



Aktywna Częstochowa

GAZETA
BEZPŁATNA

Dwutygodnik lokalny 4/2019 (28)

Czwartek, 7 marca 2019

Prezydent doceniony za wspieranie rozwoju nowoczesnych usług biznesowych

Prezydent Częstochowy Krzysztof Matyjaszek został wyróżniony przez Fundację Pro Progressio m.in. za elementy programu „Teraz Lepsza Praca” oraz promocję branży usług dla biznesu w mieście.

WIĘCEJ NA STR. 3



TLUSTY CZWARTEK Z SLD W CZĘSTOCHOWIE



W tłusty czwartek w centrum miasta i na Rakowie częstochowscy radni SLD oraz członkowie organizacji FMS Częstochowa rozdawali słodkie pączki. Była to też okazja do rozmów z mieszkańcami.

WIĘCEJ NA STR. 4

MIASTO DOŁOŻY DO WYMIANY PIECÓW I USUWANIA AZBESTU



Mieszkańcy miasta Częstochowy, którzy planują wymianę pieców na bardziej ekologiczne źródła ciepła, montaż kolektorów słonecznych lub usunięcie azbestu, również w tym mogą liczyć na dofinansowanie.

WIĘCEJ NA STR. 9

Pod nastolatkami zarwał się lód na zbiorniku Adriatyk. Z pomocą przyszli świadkowie

WIĘCEJ NA STR. 13

Rewitalizacja Starego Rynku będzie tańsza?



WIĘCEJ NA STR. 4

Rusza wielkie sprzątanie i naprawa częstochowskich dróg

WIĘCEJ NA STR. 5

MEN daje za mało pieniędzy na częstochowską oświatę. Apel radnych SLD i KO

WIĘCEJ NA STR. 9

reklama

MIEJSCE **NA TWOJĄ** REKLAMĘ
reklama już od 50 zł!

więcej informacji: reklama@aktywna-czestochowa.pl

Co warto zobaczyć w Częstochowie?



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

#5 Muzeum Górnictwa Rud Żelaza w Częstochowie

Muzeum jest jedyną tego rodzaju placówką w kraju, która pokazuje dzieje i rozwój górnictwa rudnego w Polsce. Na wystawie przedstawiono wyrobiska chodnikowe w obudowie drewnianej i stalowej, komorę pomp oraz fragment „ściany” eksploatacyjnej z obudową i wyposażeniem w maszyny i urządzenia. W chodnikach i komorach ustawiono oryginalne maszyny i środki transportu. W sali ekspozycyjnej podzielonej na wyodrębnione stanowiska pokazano pełny zestaw narzędzi i maszyn służących w przeszłości do pracy górnikom. Zgromadzono m.in. liczne rodzaje obudów wyrobisk kopalnianych, lamp górniczych oraz minerałów. Przedstawiono również historyczne narzędzia i metody wydobywania rudy żelaza.

Wystawa cieszy się dosyć dużym zainteresowaniem nie tylko częstochowian i częstochowianek, ale także, ponieważ znajduje się w Parku Jasnogórskim, odwiedzających miasto pielgrzymów i turystów..

Nowa stała wystawa Muzeum Górnictwa Rud Żelaza prezentowana w wyremontowanym obiekcie została zmodyfikowana oraz uzupełniona o nową aranżację plastyczną. Jest reliktem dawnej kultury górniczej, przez wieki związanej z regionem częstochowskim. Dzięki wystawie przetrwa pamięć o tradycjach historycznych regionu, a zwiedzający przez kolejne dziesięciolecia będą mieli kontakt z cennym dziedzictwem kulturowym.

Muzeum jest unikalnym obiektem, stanowiącym bardzo ważny punkt na mapie atrakcji turystycznych naszego kraju. Wystawa Muzeum Częstochowskiego przybliży tradycje górnicze leżące u podstaw rozwoju gospodarczego Częstochowy i regionu. Miasto, znajdujące się pośrodku rudonośnego pasma zalegającego od Zawiercia po Wieluń, od XIV wieku odgrywało rolę centralnego ośrodka przemysłu górniczego i hutniczego. Ekspozycja została stworzona, aby zaciekać tak starszych odbiorców, jak i młodzież – bowiem nieocenione są jej walory edukacyjne i bezpośredni kontakt z zabytkiem. Osoby zainteresowane tematyką z zakresu historii górnictwa mogą poszerzyć wiedzę dzięki pomocy przewodnika multimedialnego oraz filmu pod tytułem „Z dziejów górnictwa rud żelaza”. Film, zrealizowany w końcowym etapie funkcjonowania ostatnich kopalń rud żelaza, prezentowany jest w

sali ekspozycyjnej Muzeum.

Walory Muzeum Górnictwa Rud Żelaza doceniono w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Śląskiego wpisując ją na Szlak Zabytków Techniki Województwa Śląskiego.

Zwiedzanie

Bilet jednodniowy upoważnia do zwiedzania wystaw we wszystkich obiektach Muzeum Częstochowskiego: Muzeum Górnictwa Rud Żelaza, Ratusz, Galeria Dobrej Sztuki, Rezerwat Archeologiczny, Dom Poezji – Muzeum Haliny Poświatowskiej, Pawilon Wystawowy w Parku Staszica, Zagroda Włociańska, w dniu zakupu bez dodatkowych opłat. Cena biletu to: bilet normalny jednodniowy – 14 zł, bilet ulgowy jednodniowy – 8 zł, a w środy zwiedzanie jest bezpłatne.

Jak dojechać?

Adres: Park Staszica
Komunikacja miejska:

Przystanki:

- III Aleja NM, Linie: 12,16,34
- Jasna Góra, Linie: 11,31

Autor: Michał Borkowski

PROGNOZA POGODY DLA CZĘSTOCHOWY - 08.03 - 21.03

PIĄTEK 08.03	SOBOTA 09.03	NIEDZIELA 10.03	PONIEDZIAŁEK 11.03	WTOREK 12.03	ŚRODA 13.03	CZWARTEK 14.03
 13	 12	 09	 07	 06	 08	 07
PIĄTEK 15.03	SOBOTA 16.03	NIEDZIELA 17.03	PONIEDZIAŁEK 18.03	WTOREK 19.03	ŚRODA 20.03	CZWARTEK 21.03
 07	 08	 08	 09	 09	 09	 10

Prezydent doceniony za wspieranie rozwoju nowoczesnych usług biznesowych

Prezydent Częstochowy Krzysztof Matyjaszczyk został wyróżniony przez Fundację Pro Progressio m.in. za elementy programu „Teraz Lepsza Praca” oraz promocję branży usług dla biznesu w mieście.

Pod koniec stycznia fundacja opublikowała na swojej stronie „Raport roczny Pro Progressio 2018”. Jednym z jego elementów jest lista „Tygrysów Biznesu” – znaczących osobowości świata outsourcingu, nowoczesnych usług dla biznesu oraz otoczenia branży BSS (Business Support Solution). Obok przedsiębiorców stojących na czele firm, wśród laureatów są także m.in. osoby związane z samorządami, poprzez swoją działalność wpływające na popularyzację i rozwój branży.

Prezydentowi Częstochowy Krzysztofowi Matyjaszczykowi tegoroczne wyróżnienie przypadło za działania promujące branżę, uchwałę zwalniającą z podatku deweloperów tworzących nowoczesne powierzchnie biurowe, a także elementy programu „Teraz Lepsza Praca”, w nowatorski sposób zaznaczającego najważniejsze kierunki CSR (Corporate Social Responsibility), czyli społecznej odpowiedzialności biznesu.

Tegoroczna gala wręczenia wyróżnień odbyła się w Łodzi. Tworząc listę wyróżnionych organizatorzy brali pod uwagę m.in. obecność w mediach czy dynamikę rozwoju przedsiębiorstwa, a w przypadku Częstochowy – ocenę gospodarczego rozwoju miasta.

Pro Progressio zajmuje się rozwojem branży outsourcingu i nowoczesnych usług dla biznesu w Polsce. Współpracuje z sektorem publicznym – a więc miastami, agencjami rozwoju regionalnego, specjalnymi strefami ekonomicznymi czy parkami naukowo- oraz przemysłowo-technologicznymi – a także podmiotami prywatnymi oraz organizacjami międzynarodowymi. Organizuje też The BSS Forum – imprezę dla branży outsourcingu i nowoczesnych usług dla biznesu w kraju.



**FUNDACJA PRO PROGRESSIO WYRÓŻNIŁA
PREZYDENTA CZĘSTOCHOWY KRZYSZTOFA MATYJASZCZYKA
M.IN. ZA ELEMENTY PROGRAMU „TERAZ LEPSZA PRACA”
ORAZ PROMOCJĘ BRANŻY USŁUG DLA BIZNESU W MIEŚCIE.**

reklama

**Z okazji Dnia Kobiet
Szanowne Panie**

**życzymy Wam
radości i poczucia spełnienia,
ciepłych uczuć od bliskich i przyjaciół,
zdrowia, energii, optymizmu,
i jak najwięcej powodów do uśmiechów,
od których nasz świat staje się piękniejszy.**

Zdzisław Wołosz
Przewodniczący
Rady Miasta Częstochowy

Krzysztof Matyjaszczyk
Prezydent
Miasta Częstochowy

**CZĘSTO
CHOWA**

Thusty czwartek z SLD w Częstochowie

W tłusty czwartek w centrum miasta i na Rakowie częstochowscy radni SLD oraz członkowie organizacji FMS Częstochowa rozdawali słodkie pączki. Była to też okazja do rozmów z mieszkańcami.

Pączki rozdawali radni SLD - Dariusz Kapinos, Sebastian Trzeszkowski, Łukasz Kot, Ewa Lewandowska i Michał Lewandowski. - W tłusty czwartek pozwalamy sobie na trochę więcej kalorii. Dla mnie to również kolejna okazja, żeby w fajnej atmosferze spotkać się z mieszkańcami i mieszkańkami i porozmawiać o Częstochowie oraz najważniejszych dla nas sprawach. - **mówi Sebastian Trzeszkowski.**

- Często spotkania z mieszkańcami przy takich okazjach prowadzą do rozwiązywania drobnych problemów. - **uważa Łukasz Kot.** - Podczas nich przekonujemy się również jak dobrze oceniane są przez częstochowian zmiany wprowadzone przez prezydenta Krzysztofa Matyjaszczyka.

