NAKŁAD: 19 000 EGZEMPLARZY

33 minut

ISSN: 17300878

22 MARCA 2019, NR 742
WAŁBRZYCH/ŚWIDNICA/STRZEGOM

W numerze...

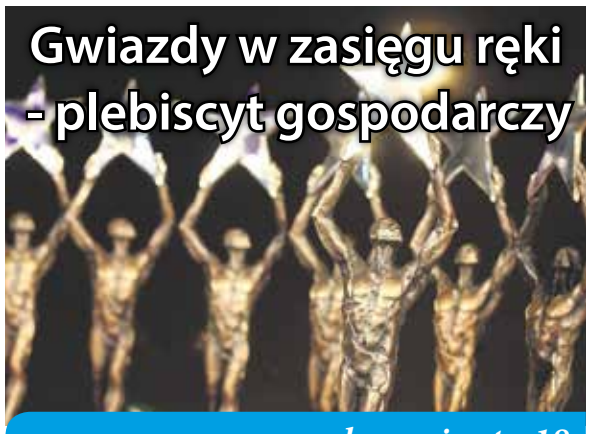
Temat tygodnia:
Co z tym zakazem?
czytaj więcej str. 4

Polska (nie tylko) za pół ceny – sprawdza się!
czytaj więcej str. 7



Studio Espresso z Anną Magdziarczyk

rozmowa str. 3



Gwiazdy w zasięgu ręki - plebiscyt gospodarczy

wydarzenia str. 18



Idealny początek Górnika

sport str. 14

REKLAMA R0194/19

BRAKUJE CI GOTÓWKI?
3000zł i tylko dowód osobisty
SPRAWDŹ NASZĄ OFERTĘ BANKOWĄ!
WYSOKA PRZYZNAWALNOŚĆ,
MINIMUM FORMALNOŚCI!
DECYZJA W 15 MINUT!
KredytOK
Pieniądze bez ograniczeń!
JEDYNA TAKA OFERTA
W WAŁBRZYCHU!
ul. Broniewskiego 73, Wałbrzych, tel. 515-751-711
oddziały: ul. Papieża Jana Pawła II 14, Kamienna Góra,
Tel. 75 717 58 37, kom. 508 731 012
ul. Klasztorna 5, Dzierżoniów,
Tel. 74 810 83 06, kom. 508 731 017

REKLAMA R0195/19

UWAGA! PRACA! NOWE atrakcyjne wynagrodzenie!
PRODUCENT KOŁDER I PODUSZEK
ZATRUDNI NA STANOWISKA:
SZWACZ
- bezpłatny dojazd
- trzymiesięczny dodatek szkoleniowy
- premia frekwencyjna
- dodatek akordowy
- zarobki do 6000zł/m-c
- możliwość rozwoju i awansu!
OPERATOR MASZYN / PIKOWACZ
- bezpłatny dojazd
- premia frekwencyjna
- zarobki do 4500zł/m-c
- możliwość rozwoju i awansu!
JohnCotton Europe
tel. 74 845 64 46
e-mail: rekrutacja@jce.eu.com

REKLAMA R0196/19



REKLAMA R0197/19



MAGAZYN Galerii Victoria str. 9-16

rozmowa tygodnia

ksiądz Krzysztof Faron

Wielki Post w Kościele Katolickim część 2



Jak katolicy powinni obchodzić czas Wielkiego Postu?

Czas Wielkiego Postu to niezwykły czas, który niestety bardzo często jest marnowany. Każdą Wielkanoc możemy jeszcze piękniej przeżyć niż rok czy 5 lat temu, ale tylko wtedy, gdy „spocimy się i trochę zmęczymy" w czasie 40 dni. Piękną praktyką, mylnie czasami kojarzoną tylko z dziećmi, jest obieranie sobie postanowienia wielkopostnego. W ciągu życiu mamy różne postanowienia, czy z okazji Nowego Roku czy zbliżających się wakacji. Różnie też bywa z ich realizacją... Postanowienie wielkopostnego różni się od nich tym, że robię coś, co ma mnie przybliżyć do Boga, mojego Ojca. Ja polecam wybór 1 postanowienia, konkretnego i mierzalnego, abyśmy mogli po tygodniu, a później po Wielkim Poście stwierdzić na ile je zrealizowaliśmy. Lepiej się poprawić w czymś jednym niż wybrać kilka spraw i tak naprawdę żadnego z nich nie zrealizować. Drugą piękną sprawą jest uczestnictwo w nabożeństwach wielkopostnych, czyli Drodze Krzyżowej odprawianej co piątek oraz Gorzkich Żalach, które są co niedziele. Mogą nam kojarzyć się z nudą, starszymi paniami albo czymś jeszcze innym, natomiast one zmuszają do refleksji, której nam brakuje z powodu ciągłego zabiegania.

Co to są rekolekcje wielkopostne i dlaczego katolicy powinni w nich uczestniczyć?

Nazwa rekolekcje pochodzi z łaciny, czyli recolligere - zbierać na nowo, powtórnie. Jest to czas kilku dni, w których jeszcze mocniej przyglądamy się naszemu życiu, mojej miłości do Boga i do drugiego człowieka. Jak spełniam swoją obowiązki jako ksiądz, mąż, ojciec, syn, córka, uczeń, lekarz, policjant itd. Obecnie wygodniej jest nie myśleć, nie zauważać zła, które czynię, dlatego tak popularne jest mówienie, że jestem dobrym człowiekiem, bo nikogo nie zabiłem i nikogo nie okradłem... Tak może mówić tylko człowiek, który nie zatrzymuje się i nie patrzy na swoje życie „oczami Boga", czyli spojrzeć ile miłości brakuje w moim zachowaniu w pracy, w domu, w szkole. Jakie są moje intencje? Czy one wypływają z miłości czy interesowności? Byciu na pokaz czy autentyczności? Prawdziwy katolik powinien „być głodny" rekolekcji, a nie z nich rezygnować lub tylko je „zaliczyć", bo jak mówiłem, wygodniej nie wiedzieć, nie widzieć problemy...

Czym jest Niedziela Palmowa i skąd się wywodzi?

Niedziela Palmowa to niedziele poprzedzająca Niedziele Zmartwychwstania Jezusa, najważniejszego wydarzenia w dziejach ludzkości, dzięki któremu po śmierci mamy szansę na niebo, jeśli tą okazję dobrze wykorzystamy. W tę niedzielę wspominamy uroczysty wjazd na osiołku Jezusa do świątyni, gdzie ludzie na znak szacunku rzucali przed Jezusa palmy. Ci sami ludzie kilka dni później w Wielki Piątek skazują niewinnego Jezusa na śmierć męczeńską na krzyżu. My również chcemy ten dzień wspomnieć, przynosząc do kościoła palmy i udając się w procesji. Przez wieki ludzie ubogacili ten dzień tworzeniem pięknych palemek.

Dziękuję za rozmowę

Paweł Szpur

kalendarium

„Nauka w szkołach powinna być prowadzona w taki sposób, aby uczniowie uważali ją za cenny dar, a nie za ciężki obowiązek." - Albert Einstein

MARZEC 22 PIĄTEK

Imieniny: Lei, Bugusława, Katarzyny

Światowy Dzień Wody

09:30 - DOBRZE, ŻE JESTEŚ - Teatr Lalki i Aktora Wałbrzych
17:00 - „Koncert wiosenny" uczestników Wałbrzyskiej Szkoły Talentów – WOK Piaskowa Góra
19:00 - „INSTYTUT GOETHEGO" - Teatr Dramatyczny im. Jerzego Szaniawskiego w Wałbrzychu
19:00 - Pieśni i romanse rosyjskie i tańce orientalne-koncert „Oczy czarne" – Teatr Zdrojowy w Szczawnie-Zdroju
19:00 - Pełech & Horna Duo - Viva Guitarra koncert – Filharmonia Sudecka w Wałbrzychu
20:00 – Nocne Zwiedzanie edycja specjalna „Przebudzenie z wiosną"– Zamek Książ

MARZEC 23 SOBOTA

Imieniny: Turybiusza, Oktawiana, Pelagii

Światowy Dzień Meteorologii

10:30 - Wałbrzyskie Wróbelki. Nauka śpiewu i zabawy przy akompaniamencie Małgorzaty Wiłkomirskiej.- Wałbrzych Filia Biblioteki Podzamcze
12:30 - familijne warsztaty plastyczne pt. „Wiosną malowane". Świdnica
15:00 - Muzyczne Podróże. Spotkanie z Józefem Wiłkomirskim, poświęcone Jego opowieściom o podróżach związanych z pracą zawodową i - Wałbrzych Filia Biblioteki Podzamcze
17:00 - „KIEDY MÓJ TATA ZMIENIŁ SIĘ W KRZAK" Teatr Dramatyczny im. Jerzego Szaniawskiego w Wałbrzychu
18:00 - Wernisaż wystawy „Nasze stulecie" – WOK Stara Kopalnia
19:00 - „INSTYTUT GOETHEGO" Teatr Dramatyczny im. Jerzego Szaniawskiego w Wałbrzychu
20:00 - Nocne Zwiedzanie – Zamek Książ

MARZEC 24 NIEDZIELA

Imieniny: Bertrady, Szymona

Narodowy Dzień Pamięci Polaków ratujących Żydów

12:30 - DOBRZE, ŻE JESTEŚ - Teatr Lalki i Aktora Wałbrzych
17:00 - DECAPITATED [death metal] koncert – Klub Bolko - Świdnica
17:00 - Waldemar Malicki - Klasyka po Bandzie – Filharmonia Sudecka Wałbrzych
18:00 - „INSTYTUT GOETHEGO" Teatr Dramatyczny im. Jerzego Szaniawskiego w Wałbrzychu

MARZEC 25 PONIEDZIAŁEK

Imieniny: Ireneusza, Marii, Marioli

Dzień Czytania Tolkiena

10:00 - Finał konkursu recytatorskiego Fabryka Jednego Wierszyka – Julian Tuwim – Wałbrzych filia biblioteki Biały Kamień
10:00 - „Słowem i obrazem" Miejska Biblioteka Publiczna w Świdnicy
15:00 - Dyskusyjny Klub Książki Chmurdalia. W ramach Światowego Dnia Poezji – Wojciech Młynarski Młynarski. Rozmowy. - Wałbrzych Filia Biblioteki Podzamcze

MARZEC 26 WTOREK

Imieniny: Teodora, Larysy

Dzień Dobrego Łotra (Dzień Janosika)

11:00 - CyberSenior – kurs komputerowy dla dorosłych, obowiązują zapisy. Filii Biblioteki Sobięcin – Wałbrzych
14:00 - Legendy Ziemi Wałbrzyskiej – głośne czytanie i dyskusja na temat opowieści Miłość, zbrodnia i krzyż pokutny. Spotkanie dla dzieci - Filii Biblioteki Nowy Glinik – Wałbrzych
17:00 - Seans pod Atlantami – projekcja i rozmowa o filmie w Fonotece – Biblioteka pod Atlantami , śródmieście – Wałbrzych
17:00 - CyberSenior – kurs komputerowy dla dorosłych, obowiązują zapisy. Filii Biblioteki Sobięcin – Wałbrzych

MARZEC 27 ŚRODA

Imieniny: Ernesta, Ruperta, Lidii

Międzynarodowy Dzień Teatru

16:00 - Klub gier planszowych – spotkanie dla wszystkich zainteresowanych – Filii Biblioteki Sobięcin – Wałbrzych
19:00 - Międzynarodowy Dzień Teatru czytanie tekstu: Michael Frayn CZEGO NIE WIDAĆ, w reż. Pawła Świątka + SPACER PO TEATRZE
20:00 - Elinborg [Wyspy Owcze] koncert – Ratusz w Kamiennej Górze

MARZEC 28 CZWARTEK

Imieniny: Anieli, Jana

Dzień Żelków

17:00 - O ptakach w Multimedialnej Filii Bibliotecznej będzie opowiadał Krzysztof Żarkowski, przyrodnik i fotograf. - Wałbrzych Filia Biblioteki Podzamcze

REKLAMA R0198/19

Szukasz gotówki? My ją dla Ciebie znajdziemy!

