

WieszCo

„Aqua-Zdrój musi być miejscem dostępnym dla każdego”

str. 9



„SPA” dla zwierzaków

str. 11



Polowanie na jelenia

str. 16-17



Poczujcie bluesa

str. 20



Tańcząca z krowami



Fot. używane (Piotr Brzeski/www.shutterstock.com)

„WIT-DREX” HANDEL OPAŁEM

DREWNO

- OPAŁOWE
- KOMINKOWE
- IGLASTE
- DO WĘDZENIA
- LIŚCIASTE
- ROZPAŁKOWE

☎ 502 686 045

Fines operator bankowy

- ✓ gotówkowe
- ✓ konsolidacyjne
- ✓ dla firm i rolników
- ✓ szybkie pożyczki

Kredyty wielu banków

Po pożyczkę przyjdź do Fines
Wałbrzych, ul. Broniewskiego 69

☎ 74 666 88 99

SkipMax



- wynajem kontenerów,
- wywóz gruzu, śmieci, odpadów

☎ 536 131 009

Czy wiesz, że...

1 lipca 1842 roku w Wałbrzychu założono Fabrykę Likierów Friedrich & Co? Szybko stała się znana w mieście i poza nim, dzięki doskonałej jakości swoich produktów. W połowie XIX wieku produkowano tu „Deutscher Benedictiner” – likier, którego receptura była starą, utrzymaną w tajemnicy tradycją rodzinną.

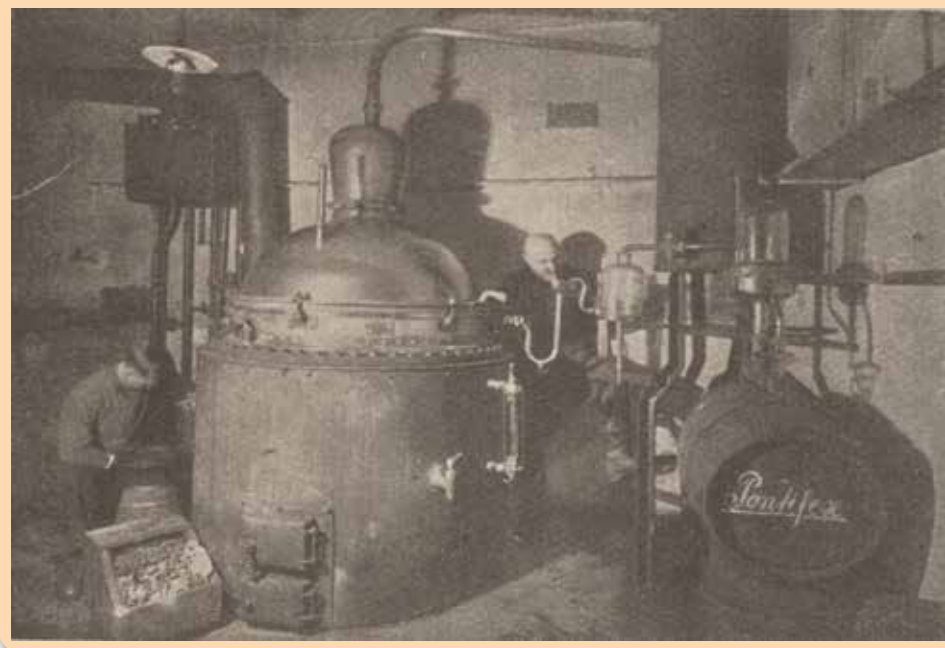
W latach 50. XIX wieku Wałbrzych został podłączony do dalekobieżnej linii kolejowej. Oznaczało to, że firma mogła poszerzyć obszar sprzedaży swoich produktów. Dzięki eleganckiej i kompleksowej reklamie, opinia

publiczna została poinformowana o doskonałości wałbrzyskiego likieru – wkrótce stał się znany i wysoko ceniony nie tylko w Niemczech, ale także daleko poza nimi.

Główną marką firmy był Echt Pontifer Likör, dawny niemiecki likier benedyktyński. W ofercie były także: Gemüthlicher Schläfnger, Dr. Friedrichstropfen, Friedrich Örtta Pomerange i wiele innych. Firma była uważana za pierwszą i najstarszą fabrykę likierów w Wałbrzychu.

Red

Rubryka powstaje we współpracy z Biblioteką pod Atlantami



Fot. użyte w „Waldenburg in Schlesien”, 1925

WYLUZUJ! UŚMIECHNIJ SIĘ



Rys. Katarzyna Zalepa

Czytaj str. 11

Tylko u nas 32 strony! Co to jest za zapach?!

Nie będziemy rozmawiać o gustach w szerokim rozumieniu tego słowa, będziemy za to namawiać was do polubienia konkretnego zapachu. Tak jak każdy wydziela jakąś woń, tak i WieszCo jakoś tam pachnie. A pachnie... gazetą, bo to chyba oczywiste. To specyficzna woń łącząca w sobie aromat farby drukarskiej i papieru. Nam to pasuje, a jeszcze bardziej jesteśmy skłonni oddać się pewnemu rytuałowi, który chyba nigdy nam się nie znudzi.

Jak to miło jest zaszyć się gdzieś w domu, na ulubionej kanapie, fotelu lub przy biurku. Zaparzyć kawę lub skomponować zimową herbatę – aura za oknem temu sprzyja – i usiąść przy lekturze swojej ulubio-

nej prasy. Wierzmy mocno, że w waszych topowych tytułach znajduje się też WieszCo. I poczuć pod palcami fakturę papieru, usłyszeć szelest przewracanych kartek i napawać się dość specyficzną wonią, o której

wspomnieliśmy na wstępie. Magia. Czytanie tekstów w sieci nigdy nie dorówna rytuałowi lektury książki lub gazety, gdy trzyma się je w dłoni. Po prostu to jest inna para kaloszy i tyle. Nic nie zmieni naszego zdania.

Więc jeśli wzięliście już do ręki naszą gazetę, dokładnie ją przeczytajcie. Oprócz stałych, tak lubianych przez was rubryk, jest też mnóstwo nowości. Na 32 stronach dajemy wam do myślenia. Wyhamujcie na

chwilę i dowiedzcie się, czym was zamierzamy tym razem zaskoczyć. A może po przeczytaniu niektórych artykułów wpadniecie na pomysł, żeby o czymś nam opowiedzieć. O czymś ciekawym albo o kimś interesującym. Proszę bardzo, czekamy na wasze podpowiedzi. Piszcie na adres: redakcja@wieszco.pl.

Jeśli zdobyliście nasze czasopismo, to pewnie podążyliście utartym szlakiem. W miejsce, w którym zazwyczaj otrzymujecie ten kawałek papieru pokryty farbą drukarską. Dla przypomnienia w wersji papierowej, czyli tej magicznej, naszą gazetę znajdziecie w jednym z ponad 500 punktów na terenie całej Aglomeracji Wałbrzyskiej. Jesteśmy dosłownie wszędzie. Dla tych lubiących jednak czytać nas w swoich komputerach, tabletach czy smartfonach mamy propozycję bezpłatnego ściągnięcia każdego wydania, ze strony internetowej www.wieszco.pl. W formacie PDF i całkowicie bezpiecznie. Miłej lektury.

Redakcja

WIESZCO „DAJE DO MYŚLENIA”

WieszCo

Wydawca
INF-COM Beata Burdek,

Redaktor naczelny
Tomasz Piasecki
t.piasecki@wieszco.pl

Redaguje zespół
Piotr Frąszczak, Piotr Bogdański,
Sławomir Skonieczny, SCB, KaR

Reklama
Włodzimierz Kaźmirowicz
w.kaźmirowicz@wieszco.pl
reklama@wieszco.pl

Skład
Michał Marczak

Nakład
10.000 egzemplarzy

Druk
Polska Press Sp. z o.o., Oddział
Poligrafia, Drukarnia w Sosnowcu
Redakcja nie odpowiada za treść reklam i ogłoszeń oraz za materiały nadesłane.

Kontakt
ul. Hetmańska 80i,
58-316 Wałbrzych
tel. 510 408 085
www.wieszco.pl
e-mail: redakcja@wieszco.pl



» **Cow horse to dyscyplina westernowa, w której koń i jeździec są oceniani pod kątem współpracy i kontrolowania krowy na arenie**

Fot. używane (Piotr Brzeski)

Tańcząca z krowami

Nie lubimy słowa kowbojka. Ale jak inaczej nazwać dziewczynę uprawiającą cow horse? Przecież w tej dyscyplinie chodzi o umiejętności jeździeckie i zapanowanie nad bydłem. Wypisz, wymaluj niczym praca na farmie gdzieś na Dzikim Zachodzie. I w tej „pracy”, w której na arenie biją trzy serca – jeździec, konia i krowy – Weronika Rutkowska z Głuszycy jest naprawdę dobra.

Najpierw o cow horse, bo cóż to takiego jest? W największym skrócie to dyscyplina westernowa, w której koń i jeździec są oceniani pod kątem współpracy i kontrolowania krowy na arenie. Proste? Nie do końca.

Sport składa się z trzech konkurencji. Tu powinny „wskoczyć” angielskojęzyczne nazwy, ale postaramy się wam je opisać obrazowo.

Po polsku. Chodzi o pracę ze stadem, z którego koń i jeździec oddzielają krowę od reszty bydła. O wykonywanie w parze manewrów takich jak koła, spiny, lotne zmiany nogi czy efektowne zatrzymanie. Wreszcie trzecią rzeczą składającą się na cow horse jest kontrola nad pojedynczą krową wykonując z nią serię obrotów w pełnym galopie. Dodatkowa,

czwarta konkurencja polega na jak najszybszym złapaniu krowy przy pomocy lassa i zatrzymaniu własnego konia. Musimy przyznać, że dalej trochę w tym się gubimy, a więc podsumowując. Nadrzednym celem zawodów jest pokazanie umiejętności pary na linii koń-jeździec we współpracy rzecz jasna z bydłem. Ale nie zapominajcie, że manewry takie jak boksowanie, obracanie

czy wycinanie krowy ze stada są także bardzo istotne i podlegają ocenie przez sędziów. I w tym wszystkim znakomicie odnajduje się Weronika Rutkowska i jej koń Smiling Cat, 7-letnia klacz rasy American Paint Horse. Dla mieszkanki Głuszycy cow horse jest wielką pasją, a że dziewczyna uwielbia konie od dziecka nie dziwnego, że na arenie z bydłem czuje się jak ryba w wodzie.

W rodzinnym gospodarstwie Weroniki konie były od zawsze, lecz wykorzystywano je głównie do pracy. Na przestrzeni lat, ucząc się jazdy konnej w licznych stajniach i szukając swojej drogi, udało się przystosować to miejsce i spełnić marzenie o posiadaniu własnego rancza. Stajnia przy Sadzie, która znajduje się w Grzmiącej, to obecnie dom dla ponad 30 koni. Oferuje profesjonalną naukę jazdy konnej, ale w szczególności daje możliwość rozwoju pod kątem pracy z krowami. Po zakupie Smiling Cat pojawiła się możliwość startu w

pierwszych cowhorskowych zawodach. I głuszyczka kowbojka zadebiutowała na arenie zmagając się w 2022 roku, od razu zdobywając dwa prestiżowe tytuły. – Organizacja do której należą nazywa się ERCHA, czyli European Reined Cow Horse Association. Zawody regionalne, w których biorę udział, odbywają się cyklicznie na Słowacji, w Czechach, na Węgrzech i w Polsce. Dla najlepszych zawodników w poszczególnych konkurencjach przygotowywane są piękne klamry, które otrzymuje się po całym sezonie i dumnie nosi przy okazji następnych zawodów i szkoleń – opowiada Weronika Rutkowska. Taką też klamrę, elegancką i pięknie grawerowaną, ma nasza bohaterka za sukcesy z poprzedniego roku. Musielibyście tę dziewczynę zobaczyć na żywo podczas pracy z bydłem. Robi wrażenie, dlatego nie dziwnym jest, że głuszyczka co rusz wygrywa kolejne zawody krajowe i zagraniczne.

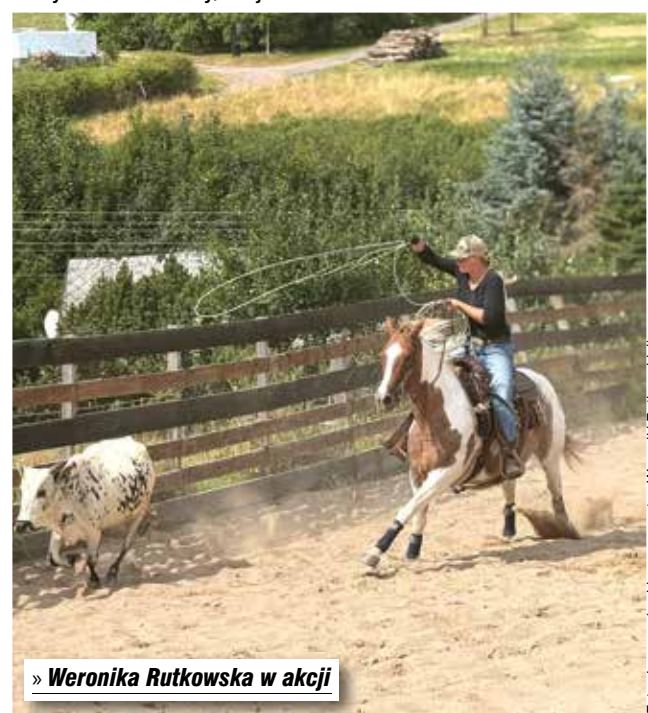
Aby być najlepszym w konkretnej kategorii trzeba mieć trochę szczęścia. Jak w każdym sporcie. Poza umiejętnościami posiadanymi przez konia i jeźdźcę, duże znaczenie ma krowa, którą losuje się w trakcie zawodów. Można dostać spokojną „mułkę”, ale może również trafić się narowisty cielaczek. I wtedy nie jest już tak miło. Choć jeśli ma się dobrego wierzchowca, takiego jak Smiling Cat, którego dosiada Weronika – szybkiego, zwinnego i mocno zbudowanego – można być raczej spokojnym o przebieg rywalizacji. A jeśli do tego koń jest odważny i precyzyjnie oraz posłusznie wykonuje wszystkie manewry, to już w

ogóle westernowa jazda wydaje się bułką z masłem. A tak na poważnie, konie startujące w cow horse wymagają stałego treningu i świetnej kondycji. Muszą także charakteryzować się wszechstronnością i posiadać wrodzoną zdolność do czytania zachowań krow. A skoro jesteśmy przy ćwiczeniach, to warto dodać, że trenerem Weronki jest Czech – Tomas Barta, który swoje centrum szkoleniowe ma w węgierskim Csapod.

Manewry takie jak boksowanie, obracanie czy wycinanie krowy ze stada są bardzo istotne i podlegają ocenie przez sędziów

– Udział w takich zawodach to dawka potężnej adrenaliny, szczególnie gdy na arenie biją serca trzech istot – zauważa kowbojka. Jeździec, który musi mieć kontrolę nad swoim wierzchowcem. Konia, którego głównym zadaniem jest odpowiednie prowadzenie krowy i cielaka, który szybko może wymknąć się spod kontroli. Sami widzicie, że cow horse to nie jest wcale taka prosta sprawa. Tym bardziej jesteśmy pełni podziwu dla dziewczyny z Głuszycy, że tak znakomicie radzi sobie na arenie z bydłem. Jej wielkim marzeniem jest natomiast start w dwóch największych, prestiżowych i dość kosztownych wydarzeniach w Europie. To Americana organizowana co 2 lata w Niemczech oraz Four Crown, które odbywa się we włoskiej Cremonie.

Tomasz Piasecki



» **Weronika Rutkowska w akcji**

Fot. używane (archiwum prywatne Weroniki Rutkowskiej)



OGŁOSZENIE

Wykaz nieruchomości stanowiących własność Gminy Wałbrzych przeznaczonych do oddania w dzierżawę

- ul. Leśna 27 (przy) działka nr 183, obr 32 Gaj KW SW1W/00076944/1, ogródek – cele rekreacyjne, brak miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego. **Dzierżawa na czas 3 lat bez przetargu.**
- ul. 1 Maja (przy) działka nr 25/3, obr 28 Sobięcín KW SW1W/00079034/0, ogródek – cele rekreacyjne, brak miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego. **Dzierżawa na czas 3 lat bez przetargu.**
- ul. Karkonoska (osiedle) działka nr 461/21, obr 30 Sobięcín KW SW1W/00089682/0, garaż blaszany, brak zagospodarowania przestrzennego. **Dzierżawa na czas 3 lat bez przetargu.**
- ul. Karkonoska (osiedle) działka nr 461/21, obr 30 Sobięcín KW SW1W/00089682/0, garaż blaszany, brak zagospodarowania przestrzennego. **Dzierżawa na czas 3 lat bez przetargu.**
- ul. Karkonoska (osiedle) działka nr 461/21, obr 30 Sobięcín KW SW1W/00089682/0, garaż blaszany, brak zagospodarowania przestrzennego. **Dzierżawa na czas 3 lat bez przetargu.**

OGŁOSZENIE

Ale tu jest pięknie

Gmina Stare Bogaczowice zrealizowała nowy projekt. Celem było utworzenie ogólnodostępnej i niekomercyjnej przestrzeni publicznej o charakterze rekreacyjnym, społecznym i turystycznym.

W ramach inwestycji zrobiono naprawę wiele, aby przestrzeń publiczna w samym sercu Starych Bogaczowic, tuż przy urzędzie gminy, wypiękniła. Posadzono

tam drzewa, krzewy i kwiaty. Postawiono nowe ławeczki i kosze na śmieci, wprowadzono wiele dekoracyjnych elementów zieleni, słowem stworzono

miejsce idealne do odpoczynku, spotkań mieszkańców oraz organizacji lokalnych wydarzeń.

Projekt został dofinansowany z budżetu Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego w ramach inicjatywy „Odnowa Dolnośląskiej Wsi” w wysokości prawie 60 tys. zł. Pozostała część sumy na inwestycję pochodziła ze środków gminy Stare Bogaczowice.

Red



Fot. używane (UG Stare Bogaczowice)



Rys. Katarzyna Zalepa

Zbyt złotousty

Często aż głowa boli od tego, jakie bzdury potrafią wygadywać politycy. Jedni większe, inni ciut mniejsze, ale zgodzicie się, że w paplaniu bzdetów nie mają sobie równych. Taki Rafał Trzaskowski przebił jednak niedawno sufit. W konkursie na „międzygalaktyczną brednię roku” byłby zdecydowanym faworytem do nagrody głównej – gwiazdki z nieba. Choć z drugiej strony, tak się zastanawiamy, po co byłaby jemu ta październikowa statuetka? On jest zbyt elokwentny! I sam w sobie jest gwiazdą, największą i najjaśniejszą. Nikt nie ma do niego podjazdu.

Wydaje się, że jak ten mitologiczny Ikar, były kandydat KO na prezydenta Polski, od dawna buja w obłokach. Tylko lepiej niech za bardzo nie zbliża się do słońca, bo ta gwiazda może spowodować, że runie z hukiem na ziemię. Jak wspomniany syn Dedala. A może już wyrzucił i dlatego wygaduje takie banialuki?

Musicie nam wybaczyć, że wracamy do sytuacji z końca września. To wtedy w Międzyzdrojach odbył się Campus Academy Poland. Wydarzenie zorganizowane w miejsce konferencji Campus Polska Przyszłości ściągającej rzeszę sympatyków Koalicji Obywatelskiej. Gwiazdą wydarzenia był nie kto inny jak on, Rafał Trzaskowski. Były kandydat na

prezydenta RP postanowił po kilku miesiącach milczenia przemówić po wyborczej porażce i przez kilkadziesiąt minut opowiadał, opowiadał i opowiadał jaki to z niego jest kozak. Nie musicie szukać jego wypowiedzi w żadnych serwisach internetowych. Postaramy się ją skrócić w możliwie najprostszy sposób. Otóż wiceszef PO stwierdził, że nie dostrzega błędów

w swojej kampanii, a przyczynę porażki upatruje w „zbyt dużej elokwencji” prezentowanej podczas debat. Przepraszamy, że sięgnęliśmy po odgrzewane kotlety, ale niech rzuci kamieniem ten, kto choć raz nie jadł rosółu na drugi dzień. Po pierwsze musieliśmy o tym napisać, bo byśmy z podenerwowania przez tydzień nie zasnęli, a poza tym uwiera nas to w dalszym ciągu jak pasek w spodniach zapięty na ostatnią dziurkę po zjedzeniu dwóch schabowych. Że tak pociągniemy wątek kulinarny.