Pierwsze pączki pojawiły się w średniowieczu, ale w niczym nie przypominały tych, które jemy obecnie. Zrobione były z chlebowego ciasta, smażyło się na smalcu i nadziewano słoniną. Podawano z tłustym mięsikiem i suto zakrapiano wódką. Pączki podobne do dzisiejszych pojawiły się w XVI wieku w Holandii. Kulki smażył w głębokim oleju nazywano tam 'olykoek' (olejowe ciasto). Początkowo były twarde i obficie wypełnione marmoladą. Z czasem doszły do kształtów, które znamy. Tłusty czwartek zwany w naszej kulturze również zapustami zadołował się w Polsce w XVII wieku.

Dla organizmu praca nad strawieniem jednego pączka to naprawdę spory wysiłek. Ale według tradycji w tłusty czwartek, a więc ostatni czwartek przed Wielkim Postem, dozwolone jest objadanie się.



Rewitalizacja Starego Rynku będzie tańsza?

Miasto może zaoszczędzić na przebudowie i rozbudowie budynku Ratusza Starej Częstochowy wraz z zagospodarowaniem terenu. Kwoty zaproponowane przez oferentów w powtórzonej procedurze przetargowej są niższe niż poprzednio.

W grudniu ubiegłego roku miasto wyłoniło wykonawcę przetargu na tę inwestycję. Jedną z firm złożyła jednak odwołanie do KIO, które zostało uwzględnione. Miasto musiało powtórzyć procedurę przetargową, ale wydaje się, że na tym zyska. Dlaczego? Ponieważ w pierwszym przypadku z uwagi posiadane środki finansowe byłoby w stanie zrealizować tylko dwa z trzech zakresów zadania. Jeśli natomiast drugi przetarg zakończy się pozytywnym rozstrzygnięciem, wówczas inwestycja zostanie wykonana w pełnym zakresie.

Kwota jaką miasto jest w stanie przeznaczyć na przebudowę i rozbudowę budynku Ratusza Starej Częstochowy wraz z zagospodarowaniem terenu wynosi 26 mln 643 tys. zł. Najkorzystniejszą ofertę w pierwszym przetargu złożyło konsorcjum firm Zakład Remontowo Budowlano Instalatorski „Budo-Max” z Częstochowy, FUH Maciej Dobosz z Krzepic i Żelbet Montex z Częstochowy z kwotą 24 mln 354 tys. zł (zakres I), 26 mln 488 tys. zł (zakres I+II) oraz 28 mln 622 tys. zł (zakres I+II+III). Z prostych wyliczeń wynika więc, że inwestycja zostałaby wówczas zrealizowana w dwóch zakresach. Tymczasem w powtórzonej procedurze przetargowej ten sam oferent zaproponował kwotę 23 mln 889 tys. zł za całość zadania, a więc o blisko 5 mln zł mniej niż poprzednio.

W drugim przetargu wpłynęły jeszcze dwie kwotowo wyższe oferty. Przedsiębiorstwo Budowlane „Częstobud” Damian Świącik z Częstochowy za całość chce 26 mln 342 tys. zł, a konsorcjum firm: Cz. P. B. P. Przemysławka z Częstochowy i Przedsiębiorstwo Kamieniarskie „Wolski” Kazimierz Wolski z Kluszców - 27 mln 139 tys. zł.

Pierwszy z trzech zakresów inwestycji obejmuje m.in. budowę szklanego

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. W ramach tego zakresu przebudowany zostanie również fragment ulicy Stary Rynek przylegający do głównego placu.

Drugi z nich obejmuje budowę ulicy Mirowskiej ze ścieżką sygnalizacją świetlną, zabezpieczeniem istniejących piwnic zlokalizowanych w ulicy i elementami zieleni. Trzeci natomiast dotyczy budowy odcinków ulicy Senatorskiej i Stary Rynek zlokalizowanych prostopadłe do płyty rynku.

Przypomnijmy, że Częstochowa pozyskała na ten cel 16 mln zł z funduszy unijnych, a blisko 1,9 mln zł będą stanowiły pieniądze ze Skarbu Państwa.

Inwestycja ma zostać zrealizowana do końca czerwca 2020 roku.



Ty też możesz dołączyć do zawodowców. W marcu targi szkolne w HSC

Po raz trzeci w Hali Sportowej Częstochowa odbędą się Targi Szkolne Zawodowców, organizowane przez Wydział Funduszy Europejskich i Rozwoju Urzędu Miasta.

Targi Zawodowców to okazja do zapoznania się z ofertą częstochowskich szkół średnich, a także z uczniami i nauczycielami tworzącymi poszczególne szkoły. Każda z placówek prezentuje się razem ze swoimi partnerami biznesowymi, którymi są firmy wspierające, współpracujące i oferujące zatrudnienie absolwentom.

W tym roku oprócz oferty edukacyjnej, na wszystkich przybyłych czekać będą dodatkowe atrakcje: turniej minigolfa, pokazy musztry wojskowej, pokaz tańca i mody – a wszystko przy poczęstunku zrobionym przez szkołę gastronomiczną. Dzieci ze szkół podstawowych, jak co roku będą dowożone na targi autobusami MPK.

Targi odbędą się w dniach 13-14 marca w godz. 9-15.30.



Rusza wielkie sprzątanie i naprawa częstochowskich dróg

W Częstochowie rozpoczyna się wielkie pozimowe sprzątanie i naprawianie dróg. Przez najbliższe tygodnie pracami objętych zostanie ok. 150 ulic, chodników i mostów.

Sprzątanie osadów, śmieci i innych pozimowych pozostałości rozpoczyna się w tym tygodniu i potrwa do końca kwietnia.

– Analogicznie do akcji „Zima”, podczas wiosennych porządków w pierwszej kolejności pracami objęte będą ciągi o najwyższych kategoriach i natężeniu ruchu. – **mówi Maciej Hasik, rzecznik prasowy MZDiT w Częstochowie.** – Niemniej specjalistyczny sprzęt sprząający powinien dotrzeć wszędzie tam, gdzie wystąpi konieczność przeprowadzenia zamywania i czyszczenia nawierzchni.

Jak dodaje Hasik, mieszkańcy mogą także zgłaszać potrzeby interwencji, dzwoniąc do Wydziału Utrzymywania MZDiT (34 366 43 37 wew. 253). W uzasadnionych przypadkach działania mają zostać

podjęte niezwłocznie.

Drogowcy przystępują także do zakrojonych na szeroką skalę pozimowych napraw dróg asfaltowych, prac brukarskich przy usuwaniu usterek w ciągu chodników i miejsc parkingowych oraz utwardzania i wyrównywania ulic o nawierzchni gruntowej.

– Do tej pory zabezpieczane były przede wszystkim ubytki zagrażające bezpieczeństwu w ruchu – **informuje Hasik.** – Aura i zasoby pozwalają już jednak na podjęcie napraw właściwych, które zostały zlecone firmom wykonującym tego typu prace. Ekipy budowlane obecne będą we wszystkich dzielnicach miasta. Pracami przez najbliższe tygodnie objętych zostanie ponad 100 ulic, chodników i obiektów pozostających w zarządzie MZDiT.

Drogowcy proszą mieszkańców o zachowanie ostrożności w rejonie oznakowanych miejsc, przy których prowadzone będą prace. Możliwe będzie występowanie czasowych utrudnień.



Częstochowska młodzież łatwiej zaplanuje swoją zawodową przyszłość

Uczennice i uczniowie 13 częstochowskich szkół ponadpodstawowych wezmą udział w projekcie „Ciekawi świata - ciekawi przyszłości” realizowanego przez Wydział Polityki Społecznej UM i jego partnerów. Pomoże on młodzieży m.in. rozróżnić się na lokalnym rynku pracy oraz podjąć decyzje w sprawie swojej zawodowej przyszłości.

Projekt kontynuuje dobre praktyki wypracowane wspólnie z biznesowymi i administracyjnymi partnerami wcześniejszego projektu „Młodzi-Kreatywni”, którego ostatnia, 5. edycja miała swój finał wiosną zeszłego roku.

Celem nowego projektu jest zainteresowanie młodzieży sprawami związanymi z ich zawodową przyszłością, a także rozwijanie umiejętności społecznych przydatnych bądź koniecznych na współczesnym rynku pracy czy w działalności gospodarczej, a także pomoc w określeniu swoich predyspozycji i – co za tym idzie – kierunku przyszłego kształcenia.

Projekt został zainaugurowany 27 lutego w sali sesyjnej Urzędu Miasta. Władze samorządowe reprezentował zastępca prezydenta Częstochowy Andrzej Szewiński. W panelu dyskusyjnym wzięli udział: Joanna Okularczyk z Regionalnej Izby Przemysłowo-Handlowej w Częstochowie – także współwłaścicielka rodzinnej firmy TEST Systemy Uszczelniające Spółka Jawna, działającej w branży maszyn i urządzeń – oraz Mariusz Jas, prezes Zarządu Związku Przedsiębiorców i Pracodawców

Częstochowa oraz Prezes Zarządu 4Real Spółka z o. o., skupiającej marki biznesowe z obszaru m.in. doradztwa, reklamy i HR.



Działania będą organizowane w trzech blokach – „nauka”, „zabawa” i „praca”. W ramach tego

pierwszego bloku odbędzie się Miejski Dzień Nauki przy Festiwalu Nauki – szkolne drużyny zaprezentują przygotowane wcześniej doświadczenia i eksperymenty naukowe. Szkoły będą też rywalizować w rozwiązywaniu zadań naukowych – tu partnerem będzie kompetentna jednostka nauki.

Pod hasłem „zabawa” odbędzie się gra, podczas której młodzież spróbuje rozwiązać zagadki związane z m.in. przedsiębiorczością. Zadania dla grających przygotowują partnerzy projektu. Gra będzie elementem łączącym nowy projekt z „Młodymi-Kreatywnymi” – podobna odbyła się bowiem właśnie podczas 5. edycji tamtego przedsięwzięcia. Młodzież zostanie również zaproszona do rozgrywek międzyszkolnych symulujących gospodarkę wolnorynkową.

Blok „praca” obejmie spotkania z pracownikami merytorycznymi Powiatowego Urzędu Pracy, poświęcone autoprezentacji czy prognozom dotyczącym „branż przyszłości”, a więc profesjom, na które będzie spore zapotrzebowanie za kilka lat. Uczestniczki i uczestnicy projektu odwiedzą też przedsiębiorstwo, zapoznając się z jego specyfiką czy oczekiwaniami stawianymi kandydatkom i kandydatom do pracy. Spotkają się też z przedsiębiorcą, który opowie im o realiach działania w biznesie. Młodzież weźmie również udział w symulacjach rozmów kwalifikacyjnych. Kolejnym elementem znanym już z „Młodych-Kreatywnych” będzie konkurs na najlepszy pomysł na firmę.