74 666 88 99

74 663 80 30

Kredyty i pożyczki ponad 30 firm

Po pożyczkę przyjdź do Fines

ul. 1 Maja 4 (ok. 50m od Rynku)
ul. Broniewskiego 69 (w mrówkowcu obok baru Małgosia)

Fines operator bankowy

WIELE POŻYCZEK - JEDNO MIEJSCE

REKLAMA R0199/19



FUNDACJA MERKURY

1%

Cel szczegółowy 1% *(prosimy o wpisanie):*

na leczenie Dawida Kupisa

z rozpoznaniem Zespołu Laurence-Moon-Bardet-Biedl

Numer Fundacji „MERKURY"
w Krajowym Rejestrze Sądowym (KRS) :

0000191584

...Czas bez rehabilitacji jest czasem nie do odpracowania. Kosztowne leczenie i długotrwała rehabilitacja to jedyna nadzieja dla naszego syna"

Dziękujemy wszystkim darczyńcom wspomagającym Dawida Kupisa!

Rodzice Dawida i Waldemar Weihs - Prezes Fundacji „Merkury"

Ogłoszenie w całości jest finansowane ze środków pozyskanych z 1%

30 minut

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

tel.: 531 250 173,
tel.: 531 407 736,
e-mail: sekretariat@30minut.pl,
www.30minut.pl

Redaguje zespół: Paweł Szpur, Bartłomiej Nowak, Marcin Klat, Marcin Białas,

współpraca:
Agnieszka Osińska-Szpur
Michał Jabłoński

e-mail: redakcja@30minut.pl,
Foto: Agencja Art-A, użyczone oraz archiwum redakcji

Dział Handlowy:
531 407 736, 530 180 118
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 restauracji w Centrum Sportowo-Rekreacyjnym AQUA-ZDRÓJ

Studio Espresso z Anną Magdziarczyk

z fizjoterapeutką, kierownikiem Centrum Odnowy i Rehabilitacji „Sport&Spa"w Aqua-Zdrój rozmawiał Paweł Szpur



Chodziłaś do liceum sportowego. Zdradź nam, proszę, jakie sporty uprawiałaś w czasach szkolnych.

Sport towarzyszył mi przez całe życie. Tak zostaliśmy w domu wychowani. Chodziłam do IV liceum, gdzie duch sportowy został mocno ugruntowany. Głownie lekkoatletyka, ale również rower, sporty zimowe, narciarstwo, pływanie i sporty wodne. Można powiedzieć, że „wszystko po trochu", ale nic na „poziomie światowym".

Czy to, że jeździsz na nartach skłoniło cię, by profesjonalnie zająć się fizjoterapią i odnową?

Pierwszej kontuzji doznałam na nartach na studiach. Narciarstwo to bardzo kontuzyjny sport. Staram się pomagać innym ludziom pod kątem wychodzenia z urazów, ponieważ sama kilkakrotnie ich doświadczyłam. Staram się pomagać innym ludziom pod kątem wychodzenia z urazów ponieważ sama kilka ich doznałam. Wiem, jak lepiej można z nich wyjść, co robić, by przyspieszyć regenerację i fizjoterapię.

Czy jest różnica w regeneracji organizmu profesjonalnego sportowca i sportowca- amatora?

Regeneracja zależy od bardzo wielu czynników, takich jak wiek, doświadczenie, ale przede wszystkim - od samego organizmu. Każdy organizm jest inny. Na pewno osoby, które uprawiają sport od dziecka mają bardziej przystosowane ciało do regeneracji i szybciej wychodzą z kontuzji. Potrafią uruchomić wszystkie funkcje naprawcze szybciej niż osoba, która nigdy nie miała do czynienia z jakimkolwiek sportem czy ruchem, który jest jej obcy.

Czym się różni odnowa biologiczna od rehabilitacji?

W Aqua-Zdroju mamy Centrum Odnowy i Rehabilitacji Sport & Spa. Brzmi ładnie i jest u nas bardzo ładnie. Nam chodzi o połączenie odnowy i rehabilitacji. Odnowa to wszystkie aspekty SPA, takie jak masaże, czy kąpiele. Są to zabiegi bardziej upiększające i regeneracyjne. Natomiast rehabilitacja to stricte aspekt medyczny. Tutaj skupiamy się na leczeniu schorzeń, kontuzji i ofertę mamy skierowaną zarówno do sportowców profesjonalnych, jak i amatorów, ale także do „zwykłych śmiertelników".

Którzy potrafią czasem sobie coś uszkodzić...

Dokładnie. Osoby, które przeszły zabieg operacyjny, które doznały urazu, na przykład przewróciły się w zimie na chodniku i złamały nogę.

Do Aqua-Zdroju przyjeżdżają ekipy sportowe nie tylko z Polski, ale również Europy. Czy korzystają z kriokomory? Czy mieszkańcy Wałbrzycha z niej korzystają i na czym polega jej działanie?

Sportowcom na zgrupowaniach sportowych zdarza się korzystać z naszej kriokomory. Dlaczego zdarza się? Takie zgrupowanie ma bardzo napięty grafik, zawodnicy mają zajęcia sportowe czy spotkania. Zabieg kriokomory może być zaaplikowany w odpowiednim momencie cyklu treningowego. Kriokomora może również zaburzyć cykl przygotowawczy u sportowca. Korzystanie z niej ma większe znaczenie w okresie regeneracji po okresie startowym, meczowym głównie dla niwelowania przeciążeń. Kluby sportowe korzystają z kriokomory w okresie regeneracyjnym. Kriokomora ma szerokie spektrum działania. Jest przeznaczona dla wszystkich, zarówno jako leczenie przeciążeń, w schorzeniach ortopedycznych, neurologicznych ale także profilaktycznie. Nawet do leczenia depresji czy chorób somatycznych. Jest dobra dla sportowców i dla pacjentów z określoną diagnozą.

Jakie są najczęstsze problemy, z jakimi przychodzą wałbrzyszanie na rehabilitację?

Najczęściej są to osoby, które trafiają do nas ze skierowaniem od lekarza. Nie mają one siły i chęci czekania do państwowej służby zdrowia.

Tu ci przerwę. Jest z tym związana zmiana ustawy, że bez skierowania od lekarza można będzie iść na rehabilitację. Jak to wygląda?

Ustawa funkcjonuje od trzech lat. Została wprowadzona w 2015 roku. To ustawa o zawodzie fizjoterapeuty. Ona dała nam więcej możliwości działania, ale też nałożyła liczne obowiązki. Na rehabilitację nie potrzeba skierowania lekarskiego. Ale nie chodzi o to, by zupełnie odsuwać lekarza, który ma niezwykle istotną rolę w procesie rehabilitacji. On dostarcza nam wiedzę o schorzeniu. Zdarzają się jednak pacjenci, którzy przychodzą z bólem przeciążeniowym i nie potrzebują tych wszystkich wizyt u specjalistów. Czasami prostymi ćwiczeniami czy też odpowiednią terapią manualną można pacjenta szybko wyprowadzić. Oczywiście jeśli nie ma przeciwwskazań do danej terapii.

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

Prowadzicie akcję „Napraw się po zimie". Na czym ona polega?

To akcja dopasowana do pory roku. Zima to okres, w którym jest najwięcej kontuzji. Nie tylko dla sportowców, ale też dla zwykłego człowieka, który zimą wywrócił się i złamał nadgarstek czy też uszkodził staw biodrowy. To akcja przeznaczona dla wszystkich osób. Najważniejsze jest kompleksowe podejście do rehabilitacji i do człowieka. My fizjoterapeuci stawiamy odpowiednią diagnozę funkcjonalną i musimy dobrać odpowiednią terapię manualną uzupełnioną w razie potrzeby fizykoterapią natomiast ćwiczenia, trening to najistotniejszy czynnik, który doprowadza organizm do stanu prawidłowego. Aqua-Zdrój spełnia wszystkie standardy. Po zakończeniu ćwiczeń w danym dniu możemy korzystać z basenu, po terapii manualnej basen czy siłownia jest idealną kontynuacją rehabilitacji. To, co mamy tu w Aqua-Zdroju w jednym miejscu jest nieocenione. Serdecznie zapraszamy do naszego ośrodka, bo tu możemy nie tylko skorzystać z basenu, sauny czy siłowni ale również iść na masaż czy też podjąć rehabilitację i uczestniczyć w zabiegu kriokomory.

Dziękuję za rozmowę

REKLAMA R0200/19



Nakład łączny w marcu 83 000 egz.

30 minut od 16 lat razem z Wami

hostedby.pl dla Was od 1997 roku

Zdjęcie tygodnia
Michał Jabłoński https://www.facebook.com/mjablonski.fotografia/



Wałbrzych

Kongres zawodowy za nami

O tym, jak ważne jest kształcenie techniczne i zawodowe, mówili zaproszeni na Dolnośląskim Kongresie Zawodowym zgromadzeni paneliści i goście. Wydarzenie miało miejsce w miniony poniedziałek 18 marca 2019 w sali Auditorium Novum Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Angelusa Silesiusa w Wałbrzychu, przy ul. Zamkowej 4. Głównym gościem była minister Edukacji Narodowej Anna Zalewska.

O jego niezbędnej roli powiedziała w swoim wystąpieniu podczas kongresu minister Zalewska. Wskazywała również na trwające prace w zmianach ustawowych, które jeszcze bardziej będą wzmacniać edukację zawodową. Jednym z najważniejszych elementów reform będzie powstanie stanowiska doradcy zawodowego już w klasach 7 i 8 szkoły podstawowej. Kolejne priorytety to: staże, praktyki, sprzęt i wsparcie dla przyszłych pracodawców. Nowoczesne kształcenie branżowe będzie polegało na ścisłej współpracy szkół, uczniów i pracodawców. Będą również ulgi dla pracodawców wspierających w różny sposób daną szkołę.

Podczas spotkania nie zabrakło pytań dotyczących strajków nauczycieli. W tym celu - by zapytać minister edukacji o tę kwestię - do Wałbrzycha przyjechały ogólnopolskie media.