Przypomnijcie sobie starożytną sentencję o tym, że „błądzić jest rzeczą ludzką, ale dobrowolne trwanie w błędzie – diabelską”. Widzicie jakieś podobieństwo do przedstawionej wcześniej sytuacji? Bo my tak! – Ja nie uważam, że Karol Nawrocki prowadził rewelacyjną kampanię wyborczą, oni byli przez cały czas w defensywie. Na pewno nie można odmówić Karolowi Nawrockiemu talentów, bardzo szybko nauczył się twardego, prostego, zwięzłego komunikowania (...) Dzisiaj właśnie za dużo jest elokwencji, ja może za dużo gadam – powiedział Trzaskowski i rzucił niedbale ze sceny, że był „totalnie wkur***ny po przegranej z Nawrockim. Aplauz. Kurtyna. Właściwie niczego nie trzeba więcej dodawać. Na jego miejscu po takiej wypowiedzi raczej byśmy pojechali na kilka tygodni do jakiejś zapomnianej przez Boga i ludzi wioski w peruwiańskich Andach lub zaszyli się w piwnicy na Pradze-Północ i poczekali aż sprawa przycichnie albo w najgorszym razie postarali się o jakąś intratną posadę w ONZ jak to mają w zwyczaju niektórzy polityczni liderzy. A nie tak jak on łazili z miotaczem ognia obok cysterny pompującej benzynę do zbiorników ukrytych pod dystrybutorem na stacji paliw.

No bo chyba tylko w takich kategoriach trzeba traktować słowa Trzaskowskiego. Rozumiecie, pan Rafał był zbyt elokwentny! Pewnie ma rację. Zapomniał tylko dodać kilku innych przymiotników. Ale my pomożemy. Był też zbyt przystojny, zbyt inteligentny, zbyt wykształcony, zbyt pracowity, zbyt dobry i zbyt skromny. Sięgnijcie do słownika i wypiszcie jeszcze kilka cech dobrego przywódcy, bo krew nas zalewa na to co usłyszeliśmy podczas Campus Academy Poland. On grał po prostu w innej, wyższej lidze, a przeciwnicy

do pięt mu nie dorastali. I w ogóle to jest byczy facet. Szkoda tylko, że po raz drugi przegrał wygrany mecz. To tak jakby polski zespół grający w europejskich pucharach prowadził do przerwy 3:0 i poległ po zmianie stron w drugiej połowie. Niemożliwe? Gdy startuje Trzaskowski wszystko jest możliwe. Tak, wiemy, nie kopie się leżącego, ale gdy ten pokonany wciąż fika i nie przyjmuje krytyki, bezrefleksyjnie brnie w jakąś idiotyczną retorykę i nie widzi błędów po swojej stronie, to trzeba jemu na każdym kroku wskazywać miejsce w szeregu. On by nawet nie wygrał debaty z wkur***nym właścicielem monopolowego z centrum stolicy po wprowadzeniu prohibicji.

Jeszcze co do debaty. Były kandydat PO do objęcia najważniejszego urzędu w państwie, na kampusie chlapnął coś jeszcze. Wskazał, że błędem było to, że ugiął się i wziął udział w debatach wyborczych. Według niego powinna być jedna na turę i koniec. Bez jaj, to już „odklejka” i to dość dużego kalibru. Niech wystrzela więc fajerwerki w każdym polskim mieście, w każdej wiosce. Niech wszyscy na ulicach złapią się za ręce i odśpiewają radośną pieśń tańcząc przy tym wesoło. Niech w końcu na jego cześć zabije Dzwon Zygmunta. A co, niech ma, zasłużył! W końcu on jest moralnym zwycięzcą. Co z tego, że poległ. Kto o tym będzie za rok pamiętał? On był przecież zbyt elokwentny, a głupi wyborcy dali się nabrać. Panie Rafale, można wystroić się w najlepsze ciuchy, wcześniej iść do fryzjera i machnąć sobie modną fryzurę. Założyć okulary dodające powagi, nawet dokupić jakiś topowy gadżet, żeby go było widać na pierwszy rzut oka. A niech tam, można nawet wsadzić sobie piórko w tyłek, ale i to nie pomoże, jeśli nie ma się w sobie grama pokory. Gdy tylko taki „elokwentny” odezwie się, czar nagle pryska. Jak bańka mydlana puszczana przez animatorów w nadmorskim kurorcie podczas wakacji.

Po Rafale Trzaskowskim w kampanii zostały trzy rzeczy. Prince polo, ogórki kiszzone i ciągła buta. Która jak wiadomo kroczy przed upadkiem, mogącym być wszak następstwem stopienia wosku w skrzydłach, gdy zbyt blisko podfrunie się do słońca, bujając wcześniej w obłokach.

Tomasz Piasecki

Zapisz się do Liceum i korzystaj z darmowych kursów online

📍 Przyjdź do nas jeżeli
jesteś absolwentem:

- szkoły podstawowej,
- gimnazjum,
- szkoły branżowej,
- zasadniczej szkoły zawodowej.



Wałbrzych, ul. Słowackiego 19
T: 74 843 30 30 | zak.edu.pl

REKLAMA

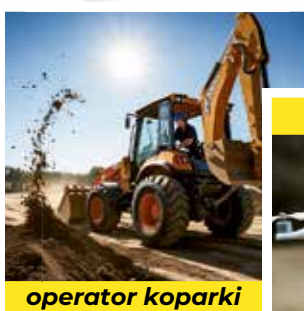
Zyskaj nawet 9.000 zł dofinansowania

na szkolenia, kursy, studia podyplomowe
dostępne w Bazie Usług Rozwojowych (BUR)



prawo jazdy kat. C+E

kurs spawacza



operator koparki

operator dronów



Projekt dofinansowania przewidziany jest dla osób dorosłych zamieszkujących
subregion wałbrzyski obejmujący powiaty:



WAŁBRZYSKI



M. WAŁBRZYCH



ŚWIDNICKI



DZIERŻONIOWSKI



ZĄBKOWICKI



KŁODZKI



ul. Jana Kilińskiego 12b,
59-300 Lubin, pok. 217 (II piętro)

Zadzwoń:

- 570-008-195
- 570-009-328
- 570-005-356

e-mail: projekty@rcrie.pl
www.rcrie.pl



Fundusze Europejskie
dla Dolnego Śląska



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



DOLNY
ŚLĄSK

REKLAMA

» **Modernizacja kotłowni miałowej na ekologiczną to automatycznie lepsza jakość powietrza w mieście**

Fot. używane (Grupa DZT)



Taniej i czysciej

Nie obchodzi nas, że o odnawialnych źródłach energii i związanych z tym modernizacjach kotłowni napisano już niemal wszystko, a temat może wydać się mało atrakcyjny. Bzdura. Nie przeszkadza nam też to, że inni o tym również informują. A niech mówią. Jeśli ktoś robi rzeczy pożyteczne, to my jesteśmy pierwsi, żeby o tym wspomnieć.

Grupa DZT woli działać niż obiecywać. Skoro mieszkańcy Osiedla Sudeckiego w Świebodzicach mają takie oczekiwania, to dlaczego nie ułatwić im życia i pozwolić zaoszczędzić trochę pieniędzy. Tak, tak, dobrze przeczytaście.

Ludzie tam mieszkający wkrótce będą płacić mniej za ogrzewanie, a ponadto będą mieć czystsze

powietrze. Grupa DZT zamierza zmodernizować kotłownię miałową przy ul. Pułaskiego, która całkowicie zmieni sposób wytwarzania ciepła dla osiedla. W latach 2025-2027 obecne źródło ciepła zostanie unowocześnione i przestawione na rozwiązania oparte na OZE. Rezygnacja z węgla pozwoli zmniejszyć emisję dwutlenku węgla o 1912 ton rocznie, co rzecz jasna przełoży się na wyraźną poprawę jakości powietrza w Świebodzicach. Dodatkowo, teren dawnego składu opału zamieni się w parking. A co najważniejsze mieszkańcy nie poniosą żadnych kosztów. Modernizację, eksploatację i przyszłe remonty sfinansuje Grupa DZT. Teraz uważajcie. Od 1 stycznia przyszłego roku cena

ciepła dla odbiorców spadnie, a następnie utrzymywana ma być bez zmian aż do końca 2028 roku. Przy obecnym poziomie zużycia energii koszt ogrzewania wyniesie średnio miesięcznie 5,70 zł za 1 m. kw. powierzchni mieszkania.

– Kotłownia zostanie unowocześniona i przestawiona na rozwiązania oparte na odnawialnych źródłach

energii. W ramach projektu przewidziano montaż paneli fotowoltaicznych, pomp ciepła, magazynów energii oraz nowych, kotłów gazowych. To nie tylko inwestycja w nowoczesną technologię, ale głównie w komfort i bezpieczeństwo mieszkańców. Chcemy, by Świebodzice korzystały z rozwiązań, które łączą ekologię, stabilność i ekonomię. Modernizacja kotłowni to nasz wspólny krok w stronę czystszej jakości powietrza i niższych rachunków – mówi Jolanta Suława, prezes zarządu DZT Service Sp. z o.o.

Projekt wpisuje się w strategię transformacji energetycznej regionu i cele polityki klimatycznej UE

Wkrótce odbędzie się też spotkanie z mieszkańcami Osiedla Sudeckiego, podczas którego poznają szczegóły dotyczące inwestycji i harmonogramu działań oraz uzyskają odpowiedzi na swoje pytania. – Zależy nam na dialogu i wspólnym kształtowaniu przyszłości lokalnego systemu ciepłowniczego. Ta inwestycja powstaje dla mieszkańców i z ich udziałem – dodaje Jolanta Suława. Modernizacja wspomnianej kotłowni to kolejny krok Grupy DZT w kierunku niskoemisyjnych technologii w ciepłownictwie.

Red

Zadbaj o zdrowie swoje i bliskich

Śliwa
PRZYCHODNIA
SPECJALISTYCZNA

Poradnie POZ na NFZ

Wałbrzych – ul. Grodzka 73 i ul. Uczniowska 21

Świebodzice – ul. Wałbrzyska 33

Szczawno-Zdrój – ul. Zacisze 3

Poradnie AOS, Rehabilitacja, Stomatologia i Sklep Medyczny – ul. Grodzka 73



Medycyna pracy z psychotestami w jeden dzień



Konsultacje:

- kardiologiczna (konsultacja, echo serca, Holtery EKG, Holter RR, EKG wysiłkowe)
- chirurgiczna (wycinanie zmian)
- dermatologiczna
- endokrynologiczne

- laryngologiczna
- ortopedyczna (osocze bogatopłytkowe, kwas hialuronowy, blokady)
- urologiczna (konsultacja, USG)
- dietetyczna

USG (jama brzuszna, tarczycy, bioderka u dzieci)

Fizjoterapia, masaże, elektro- i laseroterapia, krioterapia, ćwiczenia



Zadzwoń już dziś

**Tel. medycyna pracy
74 666 02 95**

**Tel. poradnie prywatne
74 666 77 83**

» Przed 1 listopada na cmentarzach komunalnych w Świdnicy przeprowadzono niezbędne prace



Fot. używane (UM Świdnica)

Zadbali o cmentarze

Pierwszy listopada już za pasem, czas pędzi nieubłagane. W Świdnicy, przy okazji zbliżającego się święta, zabrano się za spore porządki na nekropoliach.

Sukcesem zakończyła się modernizacja dwóch cmentarzy komunalnych w Świdnicy. Nowe kwatery, alejki z kostki granitowej i system kanalizacji deszczowej to tylko niektóre z przeprowadzonych tam zmian.

Na początek zaglądamy na cmentarz przy ulicy Słowiańskiej. – Prace tu koncentrowały się na stworzeniu nowych kwater i ulepszeniu in-

frastruktury. W ramach inwestycji powstała kwatera nr 39 ZC1 wraz z alejkami wokół niej. Uzupełniono nawierzchnię istniejących ścieżek żwirowych, a także wykonano nową alejkę z kostki granitowej. Dodatkowo przebudowana została sieć kanalizacji deszczowej, przygotowany został teren pod kwaterę nr 72 ZC1. Umowa na realizację tego

etapu inwestycji opiewa na ponad 380 tysięcy złotych – informuje rzecznik UM w Świdnicy, Magdalena Dzwonkowska. Jeżeli chodzi zaś o cmentarz zlokalizowany przy ulicy Łukasieńskiego, to tu prace objęły przebudowę nawierzchni dwóch alejek, które zostały wykonane z kostki granitowej. Całkowita wartość tego zadania wyniosła blisko 100 tys. zł.

Przed świętem zmarłych wiele osób ma problem ze znalezieniem grobu, szczególnie, że tego dnia odwiedzamy również dalszych krewnych i znajomych, których nie ma już wśród nas. W Świdnicy zadbano o to, aby na cmentarzach komunalnych każdy mógł odnaleźć poszukiwany nagrobek. Już kilka lat temu uruchomiono internetowy

lokalizator grobów – grobonet. To specjalna wyszukiwarka dzięki której, za pośrednictwem internetu, osoba szukająca miejsca pochówku swoich bliskich może je odnaleźć błyskawicznie. Grobonet umożliwia także zapalanie wirtualnego znicza, zlecenie sprzątania nagrobka, jego udekorowania, również można dokonać opłaty za miejsce na cmentarzu drogą internetową.

Kilka lat temu uruchomiono internetowy lokalizator grobonet, dzięki któremu szybko odnajdziecie poszukiwany nagrobek

Przy zbliżającej się okazji, czyli Święta Zmarłych, przypominamy też o obowiązkach związanych z grobami. Podpowiadamy rodzinom i bliskim osób pochowanych na cmentarzach komunalnych w Świdnicy o konieczności wniesienia opłaty za następne 20 lat eksploatacji miejsca pod grób ziemny lub jego fizycznej likwidacji. Każdy grób ziemny po 20 latach od pierwszego pochówku powinien być ponownie opłacony. Kwota różni się oczywiście w zależności od rodzaju grobu, dlatego najlepiej o wszystkim dowiedzieć się u zarządcy komunalnych miejsc pochówków, czyli w Zakładzie Usług Komunalnych w Świdnicy.

KaR



NUYA

HOLISTYCZNE

CENTRUM TERAPEUTYCZNE W KAMIENNEJ GÓRZE

- PSYCHOLOGIA DZIECI MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH
- PSYCHOTERAPIA PAR I RODZIN
- DIAGNOZA PSYCHOLOGICZNA ADHD, INNE
- EEG BIOFEEDBACK
- MASAŻ I TERAPIE CIAŁA
- TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH
- WODOROTERAPIA
- MEDYCYNA AJURWEDYJSKA I CHIŃSKA

NUYA CENTRUM PSYCHOLOGII
I MEDYCYNY NATURALNEJ
UL. SŁONECZNA 11, 58-400 KAMIENNA GÓRA

www.nuyaterapie.pl
rezerwacje@nuyaterapie.pl

ZAPISY I INFORMACJE
660 099 396

DZIEŃ OTWARTY
4. LISTOPADA
11:00 - 17:00

» Szpitalne oddziały ratunkowe przeznaczone dla osób w stanie zagrożenia życia lub zdrowia



Fot. użyczone (UM Strzegom)

SOR nie dla wszystkich

W powiecie świdnickim uświadamiają właśnie swoich przyszłych pacjentów, że SOR nie jest dla wszystkich i od wszystkiego. Jaka nauka z tego płynie?

Trwa aktualnie kampania informacyjna, której celem jest uświadomienie pacjentom, że szpitalne oddziały ratunkowe, czyli SOR-y, są przeznaczone dla osób w

stanie zagrożenia życia lub zdrowia. – SOR to nie przychodnia. To też nie miejsce na spokojną diagnostykę. SOR to miejsce, gdzie ratuje się ludzi, którzy są na granicy

życia i śmierci. Każdy, kto zgłasza się na SOR z błędnego powodu, zabiera czas i zasoby, które powinny służyć ofiarom wypadków, udarów i zawałów. Korzystajmy zatem

odpowiedzialnie ze szpitalnego oddziału ratunkowego i pozwólmy ratować życie – informują przedstawiciele Starostwa Powiatowego w Świdnicy.

Według statystyk Samodzielnego Publicznego Zespołu Opieki Zdrowotnej w Świdnicy 19775 pacjentów trafiających na SOR nie potrzebowało pilnej pomocy medycznej. Z katarciem na SOR? Niestety i takie historie się zdarzają. Możemy śmiało posłużyć się innymi ciekawymi danymi, do których mamy dostęp. W ubiegłym roku drodzy czytelnicy udzielono aż 29324 świadczeń medycznych w świdnickim szpitalnym oddziale ratunkowym, z tego 75,9 proc. pacjentów przyszło na własną rękę, bez wezwania karetki, 52 proc. zostało zakwalifikowanych jako przypadki najmniej pilne – tzw. zielone i niebieskie (czyli z czasem oczekiwania od 2 do 4 godzin). Dane te wskazują na ogromne obciążenie zasobów, w tym personelu SOR, który powinien koncentrować się na przypadkach wymagających ratowania życia. – Szpitalne oddziały ratunkowe powstały po to, by nieść pomoc osobom w stanie nagłego zagrożenia życia lub zdrowia, np. po zawałach, udarach, wypadkach drogowych, ciężkich urazach czy ostrych zatruciach. Nie są przeznaczone do leczenia infekcji wirusowych, wystą-

wiania recept na leki przyjmowane stale, konsultacji bez wyraźnego pogorszenia stanu zdrowia – wyliczają pracownicy świdnickiej placówki. I teraz się skupiamy, bo to bardzo ważne.

SOR to nie przychodnia, to też nie miejsce na spokojną diagnostykę, tu ratuje się ludzi, którzy są na granicy życia i śmierci

Gdy pacjent nagle poczuje się źle, ale jego stan nie wymaga natychmiastowej interwencji szpitalnej, może zgłosić się do wybranego punktu nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej (dni powszednie 18:00-8:00, w dni ustawowo wolne od pracy całodobowo). Powiat świdnicki leczy się tu: Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej, ul. Leśna 31, 58-100 Świdnica, tel.: 725 984 321 lub też Mikulicz Sp. z o.o, ul. Marii Skłodowskiej-Curie 3-7, 58-160 Świebodzice, tel.: 74 641 92 92. No to zdrowka wszystkim, trzymajcie się ciepło!

KaR

PROMEDICA24

PRACA W OPIECE

NIEMCY



TERAZ
BONUS DO
500€

ZADZWOŃ! WAŁBRZYCH
TEL. 789 218 008

PRACA CZEKA NA CIEBIE

Oferujemy zatrudnienie:

- mniejszy wymiar godzin – od 6 godz. dziennie
- wynagrodzenie wolne od zajęć komorniczych
- możliwość przyuczenia do zawodu

Również dla osób z:

- ograniczeniami zdrowotnymi
- doświadczeniem choroby psychicznej
- wyzwaniem natury prawnej



ZADZWOŃ! 697 450 751

FUNDACJA
ROZWOJU
EKONOMICZNEJ
FRES

Centrum
Integracji
Społecznej
Wałbrzych

WAŁBRZYSKA
EKONOMIA
SPOŁECZNA

WAŁBRZYCH

MIOPS
WAŁBRZYCH 35
#dajmyrację

PRZEDSIĘBIORCO, SZUKASZ PRACOWNIKA

Skorzystaj z dostępnych programów pomocowych!

- Wsparcie w rekrutacji
- Nawet do **3000 zł/mies.** dofinansowania
- Minimum formalności

*Twój nowy pracownik
już czeka!*

Zadzwoń już dziś!
793 879 024

Koszykarze mogą spać spokojnie

Prawie cztery miesiące jest już prezesem Aqua-Zdroju, więc pomyśleliśmy, że to chyba najwyższy czas, żeby porozmawiać. Kamila Świerczyńska chętnie zgodziła się i opowiedziała o swojej wizji na kompleks. A także o tym, co jej powiedział prezydent, gdy przejmowała stery w spółce, jak będą wyglądały obchody 80-lecia sportu wałbrzyskiego, co z zewnętrznym basenem przy centrum i dlaczego koszykarze Górnika nie powinni niczym się przejmować.

■ Jak ci się siedzi w fotelu prezesa Centrum Aktywnego Wypoczynku Aqua-Zdroju?