Dzień Otwarty Zajezdni MPK już 9 marca

60 lat temu w Częstochowie powstała pierwsza linia tramwajowa. Z tej okazji MPK organizuje 9 marca Dzień Otwarty Zajezdni, któremu towarzyszyć będą liczne atrakcje.

W programie zwiedzanie terenu zajezdni połączone z wystawą taboru tramwajowego, przejazd „londyńczykiem” po zajezdni, prezentacja filmów dokumentalnych, prelekcja Komendy Miejskiej Policji na temat bezpieczeństwa w komunikacji miejskiej, koncert zespołu Stokrotki, pokaz sztuki walki, pokaz pierwszej pomocy, konkurs sprawnościowy dla dzieci o Puchar Prezesa MPK,

koncert zespołu AmperA, parada tramwajów.

Imprezie towarzyszyć będą także dodatkowe atrakcje, m.in. pokaz sprzętu straży pożarnej, wystawa zabytkowych pojazdów, spotkania z zawodnikami forBET Włókniarza, Rakowa Częstochowa, Skry Częstochowa, stoiska gastronomiczne z przekąskami i napojami, okolicznościowe gadzety dla zwiedzających, gry i zabawy dla dzieci.

A wszystko to w godz. 10:00 – 15:00 na terenie zajezdni MPK przy al. Niepodległości 30.

forBET Włókniarz w HSC. Głośnie i entuzjastyczne powitanie drużyny

Prezentacja forBET Włókniarza na nowy sezon potwierdziła, że Częstochowa jest zakochana w żużlu. 22 lutego w Hali Sportowej Częstochowa kibice tłumnie przywitani drużynę na nowy sezon.

Piątkowa prezentacja potwierdziła, że częstochowskie „lwów” mogą liczyć na ogromne wsparcie na trybunach podczas rywalizacji o punkty w PGE



teraz będą same tłuste dziesięciolecia

Ciepłe słowa pod adresem Włókniarza przekazał z telebimu prezydent Częstochowy Krzysztof Matyjaszczyk, który z powodu kontuzji nie mógł pojawić się na prezentacji.

– Każdy mecz z udziałem drużyny „lwów” to sportowe święto, a zawody rozgrywane przy Olsztyńskiej to za każdym razem uczta mocnym wrażeniami. Żałuję, że nie mogę być z wami, bo sam jestem kibicem naszej drużyny. Jestem jednak przekonany, że będziecie się dobrze bawić. Przywitajcie gorącymi brawami tegoroczny skład Włókniarza. Wiem, że drużyna „lwów” od zawsze może na was liczyć. Niech stanie się również tak w nadchodzącym sezonie. Dziękuję też naszym żużlowcom oraz działaczom. Tworzący dumę Częstochowy. Trzymam kciuki za nowy sezon. – **powiedział.**

Głównym elementem imprezy była prezentacja samego zespołu. Zanim to jednak nastąpiło, specjalnie dla częstochowskich kibiców swoje największe przeboje zaśpiewał Zenon Martyniuk.

Przed pojawieniem się na scenie adeptów akademii żużlowej Włókniarza Lwiątka Częstochowa, przedstawicieli miasta, działaczy klubu i zawodników ekstraklasowej drużyny prowadzący imprezę Tomasz Lorek oraz Ireneusz Bieleninik przypomnieli, że 60 lat temu częstochowski zespół wywalczył pierwsze drużynowe mistrzostwo Polski.

Na telebimie wyemitowano film o tym historycznym sukcesie. Kibice obejrżeli także dokument przypominający miniony sezon, który Włókniarz zakończył na czwartym miejscu. W tym roku apetyty są jeszcze większe. Ostrożnie podchodzi do tego trener Marek Cieślak.

– Trudno w tej chwili mówić, czy włączymy się do walki o medale. Na pewno będziemy starać się pojechać na maksimum swoich możliwości. – podkreślił. – Potencjał drużyny jest duży. Wszyscy nasi zawodnicy potrafią jeździć na żużlu, ambicji nikomu nie brakuje. Myślę, że w tym roku nasza formacja juniorska będzie mocniejsza. Będziemy chcieli zadowolić częstochowskich kibiców.

W nowym sezonie do częstochowskich „lwów” dołączyli: Jakub Miśkowiak, Bartłomiej Kowalski, Damian Drózd i Paweł Przedpełski, który obrał tę samą drogę, co Adrian Miedziński.

– Nadszedł czas, że musiałem dokonać zmiany i odważyć się taki ruch. – **przekonywał Przedpełski.** – Nie mogę doczekać się nadchodzącego sezonu. Jesteśmy świeżo po obozie, mamy ze sobą fajny kontakt. Myślę, że przełoży się to na naszą jazdę na torze. Ciężko przygotowuję się do przyszłego sezonu, żeby nie zawieść.

Nadchodzący sezon częstochowska drużyna zainauguruje 5 kwietnia meczem ze Stalą Górz na stadionie przy ul. Olsztyńskiej.

Ekstralidze. Nie bez przyczyny mówi się, że Włókniarz ma najlepszych kibiców. Podczas prezentacji dał się słyszeć kultowy okrzyk w Częstochowie: „Sławek, Sławek D! Sławek Drabik, ole!”

– Chciałem podziękować kibicom, bo robimy to dla was. Cieszę się, że jesteście z nami. Dziękuję również swoim zawodnikom, trenerowi Markowi Cieślakowi, Sławkowi Drabikowi, a także sponsorom, władzom Częstochowy i radnym. Bez wsparcia miasta nie byłoby sportu na wysokim poziomie i nie ma znaczenia czy to jest żużel, piłka nożna, siatkówka. – **mówił Michał Świącik, prezes forBET Włókniarza Częstochowa.**

Przypomnijmy, że w 2019 roku częstochowski klub otrzymał pokazny zastrzyk finansowy od miasta. Budżet Włókniarza zasilili 3,5 mln zł. – Cieszymy się jako władze miasta, że możemy się spotkać w radosnej, optymistycznej atmosferze. Oczekiwania wszyscy mamy duże. Mamy nadzieję, że w tym roku będziemy na pudle. A jeśli nie to i tak będziemy was wspierać. – **zapewnił Zdzisław Wolski, przewodniczący Rady Miasta Częstochowy.** – Jesteście ważnym promotorem dla miasta Częstochowy. Mijamy nadzieję, że chude lata na zawsze minęły, a



Miasto ogłosiło przetarg na budowę kanalizacji sanitarnej na Blesznie i Stradomiu.

Inwestycja przy ul. Kusocińskiego (dzielnica Bleszno) obejmie budowę odcinka kanalizacji sanitarnej z rur PVC -U o długości ponad 48 m. Prace w ulicy bocznej od ul. Zuchów (Bleszno) będą dotyczyły budowy odcinka kanalizacji sanitarnej z rur kanalizacyjnych kominkowych – o długości ok. 223 m.



W ulicy bocznej od ul. Łączności (Stradom) zostanie wykonana kanalizacja z rur PCV o długości ok. 41 m oraz 5 przyłączy kanalizacji sanitarnej w

granicy pasa drogowego (ok. 15 m)

W rejonie ulicy Protazego (Stradom) powstanie kanalizacja sanitarna z rur PCV o długości ok. 114 m oraz przyłącze kanalizacji sanitarnej w granicy pasa drogowego (ok. 3 m)

Natomiast w ulicy Koszarowej (Stradom), zostanie wykonana kanalizacja z rur PCV o długości ok. 12 m oraz przyłącze kanalizacji sanitarnej w granicy pasa drogowego (ok. 2,6 m)

- Takie inwestycje są bardzo ważne dla dzielnic na obrzeżach miasta, tym bardziej cieszy mnie, że w tym momencie jesteśmy już na etapie przetargów. – **mówi Sebastian Trzeszkowski Radny Miasta Częstochowy.** - Trzeba pamiętać, że właśnie zaczyna się tak zwany sezon inwestycyjny i możemy się spodziewać utrudnień w ruchu, w szczególności w dzielnicach peryferyjnych, gdzie do zrobienia jest zawsze wiele. Mam jednak nadzieję, że utrudnienia przeżyjemy, a stan naszych dzielnic zmieni się na lepsze.

Oferty w przetargu można składać do 18 marca



w Biurze Obsługi Interesanta w budynku Urzędu Miasta przy ul. Śląskiej.

Wybrany w postępowaniu przetargowym wykonawca powinien zrealizować inwestycję do końca września.

Szczegółowe informacje na temat przetargu znajdują się na stronie Biuletynu Informacji Publicznej.

Częstochowa jest skuteczna w działaniach na rzecz osób niepełnosprawnych

Częstochowa dba o potrzeby osób niepełnosprawnych - wynika z niezależnego raportu przeprowadzonego przez Stowarzyszenie Aktywności Obywatelskiej „Bona Fides”.

- To jedno z najlepszych miast, jakie badaliśmy. – **twierdzi Anna Nawrot członkini zespołu monitoringowego Stowarzyszenia Aktywności Obywatelskiej Bona Fides** - Częstochowa została bardzo wysoko oceniona w tym raporcie. Pełnomocnik prezydenta do spraw osób z niepełnosprawnościami to osoba poruszająca się na wózku inwalidzkim, która bardzo dobrze rozumie problemy tych osób i z oddaniem na ich rzecz pracuje. W mieście w modelowy sposób prowadzone są działania informacyjne o prawach osób z niepełnosprawnościami, bariery dostępności przestrzeni publicznej są diagnozowane, a ich likwidacja uwzględniana jest w dokumentach strategicznych i modernizacyjnych ujętych w planach budżetowych. Osoby z niepełnosprawnością są wspierane przez organizacje pozarządowe, a wiele cennych inicjatyw społecznych trafia tu na bardzo podatny grunt i jest wspierana przez samorząd.

Monitoring stopnia wdrożenia Konwencji ONZ o prawach osób z niepełnosprawnością trwał od 4 października 2017 roku do 30 czerwca 2018 roku. Darmowy dla Częstochowy audyt był prowadzony w ramach program POWER dofinansowanego ze środków unijnych.

Zespół monitoringowy badał 24 różne obszary, m.in. dostosowanie form informacji do potrzeb osób z niepełnosprawnościami; działania na rzecz ich zatrudnienia; działania informacyjne ukierunkowane na zwalczanie stereotypów; podnoszenie świadomości dotyczącej praw i godności osób z niepełnosprawnościami; konsultacje społeczne; dostępność usług i urządzeń; dostępność wydarzeń z zakresu kultury, rekreacji, wypoczynku i sportu; działania na rzecz dostępności transportu publicznego; działania na rzecz zabezpieczenia praw osoby z niepełnosprawnością oraz podnoszenia świadomości prawnej tych osób; organizacja oświaty; usługi socjalne i odpowiednie warunki życia; instrumenty rynku pracy; dostępność budynków. Sprawdzano dokumenty, przeprowadzono wywiady z osobami z niepełnosprawnościami różnego rodzaju, różnych kategorii wiekowych, także z rodzicami dzieci z niepełnosprawnościami.

