



KURIER

Związku Gmin Zagłębia Miedziowego

Gazeta bezpłatna > Nr 4(45)/2015 • 24 kwietnia 2015 r.

Punkt już otwarty

W ciągu pierwszych dni Centralny PSZOK odwiedziło 115 osób. Nowo wybudowany obiekt mieści się, przypomnijmy, przy ul. Działkowej 18 w Polkowicach i służy mieszkańcom wszystkich gmin, należących do ZGZM. Punkt od poniedziałku do piątku jest czynny w godz. 12.00-19.00, w soboty w godz. 10.00-15.00. str. 3

Gminny Bank Kadr szansą na pracę

Gminny Bank Kadr został przedstawiony podczas uroczystego podpisania deklaracji współpracy pomiędzy Zespołem Szkół, pracodawcami z terenu powiatu polkowickiego, gminą Polkowice oraz starostwem powiatowym. Jego funkcjonowaniu była poświęcona zapowiedziana wcześniej debata, która odbyła się podczas ostatniej sesji Rady Miejskiej 20 kwietnia. str. 8

Zrzucić kilogramy, aby nabrać sił

Zgodnie z zapowiedziami, w dwóch ośrodkach fitness – w Lubinie i Głogowie – ruszyły zajęcia dla osób, które postanowiły walczyć z nadwagą. To pilotażowy program, realizowany i finansowany przez KGHM, do którego zaproszono mieszkańców naszego regionu. - Wiemy, że ze zbyt dużym nagromadzeniem ilości tłuszczu w naszym ciele można sobie poradzić poprzez dietę i aktywność fizyczną – powiedziała nam dietetyk Joanna Kurt, która pracuje z uczestnikami projektu. str. 10



Trzy państwowe święta i powszechne wybory prezydenta RP – maj 2015 będzie obfitował w uroczystości. Bardziej lub mniej oficjalne, z pompą i na luzie.

W gminie Grębocice, na przykład, w Święto Konstytucji 3 Maja odbędzie się capstrzyk strażacki, a w programie zaplanowano zarówno uroczystą mszę świętą i złożenie kwiatów pod Pomnikiem Zasłużonych w Walce o Niepodległość Ojczyzny – jak i koncert orkiestry dętej, pokaz sprzętu strażackiego oraz... dyskotekę. Dzień wcześniej będziemy obchodzili Święto Flagi. Biało-czerwone zawisną na niejednym budynku. Kto chce, może też wcześniej

po flagę przyjść do Starostwa Powiatowego w Polkowicach. Długi majowy weekend w tym roku będzie trwał „tylko” trzy dni, ale na pewno znajdzie się wiele osób, które już piątkowe Święto Pracy (1 maja) przywitają poza domem.

Wolnego nie mają raczej politycy i ich doradcy, sympatycy i zwolennicy – pierwszy tydzień miesiąca to czas intensywnej kampanii. 10 maja pójdziemy bowiem do urn, aby wybrać głowę państwa.

Więcej o majowych imprezach na str. 5



Dobre wieści

Jak zapewne Szanowni Czytelnicy „Kuriera” zauważą, w tym miesiącu zamieszczamy garść dobrych wieści z naszego regionu.

1 kwietnia rozpoczął działalność nowy Centralny PSZOK przy ul. Działkowej 18 w Polkowicach – w ciągu pierwszych dni skorzystało z niego aż 115 osób! W Lubinie i Głogowie ruszyły zajęcia finansowane przez KGHM dla osób walczących z nadwagą. Nowy właściciel budynku po dawnym kościele ewangelickim w Jędrzychowie zapowiedział, że chce przywrócić obiekt do życia – być może w tym miejscu powstanie ośrodek kultury. W ostatnią niedzielę w kościele pw. Św. Michała Archaniota odbył się niezwykle udany Koncert Uwielbienia, podsumowujący trzydniowe warsztaty muzyczne. W polkowickim Zespole Szkół miała z kolei miejsce XV edycja Żak-Artu, czyli Tygodnia Twórczości Artystycznej. W tych dniach polkowiczanom zaprezentowano także Gminny Bank Kadr, który powinien zwiększyć szanse bezrobotnych na znalezienie pracy. O tym wszystkim – i nie tylko – można przeczytać w niniejszym numerze naszego pisma.

Czy w przyszłym miesiącu będziemy mogli podzielić się równie krzepiącymi wiadomościami? Mam nadzieję, że tak. Tymczasem życzę wszystkim Czytelnikom udanego długiego weekendu.

Małgorzata Somerfeld-Lasko

Czas na zeznanie

Nieuchronnie zbliża się termin, do którego powinniśmy złożyć roczne zeznanie podatkowe. Idąc na rękę podatnikom, polkowicki urząd skarbowy wydłużył czas pracy i 29 oraz 30 kwietnia będzie czynny do godz. 18.00. Roczny PIT możemy złożyć w skarbowce osobiście, wysłać pocztą lub drogą elektroniczną (poprzez stronę www.e-deklaracje.gov.pl). (mb)

Wydawca: PCU CERAMIKON, ul. Sucharskiego 28, 59-100 Polkowice
e-mail: info@ceramikon.com.pl
tel. 696 874 128,
Redaktor naczelny: Małgorzata Somerfeld-Lasko
Redakcja: Mirosława Bożyńska, Konrad Kaptur, Grzegorz Tomicki
Opracowanie graficzne: Paweł Hamelusz
Reklamy, ogłoszenia: tel. 696 874 128, e-mail: info@ceramikon.com.pl
Nakład: 12.000 egz.; wydawnictwo bezpłatne.
Za treść ogłoszeń redakcja nie ponosi odpowiedzialności.

Wokół naszych zabytków.

Do odratowania



Fot. Małgorzata Somerfeld-Lasko

Mimo szabrowników i wandalów, którzy penetrowali ruiny przez dziesięciolecia, zbór w Jędrzychowie ponoć wciąż kryje tajemnice, które czekają na ujawnienie.

Czy budynek dawnego zboru ewangelickiego w Jędrzychowie powstanie z ruin? Jest nadzieja – przynajmniej dla tej zabytkowej budowli. Obiekt, który od 1945 r. pozostawał własnością Kościoła rzymskokatolickiego, stał się własnością prywatną. Biskup diecezji legnickiej przekazał go w darowiźnie Stowarzyszeniu Nowe Kazamaty.

Nowy właściciel już zapowiedział, że chce przywrócić ruiny do życia. Być może w miejsce dawnego kościoła powstanie ośrodek kultury – centrum spotkań pasjonatów historii z salą widowiskową i galerią sztuki.

Co ważniejsze, jeszcze zanim doszło do darowizny, ruiny zboru zostały wstępnie zabezpieczone przed dalszym niszczeniem. I to w czynie społecznym! Wycięciem drzew i zamurowywaniem wejść zajęli się parafianie z Sobina i Jędrzychowa oraz lokalna firma budowlana. Zrobiono to na tyle skutecznie, że konserwator zabytków oficjalnie podpisał protokół odbioru prac. W gestii nowego właściciela będzie zapewne dalsza renowacja budynku – przede wszystkim dachu. Zdaniem specjalistów, 80 – 90 proc. struktury budowlanej obiektu nadaje się do renowacji.

Zbór w Jędrzychowie powstał w miejscu niewielkiego zamku Piastów ścinawskich.

W XV w. zniszczony przez husytów zamek został wzniesiony od nowa. Od 1509 aż do wojny trzydziestoletniej zamek był siedzibą rodu von Skopp. Po bitwie ze Szwedami zniszczony, nie nadawał się do zamieszkania. W latach 50. XVIII w. ówczesny właściciel dóbr Christian von Busse polecił przekształcenie zrujnowanego zamku na zbór, który aż do 1945 r. służył ewangelikom z Jędrzychowa, Nowego Dworu, Sobina i Nowej Wsi Lubińskiej. W 1884 r. przy świątyni zbudowano neogotycką dzwonnice..