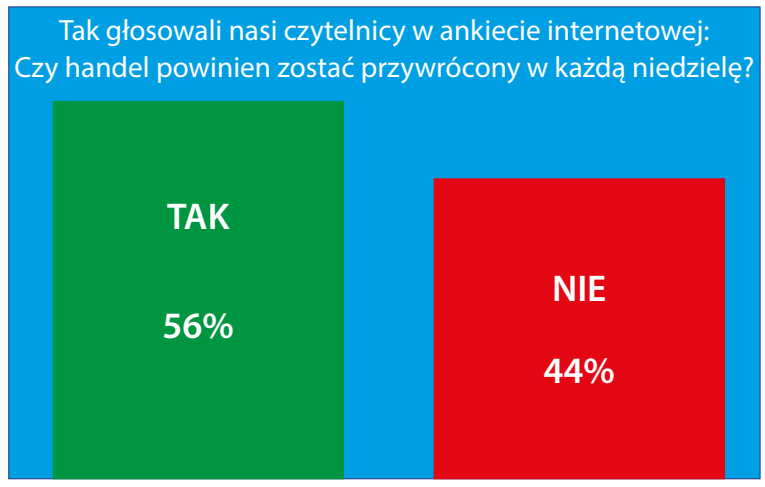
PAS

Co z tym zakazem?

Ponad rok temu po raz pierwszy nastał dzień, w którym zatrzymała się Polska, a Polacy znaleźli kolejną kość niezgody, która podzieliła naród. Mowa o niedzieli wolnej od handlu.

Zanim jednak zagłębimy się w temat i pokażemy stan obecny, warto przypomnieć genezę zmian. Otóż związkowa „Solidarność" już od kilku lat postulowała za ograniczeniem handlu w niedzielę. Chcieli, by wzorem krajów zachodnich w siódmy dzień tygodnia odpoczywać. Sprawa swoje światło dzienne w najjaśniejszym blasku ujrzała podczas kampanii wyborczej w 2015 roku. Później związkowcy wzięli wszystko w swoje ręce i stworzyli obywatelski projekt uchwały, który trafił do sejmu. Celem związkowców było przede wszystkim zakazać handlu w dyskontach, supermarketach i hipermarketach. Pierwotny wniesiony projekt ustawy był bardzo restrykcyjny, zakładał on nawet zakaz sprzedaży w niedziele sklepom internetowym. Same kary za złamanie prawa w tym zakresie miały być wymierzane nie tylko w pracujących w handlu w niedzielę, ale również w klientów. Karą miało być również pozbawienie wolności. Sprawa przycichła na chwilę, ale w 2017 roku nad zasadami handlu w niedzielę pochylił się rząd Prawa i Sprawiedliwości, którego notabene politycy w kampanii w 2015 roku byli orędownikami. Nowy projekt już nie był tak rygorystyczny jak poprzedni, zawierał on również zapisy wprowadzające wyjątki. Jednocześnie w pierwszym roku funkcjonowania ustawy pozwał on klientom przyzwyczaić się do nadchodzących zmian. Oznaczało to, że nie wszystkie niedziele miały być niehandlowe. Nowy projekt uchwały wprowadził również sto tysięcy kary grzywny zamiast kary więzienia dla łamiących zakaz, ale po stronie sprzedającej. Od zakazu handlu wprowadzono różne odstępstwa. Czynne w niedzielę mogły być między innymi apteki, sklepy z dewocjonaliami, poczty, stacje benzynowe, piekarnie czy sklepy, w których pracują właściciele. Z tą ostatnią grupą było wiele emocji, gdy okazało się, że sieci małych sklepów to głównie rozwiązania franczyzowe, w których pracują franczyzobiorcy, a co za tym - idzie właściciele. To z kolei spowodowało, że duże sieci małych sklepów były w niedziele otwarte. Prawo, które nie do końca stawiało wszystkich na równi weszło w życie z dniem 1 marca 2018 roku. Na początku konsumentom ciężko było się przyzwyczaić do niedziel, w których obowiązywał zakaz handlu. Powstał specjalny kalendarz który podpowiadał, która niedziela jest handlowa, a która nie. Jednak duże sieci handlowe szybko opanowały temat pod kątem marketingu i reklamy, sugerując swoim klientom, kiedy powinni dokonywać zakupów, by ustrzec się wolnej niedzieli. Dodatkowo duzi gracze na rynku handlu wydłużyli godziny otwarcia placówek w sobotę do godziny 21:00 bądź 22:00. Tymczasem w 2019 roku zakaz handlu w niedzielę zaostrza się. Od stycznia tego roku niedzielą handlową jest tylko ostatnia niedziela miesiąca oraz odsprzedająca święto. Z kolei w 2020 roku tylko siedem niedziel będzie handlowych. Są zwycięzcy i przegrani tej zmiany. Duże straty liczą galerie handlowe. To tam jest największy odpływ klientów. To również dotyczy najemców lokali w galeriach. Sieci handlowe doskonale poradziły sobie w nowej rzeczywistości i przyciągają do siebie klientów na wielkie promocje w soboty. To z kolei spowodowało, że do małych sklepów już oni nie trafiają, bo jak kupią dużo i promocyjne w sobotę, to w niedzielę już nie muszą. Takiej kolei rzeczy nie przewidział rząd w swoich planach, bo zakazując handlu w niedzielę, chciał poniekąd pomóc małym rodzimym firmom handlowym. Dzieje się inaczej, rynek konsoliduje się. Choć bywa to różnie w zależności od lokalizacji placówek handlowych. Decydenci będą bacznie przyglądać się zachodzącym zmianom. Na zakazie handlu niewątpliwie zyskuje turystyka, hotelarstwo i gastronomia. Również kultura, rekreacja i trochę sport, ponieważ w dobie pięćset plus rodziny pożytkują wolny czas. W Europie dziewięć państw również ma ustawowo wprowadzony zakaz handlu w niedzielę o różnym rozwiązaniu. W Niemczech, Austrii czy Szwajcarii obowiązuje zakaz handlu dla wszystkich. Z kolei w Holandii czy Szwecji mogą pracować małe sklepy. Polskie społeczeństwo jest bardzo podzielone co do ustawowego zakazu handlu w niedzielę. Obecnie sprawę bada Biuro Analiz Sejmowych. Być może niebawem dowiemy się, jaka jest przyszłość zakazu. My z kolei publikujemy wyniki sądażu internetowego naszch czytelników.

Paweł Szpur



REKLAMA

R0201/19

Wałbrzyskie Hospicjum
Podaruj nam
1%
KRS 0000047710
Zostań Aniołem Hospicjum
POMÓŻ UKOIĆ BÓL

Wałbrzyskie Hospicjum

Dziękujemy wszystkim, którzy wspierają działalność naszego hospicjum i przekazują 1% podatku. Minął kolejny rok działalności wałbrzyskiego hospicjum. Już ponad 20 lat pomagamy chorym w zaawansowanej fazie choroby nowotworowej. Pomagamy rodzinom i dzieciom osieroconym. W 2018r. pod naszą opieką było ponad 902 pacjentów w hospicjum domowym i stacjonarnym.

Nasza pomoc jest całkowicie bezpłatna.

Tylko dzięki Państwa wsparciu jesteśmy w stanie sprawować opiekę na odpowiednim poziomie. Dzięki przekazaniu 1% możemy opiekować się rodzinami i osieroconymi dziećmi. Pod naszą opieką są 43 rodziny. Finansujemy wyjazdy wakacyjne dla dzieci i rodzin, odzież i wyprawki szkolne. Dofinansowujemy zajęcia pozalekcyjne i korepetycje. Od 2016 r. opiekujemy się również dziećmi nieuleczalnie i przewlekle chorymi z obszaru gmin Aglomeracji Wałbrzyskiej.
Finansujemy rehabilitację dla tych dzieci oraz niezbędny sprzęt rehabilitacyjny.
Pod naszą opieką w 2018 r. było 59 dzieci.

1% można przekazać wypełniając PIT, wpisując numer KRS 0000047710.
Numer konta na który można przekazać darowiznę: 33 1500 1764 1217 6006 2119 0000.
Zostań Aniołem Hospicjum, podaruj nam 1%

REKLAMA R0202/19

Przełomowe odkrycie uczonych z Cambridge w walce z nietrzymaniem moczu


Prof. Max Randall, Cambridge

„Ta metoda usuwa 97% przyczyn nietrzymania moczu, całkiem likwiduje problem w 4 tygodnie"

To był prawdziwy szok. 173 uczestniczki pierwszych w historii testów nowego odkrycia prof. Maxa Randalla nie mogły uwierzyć w to, co widzą.

Po 30 dniach testów kobiety całkowicie pozbyły się problemu z nietrzymaniem moczu. Udało im się to **bez operacji i bez dodatkowych ćwiczeń**. Według danych spektakularna metoda brytyjskiego uczonego ma 97% skuteczności.

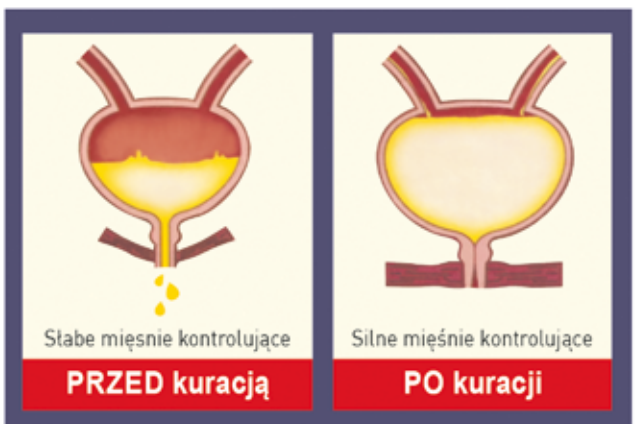
Oznacza to, że uczestniczki **całkowicie pokonały wysiłkowe nietrzymanie moczu,** dzięki czemu problem zniknął nawet podczas dużego wysiłku. **Zredukowały parcie na cewkę moczową,** co spowodowało o 93% rzadsze wizyty w łazience. Wyeliminowały nadwrażliwość pęcherza, co 4-krotnie wydłużyło czas między oddawaniem moczu. A także **wzmocniły mięśnie dna miednicy,** dzięki czemu możliwe jest 10-krotnie dłuższe wytrzymanie z pełnym pęcherzem.

Okiem eksperta:

Wiele osób niesłusznie sądzi, że nietrzymanie moczu to typowo kobiecy problem. Owszem, dwukrotnie częściej przytrafia się on paniom, ale dotyczy też mężczyzn! Poza tym wielu lekarzy nie potrafi wskazać przyczyn dolegliwości. Nie wiedzą, że za nietrzymanie moczu odpowiedzialne są osłabione mięśnie dna miednicy. Chorzy, zamiast pomocy, dostają... witaminy i zostają z niczym. To błąd, ponieważ w takiej sytuacji należy działać szybko! Nie można czekać na odległą wizytę u lekarza, ponieważ problem będzie tylko się pogłębiał.

Dla przeciętnego człowieka wydaje się to niemożliwe

Przeciętny człowiek pomyśli, że to niemożliwe. Jednak z naukowego punktu widzenia to normalne zdolności regeneracyjne, które ma organizm każdego człowieka. Trzeba tylko wiedzieć, jak pobudzić ludzkie ciało do działania. Prof. Max Randall: „Odkryliśmy pewne naturalne substancje aktywne, które oddziałują na poziomie nanokomórkowym. Opóźniają podział telomerów w komórkach. Dzięki temu komórki starzeją się ponad 9-krotnie wolniej. Organizm zaczyna wracać do dawnej formy, pracuje na najwyższych obrotach (tak, jak za czasów młodości) i automatycznie likwiduje problem nietrzymania moczu. Te substancje aktywne potrafią wzmocnić **mięśnie dna miednicy o 50% i 4-krotnie zmniejszyć nadwrażliwość pęcherza** na poziomie nanokomórkowym. Dzięki temu **nietrzymanie moczu zostaje zahamowane po ok. 4 tygodniach kuracji.** Aby metoda była dostępna dla każdego, wprowadziłem ją w postaci aktywnych, biostymulujących tabletek".