Prezydent Częstochowy Krzysztof Matyjaszczyk podczas spotkania podziękował wszystkim, którzy na co dzień działają w Częstochowie na rzecz osób z niepełnosprawnościami, m.in. Jolancie Sulemie, pełnomocnik prezydenta miasta Częstochowy do spraw osób z niepełnosprawnością oraz organizacjom pozarządowym.

- Od czasu zakończenia monitoringu wiele udało nam się jeszcze zrobić. – **powiedział Krzysztof Matyjaszczyk.** - Od ubiegłego roku mamy społecznego rzecznika osób z niepełnosprawnością, bezpłatną wypożyczalnię sprzętu rehabilitacyjnego działającą przy MOPS, przygotowujemy standardy związane z pomocą osobom z niepełnosprawnościami.

Jak dodał Tomasz Tyl, społeczny rzecznik osób z niepełnosprawnością, bezpłatna wypożyczalnia dla osób niepełnosprawnych wkrótce zostaną wyposażona w dodatkowe sprzęty. Mówił też o wprowadzeniu w mieście tzw. „Standardów dla osób z niepełnosprawnościami przy projektowaniu prze-

strzenie miejskiej”. - Myślę, że wspomniane standardy poddamy pod konsultacje w drugim kwartale tego roku. – **zapowiedział.**

Raport Stowarzyszenia „Bona Fides” wskazuje też rekomendacje dotyczące rozwoju usług i wprowadzanie innowacji, które będą bardziej przyjazne dla osób z niepełnosprawnościami.

- W Częstochowie widzieliśmy bardzo wiele dobrych praktyk, ludzie mają tu większą świadomość niż w innych miastach, gminach, mają dobry dostęp do różnego rodzaju informacji. – **mówiła Anna Nawrot.** - To wyzwanie, bo kiedy jest taka świadomość, większe są także wymagania.

Wciąż jeszcze jest wiele do zrobienia, aby integracja osób z niepełnosprawnością była pełna – jak to ma miejsce chociażby w krajach skandynawskich. Dlatego w najbliższych latach częstochowski samorząd deklaruje przeznaczenie środków i podejmowanie licznych działań, które umożliwią większą samodzielność i podniosą komfort życia osób z różnymi problemami zdrowotnymi.

Przyjęty uchwałą Rady Miasta Częstochowy z 10 kwietnia 2014 r. Program Działań na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością na lata 2014-2020 „Częstochowa Osobom z Niepełnosprawnością” określa kierunki działań Gminy do 2020 roku.



CZĘSTOCHOWA ZOSTAŁA WYSOKO OCENIONA W NIEZALEŻNYM RAPORCIE Z MONITORINGU DOSTĘPNOŚCI USŁUG SAMORZĄDOWYCH DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI. - TO JEDNO Z NAJLEPSZYCH MIAST, JAKIE BADALIŚMY.

Kolejny krok do budowy Centrum Piłki Nożnej w Częstochowie

Częstochowscy urzędnicy zrobili kolejny krok w kierunku budowy „Centrum Piłki Nożnej w Częstochowie”. Miasto ogłosiło przetarg na dokumentację projektowo-kosztorysową dla tej inwestycji.

- Przetarg został ogłoszony dzień po wydaniu decyzji o pozwoleniu na budowę, ponieważ zależy nam, żeby proces inwestycyjny był jak najsprawniej przeprowadzony. - mówi Michał Konieczny, naczelnik Wydziału Inwestycji i Zamówień Publicznych Urzędu Miasta Częstochowy.

Jak dodaje, miasto dysponuje projektem budowlanym, ale jest on niewystarczający na ogłoszenie przetargu na roboty budowlane. - Dlatego w pierwszej kolejności musieliśmy rozpiścić przetarg na pełną dokumentację projektowo-kosztorysową - wyjaśnia.

Po modernizacji stadion Rakowa ma pomieścić 6 tys. 152 osoby. Zakres prac obejmuje budowę nowej trybuny głównej z zapleczem sportowym i pełnym zadaszeniem (trybuna zachodnia) o pojemności 2461 miejsc, trybuny północnej (500 miejsc), trybuny południowej (1215 miejsc), przebudowę trybuny wschodniej wraz z budową zadaszenia o łącznej pojemności 1976 miejsc, budowę wieży telewizyjnej, pięciu stoisk gastronomicznych, sześciu punktów kasowych z pomieszczeniami ochrony, toalet (w tym dla osób niepełnosprawnych), obiektu zaplecza sportowego, przebudowę boiska głównego i treningowego (płyty podgrzewane), budowę ogrodzeń, dwóch telebimów wolnostojących, sześciu masztów flagowych, parkingów na 94 miejsca postojowe, schodów terenowych, murków oporowych, podziemnego zbiornika przeciwpożarowego, oświetlenia stadionu i systemu monitoringu.

Przypomnijmy, że miasto od marca 2018 roku stara się o ministerialne dofinansowanie do inwestycji w wysokości 70 proc. (szacunkowy koszt przedsięwzięcia wynosi 136,7 mln zł). W październiku ubiegłego roku były już wiceminister sportu i turystyki Jarosław Stawiarski zapowiedział, że Częstochowa dostanie na razie 10 mln zł, z możliwością dalszego dofinansowania w przyszłości. Miasto

liczy jednak, że kwota jaką otrzyma, będzie zgodna z wcześniejszymi deklaracjami wsparcia dla Rakowa, płynącymi ze strony parlamentarzystów i przedstawicieli rządu. Jednocześnie wyjaśnia, że w związku z brakiem możliwości istotnego zmniejszenia zakresu inwestycji, nie jest w stanie zrealizować planowanego projektu z dofinansowaniem na poziomie 10 mln zł. Dlatego wnioskuje o przyznanie kwoty wskazanej we wniosku (w wysokości blisko 20,5 mln zł).

Oferty w przetargu na dokumentację projektowo-kosztorysową można składać do 12 marca w Biurze Obsługi Interesanta UM przy ul. Śląskiej.



Szybkie tempo prac przy wielkim remoncie SP nr 27

Trwa modernizacja i rozbudowa Szkoły Podstawowej nr 47 przy ul. Przestrzennej. Prace przebiegają w szybkim tempie i jest szansa, że zakończą się przed terminem.

- To bardzo ważna inwestycja dla mieszkańców Stradomia, Gnaszyna-Kawodrzy i Dźbowa. Tym bardziej cieszy fakt, że wykonawca widzi możliwość zrealizowania tego zadania przed terminem. - mówi Sebastian Trzeszkowski, radny SLD. - W Częstochowie co roku remontujemy różne szkoły. Przypadek SP nr 47 jest jednak szczególny z uwagi na ogromny zakres prac.

Placówka wzbogaci się o nowy obiekt, w którym znajdzie się m.in. sala gimnastyczna i przedszkole, a istniejący budynek przejdzie termomodernizację. Inwestycję za blisko 9,8 mln zł realizuje Zakład Produkcyjno-Handlowo-Usługowy Import Export KROMAR Marian Kroćla ze Starokrzepic. Odbiór wszystkich prac planowany jest na koniec czerwca 2020 roku. - Wykonawca zadeklarował, że jest w stanie przyspieszyć tempo prac. Niewykluczone, że cała inwestycja zakończy się wcześniej - mówi Konieczny.

Oprócz przebudowy istniejącego budynku szkoły, inwestycja obejmuje budowę nowego obiektu wielofunkcyjnego - znajdują się w nim m.in.: sala gimnastyczna z zapleczem oraz sale szkolne i przedszkolne. Salę gimnastyczną z obecnym budynkiem szkoły zespoliczają łączniki. Nowy budynek wielofunkcyjny będzie miał powierzchnię prawie 1000 m kw (nie licząc łącznika). SP 47 wzbogaci się więc o sale umożliwiające prowadzenie zajęć na jedną zmianę oraz przeniesienie oddziałów przedszkolnych z placówki przy ul. Konwaliowej. W obecnym budynku szkoły wykonane zostaną nowe instalacje elektryczne, teletechniczne i sanitarne - wodno-kanalizacyjna, centralnego ogrzewania, deszczowa, gazowa, a także wentylacja mechaniczna. Obiekt przejdzie też kompleksową termomodernizację, która dostosuje starą część szkoły do nowej. Roboty obejmą również przebudowę pozostałych pomieszczeń dydaktycznych i administracyjnych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania szkoły, a także przystosowanie byłych pomieszczeń mieszkalnych na jej potrzeby.

Prace dopełni zagospodarowanie terenu - przebudowa i rozbudowa sieci, przyłączy i urządzeń, dojazdów, parkingów i ciągów komunikacji pieszej - wraz z zielenią.



Miasto dołoży do wymiany pieców i usuwania azbestu

Mieszkańcy miasta Częstochowy, którzy planują wymianę pieców na bardziej ekologiczne źródła ciepła, montaż kolektorów słonecznych lub usunięcie azbestu, również w tym mogą liczyć na dofinansowanie.

28 lutego Rada Miasta Częstochowy przyjęła projekty uchwał dotyczące dotacji do montażu kolektorów słonecznych, modernizacji systemów grzewczych oraz usuwania wyrobów budowlanych zawierających azbest.

Osoby, które zdecydują się zastąpić kocioł opalany węglem, podłączeniem do sieci co, ogrzewaniem elektrycznym, kotłem gazowym lub olejowym mogą otrzymać do 70 proc. kosztów netto poniesionych przez wnioskodawcę na wykonanie przyłącza do węzła cieplnego wraz z węzłem lub zakup nowego źródła ciepła, jednak nie więcej niż 6 tys. zł.

W przypadku wymiany starego źródła ciepła na kocioł nowej generacji na paliwo stałe dofinansowanie wyniesie do 50 proc., jednak nie więcej niż 4 tys. zł.

Również na dofinansowanie w wysokości 50 proc., ale nie więcej niż 5 tys. zł, mogą liczyć ci, którzy zdecydują się na montaż kolektorów słonecznym wspomagających system grzewczy lub służących do wytwarzania ciepłej wody użytkowej w budynkach i lokalach mieszkalnych.

Dofinansowaniu będą podlegać także koszty wykonania prac związanych z usuwaniem odpadów azbestowych powstających przy wymianie lub likwidacji pokryć dachowych i elewacji.