(mb)

Wykorzystałam materiały umieszczone na portalu kultura.wiara.pl

Sprostowanie

W artykule pt. „Europejski sukces uczennicy SP 3”, który ukazał się w poprzednim numerze „Kuriera”, podaliśmy błędne nazwisko laureatki konkursu plastycznego. Zwycięzczynią tego konkursu jest uczennica klasy III b Julia Latos. Bohaterkę artykułu oraz Czytelników serdecznie przepraszamy za pomyłkę.

Redakcja

Nowy taryfikator za przekroczenia drogowe już obowiązują.

Przepisy ostrzejsze, mandaty wyższe

Gdy kierowca przekroczy o 50 km/h lub więcej dozwoloną prędkość w terenie zabudowanym, musi liczyć się z tym, że drogówka zabierze mu prawo jazdy. Natychmiast i bez odwołania. To jedna ze zmian w przepisach, które wejdą w życie w maju.

Wyższe mandaty obowiązują już od kwietnia i dotyczą nie tylko przekroczeń prędkości. Zaparkowanie na tzw. kopercie może kierowcę kosztować 800 zł, za brak odblasku po zmierzchu lub jazdę na quadzie bez kasku grozi mandat do 100 zł, za jazdę po pijaku, czyli w stanie nietrzeźwości na rowerze – 500 zł.

Pijani kierowcy, jeśli trafią do sądu, muszą się liczyć z tym, że sądy mogą orzec karę nawiązki

– nawet 10 tys. zł na rzecz poszkodowanego. W autach osób skazanych za jazdę po pijanemu przepisy wprowadzają obowiązek montażu blokad alkoholowych. Mają to być urządzenia, które uniemożliwiają uruchomienie silnika pojazdu, gdy zawartość alkoholu w wydychanym przez kierowcę powietrzu wynosi co najmniej 0,1 mg w 1 dm sześć.

Prawo jazdy można stracić za drastyczne przekroczenie pręd-

kości, ale też – na trzy miesiące – za maksymalną liczbę punktów karnych. Ratunkiem przed tą drugą sytuacją jest odbycie kursu reedukacyjnego za 300 zł i kasa 6 punktów z własnego konta (co jest ratunkiem również przed ponownym egzaminem na prawo jazdy). To rozwiązanie będzie możliwe tylko do końca roku. Od 1 stycznia 2016 r. przepisy będą bowiem jeszcze ostrzejsze.

(oprac. mb)

Wieści z regionu

► PĘCŁAW

Zmienił się adres e-mail Urzędu Gminy Pęcław. Od 8 kwietnia korespondencję pocztą elektroniczną należy kierować na gmina@peclaw.eu. Od lipca gmina wreszcie będzie miała szerokopasmowy dostęp do internetu. Infrastrukturę – za ponad 500 tys. zł – wybuduje wrocławska firma Viatelecom. Projekt zakłada postawienie 10 masztów nadawczo-odbiorczych i na początek przyłączenie do sieci wszystkich budynków użyteczności publicznej oraz ok. 200 użytkowników prywatnych. Za dostęp do internetu trzeba będzie prawdopodobnie zapłacić abonament przyszłemu operatorowi.

► JERZMANOWA

Wszystkie szkoły w gminie zostaną zaopatrzone w urządzenia do feedbacku – terapii usprawniającej pracę mózgu. Zakup komputerowych zestawów, jak i przeszkolenie pedagoga dofinansuje Fundacja KGHM Polska Miedź kwotą 23 tys. zł. Uczniowie będą korzystać z terapii bezpłatnie.

► GRĘBOCICE



Fot. Archiwum gminy Grębocice

Szkoła Podstawowa w Grębocicach w 80 proc. będzie czerpać energię elektryczną z energii słonecznej. Wszystko dzięki panelom fotowoltaicznym, zamontowanym na dachu budynku. Podczas zakończonego właśnie remontu wymieniono wszystkie okna, ocieplono ściany. Inwestycję w dużej części pokryła dotacja z urzędu marszałkowskiego w wysokości 1 mln 324 tys. zł.

W ciągu pierwszych dni Centralny PSZOK odwiedziło 115 osób.

Punkt już otwarty



Pracownicy obsługi Punktu wskazują kontener, do którego należy wyrzucić przywiezione odpady.



Nowo wybudowany obiekt mieści się, przypomnijmy, przy ul. Działkowej 18 w Polkowicach i służy mieszkańcom wszystkich gmin, należących do ZGZM. Punkt od poniedziałku do piątku jest czynny w godz. 12.00-19.00, w soboty w godz. 10.00-15.00.

Jako pierwsi, 1 kwietnia, tuż po otwarciu bramy o godz. 12.00 przyjechali na Centralny PSZOK panowie Ireneusz i Janusz z Polkowic oraz pan Janusz, mieszkaniec Przemkowa. Do pojemników trafiły zużyte meble, resztki z remontu oraz kilka urządzeń elektronicznych. Przez kolejne dni odwiedzających było coraz więcej – z Tarnówka, Suchej Górnej, Szklar Dolnych, Sobina, Nowej Wsi Lubińskiej, Trzebcza i Polkowic, ale również z Grębocic, Gaworzyca i Wysokiej.

(mb)



Budowa Centralnego Punktu Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych została dofinansowana ze środków Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej.

reklama



Fot. Archiwum ZGZM

Mieszkańcy,

którzy odwiedzili Centralny PSZOK między 1 a 10 kwietnia, otrzymali koszulkę i drobne gadzety promocyjne ZGZM.

Spośród wszystkich 115 osób wyłoniliśmy też zdobywcę specjalnego upominku – tabletu. Trafił on do rąk pana Józefa Halko z Trzebcza.

Pierwszy raz w życiu mi się trafiło, że dostałem za coś nagrodę – przyznał pan Józef.

Uważa, że Centralny PSZOK to dobra inwestycja: – Powinno gdzieś być takie miejsce, w którym można się pozbyć każdej niepotrzebnej w domu rzeczy.

Pierwsza wystawka – w połowie maja. Zabiorą wielkie gabaryty

Wkrótce odbędzie się wiosenna zbiórka odpadów wielkogabarytowych.

Przypominamy: niepotrzebne w domu przedmioty – o dużych lub nietypowych rozmiarach – należy

we wskazanym terminie wystawić przy Osiedlowych PSZOK-ach. W każdym innym dniu (z wyjątkiem niedziel) odpady wielkogabarytowe można przywieźć i bezpłatnie oddać w Centralnym PSZOK-u.

(mb)

OTO HARMONOGRAM ODBIORU WYSTAWEK W POSZCZEGÓLNYCH GMINACH:

Chocianów gmina – 18 maja
Chocianów miasto – 19 maja
Gaworzyce – 12 maja
Grębocice – 14 maja
Jerzmanowa – 13 maja
Pęcław – 20 maja
Polkowice gmina – 20 maja
Polkowice miasto – 21 maja
Przemków miasto – 12 maja
Przemków gmina – 13 maja
Radwanice – 19 maja



Fot. Fotolia/Archiwum ZGZM

Na Polkowickim Festiwalu Ziemi.

Wykład z konkursem

ZGZM oraz polkowicka uczelnia zaprosiły gimnazjalistów i studentów na wspólne spotkanie, poświęcone segregowaniu odpadów. Odbędzie się ono w nowej sali konferencyjnej Dolnośląskiej Wyższej Szkoły Przedsiębiorczości i Techniki.

Uczestnicy spotkania najpierw wysłuchali krótkiego wykładu o nowych zasadach gospodarowania odpadami komunalnymi w Polsce, później zaś wzięli udział w quizie na temat segregacji odpadów. Do konkursu stanęły dwie 5-osobowe drużyny. Reprezentanci gimnazjów i uczelni na przemian losowali pytania, na które musieli odpowiedzieć. W drugiej części ich zada-

niem było prawidłowe rozdzielanie przygotowanych przedmiotów, zgodnie z zasadami segregacji odpadów. Minimalną różnicą punktów konkurs wygrali gimnazjaliści.

