NAKŁAD: 16 000 EGZEMPLARZY

30 minut
od 15 lat z Wami

ISSN: 17300878

18 MAJA 2018, NR 704
WAŁBRZYCH/ŚWIDNICA/STRZEGOM



wydarzenia str. 4



rozmowa str. 5



wydarzenia str. 7



kultura str. 12

REKLAMA R0326/18

Sklep mycenter RTV / AGD / MULTIMEDIA SABA w Wałbrzychu

Bogaty asortyment RTV i AGD, sprzęt do zabudowy.
Autoryzowany punkt sprzedaży m.in:
LIEBHERR, NIVONA, VALERA, SOLGAZ.
Dostarczamy sprzęt do klienta jeszcze w dniu zakupu!

Wałbrzych ul. Noworudzka 1,
wjazd do miasta od strony
Kłodzka przy (Centrum Ogrodniczym)
tel: 500-106-782
fb: My Center Saba
www.sababis.pl

pn-pt od 9:00 do 19:00
sb od 9:00 do 15:00
Zapraszamy!
My Center Saba
- TWOJE UDANE ZAKUPY

I liga! I liga! Górnicy!



Dawno już tak ogromne emocje nie towarzyszyły lokalnym wydarzeniom sportowym jak środowy, decydujący o być lub nie być w finale mistrzostw II ligi, a zarazem awansie do I ligi. Emocje udzieliły się również naszym koszykarzom, którzy dość nerwowo weszli w potyczkę i w rezultacie po kilku minutach przegrywali. Więcej informacji na stronie 13.

Będzie mniejszy ruch

Rusza wyczekiwana budowa trasy sudeckiej. W poniedziałek 14 maja Cezary Przybylski, marszałek województwa dolnośląskiego przekazał Romanowi Szełemejowi, prezydentowi Wałbrzycha dokument dotyczący decyzji urzędu marszałkowskiego o zabezpieczeniu finansowym wkładu własnego związanego z przebudową dróg wojewódzkich nr 367 i 381 na obszarze gmin Boguszów-Gorce i Wałbrzych wraz z budową obwodnicy Boguszowa-Gorc i dzielnicy Sobięcin w Wałbrzychu.

– To ważne zadanie, duża inwestycja, bardzo potrzebna. Ożywi gospodarczo region i przyczyni się do lepszego przemieszczania ludzi oraz towarów – mówi Cezary Przybylski, marszałek Dolnego Śląska. Ma podnieść atrakcyjności gospodarczą regionu oraz poprawić komfort i bezpieczeństwo mieszkańców Aglomeracji Wałbrzyskiej, a także podróżujących – dodaje.

Projekt przebudowy dróg wojewódzkich nr 367 i 381 oraz budowa obwodnicy Boguszowa-Gorce i wałbrzyskiej dzielnicy Sobięcin będzie realizowany w trybie „zaprojektuj i wybuduj". W ramach inwestycji wybudowane zostaną drogi wraz z wiaduktami, infrastrukturą odprowadzająca wodę, ścieżkami rowerowymi, chodnikami, również przy obwodnicy, a także zamontowane zostanie niezbędne oświetlenie. Planowane są także wyburzenia budynków.



Nieprzekraczalny termin zakończenia prac to 2022 rok. Łączy koszt inwestycji to ok 60 mln zł z czego ponad 50 mln zł przekazał Samorząd Województwa Dolnośląskiego ze środków EFRR.

– Przekazanie nam dokumentu przez marszałka to zwieńczenie 3 lat pracy. Za nami niesłychanie trudny okres wypracowywania kompromisu z lokalnymi społecznościami, protestów, spotkań konsultacyjnych, uzyskania decyzji środowiskowej. Za 2,5 do 3 lat będziemy mieli obwodnicę Boguszowa-Gorc i dobrą drogę przez Sobięcin – mówi Roman Szełemej, prezydent Wałbrzycha.

PaPu

REKLAMA R0327/18

JohnCotton Europe

UWAGA! PRACA DLA CIEBIE!
PRODUCENT NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI KOŁDER I PODUSZEK
POSZUKUJE KANDYDATÓW NA STANOWISKO:
-SZWACZ
- PRACOWNIK PRODUKCYJNY

Zapewniamy:
- atrakcyjne wynagrodzenie
- trzymiesięczny dodatek szkoleniowy
- bezpłatny dojazd do pracy
- możliwość rozwoju i awansu

tel. 74 845 64 46 e-mail: rekrutacja@jce.eu.com

REKLAMA R0328/18

PRACA w Niemczech
(KRAZ 7765)

dla kobiet i mężczyzn

REMAX Sp. z o.o.,
Wałbrzych ul. Główna 9 (I piętro)
tel.: 727 010 114, 74 663 82 93
www.remax-praca.pl

✔ sortowanie surowców wtórnych
✔ demontaż RTV i AGD
✔ rozładunek paczek kurierskich
✔ kierowca kat. C

Premie do 150 EUR !

rozmowa tygodnia

Muzeum z „emocjami”



Na zdjęciu Jerzy Mazur i Xavier Panseri podczas przekazania do Muzeum rajdowego kombinezonu

Wiele cennych eksponatów dla światowego motorsportu znalazło swoje bezpieczne miejsce w Wałbrzychu. O pamięć dla przedmiotów i ludzi nieustannie walczy Jerzy Mazur, prywatny przedsiębiorca, wielokrotny mistrz Polski i Europy w wielu dyscyplinach, a także pierwszy w historii Polak na mecie Rajdu Dakar. Z założycielem wyjątkowego Muzeum Górnictwa i Sportów Motorowych w Wałbrzychu, który ciągle poszerza swoje zbiory, rozmawiamy z okazji Międzynarodowego Dnia Muzeów, corocznego święta obchodzonego 18 maja.

Co było impulsem do stworzenia Muzeum Górnictwa i Sportów Motorowych w Wałbrzychu?

Chciałem znaleźć godne miejsce dla wielu pamiątek związanych z motorsportem, jakie posiadam. Początkowo zamierzałem zgromadzić tam wszystko to, co wiązało się z moimi startami w rajdach i wyścigach, a także w Dakarze oraz z wieloma wyprawami o charakterze motoryzacyjnym, w których uczestniczyłem. Jednak szybko to miejsce nabrało zdecydowanie szerszego wymiaru, gdyż wielu zawodników zwróciło się do mnie z propozycją przekazania swoich pamiątek: zdjęć, pucharów, kombinezonów, a nawet pojazdów. W związku z tym, że moja firma mieści się na terenie historycznym dla Wałbrzycha, tak silnie przecież związanego w górnictwem, nie mogłem, tej nieustannie rosnącej kolekcji, nazwać inaczej jak właśnie Muzeum Górnictwa i Sportów Motorowych.

Który z eksponatów jest dla Pana najcenniejszy?

Nie mogę jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie, bo to nie są zwykłe eksponaty. To w większości są przedmioty, które wiążą się z ogromnymi emocjami, w sposób naturalny towarzyszącymi sportowej rywalizacji. Mają tak silny ładunek emocjonalny, bo mają na sobie pot ciężkiej pracy i widziały łzy – niekiedy szczęścia, a czasem porażki. Nie można zatem ich określać w kategoriach ceny, bo wszystkie są bezcenne. Mogę powiedzieć jednak, że mam wiele bardzo ciekawych eksponatów. Swoje sportowe stroje, kaski, a nawet pojazdy przekazali mi wybitni mistrzowie, m.in. Krzysztof Hołowczyc, Adam Małysz, Robert Kubica, Maciej Wisławski, Xavier Panseri, Maciej Szczepaniak,Jarosław Baran a nawet Nasser Al-Attiyah.

Zatem, które są najciekawsze?

Wśród wielu unikatowych samochodów mam między innymi replikę Stara 266, tego którym pokonywałem Rajd Dakar w 1988. Wśród licznych pojazdów rajdowych i wyścigowych jest też Toyota Cellica Krzysztofa Hołowczyca, która spłonęła podczas Rajdu Niemiec. Mam jeden z kasków przekazanych polskim motocyklistom przez Jana Pawła II, którzy wybrali się na mistrzostwa świata do Włoch w kaskach rzemieślniczych, niehomologowanych i nie zostali dopuszczeni do wyścigu. W Muzeum stoi także mosiężna statuetka beduina za zajęcie 3. miejsca oraz kombinezony Hołka i Xaviera w których walczyli na Dakarze w 2015r – to historyczny wynik Polaka w tych zawodach.Rzeczy z autografami F.Alonso,K.Raikonena,L. Hamiltona,ekspozycja Ayrtona Senny. Mógłbym długo wymieniać, ale po prostu zapraszam do odwiedzenia Muzeum i zobaczenia zbiorów na własne oczy.

Czy prowadząc prywatne muzeum otrzymuje Pan jakieś wsparcie ze środków zewnętrznych?

Ani grosza! Wszystko jest moją prywatną inicjatywą i jednocześnie moim prywatnym kosztem. Nie otrzymuję żadnych dotacji i nikt się do mnie ze wsparciem nie zwraca, pomimo, że wiele instytucji państwowych, w tym miejskich, ustawowo zobowiązane jest do wsparcia w tym finansowego na utrzymanie chociażby obiektów wpisanych w rejestr zabytków, tym bardziej związanych z historią Wałbrzycha czyli górnictwem. Mimo tego traktuję to jako swoją życiową misję, bo szanuję 500-letni trud ludzi, którzy tworzyli miejsce, w którym się urodziłem, żyję ja i moi bliscy. Sporty motorowe zajmują wyjątkowe miejsce w moim życiu, bo zawodnikiem i sportowcem jest się na całe życie. Uważam, że trzeba to manifestować nie tylko osiągając sportowe sukcesy, ale zaświadczać o tym każdego dnia, swoją postawą, determinacją i pracowitością. Nie wszystko, co w życiu robimy należy przeliczać na pieniądze, są sprawy ważniejsze, a przede wszystkim to, co możemy zrobić dla innych.

Z pana inicjatywy ulica, przy której ma siedzibę Muzeum, nosi imię Ayrtona Senny. Dlaczego akurat tego sportowca zechciał Pan uhonorować?

To hołd dla wyjątkowego człowieka, zmarłego tragicznie brazylijskiego kierowcy wyścigowego, trzykrotnego Mistrza Świata Formuły 1. Ale to nie tylko hołd dla wspaniałego sportowca, ale przede wszystkim hołd dla człowieka, który pomagał najbardziej potrzebującym - dzieciom pokrzywdzonym przez los. Można zdobywać sławę, kolejne tytuły, ale dostrzegać innych – to rzecz niezwykła.

Dziękuję za rozmowę.