- Rzadko w nim siedzę, bo jest mnóstwo pracy i dzieje się wokół bardzo wiele (śmiech).

■ Co zaraz po 1 lipca, gdy już objeżdża nową funkcję, najbardziej cię zaskoczyło w działalności kompleksu?

- Zaskoczyło to chyba nic, ale muszę powiedzieć, że mam świetny zespół. Ludzi chętnych do pracy, żyjących sportem i tym miejscem, pozytywnie nastawionych. Byłam tym zbudowana. To jest największa wartość Aqua-Zdroju. To dzięki moim współpracownikom błyskawicznie rozwinęliśmy swoje usługi. Największym wyzwaniem było to, żeby jak najszybciej ułatwić ludziom korzystanie z tego wszystkiego, co oferujemy i zwiększyć promocję.

■ Miałem do niedawna wrażenie, że ludzie w regionie, wasi klienci, nie wiedzą wszystkiego na co mogą liczyć w Aqua-Zdroju i co tam się w ogóle dzieje dobrego.

- Myślisz, że obiekt był trochę, hm, enigmatyczny?

■ Odrobinę chyba tak.

- Być może, dlatego od momentu gdy objeżdża funkcję prezesa duży nacisk położyliśmy właśnie na wspomnianą promocję i marketing.

■ Prześledziłem twoje ostatnie wypowiedzi i zauważyłem, że pojawia się w nich pewien slogan. Wiesz jaki?

- Niech się zastanowię. Pewnie kilka by się znalazło, ale nie wiem do końca, co masz na myśli.

■ Chodzi o formułkę „zmieniamy sportowe oblicze Wałbrzycha”. Jak to zrobić?

- Fakt, często o tym mówię, ale to się już dzieje. Choćby patrząc na strefę fitness, którą uruchomiliśmy na nowo. Mamy kompleksową ofertę z nową kadrą instruktorów, z nowym sprzętem i odnowionymi salami. Nie wiedzieliśmy do końca, jak mieszkańcy regionu podejdą do naszej

propozycji, a okazało się, że – choćby patrząc na zainteresowanie – chyba ich zachwyciła.

■ Tak ma funkcjonować Aqua-Zdrój pod twoimi rządami? Ma wychodzić do klientów?

- Zdecydowanie. Ponad pół tysiąca osób korzysta już co tydzień tylko ze strefy fitness. Podobnie jest z uruchomioną ponownie szkółką pływacką. Okazuje się, że jest popyt na to, więc chyba powoli zmieniamy oblicze sportowe Wałbrzycha. Zresztą przyszłoroczny kalendarz imprez całkiem dobrze się wypełnia. Będą tak lubiane przez miłośników sportu Bike Maraton i Potrójna Korona.

■ Zamierzasz mocniej otworzyć się na sport amatorski?

- Tak i podkreślam to na każdym kroku. Aqua-Zdrój musi być miejscem dostępnym dla każdego. Mamy na przykład u siebie wspaniałą grupę seniorów grającą w tenisa stołowego. Jest squash, mieszkańcy chcą spędzać czas aktywnie. Pracujemy nad tym, żeby w przyszłym roku wróciła liga pływacka. Widzisz tę różnorodność?

■ Widzę, bo takie centrum musi zarabiać więcej pieniędzy. W działalności spółki chodzi wszak o to, by przynajmniej jej funkcjonowanie się bilansowało?

- Pomaga w tym chociażby posiadanie hotelu i restauracji, która przeszła niesamowitą metamorfozę i została już otwarta po remoncie. Mamy nowego szefa kuchni, piękny wystrój, zmienione menu, wszystko jest nowe (uśmiech). To jest ta typowo komercyjna działalność. Chciałabym, żeby u nas organizowanych było jeszcze więcej konferencji i zgrupowań.

■ Co takiego niezwykłego jest w tej restauracji, żeby miał do niej specjalnie przyjechać ktoś na przykład z Podzamcza albo z Głuszycy czy Walimia?

- Jest pyszne jedzenie, duży wybór win i ciekawy wystrój. Na ścianach wiszą rowery czy też rakiety tenisowe, a więc jest nawiązanie

do sportowego charakteru całego kompleksu. Można tu przyjść na niedzielny obiad z rodziną i na spotkanie z przyjaciółmi w weekend. Marzy mi się, aby nauczyć klientów tego, by przyjeżdżali do naszej restauracji nie tylko po to, by dobrze zjeść, ale też obejrzeć ważne wydarzenie sportowe w miłej atmosferze.

■ Pamiętam 2022 rok, gdy ówczesny prezes Aqua-Zdroju mówił, że bez wsparcia miasta taki kompleks nie ma racji bytu. Też tak uważasz?

- Zgadza się w stu procentach. Najdroższy w utrzymaniu jest basen. Chyba nigdzie w Polsce tego typu obiekty nie są w stanie zarabiać na siebie. Sporo kosztuje także utrzymanie na wysokim poziomie boisk, ale to ma swoje plusy, bo dzięki temu na zgrupowania przyjeżdżają do nas drużyny spod egidy Polskiego Związku Piłki Nożnej.

■ Co ci powiedział prezydent miasta, gdy obejmowałaś funkcję prezesa Aqua-Zdroju? „Pani Kamilo proszę zarabiać więcej pieniędzy”, czy „Pani Kamilo proszę cię kosztować”?

- Zarabiać więcej. Staramy się także racjonalizować koszty przygotowując się choćby do przetargów w taki sposób, żeby nie zamawiać czegoś ponad stan.

■ Ile miasto co roku dokłada pieniędzy do funkcjonowania spółki?

- W tym roku jeszcze nie wiem ile dokładnie to będzie, ale jest to przeważnie kilka milionów złotych.

■ Restauracja przeszła metamorfozę, jakie są kolejne plany inwestycyjne?

- W przyszłym roku zaplanowaliśmy remont siłowni. Zmiany czekają też hotel. Niedawno zakończyliśmy modernizację boisk treningowych.

■ A co z odkrytym basenem? Czytelniczy, by mi tego nie wybaczyli, gdybym o to nie spytał.

- Jeżeli technologia pozwoli, to chciałabym zostawić boisko, na którym dziś grają piłkarze z Wałbrzycha,



» - Aqua-Zdrój musi być miejscem dostępnym dla każdego – mówi Kamila Świerczyńska

Fot. użyczone (Aqua-Zdrój)

ale też uczestnicy wszystkich zgrupowań, których w roku mamy kilkadziesiąt. Jesteśmy obecnie na etapie konsultowania projektu basenu zewnętrznego w wersji podstawowej i premium tak, żeby zachować obecnie funkcjonujące boisko piłkarskie. W standardzie mam na myśli budowę niecek basenowych dla dorosłych i dzieci, rozbudowę strefy saun i jacuzzi. W wersji premium dochodzą zjeżdżalnie, a więc potocznie mówiąc aquapark. Wszystko jednak zależy od kosztów inwestycyjnych. A te pewnie będą niemałe.

■ Co z halą? Wymogi PLK dla drużyn występujących w Orlen Basket Lidze mocno zmieniają się za 5 lat. Żeby Górnik mógł grać na tym poziomie, będzie musiał rozgrywać mecze w hali na minimum 3 tysiące miejsc, w której będzie telebim. Co ty na to?

- Koszt zainstalowania telebimu pod sufitem hali, a właściwie czterech ekranów przymocowanych do konstrukcji waha się w granicach miliona złotych. To są gigantyczne koszty. Co do hali w obecnej kuba-

turze, nie ma szans dołożyć ot tak tysiąca siedzisk. Nawet przy zmianie układu obecnych krzesełek, których mamy około 200 tysięcy. Wymagana byłaby przebudowa konstrukcji obiektu.

■ Jesteście na to gotowi?

- Jeżeli Górnik za 5 lat nadal będzie występował w ekstraklasie, a nie zakładał, by mogło być inaczej, stworzymy drużynę takie warunki, żeby mogła grać w Wałbrzychu. Wypełnimy wszystkie zalecenia. Koszykarze mogą spać spokojnie.

■ I na koniec. Czy w Aqua-Zdroju szykujecie coś specjalnego na przyszły rok z okazji obchodów 80-lecia sportu wałbrzyskiego?

- Chcę wyodrębnić osiem dyscyplin sportowych, między innymi koszykówkę, siatkówkę, piłkę nożną, rowery, pływanie, czy bieganie i wokół tych dyscyplin realizować w Wałbrzychu przez pół roku wydarzenia dla mieszkańców. Zwieńczeniem roku z okazji 80-lecia sportu wałbrzyskiego będzie natomiast duży koncert w Aqua-Zdroju

Rozmawiał Tomasz Piasecki



Sanatorium Uzdrowskowe AZALIA
w Szczawnie-Zdroju zaprasza na
zabiegi rehabilitacyjne ze skierowaniem NFZ oraz komercyjne



DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ:

Sanatorium Uzdrowskowe „Azalia”
ul. Ofiar Katynia 3-5
58-310 Szczawnie-Zdrój

tel. 74 664-26-30
kom. 784-504-137

Dolnośląski Ośrodek Opieki Międzypokoleniowej
„BIAŁY ORZEŁ” w Sokołowsku



Zaprasza osoby dorosłe, które:

- wymagają całodobowej opieki medycznej
- są po udarach, urazach, zawałach serca
- potrzebują rehabilitacji i rekonwalescencji
- potrzebują wsparcia medycznego

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ:

DOOM „Biały Orzeł”
ul. Parkowa 5
58-351 Sokołowsko

tel. 74 845 82 40
kom. 666 838 649

www.sanatoria-dolnoslaskie.pl

REKLAMA



Kończy się gaz?

Przyjemne
bąbelki



Balonium.pl

Radość 😊 balony z helem

730 037 996

Psss... bąbelki soda do picia!...a hel do balonu!



Przyjdź!
Pasaż Kaufland
ul. Długa 4B
Wałbrzych

punkt przy kasach

Zadzwoń !
730 037 996



REKLAMA

POWIAT WAŁBRZYSKI

Nagrody dla pedagogów

Dzień Edukacji Narodowej stanowi doskonałą okazję do docenienia wkładu i zaangażowania nauczycieli oraz dyrektorów placówek oświatowych z powiatu wałbrzyskiego.

Z tej okazji w Zespole Szkół im. Marii Skłodowskiej-Curie w Szczawnie-

-Zdroju odbyło się uroczyste wręczenie nagród. Starosta wałbrzyski Leonard Górski

pogratulował wszystkim wyróżnionym, dziękując za codzienny trud, pasję i za-

angażowanie w kształcenie, wychowanie oraz rozwój młodych ludzi.

Nagrody starosty otrzymali: Aleksandra Janczak z Młodzieżowego Ośrodka Socjoterapii im. UNICEF, Dorota Pawelec i Anna Podyma z Powiatowej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej,

Dorota Rybowicz i Dorota Błażejowska ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Nowym Siodle oraz Magdalena Sosnowska-Mielczarek i Tomasz Całka z Zespołu Szkół im. Marii Skłodowskiej-Curie w Szczawnie-Zdroju.

SCB



Fot. używane (Złotych Wałbrzyska)

» Niedługo w takich komfortowych warunkach będą przebywać psy i koty w schronisku



Fot. używane (Schronisko dla Zwierząt w Wałbrzychu)

Budynek został wyposażony w panele fotowoltaiczne, będzie także posiadał zbiornik na wodę deszczową, wykorzystywaną następnie do codziennego mycia i sprzątania.

W nowym miejscu będzie nawet specjalna wanna do kąpieli, to prawie jak SPA dla czworonogów

Nowe schronisko zostało tak zaprojektowane, aby mogło być przystanią dla zwierząt nie tylko z Wałbrzyska, ale także z terenu innych gmin, które nawiążą współpracę. Już teraz placówka zabezpiecza bezdomne koty i psy z 13 innych miejscowości, a ciągle zgłaszają się nowe. Innym wyzwaniem będzie wyznaczenie nowych miejsc na spacer z psami, które są realizowane już od wielu lat. W nowej lokalizacji przy ul. Beethovena przechadzki będą się wciąż odbywały, ale najpierw trzeba będzie wyznaczyć bezpieczne ścieżki.

Przy okazji przypominamy, że jeśli chcielibyście zaadoptować jakiegoś słodziaka, to w obecnej lokalizacji przy ul. Łokietka 7 czekają na chętnych. Zresztą rzućcie okiem na str. 22. Tam w rubryce „Nasi ulubieńcy” prezentujemy zwierzęta, które można przysiąść.

Red

WAŁBRZYCH

„SPA” dla zwierzaków

Bezdomne koty i psy z Wałbrzyska i okolic będą niedługo mieszkać w warunkach co najmniej komfortowych. Przypominających niemal 5-gwiazdkowy hotel, w którym zabraknie jedynie SPA. Nie, zaraz, specjalna wanna do kąpieli zwierząt też się znajdzie. A tak na poważnie. W nowym wałbrzyskim schronisku „ogony” będą miały jak u Pana Boga za piecem. I bardzo dobrze.

Jego otwarcie planowane jest wkrótce. Skąd takie ogólne sformułowanie? Ponieważ nie wiemy dokładnie, kiedy kociaki i psiaki przeniosą się ze schroniska mieszczącego się obecnie przy ul. Łokietka w Wałbrzychu do nowych przestrzeni przy ul. Beethovena, gdzie inwestycja jest realizowana. My już tam zajrzeliśmy. I wiecie co? Tam jest jakby luksusowo. Oczywiście biorąc pod uwagę potrzeby zwierząt.

Schronisko po uruchomieniu otrzyma imię Jana Lityńskiego, a jest zlokalizo-

wane naprzeciwko miejskiego PSZOK-u. Inwestycja ta, podobnie jak kilka innych na tym obszarze, jest prowadzona przez gminę, a możliwe jest to dzięki ogromnemu dofinansowaniu ze środków unijnych, a dokładniej rzecz ujmując z Funduszu Sprawiedliwej Transformacji, który wspiera rewitalizację terenów pogórnich i pokopalnianych. Zaryzykujemy twierdzenie, że nowa lokalizacja to wręcz cywilizacyjny przeskok, a właściwie przeniesienie się w końcu w XXI wiek.

Nowy obiekt to budynek nowoczesny, zapewniający

dużo lepsze warunki bytowania dla zwierząt. Nie ma tu przestarzałych, drewnianych bud i nieocieplanych kociów zewnętrznych. Na psy i koty czekają ogrzewane przestrzenie, każda z możliwością wyjścia na teren zewnętrzny przylegający do boksów, by spędzić czas na świeżym powietrzu. Przy obiekcie zagospodarowano duże wybiegi, by pupile mogły się wyszaleć i wybiegać. Jednocześnie w nowym schronisku będzie mogło przebywać w komfortowych warunkach około 150 psów i kotów. To niebo a ziemia

w porównaniu z tym, co ma dziś do zaoferowania obiekt przy ul. Łokietka. W nowym miejscu będzie nawet specjalna wanna do kąpieli. To prawie jak SPA dla czworonogów.

W ramach inwestycji powstanie także sala konferencyjno-multimedialna, bo bardzo ważnym elementem działalności schroniska są akcje edukacyjne, realizowane w formie prelekcji i pogadanek. Profesjonalnie wyposażony gabinet weterynaryjny ułatwi i przyspieszy natomiast diagnozowanie chorób i leczenie zwierząt.



» Nowy „dom” dla bezdomnych zwierząt robi wrażenie

» **UTW w Jedlinie-Zdroju to przestrzeń dla tych, którzy w „jesieni życia” chcą się rozwijać, poznawać świat i nowych ludzi**

Fot. używane (UM Jedlina-Zdroj)



Stosowanych Angelusa Si-
lesiusa w Wałbrzychu.

Z kolei realizowany przez Centrum Usług Społecznych w Jedlinie-Zdroju projekt „Laboratorium pokoleń” to cykl warsztatów, podczas których seniorzy i młodzież spotykają się, by wspólnie tańczyć, śmiać się i uczyć od siebie nawzajem. Ćwiczenia pamięci, wspólne wokalne popisy i pląsy na parkiecie pokazały, że różnice wieku tracą znaczenie, gdy łączy wspólna pasja. Odbyło się laboratorium umysłu i głosu. Całość zwieńczy bitwa pokoleń, czyli wspólny występ uczestników projektu. Spotkania możliwe są dzięki dofinansowaniu z budżetu Samorządu Województwa Dolnośląskiego w ramach programu Dolnośląska Inicjatywa Międzypokoleniowa, będącego częścią Wojewódzkiego Programu Nestor.

Zwieńczeniem październikowych wydarzeń będą II Powiatowe Senioralia Równościowe Ziemi Wałbrzyskiej, które 25 października odbędą się w Hotelu Jedlinka. W programie zaplanowano występy artystyczne, inspirowane spotkaniem z aktywnymi seniorami, konkurs na hasło równościowe oraz taneczną zabawę przy muzyce. Tegorocznym gospodarzem wydarzenia jest właśnie Jedlina-Zdroj.

Red

JEDLINA-ZDRÓJ

Seniorzy tu rządzą

„Październik miesiącem oszczędzania” – pamiętacie jeszcze to hasło sprzed wielu lat, gdy ówczesne PKO rozpoczynało jesienią akcje promocyjne? Dziś mijający właśnie miesiąc stał się czasem wypełnionym atrakcjami dla osób starszych. Jeśli napiszemy, że październik w Jedlinie-Zdroju jest miesiącem seniorów, to chyba nikt nie powinien się obrazić.

Ostatnie dni upływają w gminie pod znakiem wielu projektów i wydarzeń dedykowanych właśnie seniorom.

Przed wszystkim rozpoczęła się działalność Uni-

wersytet Trzeciego Wieku w Jedlinie-Zdroju. To przestrzeń dla tych, którzy w „jesieni życia” chcą się rozwijać, poznawać świat i nowych ludzi. Zaintereso-

wanie przerosło wszelkie oczekiwania. Sala centrum usług społecznych w gminie, podczas spotkania informacyjnego, dosłownie wypełniła się chętnymi po

brzezi. W planach są zajęcia o zdrowiu, kulturze, historii regionu i nowych technologiach. W ostatni poniedziałek w Pałacu Jedlinka odbyła się uroczysta inauguracja

roku akademickiego UTW z wykładem Beaty Kras o dobrostanie i harmonii w wieku dojrzałym. Projekt realizowany jest we współpracy z Akademią Nauk

SZCZAWNO-ZDRÓJ

Tu wróci muzyka

Ile razy przechodząc głównym deptakiem w Parku Zdrojowym w Szczawnie-Zdroju i spoglądając na muszlę koncertową, pomyśleliście „przydałby się jej remont”? Pewnie dużo razy. I oto wasze życzeniowe myślenie spełniło się, bowiem trwa jej rewalizacja. Obiekt jest odnawiany i odzyskuje blask.

Zabytkowa muszla koncertowa w Parku Zdrojowym została wybudowana dawno temu, bo w 1890 roku. Stan dachu i drewnianych elementów – delikatnie mówiąc – nie był już najlepszy, więc trzeba było podjąć ważną decyzję o remoncie. Gminie udało się uzyskać na ten cel środki z Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego i jeszcze w tym roku obiekt ma zostać wyremontowany. Koszt inwestycji to prawie 690 tys. zł.

Zakres robót jest bardzo szeroki i obejmuje mnóstwo punktów. Żeby was nie zanudzić wspomnijmy o kilku najważniejszych. Oczyszczona i pomalowana zostanie cała konstrukcja. Renowacji poddane zostaną drewniane ozdoby. Kompleksowej modernizacji doczeka się ponadto podłoga, po której tak chętnie w niedzielne popołudnia biegali dotąd dzieci. Pod sceną powstanie także dodatkowe pomieszczenie. O renowacji poszczególnych

elementów takich jak schody nie ma co wspominać, bo to chyba oczywiste, ale o wykonaniu oświetlenia już tak. A więc w ramach zadania wykonana iluminacja obiektu za pomocą lamp typu LED, które staną wokół oraz na samej scenie muszli. Brzmi świetnie, prawda? Nie możemy doczekać się, gdy spacerując po zmroku w Parku Zdrojowym w Szczawnie, będziemy mogli przyrzeć się tej iluminacji. Do końca tego roku inwestycja powinna zostać zakończona.