(mb)



– Gdzie to wyrzucić?...

INFORMUJEMY, ŻE ROZPOCZĘŁA SIĘ JUŻ REKRUTACJA DZIECI W WIEKU 2,5- 5 LAT DO ANGLOJĘZYCZNEGO PRZEDSZKOLA MAGIC NURSERY W POLKOWICACH

DZIECI W WIEKU 5 LAT ZAPRASZAMY DO 8-GODZINNEJ GRUPY ROCZNEGO PRZYGOTOWANIA PRZEDSZKOLNEGO (5 GODZIN WYCHOWANIA PRZEDSZKOLNEGO + 3 GODZINY ZAJĘĆ ŚWIETLICO-WO-JĘZYKOWYCH). GRUPA ROCZNEGO PRZYGOTOWANIA PRZEDSZKOLNEGO JEST BEZPŁATNA!



DZIECI W WIEKU 2 LAT ZAPRASZAMY NA ZAJĘCIA ADAPTACYJNE. DODATKOWE INFORMACJE POD NR TEL. 693 33 31 33.



POLKOWICE

Kołnierze medyczne, deska pediatriczna, aparaty do pomiaru ciśnienia, termometry. Starosta polkowicki Marek Tramś przekazał polkowickiemu pogotowiu ratunkowemu najbardziej potrzebny sprzęt.

Te rzeczy ułatwiają codzienną pracę.

Pogotowie ratunkowe z nowym sprzętem

Starostwo powiatowe co roku przeznacza pewną pulę pieniędzy z komisji bezpieczeństwa na wsparcie zespołów wyjazdowych pogotowia.

– Jest to kolejny podarunek dla ratowników medycznych. Wydaje mi się, że ważne jest to, że zawsze mogą liczyć na nasze wsparcie. To takie nasze rutynowe działania, które pomagają ratownikom zabezpieczać swoje potrzeby i wyposażać samochody w lepszy sprzęt. Nadal będziemy w ten sposób wspierać pogotowie – deklarował podczas uroczystego przekazania sprzętu starosta polkowicki Marek Tramś.

– Są to przede wszystkim jednorazowe igły i inne przedmioty potrzebne do reanimacji czy intubacji. Poza tym, nowoczesne aparaty do mierzenia ciśnienia, zmywalne kołnierze ortopedyczne i płachty do znoszenia chorych po schodach. Mamy też deskę ratunkową pediatriczną. To są rzeczy, które ułatwiają nam codzienną pracę – mówi Alicja Tramś, kierownik pogotowia w Polkowicach.

Kor



Fot. Urszula Romanuk

Kierownik pogotowia Alicja Tramś odbiera sprzęt z rąk starosty polkowickiego Marka Tramś.

CHOCIANÓW

Powiat polkowicki pozyskał 75 tysięcy złotych z programu „Dolny Śląsk dla królowej sportu” na realizację rozpoczętej już inwestycji „Budowa nowoczesnego kompleksu sportowego w Chocianowie”.

Dodatkowa kasa na budowę boiska

– W sumie inwestycja w Chocianowie będzie kosztowała milion złotych. Taką kwotę zaplanowaliśmy w tegorocznym budżecie, ale wciąż będą podejmowane starania, aby pozyskać dodatkowe dofinansowanie np. z Ministerstwa Sportu – podkreśla starosta polkowicki Marek Tramś.

Ze względu na warunki terenowe boisko sportowe będzie miało wymiary 22 x 44 m i nawierzchnię syntetyczną. W skład boiska wielofunkcyjnego wchodzi: boisko do piłki ręcznej, kort tenisowy oraz boiska do badmintonu i siatkówki. Dodatkowo na terenie obiektu zostaną także wybudowane bieżnie sprinterskie, skocznie w dal i do trójskoku, rzutnia do pchnię-

cia kulą. Będą również zamontowane piłkochwyty oraz trybuny i pięć masztów flagowych.

Rozmieszczenie poszczególnych zespołów funkcjonalnych zostało podyktowane chęcią stworzenia kompleksu ściśle zintegrowanego z budynkiem Zespołu Szkół, a równocześnie łatwo dostępnego dla osób z zewnątrz.

Kor

CHOCIANÓW

Kolejne staże w Hiszpanii i w Niemczech

Młodzież z Zespołu Szkół w Chocianowie po raz kolejny będzie miała możliwość zbierania doświadczeń podczas pracy w Sewilli i Lipsku.

Podobnie jak w latach poprzednich projektem objęci będą uczniowie dwóch kierunków: mechatronicznego i obsługi turystycznej.

Wyjazd na praktyki będzie możliwy dzięki pro-

gramowi ERASMUS+ oraz finansowaniu ze środków Programu Operacyjnego Wiedza, Edukacja i Rozwój. Uczniowie będą mieli zapewniony transport, ubezpieczenie, zakwaterowanie oraz kieszonkowe. Łącznie z zagranicznych praktyk skorzysta 45 uczniów. Całkowity koszt projektu to prawie 104 tys. euro, 20% wkładu własnego zabezpieczył na ten cel powiat polkowicki.

Kor



DZIEŃ FLAGI RP

Przyjdź po Flagę do Starostwa!

Zapraszam
Starosta Polkowicki
Marek Tramś

Starosta polkowicki Marek Tramś oraz przedstawiciele największych firm i instytucji w powiecie polkowickim podpisali „Deklarację współpracy na rzecz kształcenia młodzieży dla potrzeb przedsiębiorstw i firm poprzez organizację praktyk zawodowych i staży u pracodawców w ramach funkcjonowania Gminnego Banku Kadr”.

Jest deklaracja, będą staże

Dzięki władzom gminy Polkowice powstał Gminny Bank Kadr.

– **Rozpoczynamy dziś współpracę w zakresie kształcenia dla potrzeb lokalnych pracodawców. Gmina Polkowice jako lider w wielu dziedzinach i tym razem zaproponowała rozwiązanie, które wyznacza nowe standardy. Liczymy, że dzięki Gminnemu Bankowi Kadr uczniowie naszej szkoły, po uprzednim odbyciu praktyk zawodowych oraz staży, będą mieli możliwość znalezienia zatrudnienia w zakładach działających na terenie naszego powiatu. Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom pracodawców, stworzyliśmy Szkolny Bank Praktyk Zawodowych, który doskonale uzupełnia Gminny Bank Kadr – mówi Zbigniew Gołębiowski, dyrektor Zespołu Szkół.**

Dla uczniów Zespołu Szkół im. Narodów Zjednoczonej Europy w Polkowicach oznacza to łatwiejszy dostęp do praktyk zawodowych, a później większe szanse na zatrudnienie w firmach w naszym regionie.

Obecne zmiany w szkolnictwie szczególnie nacisk kładą na kształcenie praktyczne, najlepiej u potencjalnych pracodawców lub w szkolnych warsztatach. Dzięki zaangażowaniu władz gminy Polkowice powstał Gminny Bank Kadr, który ma umożliwić młodym ludziom znalezienie pracy w miejscu zamieszkania.

– Bardzo się cieszę, że mamy dziś tylu pracodawców na sali. Zarówno nam, przedstawicielom władz, jak i reprezentantom pracodawców zależy na tym, aby w Zespole Szkół kształcono przyszłych pracowników tutejszych firm. Inwestycja w Gminny Bank Kadr to inwestycja w przyszłość, bo dzięki niemu łatwiej będzie znaleźć pracę nie tylko młodym polkowiczanom. Już dziś w bazie osób poszukujących pracy na specjalnej platformie internetowej GBK zarejestrowało się 80 osób – podkreślał burmistrz Polkowic Wiesław Wabik.



Podczas uroczystości starosta Marek Tramś podkreślał, że podpisanie deklaracji to ważny moment w historii Zespołu Szkół.