Główną przyczyną nietrzymania moczu jest osłabienie mięśni dna miednicy. Metoda biostymulująca prof. Maxa Randalla pozwala w naturalny sposób je wzmocnić. Po lewej pęcherz moczowy z osłabionymi mięśniami dna miednicy, po prawej mięśnie pracujące właściwie po kuracji prof. Randalla.



„Pozbyłam się wstydu!"

Problem z nietrzymaniem moczu miałam przez ostatnie 10 lat. Lekarze nie potrafili nic na to poradzić. To był potworny wstyd. Doszło już do tego, że bałam się wyjść z domu. Kichnięcie mogło spowodować, że pęcherz nie wytrzyma. Metoda prof. Maxa Randalla spadła mi z nieba. Już pierwszego dnia poczułam jak pęcherz się uspokaja, czuję się swobodniej i pewniej. Po tygodniu skończyło się popuszczanie, a każdego kolejnego dnia byłam w stanie wytrzymać dłużej i dłużej bez chodzenia do łazienki. Wreszcie nie muszę się wstydzić.

Krystyna (43 lat), *Terespol*



„Szok i frustracja"

Nie spodziewałem się, że to spotka akurat mnie. Żyję zdrowo, nie palę, waga w normie – a jednak straciłem kontrolę nad swoim pęcherzem. Na spodniach pojawiały się plamki, było mi okropnie wstyd! Chciałem iść do urologa, zrobić coś z tym jak najszybciej, ale termin dostałem na 3 miesiące wprzód. Zacząłem szukać, trafiłem na tabletki biostymulujące. Po 48 godzinach stosowania widziałem pierwsze efekty. W 2 tygodnie zapomniałem o problemie!

Edward (64 lat), *Piotrków Trybunalski*



„Przestałam wstawać w nocy"

„Życie zaczyna się na emeryturze? Moje zaczęło się kończyć. Nie wiem, jak długo jeszcze wytrzymałabym w takim stanie. Na szczęście, trafiłam na te biostymulujące tabletki – światełko w tunelu dla wszystkich, którzy stracili już nadzieję na poprawę swojego zdrowia."

Barbara (71 lat), *Cieszyn*

Odkrycie prof. Randalla wchodzi na rynek

Formuła w postaci tabletek biostymulujących stała się bardzo popularna w całej Europie. W Polsce jest dostępna wyłącznie w sprzedaży telefonicznej klubu seniora (nie można jej kupić w sklepach). Technologia jej produkcji nie jest tania. **Ale dzięki specjalnej refundacji uczestnictwa w Klubie Seniora, ograniczona liczba osób może skorzystać z niej aż o 72% taniej.** Zamawianie jest bezpieczne, ponieważ nie trzeba wcześniej nic płacić – dopiero u listonosza w momencie otrzymania przesyłki. **Ilość opakowań jest ograniczona – decyduje kolejność zgłoszeń.**

TYLKO do 5 kwietnia 72% taniej!

SPECJALNA REFUNDACJA DLA PIERWSZYCH 150 OSÓB!

Pierwszym 150 osobom, które zadzwonią do **5 kwietnia 2019 r.,** przysługuje specjalna **refundacja!** Otrzymasz wówczas preparat prof. Randalla za udział w Klubie Seniora **za jedyne** ~~323~~ **87 zł** (przesyłka GRATIS)**!**

Zadzwoń: 81 300 32 13

Od poniedziałku do niedzieli: 8:00–20:00
(Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)

Nakład łączny w marcu 83 000 egz.
30 minut od 16 lat razem z Wami
hostedby.pl dla Was od 1997 roku

REKLAMA R0203/19

Po ciężkiej i krótkiej chorobie 15 marca 2019 roku zmarł Senator Wiesław Kilian.

Jest to dla mnie tym bardziej smutne, gdyż pochodziliśmy z tych samych stron, a różnica wieku to niespełna trzy lata. Dlatego warto w kilku zdaniach przybliżyć życiorys Senatora Ziemi Wałbrzyskiej.

Wiesław Kilian urodził się w Ząbkowicach Śląskich, ale mieszkał i wychował w gospodarstwie rodzinnym w Ożarach. Tu też pracował w latach siedemdziesiątych i osiemdziesiątych. Jak zawsze podkreślał: wieś i życie na niej były mu najbliższe. Ukończył studia na Wydziale Prawa Uniwersytetu Wrocławskiego. Pracował w administracji samorządowej miasta Wrocławia. W latach 1998 – 2002 pełnił funkcję radnego w tym mieście, a także był członkiem zarządu miasta. Został wybrany na posła V kadencji sejmu z ziemi wrocławskiej w 2005 roku. Kolejny raz objął tą funkcję w 2010 roku w VI kadencji sejmu, zajmując miejsce Aleksandry Natalli-Świat, która zginęła w katastrofie Tu-154 pod Smoleńskiem. W 2011 roku przyjął propozycję kandydowania do Senatu z ramienia Platformy Obywatelskiej jako kandydat bezpartyjny w okręgu wałbrzyskim - w tym, w którym się urodził i dorastał. Okręgu, który był mu najbardziej bliski. Reelekcję uzyskał w 2015 roku. W Senacie VIII kadencji był członkiem komisji: Obrony Narodowej, Rolnictwa i Rozwoju Wsi oraz Spraw Emigracji i Łączności z Polakami za Granicą.

Zawsze zaangażowany w sprawy społeczne i wspieranie wszelkich inicjatyw. Wspierał harcerzy, dzieci i seniorów. Pomagał przy zrealizowaniu inicjatyw, które współtworzyłem. Jego hobby stało się tworzenie winnic, które chciał pielęgnować na emeryturze.

Msza żałobna odbędzie się w piątek 22.marca o godzinie 12.00 w kościele parafialnym w Ożarach. Odprowadzenie ciała na cmentarz po Mszy Świętej.

Rodzinie i bliskim składam najszczersze wyrazy współczucia.

Anatol Szpur

Zdaniem Radnego

„Szczepimy, bo myślimy". Do takiej akcji włączyło się miasto Wałbrzych w ostatnim czasie. Jest to ogólnopolska inicjatywa, której celem jest nie tylko zbieranie podpisów pod ustawą, która ma zobowiązać rodziców do szczepień dzieci, ale również propagować je. Od kilkunastu lat obserwujemy na świecie i w Polsce ruchy anty-szczepionkowe. Ale w żaden naukowy sposób nie potrafią one wskazać skutków ubocznych ich działania. Co więcej obserwujemy coraz więcej przypadków zachorowań na choroby, które do niedawna były marginalnymi przypadkami. Od końca 2018 roku w całej Polsce notowana jest zwiększona ilość zachorowań na odrę, co jeszcze kilka lat temu byłoby nie do pomyślenia. Szczepionki nie powstały bez powodu. Mają chronić populacje ludzi przed różnymi epidemiami. Szczepiąc, nie tylko chronimy własne dzieci, ale również nie narażamy innych maluchów na uszczerbki, a co najważniejsze - zapobiegamy rozprzestrzenianiu się groźnych chorób. To wszystko jest bardzo ważne w szczególności, gdy nasze pociechy wspólnie spędzają czas w żłobku, przedszkolu, szkole i zajęciach popołudniowych. Bądźmy świadomi, szczepienia są ważne. Ja szczepiłem swoje dzieci. Dlatego aktywnie włączam się w akcję zbierania podpisów. Będę do Państwa dyspozycji już w sobotę 23 marca 2019 roku w dzielnicy Piaskowa Góra „pod zegarem" w godzinach od 9:00 do 11:00 .

Do zobaczenia Anatol Szpur
radny Rady Miejskiej Wałbrzycha



https://www.facebook.com/pg/AnatolSzpur.official
https://twitter.com/AnatolSzpur
https://www.instagram.com/anatolszpur.official/



Świdnica

Park Centralny w Świdnicy najlepiej oświetloną inwestycją 2018 roku

Za oświetlenie i rewaloryzację Parku Centralnego Świdnica otrzymała tytuł „Najlepszej inwestycji oświetleniowej 2018 roku" w konkursie organizowanym przez Polski Związek Przemysłu Oświetleniowego.

13 marca, podczas XXVII Targów Światło 2019 w Warszawie, nagrodę odebrała prezydent miasta Beata Moskal – Słaniewska. Konkurs ma na celu propagowanie aktywności inwestycyjnej w zakresie oświetlenia. Jego zadaniem jest nagradzanie najlepszych inwestycji oświetleniowych, propagowanie i upowszechnianie dobrych, innowacyjnych i energooszczędnych rozwiązań technicznych, dających możliwość osiągnięcia znacznych oszczędności zużycia energii elektrycznej. Komisja podkreśliła szczególny charakter inwestycji, która dzięki zastosowanemu oświetleniu, nadała Parkowi Centralnemu nowy, niepowtarzalny wygląd w porze nocnej, czyniąc to miejsce atrakcyjnym również po zmroku. Równocześnie komisja bardzo pozytywnie oceniła pozostałe inwestycje oświetleniowe przestrzeni rekreacyjnych na terenie miasta.

red

REKLAMA R0204/19



Region / Wałbrzych

Polska (nie tylko) za pół ceny – sprawdza się!

Brak wolnych miejsc dla samochodów na parkingach, kolejki przy kasach i tłumy zwiedzających. W miniony weekend znów mieliśmy okazję skorzystać z atrakcji za jedną drugą ceny.

Wszystko za sprawą Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz Polskiej Organizacji Turystycznej. Dwa razy do roku staje się ono rzeczywistością. Akcja marketingowa POLSKA ZOBACZ WIĘCEJ – WEEKEND ZA PÓŁ CENY, do której przyłącza się coraz więcej podmiotów, to kampania skierowana do samych turystów, ale przede wszystkim do branży turystycznej. Dzięki niej każdy Polak i obcokrajowiec może odkrywać najpiękniejsze miejsca naszego kraju w korzystnych cenach.