Karolina Lubczyńska

kalendarium

„Nie wolno zostawiać świata takim, jakim jest” - *Janusz Korczak*

• PIĄTEK, 18 maja 2018

Imieniny: Aleksandra, Eryk, Feliks
Dzień Mostowca, Międzynarodowy Dzień Muzeów, Światowy Dzień Pieczenia

09:00 - Spektakl pt. „Chodź Na Słówko” Teatr Lalki i Aktora, Wałbrzych
13:00 - Mecz piłki nożnej Górnik Wałbrzych – Pogoń Oleśnica, Stadion Aqua Zdrój
16:00 - Mecz piłki nożnej kobiet AZS PWSZ Wałbrzych vs OLIMPIA Szczecin, Stadion Aqua Zdrój
16:00 - Młodzieżowy Dyskusyjny Klub Książki, Biblioteka Miejska Nowe Miasto, Wałbrzych
16:30 - Atlanty dzieciom. Akademia Młodego Artysty, Multimedialna Filia Biblioteczna, Wałbrzych
18:00 - „Wyprawa”. Wernisaż wystawy Piotra Snopczyńskiego Galeria Fotografii, Świdnica
19:00 - Koncert symfoniczny, Ewangelicki Kościół Zbawiciela, Wałbrzych
19:00 - Spektakl pt. „Emigranci”, Teatr Dramatyczny, Wałbrzych

• SOBOTA, 19 maja 2018

Imieniny: Iwo, Iwona, Urban
Międzynarodowy Dzień Whisky, Dzień Dobrych Uczynków, Ogólnopolski Dzień Bliźniąt, Dzień Mycia Samochodów

07:00 - IX Rodzinny Rajd Szlakiem Papieskim, Świdnica
08:30 -Bieg Kobiet Anita, Zalew Witoszówka, Świdnica
09:00 - Super Liga Judo. IX Otwarte Mistrzostwa w judo, Lodowisko, Świdnica
10:00 - Atlanty dzieciom. Wałbrzyskie Wróbelki, Multimedialna Filia Biblioteczna, Wałbrzych
12:30 - Familijne warsztaty rzeźbiarsko plastyczne, Galeria Fotografii Świdnica
14:30 - Koncert uczestników Wałbrzyskiej Szkoły Talentów, Duszniki Zdrój
15:00 - Spotkanie z Mistrzem, Multimedialna Filia Biblioteczna, Wałbrzych
17:00 - Spektakl pt. „Chodź Na Słówko” Teatr Lalki i Aktora, Wałbrzych
18:00 - I liga piłki ręcznej: ŚKPR Świdnica - ASPR Zawadzkie, Hala Zawiszów, Świdnica
19:00 - Spektakl pt. „Emigranci”, Teatr Dramatyczny, Wałbrzych
20:00 - Noc Muzeów, Centrum Nauki i Sztuki, Stara Kopalnia

• NIEDZIELA, 20 maja 2018

Imieniny: Bernardyn, Kolumba
Zielone Świątki, Światowy Dzień Pamięci o Zmarłych na AIDS, Międzynarodowy Dzień Płynów do Mycia Naczyń, Światowy Dzień Metrologii, Europejski Dzień Morza

08:00 -Puchar Strefy MTB Sudety - Podziemia Osówki, Głuszyca
12:30 - Spektakl pt. „Chodź Na Słówko” Teatr Lalki i Aktora, Wałbrzych
14:00 - Festyn Rodzinno-Sportowy Jan Paweł II papieżem sportowców, Bosmanat, Świdnica
17:00 - Michał Bajor - Od Kofty... do Korcza, Sala Widowiskowa przy I LO, Świdnica
20:00 - Spektakl pt. „Ausgang”, Teatr Dramatyczny, Wałbrzych

• PONIEDZIAŁEK, 21 maja 2018

Imieniny: Jan Nepomucen, Tymoteusz, Wiktor
Światowy Dzień Rozwoju Kulturalnego, Dzień Kosmosu, Światowy Dzień Różnorodności Kulturowej, Europejski Dzień Obszarów Natura 2000, Dzień Kadeta, Dzień Odnawiania Znajomości

17:00 - Atlanty dzieciom. Akademia Młodego Artysty, Biblioteka Miejska Podzamcze, Wałbrzych
19:00 - Grupa Operowa Sonori Ensemble, Teatr Zdrojowy, Szczawno-Zdrój

• WTOREK, 22 maja 2018

Imieniny: Emil, Julia, Ryta
Dzień Praw Zwierząt, Dzień Pac-Mana, Międzynarodowy Dzień Różnorodności Biologicznej

09:00 - Spektakl pt. „Kolorowo” Teatr Lalki i Aktora, Wałbrzych

• ŚRODA, 23 maja 2018

Imieniny: Jan, Michał, Iwona
Dzień Spedytora, Światowy Dzień Żółwia, Dzień Wymiaru Sprawiedliwości

09:00 - Spektakl pt. „Chodź Na Słówko” Teatr Lalki i Aktora, Wałbrzych
10:00 - Konkurs Piosenki Anglojęzycznej, Świdnica
16:00 - Spotkanie podróżnicze „Poza horyzont”, Biblioteka Miejska Śródmieście, Wałbrzych
17:00 - Atlanty dzieciom. Klub Czytających Rodzin „Piaskowe Ludki”, Biblioteka Miejska na Piaskowej Górze, Wałbrzych

• CZWARTEK, 24 maja 2018

Imieniny: Joanna, Zuzanna
Dzień Cyrylicy, Europejski Dzień Parków Wodnych, Europejski Dzień Parków Narodowych, Dzień Ślimaka, Święto Wojsk Specjalnych, Dzień Braci

09:00 - Spektakl pt. „Chodź Na Słówko” Teatr Lalki i Aktora, Wałbrzych
16:00 - Zainspiruj się, czyli kreatywne spotkania w bibliotece, Biblioteka Miejska na Piaskowej Górze, Wałbrzych
17:00 - Miejskie szydełkowanie, Świdnica
19:00 – Spektakl pt. „Kiedy Mój Tata Zmienił Się w Krzak”, Teatr Dramatyczny, Wałbrzych
19:00 - Spektakl pt. „Po co są matki?”, Teatr Miejski, Świdnica

REKLAMA R0329/18



30 minut

ul. Ludowa 1C, p. 111, 58-304 Wałbrzych

tel.: 797 981 518,
tel.: 531 407 736,
e-mail: sekretariat@30minut.pl,
www.30minut.pl

Redaktor Naczelny: Iwona Petryla
Redaguje zespół: Karolina Lubczyńska, Paulina Purgał, Bartłomiej Nowak, Marcin Klat, Marcin Białas, Paweł Szpur
e-mail:redakcja@30minut.pl,
Foto: Agencja Art-A, użyczone oraz archiwum redakcji

Dział Handlowy:
531 407 736, 797 982 003
e-mail:reklama@30minut.pl,
promocja@30minut.pl
Wydawca: Centrum sp. z o.o.,
ul. Ludowa 1C, p. 111, 58-304 Wałbrzych
POLSKA PRESS Sp. z o.o.,
Drukarnia w Sosnowcu
ul.Baczyńskiego 25 A, 41-203 Sosnowiec- Milowice
REDAKCJA NIE ODPOWIADA ZA TREŚĆ REKLAM I OGŁOSZEŃ

IMM

Studio Espresso gościło w Enotece Gusto Italiano w Wałbrzychu

Zobacz Studio Espresso: www.facebook.com/studio.espresso.official YouTube www.youtube.com

Studio Espresso z Edytą Nawrocką

z video blogerką, aktorką w filmach paradokumentalnych i byłą prezenterką w regionalnej telewizji



Czy ciężko było nauczyć się zostać prezenterką telewizyjną?

Od samego początku wydawało mi się, że jestem profesjonalistką i robię to zawodowo, jednak kiedy trafię na jakiś Serwis Informacyjny sprzed dziesięciu lat - bo tyle łącznie trwała moja przygoda z telewizją - to przyznaję, że nie mogę na to patrzeć i wolałabym, by zniknęło to z internetu, jednak - jak wiadomo - w internecie nic nie ginie i zostaje tam na zawsze.

Kiedy zaczęła się twoja przygoda z muzyką?

Łączy się to z moją przygodą z telewizją. Powodem, dla którego w ogóle pomyślałam o telewizji nie było to, że miałam na telewizję parcie. Już wtedy wiedziałam, że będę zajmowała się z muzyką i chciałam poznać ludzi, którzy w przyszłości zostaną dziennikarzami, po to, by pisali i mówili na łamach mediów, w których przyjdzie im pracować o moich muzycznych poczynaniach. Właśnie dlatego wstąpiłam w szeregi studenckiej Telewizji Zamkowa. Tam poznałam producenta muzycznego i zaczęłam w końcu nagrywać swoje autorskie piosenki i koncertować z własnym repertuarem. To, że jednak telewizja wciągnęła mnie na „nieco dłużej", nie było planowane.

Czy dzięki tej muzyce stałaś się rozpoznawalna?

Tak, aczkolwiek w kręgach klubowych, wśród słuchaczy EDM, tzw. elektronicznej muzyki tanecznej. Nie było to dla mnie wystarczające, dlatego zaczęłam imać się różnego rodzaju innych zajęć.

Jakie są teraz twoje muzyczne plany?

W związku z tym, że chciałam wypromować swoją świąteczną piosenkę, musiałam podpisać kilkuletni stały kontrakt z wytwórnią płytową. Z tego powodu „przeszłam" też na nieco bardziej komercyjne rytmy i śpiewam po polsku.

Za sprawą pokazywania się w telewizji oraz występowania na scenie stałaś się - nie bójmy się użyć tego słowa - celebrytką. Ta rozpoznawalność ma jednak swoje ciemne strony, ludzie, którzy nawet cię nie znają, piszą o tobie w internecie różne rzeczy. Jak nauczyłaś się walczyć z tzw. „hejtem"?

Nie musiałam się tego uczyć, ponieważ mnie to nigdy nie dotykało. Być może wynika to z tego, że rozumiem te podświadome schematy, wiem z czego hejt wynika i wiem, że najmocniejszy jest tzw. „hejt lokalny". Im bardziej lokalnie, tym hejt jest silniejszy.

Jeden z naszych wspólnych znajomych powiedział, że podoba mu się w tobie to, że nigdy się nie poddajesz, że niezależnie, co o tobie mówią i piszą, ty i tak robisz swoje i brniesz do przodu. Czy to jest prawdziwe stwierdzenie?

Przyznam, że często słyszę to stwierdzenie i zupełnie nie rozumiem, dlaczego wszystkim wydaje się, że się nie poddaję. By się poddawać lub nie, należy toczyć jakąś batalię, a ja niczego takiego nie toczę. Ten problem dla mnie nie istniał i nie istnieje. Nie poświęcam na hejt jakiejkolwiek uwagi.

Przejdźmy do twojej metamorfozy - 20 kg w 10 tygodni, dzielisz się tym na swoim wideoblogu. Dlaczego postanowiłaś schudnąć?

Nie miałam zamiaru chudnąć, byłam pogodzona z tym, jak wyglądam, z niczym nie zamierzałam walczyć. Powoli rezygnowałam z pokazywania się publicznie, nawet z występowania na scenie. Niespodziewanie straciłam jednak apetyt na 10 tygodni. W związku z tym robiłam spory deficyt kaloryczny - był to szok dla organizmu w porównaniu z tym, jak wcześniej się zaśmiecałam i jakie ilości jedzenia pochłaniałam. Przez to waga spadła błyskawicznie. Ludzie wprost zablokowali mi skrzynkę na FB z pytaniami, jak tego dokonałam. Wiedziałam, że nie będę w stanie wszystkim z osobna wytłumaczyć, dlaczego tak się stało i na jakiej zasadzie to zadziałało, dlatego wystartowałam z kanałem na YouTube, gdzie wszystko wyczerpująco omówiłam.

Czy uprawiałaś wtedy jakiś sport?

Przez pierwsze dziesięć tygodni nie. Po tych dziesięciu tygodniach apetyt wrócił do mnie ze wzmożoną siłą, jednak na szczęście wprost rzuciłam się na sport. Oszalałam na punkcie siłowni i interwałów. Trenowałam dzień w dzień. To dlatego nie dopadł mnie tzw. efekt jojo, który wszyscy mi przepowiadali.

Bierzesz udział w telewizyjnym show jednej z komercyjnych stacji. Skąd pomysł, by tam wystąpić?

Jestem związana z agencją, pod której szyldem gram w filmach paradokumentalnych. Wszystko związane jest z tą stacją telewizyjną. To właśnie ta agencja wysłała mnie na casting do tego show i dostałam się.

Dziękuję za rozmowę.
Rozmawiał Paweł Szpur

W dalszej części wywiadu dowiecie się, jak znaleźć w sobie motywację do schudnięcia. Poznacie również ulubione miejsce Edyty do biegania w Wałbrzychu.

REKLAMA R0330/18

BĄDŹMY W KONTAKCIE

DORADCA BIZNESOWY
TEL. 531 344 100

PLAY dla Firm

REKLAMA R0331/18

WEŹ KREDYT U BEATY
Z GWARANCJĄ NISKIEJ RATY !!!

KREDYTY



> KONSOLIDACYJNE
> GOTÓWKOWE
> ODDŁUŻENIOWE
> HIPOTECZNE
> SAMOCHODOWE

* do przygotowania oferty kredytowej wystarczy dowód osobisty

Centrum Kredytowe „Beatu$"
ul. Bolesława Chrobrego 2/1
58-300 Wałbrzych
tel 793-793-005, 531-483-291

30 minut SZUKAMY STAŻYSTÓW I KOLPORTERÓW PRASY – ZADZWOŃ 531 407 736 30 minut

Nakład łączny w maju 51 000 egz.

30 minut od 15 lat razem z Wami

hostedby.pl dla Was od 1997 roku

Rekordowa edycja

W Polsce 9 edycja projektu zgromadzi ponad 300 dzieci i młodzieży z 20 krajów świata. Od czerwca młodzi artyści będą tworzyć jedyne w swoim rodzaju widowisko, czego efektem będzie wielokulturowy spektakl finałowy we Wrocławiu. W Wałbrzychu będzie się 5 edycja tego wyjątkowego międzynarodowego projektu.