– Polkowice ponownie przodują. Przypominam, że przed laty to właśnie w naszym powiecie rozpoczęliśmy wdrażanie nauczania w zawodzie mechatronik. Dziś podpisujemy deklarację współpracy na rzecz kształcenia młodzieży dla potrzeb przedsiębiorstw poprzez organizację praktyk zawodowych i staży u pracodawców w ramach funkcjonowania Gminnego Banku Kadr. To bardzo ważne wydarzenie – zaznaczał Marek Tramś.

Od kilku lat podobną współpracę w firmach prowadzi Zespół Szkół w Chocianowie. W ubiegłym roku „za szczególne osiągnięcia w promowaniu i realizacji szkolenia zawodowego, efektywną współpracę z pracodawcami w procesie kształcenia młodzieży na rzecz lokalnego rynku pracy” szkoła w Chocianowie otrzymała Nagrodę Ministra Gospodarki. Poza tym, w 2014r. w sali kolumnowej Sejmu RP powiat polkowicki wyróżniony został specjalną nagrodą Prezesa Polskiej Agencji Rozwoju Przedsiębiorczości za projekt: „Poszerzenie kompetencji zawodowych uczniów Zespołu Szkół w Chocianowie kształcących się w zawodzie technik obsługi turystycznej poprzez system praktyk, staży i kursów”.

Konrad Kaptur

Atrakcyjna majówka w powiecie

Wyjątkowy charakter będą miały w powiecie polkowickim doroczne obchody świąt majowych. Biało-czerwone barwy są symbolem naszej wspólnoty. Uroczyste świętowanie rozpocznie się już 30 kwietnia br. punktualnie o godz. 12.00 odegraniem hymnu i podniesieniem flagi na maszt na polkowickim Rynku.

Podczas obchodów obecne będą władze powiatu i gmin oraz liczne reprezentacje służb mundurowych policji i straży pożarnej, ochotniczych straży pożarnych, młodzieży szkolnej, środowisk kombatanckich, organizacji harcerskich oraz stowarzyszeń i związków. Od lat powiat polkowicki z tej okazji rozdaje mieszkańcom flagi państwowe.

- Już od połowy kwietnia w dwóch miejscach, na poziomie 0 przy kasie oraz w holu głównym, każdy chętny otrzyma flagę. Zachęcam wszystkich. Przy okazji będzie można obejrzeć nową siedzibę starostwa – mówi Marek Tramś, starosta



polkowicki. – Pokażmy wszystkim, że jesteśmy patriotami, wywieśmy flagi w naszych oknach. To piękny gest – zachęca starosta.

– Święto Flagi Rzeczypospolitej Polskiej, Dzień Polonii i Polaków za Granicą, Święto Pracy oraz rocznica uchwalenia Konstytucji 3 Maja to dni, w których cieszymy się z naszych wielkich historycznych zwycięstw. W każdej „małej ojczyźnie” będą organizowane liczne przedsięwzięcia – apele, koncerty, konkursy oraz wystawy. Tym serdeczniej zachęcam, gdyż tegoroczne święto wpisuje się w ogólnopolski jubileusz 25-lecia Samorządności – dodaje Marek Tramś.

Zakończeniem obchodów majowych będzie Masza Świąta w Intencji Narodu 3 maja 2015 r. o godz. 18.00 w Kościele św. Michała Archanioła w Polkowicach, na którą serdecznie zapraszamy. **Kor**



Pamiątkowe zdjęcie zwińczyło uroczystość podpisania deklaracji.

Fot. Zespół Szkół w Polkowicach

KGHM

Trzysta dzieci bierze udział w fundowanych lekcjach pływania.

Czepki z logo KGHM

Cały kurs pływania dla maluchów to dwanaście 45-minutowych bezpłatnych lekcji.



Fot. Archiwum KS Płetwal

– Niektórzy z płaczem wchodzą do wody, a inni są bardziej odważni – ocenia Janusz Możdżanowski z polkowickiego klubu „Płetwal”. Klub już po raz trzeci prowadzi lekcje nauki pływania finansowane przez KGHM.

Pierwsze zajęcia w tym cyklu rozpoczęły się w kwietniu. Na basenie w SP nr 3 poruszania się w wodzie i na wodzie uczyć się będą dwie 30-osobowe grupy dzieci w wieku od 5 do 10 lat. Z oferty KGHM skorzystali nie tylko młodzi polkowiczanie, ale również mieszkańcy Przemkowa, Chocianowa i okolicznych wsi.

– Są wśród nich dzieci, które nie umiały utrzymać się na wodzie, będzie to więc pierwsza umiejętność, którą zdobędą – dodał Jan Możdżanowski.

Zadaniem instruktorów będzie nie tylko nauka podstawowych technik pływackich, ale przede wszystkim – wyjaśnienie i nauczanie, jak poruszać się w wodzie w sposób bezpieczny.

Pływacki projekt EKO-Zdrowie realizuje w Zagłębiu Miedziowym pięć klubów: „Płetwal” w Polkowicach, „Piaś” w Głogowie, „Wankan” w Legnicy, „Piranie” w Lubinie oraz „Shark” w Rudnej. (mb)

Pływacki projekt EKO-Zdrowie realizuje w Zagłębiu Miedziowym pięć klubów.

CHOCIANÓW

Odbył się VI Bieg Borów Dolnośląskich.

Biegli leśnymi ścieżkami



Fot. Archiwum Gminy Chocianów

Jeszcze niezdyszani uczestnicy biegu głównego po borach.

Dwie pętle na dystansie dziewięciu kilometrów musieli pokonać uczestnicy tegorocznego Biegu Borów Dolnośląskich. Wśród pań zwyciężyła lubinianka Ewa Zaczyńska, wśród panów najszybszy był Sebastian Grodecki z Chocianowa.

Imprezę zorganizował po raz szósty chocianowski Klub Biegacza „Zdyszaani” i Klub Olimpijczyka przy tutejszym Zespole Szkół. Na starcie stanęło w sumie 37 zawodników z Polkowic, Radwanic, Lubina i Chocianowa – również przedszkolaki i uczniowie szkół podstawowych, rywalizują-

cy w biegach na 400 i 800 metrów. Trasa biegu głównego wiodła przez piaszczyste ścieżki Nadleśnictwa Chocianów, które – obok Chocianowskiego Ośrodka Kultury i Stowarzyszenia „Wrzosowa Kraina” – było jednym z partnerów tego sportowego przedsięwzięcia.

(mb)

KGHM

Będą chodzić przez trzy miesiące. Z kijkami po zdrowie

Instruktorzy Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking znów wzięli pod swoje skrzydła miłośników chodu z kijkami. Opiekują się uczestnikami projektu, który właśnie ruszył w sześciu miastach naszego regionu.

Zajęcia nordic walking to oferta miedziowej spółki, która tę właśnie formę relaksu ufundowała mieszkańcom powyżej 40 roku życia. W Chojnowie, Głog-

wie, Legnicy, Lubinie, Ścinawie i Złotoryi powstały kilkudziesięcioosobowe grupy uczestników, którzy już rozpoczęli marsze z kijkami. Cykl treningów pod okiem doświadczonych instruktorów potrwa do czerwca.

Zajęcia zorganizowano w ramach programu społecznej odpowiedzialności KGHM pn. EKO-Zdrowie. Jego celem jest m.in. promowanie profilaktyki zdrowotnej i aktywnego stylu życia wśród mieszkańców Zagłębia Miedziowego.

(mb)



Fot. Mirosława Bożyńska

Lubińską grupę uczestniczek projektu udało nam się spotkać, zanim wyruszyły w trasę z kijkami.

Sołtysi kadencji 2014 – 2019.

Wsie wybrały swój samorząd

We wszystkich gminach w naszym regionie zakończyły się już wybory sołtysów i rad sołeckich. Przez cztery najbliższe lata osoby te będą reprezentować swoje miejscowości i ich mieszkańców, a także decydować o tym, w jakim kierunku ma podążać rozwój wsi.