Do akcji chętnie przyłączają się okoliczne turystyczne perełki, dzięki czemu również my - mieszkańcy możemy w dogodnych cenach zobaczyć to, czego czasem na co dzień nie doceniamy. Zamek Książ, Palmiarnia, Stara Kopalnia, czy Muzeum Porcelany to tylko przykłady obleganych twierdz turystycznych. Jak podkreśla Mateusz Mykytyszyn, specjalista ds. komunikacji i kontaktów międzynarodowych Zamku Książ - *Zamek Książ, Palmiarnia, Stara Kopalnia czy Muzeum Porcelany trafiły już na mapę turystyczną Polski, a w dużej mierze także Europy. Takie akcje jak „Polska za pół ceny" otwierają nasze miasto i region na jeszcze większą rzeszę turystów, a to nam przecież wszystkim chodzi.* Mykytyszyn zauważa również – *że, jako Zamek Książ w Wałbrzychu jesteśmy oblegani praktycznie w każdy weekend, nie inaczej było podczas tego objętego akcją „Polska za pół ceny".* W podobnym tonie wypowiada się Paweł Brzozowski Dyrektor Centrum Kultury i Turystyki w Walimiu, jednak wskazuje również na inne istotne czynniki, wpływające na poprawę ruchu turystycznego - *Poza sezonem turystycznym, bo marzec jest właśnie takim okresem, największe znaczenie ma pogoda. Ładna pogoda sprzyja turystycznym wypadom. Ale zaznacza, że Akcja Polska za pół ceny jest działaniem promocyjnym, ma budować pozytywny wizerunek obiektów turystycznych, podobnie jak stosowanie zniżek dla Dużych Rodzin, ulg dla seniorów itp..*

Z kolei Jacek Drejer, Dyrektor Muzeum Porcelany w Wałbrzychu dodaje, że *Jeśli chodzi o wymiar finansowy, to jest to atrakcyjna oferta przede wszystkim dla rodzin, które chcą odwiedzić kilka atrakcji turystycznych w trakcie weekendu, co jest bardzo popularne szczególnie na Dolnym Śląsku i w regionie wałbrzyskim, gdzie atrakcji turystycznych jest naprawdę dużo.* Dyrektor Drejer zauważa również: *podczas akcji odnotowujemy kilkunastoprocentowy wzrost liczby gości.*

Ale czy tylko akcja „Weekend za pół ceny" powoduje zwiększenie zainteresowania się lokalnymi atrakcjami turystycznymi? O to co jeszcze ma wpływ zapytaliśmy naszych specjalistów. Jak wypukla Prezes Zamku Książ Anna Żabska: *W Wałbrzychu mamy wspólny bilet Explore Wałbrzych czyli Zamku Książ, Palmiarni, Starej Kopalni i Muzeum Porcelany. Dzięki czemu jeszcze taniej możemy zwiedzić te wszystkie atrakcje. Bilet z sukcesem funkcjonuje już rok na naszym rynku.* Paweł Brzozowski zauważa, *że na pewno sytuacja ekonomiczna polskich rodzin oraz tzw. wolne niedziele handlowe z pewnością wpływają na statystyki odwiedzin.* Jacek Drejer idzie jeszcze dalej. *Jest całe mnóstwo czynników pobudzających ruch turystyczny – od skutecznej promocji, zarówno samych atrakcji, jak też całego regionu (co generuje swego rodzaju „modę" na odwiedzanie), poprzez infrastrukturę wokół danego miejsca (np. parkingi, zaplecze gastronomiczne, możliwość dojazdu komunikacją publiczną), łączenie ofert (wspólne bilety do kilku miejsc po preferencyjnych cenach lub przynajmniej oferta innych atrakcji, które można zobaczyć w okolicy), współpracę z operatorami turystycznymi (włączenie danej atrakcji do trasy wycieczek objazdowych), aż po dbałość o jakość usługi (większość turystów sugeruje się niezależnymi opiniami o danym miejscu w mediach społecznościowych i internecie).*

Czy można zrobić coś jeszcze? Dyrektor Brzozowski konstatuje - *Dla nas najważniejsza jest nasza aktywność promocyjna, czy to w internecie czy na różnego rodzaju targach i wydarzeniach.* Monika Adamczyk specjalistka do spraw marketingu ze Starej Kopalni uważa, że ogólnopolskie *akcje dają możliwość dotarcia do dużej liczby odbiorców, więc uczestniczymy także w innej akcji, majowej „Nocy Muzeów", czyli wieczornego, nieodpłatnego, zwiedzania obiektów muzealnych w całej Polsce. Ponadto uczestniczymy także w regionalnych akcjach promocyjnych, jak np. Turystyczny Tydzień.*

Ostatnie lata w branży turystycznej to lata renesansu.
Z jednej strony duże nakłady finansowe na rewitalizację obiektów turystycznych i muzealnych, które płyną z funduszy unijnych, ministerstw i gmin, a także wygenerowanych środków własnych instytucji.
Z drugiej zaś, młoda prężna kadra, z głowami pełnymi pomysłu i pracą po godzinach, która rozwiązań turystycznych mogła skosztować w innych krajach. Po trzecie internet i portale społecznościowe, które wymuszają na nas pokazanie się na zdjęciu tam, gdzie jeszcze nas nie było. Po czwarte komunikacyjna dostępność, zarówno połączeń i cen biletów. Do tego wolne niedziele od handlu. Wszystko to sprawia, że nie tylko w czasie akcji „Polska za pół ceny" bycie turystą staje się naprawdę trendy.

PAS





Głuszyca

Setne Urodziny

W przededniu setnej rocznicy urodzin Burmistrz Głuszycy Roman Głód złożył najserdeczniejsze życzenia Pani Jadwidze Dębowskiej - najstarszej Mieszkance Głuszycy. Burmistrz Głuszycy przekazał na ręce Szanownej Jubilatki listy gratulacyjne przesłane przez Prezesa Rady Ministrów Mateusza Morawieckiego i Wojewodę Dolnośląskiego Pawła Hreniaka. W uroczystym spotkaniu uczestniczyły także pracownice Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w Wałbrzychu, Sekretarz Gminy i Kierownik Urzędu Stanu Cywilnego w Głuszycy Wiesława Moździerz, dyrektor CK-MBP w Głuszycy Sabina Jelewska oraz licznie zgromadzona najbliższa rodzina Jubilatki. Pani Jadwiga Dębowska urodziła się 16 marca 1919 r. w Rogożajanach na Suwalszczyźnie. Do Głuszycy przyjechała w 1958 roku. Pracowała w Zakładach Przemysłu Bawełnianego „Piast" przy ekspedycji towarowej oraz w Zakładach Przemysłu Wełnianego „Argopol". Pani Jadwiga wychowała dwoje dzieci – córkę Walerię, z którą obecnie mieszka oraz syna Leszka. Ma pięcioro wnucząt, ośmioro prawnuków i jedną praprawnuczkę. Chętnie wspomina czasy swojego dzieciństwa, okres nauki w szkole, kiedy to lubiła uczyć się historii. Zawsze pasją Pani Jadwigi było czytanie gazet i książek, a za swoją ulubioną lekturę uważa „Pana Tadeusza" Adama Mickiewicza. Do dziś pamięta i recytuje z pamięci wiersz o Tadeuszu Kościuszce. Opowiada swoim potomnym o latach swojej młodości spędzonej w trudnych okolicznościach II wojny światowej. Dla rodziny jest bardzo ważną osobą, a dla najmłodszego pokolenia skarbnicą wiedzy o przeszłości. Chętnie wraca do wspomnień i lubi przeglądać rodzinne fotografie. Jubilatka cieszy się dobrym zdrowiem, jest pogodna, otacza ją troska i ciepło ze strony całej rodziny. W dalszym ciągu z pasją wykonuje robótki ręczne na drutach oraz chętnie pomaga córce w wykonywaniu drobnych prac domowych. - Pani Jadwigo, w imieniu własnym, głuszyckiego samorządu i Mieszkańców naszej Gminy gratuluję Pani osiągnięcia tak pięknego wieku i życzę niegasnącej radości, dużo zdrowia i sił, pogody ducha oraz dalszych lat życia wśród miłości najbliższych osób- życzył Szanownej Jubilatce Burmistrz Roman Głód.

red

REKLAMA R0205/19

pflegehelden®
PRACUJ JAKO OPIEKUN OSÓB STARSZYCH W NIEMCZECH
ZARÓB NAWET DO 1800 EURO NETTO MIESIĘCZNIE
+48 574 0069 85
DARIA.PIROG@PFLEGEHELDEN.PL
PRACUJ PODCZAS WIELKANOCY I ZYSKAJ DODATKOWE 100 EURO NETTO

REKLAMA R0206/19

WYCINKA I PIELĘGNACJA DRZEW
Oferujemy Państwu profesjonalne i konkurencyjne cenowo usługi w zakresie wycinka drzew:
- cięcie
- rozdrabnianie
- wywóz i utylizacja gałęzi
Darmowa konsultacja oraz wycena!!!
Tel. 793 120 090
Zadzwoń to nic nie kosztuje!!!
TREEWORKER

REKLAMA R0207/19

PRACA w Niemczech
dla kobiet i mężczyzn
✔ sortowanie surowców wtórnych
✔ demontaż RTV i AGD
✔ rozładunek paczek kurierskich
✔ pracownik usług komunalnych
Premie do 150 EUR !
REMAX Sp. z o.o., Wałbrzych ul. Główna 9 (I piętro)
tel.: 727 010 114, 74 663 82 93
www.remax-praca.pl
(KRAZ 7765)

Nakład łączny w marcu 83 000 egz.

30 minut od 16 lat razem z Wami

hostedby.pl dla Was od 1997 roku

30 minut sekund

Wałbrzych
Zapraszają dzieci z przedszkoli

W Szkole Podstawowej nr 5 im. Aliny i Czesława Centkiewiczów dnia 25 marca 2019 roku odbędą się Dni Otwarte dla dzieci z wałbrzyskich przedszkoli. Przygotowane będą atrakcyjne zajęcia: przyrodniczo–matematyczne z wykorzystaniem tablicy interaktywnej, gry i zabawy sportowe, Takie zajęcia będą nie tylko wspaniałą rozrywką, ale zainspirują dzieci do twórczego myślenia, rozwijania zainteresowań, kreatywności i wyrabiania postaw społecznych.
W ramach Dni Otwartych uczniowie zaprezentują również swoje zdolności teatralne.
Serdecznie zapraszamy Państwa z dziećmi dnia 25 marca od godziny 9.00 do 11.00 i po południu od godziny 16.00 do 17.30.

Wałbrzych
Poważne potrącenie

Pomimo cyklicznie prowadzonych działań i ciągłych apeli wałbrzyskich policjantów ruchu drogowego doszło do poważnego wypadku z udziałem pieszego. W środę 20 marca około godziny 5:00 29-letni kierujący samochodem marki Ford jadąc od strony ulicy Sikorskiego nie zauważył będącego już na przejściu dla pieszych 58-latka i potrącił go. W wyniku zdarzenia mężczyzna w stanie ciężkim trafił do szpitala. Funkcjonariusze ustalili, że kierujący był trzeźwy.

Bezpieczny kierowca

Świadomość ratuje życie

Rozbudzanie świadomości w zakresie odpowiedzialnych zachowań na drodze, przestrzeganie przed tragicznymi skutkami braku rozsądku za kółkiem oraz edukacja w kierunku techniki jazdy. To priorytety tegorocznej kampanii społecznej i konkursu „TOYOTA Bezpieczny Kierowca". Działania prowadzone są pod hasłem „Wypadek to nie przypadek". Ostatnio na placu manewrowym szkoliły się panie, a w regionie wałbrzyskim na kurs ma szansę trafić jeszcze ok. 30-osobowa grupa mężczyzn.