Będą to więc koszty demontażu płyt azbestowo-cementowych płaskich i falistych z dachu, elewacji obiektu budowlanego, zabezpieczenia ich zgodnie z obowiązującymi przepisami, załadunku, transportu oraz unieszkodliwienia poprzez składowanie odpadów na uprawnionym składowisku. Zgodnie z uchwałą, kwota dotacji wyniesie do 60 proc. kosztów netto poniesionych przez wnioskodawcę, jednak nie więcej niż 4 tys. zł.

O dofinansowanie mogą ubiegać się osoby fizyczne posiadające tytuł prawny do nieruchomości, z zastrzeżeniem, że w roku złożenia wniosku nie jest ona wykorzystywana na cele działalności gospodarczej ani jakiegokolwiek innej działalności zarobkowej - bez względu na jej formę prawną oraz sposób realizacji.

Dofinansowanie przysługuje na zadania inwestycyjne planowane do realizacji po dacie podpisania umów dotacji, jednak nie później niż do 30 września 2018 roku.

Po uprawomocnieniu się uchwał Wydział Ochrony Środowiska, Rolnictwa i Leśnictwa ogłosi termin naboru wniosków.



MEN daje za mało pieniędzy na częstochowską oświatę. Apel radnych SLD i KO

Częstochowscy radni apelują do premiera i ministra edukacji narodowej o zwiększenie nakładów na oświatę. Jak przekonują, brakuje pieniędzy nawet na wypłaty wynagrodzeń.



Autorami apelu są kluby radnych SLD i Koalicji Obywatelskiej. Podczas lutowej sesji za jego przyjęciem głosowało 20 radnych, siedmiu z PiS wstrzymało się od głosu.

Z treści apelu wynika, że dotychczasowa subwencja nie wystarcza nawet na pokrycie kosztów związanych z wypłatą wynagrodzeń dla pracowników szkół. Miasto musi dokładać z własnej kieszeni. Za przyjęciem apelu głosowało 20 radnych, siedmiu z PiS wstrzymało się od głosu.

- W roku 2017 braki w subwencji wynosiły aż 69 mln zł, w roku 2018 brakująca kwota osiągnęła już wartość aż 92 mln zł. To środki finansowe, które Samorząd musiał dołożyć z własnego budżetu, aby zapewnić wynagrodzenia dla nauczycieli. Wynagrodzenia i wszystkie związane z tym pochodne są po stronie Ministerstwa. Samorząd powinien mieć możliwość wydatkowania swoich środków, zgodnie z ich pierwotnym przeznaczeniem czyli na inwestycje w infrastrukturę oświatową, taką jak termomodernizacje szkół. - tłumaczy Dariusz Kapinos, Radny SLD i Przewodniczący Komisji Edukacji. - Nie możemy pozwolić, aby błędne decyzje Ministerstwa wpływały na częstochowian i częstochowianki, zwłaszcza tych najmłodszych.

W 2018 roku Częstochowa wydała 371,5 mln zł na zadania oświatowe, które w całości powinny być sfinansowane ze środków budżetu państwa. Tymcza-

sem na konto miasta wpłynęło 278 mln zł. Oznacza to, że Częstochowa dołożyła ok. 25 proc., nie licząc kosztów związanych z zapewnieniem wychowania przedszkolnego dzieciom w wieku do 5 lat oraz zadań inwestycyjnych w zakresie bazy oświatowej.

- Wynikają z podziału części oświatowej subwencji ogólnej kwota przypadająca na szkoły i placówki oświatowej prowadzone przez miasto nie wystarcza nawet na pokrycie kosztów związanych z wypłatą wynagrodzeń (wraz z pochodnymi) pracowników zatrudnionych w tych szkołach i placówkach. Podjęte próby racjonalizowania wydatków w tym zakresie niewiele poprawiają sytuację w związku z siecią szkół oraz ciągłym wzrostem zadań oświatowych. Subwencja oświatowa jest niewspółmierna do nałożonych na samorząd zadań edukacyjnych. Wysokość nakładów nie sprzyja utrzymaniu standardów kształcenia, a tym samym poprawie jakości pracy szkoły. Z podobnymi problemami spotyka się większość gmin w Polsce - czytamy w apelu.

Radni przypominają również, że w związku z reformą oświaty prezydent Częstochowy wielokrotnie zwracał się do MEN o wsparcie finansowe z przeznaczeniem na wyposażenie w meble i pomoce dydaktyczne pracowni przedmiotowych w celu dostosowania ośmiioletnich szkół podstawowych do realizacji nowej podstawy programowej. Koszty wyliczono na 11,9 mln zł. Miasto nie dostało ani grosza. Częstochowa otrzymała jedynie 953,3 tys. zł (przy wnioskowanej kwocie ok. 5,5 mln zł) w ramach kryterium podziału 0,4 proc. rezerwy części oświatowej subwencji ogólnej na rok 2018.

Do przyjęcia uchwały dotyczącej apelu zachęcał Grzegorz Sikora, prezes Związku Nauczycielstwa Polskiego w Częstochowie.

- W pełni zgadzam się z tym apelem i popieram go w stu procentach. - mówił podczas czwartkowej Sesji Rady Miasta. - Miałem przyjemność brać udział w posiedzeniach Rady Dialogu Społecznego w Warszawie. Minister Zalewska zaproponowała jedynie pięcioprocentową podwyżkę, co daje kwotę od 83 zł do 115 zł netto. Mówiła też o pomysły wprowadzenia regulaminu wynagrodzeń pracowników oświaty, gdzie związki zawodowe i samorządy będą negocjowały wynagrodzenie dla nauczycieli. A przecież bez środków na oświatę, które samorządy powinny otrzymać z budżetu państwa, nie będą one miały pieniędzy na podwyżki. Dlatego staramy się, żeby te środki, które słusznie należą się samorządom, wpłynęły z ministerstwa.

Sikora dodał, że podjęta została uchwała o wejściu w spór zbiorowy z ministerstwem. - W Częstochowie rokowania i mediacje zakończyły się i jesteśmy na etapie podpisania protokołu rozbieżności. Mówiąc inaczej, jesteśmy gotowi do podjęcia akcji strajkowej. - zapowiada.

**CZĘSTO
CHOWA**

**Prezydent Miasta Częstochowy
Krzysztof Matyjaszczyk**
zaprasza
częstochowskich seniorów do udziału
w bezpłatnym programie rekreacji ruchowej

POGODNA JESIEŃ STARZEJ SIĘ ZDROWIEJ



Realizatorzy programu:

- 1. Stowarzyszenie Sportowa Częstochowa**, ul. Focha 19/21, tel. 531-825-714
- 2. Stowarzyszenie Częstochowskie Amazonki**, al. Wolności 44, tel. 509-656-937
- 3. Częstochowskie Stowarzyszenie Na Rzecz Osób Niepełnosprawnych „PERASADA”**, ul. Kontkiewicza 2, tel. 34/364-38-15 wew. 39
- 4. Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Oddział Okręgowy**, ul. Nowowiejskiego 15, tel. 34/324-47-50
- 5. Stowarzyszenie Współpracy z Osobami Niepełnosprawnymi „Tacy Sami”**, ul. Pułaskiego 59/65, 602-715-482
- 6. Stowarzyszenie Miłośników Sportu „EFEKT”**, al. Niepodległości 20/22, tel. 501-723-269, 501-723-259
- 7. Chrześcijańskie Stowarzyszenie Dobroczynne „Jozue”**, ul. Gaczkowskiego 15 A, tel. 512-154-124

szczegóły na: www.czestochowa.pl

DOSL Śródmieście prowadzi Fundacja Dla Rozwoju

Spotkania, wspólne spędzanie czasu, aktywność fizyczna, zajęcia manualne, a także dyskusje i spotkania autorskie – to tylko niektóre z aktywności jakie oferuje DOSL Śródmieście działający przy al. Kościuszki 13. DOSL Śródmieście prowadzony jest przez Fundację Dla Rozwoju i ma ofertę dla osób w każdym wieku – od juniora do seniora. Organizatorzy zachęcają także nowe osoby do dołączenia do DOSL Śródmieście.

DOSL Śródmieście jest najnowszą propozycją Fundacji Dla Rozwoju, skierowaną do częstochowianek i częstochowian, którzy pragną spędzać czas aktywnie, poznawać nowych ludzi, zarządzać uśmiechem i pomysłami. Oferta to zajęcia w formie warsztatów edukacyjnych i integracyjnych, a także wspólne spędzanie czasu. Uczestnikiem może zostać każdy, kto wypełni formularz zgłoszeniowy i zapozna się z regulaminem DOSL Śródmieście. Mile widziane są osoby w każdym wieku. Przygotowano ofertę zarówno dla dzieci, ich rodziców jak i osób w wieku senioralnym.

Jak twierdzą osoby działające w fundacji, DOSL Śródmieście tworzy grupa ludzi pragnąca zjednoczyć mieszkańców, pokazać jak wspólnie organizować czas i przede wszystkim czerpać z tego radość. Chcą zachęcić do aktywnego spędzania wolnego czasu, rozwijania swoich pasji i zainteresowań. Jak deklarują – mają wiele pomysłów na rozszerzenie działalności i są także otwarci na propozycje samych klubowiczów.

– DOSL przyniósł wiele radości, a zajęcia i spotkania zgromadziły sporą grupę osób, które aktywnie wkraczają w życie naszego DOSL Śródmieście. – **mówi Marta Zmitrukiewicz, prezes FDR.** – Zainteresowanie zajęciami jest z dnia na dzień większe. Zaobserwowaliśmy duże zapotrzebowanie wśród mieszkańców Śródmieścia, na wspólne spędzanie czasu, rozwijanie zainteresowań, wyjścia do ciekawych miejsc.

Spotkania autorskie i czytelnia

W DOSL Śródmieście zorganizowano spotkanie z Sylwią Winnik autorką książki „Dziewczeta z Auschwitz. Głosy ocalonych kobiet”. Kameralne spotkanie dla 20 osób było idealną okazją, by z pierwszej ręki usłyszeć jak powstawał niezwykle przejmujący reportaż przedstawiający losy dziewcząt, które przetrwały pobyt w hitlerowskim obozie. 5 Kwietnia 2019 planujemy kolejne spotkanie z tą autorką.

Fundacja zapowiada już zapowiada kolejne tego typu spotkania, a także deklaruje rozwijanie literackich pasji klubowiczów między innymi podczas zajęć literackiego klubu dyskusyjnego i wspólnego czytania interesujących pozycji książkowych.