GINA CHOCIANÓW

Brunów – Andrzej Kuśmierczyk, Chocianów – Wojciech Drozd, Jabłonów – Krystyna Pardo, Michałów – Bogdan Nuciński, Ogródzisko – Małgorzata Woźniak, Parchów – Stefan Trochanowski, Pogorzelska – Józefa Kleszczyńska, Raków – Bożena Czekajło, Szklary Dolne – Lucyna Masal, Trzebnice – Halina Kowalska, Trzmielów – Maria Kuzemczak, Żabice – Wioletta Snopek.

GINA GAWORZYCE

Dalków – Andrzej Wiertelak, Dzików – Beata Młynarczyk, Gaworzyce – Jan Rygiel, Gostyń – Beata Różycka, Grabik – Karolina Wersocka, Kłobuczyn – Paweł Lubak, Korytów – Katarzyna Sieledczyk, Koźlice – Józef Ochej, Kurów Wielki – Maria Pucyk, Mieszków – Marian Pielech, Śrem – Robert Pogorzelski, Wierzchowice – Eugeniusz Kucharek, Witanowice – Grażyna Prychacz.

GINA GRĘBOCICE

Bucze, Czerńczyce – Czesław Działo, Duża Wólka, Bieńków – Anna Bagrowska, Grębocice – Marek Pieniążek, Grodowiec – Magdalena Myślińska, Grodziszcz – Helena Staniukiewicz, Krzydłowice, Proszówek – Dariusz Galus, Kwielice – Ireneusz Frątczak, Obiszów – Jerzy Sokol-

ski, Ogorzelec – Mieczysław Gadomski, Proszyca – Iwona Gil, Retków – Bożena Czajkowska, Rzeczyca – Tadeusz Pierchalski, Stara Rzek – Jerzy Koła, Szymocin – Sylwia Słowik, Trzęsów – Czesław Żukiel, Wilczyn, Świnino – Ewa Lada, Żabice – Grzegorz Pawluk.

GINA JERZMANOWA

Bądzów – Anna Rysz, Gąki – Zbigniew Skowronek, Jerzmanowa – Mariola Sierkiewicz, Kurowice – Małgorzata Cichocka, Kurów Mały – Wiesław Rzepa, Łagoszów Mały – Andrzej Hawrot, Maniów – Adela Delewicz, Modła – Bożena Wójcik, Potoczek – Ryszard Janiak, Smardzów – Eugeniusz Durał, Zofiówka – Elżbieta Krawczyk.

GINA PĘCŁAW

Białotąka – Alfred Zych, Droglowice – Antoni Fra-



Fot. Archiwum Gminy Radwanice

Nowo wybrani szefowie wsi mogli już obchodzić pierwszy w tej kadencji Dzień Sołtysa, przypadający 11 marca. Na pamiątkowym zdjęciu – sołtysi z gminy Radwanice z wójtem.

nas, Kotowice – Zofia Delida, Leszkowice – Artur Rutkowski, Pęcław – Agnieszka Jankowska, Piersna – Izabela Dominiak, Wietrzyce – Bożena Walczak, Wierzchowina – Zbigniew Leśniak, Wojszyn – Mariusz Sobczyk.

GINA POLKOWICE

Sobin – Władysław Szczuraty, Sucha Górna – Stanisław Gnat, Tarnówek – Irena Giermek, Trzebcz – Krzysztof Betka, Żuków – Jadwiga Kowal, Żelazny Most – Anna Tatarynowicz.

GINA PRZEMKÓW

Jędrzychówek – Kazimierz Woźniak, Jakubowo Lubińskie – Iwona Kosińska, Karpie – Joanna Wnęk, Krępa – Adam Sadowski, Łęże – Agnieszka Kuczma, Ostaszów – Piotr Jagielski, Piotrowice – Janusz Pyrzyk, Szklarki – Piotr Dziadykiewicz, Wilkocin – Alicja Rydzanicz, Wysoka – Tomasz Rydzanicz.

GINA RADWANICE

Buczyna – Wioletta Kłos, Drozów – Emil Klub, Drożyna – Joanna Krell, Jakubów – Władysław Mamzer, Kłębanowice – Mieczysław Dąbrowski, Lipin – Małgorzata Kulig, Łagoszów Wielki – Józef Olejnik, Nowy Dwór – Teresa Kancerek, Nowa Kuźnia – Paweł Kiełb, Przesieczna – Kamila Rusinko, Radwanice – Barbara Kula, Sieroszowice – Mariusz Fituła, Strogoborzyce – Piotr Gąska.

(oprac. MB)

KGHM

Hutnicza orkiestra dała koncert na jubileusz.

Grają już 45 lat

Doroczny koncert Orkiestry Zakładowej Huty Miedzi „Głogów” tym razem miał wyjątkową oprawę – zespół obchodzi bowiem 45-lecie działalności artystycznej i pierwszego występu w 1970 r.

Wielu znamienitych gości pojawiło się z tej okazji 18 kwietnia w sali Miejskiego Ośrodka Kultury w Głogowie, by osobiście złożyć gratulacje i życzenia Jubilatce, a także posłuchać muzyki w dobrym wykonaniu.

Na repertuar orkiestry składają się zarówno utwory muzyki klasycznej, jak i szlagiery muzyki rozrywkowej – i takie można było usłyszeć na jubileuszowym koncercie. Dodatkową atrakcją był m.in. występ mażorettek i pokazy tańca towarzyskiego.

W ciągu 45 lat w orkiestrze zagrało ponad 250 muzyków. To nie tylko pracownicy huty, ale także uczniowie szkół ponadgimnazjalnych, studenci i emeryci. Orkiestrą od 1989 r. kieruje kapelmistrz Kazimierz Walendzik.

(mb)



Fot. Mirosława Bożyńska

Dzisiaj hutniczą orkiestrę tworzy 40-osobowy zespół muzyków.

Gminny Bank Kadr powstał po to, by zwiększyć szansę polkowiczian na znalezienie pracy. Platforma internetowa będąca podstawowym elementem GBK cieszy się sporym zainteresowaniem polkowiczian, co dowodzi, że ta inicjatywa była potrzebna.

Gminny Bank Kadr szansą na pracę

Zapraszamy na platformę informacyjną Gminnego Banku Kadr gbk.polkowice.eu.

GBK został przedstawiony podczas uroczystego podpisania deklaracji współpracy pomiędzy Zespołem Szkół, pracodawcami z terenu powiatu polkowickiego, gminą Polkowice oraz starostwem powiatowym. Jego funkcjonowaniu była poświęcona zapowiedziana wcześniej debata, która odbyła się podczas ostatniej sesji Rady Miejskiej (20.04). Bank zaprezentowała radnym Mariola Szymczyk, pełnomocnik burmistrza do spraw GBK.

– Gmina Polkowice przeznaczyła na ten cel dwa miliony złotych. Wspólnie z moimi współpracownikami już w grudniu rozpoczęliśmy pracę nad stworzeniem programu GBK. Była to praca trudna, wymagająca ogromnej kreatywności oraz zaangażowania, bo podobnych rozwiązań nie ma nigdzie w Polsce. Bank już funkcjonuje, ale zdajemy sobie sprawę, że nie jest to jego kształt ostateczny. Będziemy robić wszystko, aby jak najlepiej spełniał oczekiwania polkowiczian poszukujących pracy – mówiła Mariola Szymczyk.

Zasady działania platformy internetowej omawiał z kolei Piotr Gubar, jej autor.

Radnych interesowały różne sprawy związane z funkcjonowaniem GBK. Pytali między innymi o to, co z osobami, które nie mają komputera, a chciałyby się zarejestrować w Banku. W takiej sytuacji każdy chętny może przyjść do urzędu gminy i poprosić pracownika odpowiedzialnego za GBK o rejestrację.

W dniu sesji Rady Miejskiej w GBK było zarejestrowanych 108 osób. Grupy, które w największym stopniu borykają się z bezrobociem to kobiety oraz młodzież do 24 roku życia, a stopa bezrobocia w naszym powiecie jest niewielka i wynosi 7,9 procenta.