W tym roku wydarzenie zadebiutuje także z programem Brave Kids Reunion, w ramach którego wystąpią uczestnicy poprzednich edycji, w tym Zespół Pieśni i Tańca „Wałbrzych".

Młodzi artyści spotkają się w 9 miastach w Polsce (Wałbrzych, Wrocław, Siechnice, Oborniki Śląskie, Leszno, Radziejowice, Rzeszów, Przemyśl, Białystok), ale także w 5 poza granicami kraju (Słowacja, Gruzja, Rumunia, Ukraina, Węgry).

W tym roku za projektem Brave Kids stoi twarz Yamy, 8-letniej dziewczynki z Tybetu. Autor zdjęcia - Phil Borges wykonał je w miejscu, gdzie mieszkańcy zmagają się z ubóstwem, a dzieci z brakiem dostępu do edukacji. Dziewczynka codziennie pracuje równie ciężko jak dorośli, nie mając czasu na spełnianie dziecięcych marzeń. Mimo wszystko, chęć pomagania innym jest w niej tak silna, że okazuje ją każdej napotkanej osobie.

W tym roku Wałbrzych odwiedzą goście z Hong Kongu, Pakistanu, Indii, Maroka i Buriacji. Dodatkowo zostaną włączone do projektu grupy lokalne: Zespół Pieśni i Tańca „Wałbrzych", Szkoła Tańca Cordex oraz grupa romskich dzieci z Fundacji Salvator.





Na 20 czerwca zaplanowany jest przyjazd gości, którzy w pierwszych dniach odwiedzą wałbrzyskie szkoły, gdzie będą zorganizowane specjalne pokazy artystyczne dzieci. Podczas pobytu nasi goście będą mieli zorganizowane warsztaty edukacyjno-artystyczne w Wałbrzyskim Ośrodku Kultury na terenie Starej Kopalni. W trakcie wałbrzyskiej edycji odbędą się nie tylko warsztaty, ale także dodatkowe spotkania, spektakle, pokazy, przedstawienia, pikniki i parada. Finałowy spektakl jest planowany na 6 lipca w Starej Kopalni. Dzieci i ich opiekunowie będą goszczeni przez polskie rodziny do 9 lipca. Jest to najistotniejszy aspekt społeczny projektu, dzięki któremu dzieci i młodzież mają możliwość nawiązania bliskich relacji z gospodarzami, co pozwala im na lepsze poznanie naszej kultury i integrację z otoczeniem.

To niezwykłe, jak bardzo Brave Kids zmienia życie tych młodych ludzi – młodych artystów z całego świata, dając im start w lepsze życie. Zmienia się także życie na lepsze rodzin goszczących, wolontariuszy i wszystkich osób, które włączają się w jakikolwiek sposób do projektu. A dzięki przedstawieniom dzieci zabiorom nas w świat dawnych tradycji poprzez muzykę, tańce i barwne stroje.

Obrady pracodawców

Jesteś pracodawcą? Zatrudniasz lub planujesz zatrudnienie obcokrajowców? Szukasz informacji o wdrożeniu przepisów RODO w dziale HR? Chcesz skutecznie ograniczyć rotację pracowników? To wydarzenie jest dla Ciebie! W jednym miejscu, w jednym czasie przedstawiciele najważniejszych instytucji zajmujących się tematyką zatrudniania przedstawią najważniejsze, aktualne informacje z tego zakresu oraz odpowiedzą na Twoje pytania.

Dolnośląscy Pracodawcy zapraszają 22 maja, o godzinie 10:00 do Wender Edu Business Center, ul. Św. Józefa 1/3, Wrocław na III Transgraniczne Forum Rynku Pracy pn. „Jak pozyskać i utrzymać pracownika - coraz większe wyzwanie dla firm. Problemy obecnego rynku pracy". Zarejestruj się na www.dp.org.pl.

Obecny rynek pracownika to duże wyzwanie dla pracodawców, którzy zmagają się z rosnącym problem znalezienia wykwalifikowanych pracowników oraz utrzymaniem już zatrudnionych. Jak podają statystyki - 60 % firm polskich ma problemy związane z brakami kadrowymi. Podobny trend obserwowany jest u naszych sąsiadów - w Czechach i Niemczech. Dolnośląscy Pracodawcy odpowiadając na potrzeby pracodawców, po raz trzeci podjęli się, we współpracy z Dolnośląskim Wojewódzkim Urzędem Pracy, organizacji Transgranicznego Forum Rynku Pracy. - Problemy obecnego rynku pracy należy analizować szerzej niż tylko w kontekście problemów przedsiębiorców. Gospodarka jest systemem naczyń połączonych, co oznacza, że problemy jednego jej ogniwa implikują kolejne. Ważne, by wspólnie zastanowić się i rozmawiać o potrzebach dolnośląskiego i transgranicznego rynku pracy i podejmować wszelkie działania, które poprawią sytuację gospodarczą regionu - mówi prezes zarządu Dolnośląskich Pracodawców, Artur Mazurkiewicz.



- Taką właśnie formułę, umożliwiającą dialog, przyjęliśmy i kontynuujemy przy trzeciej edycji wydarzenia. Jej tematyka porusza problemy sygnalizowane nam przez przedsiębiorców, jak np. kłopoty z zatrudnieniem, na które odpowiedzią mogą być migracje pracowników czy skuteczne ograniczenie rotacji kadr. Statystyki niepokoją - wg danych z marca tego roku na 1 zgłoszone wolne miejsce pracy przypadało przeciętnie 0,7 nowo zarejestrowanego bezrobotnego. Poruszony zostanie również aspekt wdrożenia przepisów europejskiego rozporządzenie o ochronie danych osobowych (RODO) w działach HR, które nakłada na przedsiębiorców nowe, kolejne obowiązki. Warto zwrócić uwagę na to, że swoją wiedzą ekspercką podzielą się z uczestnikami przedstawiciele Dolnośląskiego Urzędu Wojewódzkiego, Dobre Kadry Centrum badawczo-szkoleniowe, Rödl&Partner, Lean Management Consulting Group, GROWTON Group - dodaje.

III Transgraniczne Forum Rynku Pracy poświęcone będzie wyzwaniu, przed jakim stoją obecnie przedsiębiorcy, a jakim jest pozyskanie i utrzymanie pracownika. Tematyka wydarzenia koncentruje się wokół aktualnych problemów rynku pracy. W trakcie forum będzie możliwość skorzystania z porad indywidualnych doradców EURES oraz Dolnośląskich Pracodawców. Organizatorem wydarzenia są Dolnośląscy Pracodawcy – regionalny związek pracodawców Konfederacji Lewiatan oraz Dolnośląski Wojewódzki Urząd Pracy, będący jednymi z partnerów EURES-TriRegio. Spotkanie jest współfinansowane z Programu Unii Europejskiej na Rzecz Zatrudnienia oraz Innowacji Społecznych (EaSI) 2014-2020. W celu uzyskania szczegółowej informacji na temat Programu prosimy o zapoznanie się z informacją na stronie: http://ec.europa.eu/social/easi

30 minut SZUKAMY STAŻYSTÓW I KOLPORTERÓW PRASY – ZADZWOŃ 531 407 736 30 minut

Studio Espresso gościło w Pubie Warka w Wałbrzychu

Zobacz Studio Espresso: www.facebook.com/studio.espresso.official YouTube www.youtube.com

Studio Espresso z Sebastianem Racieniewskim

z trenerem i prezesem piłkarskiego Górnika Nowe Miasto



Kiedy zaczęła się twoja przygoda z Górnikiem Nowe Miasto?

To było kilkanaście lat temu. Pierwsze rozmowy zaczęły się w 2003 roku. Ryszard Wyszyński, to była osoba, która przez rok chodziła i mnie namawiała na stworzenie klubu. Pierwszy trening odbył się 24 maja 2004 roku na stadionie na Nowym Mieście.

Jesteście gospodarzami obiektu, który jeszcze wygląda jak „wałbrzyskie koloseum". Jak to jest rozgrywać w takim miejscu mecze?

Gospodarzem to my nie jesteśmy.

W sensie użytkownikiem, ale czujecie się zapewne jak gospodarze.

Powiem tak, ja jestem związany z tym miejscem od najmłodszych lat. Tam zaczynałem grać w piłkę w połowie lat osiemdziesiątych w Górniku Wałbrzych, a pierwszym moim trenerem był Pan Zych. Od ósmego roku życia właśnie tam trenowałem. Wyobraź sobie, że na każdy trening chodziłem z Podgórza i przez dwa i pół roku nie opuściłem żadnego treningu. Teraz jest to nie do pomyślenia wśród tych młodych zawodników. I tak wydeptałem sobie tą ścieżkę na całe życie.

Jesteś prezesem Górnika Nowe Miasto, trenerem drużyny seniorskiej, ale również tych najmniejszych. Kiedy znajdujesz czas, by to wszystko ogarnąć? Nadmienię, że jeszcze do niedawna prowadziłeś własną działalność gospodarczą .

Ja całe życie z tą piłką chodziłem. Jak byłem młody, to każdy mnie z tą piłką widział. Może wielkim piłkarzem nie byłem i może wielkich umiejętności nie miałem, ale jak nikt potrafiłem biegać. To było moim atutem. W pewnym okresie życia poszedłem na studia do Krakowa. Sytuacja życiowa zmusiła mnie, by rzucić sport, wrócić do Wałbrzycha i zająć się działalnością gospodarczą. Jako dwudziestoletni chłopak musiałem się tym wszystkim zająć. Ale po dwóch latach wróciłem do piłki. Jako zawodnikowi było mi ciężko. Założyłem rodzinę, sam doskonale wiesz, ile własna działalność gospodarcza pochłania czasu.

Tylko dwadzieścia cztery godziny na dobę.

Dokładnie, ale głowy już wolnej nie masz. Pojawiły się jakieś pieniążki, którymi zacząłem dysponować i założyliśmy klub. Jak wróciłem ze studiów w Krakowie i zobaczyłem, co się stało ze stadionem, to serce zabolało. I właśnie dlatego powstał tam klub. Pamiętam, jak w 2004 przyszli na stadion jacyś panowie z firmy geodezyjnej i robili pomiary. Fakt ten nas zmobilizował i szybko zorganizowaliśmy treningi. Kiedy pierwszy raz przyszedłem na boisko z Ryszardem, było tam czterech chłopców. Zapytałem ich, czy chcieliby potrenować w piłkę w klubie? Zrobiłem im taki trening w czterech. Później powiedziałem, by na następny trening przyprowadzili kolegów. Na następny trening przyszedłem z dwiema piłkami i czterema pachołkami. Zgadnij, ilu przyszło chłopców?

Strzelam – piętnastu ?

Czterdziestu! Ja byłem trochę przerażony, zwłaszcza, że na trzeci trening przyszło jeszcze więcej chłopców. Zrobił się z tego boom. Przez pierwszy miesiąc zastanawiałem się, jak to wszystko ogarnąć. „Uruchomiłem" swoich kolegów piłkarzy, którzy chcieli i to wówczas „ruszyło z buta". W 2004 roku na wiosnę mieliśmy drużynę juniorów i trampkarzy.

Dzięki temu, że jesteś nauczycielem klub dodatkowo na tym korzysta. Masz dostęp do uczniów, czyli potencjalnych zawodników i jesteś takim niepisanym gospodarzem boiska „Orlik" przy Publicznym Gimnazjum numer I w śródmieściu.

To boisko pojawiło się w 2009 roku. Czyli po pięciu latach. Ja wrócę na chwilę do czasów studiów w Krakowie. Dzięki temu poznałem, jak wygląda szkolenie piłki w Niemczech. Jako student pracowałem we Frankurcie i wówczas miałem styczność z niemieckimi klubami. Fakt jest również taki, że piłka nożna na przestrzeni tych ostatnich lat ewoluowała. W dzisiejszej dobie telefonów i internetów trzeba zejść do tych dzieci jak najniżej. Dla tych najmłodszych: skrzatów, żaków, orlików - to boisko jest zbawienne. Bo na takim boisku, ze sztuczną nawierzchnią mają optymalne warunki.

Wyławiasz też takie perełki, talenty. Znam twoich piłkarzy dzięki turniejom, na których się pojawiali. Muszę przyznać, że masz rękę do wyławiania takich talentów, niekiedy z trudnych środowisk. Dzięki temu z tych młodych ludzi wyrastają nie tylko dobrzy piłkarze, ale również wartościowi ludzie.