» **Zabytkowa muszla koncertowa w Parku Zdrojowym odzyskuje blask**



Muszla koncertowa wreszcie będzie wizytówką uzdrowiska. To, że wypięknie nie wątpimy, ale idealnie byłoby, gdyby wiosną i latem

przyszłego roku powróciły do niej koncerty. Wyobraźcie sobie, że siedzicie w ciepły dzień przy kawie lub jesteście na lodach, a z obiektu

rozbrzmiewają miłe dla ucha dźwięki. Ale się rozmarzyliśmy. Mamy nadzieję, że tak będzie już niedługo.

Red

Fot. używane (UM Szczawno-Zdroj)

WALIM

Nowa ścieżka spacerowa

Realizowana będzie wspólna inicjatywa gminy Walim i Nadleśnictwa Wałbrzych.

W urzędzie gminy podpisano list intencyjny dotyczący współpracy przy utworzeniu i rozwoju ścieżki spacerowej na terenie miejscowości Rzeczką – Walim. Dokument

podpisali wójt Adam Hausman oraz nadleśniczy Jarosław Zajac.

Celem wspólnego przedsięwzięcia jest poprawa bezpieczeństwa ruchu pieszego poprzez stworzenie

alternatywy dla drogi powiatowej na odcinku Przełęcz Sokola – Walim, zagospodarowanie terenów o wyjątkowych walorach przyrodniczych, historycznych i krajobrazowych, rozwój oferty turystyczno-edukacyjnej regionu, w tym promocja edukacji ekologicznej i historycznej. W ramach współpracy gmina Walim będzie odpowiadać m.in. za utrzymanie ścieżki oraz zagospodarowanie

wskazanych miejsc pod infrastrukturę turystyczną, a Nadleśnictwo Wałbrzych udostępni niezbędne tereny leśne oraz wesprze projekt swoją wiedzą i doświadczeniem w zakresie ochrony przyrody.

Finansowanie inwestycji planowane jest ze środków zewnętrznych, w szczególności z programów wspierających edukację ekologiczną, turystykę i ochronę środowiska.

SCB



Fot. używane (Nadleśnictwo Wałbrzych)



Fot. używane (UG Stare Bogaczowice)

» Wystarczy spojrzeć na roześmiane buźki dzieci, żeby domyślić się, że Noc Bibliotek była udana

STARE BOGACZOWICE

Nocowanka między książkami

Zastanawiacie się co to za neologizm w tytule? Musicie przeczytać cały artykuł. A warto to zrobić nie tylko dlatego, żeby dowiedzieć się, co oznacza użyte przez nas słowo, ale też przekonać się, jak przebiegała Noc Bibliotek w Starych Bogaczowicach.

Wydarzenie zorganizowane przez miejscowe Gminne Centrum Biblioteczno-Kulturalne

było okazją do połączenia edukacji, kultury i wyśmienitej zabawy. Dlatego nie dziwimy

się, Noc Bibliotek przyciągnęła sporo najmłodszych czytelników.

Tegoroczna edycja rozpoczęła się z samego rana spektaklem teatralnym... „Nocowanka” w wy-

konaniu Teatryku Trele Morele z Miejskiej Biblioteki Publicznej-Centrum Kultury w Boguszowie-Gorcach. Występ zachwycił uczniów dostarczając im wielu emocji i powodów do śmiechu. Wieczorna część wydarzenia w GCBK przebiegała pod znakiem twórczej zabawy i detektywistycznych przygód. Uczestnicy wzięli udział w warsztatach ilustratorskich z Magdaleną Kozieł-Nowak, wspólnie tworząc książeczkę typu laporello. Nie zabrakło także kulinarnych przysmaków – pizzy i pysznych gofrów przygotowanych przez Koło Gospodyń Wiejskich „Kwiatne Łąki”.

Dużym zainteresowaniem cieszył się seans filmowy z ekranizacją popularnej serii „Biuro Detektywistyczne Lassego i Mai. Rabuś z pociągu”. Jednak największe emocje wzbudził „biblioteczny pokój zagadek”, w którym uczestnicy, wcielając się w literackich detektywów, wyruszyli z latarkami między regały w poszukiwaniu Złotej Księgi Książ, która oczywiście została odnaleziona, a zwycięzcy nagrodzeni. Nie mogło być inaczej.

Noc Bibliotek w Starych Bogaczowicach ponownie udowodniła, że książnica to miejsce pełne magii, kreatywności i niezapomnianych przeżyć.

Red

GŁUSZYCA

Kobiety dają radę

Parafrazując cytaty z filmu „Seksmisja” możemy z przymrużeniem oka napisać „rada broni, rada radzi, rada nigdy was nie zdradzi”. To o Radzie Kobiet w Głuszyca. Niby dopiero rozpoczęła się jej druga kadencja, a w lutym minie już rok odkąd panie mocno angażują się w działalność społeczną.

Radę tworzą panie reprezentujące różne zawody. I bardzo dobrze, wszak chodzi o różnorodność. Skupiają się głównie na prawach człowieka, przeciwdziałaniu wykluczeniom, bezpieczeństwu, edukacji i rodzinie. Od początku działalności grupa z Głuszyca należy do ogólnopolskiej sieci Rad Kobiet, co daje wiele dodatkowych możliwości.

Od początku działalności organizowane są spotkania poświęcone zdrowiu, aktywności, urodzie, rodzicielstwu, czy zdrowiu psychicznemu. Odbývają się warsztaty rękodzielnicze oraz spotkania z historią i tradycjami. Wydarzenia przyciągnęły łącznie ponad 200 osób, więc sami widzicie, że cieszą się sporym zainteresowaniem. Hitem okazał się cykl Letnich Spotkań z Głuszycką Radą

Kobiet. Ponadto zorganizowano ze Starostwem Powiatowym w Wałbrzychu i Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie konferencję „Mosty do rodzicielstwa”, której tematem były adopcja oraz piecza zastępcza.

Dzięki nawiązaniu współpracy z Fundacją Różowa Skrzyneczka udało się przekazać miejscowemu centrum, wyposażone w środki higieniczne takie właśnie „pudełeczko”. Rada

» Dzięki dobrej współpracy z burmistrzem Głuszyca panie mogą realizować swoje pomysły



Fot. używane (UM Głuszyca)

Kobiet w Głuszyca rozpoczęła też współpracę z wałbrzyską Fundacją Jesteśmy Ważni, która wspiera opiekunów osób z niepełnosprawnościami. Jeszcze w tym roku odbędzie się spotkanie „Sytuacje kryzysowe – jak im przeciwdziałać

i gdzie szukać pomocy”? To już 16 listopada, a tydzień później wraz z wrocławską Fundacją W Związku z Rakiem, zapraszamy na warsztaty dotyczące profilaktyki raka piersi, jąder oraz szczepienia HPV.

Red



Fot. używane (Starostwo Powiatowe w Wałbrzychu)

» Oni zagraли w charytatywnym meczu dla podopiecznych z Domu Dziecka Catharina

POWIAT WAŁBRZYSKI

Mecz, który połączył serca

Brawo za tego typu inicjatywy. Że ktoś wpadł na taki pomysł, że udało się wszystko zorganizować i wielki ukłon w kierunku tych, którzy wystąpili w spotkaniu charytatywnym. W którym grano dla dzieci podopiecznych z Domu Dziecka Catharina.

Ani wynik, ani składy zespołów, ani to gdzie mecz rozgrywano – to wszystko nie ma w tym przypadku żadnego znaczenia. Ale odnotujmy, że boisko w Mieroszowie było areną zmagania w meczu piłkarskim, którego główny

bohaterami byli wychowankowie domu dziecka z Nowego Siodła, a w którym na murawie spotkali się także samorządowcy oraz piłkarze z regionalnych klubów.

Dzieci aktywnie uczestniczyły w przygotowaniach

– trenowały przed meczem, przygotowywały występy artystyczne i pomagały przy stoiskach z jedzeniem. A tych nie brakowało, bo można było coś przekąsić, czy czegoś się napić. Dla wychowanków był to dzień

pełen pozytywnych emocji, a zaangażowanie w organizację wydarzenia dało im poczucie dumy. I poczuli, że mogą zrobić coś dla siebie i rówieśników.

Podczas samego spotkania przeprowadzono zbiórkę,

dzięki której udało się zebrać nieco ponad 3,8 tys. zł. Środki zostaną przeznaczone na remont i modernizację siłowni w Domu Dziecka Catharina, aby dzieci mogły korzystać z bezpiecznej i nowoczesnej przestrzeni do aktywności

fizycznej. A to jak wiadomo jest przecież bardzo ważne. W programie wydarzenia znalazło się mnóstwo atrakcji. Były występy artystyczne, loteria fantowa, trening freestyle z Dobrosławem Kowalskim oraz coś dla najmłodszych – dmuchańce i zabawy.

Dzieci aktywnie uczestniczyły w przygotowaniach – trenowały przed meczem, przygotowywały występy artystyczne i pomagały przy stoiskach z jedzeniem

Organizatorzy podkreślają, że największą wartością takich spotkań jest wspólnota i radość płynąca z czasu spędzonego razem. My ze swej strony dziękujemy wszystkim partnerom i sponsorom, za to, że zdecydowali się pomóc w zorganizowaniu dnia pełnego ciepła, uśmiechów i dobrej energii, który na długo pozostanie w pamięci dzieci i uczestników.

Red

Nowy Nissan Juke
Defy Ordinary

J. M. Mazur

www.jmmazur.com

Wałbrzych ul. Noworudzka 4a tel. 74 887 81 03, 74 887 81 04

pon. – pt.: 8.00 – 17.00, sob.: 10.00 – 14.00

Wszystkie prezentowane informacje, zdjęcia, specyfikacje, opisy, ilustracje lub parametry techniczne służą wyłącznie celom informacyjnym, nie stanowią potwierdzenia dostępności poszczególnych modeli pojazdów, wersji wyposażenia, wersji napędów i nie stanowią zapewnienia w rozumieniu art. 556(1)§2 Kodeksu cywilnego oraz nie są wiążące.

STRZEGOM

Profilaktyka najważniejsza

Niedawno przed Urzędem Miejskim w Strzegomiu stanął długo wyczekiwany przez wielu ambulans Fundacji Ronalda McDonalda.

Od 2025 roku organizacja realizuje program „NIE nowotworom u dzieci”, a główny cel programu jest wczesne wykrywanie zmian nowotwo-

rowych. Mobilny ambulans fundacji co roku przemierza tysiące kilometrów, odwiedzając miejscowości w całej Polsce. Tym razem padło na

Strzegom. Przebadano w nim osiemdziesięcioro najmłodszych mieszkańców gminy.

Po Strzegomiu ambulans wybrał się do Ożarowa

Mazowieckiego, a potem do Świebodzina. Jednak pewnym jest, że zawita on jeszcze w powiecie świdnickim, o czym poinformujemy. Pojazd jest klimatyzowany i całkowicie niezależny od zewnętrznych źródeł energii i wody. Mobilność pozwala na prowadzenie badań w pobliżu miejsca zamieszka-



nia dzieci. Akcja prowadzona jest na terenie całego kraju, a jedynym ograniczeniem jest kalendarz i dostępność terminów.

KaR

ŻARÓW

Krwiodawcy dopisali

W Żarowie wiedzą, co to znaczy bezinteresowna pomoc. Za nami kolejna, udana trzeba przyznać, zbiórka życiodajnego, bezcennego płynu.

Ponad 12 litrów wpłynęło do banku krwi. To dzięki osobom, które włączyły się w kolejną akcję poboru krwi zorganizowaną przez Klub Honorowych Dawców Krwi w Żarowie oraz Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Wałbrzychu. Około 30 osób posta-

nowiło pomoc i zgłosiło się na zbiórkę. Chciało się im, a więc brawa wielkie im się należą.

- Cieszę się, że na nasz apel odpowiedziało wielu krwiodawców. Jak zawsze nie zawiedli i pokazali, że na nich zawsze można liczyć, tym bardziej, gdy chodzi o ludzkie

życie. I tak udało się zebrać ponad 12 litrów krwi. To bardzo dobry wynik. Dziękujemy wszystkim za tak liczny udział w naszej akcji – mówi z zadowoleniem prezes żarowskiego Klubu Honorowych Dawców Krwi, Czesław Giemza.

Przypomnijmy, że krew lub jej składniki mogą od-

» **Dzięki takim śmiałkom w Żarowie udało się zebrać 12 litrów krwi**



Fot. użyczone (materiały organizatorów)

dawać osoby od 18 do 65 roku życia, które ważą minimum 50 kg. Stan zdrowia krwiodawcy powinien odpowiadać niezbędnym wymaganiom zdrowotnym, aby pobranie krwi z jednej strony nie wywołało ewentualnych ujemnych skutków dla jego stanu zdrowia z

drugiej zaś, żeby nie ucierpiał przyszły biorca. Jednocześnie pobiera się tylko 450 ml pełnej krwi.

Przy zgłaszaniu się na podobne akcje trzeba pamiętać o tym, aby zarezerwować sobie więcej czasu – na wypełnienie ankiety, rejestrację, badania i wywiad lekarski.

Najbliższe zbiórki życiodajnego płynu w powiecie świdnickim to dwie okazje na zrobienie czegoś dobrego dla innych. Zapraszamy 23 października (Pogotowie Ratunkowe-SPZOZ Latawiec, 9:00-13:00 i 28 października (OSiR Strzegom, 9:00-13:00)

KaR

GMINA ŚWIDNICA

Świętowali na wsi

Świetlica wiejska w Pszennie stała się areną zupełnie wyjątkowego wydarzenia. Przybliżymy więc samo wydarzenie, jak i samą okazję, która jest nietypowa.

Organizatorami spotkania było Koło Gospodyń Wiejskich Pszenno, Sołectwo Pszenno, Stowarzyszenie „Aktywne Pszenno”, we współpracy z gminą Świdnica oraz Gminnym Ośrodkiem Kultury Sportu i Rekreacji. Wszyscy oni stanęli na wysokości zadania, to trzeba przyznać, a jesteście ciekawi z jakiego powodu?

Dzień Kobiet Wiejskich, bo o tej imprezie mówimy, przebiegał bez zarzutu. Warto tu wyjaśnić, że Międzynarodowy Dzień Kobiet Wiejskich to coroczne święto obchodzone 15 października już od 2008 w celu podkreślenia kluczowej

roli pań w rozwoju obszarów wiejskich, zaspokajaniu potrzeb żywnościowych oraz ich walki z ubóstwem na świecie. Na zaproszenie organizatorów bardzo licznie odpowiedziały mieszkanki gminy, jak choćby przedstawicielki kilku kół gospodyń wiejskich.

Wszystkie panie zostały uroczystie powitane przez wójta gminy, który złożył serdeczne życzenia i podziękował za codzienną aktywność, zaangażowanie i serce, które wkładają w życie lokalnych społeczności. Chwilę później na sali pojawił się pyszny, okazały tort. Potem na scenie

zaprezentował się Piotr Kwiatkowski – iluzjonista, który zachwycił publiczność pokazem pełnym magii i humoru. Ciekawym punktem programu była prelekcja przygotowana przez Jolantę i Ryszarda Gut, na temat tradycji związanych

ze zbiorem i przetwarzaniem winogron. Kolejną atrakcją był pokaz tańca towarzyskiego w wykonaniu zawodowych tancerzy, państwa Marty i Tomasza Jaszewskich. To był piękny dzień!

KaR



» **Taki tort z okazji Dnia Kobiet Wiejskich to my rozumiemy**

Fot. użyczone (UG Świdnica)

ADAXS
STACJA DEMONTAŻU POJAZDÓW
ul. Kościelna 3, STRZEGOM

KUPIMY KAŻDE AUTO
uszkodzone, bez przeglądu, bez OC

PLACIMY
NAJLEPIEJ
GOTÓWKĄ

www.adaxs.pl

SKUP AUT:
ZŁOMOWANIE
SPRZEDAŻ CZĘŚCI
UŻYWANYCH:

533 306 678
730 293 293

REKLAMA

HISTORIA NIEZNANA

» Część pałacu Czettritzów wybudowana w 1899 roku, widok od strony ogrodu, 1907 rok (Fot. www.polska-org.pl)



Polowanie na jelenia

Pałac Czettritzów w Wałbrzychu przy ul. Zamkowej, opisany przez nas w WieszCo przed ponad miesiącem, otoczony był kilkoma ciekawymi budynkami wzniesionymi już w czasach, gdy majątek był w rękach Hochbergów. Zobaczmy co udało się dowiedzieć o ich historii i pełnionych funkcjach.

Willę miejską Hochbergów (obecnie ul. Zamkowa 2) postanowił wybudować (tuż przed swoją śmiercią w 1907 r.) książę Hans Heinrich XI. Willa wzniesiona w latach 1905-07 przez księzęcego architekta Paula Resenera, pod względem stylistycznym kojarzona jest z późnym eklektyzmem. Czworoboczną bryłę

budynku uzupełniają dwie wieże, portyk, przybudówka oraz taras. W budynku rezydował królewski radca rządowy i dyrektor generalny dóbr Hochbergów, Gustav Keindorff (z pewnością w latach 1911-14). To właśnie on wydawał specjalne zezwolenia na wejście do zamku Książ pod nieobecność rodziny hrabiowskiej. W

1921 roku przeprowadzono remont budynku, uzupełniono wystrój wnętrz, na parterze urządzono łazienkę, a od strony zachodniej dobudowano przedsionek. W karcie zabytku jest informacja, że wówczas zaadaptowano willę na mieszkanie dla księżnej Daisy, w którym miała mieszkać do 1936 roku. W rzeczywistości księżna mieszkała w innej willi na terenie parku.

W latach 1936-45 w budynku mieszkał naczelny dyrektor przymusowego zarządu państwowego nad dobrami Hochbergów. W latach 1945-48 w willi mieściły się biura Komitetu Powiatowego PPS, a w latach 1948-56 budynek zajmował klub młodzieżowy Dom Harcerza. Od 1956 roku budynek wszedł w posiadanie Dolnośląskiego Zjednoczenia Przemysłu Węglowego, które

urządziło w nim klub, pokoje gościnne i część biur. W latach 1957-58 przeprowadzono remont kapitalny wnętrza, w tym dokonano adaptacji dawnych pomieszczeń kredensowych na stołówkę, loggię obudowano ściankami, w dawnym pokoju odźwiernego na parterze urządzono toalety, a także zmieniono pokrycie dachu z łupka na blachę. W 1975 roku miał miejsce kolejny remont, w trakcie którego przebudowano pomieszczenia stołówki, pomalowano elewację na kolor ciemnoszary (w miejsce białego), zlikwidowano łazienki na piętrze, dawne pokoje mieszkalne zaadaptowano do celów klubowych, a duży jednoprzestrzenny strych podzielono na 8 pomieszczeń. Jak pamięta jeden z użytkowników portalu www.polska-org.pl w

latach 80-90. ubiegłego wieku w willi organizowano bale studniówkowe Technikum Górniczego. 26 lipca 1990 roku ówczesny użytkownik obiektu (Kopalnia Węgla Kamiennego Wałbrzych) protokolarnie przekazał go na rzecz Kuratorium Oświaty i Wychowania w Wałbrzychu. W protokole zdawczo-odbiorczym szczegółowo opisano wyposażenie poszczególnych kondygnacji i pomieszczeń, w tym przedsionka, holu oraz sali kolumnowej na parterze. Jedną z ciekawszych informacji zawartych w protokole jest opis, z którego wynika, że na ścianie sali kolumnowej znajduje się holenderski arras „Polowanie na jelenia” o wymiarach 175 x 494 cm. W czasie funkcjonowania kuratorium, część parteru i zaplecze kuchenne było wynajmowane

na potrzeby baru obsługującego kuratorium i urząd wojewódzki. Kuratorium działało tu prawdopodobnie do końca lat 90. XX wieku.

Jedną z ciekawszych informacji zawartych w protokole jest opis, z którego wynika, że na ścianie sali kolumnowej znajduje się holenderski arras „Polowanie na jelenia”

Na pewno od co najmniej połowy 2003 roku willa stoi niewykorzystywana i nieogrzewana, przez co stopniowo popada w ruinę. W 2021 roku były plany urządzenia w niej Urzędu Stanu Cywilnego z salą ślubów. Ostatecznie zrezygnowano z nich ze względu



» Willa przy ul. Zamkowej 2, elewacja wschodnia, 1978 rok (Fot. Wojewódzki Urząd Ochrony Zabytków delegatura w Wałbrzychu)



» Budynek przy ul. Zamkowej nr 1, elewacja północna, 1979 rok (Fot. Wojewódzki Urząd Ochrony Zabytków delegatura w Wałbrzychu)

na duże koszty adaptacji, a USC urządzono w willi przy ul. Matejki.