– Będziemy wspierać pracodawców w zatrudnianiu polkowiczian. Z pieniędzy GBK będą finansowane działania wspierające zarówno polkowiczian poszukujących pracy, jak i pracodawców, którzy im tę pracę zaoferują. Dzięki GBK umożli-



Gminny Bank Kadr prezentowała podczas debaty Mariola Szymczyk, pełnomocnik burmistrza do spraw Gminnego Banku Kadr (na zdjęciu pierwsza z lewej).

wiamy pracodawcom zatrudnianie mieszkańców gminy Polkowice nawet przez sześć miesięcy. Po tym czasie przedsiębiorca zobowiązany jest zapewnić zatrudnienie przez kolejne trzy miesiące. Instrumenty wsparcia przewidziane w GBK mają zachęcić lokalnych przedsiębiorców do zatrudniania mieszkańców naszej gminy – mówi burmistrz Polkowic Wiesław Wabik.

Poza możliwością zarejestrowania się w GBK, co może zrobić każdy, kto przez minimum dwa lat jest zameldowany na terenie gminy Polkowice, stwarza on także inne możliwości dla osób poszukujących pracy. To wsparcie dla absolwentów szkół wyższych o kierunkach artystycznych,

pomoc osobom zamierzającym rozpocząć działalność gospodarczą oraz refundacja kosztów wyposażenia stanowiska pracy.

– Ideę Gminnego Banku Kadr stworzyliśmy wspólnie z burmistrzem podczas jesiennej kampanii wyborczej i zgodnie z naszą deklaracją wprowadzamy ją w życie. Projekt został przygotowany w błyskawicznym tempie przez zespół najbardziej kompetentnych w tym zakresie pracowników Urzędu Gminy w Polkowicach pod kierownictwem Marioli Szymczyk, dyrektora gabinetu burmistrza. W Polkowicach staramy się przygotowywać naszych mieszkańców na niebezpieczeństwa wynikające z procesów społecznych. Jednym

z największych zagrożeń jest bezrobocie wśród młodych ludzi. Zwykle jest ono dwukrotnie większe niż średnie krajowe. W wysoko rozwiniętej Hiszpanii stopa bezrobocia wśród młodzieży przekroczyła alarmujący poziom 50%. Nie dopuścimy do tego, by takie niekorzystne zjawiska dotyczyły młodych Polkowiczian i z tego powodu stworzyliśmy Gminny Bank Kadr – mówi Emilian Stańczyszyn, przewodniczący Rady Miejskiej.

GBK dopiero rozpoczął swoją działalność. Wszelkie sugestie, uwagi i pomysły dotyczące jego usprawnienia są mile widziane. Prosimy je kierować telefonicznie pod numer 76 847 41 53. Można też pisać e-maile na adres gbk@polkowice.eu bądź przyjść i zgłaszać je osobiście w biurze GBK, które mieści się w Ratuszu, w pokoju 204.

Kor

Do 15 maja potrwać konsultacje tak zwanych obszarów białych NGA, na których będą realizowane inwestycje unijne w zakresie tworzenia dostępu do szerokopasmowego internetu. W ramach Programu Operacyjnego Polska Cyfrowa 2014-2020 na ten cel przewidziano miliard euro.

Internet szerokopasmowy w zasięgu ręki

Obszary białe NGA to miejsca, w których nie ma obecnie, a także najprawdopodobniej nie będzie w ciągu najbliższych trzech lat, możliwości dostępu do łącza internetowego, którego przepustowość to co najmniej 30 MB/s.



Inwestycje w ramach programu operacyjnego Polska Cyfrowa 2014-2020 będą realizowane wyłącznie na terenie „białych obszarów”. Aby je określić, konieczne jest przeprowadzenie konsultacji społecznych. Takie konsultacje rozpoczęły się w marcu i potrwać do 15 maja. Zachęcamy

mieszkańców gminy Polkowice, zwłaszcza obszarów wiejskich, do wzięcia nich udziału. Tylko w ten sposób jest szansa na to, że część z miliarda euro trafi do naszej gminy.

Konsultacje społeczne odbywają się poprzez weryfikację obszarów białych NGA. Można to zrobić

rejestrując i logując się do specjalnej aplikacji internetowej i wpisując określony adres. Przypominamy, że tylko lokalizacje, które są białymi obszarami, będą mogły wziąć udział w programie operacyjnym Polska Cyfrowa 2014-2020. Dlatego tak ważne jest, aby jak największa liczba osób

rejestrowała się do aplikacji.

Szczegóły dotyczące procesu rejestracji oraz weryfikacji obszarów białych na stronie <https://mac.gov.pl/konsultacje/konsultacje-spoeczne-obszary-bialych-nga/weryfikacja-obszarow>.

Kor

Trzydniowe warsztaty muzyczne

Pozytywna chrześcijańska muzyczna energia

Muzyka pozwala zapomnieć o codzienności, zanurzyć się w czystym pięknie dźwięków i przeżywać religijne uniesienia. Bez wątpienia uczestnicy koncertu w Kościele pw. Św. Michała Archaniola, wieńczącego trzydniowe warsztaty muzyczne, podpiszą się pod takim stwierdzeniem.

W warsztatach wzięło udział 50 osób. W różnym wieku i z różnymi muzycznymi umiejętnościami. Byli więc chórzysci, gitarzyści, organiści, muzycy grający na instrumentach smyczkowych. Nad całością brzmienia czuwali Robert Cudzych i Agnieszka Damrych. Zwłaszcza dyrygentka w sposób nad wyraz ekspresyjny kierowała muzykami, dzięki czemu większość utworów wybrzmiała doprawdy imponująco i czysto. Każdy zaangażował się z całego serca i to było słychać. Zresztą żywiołowe reakcje publiczności, która szczerze wypełniała kościelne mury, świadczyły o tym, że muzyka chrześcijańska została bardzo dobrze odebrana przez uczestników tego niecodziennego koncertu. W sobotę (18 kwietnia) uczestnicy mieli próbę generalną przed niedzielnym Koncertem Uwielbienia, wyjątkową, bo odwiedził ich nadzwyczajny gość – biskup Marek Mendyk.

Kwietniowe warsztaty były kontynuacją pierw-

szych muzycznych spotkań w Polkowicach, które odbyły się w lutym. Warsztaty były jednym z elementów przygotowań Polkowic do przyszłorocznych Światowych Dni Młodzieży. Tuż po zakończeniu mszy świętej poprzedzającej koncert ksiądz dziekan Jarosław Święcicki z radością poinformował, że młodzi Amerykanie oraz Włosi zgłosili chęć przyjazdu właśnie do Polkowic. W poniedziałek (20 kwietnia) odbyło się pierwsze spotkanie poświęcone organizacji pobytu gości zza granicy w naszym mieście. Wzięli w nim udział przedstawiciele władz miejskich z burmistrzem Wiesławem Wabikiem, który przysłuchiwał się koncertowi, a także reprezentanci służb mundurowych.

Warsztaty muzyczne oraz wieńczący je Koncert Uwielbieniowy zorganizowały wspólnie parafia pw. św. Michała, gmina Polkowice i Stowarzyszenie Pro Familia.

Kor



Wśród chórzystów były zarówno dzieci, jak i osoby dorosłe.

Fot. Konrad Kaptur

W Zespole Szkół odbyła się jubileuszowa, XV edycja Żak-Artu, czyli Tygodnia Twórczości Artystycznej. Różnorodne wydarzenia związane ze sztuką trwały ponad tydzień.

15 lat z Żak-Artem



Fot. Paweł Pądzior

Szkolny teatr Anty-Dotum wystawił sztukę „Orientmen”.

Aż trudno uwierzyć, że od momentu, gdy Żak-Art odbywał się po raz pierwszy, minęło 15 lat. Od tego czasu wiele się zmieniło, ale wciąż temu przeglądowni towarzyszy pasja, która go napędza. O tej pasji mówił podczas uroczystego otwarcia przeglądu Zbigniew Gołębiowski, dyrektor Zespołu Szkół. Patronat honorowy nad tegoroczną edycją objął burmistrz Polkowic Wiesław Wabik. Burmistrz dokonał też oficjalnego otwarcia „Żak-Artu”.