To są chłopcy w śródmieściu, którzy pochodzą z rożnych domów i środowiska. Często trzeba ich poprowadzić, pokazać. Ja to sobie uświadomiłem na przestrzeni wielu lat. Kiedyś myślałem, że taki potencjał budzi się w chłopcach w wieku dziesięciu, dwunastu lat. Teraz uważam, że są takie dwa okresy, pięć, siedem lat i dziesięć, dwanaście lat. W tych latach trzeba ich zarazić piłką i poprowadzić. Na dzień dzisiejszy są zawodnicy, których trenuję dziesięć lat. Zaczynali od takich małych bajtków, a dziś są w pierwszej drużynie, pracują i zakładają rodziny, a niektórzy mają swoje dzieci. Dwóch z nich jest już w klubie trenerami.

Dziękuję za rozmowę.
Rozmawiał Paweł Szpur

W dalszej części wywiadu dowiecie się, jak funkcjonuje klub Sebastiana i jakie ma cele. Dowiecie się również, dlaczego oprócz piłki uprawia zimą narciarstwo biegowe. Oglądajcie Studio Espresso na kanale Facebook.

Warto czytać

Spotkania autorskie, warsztaty, projekcje filmowe, happeningi i wiele innych wydarzeń zorganizowała Biblioteka pod Atlantami z okazji kolejnego Tygodnia Bibliotek, który w tym roku obchodzony był w dniach 8-15 maja pod hasłem (Do)wolność czytania.

Organizowany przez Stowarzyszenie Bibliotekarzy Polskich Tydzień Bibliotek ma na celu „podkreślanie roli czytania i bibliotek w poprawie jakości życia, edukacji oraz zwiększanie prestiżu zawodu bibliotekarza i zainteresowania książką szerokich kręgów społeczeństwa".

Najbardziej znaną osobą, która w tym roku pomagała Bibliotece pod Atlantami zrealizować te cele, był Cezary Harasimowicz, który opowiadał o historii swojej rodziny, którą opisał w książce „Saga, czyli filiżanka, której nie ma". Historia ta, jak powiedział autor, nadawałaby się na scenariusz bardzo dobrego serialu sensacyjnego, jednak ze względu na wiele miejsc, w których się rozgrywała (m.in. Rzym, Syberia) i związane z tym wysokie koszty produkcji, pozostanie raczej w formie pisanej.

Inną osobą, która opowiadała, tym razem młodym czytelnikom, o zaletach czytania, był Karol Maliszewski, który zaprezentował swoją sześciometrową książkę „Przypadki Pantareja". Zawiera ona wiersze dla małych i dużych, wiele pięknych ilustracji, a także, co ciekawe, miejsce, gdzie mali czytelnicy sami mogą zapisać swoją twórczość lub narysować ilustracje.

Poetycką częścią tygodnia „zajęła się" Barbara Smoła, która zaprezentowała swoje wiersze z debiutanckiego tomiku „Potęga życia". Było coś do śmiechu, było do refleksji. Poetka zapisuje również swoje sny, ale o nich za wiele nie opowiedziała.

W filii na Białym Kamieniu opowiadano o życiu i twórczości Cypriana Kamila Norwida, w filii na Gliniku Nowym przedstawiono muzyczną stronę twórczości Juliana Tuwima, a w Multimedialnej Filii Bibliotecznej na Podzamczu przedstawiono sylwetkę i najpopularniejsze piosenki Stanisława Grzesiuka, barda przedwojennej Warszawy, który, gdyby żył, obchodziłyby w tym roku swoje setne urodziny.

Zdecydowanie „najgłośniejszymi wydarzeniami" zorganizowanymi podczas wałbrzyskiego Tygodnia Bibliotek były głośne czytania w plenerze i happeningi, które odbyły się na Piaskowej Górze i na Podzamczu. Dzieci i młodzież z wałbrzyskich szkół i przedszkoli wraz z bibliotekarzami pokazywali, że nie tylko czytać można wszędzie, ale i warto to robić, bo, jak powiedziała Wisława Szymborska „Czytanie książek to najpiękniejsza zabawa, jaką sobie ludzkość wymyśliła".

REKLAMA R0332/18

KREDYTY

- Konsolidacje do 350 tys. **bez zabezpieczeń**
- NOWE szybkie pożyczki do 20 tys. **na oświadczenie**
- Kredyty dla FIRM **(wystarczy 1 zł dochodu na PIT)**

Fines Operator Bankowy Wałbrzych
ul. Broniewskiego 69
tel. 74 663 80 30
ul. 1 Maja 4 *(ok. 50m od Rynku)*
tel. 74 666 88 99
OFERTA WIELU BANKÓW W JEDNYM MIEJSCU!

30 minut SZUKAMY STAŻYSTÓW I KOLPORTERÓW PRASY – ZADZWOŃ 531 407 736 30 minut

Dolnoślązacy biegiem po górach

Zakończył się 5. Wodociągi Półmaraton Górski Jedlina-Zdrój.



Nad organizacją tegorocznego biegu, który odbył się 13 maja, czuwało Stowarzyszenie Pro-Run Wrocław przy współpracy Centrum Kultury w Jedlinie-Zdroju i Stowarzyszenia „Biegaj w Jedlinie". Podobnie jak w roku ubiegłym sponsorem generalnym imprezy były Wodociągi Wałbrzych. Zawody odbyły się pod Patronatem Honorowym Burmistrza Miasta Jedlina-Zdrój Leszka Orpla. Każda edycja biegu cieszy się dużym zainteresowaniem, potwierdzeniem tego jest corocznie wyczerpany limit zgłoszeń. Trasa piątej edycji biegu została zmodyfikowana i wiodła przez najwyższy szczyt Gór Wałbrzyskich - Borową, liczącą 853 m n.p.m. Podobnie jak w latach poprzednich prowadziła też przez najdłuższy, liczący 1601 metrów tunel kolejowy w Polsce. Start i meta biegu zlokalizowane były na terenie Active Jedlina przy ul. Kłodzkiej, natomiast limit czasu biegu ustalono na 4 godziny. Trasa licząca ponad 21 km była bardzo wymagająca. W kat. OPEN zwycięzcą okazał się Pavel Brydl z Trutnov'a z czasem 01:30:13, najszybszą kobietą była Natalia Bihun z Wrocławia z czasem 01:51:00.

PaPu

Wygrali śpiewająco

Zespół Muzyki Dawnej „Totus Musicus" z MDK w Świdnicy został laureatem XXV Festiwalu Piosenki Religijnej i Patriotycznej w Krzeszowie.

Zespół uczestniczył w dniach 11-12 maja 2018r. w wojewódzkiej imprezie: 25 Festiwalu Piosenki Religijnej i Patriotycznej organizowanym przez Sanktuarium w Krzeszowie. Tegoroczna, jubileuszowa edycja, odbywała się pod hasłem „Bóg-Honor-Ojczyzna". Zespół „Totus Musicus", reprezentując MDK w Świdnicy, zdobył II miejsce i nagrodę w kategorii zespołów młodzieżowych. W konkursie brało udział prawie 40 prezentacji - wśród nich były zespoły i soliści

PaPu



Bójka to nic złego?

Jak reagować na bójki rodzeństwa czy kolegów? Na to pytanie między innymi odpowiedziała Katarzyna Kubiczek, trenerka Familylab Polska, która w sobotę, 12 maja spotkała się ze świdnickimi rodzicami w Akademii Nauki – Centrum Świadomego Rozwoju.

Jaka jest odpowiedź? – Nie reagować! No, chyba, że poleje się krew… Wówczas dorosły powinien zareagować. – I to też tylko po to, by opatrzyć rannego – powiedziała Katarzyna Kubiczek podczas warsztatów „Agresja – niebezpieczne tabu". Kłótnie i bójki to bowiem zupełnie normalny stan pomiędzy rodzeństwem czy rówieśnikami, choć trudno to zaakceptować rodzicom i wychowawcom.

– Wychowani zostaliśmy w poczuciu, że nie wolno się bić, a jednocześnie doświadczaliśmy przemocy ze strony rodziców - mówi Katarzyna Kubiczek. I podkreśliła: – Dzieci potrzebują wyładowywać swoje emocje.

Oczywiście należy oddzielić agresję od przemocy. Przemoc to świadome działanie, natomiast agresja to działanie bez świadomości. Zgoda na agresję nie oznacza zgody na przemoc. Zachowania agresywne wśród rodzeństwa są zupełnie naturalne, ale jeśli w konflikt wchodzą rodzice i bronią jednego z dzieci, to automatycznie przyjmuje ono rolę ofiary. A dziecko dręczone w przedszkolu jest później dzieckiem dręczonym w szkole i życiu dorosłym…

– Dziś jest tak duża presja na bezpieczeństwo, że dzieci nie mają szansy na normalny rozwój – powiedziała Katarzyna Kubiczek i przypomniała rodzicom „ich czasy", gdy biegali po podwórku z kluczem na szyi, bili się w krzakach, skakali po drzewach.

Warsztaty „Agresja – niebezpieczne tabu" zapoczątkowały w Akademii Nauki – Centrum Świadomego Rozwoju w Świdnicy cykl spotkań z trenerką Familylab Polska (częścią międzynarodowej organizacji założonej przez Jespera Juula, duńskiego pedagoga i twórcę humanistycznego podejścia wychowawczego).

REKLAMA R0333/18

W ZUS spotkały się osoby z niepełnosprawnością

11 maja br. wałbrzyski oddział ZUS zorganizował Dzień Osób z Niepełnosprawnością pod hasłem „Sięgnij po sukces". Ten dzień dedykowany był osobom niepełnosprawnym i ich rodzinom oraz pracodawcom.

Uczestnicy spotkania wysłuchali prelekcji i wykładów specjalistów z ZUS oraz z zaproszonych instytucji, mogli też uzyskać indywidualną poradę. ZUS zaprosił do współpracy Pełnomocnika Prezydenta Miasta ds. Osób Niepełnosprawnych – Janinę Turicką, ekspertów z Narodowego Funduszu Zdrowia, Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej i Powiatowego Urzędu Pracy. Na spotkaniu obecni byli również przedstawiciele Stowarzyszeń działających na rzecz Osób Niepełnosprawnych.

Była okazja do rozmów i wzajemnej wymiany doświadczeń. Jedną z prelegentek była Agnieszka Gidzińska z wałbrzyskiego ZUS, która jest współzałożycielką Fundacji Jedyna Taka. Powiedziała m.in. o sportach, jakie może uprawiać osoba poruszająca się na wózku inwalidzkim oraz o wyborach Miss Polski na Wózku, które mają łamać stereotypowe myślenie na temat kobiet z niepełnosprawnościami. Spotkaniu towarzyszyła wystawa prac podopiecznych Warsztatów Terapii Zajęciowej przy Publicznej Szkole Podstawowej Specjalnej nr 10 w Wałbrzychu.



REKLAMA R0334/18



30 minut SZUKAMY STAŻYSTÓW I KOLPORTERÓW PRASY – ZADZWOŃ 531 407 736 30 minut

Strzegom zmotywowany

W Bibliotece Publicznej w Strzegomiu odbyło się spotkanie z Martą Kaim - psychologiem, socjologiem, mentorką kobiet, autorką książki „Jesteś ważna”.



Marta Kaim stworzyła programy dzięki, którym pomaga zbudować wewnętrzne i zewnętrzne bogactwo. Inspiruje ludzi do tego, aby uwierzyć w siebie, mieli świadomość swojej wartości i wykorzystywali dany im czas. Uczestnicy spotkania czerpali z niego wiele pozytywnej energii i motywacji do aktywnego życia. Były ciekawe ćwiczenia z zakresu rozwoju osobowości: moc komplementów, wyrażanie wdzięczności, docenianie tego co mamy.

W dzisiejszym świecie, który tak dynamicznie się rozwija, zmieniają się systemy wartości - trzeba mieć świadomość, że jesteśmy ważni i nasze życie zależy od nas. Biblioteka zaprasza czytelników do wypożyczania książek Marty Kaim, m.in.: „Uwierz w siebie bardziej”, „Jesteś ważna”, „Pisanie jest ważne”.

KaLu

REKLAMA R0335/18



Defibrylator dla Szczawna-Zdroju

Darczyńcą defibrylatora był Piotr Pacho z Gliwic, który między innymi dzięki takiemu urządzeniu został uratowany 28 lutego na lotnisku w Pyrzowicach.