Wraz z budową ostatniego członu pałacu w 1922 roku, na południe od willi przy Zamkowej 2, wybudowana została nowa willa z przeznaczeniem dla dyrektorów Zarządu Dóbr Księcia Pszczyńskiego (obecnie ul. Moniuszki 43). Za autora projektu architektonicznego i budowniczego willi uznaje się Paula Resenera. Dwukondygnacyjną podpiwniczoną willę

zaplanowano na urządzenie co najmniej dwóch mieszkań. Budynek posiada dwie fasady: frontową (z wejściem od północy) oraz ogrodową (z tarasem i balkonem). Centrum budynku zajmuje kolisty hol. To właśnie w tym budynku ostatnie lata swojego życia spędziła księżna Daisy, co szerzej opiszę w jednym z kolejnych odcinków.

Naprzeciw pałacu stoją dwa ciekawe budynki, położone przy ul. Zamkowej 6 i 8 (to

oficjalny adres z Geoportalu, chociaż niektóre źródła przypisują im inne adresy, odpowiednio ul. Moniuszki 18b i 18c). Są to budynki wykonane w technologii szkieletowej, pierwotnie ze ścianami wypełnionymi słomą zmieszaną z gliną (prawdopodobnie później nietrwały szachulec został zastąpiony murem ceglany). Według projektu budowlanego z 1921 roku budynek przy ul. Zamkowej 6 był częściowo podpiwniczony (w środkowej



» Dawna wozownia, obecnie dom studencki przy ul. Zamkowej 6, 1990 rok (Fot. Wojewódzki Urząd Ochrony Zabytków delegatura w Wałbrzychu)

części), a na parterze urządzono garaż dla 3 pojazdów oraz warsztat samochodowy. Natomiast na piętrze znajdowały się pomieszczenia mieszkalne (3 kuchnie, 5 izb, toaleta i dodatkowe pomieszczenie) dla pracowników zarządu wałbrzyskich kopalń i koksowni. W 2013 roku zaadaptowano go na dom studencki. Powstało 10 pokoi mieszkalnych jedno- i dwuosobowych z łazienkami, a na parterze urządzono zaplecze kuchenne-pralnicze oraz garaże z czterema miejscami postojowymi. Młodszy budynek przy ul. Zamkowej 8 (z początku XX w.) pierwotnie pełnił funkcję magazynową. Od lat 20. też pełnił funkcję budynku pracowniczego, jak nr 6. W 2013 roku także zaadaptowano go na dom studencki. Urządzono w nim 21 pokoi mieszkalnych jedno- i dwuosobowych oraz 7 ogólnie dostępnych łazienek. W parterowej przybudówce od strony wschodniej urządzono niewielkie zaplecze gospodarcze.

Przy ul. Zamkowej znajduje się stróżówka (portiernia) usytuowana przy głównej bramie wjazdowej, ale nie ma o niej żadnych szczegółowych informacji.

Budynek przy ul. Zamkowej 1 wzniesiono ok. 1890 roku lub na początku XX w. Była to willa nadleśniczego administrującego dobrami Hochbergów. Jeszcze w XIX w. działka, na której stoi willa wraz z sąsiednią parcelą (ul. Moniuszki 41) stanowiły teren pałacowego ogrodu (Hirschgarten). Po II wojnie światowej, do 1968 roku obiekt pełnił funkcję wielorodzinnego domu mieszkalnego. W 1968 roku, po przebudowie wnętrza, przeznaczono go na potrzeby

sąsiedniej Państwowej Szkoły Muzycznej. Była tu stołówka, sale lekcyjne i prawdopodobnie internat. Jeden z kolejnych właścicieli budynku – Teatr Lalki i Aktora – zorganizował tu hotel i biura, planował również urządzić w nim Dom Aktora. W 2011 roku budynek został kupiony za 560 tys. zł przez prywatnego kupca. Obecny właściciel oferuje w nim miejsca noclegowe.

W budynku rezydował królewski radca rządowy i dyrektor generalny dóbr Hochbergów i to on wydawał specjalne zezwolenia na wejście do zamku Książ pod nieobecność rodziny hrabiowskiej

Budynek przy ul. Zamkowej 3 to obecnie siedziba Wojewódzkiego Urzędu Ochrony Zabytków delegatura w Wałbrzychu. To dawny dom oficjalistów z końca XVIII w., dwukondygnacyjny, wzniesiony na planie prostokąta, kryty dachem dwuspadowym. Niewątpliwie był przeznaczony dla celów administracji wałbrzyskich dóbr Hochbergów. Aby móc go wybudować w tym miejscu, wcześniej rozebrano budynek gospodarczy zamykający dziedziniec folwarczny od strony północnej. Według planu naszkicowanego przez Wernera rozebrany budynek był najdłuższym obiektem na terenie folwarku i zapewne mieścił stodołę i/lub oborę. Brak tak dużego budynku gospodarczego został wkrótce zrekomensowany poprzez budowę stajni koni

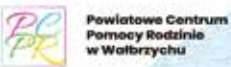
cugowych (zaprzęgowych) wraz z obszerną wozownią gospodarczą. Usytuowano ją na północ od domu oficjalistów. W lipcu 1990 roku sponął dach stajni i wozowni. Obecnie stajnia/wozownia jest w stanie ruiny.

Opisując budynki należące dawniej do zespołu pałacowo-parkowego nie sposób nie wspomnieć o parku, który na przestrzeni dekad przechodził różne metamorfozy. Na przykład w zachodniej części (wzdłuż ul. Moniuszki) założono kiedyś ogród warzywny i sad. Na archiwalnych szkicach widoczne są różne małe budowle, którym przypisuje się funkcje owocarni, oranżerii czy pawilonu ogrodowego. Jeden ze zbiorników na terenie parku mógł pełnić rolę stawu rybnego. Dla podniesienia walorów parku sprowadzono do niego wiele egzotycznych roślin (np. daglezja, sekwoja, jałowiec chiński, świerk kaukaski). Jedna z inwentaryzacji wykazała, że szata roślinna parku obejmowała aż 267 gatunków drzew. Prawdopodobnie z początkiem XX w. park powiększono o część południową. Po stronie wschodniej (od ul. Piotra Skargi) założono szklarnie. Cdn...

Opr. Piotr Frąszczak

Bibliografia:

1. Owczarek R., Tajna składnica Hochbergów. Schloss Waldenburg, publikacja elektroniczna, 2025
2. www.polska-org.pl [dostęp: 09.10.2025]
3. www.zabytek.pl [dostęp: 13.10.2025]
4. Wojewódzki Urząd Ochrony Zabytków we Wrocławiu delegatura w Wałbrzychu
5. Leniarski M., Przemiany struktury funkcjonalno-przestrzennej zespołu pałacowo-parkowego Czettritzów w Wałbrzychu, Nowa Kronika Wałbrzyska, t. 5, Fundacja Museion, Wałbrzych 2017
6. Wałbrzyski Informator Kulturalny nr 3/2011

RODZIC ZASTĘPCZY - ZAWÓD Z MISJĄ

Do osób z otwartym sercem i gotowością do dzielenia się miłością!

Jesteś osobą, która ma w sobie ciepło i miłość, którymi może podzielić się z innymi? Możesz otworzyć swój dom dla młodego człowieka i stać się dla niego kimś ważnym? Możesz przeznaczyć pewien czas na rozwój i szkolenie? Chcesz się dowiedzieć czym jest rodzicielstwo zastępcze i dlaczego jest tak ważne?

Nie wahaj się, umów się z nami.
Zadzwoń: 74 66 66 300
lub przyjdź do nas:
Al. Wyzwolenia 20-24, 58-300 Wałbrzych

**POWIATOWE CENTRUM POMOCY RODZINIE
W WAŁBRZYCHU POSZUKUJE WŁAŚNIE CIEBIE!**

Odpowiemy na pytania i wyjaśnimy nurtujące kwestie, a gdy zdecydujesz się pójść drogą rodzicielstwa zastępczego będziemy służyć pełnym wsparciem i pomocą.




Czytali na głos

W malutkich Olszanach w gminie Strzegom obchodzono Ogólnopolski Dzień Głośnego Czytania. Dzieciaki były bardzo zadowolone!



Fot. używane (materiały organizatorów)

W tym wyjątkowym dniu uczestniczyły maluchy z przedszkola oraz uczniowie klas I-III z tamtejszej PSP. Cel był oczywisty i bardzo prosty, ale jednocześnie trudny do zrealizowania. Promowanie czytelnictwa wśród dzieci i młodzieży to sprawa w

tych czasach trudna... Ale są starania!

Dzieci słuchały wyjątkowych gości: rodziców, proboszcza, sołtysa wsi Olszany oraz radną gminy Strzegom. Bajki, czytali również nauczyciele oraz dyrektor szkoły. Zaproszeni goście z ogrom-

nym zaangażowaniem czytali dzieciom wybrane książki – klasyczne bajki, jak i współczesne opowieści, które pobudzały wyobraźnię najmłodszych słuchaczy. Dzieciaki – chwytajcie za książki!

KaR

Wyśpiewały sukces

Za nami 37. Biłgorajskie Spotkania z Poezją Śpiewaną i Piosenką Autorską. Impreza organizowana jest z wielką estymą i prestiżem.

Spieszmy donieść, że wystąpiły tam uczennice III Liceum Ogólnokształcącego w Świdnicy – Martyna Korkiewicz i Zuzanna Pasikowska. Zaprezentowały utwór Haliny Poświatowskiej „Jeśli umrę kochanie” i piosenkę autorską „Ktokolwiek”. Do obu tekstów muzykę skomponowała Zuzanna Pasikowska.

W sobotni wieczór wierszem Poświatowskiej genialnie wyśpiewanym przez Martynę, której akompaniowała Zuza, dziewczęta wywalczyły nagrodę „Małe sito nadziei im. Sławka Wołoszyna”. Warto dodać, że dziewczyny były najmłodszymi uczestniczkami i zarazem debiutantkami imprezy. Zauroczyły i jurorów, i słuchaczy. Martynie i Zuzannie z gratulujemy, życzymy samych sukcesów dziewczęta! Świat stoi przed wami otworem.

KaR



Fot. używane (archiwum prywatne)



LISTOPAD Z



16.11.2025

Spotkanie „Sytuacje kryzysowe – jak im przeciwdziałać i gdzie szukać pomocy?”

23.11.2025

Warsztaty z Fundacją W Związku z Rakiem – profilaktyka raka piersi, raka jąder, szczepienia HPV



Więcej informacji: radakobiet@głuszycka.pl
otaz na FB Głuszycka Rada Kobiet

Wejdź na szczyt

z Korony Gór Polski

Spacer na Chelmiec z przewodnikiem sudeckim na szczycie ognisko

(prowiant we własnym zakresie)

25 października start: Dworzysko
Al. Spacerowa 22
godz. 9:00
UDZIAŁ BEZPŁATNY!

daj nam znać, że idziesz:
promocja@szczawno-zdroj.pl

Jak ryby w wodzie

W gminie Świdnica trwa realizacja rządowego programu „ABC pływania”. W inicjatywie uczestniczą aż 60 uczniów.



Fot. użyczone (Gmina Świdnica)

Wspomnianych 60 uczniów ze Szkoły Podstawowej w Pszennie oraz Szkoły Podstawowej w Lutomi Dolnej uczy się w najlepsze zachowania w wodzie. Program bowiem ma na celu naukę podstawowych umiejętności pływackich, promocję bezpieczeństwa

nad wodą oraz profilaktykę wad postawy i otyłości wśród najmłodszych.

Zajęcia odbywają się na basenie w Witoszowie Dolnym i obejmują 20 godzin lekcyjnych prowadzonych przez wykwalifikowanych instruktorów. Program spotyka się z dużym entuzja-

zmem uczniów, którzy z zaangażowaniem uczestniczą w zajęciach, a chętnych do pluskania się w wodzie nie brakuje tu nigdy, a gmina Świdnica z dumą wspiera młodych pływaków, którzy już teraz robią duże postępy.

KaR

W zdrowym ciele

Maluchy z Przedszkola nr 2, Przedszkola nr 3 oraz Chatki Puchatka w Świebodzicach otrzymały właśnie nowy sprzęt sportowy!

Jak ważna jest aktywność fizyczna, nie musimy nikogo przekonywać, prawda? Aktywność fizyczna to jeden z fundamentów zdrowego stylu życia, co jest szczególnie ważne w wieku przedszkolnym i szkolnym.

Dzięki zaangażowaniu Sportowego Klubu Taekwon-do „Tiger” i środkom finansowym z Ministerstwa Sportu i Turystyki udało się

kupić potrzebny sprzęt dla świebodzickich dzieci. Prestiżu sprawie nadał fakt, że przekazał go burmistrz Świebodzic, Paweł Ozga oraz znany trener, Tomasz Bohuszewicz. No to teraz młodzieki pozostało wam ćwiczyć, szkolić się i podnosić swoją siłę fizyczną, jak i szybkość oraz wytrzymałość. Do dzieła, będzie ćwiczone na sto procent.

KaR



Fot. użyczone (UM Świebodzice)

Gminne Centrum Biblioteczno-Kulturalne w Starych Bogaczowicach
zaprasza na

Strasznie Fajne
DYNIOWE PARTY
28 października 2025 r.
godz. 17:00

W PROGRAMIE:

- bal przebierańców
- gry i zabawy z Kamayu Art
- moc niespodzianek
- strasznie pyszny poczęstunek

Wstęp bezpłatny

ZAPRASZAMY DO ZAPISÓW DZIECI W WIEKU 5-12 LAT
TEL. 74 844 35 03 LUB 574 956 669

Strasznie fajne przebranie mile widziane

GMINNE CENTRUM BIBLIOTECZNO-KULTURALNE W STARYCH BOGACZOWICACH

REKLAMA

JEDLINA-ZDRÓJ
ŹRÓDŁO AKTYWNOŚCI

Zabawa dla dzieci

W programie:
gry i zabawy, poczęstunek, zabawa przy muzyce

GODZ. 17:00
31 października 2025

Centrum Kultury w Jedlinie-Zdroju, ul. Piastowska 13

ZAPISY
606-732-361
ODPŁATNOŚĆ
10 zł

Obowiązkowe przebranie!

CENTRUM KULTURY

REKLAMA

» **Bluesowy Wałbrzych to coś więcej niż koncert, to doświadczenie łączące muzykę, miejsce i ludzi**



Fot. używane (Stara Kopalnia)

Poczujcie bluesa

Przy zapowiedzi takiego festiwalu powyższy tytuł nasuwa się po prostu sam. Dobra, nie jest za bardzo odkrywczy, ale w dwóch słowach zawiera się właściwie wszystko, co chcielibyśmy wam przekazać. Cieszymy się na samą myśl, że już 14 listopada w klimatycznej Sali Łańcuszkowej Starej Kopalni odbędzie się kolejna edycja festiwalu Bluesowy Wałbrzych.

To wydarzenie, które na dobre wpisało się w muzyczny pejzaż miasta. To jeden z tych wieczorów, gdy industrialna przestrzeń kopalnianych murów ożywa dźwiękiem gitar, pulsującym rytmem i emocjami, które tylko blues potrafi wywołać.

Ubiegłoroczna edycja, poświęcona pamięci Tadeusza

Nalepy i Miry Kubasińskiej, zebrała fantastyczne recenzje i potwierdziła, że Wałbrzych naprawdę ma w sobie bluesową duszę. W tym roku organizatorzy przygotowali program, który znów rozgrzeje publiczność do czerwoności – dwa koncerty, dwie muzyczne energie i jedna wspólna pasja. A teraz do rzeczy.

Festiwal otworzy Vibe Brothers Band – grupa, której muzyka pachnie amerykańskim południem i dobrym, klasycznym bluesem. Choć zespół oficjalnie istnieje od 2022 roku, jego członkowie to doświadczeni muzycy, którzy na scenie czują się jak w domu. Ich styl to połączenie rockowej energii,

soulowej głębi i bluesowego brudu. Na scenie wystąpią: Wiesław Szymańczak (wokal, harmonijka), Artur Domaszewicz (gitarra), Adam Lomania (Hammond), Paweł Malinowski (bas) i Kamil Stachowiak (perkusja). W grudniu

2023 roku wydali swój debiutancki album „Everyday”, na którym znalazło się 10 autorskich utworów, pokazujących, że polski blues-rock może brzmieć światowo. Ich koncert w Starej Kopalni to gwarancja mocnych riffów, żywego kontaktu z publicznością i muzyki płynącej prosto z serca.

Po Vibe Brothers scenę przejmie Jan Gałach & Friends – formacja, która w każdej nutce łączy bluesa, jazz, rock i soul. Lider projektu, Jan Gałach, to nazwisko pewnie doskonale znane miłośnikom muzyki. Uznawany za jednego z najlepszych skrzypków blues-rockowych w Europie, współpracował z wieloma ikonami polskiej sceny, m.in. z Dżemem, Kasią Kowską, SBB czy Martyną Jakubowicz. Koncertował w całej Europie, dzieląc scenę z takimi artystami jak Carlos Santana, Warren Haynes czy Doyle Bramhall II. W Wałbrzychu wystąpi z prawdziwą plejadą znakomitych muzyków: Martą Fedyniszyn, Anną Buczkowską i Joanną Kaniewską (wokale), Jackiem Jagusiem (gitarra), Piotrem Wojtanowskim (bas), Borysem Sawaszkiewiczem (klawisz), Tomaszem Licakiem (saksofon), Karolem Makowskim (puzon), Radosławem Mosurkiem (trąbka) oraz dwoma perkusistami – Bartkiem Rojkiem i Tomaszem „Nawrotem” Nawrockim. Tak rozbudowany skład zapowiada prawdziwy muzyczny spektakl, pełen improwizacji, groove’u i scenicznej magii.

Bluesowy Wałbrzych to coś więcej niż koncert. To doświadczenie łączące muzykę,

miejsce i ludzi. Sala Łańcuszkowa, ze swoją surową, post-industrialną atmosferą, jest idealnym tłem dla bluesa. W połączeniu z nowoczesnym nagłośnieniem i grą świateł tworzy wyjątkowy klimat, którego nie da się podrobić. To tu, w sercu dawnej kopalni, muzyka nabiera nowego znaczenia – staje się mostem między przeszłością a teraźniejszością, między emocjami a wspomnieniami.

To jeden z tych wieczorów, gdy industrialna przestrzeń kopalnianych murów ożywa dźwiękiem gitar, pulsującym rytmem i emocjami, które tylko blues potrafi wywołać

Festiwal od lat przyciąga nie tylko mieszkańców Wałbrzycha, ale i fanów bluesa z całego regionu. Dla jednych to okazja, by posłuchać muzyki na najwyższym poziomie, dla innych świetny czas, aby spotkać ludzi, którzy czują ten sam rytm. Bo blues to nie tylko dźwięk. To sposób patrzenia na świat – szczerzy, prosty, prawdziwy. Jeśli kochacie muzykę z duszą, żywe granie i koncerty, na których emocje są równie ważne jak dźwięki, nie może was tam zabraknąć. Już 14 listopada Stara Kopalnia stanie się miejscem, w którym spotkają się doświadczeni muzycy, autentyczne emocje i publiczność spragniona dobrej energii, a wszystko to w luźnej atmosferze.

Red

BILETY NA BLUESOWY WAŁBRZYCH

Zanurczcie się w brzmieniach bluesa, poczućcie industrialny klimat Starej Kopalni i przekonajcie się, dlaczego Bluesowy Wałbrzych to jedno z najważniejszych muzycznych wydarzeń jesieni na Dolnym Śląsku. Do 13 listopada bilety z drugiej puli dostępne są w cenie 90 zł, w dniu festiwalu za wejściówkę zapłacicie 100 zł. Bilety do kupienia online na www.biletynonline.starakopalnia.pl.