Podczas uroczystego otwarcia pięknie zaprezentowała się Patrycja Busz, była uczennica Zespołu Szkół, a dziś instruktorka Wiejskiego Ośrodka Kultury. Patrycja wprowadziła wszystkich w artystyczny klimat.

Z uwagi na fakt, że tegoroczna edycja była piętnastą, program prezentował się wyjątkowo okazale. Pierwsze wydarzenia miały miejsce jeszcze w marcu. 23 i 30 marca miały miejsce ciekawe warsztaty artystyczne. 9 kwietnia to był dzień pod hasłem „Święto poezji i nie tylko”. Wówczas odbyły się eliminacje powiatowe 60. Ogólnopolskiego Konkursu Recytatorskiego. Tego samego dnia w godzinach popołudniowych miały miejsce warsztaty artystyczne oraz kulinarne. Cieszyły się one dużą popularnością, a w ich trakcie panowała prawdziwie twórcza atmosfera.

Pierwszego dnia właściwego Tygodnia Twórczości Artystycznej, czyli w poniedziałek (13 kwietnia) mogliśmy obejrzeć sztukę w wykonaniu szkolnego teatru Anty-Dotum „Orientmen”, którą



Katarzyna Mirowska wystąpiła podczas „Żak-Artu” ze swoim recitalem.

wyreżyserował Pan Piotr Mosoń. Był też recital Katarzyny Mirowskiej.

Przez kolejne dni w ramach „Żak-Artu” odbywało się wiele ciekawych wydarzeń. Między innymi przedstawienie „Teatr antyczny”, zaprezentowane przez trójkę aktorów scen krakowskich.

„Żak-Art” to wydarzenie, które na stałe wpisało się do kalendarza wydarzeń kulturalnych na terenie naszej gminy. Od samego początku młodzież chętnie się angażuje w przygotowanie tego przeglądu i tak jest od samego początku, wbrew obiegowym opiniom o tym, że współczesna młodzież jest takim przedsięwzięciem niechętna.

– Wręcz przeciwnie, młodzi ludzie garną się do pomocy przy pomocy organizacji „Żak-Artu” i to jest bardzo budujące – podsumowuje Daria Grabowska, współorganizatorka „Żak-Artu”. Kor

„Żak-Art” to wydarzenie, które na stałe wpisało się do kalendarza.

EKO-Zdrowie: KGHM pomaga walczyć z nadwagą.

Zrzucić kilogramy, aby nabrać sił



Ćwiczenia rozpoczynają się, oczywiście, od rozgrzewki.

Zgodnie z zapowiedziami, w dwóch ośrodkach fitness – w Lubinie i Głogowie – ruszyły zajęcia dla osób, które postanowiły walczyć z nadwagą. To pilotażowy program, realizowany i finansowany przez miedziową spółkę, do którego zaproszono mieszkańców naszego regionu.

Walka z nadwagą to również walka ze złymi nawykami żywieniowymi.



Przy dźwiękach muzyki instruktor sympatycznie, czasem żartem, zachęca do kolejnych ćwiczeń. Mimo wysiłku, uczestnicy wykonują je więc z uśmiechem na twarzy.

Po wstępnych badaniach lekarskich do udziału zakwalifikowano 60 osób. Teraz trzy razy w tygodniu spotykają się w salach treningowych, by pod okiem instruktorów walczyć z nadwagą, a może przede wszystkim – ze swoimi niedobrymi przyzwyczajeniami.

Nadwaga bowiem, o ile nie spowodowała jej choroba, to skutek złych nawyków żywieniowych i niskiego poziomu aktywności fizycznej.

Do takich osób nie należy jednak pan Bogdan, emeryt i miłośnik nordic walking.

– Wstaję jak na kopalnię, o piątej rano, i robię 20 kilometrów – powiedział. – A tu jestem „na brzuch”...

– Wiele osób woli nie pokazywać się w klubie fitness, bo sądzi, że chodzą tu tylko ludzie wysportowani, szczupli. A to wcale nieprawda. Wystarczy rozejrzeć się po sali: nie ma „chodzących ideałów”, są za to osoby chcące coś w sobie zmienić – zapewniła menadżer klubu Katarzyna Bobowska.

– Jestem tu, bo wiem, co mi „przeszkadza” – przyznała pani Ania, jedna z uczestniczek programu i dodała z uśmiechem: – Dla mnie te zajęcia są lekarstwem na codzienny marazm.

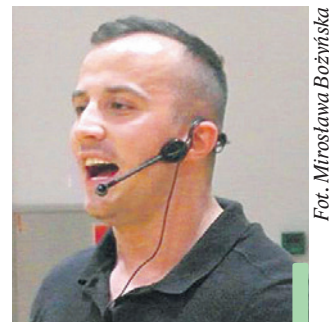
Pani Kasia, jak wiele z obecnych na ćwiczeniach osób, wcześniej nie chodziła na podobne zajęcia.

– Nie wiem, czy mnie kolana nie zaczną boleć od tych ćwiczeń. Ale że nie dam rady, to się nie boję – zapewniła, wsłuchując się jednocześnie w głos trenera. Marcin Sapiński w tym samym czasie zachęcał bowiem do przysiadów.

– Zobaczycie, niedługo będziemy robić pompki! – przekonywał żartem. Sama myśl, że ta przepowiednia może okazać się prawdą, już wywołała uśmiechy na twarzach ćwiczących. I o to chodzi: o radość, pozytywne nastawienie, lepsze samopoczucie, za którym powinna pójść również zmiana stylu życia.

Walka z nadwagą to również walka ze złymi nawykami żywieniowymi. Z tym, ile się je, a przede wszystkim – co się je. Dlatego z członkami grupy spotyka się również dietetyk. Każdy będzie mógł indywidualnie zasięgnąć porady, ustalić najlepszą dla siebie dietę.

– Wiemy, że ze zbyt dużym nagromadzeniem ilości tłuszczu w naszym ciele można sobie poradzić poprzez dietę i aktywność fizyczną. Musimy jednak zrozumieć, że tkanka tłuszczowa, jeśli ją



Fot. Mirosława Bożyńska

MARCIN SAPIŃSKI,
menadżer
odpowiedzialny:

– Ci, którzy przychodzą na siłownię po raz pierwszy, są trochę zagubieni, nie wiedzą, jak ćwiczyć, jak korzystać z urządzeń. Najpierw więc szukamy idealnego pomysłu na to, żeby takie osoby oswoić z atmosferą siłowni, żeby jak najszybciej poczuły się tu dobrze, swobodnie. Pozytywna energia, którą tu otrzymują, i wykonywanie ćwiczeń zgodnie z planem sprawiają, że szybko zmienia się nie tylko ich podejście do ćwiczeń, ale i sposób życia.

A wymierne efekty? Gwarantuję, że osoby z nadwagą co tydzień będą chudnąć po kilogramie, ale... muszą się stosować do moich poleceń.

nagromadzimy, już pozostanie w naszym organizmie na zawsze. Po schudnięciu tylko się zmniejsza. Przy nadwadze i otyłości kontrola masy ciała musi być już dożywotnia, aby nie dopuścić do namnożenia się nowych komórek tłuszczowych – stwierdziła dietetyk Joanna Kurt. – Największym problemem w walce z otyłością czy nadwagą jest brak wiedzy na temat zmian nawyków żywieniowych na stałe w naszym życiu. Nauka wprowadzania nowych zasad żywienia wymaga jednak cierpliwości, dużego wsparcia najbliższych i silnej motywacji.

Treningi, realizowane w ramach projektu EKO-Zdrowie potrwają do czerwca. Dzięki sponsorowi, KGHM, udział w badaniach, konsultacjach i ćwiczeniach jest bezpłatny.