Sponsor skorzystał z programu Forward Hearts, który prowadzi firma HeartSine i otrzymany defibrylator postanowił przekazać właśnie na halę sportową w Szczawnie-Zdroju. Przekazanie defibrylatora odbyło się 14 maja na hali sportowej w Szczawnie-Zdroju. Drugą częścią wydarzenia było szkolenie z pierwszej pomocy przedmedycznej wraz z obsługą defibrylatora. Ok. 60 dzieci ze Szczawna-Zdroju i Wałbrzycha mogło zapoznać się z zasadami udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej oraz zobaczyć jak obsługuje się defibrylator AED. Podczas trzy godzinnego szkolenia dzieci uczyły się w praktyce jak wezwać pomoc, a także jak samemu jej udzielić poszkodowanemu.

PaPu

REKLAMA R0336/18



Nakład łączny w maju 51 000 egz.

30 minut od 15 lat razem z Wami

hostedby.pl dla Was od 1997 roku

REKLAMA R0337/18

25 lat budowania zaufania

„Zaufanie zmniejsza koszty" – to stwierdzenie jest jednym z fundamentów nowoczesnej ekonomii. Budowanie zaufania w przypadku instytucji pożyczkowych to ciężka praca u podstaw, ale historia co najmniej jednej z nich pokazuje, że pracę tę warto wykonywać jak najlepiej.

Na rynku usług finansowych funkcjonują różne podmioty oferujące klientom szeroki wachlarz usług finansowych. Oferty produktowe cechują się zróżnicowaną dostępnością cenową jednak podmioty rynku bankowego są silnie skupione na realizacji efektywnych wyników i skuteczności. Przychody i zyski to podstawowy cel działalności typowych instytucji finansowych. Wyjątkiem od tej reguły są spółdzielcze kasy oszczędnościowo kredytowe. Od początku działalności Zachodniopomorska SKOK skupia się na człowieku i jego potrzebach. Kasa nie określa minimalnej kwoty depozytu, więc lokatę można założyć, posiadając nawet niewielkie oszczędności. Stawia także na dostępność pożyczek dla osób o małych dochodach. Siłą ZSKOK jest indywidualne podejście do klienta, a umiejętność budowania długotrwałych relacji daje poczucie wysokich standardów obsługi. W realizacji tego celu pomaga lokalność działania. Placówki Kasy rozmieszczone są wszędzie tam, gdzie znajdują się jej członkowie, nawet w niedużych, kilkutysięcznych miastach.

Zachodniopomorska SKOK, obchodzi w tym roku okrągły jubileusz 25-lecia działalności na rynku finansowym. Kasa założona została w 1993 roku w środowisku pracowników i emerytów Stoczni Szczecińskiej. Z biegiem czasu poprzez powiększanie sieci oddziałów oraz konsolidację z mniejszymi SKOK docierała z usługami do kolejnych grup zawodowych. Obecnie Zachodniopomorska SKOK liczy ponad 32,5 tys. członków. Ponad 100 pracowników Kasy obsługuje klientów w 34 oddziałach ulokowanych na terenie 3 województw: zachodniopomorskiego, lubuskiego i dolnośląskiego. Do najważniejszych należy oddział w Wałbrzychu.

Od 2012 r. Zachodniopomorska SKOK przeszła pod nadzór Komisji Nadzoru Finansowego, co spowodowało, że musi spełniać rygorystyczne wymogi służące zapewnieniu bezpieczeństwa pieniędzy należących do jej członków. Kasa spełnia je pełnym zakresie, przez co jest instytucją bezpieczną i stabilną. Dowodem na to jest współczynnik wypłacalności wynoszący w Kasie około 11%, co oznacza ponad dwukrotne przekroczenie ustawowo wymaganej od SKOK minimalnej wysokości 5%. Członkowie Zarządu dają rękojmię ostrożnego i stabilnego zarządzania Kasą. Prezes Zarządu, Ilona Kalinowska, jako pierwsza w całej grupie SKOK uzyskała zatwierdzenie Komisji Nadzoru Finansowego.

Przez całe 25 lat działalności celem Kasy jest propagowanie oszczędności i gospodarności, upowszechnianie idei finansowej samopomocy, kształtowanie umiejętności zarządzania finansami w sposób efektywny i demokratyczny, jak również zapewnienie członkom Kasy źródła pożyczek o umiarkowanym oprocentowaniu.

Realizacji tych celów sprzyja szeroki wachlarz usług – dla klientów przygotowano kilkanaście zróżnicowanych ofert pożyczek, dzięki czemu każdy może znaleźć pożyczkę dopasowaną do swoich potrzeb. Członkowie Kasy mogą skorzystać z niewielkiej kwoty wybierając jedną z sezonowych ofert jak choćby popularne pożyczki „Świąteczne" czy „Wakacyjne". Mogą także przenieść kosztowne zadłużenia posiadane w innych instytucjach finansowych korzystając z bardzo atrakcyjnych warunków pożyczki konsolidacyjnej i cieszyć się z „Lekkich rat". Do tego zróżnicowana oferta lokat terminowych o konkurencyjnym oprocentowaniu, pozwalającym bezpiecznie i z zyskiem ulokować swoje oszczędności. Lokaty członków Kasy objęte są gwarancjami BFG dokładnie na takich samych zasadach jak lokaty w największych bankach. Ofertę Kasy uzupełniają usługi rozliczeń finansowych (np. realizacja opłat bieżących rachunków domowych) oraz ubezpieczenia na życie i majątkowe renomowanego zakładu ubezpieczeń. Nie dziwi zatem fakt, że Zachodniopomorska SKOK jest chętnie wybierana i polecona znajomym jako instytucja godna zaufania, bliska miejsca zamieszkania.

Zachodniopomorskiej SKOK i jej klientom z okazji jubileuszu należy zatem życzyć co najmniej kolejnych 25 lat udanej działalności.

ZACHODNIOPOMORSKA SKOK
ROK ZAŁOŻENIA 1993

Raty mogą być lekkie

Pożyczka przeznaczona na spłatę zobowiązań w innych instytucjach finansowych



Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania 7,46%

Przykładowe raty pożyczek

całkowita kwota kredytu	okres kredytowania	wysokość raty
20 000 zł	120 m-cy	232,20 zł
30 000 zł	120 m-cy	348,30 zł
40 000 zł	120 m-cy	464,40 zł

Całkowita kwota kredytu: 40 000 zł, całkowita kwota do zapłaty: 56 128,85 zł, oprocentowanie zmienne 6,99%, całkowity koszt kredytu 16 128,85 zł (w tym: prowizja 400 zł; odsetki 15 728,85 zł), okres kredytowania: 120 miesięcy, 119 miesięcznych rat równych po 464,40 zł, ostatnia rata: 465,25 zł. Kalkulacja została dokonana na dzień 08.05.2018 roku na reprezentatywnym przykładzie. Data spłaty pierwszej raty 08.06.2018 roku.

Przedstawione dane mają charakter informacyjny i nie stanowią oferty w rozumieniu artykułu 66 k.c.

WAŁBRZYCH
ul. Główna 5, tel. 74 844-46-91
(obok sklepu „Wanda")

GŁUSZYCA
ul. Grunwaldzka 12
tel. 74 845-01-96

WWW.ZSKOK.PL

REKLAMA R0338/18



Nakład łączny w maju 51 000 egz.

30 minut od 15 lat razem z Wami

hostedby.pl dla Was od 1997 roku

Pobiegną z Invest-Parkiem

W niedzielę 27 maja 2018 odbędzie się akcja „POLSKA BIEGA" z Invest-Parkiem. Impreza rozpocznie się o godz. 12:00 (zapisy potrwają od 10:30 do 11:45) i odbędzie się przy Centrum AQUA ZDRÓJ – ul. Ratuszowa 6 w Wałbrzychu.



Organizatorzy zachęcają do udziału rodziny. A pierwszych 500 uczestników otrzyma pamiątkowe koszulki. Każda rodzina min. 2+ (mama/tata i dziecko) otrzyma darmowe wejście na basen AQUA ZDRÓJ. Opiekunowie i nauczyciele zgłaszający grupę 15 osób i więcej otrzymają nagrody. Dla dzieci w wieku przedszkolnym i młodzieży szkolnej przewidziane są pamiątkowe medale. Każdy uczestnik dostanie certyfikat „POLSKA BIEGA". Na zakończenie wszyscy, którzy ukończą bieg mają szansę zdobyć cenne nagrody. Do wygrania m.in. atrakcyjne wycieczki, sprzęt sportowy, karnety na basen oraz bony upominkowe na zabiegi SPA. Przed biegiem należy wypełnić – oświadczenie zawodnika - link do pobrania na www.aqua-zdroj.pl.

Trasa biegu głównego wyznaczona jest na 3 km, ale nie liczy się czas, liczy się sam udział w imprezie i przede wszystkim dobra zabawa. Harmonogram imprezy: 10:30 – zapisy do zawodów, 12:00 starty – kat. przedszkola 100 m, kat. podstawówki 400 m; 12:15 start główny – kat. open 3 km (3 okrążenia).

PaPu

Średniowiecze w Grodnie

W tym roku impreza odbędzie się w dniach 19-20 maja 2018.

Impreza jest typowo multiperiodową imprezą gdyż rekonstruowane są różne wieki. Impreza jest datowana od IX do XIV wieku w trakcie imprezy przewidziane jest wiele atrakcji oraz turnieje, min. bojowy/ łuczniczy/ bitew/ tańców, oraz oczywiście pokazania jak wyglądało życie w średniowieczu. A także kramy rękodzieła średniowiecznego. Impreza z roku na rok rozrasta się coraz bardziej.

Jarmark średniowieczny odbywa się zawsze w maju i trwa dwa dni. Na Zamku Grodno zjawiają się wtedy kupcy z epoki średniowiecza, odbywają się turnieje rycerskie, występy kuglarzy, zabawy plebejskie, inscenizacje historyczne, itp. W imprezie udział biorą mieszkańcy regionu oraz przyjezdni turyści.

PaPu



REKLAMA

Trwała depilacja latem?
Z DepilConcept to możliwe!

Wielkimi krokami nadchodzi upragnione lato - czas urlopów, odpoczynku i słońca. To pora roku, podczas której każda z nas szczególnie marzy o gładkiej skórze. W salonie DepilConcept zabiegi komfortowej depilacji możesz wykonywać przez cały rok, nawet latem - a to wszystko dzięki innowacyjnej technologii SHR z systemem In Motion!

Rewolucja w depilacji
Depilacja SHR polega na podgrzewaniu mieszków włosowych, czego wynikiem jest uszkadzanie cebulek włosów i ich redukcja. Wiązka światła emitowana z głowicy urządzenia przesuwa się po skórze, przekazując do niej ciepło z dużą częstotliwością, co powoduje podgrzanie głębszych warstw skóry, a co za tym idzie – niszczenie mieszków włosowych. I to nie tylko tych ciemnych! Dzięki systemowi In Motion możemy niszczyć również jasne włosy! To przełom w technologii trwałych metod depilacji!

SHR vs. inne metody depilacji
Najważniejszymi cechami metody SHR są skuteczność, brak odczuć bólowych, uniwersalność metody oraz bezpieczeństwo zabiegów.
Wyjątkową zaletą metody SHR jest możliwość wykonywania zabiegów na wielu fototypach skóry, kolorach i rodzajach włosów – również na opalonej skórze. Niska podczerwień, która jest wykorzystywana w technologii SHR chroni melaninę zawartą w skórze, co pozwala na bezpieczne przeprowadzanie zabiegów nawet latem!

Trwała depilacja latem
W przeciwieństwie do innych metod, np. depilacji laserowej, technologia SHR umożliwia wykonywanie zabiegów latem. W przypadku dużej ekspozycji skóry na słońce, należy przed i po zabiegu zastosować 2 tygodnie przerwy. Opalenizna jest bezwzględnym przeciwwskazaniem do wykonywania zabiegów w przypadku depilacji laserem. Trwałe usuwanie owłosienia przy użyciu urządzenia SHR jest więc zabiegiem bezpiecznym dla ciemnej karnacji, a nawet skóry opalonej.

O czym należy pamiętać przeprowadzając zabiegi latem?
Niezwykle istotna jest ochrona skóry - w tym celu należy stosować ochronne kremy z filtrem, aby uniknąć przebarwień i fotostarzenia. W salonie DepilConcept dostępny jest niezawierający parabenów przeciwzmarszczkowy bloker słoneczny, posiadający bardzo wysoki współczynnik ochrony – SPF 50. Kosmetyk został opracowany do ochrony skóry przed promieniami UVA i UVB. Nawilża i zapobiega przedwczesnemu starzeniu się skóry.
Dzięki DepilConcept możesz mieć więc wszystko, na czym najbardziej Ci zależy! Już dziś przyjdź do salonu DepilConcept i przekonaj się, jak przyjemne i skuteczne może być usuwanie niechcianego owłosienia!