» **To tu, w sercu dawnej kopalni, muzyka nabiera nowego znaczenia**

DZIEJE SIĘ CIEKAWIE

Festiwal Kamera Akcja tuż-tuż

W ten czwartek rusza 16. edycja Festiwalu Kamera Akcja w Łodzi. Impreza godna jest uwagi chociażby z powodu jej lokalizacji, czyli najbardziej filmowego miejsca w Polsce. Oczywiście mowa o Łódzkiej Szkole Filmowej. Między innymi w tamtejszych salach kinowych odbywać się będzie większość projekcji ze 152 tytułów (61 pełnometrażowe i 91 krótkometrażowe). Jak podaje organizator, tegoroczny program jest najbogatszy w historii imprezy. Festiwal daje wyjątkową możliwość obejrzenia, w jednym miejscu, mnóstwa tytułów przedpremierowo, które nie zawsze trafią pod strzechy lokalnych kin. Mało tego, w repertuarze znajdują się pozycje, które nie będą dostępne w normalnej dystrybucji kinowej. Tegoroczna edycja może zainteresować entuzjastów kina europejskiego, szczególnie rumuńskiego i węgierskiego.

Kamera Akcja to także spotkania z gośćmi, a lista nazwisk jest imponująca. Trudno tu wymienić wszystkie osoby, które będą uczestniczyć w spotkaniach,

ale zapowiemy chociaż twórców kilku tytułów – „Chopin, Chopin”, „Ministranci”, „Trzy miłości” i „Życie dla początkujących”. Obrazy będą reprezentować odpowiednio reżyserzy Michał Kwieciński, Piotr Domalewski, Łukasz i Natalia Grzegorzowie (reżyser i producentka) oraz Mieszko Chomka (aktor), Paweł Podolski (reżyser filmu) i Agata Chodyra (reżyserka dźwięku). Widzowie, którzy zdecydują się odwiedzić Łódź w terminie 23-26 października z pewnością przeżyją niezapomnianą przygodę filmową. Więcej informacji można uzyskać na stronie www.kameraakcja.com.pl.



Ku pamięci Soyki

Już 26 października w Starej Kopalni odbędzie się kolejny koncert z cyklu „Tribute to...”

Nieoczekiwana śmierć Stanisława Soyki poruszyła wszystkich. To właśnie jemu dedykowane jest tegoroczne spotkanie ze wspomnianego cyklu. Artysta miał wystąpić w Wałbrzychu pod koniec października. Koncert odbędzie się, choć w innej, wyjątkowej formie. Wspólnie powrócimy do jego muzyki – piosenki Stanisława Soyki zaśpiewają uczestnicy konkursu Wałbrzych ma Talent. Zaprezentowany zostanie też niezwykle teledysk nagrany z artystą w zeszłym roku podczas XX Festiwalu Piosenki Osób z Niepełnosprawnościami w Wałbrzychu.

Cykl „Tribute to...” od lat rozbrzmiewa w Starej Kopalni, upamiętniając twórczość nieżyjących już artystów polskiej sceny muzycznej. Koncerty te stały się okazją do wspólnych muzycznych wspomnień i spotkań z najlepszymi interpretatorami polskich piosenek. Tegoroczna edycja zapowiada się jako wyjątkowa, pełna emocji i wzruszeń. Koncert Tribute to Stanisław Soyka, 26 października, Sala Łańcuszkowa, Stara Kopalnia, godz. 16:00, wstęp wolny (liczba miejsc ograniczona).



Porozmawiajcie o sztuce

Świdnicki Ośrodek Kultury zaprasza na wyjątkowe spotkanie z Nel Kaczmarek i Korkiem Bojanowskim, które odbędzie się w piątek 24 października o godz. 18:30 w auli I LO w Świdnicy (ul. Pionierów 30). Wstęp na wydarzenie jest wolny. Spotkanie poprowadzą Lech Moliński z Wrocławskiej Fundacji Filmowej i Amelia Andrzejewska – uczestniczka Alchemii Teatralnej. To niepowtarzalna okazja, by poznać bliżej dwoje twórców młodego pokolenia, którzy z pasją łączą różne dziedziny sztuki – teatr, film i performans. Spotkanie będzie okazją do rozmowy o procesie twórczym, współczesnym aktorstwie i poszukiwaniu autentyczności w sztuce. Nel Kaczmarek to aktorka, absolwentka Wydziału Aktorskiego Akademii Sztuk Teatralnych w Krakowie. Szybko zdobyła uznanie w polskim kinie i telewizji, pojawiając się w wielu znanych produkcjach. Kerek Bojanowski to scenarzysta i reżyser. Absolwent reżyserii École Internationale de Création Audiovisuelle et de Réalisation w Paryżu. Jego debiutem pełnometrażowym jest film z 2024 roku – „Utrata równowagi”.

PB, SCB, KaR



Fot. używane (materiały organizatorów)

Gwoździem po ekranie

Skarbek tak, „Skarbek” nie

Najważniejszą propozycją kinową w minionym tygodniu był film „Skarbek” w reżyserii Jamesa Marguanda.

Pewnie dla większości z was postać Katarzyny Skarbek jest nieznaną. Chwała zatem Jamesowi Marguandowi – filmowcowi, który zainteresował się jej działalnością szpiegowską w czasie II wojny światowej.

Urodzona w Polsce, a przebywająca w Wielkiej Brytanii, zgłosiła się na ochotnika, jako pierwsza kobieta, do służb specjalnych. I tak po ośmiu misjach stała się jednym z najważniejszych funkcjonariuszy tajnych struktur. Podobno jej historia stała się inspiracją dla Iana Fleminga – autora serii o Jamesie Bondzie. Marguand nie tylko przypomniał światu o istnieniu Skarbek, ale niestety napisał również scenariusz z nią w roli głównej. Mało tego, zdecydował się go sfilmować. Z wszystkich zadań,

których podjęła się kobieta, artysta wybrał pierwsze i ostatnie. Jako dziennikarka – Christine Granville, wyjechała na Węgry, gdzie m.in. organizowała szlak kurierski z Polski do Budapesztu oraz umożliwiała ucieczki z obozów internowanych tam Polaków. Filmowym końcem jej szpiegowskiej kariery było przygotowanie największego rzutu broni we Francji. Kobieta, mimo trudności i z tej misji wróciła szczęśliwie do Wielkiej Brytanii. O demobilizacji dowiadujemy się z napisów końcowych. Wynika z nich, że po wojnie, bez apanaży i splendoru, musiała pracować jako telefonistka, sprzedawczyni czy pokojówka. Zmarła w 1952 roku, w wyniku napadu zbrojnego w niej szaleńca. Z relacji

jej bliskich wynikało, że Katarzyna Skarbek była kobietą niezwykłą – inteligentną, przebiegłą, odważną, wysportowaną i piękną.

Wydawać by się mogło, że z takiego życiorysu nie da się zrobić złego filmu, a jednak. James Marguand schrzanił go całkowicie. Brytyjski reżyser i scenarzysta nie udźwignął rozległości tematyki i ilości wątków. Dominujące odczucie to ekranowa infantylność i chaos. Ciężko zrozumieć, co mają na celu kolejne, podejmowane przez nią działania. Scena po scenie obnaża niewiedzę Marguanda i brak rozumienia tamtych realiów. Za to ilość skrótów i naiwności może zniechęcić najbardziej wyrozumiałego widza. Jeśli to go nie wykończy, to dobijają go postaci, w które

wcielają się głównie polscy aktorzy. Reżyser tworzył je za pomocą nie pędzelka tylko wałka malarskiego. Aż żal patrzeć jak Piotr Adamczyk jest

jakim psychopatycznym dowódcą, godnym postaci z horroru. Niestety, swojej roli nie niesie także Morgane Polański. Brak jej błysku w oku czy wdzięku.

Jednym zdaniem „Skarbek” to bardzo nieudany obraz. Szkoda, że przy okazji ucierpiała Katarzyna Skarbek. Mam jednak nadzieję, że ktoś bardziej utalentowany wróci jeszcze do niebywałej historii polskiego szpiega w spódnicy.

Ocena 2/10
Piotr Bogdański



Fot. używane (materiały prasowe)

NASI ULUBIEŃCY

Niech będzie miło

Adopcje: Schronisko dla Zwierząt w Wałbrzychu,
tel. 74/8424223, kom. 510 084 734,
mail: biuro@schronisko.walbrzych.pl

Nadchodzi niestety taki okres w roku, że będziemy was przez najbliższe wydania dwukrotnie mocniej namawiać do adopcji zwierząt z wałbrzyskiego schroniska. No bo chyba nie chcecie, by te „słodziki” spędziły ponure i zimne dni bez możliwości wtulenia się w swojego nowego właściciela. Dajcie im trochę radości i pozwólcie wejść do waszego życia. Niech się rozgospczą i poczują w „jesieni” swojego życia, jak może być miło w kochającym domu.



CAROL, nr ewidencyjny 170/25

Wiek: 5 miesięcy

Data przyjęcia do schroniska: 12.08.2025



CASANOVA, nr ewidencyjny 204/25

Wiek: 5 lat

Data przyjęcia do schroniska: 05.09.2025



DRAGON, nr ewidencyjny 190/25

Wiek: 2 lata

Data przyjęcia do schroniska: 24.09.2025



GWIAZDKA, nr ewidencyjny 122/25

Wiek: 2 lata

Data przyjęcia do schroniska: 01.07.2025



HUGO, nr ewidencyjny 156/25

Wiek: 3 lata

Data przyjęcia do schroniska: 18.07.2025



JUMBO, nr ewidencyjny 160/25

Wiek: 3 lata

Data przyjęcia do schroniska: 25.07.2025



LUCKY, nr ewidencyjny 152/25

Wiek: 5 lat

Data przyjęcia do schroniska: 11.07.2025



LUNA, nr ewidencyjny 150/25

Wiek: 5 lat

Data przyjęcia do schroniska: 11.07.2025



MARTIN, nr ewidencyjny 168/25

Wiek: 2 lata

Data przyjęcia do schroniska: 14.08.2025



MARUSIA, nr ewidencyjny 183/25

Wiek: 2 lata

Data przyjęcia do schroniska: 16.08.2025



PUNIA, nr ewidencyjny 151/25

Wiek: 5 lat

Data przyjęcia do schroniska: 11.07.2025



SILKO, nr ewidencyjny 152/25

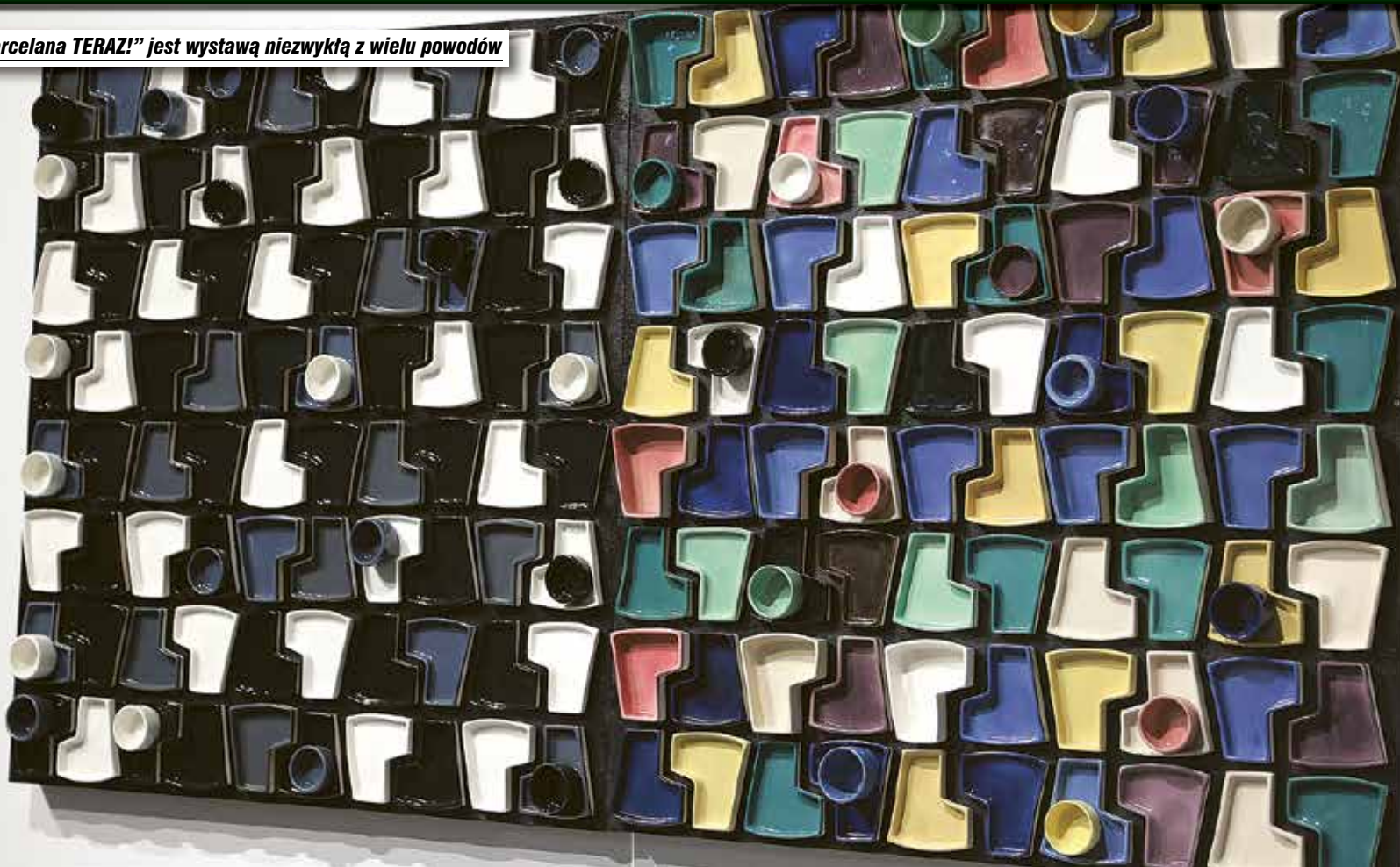
Wiek: 1 rok

Data przyjęcia do schroniska: 24.07.2025



NIE MA NAS W DOMU

» „Porcelana TERAZ!” jest wystawą niezwykłą z wielu powodów



Fot. używane (Muzeum Porcelany)

Czas na cacka

Dawno nie zaglądaliśmy do wałbrzyskich muzealników. Choć kończy się wysoki sezon turystyczny, nie oznacza to, że nie warto zajrzeć do Muzeum Porcelany. Tej jesieni motywacją niech będzie dla was wyjątkowa wystawa. Zresztą... Tam są tylko takie.

„Porcelana TERAZ! I Ogólnopolski Przegląd Twórczości w Porcelanie” – taki nosi tytuł najnowsza, wielka, wielowymiarowa i przełomowa wystawa organizowana przez Wałbrzyską Galerię Sztuki BWA, Akademię Sztuk Pięknych we Wrocławiu i Muzeum Porcelany. To jedno z najważniejszych wydarzeń trwającego w mieście Roku Wałbrzyskiej Porcelany.

Za sprawą właśnie tego wydarzenia Wałbrzych na powrót stał się mekką „białego złota” i miejscem, do którego ponownie zjechali wirtuozi porcelany, artyści, entuzjaści i ci, którzy w tym jednym z najtrudniejszych tworzyw dopiero stawiają swoje pierwsze profesjo-

nalne kroki. Czy wiecie, że to właśnie nasze miasto w latach 70. słynęło nie tylko z produkcji znakomitej porcelany, ale było również sceną pierwszych plenerów ceramicznych? To właśnie do Wałbrzycha przyjeżdżali artyści z całego świata, którzy przez ponad 30 lat tworzyli swoje dzieła w wałbrzyskich fabrykach porcelany. Stała za tym grupa młodych ludzi z grupy „Nie tylko My”. I tu wielka korespondencja tych dwóch światów, przeszłości i teraźniejszości, tego, co było i tego, co jest. Bo choć plenery ceramiczne nie odbywają się już w naszym mieście, stało się ono gospodarzem pierwszego ogólnopolskiego przeglądu twórczości w porcelanie.

„Porcelana TERAZ!” jest wystawą niezwykłą z wielu powodów. To pierwszy taki przegląd najnowszych tendencji w ceramice, koncentrujący się na twórczym wykorzystaniu porcelanowego tworzywa.

Choć plenery ceramiczne nie odbywają się już w Wałbrzychu, stało się ono gospodarzem pierwszego ogólnopolskiego przeglądu twórczości w porcelanie

Wydarzenie przyjęło formę 3 wystaw ceramicznych dzieł unikatowych i projektowych

oraz obejmuje bogaty program wydarzeń towarzyszących, które przyciągają miłośników sztuki, kolekcjonerów i ekspertów z całej Polski. Celem przeglądu jest wspieranie twórczości artystycznej z wykorzystaniem porcelanowego tworzywa oraz stworzenie przestrzeni do konfrontacji różnych postaw i prezentacji dokonań polskich twórców pracujących w tym materiale.

Wystawa „odbywa się” w trzech instytucjach kultury w mieście. Zerknijcie do ramki obok, gdzie wszystko możecie dokładnie obejrzeć. Nie zwlekajcie. Ekspozycje możecie podziwiać do 7 grudnia tego roku. Naprawdę warto.

Red

PORCELANA TERAZ W TRZECH MIEJSCACH

- Wystawa główna w Galerii Centrum Ceramiki Unikatowej (które od września jest częścią Muzeum Porcelany) przy ul. Wysockiego 29 na terenie Starej Kopalni
- Wystawa Małych Form w Galerii BWA przy ul. Słowackiego 26
- Sztuka Młodych w Porcelanie w Muzeum Porcelany przy ul. 1 Maja 9



WAŁBRZYCH
'2025

Wystawa: 28.09–7.12.2025
Galeria Centrum Ceramiki Unikatowej / Galeria przy
ul. Słowackiego 26 / Muzeum Porcelany w Wałbrzychu

Wernisaż: 27 września, godz. 16.00
Galeria Centrum Ceramiki Unikatowej
ul. Piotra Wysockiego 29

Odkrywaj z nami pod Atlantami

Szkoła dziennikarstwa

BIBLIOTEKA
POD ATLANTAMI
W WAŁBRZYCHU

Gazetki szkolne kojarzone są najczęściej z korkową tablicą w klasie i okolicznościowymi, kolorowymi informacjami, np. o pisarzach czy rocznicach historycznych. Jednak niektórym to nie wystarcza, chcą dzielić się nie tylko informacjami, ale też wyrażać swoją opinię w społeczności szkolnej, dzielić się swoją twórczością. Dlatego w szkołach pojawiły się gazetki małoformatowe.

W tych pierwszych, w całości wykonywanych ręcznie, oprócz osób sprawnie władających piórem, ceniłi byli uczniowie z ładnym charakterem pisma oraz z

umiejętnościami rysowania.

Pracownia regionalna wałbrzyskiej biblioteki pod Atlantami posiada duży zbiór gazetek szkolnych, przekaza-

nych przez uczniów wielu podstawówek, gimnazjów i szkół średnich. Pierwsze egzemplarze trafiły do naszej ksiąźnicy w 1995 roku. To nie są barwne, tworzone ręcz-



» Pracownia regionalna wałbrzyskiej biblioteki pod Atlantami posiada duży zbiór gazetek szkolnych



Fot. użyczone (Biblioteka pod Atlantami)

nie, unikatowe egzemplarze. Jednak pomimo powielania, a przez to czarno-białej szaty graficznej, przyciągają uwagę starannością wykonania, rozplanowania tekstu i rysunków. Zawierają bieżące informacje z życia szkolnego i także autorskie teksty, niektóre bardzo humorystyczne. Nie

brakuje też w nich rysunków. Tworzenie takiej gazetki to doskonała okazja dla uczniów do rozwijania umiejętności pisania, redagowania, projektowania, a także pracy w zespole. Nieliczne szkoły tworzą gazetki do dziś, jednak mają formę cyfrowych publikacji on-line, co pozwala na

dotarcie do szerszego grona odbiorców.

Co ciekawe, przez wiele lat młodzi twórcy szkolnych gazetek mogli zmierzyć się w ogólnopolskim konkursie Forum Pismaków. Ostatnia XXI. edycja, odbyła się w 2016 roku.

Red

Prawnik radzi

Dziś adwokat Adam Daraż mówi o tym, czy uchwałę wspólnoty mieszkaniowej można zaskarżyć?

Właściciele mieszkań mają prawo zaskarżyć uchwałę wspólnoty mieszkaniowej, jeżeli nie zgadzają się z jej postanowieniami. Może to nastąpić jedynie w ustawowo określonych przypadkach. Kluczowe jest zachowanie odpowiedniego terminu wniesienia pozwu o uchylenie uchwały wspólnoty. O zaskarżenie uchwały może ubiegać

się właściciel mieszkania tylko w drodze złożenia pozwu do sądu. Uprawnienie to nie przysługuje natomiast najemcom ani innym domownikom zamieszkującym lokal.