W wyjątkowych warunkach, bo na terenie fabryki Toyota Motor Manufaturing i za kierownicą samochodów szkoleniowych, Dzień Kobiet spędzała 30-osobowa grupa pań. Wszystkie trafiły na bezpłatny kurs w ramach kampanii społecznej „TOYOTA Bezpieczny Kierowca", bo wiedzą, że to także w ich rękach często leży los uczestników zdarzeń drogowych. -To fakt, że hasło „Wypadek to nie przypadek" działa na wyobraźnię. Od razu zastanawiamy się nad tym, jakie kojarzymy wypadki, w których zginęli ludzie, a w których bezsprzecznie zawinił kierowca. Nie brakuje przykładów, kiedy to auto wypada z drogi, bo prędkość była za duża albo kierowca stracił panowanie nad autem, zasnął za kierownicą, jechał po pod wpływem alkoholu czy nie zadbał o stan techniczny– mówi Sylwia Karpińska z Wałbrzycha, która zakwalifikowała się już do finału konkursu „TOYOTA Bezpieczny Kierowca". W kobiecym gronie o prestiżowy tytuł i nagrody powalczą także m.in. Agnieszka Pulnowska, Agnieszka Sobczyńska, Dominika Mazur, Halszka Walkowska-Lange, Joanna Rutkowska, Joanna Topolewska, Justyna Michalak-Mach, Kamila Michalik, Kamila Nazarko, Marta Kobiela, Olga Pawlak, Patrycja Olejnik. Piotr Starczukowski, inicjator wałbrzyskich działań na rzecz bezpieczeństwa w ruchu drogowym, rozszerzanych w tym roku także na rejon Jelcza-Laskowic, wskazuje, że kobiety to grono kierowców o podwyższonym poczuciu odpowiedzialności. -Zdecydowanie rzadziej podejmują ryzykowne zachowania na drodze, chętnie się uczą i ambitnie realizują zadania szkoleniowe. Mężczyźni pod tym względem są trudniejszą grupą słuchaczy. Często tkwią w głębokim poczuciu nieomylności i przekonaniu o swoich wysokich umiejętnościach w zakresie prowadzenia samochodu – zauważa Piotr Starczukowski, instruktor jazdy, były kierowca rajdowy. Realizując kampanię „TOYOTA Bezpieczny Kierowca" pod hasłem „Wypadek to nie przypadek" Akademia Bezpiecznej Jazdy Piotra Starczukowskiego zwraca uwagę, że wszystkie zdarzenia drogowe to wypadkowa wielu czynników. Wśród nich zdecydowanie są takie, na które wpływ ma zarówno kierujący, jak i inni uczestnicy ruchu.- Należy pamiętać, że w dobie dzisiejszej techniki i motoryzacji, gdzie ogromny nacisk kładzie się na bezpieczeństwo, ciągle tym najsłabszym ogniwem jest człowiek. Z jednej strony musimy być świadomi i odpowiedzialni za kierownicą, ale z drugiej musimy pamiętać, że nie jesteśmy sami na drodze. Wiele zależy od nas, ale tyle samo też od innych. To pewien paradoks, ale wyjeżdżając na drogę natychmiast wchodzimy w pewną interakcję. Zatem wniosek jest prosty: musimy myśleć też za innych i przewidywać ich ruchy – tłumaczy Piotr Starczukowski. Oprócz transferu wiedzy, szkolenia w ramach akcji „TOYOTA Bezpieczny Kierowca", to także praktyczne szlifowanie techniki jazdy. Każdy uczestnik spotkań ćwiczy płynną jazdę, hamowanie w nagłych wypadkach i na śliskiej nawierzchni, omijanie przeszkody, udzielanie pierwszej pomocy. Dzięki zaangażowaniu partnerów akcji, którymi są Toyota Motor Manufacturing Poland Wałbrzych, Prezydenta Miasta Wałbrzycha oraz Funduszu Regionu Wałbrzyskiego w tegorocznych szkoleniach bezpłatnie udział weźmie jeszcze ok. 100 osób. Zaplanowane jest przeszkolenie ok. 30-osobowej grupy mężczyzn w Wałbrzychu (16-17 kwietnia) oraz dwa spotkania dla ok. 40 osób w Jelczu- Laskowicach (24 marca oraz 7 kwietnia). Na szkolenia „TOYOTA Bezpieczny Kierowca" zakwalifikować się można wypełniając formularz zgłoszeniowy na stronie internetowej konkursu (www.bezpieczny-kierowca.pl). Warunek konieczny to prawo jazdy kategorii. Inną możliwością trafienia na kurs jest nabór prowadzony przez patronów medialnych akcji.

red

Wałbrzych

Nowy komendant policji

Rozkazem personalnym Komendant Wojewódzki Policji we Wrocławiu nadinsp. Tomasz Trawiński z dniem 19 marca 2019 roku powołał na stanowisko Komendanta Miejskiego Policji w Wałbrzychu kom. Krzysztofa Lewandowskiego. Ta wyjątkowa uroczystość zgromadziła wielu znamienitych gości. Swoją obecnością zaszczycili nas I Zastępca Komendanta Wojewódzkiego Policji we Wrocławiu insp. Piotr Leciejewski, Wicewojewoda Dolnośląski Kamil Zieliński, Zastępca Prezydenta Miasta Wałbrzycha Sylwia Bielawska, Prokurator Rejonowy w Wałbrzychu Marcin Witkowski, Kapelan Wałbrzyskiej Policji Ks. Jacek Biernacki, Komendanci i przedstawiciele zaprzyjaźnionych służb mundurowych oraz przedstawiciele związków zawodowych.

REKLAMA R0208/19



nasza VICTORIA

NR 3 (80) MARZEC 2019

WIOSNO...ACH TO TY

Kalendarzowa wiosna już trwa. I chodź za oknem pogoda mieszana, bo jak to mówią „w marcu jak w garncu" to już niedługo wszystkie puchowe kurtki, ciepłe szaliki i czapki będziemy na dobre mogli zastąpić lżejszymi materiałami.

Początki wiosny kojarzą nam się z pięknymi promieniami słońca, ale bywają również momenty kiedy jest jeszcze mroźnie i wietrznie. W tym okresie najlepszą alternatywą dla grubych kurtek są różnego rodzaju płaszcze- niewątpliwie bardzo modne w sezonie wiosennym. Dostać je można w wielu salonach z odzieżą w Naszej Galerii. Co ważne w tym sezonie będą królować mocne i zdecydowane kolory. Odstawmy czerń i beż i spróbujmy postawić na intensywny pomarańcz czy róż. To wersja dla odważnych i zdecydowanych. Osoby nie lubiące rzucać się w oczy powinny wybrać klasyczne trencze w stonowanych kolorach jak np. gołębi błękit czy delikatny szary. Taki wybór na pewno będzie ponadczasowy i klasyczny. Wiosna 2019 to również wzory. Wyraźne, oryginalne nadruki- od geometrycznych po zwierzęce wzory. I tu można zdecydować- jeśli odważny kolor to zbyt mało, warto zdecydować się na połączenie go z ciekawym wzorem. Początek wiosny to także idealny moment na uzupełnienie swojej garderoby o modne dodatki. Warto zatem zainwestować w stylową torebkę, która urozmaici każdą wiosenno-letnią stylizację. W Galerii Victoria już od jakiegoś czasu witryny sklepowe kuszą wiosennymi propozycjami, dlatego każdy niewątpliwie znajdzie tam coś dla siebie. Pamiętajmy- wiosna to czas zmian, przebudzenia i metamorfoz w związku z tym nie czekajmy i już dziś odwiedźmy Nasze Centrum Handlowe. Serdecznie zapraszamy.



W NUMERZE M.IN.:


Więcej na str. 3

DZIEŃ KOBIET W NASZEJ GALERII


Więcej na str. 6

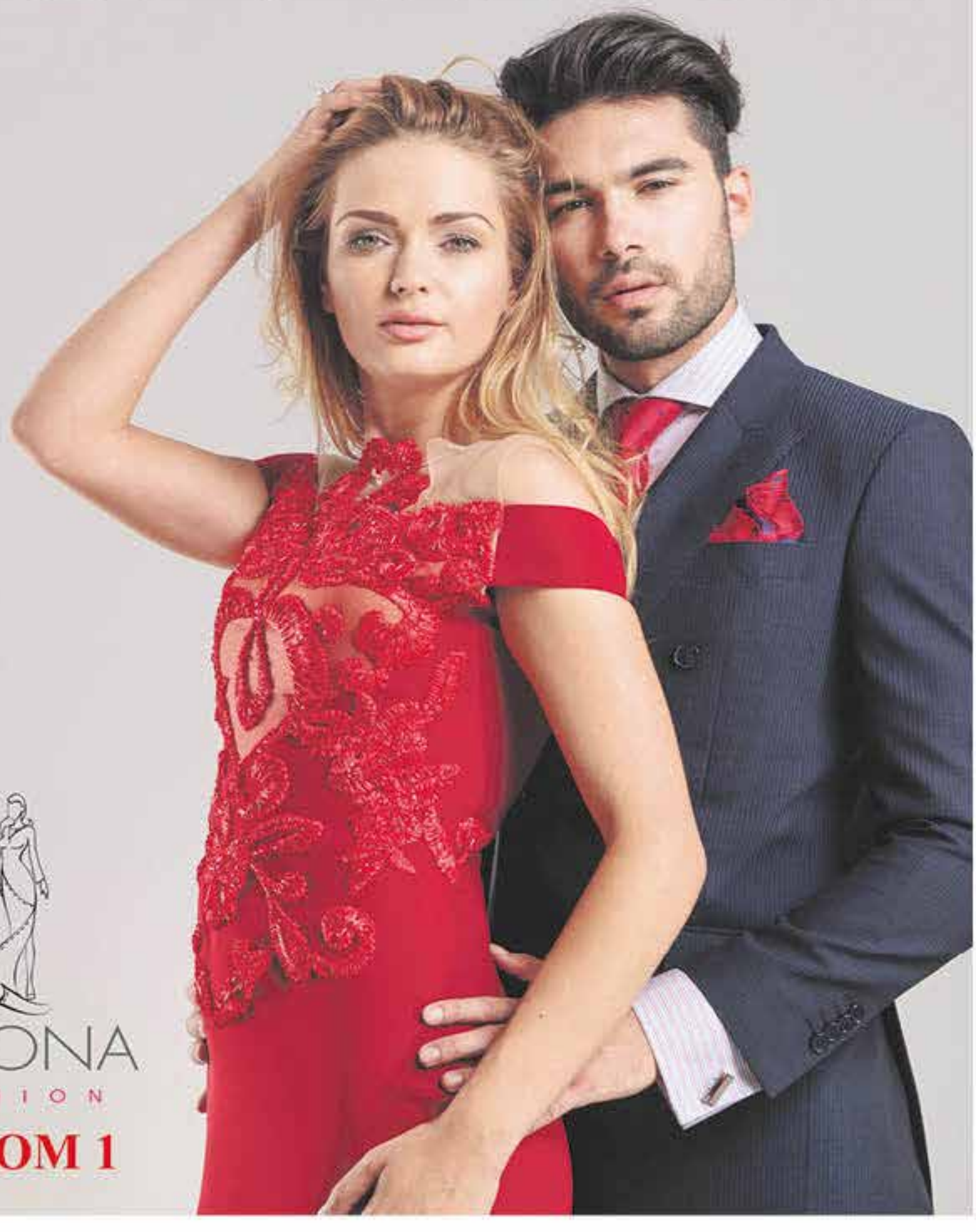
MODNE INSPIRACJE


Więcej na str. 7

CZYTAJ, SŁUCHAJ, OGLĄDAJ



NOWA
KOLEKCJA



ON&ONA
FASHION
POZIOM 1

DZIEŃ KOBIET Z MACIEJEM MUSIAŁEM

Wiele atrakcji czekało na Panie, które zdecydowały się wczoraj odwiedzić wałbrzyską Galerię Victoria.