DepilConcept Wałbrzych
Ul. Mazowiecka 3 (OK Centrum, II piętro)
Tel. 797-797-890
Odbierz swoje zaproszenie
na depilację za 10 zł ->
http://depilconcept.pl/walbrzych-30-minut/

R0339/18

30 minut SZUKAMY STAŻYSTÓW I KOLPORTERÓW PRASY – ZADZWOŃ 531 407 736 30 minut

REKLAMA
R0340/18



DOKĄD JA JECHAŁEM?

Czy ty lub osoba, którą znasz, cierpi na łagodną postać choroby Alzheimera? W takim przypadku może zainteresować cię badanie kliniczne DAYBREAK-ALZ. Poszukujemy ochotników, którzy pomogą nam ustalić, czy badany lek spowolni postępowanie zaburzeń poznawczo-funkcjonalnych.

Więcej informacji uzyskasz na stronie **www.daybreak-alzstudy.com** lub od lokalnego zespołu badawczego

Globe Badania Kliniczne
ul. Janusza Kusocińskiego 3a
57-300 Kłodzko

www.ClinicalTrials.gov
NCT – NCT02783573
EudraCT – 2015-005625-39

DAYBREAK-ALZ

Badanie kliniczne leku przeznaczonego do stosowania w leczeniu łagodnej postaci choroby Alzheimera

DAYBREAK-ALZ Print Advert V2.2 Poland|PL| 12June2017

AstraZeneca | Lilly

Nakład łączny w maju 51 000 egz.

30 minut od 15 lat razem z Wami

hostedby.pl dla Was od 1997 roku

30 sekund

Głuszycki wyścig rowerowy

Już 20 maja o godz. 11 z parku przy ul. Parkowej rusza Grand Prix Głuszycy MTB Podziemia Osówki. Wyścig rowerowy obejmuje trasę na dystansach mega i mini. Udział w rywalizacji mogą wziąć również dzieci. Organizatorami wyścigu są Stowarzyszenie Przyjaciół Głuszycy oraz Gmina Głuszyca. Zapisy na Grand Prix Głuszycy – MTB Podziemia Osówki odbywają się na stronie. Więcej informacji na temat wyścigu na stronie www.strefamtbsudety.pl oraz www.facebook.com/strefamtbgluszycateam.

Spotkanie z muzyką

Kolejny koncert symfoniczny, odbędzie się już w ten piątek, 18 maja o godzinie 19, tym razem do Ewangelickiego Kościoła Zbawiciela przy Placu Kościelnym 4 w Wałbrzychu. Orkiestrę Symfoniczną Filharmonii Sudeckiej poprowadzi Jacek Rogala, jako solista wystąpi Paweł Tuliński, trąbka. Solista na co dzień występuje w składzie Orkiestry Filharmonii Sudeckiej. W programie koncertu usłyszymy: Franciszka Liszta Poemat symfoniczny „Preludia", Jana Nepomucena Hummla Koncert na trąbkę Es-dur oraz IV Symfonią e-moll Op. 98 Johannesa Brahmsa.

Zakochaj się w... Strzegomiu!

W sobotę 26 maja o godz. 10.00 Telewizja Polska wyemituje odcinek programu „Zakochaj się w Polsce", który poświęcony będzie gminie Strzegom. Ekipa przygotowująca program wraz z prowadzącym Tomaszem Bednarkiem odwiedziła Strzegom w lutym. Zdjęcie kręcone były m.in. w kamieniołomie „Piramida" w Kostrzy, Muzeum Gross-Rosen, Izbie Tradycji Ziemi Strzegomskiej, Górze Krzyżowej oraz Bazylice Mniejszej.

Bieg Kobiet Anita

Trzeci raz Świdnica włącza się w ogólnopolską akcję biegu pod hasłem „Zawsze Pier(w)si". To z jednej strony wielkie wydarzenie rekreacyjno-sportowe, ale przede wszystkim edukacyjne i prozdrowotne. Ten wyjątkowy bieg rozpocznie się, w sobotę 19 maja, o godzinie 12:00. Start przy Bosmanacie nad Zalewem Witoszówka w Świdnicy.

Maj z poezją

Spotkanie autorskie z Wiesławą Kamińską, które odbędzie się w poniedziałek 28 maja o godz. 17:00 w Centrum Kultury-MBP w Głuszycy. Swoje wiersza zaprezentuje także głuszyczanka Krystyna Ciura. Wiesława Kamińska to wałbrzyska poetka, twórczyni grupy poetyckiej „Erato", animatorka kultury i wieloletnia pracownica wałbrzyskiego Muzeum Porcelany. Urodziła się w Zielonej Górze, do 1987 roku mieszkała w Krośnie Odrzańskim. Do Wałbrzycha przyjechała za miłością swojego życia.

Język polski na wesoło

Teatr Lalki i Aktora w Wałbrzychu w najbliższą sobotę (19 maja) o 17:00 zaprasza na ostatnią premierę tego sezonu. Chodź Na Słówko, czyli na wesoło o języku polskim, reżyseruje Jerzy Jan Połoński.

Oto zdeformowane przez małe dziecko słówka postanawiają stać się słowami potrzebnymi i znaczącymi. Przecież wiadomo, że lepiej być kurą niż kulą, a toperz z całą pewnością bez nie jest wybrakowany i niepotrzebny. Ale czy na pewno? Czy inność oznacza bycie gorszym? Czy pragnienie bycia kimś innym jest na pewno tym jedynym pragnieniem, które posiadamy? I jak w tym wszystkim ma się odnaleźć język polski - kaleczony i deformowany na każdym kroku? No i najważniejsze pytanie - czy brzydkie słowa są komukolwiek potrzebne? Przedstawienie dedykowane jest dzieciom w wieku 5+.

„Chodź na słówko"
Teatr Lalki i Aktora w Wałbrzychu
Sobota, 19 maja, godz. 17:00
Niedziela, 20 maja, godz. 12:30
Rezerwacja Miejsc w Biurze Organizacji Widowni od poniedziałku do czwartku w godz. 9:00 – 15:00, tel.: 74 666 73 40.



Młodzieżowa rywalizacja

Majowa sportowa rywalizacja w ramach Ligii Lekkoatletycznej Szkół Podstawowych 2018 odbędzie się 19 maja o godz. 9:00. Impreza skierowana jest do młodych głuszyckich biegaczy.

Tym razem głuszyckich organizatorów ligi wspiera Lekkoatletyczny Klub Sportowy Górnik Wałbrzych, który zapewni profesjonalny pomiar czasu startującym na boisku sportowym przy ul. Dolnej. Tradycyjnie najmłodsi zawodnicy biegać będą na dystansach 30 m i 100 m, starsza grupa pokona dystans 40 m i 300 m, natomiast najstarsi ścigać się będą na dystansach 60 m i 400 m. W każdej z trzech edycji ligi najpierw uczniowie uczestniczyć będą w eliminacjach na dystansach krótkich, a najlepsze trójki zawodników z każdej kategorii wiekowej zakwalifikują się do biegu finałowego. Przeprowadzane będą także biegi na dystansach dłuższych dla poszczególnych kategorii wiekowych. Najlepsi zawodnicy biegów na dystansach długich i krótkich zostaną nagrodzeni. W każdej z trzech edycji ligi za zdobycie I miejsca zawodnik otrzymuje 100 punktów, za miejsce II – 95 punktów, za miejsce III – 90 punktów. Miejsce IV to 89 punktów, każde kolejne miejsce to jeden punkt mniej. Po zakończeniu trzech edycji ligi dodatkowo nagrodzeni zostaną najlepsi uczestnicy ligi w roku 2018.

KaLu

Będzie się działo

W sobotę, 19 maja mieszkańcy Wałbrzycha, od najmłodszych po dorosłych, nie tylko przekonają się, dlaczego warto mieszkać w Śródmieściu, ale także będę bawić się na warsztatach, koncertach i pokazach, a wszystko z okazji II Targów Nieruchomości.

Śródmiejskie kamienice od kilku lat są sukcesywnie modernizowane. Rewitalizowany jest Rynek, Plac Magistracki, blask odzyskuje plac przy ulicy Rycerskiej czy Plac na Rozdrożu. Aby serce miasta zaczęło na nowo tętnić życiem, potrzebuje mieszkańców, kawiarni, biur – krótko mówiąc – ludzi. Dopiero wówczas będzie można mówić o sukcesie rewitalizacji. Organizatorzy chcą pokazać, że centrum miasta, rynek zaczyna tętnić życiem. Oprócz oferty biur nieruchomości i firm budowlanych zaprezentują się śródmiejskie restauracje i kawiarnie, instytucje kultury.

II Targi Nieruchomości połączone z festynem rodzinnym zaplanowano po to, aby z jednej strony pokazać jak wyjątkowe mieszkania i lokale czekają w Śródmieściu, a z drugiej, żeby przypomnieć wałbrzyszanom, ile argumentów przemawia, aby w Śródmieściu żyć. Aby uzupełnić ofertę związaną z mieszkaniami, zaproszono do współpracy firmy, które zajmują się budownictwem, instalacjami, wykończeniem, stolarką okienną czy banki, dzięki którym możemy szukać środków na remonty czy kupno nieruchomości.

Przez cały czas trwania targów mieszkańcy będą mogli skorzystać z warsztatów ceramicznych, kosmetycznych, up-cyklingowych, tanecznych i kulinarnych. Najmłodsi będą skakać na dmuchańcach lub budować z ogromnych kolorowych klocków, albo próbować sił w robieniu mega baniek mydlanych. Atrakcje dla dzieci za darmo! Nie zabraknie – jak na festyn przystało – waty cukrowej, przekąsek z grilla, kukurydzy i zabawek festynowych. Na dużej scenie usłyszymy legendarne już fragmenty koncertu II LO z piosenkami Queen, a także świetny koncert licznego chóru Zespołu Szkół Integracyjnych nr 26. Polskie przeboje przypomni Karolina Zakrzewska.

KaLu

Życie na emigracji

Opowieść o dwóch Polakach na obczyźnie i o dwóch spojrzenia na Polskę, do zobaczenia w ten weekend w wałbrzyskim Teatrze Dramatycznym. „Emigranci" Sławomira Mrożka to spotkanie dwóch postaw Polaków na emigracji.

Sfrustrowany rzeczywistością i megalomański inteligent oraz „typowy" i oszczędzający na wszystkim chłoporobotnik mieszkają razem w suterenie. W nieokreślonym czasowo i geograficznie miejscu, toczą pełen napięcia dialog, którego trzecim bohaterem staje się język. Język podstępny i (wszech)władny. Jak zabrzmi dzisiaj, w nowej rzeczywistości historyczno-politycznej, słynne dzieło autora, który emigrantem był najpierw z konieczności, a później z wyboru? Przed jakimi granicami stoją bohaterowie w świecie „otwartych granic"? Sprawdzą to dwaj młodzi aktorzy – emigranci z inicjatywą.

KaLu

„Emigranci"
Teatr Dramatyczny w Wałbrzychu
Piątek, 18 maja 2018, godz. 19:00
Sobota, 19 maja 2018, godz. 19:00

Zwiedzaj Świdnicę z aplikacją

W nadchodzącym sezonie turyści odwiedzający Świdnicę będą mogli skorzystać z dwóch nowych aplikacji ułatwiających poznawanie naszego miasta. Pierwsza, zatytułowana „Z lotu kawki" umożliwia zwiedzanie z fabułą.

- Aby rozpocząć z nią zwiedzanie - do czego też zachęcam serdecznie świdniczan, należy pobrać na telefon aplikacje GeoFun, a następnie zeskanować znajdujący się przy Informacji Turystycznej w Rynku QRCode i od tego momentu legendarna świdnicka kawka poprowadzi nas wg swojej zabawnej fabuły 1,5 godzinną trasą – podkreśla Szymon Chojnowski, z-ca prezydent miasta.

Aplikacja powstała dzięki realizacji przez miasto polsko-czeskiego projektu „I małe jest piękne", dofinansowanego z Funduszu Mikroprojektów w Euroregionie Glacensis i środków krajowych. Przejście trasą „Z lotu Kawki" będzie jednym z tematów spacerów turystyczno-historycznych po Świdnicy, które Referat Turystyki UM rozpocznie już 12 maja.