Wspólnymi siłami organizatorów i uczestników powstała także w klubie czytelnia, której zasoby powiększają się z tygodnia na tydzień. Wśród zbiorów są pozycje z wielu kategorii, każdy może znaleźć coś dla siebie. Literatura piękna, reportaż, książki na temat rozwoju osobistego, publikacje dla przedsiębiorców i dotyczące działania Unii Europejskiej, książki kulinarne, podręczniki – to tylko część księgozbioru klubowej czytelnia.



Wspólna integracja podstawą współpracy i współdziałania

Pierwszym wspólnym działaniem był piknik organizowany przed siedzibą FDR – DOSL Śródmieście, który zgromadził około 200 mieszkańców. Dla klubowiczów i pozostałych uczestników imprezy przygotowano wiele atrakcji. Wśród najmłodszych, dużym zainteresowaniem cieszył się dmuchaniec i eurobungee. Były również gry w klasy, kapsle, wyścigi w workach, rzuty do celu, karaoke i kalamury. Swoje grono wielbicieli przyciągnęła gra w darta, której zwycięzcy otrzymali upominki. Piknik umilił także poczęstunek, każdy mógł otrzymać watę cukrową i popcorn.

Wspólne śpiewanie przy gitarze i zumba okazały się hitem pikniku. Mikrofon przejęli piknikowi goście.

– Cieszymy się, że nasz wysiłek włożony w organizację spotkania dał tak wiele radości i zadowolenia. Dla nas to duża dawka dobrych emocji i motywacja do organizowania kolejnych eventów, które już mamy w planach. – **podkreśla Marta Zmitrukiewicz.** – Spotkanie z mieszkańcami okazało się też świetną okazją do rozmów na temat ich potrzeb – dodaje.

Integracja poprzez taniec, to oferta dla każdego. Spotykamy się na wspólnych potańcówkach, które zawsze mają charakter tematyczny.



Co oferuje Klub Mieszkańca?

Oferta wciąż się zmienia i poszerza, ponieważ organizatorzy chcą, by była jak najlepiej dopasowana do potrzeb osób, które odwiedzają Klub. W wyniku konsultacji z mieszkańcami podczas pikniku, do oferty wprowadzono wakacyjne zajęcia dla dzieci w wieku szkolnym.

– Lista chętnych do udziału w zajęciach dla najmłodszych jest z dnia na dzień jest coraz dłuższa – **informuje Magdalena Pałęga, Animator Klubu.** – Przewidujemy zajęcia manualne, rozwijające kreatywność i ciekawość świata, zajęcia muzyczne, śpiewanie przy gitarze oraz wspólne seanse filmowe z morałem. W trosce o aktywność fizyczną nie zabraknie też zajęć sportowych, które wspólnie z nami poprowadzi instruktorka fitness. Tydzień zakończymy grami planszowymi.

Także starsi klubowicze znajdą w ofercie coś dla siebie. W każdy poniedziałek spotykają podczas scrapbookingu. To spokojne warsztaty, przy których można się rozluźnić i jednocześnie zrobić dekorację do domu. Z kolei wtorki i czwartki znajdzie się coś dla aktywnych – dzień rozpoczyna wspólna gimnastyka.

Wtorek to dzień edukacyjny, podczas którego można zgłębić tajniki obsługi komputera. Zajęcia odbywają się cyklicznie, z przekazaniem podstaw obsługi programów i Internetu. Chętnych nie brakuje również na zajęcia nauki angielskiego, hiszpańskiego a wkrótce włoskiego.

– Przyjazna atmosfera, którą tworzy nasz zespół z pewnością odgrywa ważną rolę w istnieniu naszego DOSL Śródmieście. – **mówi Marta Zmitrukiewicz** – Cieszymy się, że klubowicze to doceniają i chętnie do nas przychodzą. Wciąż czekamy na nowe osoby. – **podkreśla.** – Serdecznie zapraszamy do siedziby DOSL Śródmieście każdego, kto pragnie rozwijać swoje pasje, spotykać się z interesującymi osobami i spędzać wartościowo czas!

Jak dołączyć do DOSL Śródmieście?

Informacje dotyczące działalności DOSL Śródmieście można znaleźć, a także aktualizowany harmonogram zajęć DOSL Śródmieście, są dostępne:

- na stronie internetowej: www.fdr.com.pl
- na facebooku fundacji – po wpisaniu hasła: Fundacja Dla Rozwoju.
- Zapisy na zajęcia przyjmowane są:
- telefonicznie pod numerem : 663 750 534
- osobiście w siedzibie DOSL Śródmieście

Fundacja dla Rozwoju

al. Kościuszki 13, 42-202 Częstochowa

Organizatorzy serdecznie zachęcają do odwiedzenia DOSL Śródmieście i skorzystania z oferty. Zapisy na zajęcia trwają, planowane są także kolejne wspólne działania.

Z gabinetu dietetyka – Dlaczego nie chudnę? cz 2.

W poprzednim wydaniu rozpatrywana była odpowiedź na to pytanie w aspekcie znacznego obniżenia lub zablokowania metabolizmu z powodu zbyt restrykcyjnej diety-głodówki. Dziś poruszymy drugi z argumentów, który stoi za problemem z redukcją masy ciała w walce po upragnioną sylwetkę, a mianowicie dolegliwości zdrowotne, a najczęściej przewlekłe niezdiagnozowane schorzenia.

Oczywiście można założyć, że ktoś szuka usprawiedliwienia dla swojego niezdyktowania czy braku motywacji do zmiany nawyków żywieniowych, powtarzając, że nie może schudnąć bo coś mu dolega. Jednak w praktyce najczęściej osoby szukające takich przyczyn nigdy nie podjęły odpowiednich starań w celu schudnięcia, a samo zalecenie obniżenia masy ciała wychodzi od lekarza czy rodziny, a nie z woli pacjenta, stąd poszukiwanie takich „wymówek”. Wszystko szybko weryfikuje wywiad żywieniowy dietetyka z pacjentem. W tym miejscu obok pierwszego przypadku stoi druga część pacjentów, która na wizycie deklaruje, że podejmuje naprawdę sporo działań i wysiłku w proces odchudzania, ale nic nie przynosi efektów. Jeśli w takiej sytuacji po rozmowie, faktycznie nie widać błędów żywieniowych, wg wiedzy odzew z organizmu powinien być inny, należy rozbudować wywiad medyczny i w tym obszarze szukać sprawcy zistniałego oporu.

przybieranie na wadze, tkanka tłuszczowa gromadzi się w charakterystycznych miejscach (np. na karku, na twarzy, co już z zewnątrz czasem sugeruje diagnostykę w tym kierunku) problemy ze snem. Najczęstszym wyznacznikiem jest odpowiednie badanie poziomu kortyzolu oraz usg jamy brzusznej w celu oceny obrazu nadnerczy.

Następny na liście jest zespół PCOS ściśle związany z insulinoopornością, który u kobiet jest sprawcą zaburzeń miesiączkowania, problemów z zajściem w ciążę, a dodatkowo do objawów zalicza się trądzik, nadmierne przetłuszczanie skóry i zaburzenia androgenne np. łysienie lub owłosienie na twarzy czy piersiach. W tym przypadku bardzo istotna jest opieka zarówno ginekologa, endokrynologa jak i dietetyka. Najczęściej powrót do płodności jest bezpośrednio związany z redukcją masy ciała, a do tego w tym przypadku będzie niezbędne uregulowanie hormonalne. Dieta przy PCOS jest kluczowa nie tylko ze względu na insulinooporność, ale także często współtowarzyszące nadciśnienie tętnicze, cukrzycę czy choroby układu krążenia. Warto wyróżnić na liście samą insulinooporność, która może występować bez innych chorób współistniejących a skutecznie uniemożliwiać proces chudnięcia. W tym przypadku obok diety kluczowe znaczenie będzie miała odpowiednio dobrana aktywność fizyczna.



Na pierwsze miejsce wśród sprawców trudności z redukcją wagi wysuwa się niedoczynność tarczycy. Na szczęście coraz częściej lekarz rodzinny kontrolnie daje skierowanie na badania tarczycy, ponieważ objawów jest bardzo dużo (zaburzenia miesiączkowania u kobiet, problemy z zajściem w ciążę, przybieranie na wadze, wypadanie włosów, sucha skóra, ciągłe zmęczenie, senność, drażliwość i wiele innych), mogą one występować wybiórczo, a czasami z innymi wykluczającymi się (w początkowym stadium mogą występować naprzemiennie z niektórymi objawami czasowej nadczynności tarczycy). Kolejno warto wymienić choroby nadnerczy np. zespół Cushinga, objawy mogą być podobne jak wyżej-

Teraz kilka równie oczywistych ale mniej popularnych problemów zdrowotnych, które mogą przeszkadzać w dążeniu do prawidłowej masy ciała, a także wręcz przyczyniać się do nadwagi czy otyłości.

Depresja - związana ze spadkiem serotoniny, najłatwiej objawowo traktowana przez chorych jedzeniem emocjonalnym, mało skutecznym i nadprogramowym. W tym miejscu można się zastanawiać co jest jajkiem, a co kurą. Badania wykazują bardzo silną korelację między dietą a depresją, stąd menu może tu być kluczowe zarówno jako sposób na depresję jak i przeciwdziałanie jej skutkom w postaci jedzenia dla poprawy

humoru.

Idąc dalej należy wymienić zaburzenia mikroflorej jelit. Dokładny opis tego mechanizmu z przykładami odpowiednich szczepów wymagałby odpowiedniego artykułu. Należy jednak zawsze brać pod uwagę stan naszych jelit i skład jakościowy diety oraz przyjmowane leki, w tym antybiotyki oraz higienę życia, w tym redukcję stresu jako czynniki regulujące skład mikrobiologiczny jelit. W tym obszarze wartościowy może być również przykład infekcji, jako czynnika sabotującego nasze trudy chudnięcia. Badania wykazują, że adenowirusy, są w stanie regulować apetyt człowieka w taki sposób aby stworzyć sobie optymalne warunki bytowe (łaknienie na słodkie, tłuste, wysokokaloryczne pokarmy). Jeśli stale zachowana jest dbałość o prawidłowy stan jelit, a co za tym idzie odpowiednią odporność, organizm jest mniej podatny na takie patogeny. Równie nieoczywiste, a będące podstawą mogą być występujące w organizmie niedobory, które mogą działać różnorako. Najczęściej jednak będą stymulować apetyt na słodkie, np. niedobór chromu (w celu utrzymania optymalnego poziomu cukru), czy magnezu (gdzie najczęściej sięga się po czekoladę). Istotna jest tu również dbałość o poziom Wit D!