Z okazji przypadającego 8 marca Międzynarodowego Dnia Kobiet w Galerii Victoria zorganizowano dla Pań wiele atrakcji, wśród których znalazły się między innymi warsztaty tworzenia wyjątkowej biżuterii, konkursy z nagrodami, występy artystyczne, pokazy taneczne i pokaz najnowszych, wiosennych trendów mody. Była tez specjalna strefa, w której Panie mogły poddać się różnym zabiegom kosmetycznym, uzyskać wiele cennych porad dotyczących pielęgnacji skóry, zdrowego odżywiania, technik makijażu czy różnych form treningu i aktywnego stylu życia. Gościem specjalnym imprezy był Maciej Musiał - aktor i prezenter telewizyjny, który opowiadał o swojej karierze i filmach, w których zagrał. Był też czas na autografy, zdjęcia z Maciejem Musiałem i na chwilę swobodnej rozmowy.

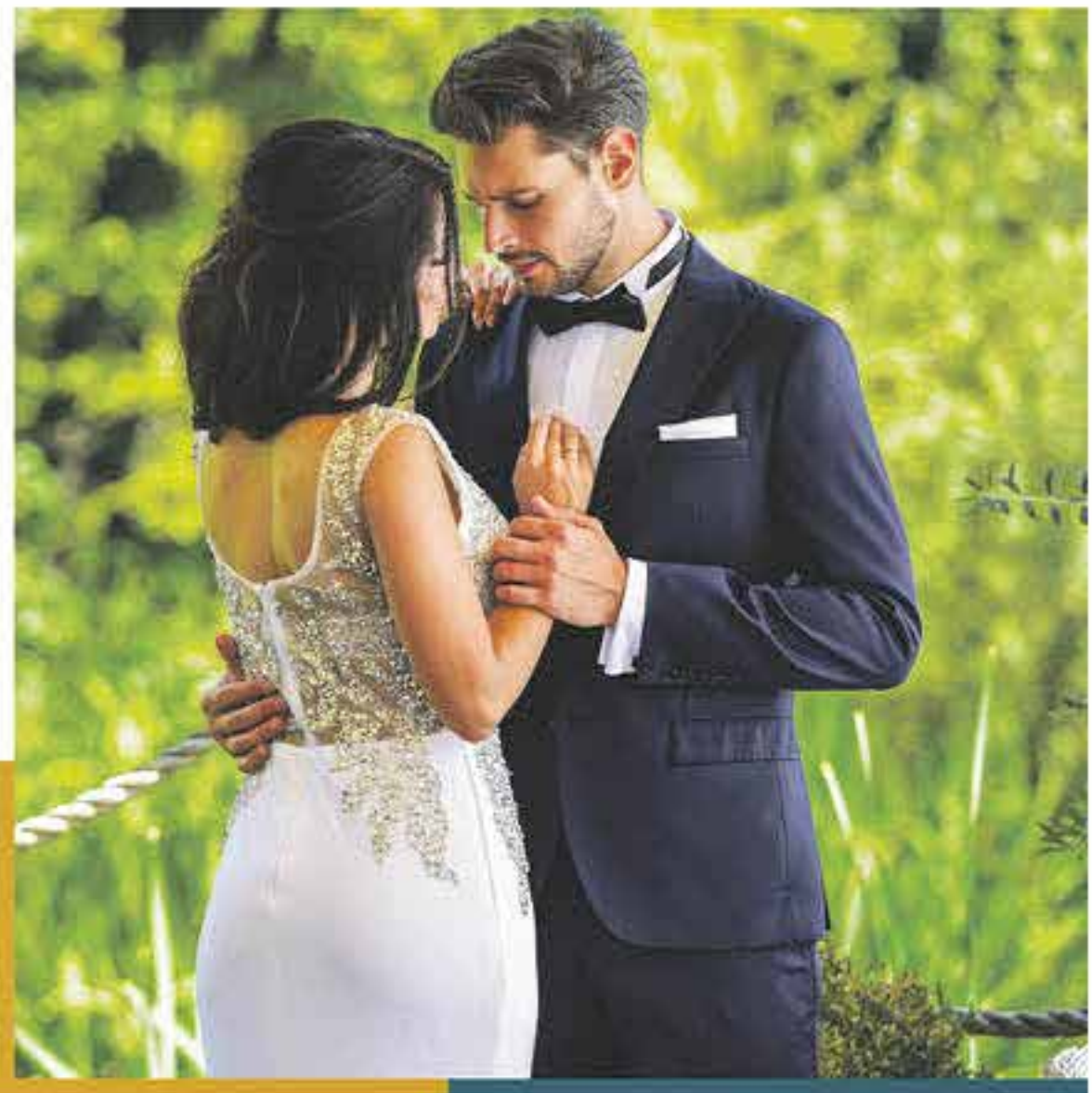








#Ślubz PAWO®



GALERIA VICTORIA
WŁABRZYCH
TEL. 724 541 634

www.pawo.pl

NIEDZIELE HANDLOWE W VICTORII

GALERIA VICTORIA
Moja • Twoja • Nasza

W niedziele wolne od handlu zapraszamy do:
Kina Cinema City, CityFit, Kinder Planety, KFC, Pizza Hut Express i Kawiarni Crepes.

2019

Marzec

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Kwiecień

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

- niedziele wolne od handlu
- niedziele handlowe



GIORGIO ARMANI
ACQUA DI GIÒ HOMME
woda toaletowa, 50 ml
~~289 zł~~ **219 zł**



YVES SAINT LAURENT
BLACK OPIUM
woda perfumowana, 30 ml
~~279 zł~~ **219 zł**



EMPORIO ARMANI
BECAUSE IT'S YOU
woda perfumowana, 30 ml
~~229 zł~~ **179 zł**

OFERTA miesiąca



LANCÔME
LA VIE EST BELLE
woda perfumowana, 30 ml
~~285 zł~~ **189 zł**



WYŁĄCZNIE W DOUGLAS

MICHAEL KORS
WONDERLUST
woda perfumowana, 30 ml
~~229 zł~~ **149 zł**



WYŁĄCZNIE W DOUGLAS

MERCEDES-BENZ
SELECT
woda toaletowa, 100 ml
~~369 zł~~ **249 zł**

DOUGLAS

Oferta obowiązuje od 01.03 do 31.03.2019 lub do wyczerpania zapasów oraz jest dostępna w sklepie online. Oferty nie łączą się z innymi promocjami.

Wiosenna kampania HOUSE

Pewnej dziewczynie ginie pies, gdzie indziej pojawia się grupa obcych, a w lokalnym beach barze koktajle podaje niepokojąco charczący koleś. Nic nie wskazuje na to, że powodem tych wszystkich tajemniczych zjawisk są…ciuchy. W mini-serialu NEVER LEAVE THE HOUSE główną rolę gra najnowsza kolekcja House SS19, której bezwzględnie pragną wszyscy. Start kampanii 4 marca – zapraszamy do salonów i przed ekrany smartfonów.

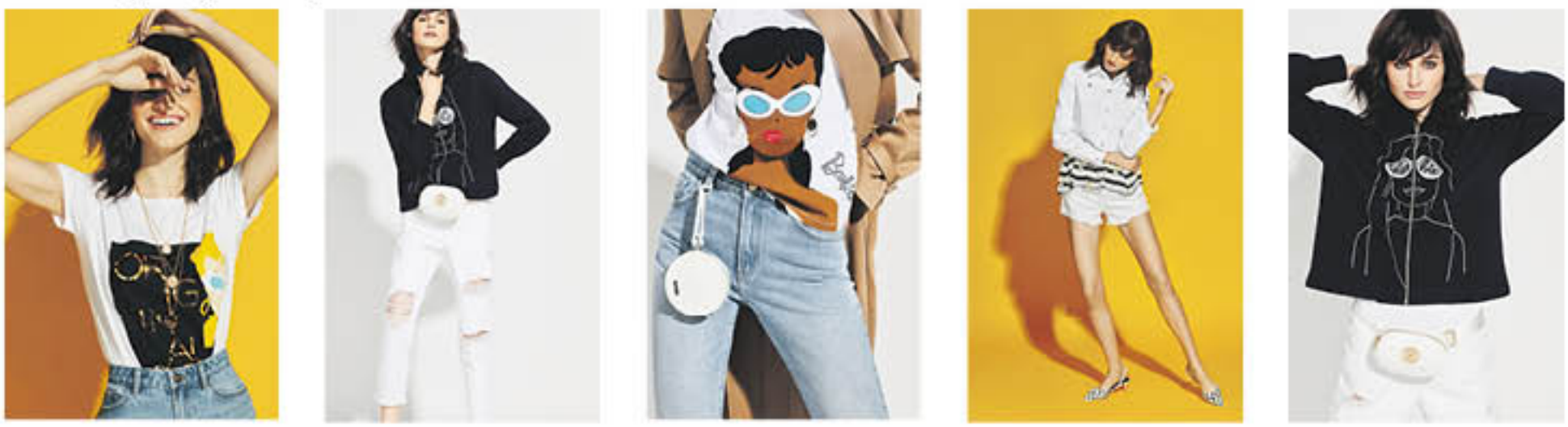
W tym sezonie rządzi wolność oraz podejście do mody z przymrużeniem oka, dlatego w najnowszej kolekcji House SS19 znajdziecie inspiracje czerpane z różnych okresów, estetyk i stron świata. Jest to zapewnienie, że każdy znajdzie tu coś dla siebie. Bezwzględnym hitem w damskiej i męskiej odsłonie jest wzbogacanie stylizacji o jaskrawe kolory. U kobiet, w kapsule Shoot of lime, są to zestawienia neonu z wężowymi printami, natomiast u mężczyzn fiolet komponuje się w bardzo energetyczne zestawy z limonkową zielenią. Najnowsza kampania House powstała w formie mini-serialu, który obejrzeć będzie można na kanałach social media marki. Fabuła oparta jest na serii tajemniczych wydarzeń, których nie łączy nic oprócz…ubrań. Stają się one obiektem pożądania wielu postaci, niekoniecznie pochodzących z tej planety. Kluczem do rozwiązania wszystkich zagadek jest tytuł: NEVER LEAVE THE HOUSE. Za reżyserię materiałów wideo odpowiada Krzysztof Grajper, który po raz drugi podjął współpracę z marką. Odcinki promowane są plakatami w stylu retro, do których zdjęcia wykonał Bartek Wieczorek.



Limitowana kolekcja MOHITO

Barbie, jedna z największych ikon popkultury obchodzi w tym roku swoje 60-te urodziny! Najbardziej rozpoznawalna i pożądana lalka Świata, od lat inspiruje kulturę masową i sama z niej czerpie, raz za razem zmieniając swój wizerunek. Przez ostatnie dekady oddawała hołd bohaterkom swoich czasów, przełamując bariery i nie bojąc się ryzyka. Dziś Barbie to różnorodność, a dzięki temu wzór do naśladowania i inspiracja do bycia kim się chce.