Drugą aplikacją, z którą można od marca zwiedzać Świdnicę to Footsteps - w jej ramach zostały stworzone 4 trasy tematyczne – Rodziny wypad do Świdnicy, Przez Świdnicę na rowerze, Barokowa Świdnica, Zabytki Książęcej Świdnicy. Trasy dedykowane są turystom kulturowym, lubiącym zwiedzać aktywnie – rowerzystom oraz coraz liczniej poznającym Świdnicę w myśl zasady - do serca przez żołądek - smakoszom. Aplikację tę można również bezpłatnie pobrać na smartfon.

Przypominamy, że w Informacji Turystycznej, która znajduje się w centrum miasta, można cały czas wypożyczać audioguidy, które oprowadzą nas po tzw. Książęcej Trasie Świdnicy.

KaLu

30 minut SZUKAMY STAŻYSTÓW I KOLPORTERÓW PRASY – ZADZWOŃ 531 407 736 30 minut

I liga! I liga! Górnicy!


Po środowej wygranej z ekipą Syntex Księżak Łowicz koszykarze Górnika Trans.eu powrócili do I ligi

Koszykarze Górnika Trans.eu zwycięsko wyszli z trudnej batalii z ekipą z Łowicza. W środę w obecności nadkompletu widzów wałbrzyszanie pokonali Syntex Księżak 77:65, dzięki czemu awansowali do I ligi!

Dawno już tak ogromne emocje nie towarzyszyły lokalnym wydarzeniom sportowym jak środowy, decydujący o być lub nie być w finale mistrzostw II ligi, a zarazem awansie do I ligi spotkaniu. Emocje udzieliły się również naszym koszykarzom, którzy dość nerwowo weszli w potyczkę i w rezultacie po kilku minutach przegrywali 2:11. Później nie było lepiej, gdyż nierówno grający Górnicy przegrali pierwszą kwartę 17:24. W kolejnej było już nieco lepiej, choć ambitnie grający przyjezdni cały czas utrzymywali kilkupunktową przewagę. Na nic zdały się próby dojścia rywala (28:30, 34:35). Gdy wydawało się, iż Księżak jest w zasięgu gospodarzy, przeciwnik znów odjeżdżał z wynikiem, aby na półmetku półfinałowej potyczki wygrywać 42:36.

Druga połowa to niemal jednostronny popis podopiecznych trenera Marcina Radomskiego. Po „trójkach" Damiana Durskiego oraz Huberta Kruszczyńskiego miejscowi w 22 minucie doprowadzili do remisu 42:42, a po chwili za sprawą celnego rzutu z dystansu Bartłomieja Ratajczaka prowadzili różnicą 3 „oczek". Od tego momentu nasza przewaga zaczęła powoli, ale konsekwentnie rosnąć. Co prawda w 26 minucie mieliśmy kolejny remis, tym razem po 49, ale to był dosłownie ostatni zryw coraz bardziej zmęczonych gości. Gdy w 32 minucie wałbrzyszanie odskoczyli na 10 punktów (64:54), rozpoczęła się prawdziwa festa na trybunach, i to nie tylko z udziałem najzagorzalszych fanów naszej ekipy, ale również nieco spokojniejszych na co dzień kibiców. Przy stanie 77:63 trener Radomski wymienił praktycznie całą „piątkę" wpuszczając na parkiet juniorów i rezerwowych, którzy dzięki temu mogli również poczuć się autorami historycznego zwycięstwa. Historycznego, gdyż po siedmiu latach przerwy Górnik Trans.eu powrócił do I ligi.

Bartłomiej Nowak

II liga koszykarzy
IV runda play off o awans do I ligi (półfinał mistrzostw II ligi)
Górnik Trans.eu Wałbrzych – Syntex Księżak Łowicz 77:65 (17:24, 19:18, 23:12, 18:11)
(stan rywalizacji 2:1, awans do I ligi oraz finału mistrzostw II ligi – Górnik Trans.eu)
Górnik Trans.eu: Hubert Kruszczyński 16 (3x3), Marcin Wróbel 15, Rafał Glapiński 13 (2), Damian Durski 11 (2), Krzysztof Spała 10 (1), Bartłomiej Ratajczak 8 (2), Tomasz Krzywdziński 4, Bartosz Kłyż, Michał Kaczuga, Marcin Jeziorowski, Łukasz Makarczuk.
Trener: Marcin Radomski
Drugi półfinał:
AZS AGH Kraków – MCKiS Jaworzno 74:47
(stan rywalizacji 2:1, awans do I ligi oraz finału mistrzostw II ligi – AZS AGH Kraków)

Najbliższy mecz
V runda play off (finał mistrzostw II ligi)
Sobota – 19 maja, Hala Wałbrzyskich Mistrzów, godz. 18:
Górnik Trans.eu Wałbrzych – AZS AGH Kraków

Jedziemy po awans

Dzisiejszym spotkaniem z Gedanią Gdańsk siatkarki Chełmca Wodociągów rozpoczynają decydującą batalię o awans do II ligi. Przed wałbrzyszankami trzy trudne mecze, ale trener Jacek Kurzawiński otwarcie deklaruje, iż jego zespół stać na sprawienie niespodzianki i końcowe zwycięstwo w turnieju.

Przed wałbrzyszankami ostatni, ale najważniejszy moment tegorocznych rozgrywek, czyli udział w decydującym o awans do II ligi turnieju. O wywalczenie 1. miejsca, które jako jedyne premiuje wymarzonym awansem, będzie oczywiście bardzo trudno, ale szkoleniowiec Chełmca Wodociągów wierzy w swoją drużynę. - Jedziemy po awans. Mamy świadomość, iż to będzie trudny i wymagający turniej, ale moje podopieczne są w stanie zrealizować marzenia tak licznej, wierzącej w nasz sukces grupy kibiców. Uczestniczące w zawodach zespoły prezentują podobny, wyrównany poziom, tak więc możemy wygrać wszystkie trzy spotkania, jak i uznać wyższość przeciwników. Niewykluczone również, iż o wyniku naszych meczów zadecyduje tie-break -, przyznał trener Kurzawiński.

Do weekendowych zmagań w Starym Sączu, który gości imprezę, nasze panie przygotowywały się na własnych obiektach, a ponadto wzięły udział w kilkudniowym mini zgrupowaniu w Żarowie. W zgrupowaniu zabrakło jedynie dwóch siatkarek, które wcześniej broniły barw Chełmca. Mowa o Paulinie Szymańskiej oraz Karolinie Nowak, które wybrały grę na plaży, stąd decyzja klubu o zakończeniu współpracy. Do naszej ekipy dołączyła zaś fizjoterapeutka Paulina Makowska, która zadba o tak ważną w kontekście zbliżających się trzech pojedynków odnowę biologiczną wałbrzyszanek. Jak się dowiedzieliśmy, w składzie Chełmca Wodociągów nie zabraknie również trenera seniora Mieczysława Kurzawińskiego, który w latach 70-tych opiekował się siatkarkami GKS-u Chełmca Wałbrzych, a które pod jego wodzą weszły do II ligi.

Obok pana Mieczysława wicemistrzynie Dolnego Śląska będą mogły liczyć na wsparcie około 20-osobowej grupy kibiców, w tym kilku juniorów Chełmca Aqua-Zdrój, którzy również wybierają się do Starego Sącza. Jak poinformował szkoleniowiec naszej drużyny, turniej rozegrany zostanie w dość małej hali, dlatego donośny doping fanów na pewno przyda się wałbrzyszankom. Co ciekawe, w drodze na zawody Aleksandra Lupa i spółka odwiedzą położoną niedaleko Nowego Sącza miejscowość Chełmiec, co ma być dobrym prognostykiem przed weekendową batalią o radosne zakończenie sezonu.

Bartłomiej Nowak



Siatkarki Chełmca Wodociągów są tak blisko, a zarazem wciąż daleko od II ligi

Turniej finałowy o awans do II ligi
Program spotkań Chełmca Wodociągów Wałbrzych
Piątek – 18 maja, godz. 17:
Chełmiec Wodociągi – Energa Gedania Gdańsk

Sobota – 19 maja, godz. 17:
Chełmiec Wodociągi – Nike Ostrołęka

Niedziela – 20 maja, godz. 11:
Chełmiec Wodociągi – Poprad Stary Sącz

30 sekund

Wygrać na pożegnanie

Rozgrywki Ekstraligi kobiet nieubłaganie dobiegają końca. Przed nami zaledwie dwie kolejki, które nie zmienią obecnej sytuacji piłkarek AZS-u PWSZ. Wałbrzyszanki już wcześniej straciły szanse na wywalczenie brązowego medalu, nie muszą się również obawiać, iż w przypadku niekorzystnych rozstrzygnięć na finiszu ligi stracą 4. miejsce w klasyfikacji, gdyż ich przewaga nad kolejnym w tabeli UKS-em SMS Łódź wynosi aż 12 punktów. W minionej kolejce akademiczki zagrały na wyjeździe z Medykiem Konin i po raz kolejny musiały uznać wyższość wielokrotnego Mistrza Polski przegrywając 0:4. Wynik niedzielnej konfrontacji nie odzwierciedla przebiegu spotkania, gdyż podopieczne Kamila Jasińskiego wypracowały kilka naprawdę dogodnych okazji do zdobycia gola, jednak nie przyniosły one powodzenia, stąd dość wysoka porażka przyjezdnych. W najbliższej, przedostatniej odsłonie ligi nasze panie podejmą szóstą w tabeli Olimpię Szczecin. Dla gospodyń będzie to pożegnanie z wałbrzyską publicznością, tak więc dobrze byłoby zakończyć sezon zwycięskim akcentem. Na spotkanie AZS-u PWSZ z Olimpią zapraszamy w sobotę o godzinie 16 na stadion przy ulicy Ratuszowej.

Amatorzy jeszcze walczą

Za nami drugie spotkanie finału Wałbrzyskiej Amatorskiej Ligi Koszykówki „Aqua-Zdrój" i remis w rywalizacji Partners Nieruchomości z Labo-Dentem. To oznacza, iż do wyłonienia mistrza tegorocznej edycji WALK-a potrzebny będzie trzeci, decydujący mecz, do którego dojdzie jutro o godzinie 15.15 w hali Aqua-Zdroju przy ulicy Ratuszowej. Jeśli chodzi o dalsze pozycje, to miejsce na najniższym stopniu podium przypadło w udziale koszykarzom Nieuchwytnych Konsorcjum Serwisowego, którzy w pojedynku o brązowy medal okazali się lepsi od Basketu Śródmieście. Kolejne pozycje zajęli: Drink Team, Faurecia, Alu Fast oraz Wałbrzych.DlaWas.Info. Tuż po ostatnim meczu sezonu rozpocznie się oficjalne zakończenie ligi, w ramach którego tradycyjnie już rozegrany zostanie Mecz Gwiazd na wzór NBA. Drużyny złożone będą z zawodników wybranych wcześniej przez kapitanów poszczególnych zespołów. Po spotkaniu zaś odbędzie się część główna, czyli uroczyste rozdanie nagród za sezon 2017/2018. Początek o godzinie 17.

Skład Pomarańczowych: Rafał Pomjan (Drink Team), Piotr Zandhajm (Faurecia), Damian Grabka (Drink Team), Marcin Rzeszowski (Wałbrzych.DlaWas.Info), Dawid Wackowski (Basket Śródmieście), Mateusz Dudka (Wałbrzych.DlaWas.Info), Bartłomiej Rudnicki (Faurecia), Wojciech Milewski (Basket Śródmieście)
Skład Zielonych: Michał Kierczyński (Nieuchwytni Konsorcjum Serwisowe), Paweł Maryniak (Partners Nieruchomości), Dawid Wierzbicki (Alu Fast), Marcin Stawiarz (Partners Nieruchomości), Łukasz Karnasiewicz (Partners Nieruchomości), Tomasz Rybczyński (Labo-Dent), Grzegorz Serada (Nieuchwytni Konsorcjum Serwisowe), Marcin Kwasiuk (Nieuchwytni Konsorcjum Serwisowe), Marcin Wieczorek (Alu Fast)

Bartłomiej Nowak

30 minut SZUKAMY STAŻYSTÓW I KOLPORTERÓW PRASY – ZADZWOŃ 531 407 736 30 minut

Nakład łączny w maju 51 000 egz.