Na koniec warto wymienić niewspomniane jeszcze czynniki związane z wiekiem, jak menopauza i andropauza. Rozregulowanie gospodarki hormonalnej organizmu, a także jednoczesny spadek metabolizmu w tym wieku może znacząco wpłynąć na masę ciała. Istnieje poza dietą wiele naturalnych metod czy substancji wspomagających organizm w uregulowaniu hormonów, a to będzie kluczowe dla efektów na wadze.

W tym obszarze konieczne jest jeszcze wyszczególnienie znaczenia snu! Niedobór snu wpływa na wzrost greliny, ta natomiast jest hormonem wydzielanym w żołądku wywołującym uczucie głodu (realnego głodu, a nie apetytowego nie opanuje się już po prostu silną wolą). Dlatego tak ważna jest odpowiednia ilość snu.

Ostatnią już będzie sugestia, aby upewnić się czy wzrost wagi i problem jej z obniżeniem faktycznie wynika z obszaru tkanki tłuszczowej, a nie obręzków i magazynowaniem wody w organizmie.

Kończąc warto zauważyć dwie rzeczy... większość problemów zdrowotnych mających wpływ na masę ciała jest uwarunkowana hormonalnie. Zaburzenia hormonalne wymagają najpierw pracy aby przywrócić optymalny dla organizmu stan, a dopiero później oczekiwać efektów diety redukcyjnej. Ważne jest mieć tego świadomość, aby nie zniechęcać się do podjętych starań. Ponadto jest w tym wszystkim duże koło przyczynowo-skutkowe, między otyłością a wieloma schorzeniami. Należy pamiętać, że ciężko jednoznacznie określić, która choroba jest przyczyną a która skutkiem nadwagi lub otyłości. Dlatego tak ważna jest zespołowa opieka lekarzy i dietetyków nad pacjentem, który ma tego typu trudności.

Pod nastolatkami zarwał się łód na zbiorniku Adriatyk. Z pomocą przyszli świadkowie

Sporo szczęścia miało troje nastolatków, pod którymi zarwał się łód na zbiornikach wodnym Adriatyk w Parku Lisiniec. Dzięki szybkiej reakcji świadków i pomocy udzielonej przez policjantów nie doszło do tragedii.

26 lutego ok. godz. 14 dyżurny komisariatu I w Częstochowie otrzymał zgłoszenie o tonącym człowieku w zbiorniku wodnym Adriatyk na Lisińcu. Skierowano tam funkcjonariuszy z Samodzielnego Pododdziału Prewencji Policji w Częstochowie. Gdy dotarli na miejsce, zauważyli grupę osób, wyciągającą tonącego z wody. Jak się okazało, troje młodych ludzi wpadło do wody po tym, jak zarwał się pod nimi łód. Po wydostaniu

ostatniego z nich na brzeg, policjanci udzielili całej trójce pomocy przedmedycznej, nie dopuszczając do dalszego wychłodzenia organizmu.

- Ze wstępnych ustaleń wynika, że grupa nastolatków zamiast pójść do szkoły, postanowiła urządzić sobie „wagary” w Parku Lisiniec. - **informuje częstochowska policja.** - Najpierw chodzili po zamrożonym zbiorniku wodnym „Bałtyk”, a następnie weszli na taflę lodu na „Adriatyku”, która zarwała się pod ich ciężarem. Byli pijani.

Cała trójka została przewieziona do szpitala. Policja ustala szczegółowe okoliczności, w jakich doszło do tego wypadku oraz jak nieletni weszli w posiadanie alkoholu.



Bomber z Częstochowy groził wysadzeniem urzędów

67-letni częstochowianin groził podłożeniem bomb w urzędach państwowych. W jego mieszkaniu znaleźli także substancje służące do wytwarzania materiałów wybuchowych, broń gazową i pneumatyczną z nabojami.

67-letni mieszkaniec Częstochowy został zatrzymany przez policjantów 22 lutego w swoim mieszkaniu. - Mundurowi znaleźli w mieszkaniu męczyzny środki mogące służyć do konstrukcji materiałów wybuchowych oraz broń gazową i pneumatyczną z własnoręcznie skonstruowanymi,

metalowymi przedmiotami w kształcie pocisków. - **informuje podkom. Marta Ladowska, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Częstochowie.** - Prekursory materiałów wybuchowych oraz amunicja zostaną poddane badaniom.

W czynnościach prowadzonych w mieszkaniu 67-lata współpracowali policjanci z Częstochowy oraz z katowickiej komendy wojewódzkiej. Częstochowscy śledczy oraz policjanci z zespołu minersko-pirotechnicznego pracowali z kryminalnymi oraz mundurowymi z laboratorium kry-

minalistycznego z Komendy Wojewódzkiej Policji w Katowicach, a także z pirotechnikami z katowickiego samodzielnego pododdziału antyterrorystycznego. Ponadto jak ustalono, mężczyzna wcześniej groził, że podłoży bomby w urzędach państwowych.

Czynności w sprawie trwają. Za posiadanie materiałów wybuchowych lub substancji, która może zagrozić życiu lub zdrowiu wielu osób, grozi do 8 lat więzienia.

Wrażliwość społeczna – dar czy przekleństwo?



**Kamila Grochowina
Trener Rozwoju Osobistego,
Doradca Zawodowy, Pośrednik Pracy,
Coach, Animator społeczny,
Wykładowca Uniwersytetu
Humanistyczno-Przyrodniczego
im. Jana Długosza w Częstochowie**

Na początku trzeba się zmierzyć ze swoją wrażliwością: uwierzyć, że to nie słabość, ale siła, którą warto wykorzystać.

Osoby wysoko wrażliwe czują swoją odmienność i mają poczucie, że nie pasują do rozpędzonego i ekstrawertycznego świata. To zaś determinuje ich niskie poczucie własnej wartości oraz problemy w relacjach społecznych. Wolą się zdystansować lub dostosować i zmienić, zamiast

bić pożytek z tego, co w nich mocne i najpiękniejsze. To jednak nigdy nie wychodzi na dobre. Osoby, które próbują się dostosować, tracą swoją autentyczność oraz czas na bycie kimś, kim nie są. Wkładają energię w kompensowanie swoich braków i nakładanie masek, zamiast w rozwijanie wrażliwości, która jest ich wielkim potencjałem. Takie zachowania są m.in. jedną z przyczyn narastającej depresji.

Niewyraźna osobowość jeszcze bardziej wzmacnia uczucie alienacji oraz poczucie, że wrażliwość jest wadą. Dzieje się tak na zasadzie samospełniającej się przepowiedni. W ten sposób koło braku akceptacji zamyka się i... rozpędza. Ale nie zawsze musi tak być. Wrażliwość postrzegana jako dar i wyjątkowość jest idealnym fundamentem dla wysokiego poczucia własnej wartości, pod warunkiem, że świat dostosujemy do swojej wrażliwości, a nie wrażliwość do świata. Oraz pod warunkiem, że przetrzucimy energię na swoje mocne a nie słabe strony i odpuścimy podciąganie tego, w czym nigdy nie będziemy dobrzy.

Jednym z najważniejszych aspektów człowieczeństwa jest zdolność tworzenia i utrzymywania udanych relacji z innymi. U podstawy tej zdolności leży umiejętność wczucia się w sytuację drugiej osoby i spojrzenia na rzeczy z jej perspektywy.

To właśnie empatia – wyjaśnia dr Bruce D. Perry, amerykański neurobiolog oraz psychiatra dziecięcy, światowy autorytet w zakresie traumatologii, autor książki „Urodzeni do kochania: dlaczego empatia jest niezbędna i zagrożona?”. - To cecha pozwalająca na wzajemne zrozumienie. Dzięki niej możliwe są tak fundamentalne i pozytywne aspekty ludzkich interakcji jak współczucie, dzielenie się i altruizm, czyli rzeczy będące kluczem do udanego rodzicielstwa, życia rodzinnego i społecznego. Ludzie niezdolni do empatii, patrzący na świat wyłącznie z własnej perspektywy, są zasadniczo zbyt samolubni, by cieszyć się współistnieniem z innymi. Nie są uczynni, nie rozumieją dlaczego mieliby poświęcić nieco swojego czasu dla innych, wykonać jakiś wysiłek dla innych. Taka postawa czyni społeczeństwo bardzo dysfunkcyjnym. Udać życie rodzinne i społeczne jest niemożliwe, jeśli ludzie nie są skory do odrobiny empatycznego poświęcenia.

Empatia jest cechą inteligencji emocjonalnej, którą wykształcamy w pierwszych latach życia, jest przede wszystkim efektem uczenia się w dzieciństwie. Aby dziecko mogło wykształcić w sobie empatię, musi mieć w swoim otoczeniu empatyczne osoby. Empatii uczy się wtedy poprzez naśladowanie i modelowanie.

My, ludzie, dysponujemy wspaniałą zdolnością absorbowania, a później odzwierciedlania tego, czego doświadczaliśmy od najwcześniejszych chwil - zwłaszcza jeśli chodzi o empatię i miłość. Jednakże smutną stroną tego medalu jest to, że wielu dzieciom w dzisiejszym, pędzącym świecie realnym, brakuje miłości. Jeśli nie zdołamy im pomóc w odtworzeniu choćby części tych brakujących doświadczeń, ich potencjał do bycia współczującymi, produktywnymi i twórczymi ludźmi pozostanie ograniczony.

A co z ludźmi, którzy zdają się nie odróżniać dobra od zła, nie czują cierpienia innych, a wręcz zdają się odczuwać satysfakcję z powodu zadawania bólu? Czy można być pozbawionym empatii? Brak empatii można uznać za wadę psychiczną. Pozbawieni jej są na przykład psychopaci, czyli ludzie o osobowości antysocjalnej.

„Kto nie zna siebie, kto nie wie kim jest, nie ma prawdziwego zrozumienia dla innych. Do prawdziwej empatii zdolny jest ten, kto rozwinął współodczuwanie samego siebie.”

Franz Ruppert

Kamila Grochowina



HOROSKOP 08.III - 21.III

20.I - 18.II
WODNIK

Układ planet sprawia, że łatwo przebiegać będą wszelkie rozmowy. Możesz teraz negocjować wszelkie kontrakty. Nie będziesz narzekać na stan swojego zdrowia. W najbliższym czasie pojawi się ważna osoba w Twoim życiu.

19.II - 20.III
RYBY

Pamiętaj, że pomyślność Twoich planów zależy od czyjejś dobrej woli. Przyjemne chwile w uczuciowym związku zwiastują planety szczęśliwości. Możesz spędzić dziś razem miły czas. Masz szansę odnieść sukces wykorzystaj to.

21.III - 20.IV
BARAN

To nie będzie romantyczny czas. Barany w stałych związkach będą bardziej krytyczne. W finansach pomyślność. Pamiętaj jednak, że pieniądze same nie przyjdą. Na wszystko trzeba solidnie zapracować.