Właściciel może zaskarżyć uchwałę z powodu jej niezgodności z przepisami prawa lub z umową właścicieli lokali. Jest to możliwe również w sytuacji, gdy narusza

ona zasady prawidłowego zarządzania nieruchomością wspólną. Pozew o uchylenie uchwały wspólnoty mieszkaniowej powinien zawierać powody, które uzasadniają sprzeciw wobec przyjętych postanowień oraz takie elementy jak adresy stron czy załączniki istotne dla danej sprawy. Podstawy do zaskarżenia uchwały wspólnoty określa ustawa z 24.06.1994 r. o własności lokali. Są to niezgodność z przepisami prawa, niezgodność z umową właścicieli, naruszenie przez uchwałę zasad prawidłowego zarządzania nieruchomością wspólną i naruszenie przez uchwałę interesów właściciela lokalu w inny sposób.

Pozew można złożyć przeciwko wspólnocie mieszkaniowej w terminie 6 tygodni od dnia podjęcia uchwały na zebraniu ogólnym właścicieli albo od dnia powiadomienia wytaczającego powództwo o treści uchwały podjętej w trybie indywidualnego zbierania głosów. Wraz z upływem tego terminu prawo do zaskarżenia wygasa i tym samym nie może on zostać przywrócony ani przedłużony. Dzień podjęcia uchwały oznacza rozpoczęcie biegu 6-tygodniowego terminu umożliwiającego zaskarżenie.

Dodatkowo uchwałę wspólnoty mieszkaniowej można uznać za nieważną, jeżeli nastąpi szczególnie rażące

naruszenie prawa. Dotyczy to działań sprzecznych z zasadami współżycia społecznego, np. czynności krzywdzących członka wspólnoty. Na taką nieważność może powołać się każda zainteresowana osoba, a 6-tygodniowy termin nie ma w tym przypadku zastosowania. Trzeba jednak mieć na uwadze, że nie każde naruszenie wymogów formalnych jest traktowane jako powód nieważności uchwały.

Oплата sądowa za zaskarżenie uchwały wspólnoty mieszkaniowej jest stała i wynosi 200 zł. Zaskarżona uchwała podlega wykonaniu, chyba że sąd wstrzyma jej wykonanie do czasu zakończenia sprawy. Najważniejsze jest prze-

strzeganie 6-tygodniowego terminu, który uprawnia do zaskarżenia uchwały podjętych przez wspólnotę mieszkaniową.

Adwokat Adam Daraż, Kancelaria Adwokacka Adama Daraża, ul. Chrobrego 12/4, 58-300 Wałbrzych, tel. 579 730 046, 601 472 787 lub 74 846 11 10, e-mail: kancelaria@daraz.pl.

Red

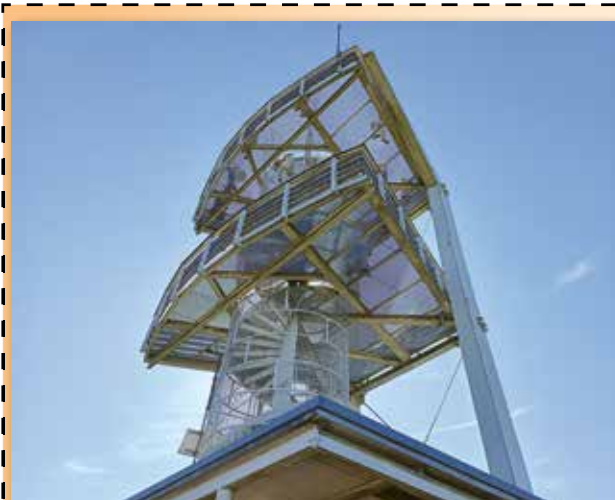


Fot. użyczone (Adam Daraż)

UWAGA KONKURS

Jesień może być doskonałym okresem do wędrówek górskich. To, że u nas jest gdzie chodzić, nie musimy chyba nikogo specjalnie przekonywać. Gdy już tak zmęczycie się i zwiedzicie, co sobie zaplanowaliście, miło jest wpaść do ulubionej knajpki na pyszny posiłek. Proponujemy zajrzeć do Kryształowej Gospody Kufłowej w Wałbrzychu. Dobrze tu zjecie, zostaniecie profesjonalnie obsłużeni, a dzięki nam zapłacicie niższy rachunek. Jeśli weźmiecie udział w naszej zabawie i dobrze odpowiadając na pytanie konkursowe otrzymacie rabat na wybrane danie. Na jakim wzgórzu znajduje się ta wieża widokowa?

Wpiszcie odpowiedź do kuponu i pokażcie go przy składaniu zamówienia w restauracji. Wtedy otrzymacie 15-procentowy upust na wskazaną potrawę z menu. Na miłośników pysznego jedzenia i posiadaczy kuponów z naszej gazety w Kryształowej Gospodzie Kufłowej w Wałbrzychu czekają od najbliższej środy (22 października) do piątku (24 października). Regulamin dostępny jest na stronie www.wieszco.pl.



Nagroda do odebrania w Restauracji
Kryształowa Gospoda Kufłowa przy
ul. Dunikowskiego 20 w Wałbrzychu

KUPON

WieszCo

Na jakim wzgórzu znajduje się ta
wieża widokowa?

.....
WieszCo
.....

odpowieź

Kryształowa
GOSPODA KUFŁOWA

» **Nie da się zastąpić owoców napojami typu smoothie, a tym bardziej wzmocnić odporności pijąc takie produkty. Dlatego jedzcie świeże owoce**



Fot. ilustracyjna (www.pixabay.com)

Z czym to się je

Nie dajcie się trikom

Coraz częściej sięgamy po produkty, które na pierwszy rzut oka wydają się zdrowe. Kolorowe opakowania, hasła „bez dodatku cukru”, „fit” czy „naturalny” sprawiają, że czujemy się bezpiecznie. Niestety, to często tylko marketingowy zabieg. Sprawdzajcie, które produkty mogą wprowadzać w błąd i dlaczego warto czytać etykiety z większą uwagą.

Zacznijmy od musów owocowych. Na półkach sklepowych znajdziemy mnóstwo takich wyrobów reklamowanych jako „porcja owoców w wygodnej formie”. Brzmi świetnie, prawda? Problem w tym, że taki mus nie zastępuje świeżych owoców. Dla-

czego? Brakuje w nim błonnika, który w naturalnych owocach spowalnia wchłanianie cukru. Nawet jeśli na etykiecie widnieje napis „bez dodatku cukru”, to w składzie ponad 80% to cukry naturalne. Dla porównania warto dodać, Coca-Cola zawiera

mniej cukru niż niektóre musy i to również cukry występujące naturalnie. Popularny biały cukier pochodzi bowiem z warzywa, a konkretnie z buraka!

Batoniki zbożowe, gdzie na opakowaniu mamy zdjęcia zbóż, orzechów

i czekolady mogą sugerować, że taki produkt to idealna przekąska dla dbających o zdrowie. Niestety, w rzeczywistości to wyrób wysoko przetworzony, często z dodatkiem syropów i tłuszczów utwardzonych. Kaloryczność? Bardzo podobna do

zwykłych popularnych i tańszych słodczy. Dlatego nie traktujmy ich jako „fit” alternatywy.

Napoje typu smoothie i soki opakowane w małe, zgrabne buteleczki z napisem „wzmacnia odporność” kuszą, ale warto spojrzeć na skład. W 100 ml smoothie może być nawet 15g cukru – to więcej niż w Coca-Coli lub innych napojach słodzonych. Brak błonnika sprawia, że cukier wchłania się błyskawicznie, powodując gwałtowny wzrost poziomu glukozy. Wypijając pół litra takiego napoju, dostarczamy organizmowi 75g cukru w kilka minut, co ani nie poprawi odporności ani stanu waszego zdrowia. Całe owoce zawierają błonnik, działający na nasz organizm zbawiennie. Nie da się zastąpić owoców napojami smoothie, a tym bardziej wzmocnić odporności pijąc takie produkty, dlatego spożywajcie świeże owoce. Wtedy jest szansa na poprawę odporności.

Zanim wrzucicie produkt do koszyka, przeczytajcie etykietę. Nie sugerujcie się zdjęciem na opakowaniu ani hasłami reklamowymi. Wasze zdrowie jest ważniejsze niż marketingowe sztuczki. Ja stosuję prostą zasadę – kupuję produkty nieprzetworzone. Wtedy nie mam wątpliwości, że jest to pożywienie, które dostarczy mi wszystkich wartości odżywczych. W końcu jabłko urosło na drzewie, a mus owocowy nie.

Jarosław Piotrowski

Jarosław Piotrowski,
dietetyk kliniczny
Prywatny gabinet
ul. Chrobrego 51
w Wałbrzychu
www.fiteko.pl
tel. 602 315 732

UWAGA KONKURS

Pewnie macie kilka takich miejsc, do których wracacie. Z różnych względów – dla widoków, ludzi, atmosfery, ale pewnie też dla smaków. Jest jedna taka miejscówka, do której na pewno traficie ponownie z powodów kulinarnych. Gdy wasze kubki smakowe raz zostaną tam rozbudzone, to będą za każdym razem tęsknić do powrotu. Przekonajcie się sami jak jest w Rêve Bar & Restaurant w sercu ibis Styles Wałbrzych przy Galerii Victoria. Gotowi na niezapomniane doznania? Zapraszamy do wzięcia udziału w naszej cyklicznej zabawie, żebyście nie pomyśleli, że opowiadamy wam „bajki z mchu i paproci”. Przy okazji, dzięki nam możecie skorzystać z rabatu na cały rachunek, ale bez alkoholu. Wystarczy, że dobrze odpowiecie na pytanie konkursowe. Co to za budowla?

Odpowiedź wpiszcie do kuponu i pokażcie go w lokalu. Wówczas otrzymacie 20-procentowy rabat. Na lubiących dobrze zjeść i posiadaczy kuponów z naszej gazety w Rêve Bar & Restaurant czekają przez cały czas. Możecie tam pójść w każdej chwili. Szczegółowy regulamin konkursu dostępny jest na stronie www.wieszco.pl.

RÊVE BAR & RESTAURANT

KUPON

-20% WRZESIEŃ - GRUDZIEŃ

WWW.REVEBAR.PL

Co to za budowla?

WieszCo

odpowiedz

RÊVE BAR & RESTAURANT

CODZIENNIE 15:00-22:00

Spotkajmy się w Rêve

Nagroda do odebrania w Rêve Bar & Restaurant przy ul. 1 Maja 70 w Wałbrzychu (ibis Styles przy Galerii Victoria)

WIEMY JAK ŻYĆ

» **Zaledwie 15-20 minut intensywnego treningu (np. przysiady) spala nawet 30% więcej kalorii w jednostce czasu niż stały, umiarkowany wysiłek**



Fot. ilustracyjne (www.pixabay.com)

Pomysły na jesienną chandrę

Jesień to sezon wyzwań. Choć ta złota, polska jesień kusi pięknymi widokami, chłodne poranki i wczesny zmrok często wygrywają z motywacją, spychając was na kanapę. Nie jesteście sami, badania pokazują, że ponad 40% osób deklaruje spadek aktywności fizycznej wraz z nadejściem chłodniejszych miesięcy. To jednak błąd! Regularny ruch jest najlepszą bronią na jesienną apatię i sezonowy spadek nastroju.

Zamiast rezygnować, zmieńcie podejście. Dziś podpowiemy wam w czterech krokach jak utrzymać aktywność fizyczną jesienią i czerpać z niej energię.

Zaplanujcie „zielone treningi” i wykorzystajcie potencjał natury

Nie rezygnujcie ze świeżego powietrza. Udowodniono, że ćwiczenia w otoczeniu natury, tzw. „zielone treningi”, redukują poziom kortyzolu (hormonu stresu) nawet o 15% efektywniej niż treningi w pomieszczeniach. Klucz to wykorzystanie potencjału jesiennych krajobrazów. Jesień to doskonały moment na bieganie z celem. Wybierzcie trasę, która jest wyjątkowo malownicza. Pamiętajcie, że posiadanie celu, na przykład wiosennego biegu na 5 lub 10 km, zwiększa

szanse na utrzymanie regularności o ponad 60%. Jeśli dopiero zaczynacie, postawcie na nordic walking, ten marsz z kijkami angażuje do 90% mięśni i jest idealny dla wzmacniania odporności bez nadmiernego obciążania stawów.

Odkryjcie trening funkcjonalny w domowym zaciszu

Krótsze dni i deszczowa aura nie są wymówką. To idealny moment na eksplorację treningów, które możecie wykonać w domu. Jest to oszczędność czasu i pieniędzy, a efekty są równie imponujące. Postawcie na treningi interwałowe (HIIT). Zaledwie 15-20 minut intensywnego wysiłku (np. skakanie czy przysiady) spala nawet 30% więcej kalorii w jednostce czasu niż stały, umiarkowany wysiłek. In-

ternet jest pełen darmowych sesji, które poprowadzą was krok po kroku.

Jesień to okres przejściowy, ale nie musi oznaczać przechodzenia w tryb uśpienia

Wykorzystajcie najnowsze trendy – wirtualne wyzwania

Jeśli nie przekonuje was aura za oknem, wykorzystajcie rozwiązania łączące ruch z rozrywką. Jednym z tegorocznych hitów są wirtualne wyzwania. Zapiszcie się na wirtualny bieg, rajd rowerowy czy maraton. Dzięki nowoczesnym aplikacjom możecie „przebiec” trasę w egzotycznym miejscu, korzy-

stając ze swojej bieżni czy trenażera w domu, rywalizując z ludźmi z całego świata. Jest to potężny bodziec motywacyjny.

Stwórzcie rodzinny system wsparcia

Największym problemem jesienią nie jest brak chęci, ale brak konsekwencji. Dzielnie się planem i ćwiczeniem z innymi to klucz do regularności. Najprostszym sposobem jest umówienie się na stałe godziny treningów z przyjacielem lub członkiem rodziny. Gdy wiecie, że ktoś na was czeka, szansa na odwołanie maleje niemal do zera.

Jesień to okres przejściowy, ale nie musi oznaczać przechodzenia w tryb uśpienia. Dzięki odpowiedniemu planowaniu, ubiorowi i motywacji możecie

utrzymać, a nawet poprawić swoją formę! Nie daj się chandrze, to właśnie aktywność fizyczna jest waszym

najlepszym sojusznikiem w walce o energię i dobre samopoczucie.

Monika i Krzysztof Grajek

FitKlub24 Wałbrzych

Monika Grajek

tel. 603 134 696

e-mail: monika@fitklub24.pl

www.fitklub24.pl

24
FIT KLUB
WAŁBRZYCH

» *GastroKropka to nie tylko restauracja, to miejsce spotkań, smaków i radości*



Fot. używane (GastroKropka/Krzysztof Lemasiński)

Pysznie i kropka

Idąc do tego lokalu już nigdy nie wygłosicie popularnego „narekacza”, że w Wałbrzychu nie ma gdzie zjeść dobrej pizzy i kebaba. Nieprawda. Bo jest GastroKropka, czyli nowy smak miasta i idealne miejsce dla całej rodziny



» *Największym atutem – szczególnie dla rodzin – jest bawialnia dla dzieci*

W samym sercu Wałbrzysza przy alei Wyzwolenia 1 od połowy wakacji działa restauracja, która już od pierwszych dni zyskała wiernych fanów dobrej kuchni. To miejsce powstało z pasji do jedzenia, ale także z myślą o wspólnym spędzaniu czasu w przyjaznej atmosferze. Byliście? Nie? Czas nadrobić te zaległości!

Przez pierwsze tygodnie działalności, GastroKropka specjalizowała się wyłącznie w daniach typu kebab. Od samego początku właściciele postawili na jakość i autentyczny smak, zachowując przy tym świeżość i charakter nowoczesnej kuchni. W

GastroKropka łączy smak, jakość i komfort

Lokal otwarty jest 7 dni w tygodniu – od poniedziałku do piątku w godzinach 11:00-21:00, a w soboty i niedziele od 12:00 do 21:00. To idealne miejsce zarówno na szybki lunch w przerwie podczas pracy, jak i spokojny rodzinny obiad w weekend

menu królują dwa warianty mięs – to wołowo-baranie oraz soczysty kurczak. Te starannie skomponowane dania ze świeżymi warzywami, a także domowymi sosami sprawiają, że to nie tylko szybki posiłek, ale prawdziwa uczta dla podniebienia. Ale to nie wszystko.

Od niedawna w lokalu zjecie przepyszną pizzę, co pewnie raduje serca wszystkich miłośników włoskich smaków. Pizza dostępna jest w dwóch rozmiarach – 32 oraz 42 centymetrów średnicy, dzięki czemu można ją zamówić zarówno na szybki lunch, jak i na rodzinny obiad. W tym daniu również kluczową rolę odgrywa jakość składników. Pomidory San Marzano, mozzarella Fior di latte oraz wyselekcjonowane dodatki, które nadają każdemu kawałkowi wyjątkowy charakter posmakują każdemu. Właściciele nie uznają kompromisów – pizza ma być dokładnie taka, jak we włoskiej trattorii, z chrupiącym brzegiem i aromatycznym środkiem.

To jednak nie tylko jedzenie sprawia, że GastroKropka wyróżnia się na tle innych restauracji. Lokal zaprojektowano tak, by każdy gość czuł się w nim komfortowo. Przestronne wnętrze, przytulny wystrój i wygodne miejsca

przy stolikach zachęcają, by zostać w nim dłużej. Największym atutem – szczególnie dla rodzin – jest bawialnia dla dzieci. To właśnie ona sprawia, że GastroKropka jest idealnym wyborem na wspólny posiłek z najmłodszymi. Podczas gdy wy będziecie mogli skosztować swoich ulubionych potraw, rozmawiając przy tym z przyjaciółmi, wasze pociechy pobawią się w bezpiecznej i kolorowej przestrzeni.

Właściciele podkreślają, że ich celem od początku było stworzenie miejsca, w którym każdy – niezależnie od wieku – poczuje się dobrze. Rodziny z dziećmi stanowią tu szczególnie mile widzianych gości, ale z oferty chętnie korzystają też grupy przyjaciół, pary czy osoby, które po prostu chcą dobrze zjeść w miłej atmosferze.

W świecie, w którym tempo życia jest szaleńcze, GastroKropka przypomina, że warto zatrzymać się na chwilę, by zjeść coś naprawdę dobrego i spędzić czas z bliskimi. To nie tylko restauracja. To miejsce spotkań, smaków i radości. Koniecznie wpadnijcie i przekonajcie się sami, dlaczego to wyjątkowy punkt na kulinarnej mapie naszego regionu.