30 minut od 15 lat razem z Wami

hostedby.pl dla Was od 1997 roku

DIETETYK KLINICZNY
AGNIESZKA KĘCEL
DIETY odchudzające
DIETY w chorobach
DIETY dla dzieci
Tel.506 460 576
www.dietetetykkliniczny-walbrzych.com

SKUP AUT
CAŁYCH
I USZKODZONYCH
- ZA GOTÓWKĘ
TEL.696-473-695

Skup
nieruchomości
za gotówkę
(również zadłużone)
Tel. 603 836 336

GOTÓWKA DLA KAŻDEGO
KREDYTY
Gotówkowe, konsolidacyjne
CHWILÓWKI na dowód
POŻYCZKI bez BIK
Wałbrzych Al. Wyzwolenia 3/2
Tel. 74 663 15 25

SKUP AUT
ZA GOTÓWKĘ
CAŁYCH
I USZKODZONYCH
Tel. 888 700 086

Laboratoria Medyczne
Diagnostyka Sp. z o.o.
pobrania w domu pacjenta,
mgr analityki medycznej
Bogdan Leśniak
tel. 604-770-599,
od 6:00 do 22:00
tel. 74 848-6767
od 10:00 do 15:00

30 minut
REKLAMA
797 982 003

DREWNO
OPAŁOWE,
KOMINKOWE,
DO WĘDZENIA
ORAZ ROZPAŁKA
Tel. 502-686-045
z dowozem do klienta

Jeśli Twoje okna
PCV mają 5 lat,
wymień w nich
uszczelki na nowe.
TANIO!
Tel. 74 843 22 84,
605 430 006



KANCELARIA
FINANSOWO-PRAWNA
✆ 74 66 55 770
UPADŁOŚĆ KONSUMENCKA
ODDŁUŻANIE KOMORNICZE
RAPORTY BIK BR KRD
WAŁBRZYCH
SŁOWACKIEGO 13 /2
sekretariat@kancelariadoradcow.com.pl

KANCELARIA DORADCÓW
Firlej & Makowski
-DORADZTWO FINANSOWE I PRAWNE
-KREDYTY I UBEZPIECZENIA
-ODDŁUŻANIE KOMORNICZE
Wałbrzych ul. Słowackiego 13/2
tel. 74 66 55 770
kom. 884 841 113; 884 841 115

USŁUGI

(6) **SZAFY WNĘKOWE**, GARDEROBY, ZABUDOWA, MEBLE KUCHENNE I INNE STOLARSKIE. TANIO TEL. 692 123 981

(1) Szybka pożyczka do 25 000 zł. 609 432 928

(4) REMONTY DOMÓW, MIESZKAŃ OD A DO Z, INSTALACJE ELEKTRYCZNE, HYDRAULICZNE , OGRZEWANIE, DŁUGIE DOŚWIADCZENIE !!! 508 808 022

(29) WSZYWANIE ESPERALU, TEL. 74 841 54 66

(8) HYDRAULIKA, Tel. 668 60 55 55

(8) ELEKTRYK, Tel. 888 322 334

(8) REMONTY KOMPLEKSOWO, Tel. 668 60 55 55

(1) Dekarstwo, blacharstwo, naprawy, remonty dachów. Tel. 732 849 111

(3) Remonty łazienek i mieszkań. Jerzy Rezulak tek. 574 219 164

(3) HYDRAULIK, TEL. 506 754 379

(6) **MEBLE NA WYMIAR** - KUCHNIE, SZAFY, GARDEROBY, ZAMÓWIENIA INDYWIDUALNE -**TANIO**! WWW.MEBLE-IBG.WEEBLY.COM TEL. 607 218 533

(7) Montaż i ustawianie anten satelitarnych oraz DVBT. Szybko, solidnie TANIO. Tel. 606 937 229

(6) Naprawa **TELEWIZORÓW LCD** i innych, również w domu klienta. Naprawa **FOTOGRAFICZNYCH APARATÓW CYFROWYCH** Rok gwarancji na usługę. Czynne od 9 - 17 w sobotę do 13 793-10-10-22 lub 74-660-38-43

(6) PRZEPROWADZKI KOMPLEKSOWE MIESZKAŃ, BIUR, URZĘDÓW. TRANSPORT KAS PANCERNYCH; PRACE PORZĄDKOWE. TEL. 74 841 66 66; 502 308 696

(6) Naprawy sprzętu radiowo- telewizyjnego, wszystkie firmy, gwarancja, dojazd do klienta. Kontakt: 505874992

(20) KOMPUTERY,LAPTOPY--SERWIS-NAPRAWA Całodobowo tel. 726-005-726 tanio, szybko, profesjonalnie Wałbrzych ul. Słowackiego 5, www.speed24h.info

Pogotowie Introligatorskie!!! Tel. 843-43-57

PRACA

(4) Praca dla instalatora i pomocnika. Instalacje wod – kan, CO i gaz w nowoczesnych technologiach. Wałbrzych, Dolny Śląsk. Tel. 608 686 239

(1) Zatrudnię fachowców z branży budowlanej lub ekipę budowlaną do remontów klatek, mieszkań itp. Atrakcyjne warunki finansowe. Praca w Wałbrzychu. Tel. 608 122 425

(1) Poszukujemy pań i panów, rencistów, emerytów oraz osoby niepełnosprawne do sprzątania obiektu oraz terenów zewnętrznych od zaraz. Umowa o pracę lub umowa zlecenie. Całe etaty. CV proszę wysyłać na adres e-mail: renataskrabska@inwemer.pl

(2) PRACA Opiekunka Seniorów w Niemczech. Ubezpieczenie i składki ZUS, pełna organizacja wyjazdu i pobytu. Wyjedź już teraz i zarób więcej niż w Polsce! Promedica24: 509 892 436

Poszukuję opiekunki dla Mamy, 75 letniej Polki, sympatycznej emerytki, zamieszkałej na stałe w Niemczech. Tel. 500 20 30 18

(6) Firma Serene zatrudni pracowników do opieki osób starszych w Polsce i w Niemczech. Kontakt 602 784 629 , e-mail: serene27@wp.pl

NIERUCHOMOŚCI

(6) Sprzedam działki budowlane w pełni uzbrojone, Wałbrzych ul. Orkana 103, tel. 600 851 189

KUPIĘ

(4) Kupię Starocie : odznaczenia, medale, zegarki, figurki i patery z lat 50 i 60, zabawki PRL, wazony ze szkła kolorowego i inne. Tel: 500834769

SUKCES NIERUCHOMOŚCI
www.sukcesnieruchomosci.pl
58-309 Wałbrzych
ul. Broniewskiego 73/307
(mrówkowiec)
SKUPUJEMY MIESZKANIA
ZA GOTÓWKĘ!

ŚRÓDMIEŚCIE – 32m2, wysoki parter, 1 pokój, widna kuchnia, łazienka, przedpokój. Mieszkanie do wprowadzenia. Cena: 79 000 zł do negocjacji. Tel: 513 130 023, (74) 640 11 73

ŚRÓDMIEŚCIE- 65m2, 2 pokoje, kuchnia, oraz przedpokój. Łazienka na korytarzu. Mieszkanie do remontu, na pierwszym piętrze. Cena: 65 000 zł. Tel: 502 668 974 , (74) 640 11 73

PIASKOWA GÓRA- 29,8m2, pokój, ciemna kuchnia, łazienka, przedpokój. Mieszkanie na wysokim parterze. Mieszkanie do wprowadzenia. Cena: 95 000 zł . Tel: 502 549 553, (74) 640 11 73

PIASKOWA GÓRA- 56m2, 4 pokoje, kuchnia, łazienka z WC, przedpokój. Mieszkanie na siódmym piętrze. Cena: 152 000 zł do negocjacji. Tel: 502 549 553 , (74) 640 11 73

PODZAMCZE – 60m2, 3 pokoje, widna kuchnia, łazienka z WC, przedpokój, balkon. Mieszkanie na pierwszym piętrze. Cena: 199 000 zł do negocjacji. Tel: 513 130 023 , (74) 640 11 73

PODZAMCZE – 62m2, 3 pokoje, kuchnia, łazienka z wc, przedpokój. Mieszkanie na dziesiątym piętrze. Cena: 159 000 zł. Tel. 513 130 023, (74) 640 11 73

PODGÓRZE – 42m2, 2 pokoje, widna kuchnia, garaż oraz ogródek, dwie piwnice. Mieszkanie przeznaczone do remontu. Cena: 39 000 zł Tel. 513 130 023, (74) 640 11 73

PODGÓRZE - 40,86m2, 2 pokoje, aneks kuchenny, łazienka z WC, przedpokój. Mieszkanie na drugim piętrze. Cena: 69 990 zł do negocjacji. Tel: 509 180 718, (74) 640 11 73

STARY ZDRÓJ – 40m2, pokój, widna kuchnia, łazienka z wc, przedpokój. Mieszkanie na drugim piętrze. Cena: 50 000 zł. Tel: 513 130 023 , (74) 640 11 73

NOWE MIASTO - 90m2, 3 pokoje, kuchnia, łazienka, przedpokój, balkon. Mieszkanie na drugim piętrze. Cena: 270 000 zł do negocjacji. Tel: 502 668 974 , (74) 640 11 73

NOWE MIASTO - 77m2, 2 pokoje, antresola, kuchnia, duża łazienka z WC, przedpokój, . Mieszkanie na trzecim piętrze. Cena: 125 000 zł do negocjacji. Tel: 513 130 023, (74) 640 11 73

ŚWIEBODZICE – 61m2, dwupoziomowe mieszkanie, 3 pokoje, kuchnia z jadalnią, łazienka, z WC, przedpokój. Mieszkanie na czwartym piętrze. Do wprowadzenia. Cena: 178 000 zł do negocjacji. Tel: 513 130 023 , (74) 640 11 73

ŚWIEBODZICE - 76m2, 3 pokoje, kuchnia, łazienka, przedpokój. Ogrzewanie podłogowe. Wysoki standard. Mieszkanie na parterze. Cena: 218 000 zł do negocjacji. Tel: 513 130 023 , (74) 640 11 73

SZCZAWIENKO – 40,77m2, 2 pokoje, aneks kuchenny, łazienka z wc, przedpokój. Mieszkanie na parterze. Mieszkanie do wprowadzenia. Cena: 120 000 zł do negocjacji. Tel: 513 130 023, (74) 640 11 73

SZCZAWNO ZDRÓJ- 25m2, 1 pókoj, łazienka, przedpokój. Świetna lokalizacja, przy deptaku. Cena: 82 000 zł do negocjacji. Tel: 513 130 023 , (74) 640 11 73

SZCZAWNO- ZDRÓJ- 63m2, 3 pokoje, kuchnia, jasna łazienka z WC, przedpokój. Mieszkanie na pierwszym piętrze. Do wprowadzenia. Cena: 299 000 zł do negocjacji. Tel: 513 130 023, (74) 640 11 73

SZCZAWNO- ZDRÓJ- 90m2, 3 pokoje, kuchnia z jadalnią, łazienka z WC, przedpokój. Mieszkanie na parterze. Cena: 180 000 zł do negocjacji. Tel: 513 130 023, (74) 640 11 73

REKLAMA • KOLPORTAŻ • PROMOCJA
ZADZWOŃ tel.: 797 981 518, 531 407 736, NAPISZ e-mail: reklama@30minut.pl

REKLAMA R0341/18

A2 Clinic

HiFu

NOWOCZESNY I CAŁKOWICIE
BEZINWAZYJNY LIFTING

- MODELOWANIE sylwetki,
- LIFTING twarzy, szyi i dekoltu
- ODMŁODZENIE i ujędrnienie skóry



Polecamy również:

- osocze bogatopłytkowe,
- mezoterapię,
- fibrynę,
- karboksyterapię,
- infuzję tlenową.

EFEKTY JUŻ PO JEDNYM ZABIEGU,
NAJNOWOCZEŚNIEJSZE URZĄDZENIE VMAX!

Umów się na bezpłatną konsultację:
A2 CLINIC | BRONIEWSKIEGO 87A | 074 666 8 777

Nakład łączny w maju 51 000 egz.

30 minut od 15 lat Razem z Wami

hostedby.pl dla Was od 1997 roku

REKLAMA R0342/18

KOMFORT ŁAZIENKI

Kup łazienkę bez VAT*

do 30 maja

Wałbrzych, ul. Długa 5

* - Regulamin dostępny w salonie