21.IV - 21.V
BYK

Zadbaj o dietę i aktywność fizyczną. Nie bagatelizuj przebiegu. Na horyzoncie pojawi się szansa na nowe wyzwania. Warto postawić na współpracę.

22.V - 20.VI
BLIŹNIĘTA

Bliznięta w stałych związkach będą okazywać więcej czułości. Poświęć więcej czasu najbliższemu. Twój stan finansów będzie zadowalający. Musisz jednak rozsądnie rozporządzać pieniędzmi.

21.VI - 22.VII
RAK

Nie leniuchuj, bądź aktywny fizycznie. Zadbaj o siebie i swoje zdrowie! Możesz teraz śmiało podejmować wyzwania, to idealny moment. Twoje kontakty z Baranem mogą okazać się przydatne.

23.VII - 22.VIII
LEW

Najbliższy czas będzie dobry na inwestycje. Wszelkie decyzje podejmuj na spokojnie. Napięty harmonogram może źle wpłynąć na zdrowie. Zrób porządek w życiu uczuciowym.

23.VIII - 22.IX
PANNA

Single będą poszukiwali ukochanej osoby. Pojawi się szansa na nowy związek. Możliwe nieprzewidziane wydatki. Nie kupuj nic pod wpływem emocji.

23.IX - 23.X
WAGA

Pojawi się szansa na spory zarobek warto ją wykorzystać. Zdrowie będzie Ci dopisywać, ale nie zapominać o aktywności. Stajesz się teraz wyjątkowo przedsiębiorczy i pomysły. Nie powinieneś teraz narzekać na finanse.

24.X - 21.XI
SKORPION

Tvoja sytuacja finansowa będzie stabilna. Jednak cały czas musisz mieć na uwadze przyszłe zyski. Uwierzyć w swój potencjał. Kariera i pieniądze zmotywują Cię do pracy.

22.XI - 21.XII
STRZELEC

Uważaj na stres i zmęczenie. Pojawiają się nowe propozycje zawodowe, warto je przemyśleć. Musisz teraz koniecznie zrezygnować z niezdrowych przyzwyczajeń. Zorganizuj tak swój czas, aby znaleźć chwilę na odpoczynek.

22.XII - 19.I
KOZIOROŻEC

Wszystkie przeszkody pokonasz dzięki bliskim. W stałych związkach warto poprawić relacje. Czekaj Cię aktywny czas. Twoja kariera zawodowa idzie w dobrym kierunku.

KRZYŻÓWKI

tienek węgla	producent gum do	model Daewoo	mały Przemysław	odkaza wodę	księżyc Saturna	Wiloid, grał Balcarka	u żołnierzy Kościuszki	tworzone przez fryzjera	malpy wielkości kota
majak, mamidlo			Bergkamp, piłkarz	starożytny wyścigowy					
				chipsy z reklamy			sportowiec	ma prawo głosowania	
członek zastępu			kopiec	bandyta					
miasto we Francji	Celine z estrady	otrzymany od szatniarza					ogół nagród		
				żywcza do wyrobu poltur	niwiełka siekiera				
możliwość sprzedaży	Orlando, aktor	papleśkie imię					odgłosy z obory		
			koń siwej maści	jednostka napięcia elektr. SI	60 sztuk			wymaga uzasadnienia	u boku Warsa
Mieczysław, piosenkarz	meska w tytule filmu O Stone	"g" z be-molem			lina przy bormie	symbol żaloby	sterla		
		występ w pojedynkę			śledzi ruch aktora				
szwedzki "grosz"		piaszone sandaiki					sprzedał pierworództwo		
pluszowy miś					Mauer z pistoletem				

zadanie udostępnił serwis krzyżówkowy szarada.net



NAJPOPULARNIEJSZY POST facebook.com/aktywnaczestochowa



Aktywna Częstochowa
26 lutego o 20:00

Częstochowa nocą jest niepowtarzalnie piękna prawda? 🌃🌙
Ostatnio nawet pogoda dopisuje! 🌤️

Dobrej nocy! 🌙💤

Fot. Marek Tęcza



380 udostępnień

zasięg: 57 419 osób



2639



561



6



56



1



0



Michał Częstochowa to jedno z najpiękniejszych miast w Polsce. Ma swój urok.

7



Kamila Prawda. "O jak ja kocham to miejsce... Możemy być spokojni, wrócimy tu jeszcze"

2



Hanna Urocza bardzo mi się podoba



Bogumiła Prawdziwa bajka

2



Helena Cudo 🤔🤔🤔🤔

2



Marek Tyle wspomnień!

2



Jolanta Moje miasto 🌃 kocham to miasto

2



Piotr Moje miasto z którego wyjechałem już tyle temu

1



Krystyna Piękna 3 Aleja NMP

2



Marzena Moje miasto nocą

2



Piotr Moje miasto

2

TENIS STOŁOWY

Częstochowskie tenisistki stołowe na podium IMP

Tenisistki stołowe Bebetto AZS UJD Częstochowa wróciły z trzema medalami z 87. Indywidualnych Mistrzostw Polski Seniorów, które odbywały w dniach 1-3 marca w Gliwicach.

Roksana Załomska zdobyła dwa brązowe medale w grze indywidualnej i grze mieszanej z Szymonem Malickim (Olimpia-Unia Grudziądz). Z kolei brązowy krążek w mikście wywalczyła Sandra Wabik wraz z Jarosławem Tomickim (BISTS Bielsko-Biała).

W singlu Roksana Załomska po długim, siedmiozetowym pojedynku i udanej końcówce pokonała byłą dwukrotną mistrzynię Polski Kingę Stefańska. W półfinale przegrała 1:4 z Natalią Partyką.



SIATKÓWKA

Sukces Exact Systems

Siatkarze Exact Systems Norwid w ostatniej kolejce rundy zasadniczej I ligi po trudnym meczu pokonali w sobotę, 2 marca na wyjeździe w tie-breaku Buskowską Kielce.

W ostatnim czasie częstochowscy siatkarze nie mieli najlepszej passy. Przegrali dwa mecze z rzędu. W sobotę w Kielcach zanosilo się na kolejną porażkę. Drużyna Radosława Panasa przegrała dwa pierwsze sety, ale zdołała się podnieść i doprowadzić do tie-breaka. W decydującym secie częstochowianie prowadzili 8:5. Gospodarze nie odpuszczali i po dwóch asach serwisowych doprowadzili do remisu (11:11). W końcówce nie mylił się Arkadiusz Żakieta, który dał zwycięstwo przyjeźdnym.

Exact Systems Norwid zgromadził w rundzie zasadniczej 48 punktów i zajął szóste miejsce. Teraz będzie walczył w fazie play-off.

Buskowskianka Kielce – Exact Systems Norwid Częstochowa 2:3 (25:23, 25:21, 20:25, 24:26, 14:16)



MOSIR

MOSiR zaprasza na kurs nauki pływania

9 marca rozpocznie się kolejny kurs nauki pływania z Miejskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji. Zajęcia będą odbywać się na Pływalni Krytej „Sienkiewicz Częstochowa”.

Zajęcia zaplanowano w trzech odrębnych grupach wiekowych: dla dzieci młodszych (podstawy), starszych (doskonalenie) i dorosłych (podstawy). Kurs składa się z 10 godzin lekcyjnych. Zajęcia będą odbywać się dwa razy w tygodniu – w soboty i niedziele w godz. 8.15, 9 i 9.45.

Koszt kursu to jedynie 250 zł. Minimalny wiek uczestnika zajęć – 7 lat. Chętni proszeni są o kontakt telefoniczny pod numerem 34 393 00 64.

O udziale w kursie decyduje kolejność wpłat. Zapisy i wpłaty za uczestnictwo w kasie Pływalni Krytej „Sienkiewicz Częstochowa”. Więcej informacji pod numerem 34 393 00 64.

Harmonogram kursu: 09.03, 10.03, 16.03, 17.03, 23.03, 24.03, 30.03, 31.03, 6.04, 7.04.2019 r.

Źródło: MOSiR Częstochowa



ŻUŻEL

Mocna obsada Memoriału Idzikowskiego i Czernego

23 marca na stadionie przy ul. Olsztyńskiej odbędzie 47. Memoriał Bronisława Idzikowskiego i Marka Czernego.

Obsada częstochowskiego memoriału zapowiada się niezwykle ciekawie. Na liście startowej widnieją głównie nazwiska zawodników, którzy w nadchodzącym sezonie reprezentować będą barwy forBET Włókniarza Częstochowa. Do tego grona dołączyli Grigorij Łaguta, Andrzej Lebediew, Sebastian Ułamek, Daniel Jeleniewski. Do tego grona dołączyło żużlowców Falubazu Zielo-

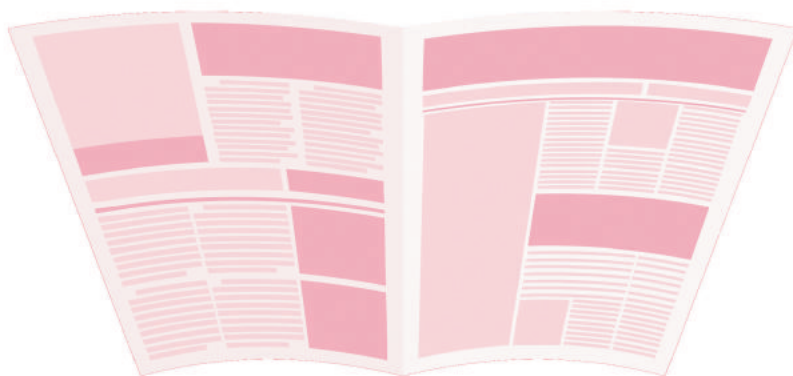
na Góra. Obecność Piotra Protasiewicza i Patryka Dudka z pewnością podniesie poziom imprezy.

Zaplanowany na 23 marca memoriał rozpocznie się o godz. 15. Obsada memoriału: Leon Madsen, Grigorij Łaguta, Fredrik Lindgren, Damian Drózd, Matej Zagar, Paweł Przedpełski, Andrzej Lebediew, Adrian Miedziński, Michał Gruchalski, Jakub Miśkowiak, Mateusz Świdnicki, Bartłomiej Kowalski, Sebastian Ułamek, Daniel Jeleniewski, Piotr Protasiewicz, Patryk Dudek.

r e k l a m a

więcej informacji: reklama@aktywna-czestochowa.pl

MIEJSCE NA TWOJĄ REKLAMĘ



reklama już od **50 zł!**

więcej informacji: reklama@aktywna-czestochowa.pl