nadbałtyckich w kickboxingu.

Częstochowianin zmierzył się w półfinale z **Rogerem Garbaczewskim,** który ma na swoim koncie m.in. tytuł zawodowego mistrza Polski w K1.

- *Walka była bardzo ciekawa i w miarę wyrównana. Jednak przeciwnik zdobywał stopniowo punktową przewagę* - komentuje **Dariusz Pleśniak,** trener KSW Start Częstochowa. - *O tym jak bardzo trzeba być czujnym, walcząc z takim przeciwnikiem, Rafał przekonał się w trzeciej rundzie, przyjmując na wątrobę czysty cios, który na chwile pozbawił go tchu. Rafał walczył jednak do końca, skutecznie się odgryzając. Szkoda tylko, że nie spotkał się z tym przeciwnikiem w finale.*

SIATKÓWKA

Derby dla „Norwida" po pięciosetowym boju

Pierwsze w tym sezonie siatkarskie derby między drużynami Exact Systems Norwid i Tauron AZS Częstochowa dostarczyły sporo emocji kibicom zgromadzonym w hali sportowej przy ul. Jasnogórskiej. W czwartek, 22 listopada po pięciosetowym pojedynku górą byli ci pierwsi. Było to już ósme z rzędu zwycięstwo podopiecznych Radosława Panasa.

Mecz lepiej rozpoczęli siatkarze częstochowskiego AZS-u. Po asie serwisowym **Chono Penczewa** prowadzili 6:3. Chwilę później ich przewaga wzrosła do siedmiu punktów (10:3). Akademicy już do końca kontrolowali przebieg tego seta, wygrywając 25:16.
Podopieczni **Sinana Tanika** równie dobrze weszli w drugą partię. Dopiero podwójny blok **Wiktora Rajsnera i Bartłomieja Zrajkowskiego** pozwolił gospodarzom odrobić straty (11:11). Od tego momentu drużyna Radosława Panasa zaczęła odskakiwać rywalom (18:14). Po kontrataku **Dawida Murka** stopniała do dwóch punktów (18:16). W końcówce Exact Systems Norwid znów zwiększył przewagę do czterech punktów. Ostatecznie gospodarze wygrali tego seta 25:22.
Trzecia odsłona była wyrównana, a jej losy rozstrzygnęły się w końcówce. Goście zdołali utrzymać dwupunktową przewagę i wyszli na prowadzenie w całym spotkaniu. W czwartym secie AZS prowadził 2:0, ale „Norwid" szybko wyrównał (3:3). Dzięki odważnej grze w ataku **Pawła Stabrawy,** który zmienił na tej pozycji kontuzjowanego **Arkadiusza Żakietę**, gospodarze wyszli na dwupunktowe prowadzenie (11:9). Chwilę później ich przewaga wzrosła do czterech „oczek". W kolejnych akcjach sytuacja nie uległa zmianie i „Norwid" doprowadził do tie-breaka.
W decydującej odsłonie toczyła się walka punkt za punkt (5:5). Przy zmianie stron to jednak gospodarze prowadzili 8:6. Nieudany atak **Mateusza Piotrowskiego** i blok na Murku spowodowały, że coraz bliżej zwycięstwa byli siatkarze „Norwida". Jak się okazało, akademicy nie zdołali już zagrozić rywalom przegrali ostatniego seta do 10.

Exact Systems Norwid Częstochowa – Tauron AZS Częstochowa
3:2 (16:25, 25:22, 23:25, 25:22, 15:10)

ŻUŻEL

Dwóch żużlowców Włókniarza w narodowej kadrze juniorów!

Michał Gruchalski i Jakub Miśkowiak otrzymali powołania do młodzieżowej reprezentacji Polski. Nominacje zostaną oficjalnie wręczone 9 lutego 2019 roku podczas XXIX Gali Tygodnika Żużlowego.

Oprócz **Gruchalskiego i Miśkowiaka** o sile młodzieżowej reprezentacji Polski stanowić będą: **Mateusz Cierniak, Maksym Drabik, Rafał Karczmarz, Dominik Kubera, Wiktor Lampart, Bartosz Smektała, Szymon Szlauderbach** oraz **Wiktor Trofimow.**

Dla Michała Gruchalskiego sezon 2019 będzie ostatnim w gronie juniorów. Jakub Miśkowiak, który trafił do Włókniarza z Orła Łódź, ma przed sobą jeszcze kilka lat startów jako młodzieżowiec.



OBIEKTY SPORTOWE

Zmiany w funkcjonowaniu nowoczesnej pływalni przy al. Niepodległości



Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Częstochowie poinformował, że z uwagi na Grand Prix Polski w skokach do wody pływalnia kryta przy al. Niepodległości przez najbliższe dni nie będzie dostępna w pełnym wymiarze godzin.

Zawody Grand Prix Polski w skokach do wody będą odbywać się na pływalni krytej w dniach: 22 listopada (godz. 11-12.30), 23 listopada (godz. 11-12.30 oraz godz. 15.45-20.15), 24 listopada (godz. 8-20) oraz 25 listopada (godz. 8-14).

Przypomnijmy, że 2 listopada pływalnia kryta przy al. Niepodległości 20/22 wznowiła swoją działalność po przebudowie i termomodernizacji.


HONOROWY PATRONAT KRZYSZTOF MATYJASZCZYK PREZYDENT MIASTA CZĘSTOCHOWY
Świąteczna Częstochowa
Plac Biegańskiego
8 grudnia 2018
sobota
SERCEM ZA
WOJEWÓDZTWEM
CZĘSTOCHOWSKIM
14.00 ▪ Animacje dla dzieci
14.45 ▪ Spektakl „O śmiałkach, co Czarnoksiężnika pokonali”
oraz występ muzyczny „Imieninowa niespodzianka dla św. Mikołaja”
15.45 ▪ Koncert - Piotr Tłustochowicz & Sylwia Majchrzak i Czenstochovia Band
w przerwie:
16.20 ▪ Przyjazd Świętego Mikołaja
16.30 ▪ Premiera świątecznej iluminacji
17.00 ▪ koncert SŁAWKA UNIATOWSKIEGO
WSTĘP WOLNY
ORGANIZATORZY:
CZĘSTOCHOWA
DZIENNIK ZACHODNI
CGK
W RAMACH PROGRAMU
Kierunek Przyjazne Częstochowa