(red)

GastroKropka

Al. Wyzwolenia 1 w Wałbrzychu

tel. 699 838 381

www.gastrokropka.pl



SkipMax

WYNAJEM KONTENERÓW



TRANSPORT ODPADÓW



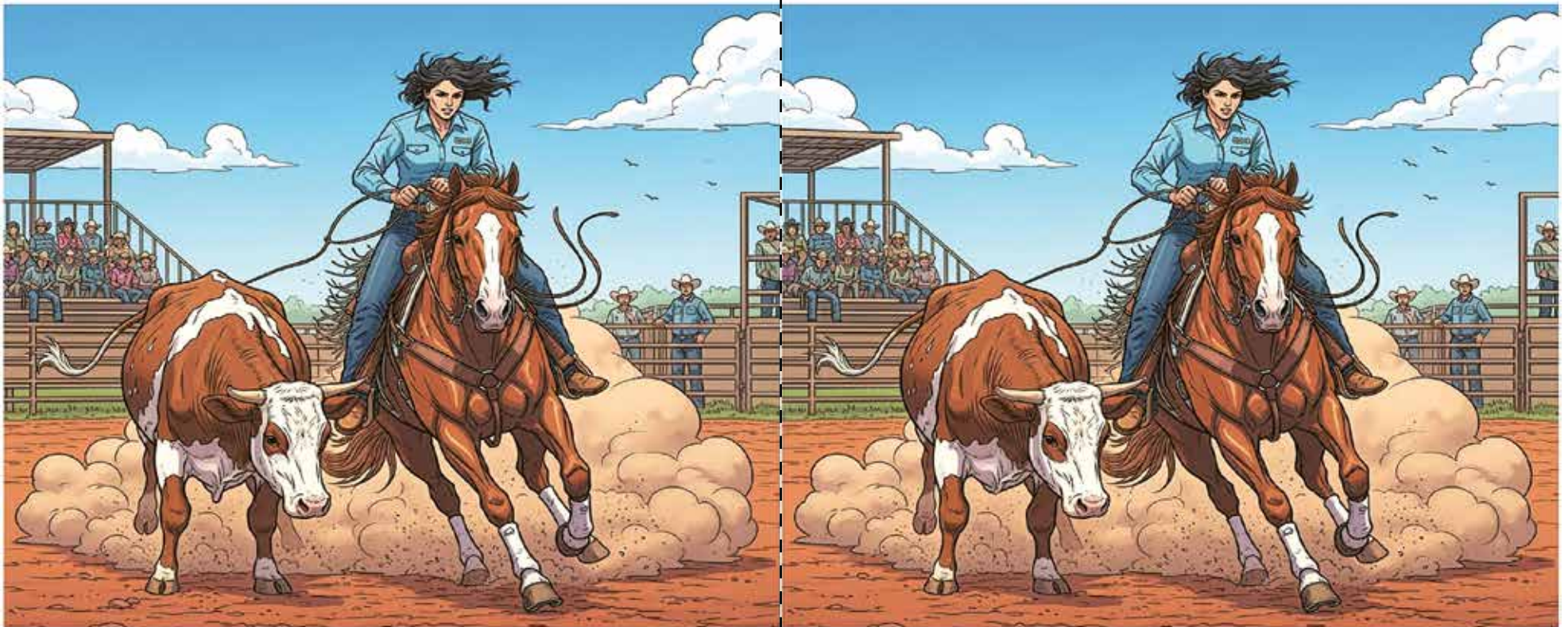
BOGUSZÓW GORCE

UL. PIĘKNA 1

+48 536 131 009

SKIP-MAX@o2.PL

STREFA ROZRYWKI

BAW SIĘ Z NAMI. ZNAJDŹ 20 RÓŻNIC. ARTYKUŁ CZYTAJ STR. 3**Poziomo:**

- 2 - zawodnik startujący w indywidualnej konkurencji sportowej
- 6 - reagowanie odruchowo i emocjonalnie
- 9 - życie bez własnego domu, ciągłe przenoszenie się z miejsca na miejsce
- 13 - stop metalu z ręką
- 14 - pakunki, rzeczy osobiste, które się ze sobą zabiera w drogę
- 15 - armia zebrana u boku chana
- 17 - perkusyjne grzechotki
- 18 - zakres lub zasięg jakiegoś zjawiska

Pionowo:

- 1 - rozsuwany tunel łączący drzwi samolotu z dworcem lotniczym
- 3 - zabieg chirurgiczny polegający na przecięciu istoty białej mózgu
- 4 - ugrupowanie skupiające ludzi o tych samych poglądach, walczących o wspólne cele
- 5 - niepewność, wątpliwości, brak zdecydowania
- 7 - obieg, przepływ, krążenie
- 8 - przymusowe roboty połączone z zesłaniem, stosowane w Rosji carskiej
- 10 - według wierzeń ludowych: siła magiczna mogąca komuś lub czemuś szkodzić
- 11 - wędrowny aktor, który na jarmarkach bawił publiczność magicznymi sztuczkami
- 12 - dawniej starszy stajenny
- 16 - część należności pieniężnej, płatna w oznaczonym terminie

Wątrzyszanka

WieszCo
KRZYŻÓWKA STANDARD

HASŁO:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

Odpowiedzi do krzyżówki z poprzedniego wydania

Poziomo:

- 2 - podstawowa jednostka w systematyce organizmów – gatunek
- 4 - styl w kościelnej muzyce wokalne, wywodzący się z pieśni czarnoskórych Amerykanów - gospel
- 6 - oznaka godności, władzy, stanu lub urzędu – insygnium
- 7 - kolor różowoczerwony z odcieniem fioletowym – amarant
- 10 - wirtualna waluta – kryptowaluta
- 12 - dźwięk wydawany przez bociana – klekot
- 14 - schronisko turystyczne przy szlaku wodnym – stacja
- 15 - przezroczysty, płynny tłuszcz o jasnożółtej barwie – oliwa
- 16 - cienki, mocny sznurek – szpagat

Pionowo:

- 1 - wprowadzenie kogoś w błąd przez podanie mylących

- lub fałszywych informacji – dezinformacja
- 3 - niewielki, roślinożerny gryzoń, żyjący w północnej Eurazji i Ameryce Północnej – leming
- 5 - bańka gazu, pary tworząca się w cieczy na jej powierzchni lub przechodząca przez nią – pęcherz
- 8 - budowa skorupy ziemskiej oraz ruchy warstw skalnych w niej zachodzące – tektonika
- 9 - drewniany, podłużny uchwyt narzędzia - stylisko
- 10 - uroczyste przekazanie nowemu monarsze insygniów królewskich – koronacja
- 11 - urządzenie radiolokacyjne wykrywające i określające położenie obiektów w przestrzeni – radar
- 13 - pontyfikalne nakrycie głowy papieża – tiara
- 14 - preparat leczniczy lub zapobiegawczy zawierający ciała odpornościowe – serum

SkipMax

WYNAJEM KONTENERÓW

TRANSPORT ODPADÓW



BOGUSZÓW GORCE

UL.PIĘKNA 1

+48 536 131 009

SKIP-MAX@o2.PL

„BLUES - PRAWDA CZY FAŁSZ?”

Czy potrafisz ocenić, które z poniższych zdań są prawdziwe, a które fałszywe?

ZADANIE**TAK NIE**

1. Blues narodził się w północnych stanach USA wśród społeczności robotniczej
2. Blues miał znaczący wpływ na rozwój muzyki rockowej
3. Instrumenty charakterystyczne dla muzyki bluesowej to harmonijka ustna i gitara
4. Muzyka bluesowa przez wiele lat była zarezerwowana wyłącznie dla Afroamerykanów
5. W 1970 roku miała miejsce premiera filmu „The Blues Brothers”

**TAK NIE**

6. Za prekursora polskiego bluesa uznawany jest Tadeusz Nalepa
7. Tadeusz Nalepa założył w 1965 roku grupę Breakout
8. Rawa Blues Festiwal odbywa się w Katowicach
9. Istotne postacie polskiej sceny bluesowej to zespoły takie jak Dżem, Breakout, Nocna Zmiana Bluesa
10. Wokalistką zespołu Breakout była Mira Kubasińska

Każdy numer gazety możesz pobrać **BEZPŁATNIE**
ze strony **www.wieszco.pl**

**Pamiętaj znajdziesz nas też w sieci!**

RELACJE SPORTOWE ZAPEWNIAM

Autoryzowany Dealer Volkswagena
Jodko-Schiewe



» **Ike Smith przeciwko Dzikom rozegrał jedno z lepszych spotkań w biało-niebieskich barwach**



Fot. użyczone (Marcin Stelmach)

Lubimy dreszczowce

Po zwycięskiej inauguracji rozgrywek PLK w Zielonej Górze, Górnik Zamek Książ wrócił do Wałbrzycha i odniósł w Aqua-Zdroju dwa kolejne zwycięstwa. Najpierw w derbach ze Śląskiem Wrocław, a następnie w meczu z Dzikami Warszawa. Oba te spotkania trzymały w napięciu do ostatnich sekund i oba dostarczyły mnóstwo emocji.

Pojedynek derbowy był pierwszym spotkaniem Górnika we własnej hali w obecnym sezonie. Klub zaprosił na to spotkanie Krzysztofa Jakóbczyka, który przed startem meczu wręczył Dariuszowi Wyce koszulkę z literą C, symbolicznie przekazując funkcję kapitana. W zamian „Profesor” otrzymał koszulkę z numerem 222, bowiem tyle spotkań Jakóbczyk rozegrał w biało-niebieskich barwach.

Trzeci mecz ze Śląskiem w 2025 roku przyniósł dużo więcej emocji niż dwa poprzednie, a wszystko, co najistotniejsze wydarzyło się w końcówce meczu. Gdy Górnik wypracował sobie dziesięciopunktowe prowadzenie na 158 sekund przed końcem

czwartej kwarty wydawało się, że jest już po meczu. Jednak drużyna prowadzona przez Ainarsa Bagatskisa w ciągu półtorej minuty zdobyła jedenaście punktów nie tracąc żadnego. W efekcie, 8 sekund przed końcem, wałbrzyskanie przegrywali jednym oczkiem. Jednak mieli w swoich szeregach Lovella Cabbila. Amerykanin oddał decydujący rzut z około 8 metrów. – Ćwiczyłem takie rzuty wiele razy. Kiedy piłka opuściła moje ręce, po prostu wiedziałem, że wpadnie do kosza. A gdy wpadła, publiczność oszalała. To było niesamowite – dzielił się swoimi przeżyciami Cabbil kilka chwil po zapewnieniu Górnikowi kolejnej wygranej. Na konferencji po meczu przyznał

jednak, że podjął ryzykowną decyzję. – To mój pierwszy trafiony rzut na zwycięstwo w karierze. Grając w Dąbrowie Górniczej miałem trzy czy cztery takie rzuty, ale żadnego nie trafiłem – stwierdził rozgrywający Górnika, który został uznany przez oficjalną stronę ligi najlepszym graczem 3 kolejki spotkań OBL, a rzut zapewniający Górnikowi zwycięstwo wybrano najlepszą akcją tej serii gier.

Znana Polska poetka Wisława Szymborska napisała w 1955 roku, że „Nic dwa razy się nie zdarza i nie zdarzy”. Laureatka literackiej Nagrody Nobla nie wzięła jednak pod uwagę, że po ponad 70 latach zakwestionują jej słowa koszykarze Górnika. Gdy

tracili oni dziesięciopunktową przewagę w meczu derbowym, nikt nie przypuszczał, że już tydzień później dojdzie do podobnego scenariusza w meczu z Dzikami Warszawa. Ponownie przy dziesięciu punktach przewagi przyjezdni zaczęli trafiać z dystansu (co ciekawe, były to pierwsze i jedyne trafione rzuty zza łuku Dzików w meczu) i ponownie zwycięstwo było poważnie zagrożone. Tym razem jednak Górnicy nie pozwolili wyjść gościom na prowadzenie. Biało-niebiescy nie potrzebowali rzutu Cabbila. Może i lepiej, ponieważ zarówno wałbrzyski rozgrywający jak i grający znakomicie tydzień wcześniej Tauras Jogela byli bardzo umiejętnie pilnowa-

ni, co znacznie ograniczyło ich zdobycze punktowe. Na szczęście Górnik miał w swoich szeregach Ike’a Smitha. Amerykanin rozegrał swój najlepszy mecz w tym sezonie, a w barwach Górnika więcej punktów zdobył jedynie w ostatnim ćwierćfinałowym starciu z Legią, ze Startem w Sosnowcu (po 24) oraz w finale turnieju o Puchar Polski z Kingiem (27). – Byłem dziś bardziej zmotywowany, bardziej agresywny w grze i wykorzystywałem swoje przewagi – mówił po meczu z Dzikami Ike.

Trzeci mecz ze Śląskiem w 2025 roku przyniósł dużo więcej emocji niż dwa poprzednie, a wszystko, co najistotniejsze wydarzyło się w końcówce meczu

Nie da się ukryć, że gra obronna Górnika z meczu na mecz wygląda coraz lepiej. I choć dalej wałbrzyskanie są najgorsi w lidze w rzutach z dystansu i w żadnym z trzech spotkań ligowych nie wygrali walki o zbiórki, to jednak są w rozgrywkach OBL niepokonani

i zadowolili się w czubie tabeli.

Warto dodać, że Kacper Marchewka w meczu ze Śląskiem przekroczył sto zdobytych punktów dla Górnika, a występ z Dzikami był jego 80 meczem w PLK. Z kolei 17 oczek Taurasa Jogeli w derbach pozwoliło mu osiągnąć granicę 900 punktów w PLK, a w Barret Benson w meczu z Dzikami przekroczył granicę 600 zbiórek w polskiej ekstraklasie.

Mecze Górnika gromadzą na trybunach i przed telewizorami mnóstwo kibiców, a poczynania koszykarzy spod Chełmca są szeroko obserwowane i komentowane. Nieco w cieniu działają władze klubu, ale z równie wymiernym skutkiem. Ich praca doprowadziła do tego, że dzień przed meczem ze Śląskiem do grona sponsorów wałbrzyskiego klubu dołączyło Lotnisko Wrocław, a tydzień później Kolejne Dolnośląskie. A to zapewne nie koniec.

Kolejne dwa mecze Górnik rozegra na wyjeździe. Już 26 października biało-niebieskich czeka spotkanie w Sopocie z Treflem, a 31 starcie z beniaminkiem, Miastem Szkła, w Krośnie.

Sławomir Skonieczny



» **To rzut Lovella Cabbila w ostatniej akcji meczu zapewnił wygraną Górnika nad Śląskiem**

RELACJE SPORTOWE ZAPEWNIAM

Autoryzowany Dealer Volkswagena
Jodko-Schiewe



» **Dziewczęta ostro trenują bieg przez płotki**



Fot. Sławomir Skonieczny

kowych. Dodajmy, że trzy miesiące temu, jeszcze jako zawodniczka Górnik, Amelia Kiełar wywalczyła we Włocławku brązowy medal mistrzostw Polski do lat 20 w biegu na 100 metrów przez płotki.

Trenerzy poprzez zabawę starają się u najmłodszych rozpalać miłość do sportu w ogóle, a do lekkoatletyki w szczególności

LKS może się jednak poszczycić również innymi swoimi zawodnikami. Bruno Rzepa to mistrz Polski U-16 w pchnięciu kulą i w rzucie dyskiem oraz brązowy medalista mistrzostw Polski U-18 w pchnięciu kulą. A tylko we wrześniu tego roku Maja Sroka została wicemistrzynią Polski U-16 w rzucie dyskiem. Kinga Iciaszek, Martyna Długaj, Julia Huryn i Olena Durova wywalczyły srebrny medal MP U-18 w sztafecie kobiet 4×400. W mistrzostwach Polski U-14 i U-16 Kinga Wąs zdobyła dwa złote medale – w biegu na 80 i 300 metrów przez płotki, Patryk Wilczyński zajął 3 miejsce w biegu na 100 metrów, a Marika Rudnicka była druga na 100 m. Wrześniowe osiągnięcia to tylko małe wycinek sukcesów młodych wałbrzyskich lekkoatletów. Trzymamy kciuki, aby było ich jeszcze więcej.

Sławomir Skonieczny

Mają patent na młódzież

Lekkoatletyczny Klub Sportowy Górnik to istna kuźnia talentów. Młodzi zawodnicy z Wałbrzycha co roku zdobywają mnóstwo medali na wielu imprezach mistrzowskich.

Tradycje lekkoatletyczne w mieście sięgają 1946 roku, jednak sekcja lekkoatletyczna w Górniku powstała 3 lata później. Obecnie istnieje jako osobny klub. W tym czasie wałbrzyscy lekkoatleci odnosili liczne sukcesy. Założeniem tego tekstu jest przybliżenie wam obecnej sytuacji klubu, zatem nie ma co skupiać się na tym, co było kiedyś. Nie wypada jednak nie wymienić najbardziej utytułowanych wałbrzyskich lekkoatletów – uczestniczki trzech igrzysk olimpijskich, wieloboistki Urszuli Włodarczyk (złote, srebrne i brązowe medale mistrzostw Europy i świata) czy olimpijczyka z Meksyku Stanisława Grędzińskiego (dwa złota i brąz ME w biegu na 400 metrów).

W LKS-ie trenują dzieci od 3 (sic!) do 19 roku życia. Trenerzy poprzez zabawę starają się u najmłodszych rozpalać miłość do sportu w ogóle, a do lekkoatletyki w szczególności. W klubie funkcjonuje grupa Bobo-Artów czyli dzieci w przedziale 3-6 lat. Ich trenerem jest Natalia Jońska, która kładzie nacisk na zajęcia ogólnorozwojowe z elementami lekkoatletyki i gimnastyki, a celem ćwiczeń jest rozwijanie zamiłowania

do ruchu, głównie do biegania i skakania. Są też MiniAtleci, uczniowie klas I-III szkoły podstawowej, którymi zajmuje się Roman Magdziarczyk. Olimpijczyk z Sydney i Aten prowadzi zabawy ogólnorozwojowe z ukierunkowaniem na lekkoatletykę. Daniel Kłosowski natomiast ma pod skrzydłami dzieci od IV do VIII klasy skupiając się na ich wszechstronnym rozwoju. Podane przedziały wiekowe są jednak bardzo płynne. To w której grupie znajdą się trenujący, zależy od wielu różnych czynników.

Starszymi dziećmi zajmują się trenerzy specjaliści, choć specjalizacja (czyli przypisanie trenującego zawodnika do jednej z konkurencji lekkoatletycznych) odbywa się dopiero wówczas, gdy szkoleniowcy przekonają się jakie predyspozycje mają ich podopieczni. Jak twierdzą w klubie, wczesna specjalizacja nie jest dobra, dlatego na początku młodzi adepci lekkoatletyki uprawiają wielobój, czyli trenują różne konkurencje pod okiem różnych trenerów. A tych jest czworo: Janusz Styś skupia się na biegach długich i z przeszkodami, prezes klubu, Hanna Kotynia prowadzi zajęcia ze skoku w dal i biegów

krótkich, Grzegorz Banaszek (były trener juniorskiej kadry Polski wieloboistek, mający w dorobku setki medali MP i wiele medali ME) jest specjalistą w biegach przez płotki, natomiast Franciszek Karpiński prowadzi zajęcia pchnięcia kulą, rzutu dyskiem i rzutu oszczepem.

Klub nie trenuje seniorów, w związku z brakiem warunków do szkolenia starszych zawodników. Co zatem dzieje się z młodymi ludźmi gdy dojdą do 19 roku życia? - Niestety, wiele osób rezygnuje wówczas z uprawiania lekkoatletyki. Są jednak i tacy, którzy chcą dalej trenować. Takim osobom pomagamy w przejściu do innych ośrodków. Klub znajduje im trenera oraz szkołę i są oni w stanie kontynuować trening – mówi Natalia Jońska. I jako przykład podaje dwie zawodniczki, które poszły właśnie taką drogą.

Pierwsza z nich to Maja Olszak, która dwa lata temu podjęła treningi w AZS AWF Kraków, a druga to Amelia Kiełar, która wybrała ten sam klub we wrześniu tego roku. Obie panie zaczęły odnosić sukcesy pod okiem Grzegorza Banaszka, obie studiują w Krakowie, obie biegają przez płotki i obie są wielo-

krotnymi medalistkami mistrzostw Polski w różnych kategoriach wie-



» **Bruno Rzepa, to mistrz Polski U-16 w pchnięciu kulą**

Volkswagen T-Roc Final Edition

Sprawdź



Autoryzowany Salon Volkswagena
Jodko-Schiewe

Z korzyścią
do 41 900 zł



Dane o zużyciu paliwa i emisji CO₂ sprawdź na stronie volkswagen.pl. Szczegóły korzyści u sprzedawcy. Materiał może prezentować elementy wyposażenia dodatkowego lub opcjonalnego.

LEPSZE ZDROWIE, DŁUŻSZE ŻYCIE

Zapraszamy do naszej nowo otwartej: Normobaria Jedlina!

Otwarte od wtorku do soboty

Sesje trwają 2 godziny:

1 sesja od 10.00 do 12.00

2 sesja od 15.00 do 17.00

Sesja nocna trwa od 20.00
do 8.00 rano następnego dnia



Normobaria Jedlina

Tlen – 40%
Ciśnienie – 1500 hPa
Dwutlenek węgla – 2%
Wodór – 0,45%



KORZYŚCI TLENOTERAPII W NORMOBARII:

- Zwiększenie poziomu komórek macierzystych
- Poprawa stanu skóry, włosów i paznokci
- Zwiększona wydajność fizyczna i psychiczna
- Zmniejszenie dolegliwości bólowych w organizmie
- Przyspieszone gojenie ran
- Zahamowane rozmnażanie bakterii beztlenowych
- Stymulacja układu immunologicznego
- Polecana dla każdego niezależnie od trybu życia

Ze względu na ograniczoną dostępność
prosimy o kontakt telefoniczny w celu
dokonania rezerwacji

tel. 574 077 537

Facebook: Normobaria Jedlina

Jedlina Zdrój ul. Zielona 1