Mirosława Bożyńska

Z kalendarium wydarzeń polkowickich rad osiedlowych.

Wiosenne poruszenie

Aktywni działacze rad osiedlowych z niecierpliwością czekali na rozpoczęcie nowego sezonu i gdy tylko ustalono budżety jednostek, ruszył maraton imprez. Oficjalne kalendarium zaplanowanych działań dowodzi, że mieszkańcom nie brakuje pomysłów na to, jak umilić sobie i sąsiadom wolny czas – od przeróżnych propozycji sportowych po te bliższe rozrywkom duchowym.

Rada osiedla Krupińskiego wiosnę przywitała, na przykład, bezpłatnym szkoleniem z zakresu udzielania pierwszej

pomocy przedmedycznej. Działacze osiedla Sienkiewicza końcówkę kwietnia przywitają na basenie i ćwiczeniach karate, a w maju

planują turniej kręglarski (10.05), strzelecki oraz warsztaty rękodzielnicze i... pieczenie pierników (16.05).

CENTRUM

Grupa mieszkańców Centrum 18 kwietnia wybrała się do wrocławskiego Afrykarium. Edukacyjny wyjazd najwięcej frajdy, co zrozumiale, sprawił najmłodszym uczestnikom wycieczki. Ale dorośli też z zainteresowaniem podpatrywali mieszkańców egzotycznego ogrodu.



Fot. A. Dyląg/Archiwum RO Centrum

GWARKÓW



Wielkanocny akcent wpisali do swojej kroniki także członkowie rady osiedla Gwarków: własnym sumptem przygotowali świąteczne paczki dla trzech rodzin z sąsiedztwa.

- Nam nie ubyło, a skoro można było komuś pomóc... - skomentowała akcję Elżbieta Michalska. - Nikogo nie trzeba było do tej składki namawiać.

Jak usłyszeliśmy, w uginających się pod ciężarem torbach nie zabrakło ani produktów żywnościowych, ani środków czystości.

W planach rady jest m.in. zorganizowanie przeglądu twórczości polkowickich kapel młodzieżowych.

Na razie członkowie rady „sondują” środowisko, nie wiadomo bowiem, czy znajdą się chętni, by wystąpić przed szerszym gremium...

HUBALA



Fot. Archiwum RO Hubala

Gdy wśród organizatorów ma się Piotra Nowaka, to jest oczywiste, że pierwsze w sezonie zawody na kręgle przygotuje rada osiedla Hubala. Wyniki tegorocznych indywidualnych mistrzostw osiedla w bowlingu rozstrzygały się podczas dwóch niedzielnych niedziel. W pierwszym starciu wzięło udział siedem pań i 13 panów. O wynikach końcowych poinformujemy. Tymczasem Piotr Nowak już zaprasza wszystkich polkowiczanki do udziału w jesiennych drużynowych mistrzostwach miasta.

POLKOWICE DOLNE



Fot. Archiwum WOK

Ponad 70 osób wzięło udział w przedświątecznych warsztatach artystycznych. W sali gościnnej restauracji „Relaks” pod okiem instruktorów z Wiejskiego Ośrodka Kultury w Sobinie młodsi i starsi mieszkańcy Polkowic Dolnych uczyli się robić wielkanocne ozdoby.

Nad stanowiskiem z palmami czuwały Emilia Smolińska i Kamil Kindra, nad zdobieniem jajek woskiem – Dorota Ziobrowska, a przy dekoracji stroików pomagały Agata Lach i Marta Fediów.



Powstałe podczas warsztatów prace każdy wykonawca mógł zabrać do domu, by ozdobić wielkanocny stół swojej rodziny.

Klasyka i nowości

Fitness, odnowa biologiczna, joga, sauny i SPA. Oferta polkowickiego Aquaparku to najlepszy sposób aby zadbać o swoje samopoczucie i jeszcze przed latem pozbyć się zbędnych kilogramów.

AQUAPARK
Polkowice
Regionalne Centrum Rekreacyjno-Rehabilitacyjne S.A.

Zwolenników dobrego samopoczucia oraz aktywnej rekreacji, zwłaszcza przedstawicieli płci pięknej, powinna zainteresować oferta Aquaparku Polkowice – Regionalnego Centrum Rekreacyjno-Rehabilitacyjnego SA. Nasza propozycja to nie tylko klasyczny aerobik, który wzmacnia mięśnie brzucha i spala tkankę tłuszczową, ale także coraz bardziej popularna w naszym kraju zumba. – Podczas tych zajęć można zarówno wzmacniać poszczególne partie ciała, jak i doskonale się bawić. Idealną propozycją dla osób troszczących się zarówno o ciało, jak i o umysł, będzie joga, składająca się z systemu ćwiczeń odprężających cały organizm – mówi Agnieszka Skuba-Sakowska, kierownik przychodni.

W Aquaparku każdy ma szansę poczuć się jak w śródziemnomorskim kurorcie. Dowodem na to jest bogata oferta zabiegów odnowy biologicznej i SPA. Wchodzące w jej skład min.

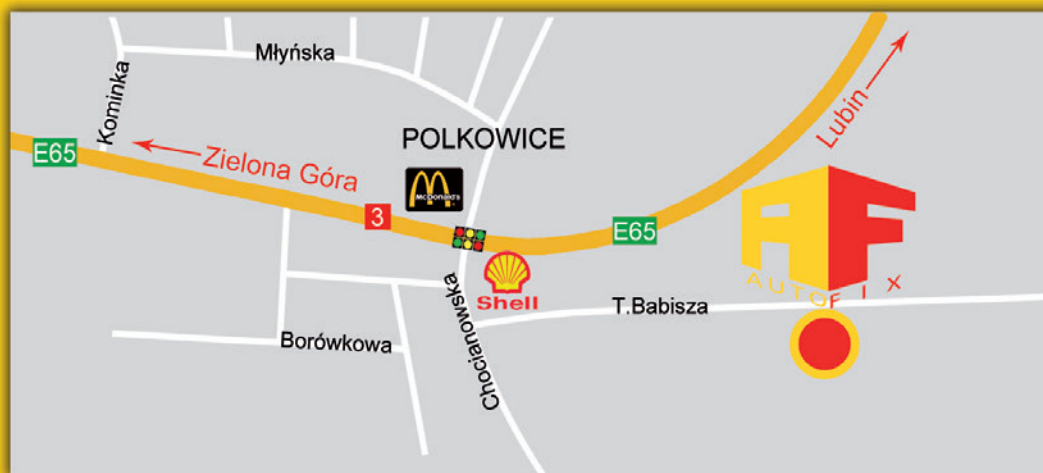
masaże relaksacyjne gorącymi kamieniami lub bańkami chińskimi pozwalają na całkowite odprężenie i relaks, tak ważne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Dla dbających o sylwetkę świetną propozycją będą zabiegi na ciało – guam lub aqyptos, dzięki którym nasza skóra nabierze jędrności i gładkości tracąc jednocześnie zbędne centymetry. Ciekawą propozycją jest oczyszczający organizm body detox. Całość dopełnia klasyka zdrowego wypoczynku, czyli niedawno zmodernizowana strefa saun, w której można poddać się kąpielom błotnym. Już dziś zapraszamy do korzystania z dobrodziejstw, jakie niosą ze sobą zajęcia oraz zabiegi prowadzone w polkowickim parku wodnym. Ich harmonogram wraz z cennikiem dostępny jest na stronie internetowej obiektu, pod adresem www.aquapark.com.pl, a także pod numerem telefonu 76 746 27 11/12.



AUTO SERWIS



NAPRAWA AUTOMATYCZNYCH SKRZYŃ BIEGÓW
SERWIS KLIMATYZACJI
DIAGNOSTYKA KOMP.
MECHANIKA
BLACHARSTWO
LAKIERNICTWO



POLKOWICE
UL. T. BABISZA 11B

TEL. 601 99 66 20
TEL. 794 96 44 72