Projektanci marki MOHITO przy współpracy z firmą Mattel, postanowili uczcić urodziny Barbie i stworzyć niepowtarzalną, limitowaną kolekcję. Główną rolę odgrywają tu nadruki, a uwagę przykuwa monochromatyczna kolorystyka z lekkim akcentem kolorystycznym. Wśród propozycji marki zajdziemy serię t-shirtów ozdobioną nowoczesnymi portretami Barbie, bluzę i spódnicę w graficzne wzory w linearnym stylu oraz ciekawy print miniaturowy na sukience. Współczesna Barbie to pewna siebie, dojrzała i nowoczesna kobieta, która zna trendy, ale dobiera je zgodnie ze swoim stylem. Pamiętając o tym, marka MOHITO postawiła na elementy kolekcji, które swobodnie można łączyć ze sobą oraz z kolekcją regularną marki. Kobiecość w miejskim stylu, inspirowana Barbie, to połączenie denimu z wygodnym T-shirtem, bluzy ze spodniami o kroju boyfriend, sportowych butów i dresów czy też sukienki o długości do kolan z czółenkami na niskim, wygodnym obcasie tzw. „kitten heels". Projektanci nie zapomnieli też o niezastąpionym trenchu, jako doskonałym uzupełnieniu codziennej stylizacji, tej eleganckiej i tej bardziej sportowej. Wszystko to zostało zestawione z wyrazistymi dodatkami w stylu lat 60tych, jak kaskadowe naszyjniki czy duże kolczyki.







empik POLECA

Dziennik 29. Interaktywna gra książkowa

Chassapakis Dimitris

Minął 28 tydzień tajnych prac wykopaliskowych, które miały przybliżyć ludzkość do poznania sekretu obcej cywilizacji. W 29 tygodniu stało się jednak coś niezwykłego! Zniknął cały zespół, pozostawiając po sobie jedynie dziennik. Twoim zadaniem będzie rozwikłanie tej tajemnicy. Rozwiązuj zagadki i łamigłówki, aby zdobyć kolejne klucze i móc kontynuować rozgrywkę. Dziennik 29 to interaktywna książka, która jest równocześnie grą pełną niespodzianek. Czy odważysz się podjąć wyzwanie?

Powyższy opis pochodzi od wydawcy.



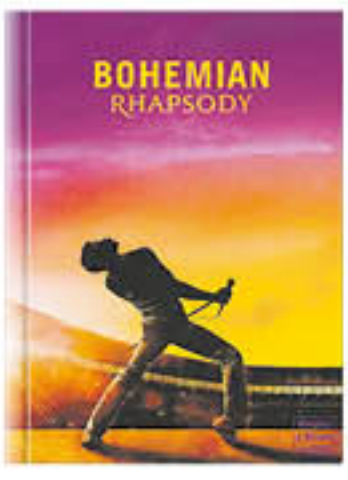


Radar

Fisz,Emade,Tworzywo

Po udanych trasach koncertowych i świetnie przyjętej płycie „Drony", Fisz Emade Tworzywo powraca z albumem „Radar". Tym razem panowie sięgają do muzycznego tygla lat 80, inspirując się muzyką disco, ale też rockiem - zarówno klasyczną americaną, jak i krautrockiem. Znajdziemy tu utrzymane w klimacie dla lat 80 bity, mocne rockowe solo i syntezatorowe dźwięki, które w rękach znakomitych muzyków zespołu oczarowują swoim niezwykłym klimatem retro.
Ta interpretacja dźwięków lat 80 zabiera nas w piękną sentymentalną podróż – to „muzyka drogi". Z jednej strony daje wytchnienie, z drugiej zmusza do wyostrzenia zmysłów. Nastawienia swojego własnego „radaru". Melancholijna, ale i ironiczna. Opowiada historie miłosną w trudnych, rozpolitykowanych i niepewnych czasach. Autorem tekstów jest jak zwykle Bartek „Fisz" Waglewski. Za ścieżkę dźwiękową odpowiada niezmiennie Piotr „Emade" Waglewski.





Bohemian Rhapsody (wydanie książkowe) (DVD)

Singer Bryan

„Bohemian Rhapsody" to porywająca opowieść o zespole Queen, jego muzyce i o jego charyzmatycznym wokaliście Freddiem Mercurym (Rami Malek), który przełamując stereotypy i konwenanse, zdobył uwielbienie niezliczonej rzeszy fanów.
Film ukazuje spektakularną karierę zespołu, który dzięki swemu oryginalnemu brzmieniu wspiął się na szczyty sławy i popularności; przetrwał kryzys i solową karierę Freddiego, by wreszcie ponowne się połączyć i triumfalnie powrócić podczas jednego z największych koncertów w historii rocka.
Materiały dodatkowe w wersji oryginalnej z polskimi napisami:

- cały filmowy występ na koncercie Live Aid, nie prezentowany w kinach



NASZA VICTORIA

Oficjalny miesięcznik informacyjno - reklamowy Galerii Victoria

Wydawca: Centrum sp. z o.o.,
ul. Ludowa 1C, p. 111, 58-304 Wałbrzych
www.30minut.pl
sekretariat@30minut.pl
Nakład 19 000 egzemplarzy
Redakcja i biuro ogłoszeń:
ul. Ludowa 1C/111,
58-304 Wałbrzych
tel.: 531 407 736, 530 180 118
www.30minut.pl
e-mail: reklama@30minut.pl

GALERIA VICTORIA
CENTRUM
sp. z o.o.

REDAKCJA NIE ODPOWIADA ZA TREŚĆ REKLAM I OGŁOSZEŃ


www.galeriavictoria.pl
LEGO
LEGO® PRZYGODA
GRA WIDEO
30-31 MARCA
GALERIA VICTORIA
Moja • Twoja • Nasza
Weź udział w niesamowitym turnieju gier video LEGO®! Dołącz do nas, wybierz swojego super bohatera i zostań mistrzem!
Gra na podstawie FILMOWEGO HITU z polskim dubbingiem dostępna od 1 marca!*
PL ING
7
www.pegi.info
LEGO GAMES
PS4
XBOX ONE
NINTENDO SWITCH

Co ćwierka w sieci...

Czarni Wałbrzych
@CzarniWalbrzych

W ostatnim sparingu przed rozpoczęciem ligi wygraliśmy z @PPotworow 4:2 (bramki: Slipets 2, Kasprzyk, Baszak). Czas na ligę - za tydzień w niedzielę gramy o 16 na wyjeździe z Górnikiem Nowe Miasto!

09:53 - 17 mar 2019

Koleje Dolnośląskie
@KolejeD

Wczoraj podczas uroczystej gali @puls_biznesu w Warszawie, zostaliśmy wyróżnieni Supergazelą Biznesu 2018 dla najlepiej rozwijającej się firmy w województwie dolnośląskim. W imieniu Zarządu Spółki, nagrodę odebrał Bartłomiej Rodak, rzecznik prasowy Kolei Dolnośląskich.

00:29 - 12 mar 2019

Muzeum Porcelany
@MuzeumWalbrzych

Dziękujemy za liczny udział w akcji „Polska zobacz więcej - weekend za pół ceny". Z tej oferty skorzystało ponad 100 osób.
Przed nami kolejne fascynujące wydarzenia, o których będziemy informować wkrótce.

00:46 - 19 mar 2019

Wałbrzyska SSE
@WalbrzyskaSSE WAŁBRZYSKA SPECJALNA STREFA EKONOMICZNA

Regionalny Kongres Zawodowy w #Wałbrzych.u z udziałem minister @_AnnaZalewska. Wśród uczestników @WalbrzyskaSSE, która wspiera szkolnictwo branżowe w ramach działalności #KlasterEdukacyjny #INVESTinEDU i aktywnie uczestniczyła w tworzeniu nowych przepisów w prawie oświatowym.

12:28 - 18 mar 2019

Maja Włoszczowska
@MajaMTB MAJA WŁOSZCZOWSKA KOLARKA MTB

To z wczoraj po 112 km ścigania po południowoafrykańskich bezdrożach. Dziś dorzuciłyśmy 92 i przyznam, że jeszcze nigdy nie czułam się tak zdewastowana. Ale idzie nam świetnie! Drugie miejsce w klasyfikacji generalnej @CapeEpic umocnione. 3 dni za nami. Długie 5 przed.

12:05 - 19 mar 2019

EU Regio Poland (Komisja EU Polityka Regionalna)
@RegioPoland KOMISJA UNII EUROPEJSKIEJ - POLITYKA REGIONALNA

Ponad 17mln PLN #FunduszeUE na modernizację @Zamek_Ksiaz w Wałbrzychu. Realizacja kilku projektów obejmowała prace konserwatorskie i renowacyjne budynków zamkowych i podzamcza, przebudowę przyzamkowych dróg oraz stworzenie ośrodka kongresowo biznesowego. #UEdlaNAS

01:27 - 14 mar 2019

Sylwia Bielawska
@bielawska_s SYLWIA BIELAWSKA ZASTĘPCA PREZYDENTA MIASTA WAŁBRZYCHA

Ironiczna, intrygująca i interesująca - to moja opinia o wystawie @Roberta_Kukli „Popieraj swojego malarza", którą od dzisiaj można oglądać w #Wałbrzyskiej_Galerii_Sztuki_BWA. Gorąco polecam zwiedzanie w trakcie wiosennych spacerów

11:04 - 20 mar 2019

Cezary Przybylski
@PrzybylskiCez CEZARY PRZYBYLSKI MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA

W #Wałbrzych.u, podczas spotkania Komitetu Monitorującego, rozmawiamy z przedstawicielami @RegioPoland o realizacji Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa @Dolny_Slask, w tym również o inwestycjach powstających w ramach polityki spójności w ZIT Aglomeracji Wałbrzyskiej.

03:08 - 14 mar 2019

REKLAMA R0209/19

ZACHODNIOPOMORSKA SKOK
ROK ZAŁOŻENIA 1993

Pożyczka Wielkanocna

RRSO 11,01%



WWW.ZSKOK.PL

Przykładowe raty pożyczek

całkowita kwota kredytu	okres kredytowania	wysokość raty
1 500 zł	36 m-cy	46,33 zł
3 000 zł	36 m-cy	92,66 zł
5 000 zł	36 m-cy	154,44 zł

Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania (RRSO) wynosi 11,01%, całkowita kwota kredytu: 5 000 zł, całkowita kwota do zapłaty: 5 809,66 zł, oprocentowanie stałe 7%, całkowity koszt kredytu 809,66 zł (w tym: prowizja 250 zł; odsetki 559,66 zł), okres kredytowania: 36 miesięcy, 35 miesięcznych rat równych po 154,44 zł, ostatnia rata: 154,26 zł. Kalkulacja została dokonana na dzień 11.03.2019 roku na reprezentatywnym przykładzie. Data spłaty pierwszej raty 11.04.2019 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

Nakład łączny w marcu 83 000 egz.
30 minut od 16 lat razem z Wami
hostedby.pl dla Was od 1997 roku

Gospodarka regionu

Gwiazdy w zasięgu ręki

Ruszyły bezpłatne zgłoszenia do tegorocznej edycji Dolnośląskiego Plebiscytu Gospodarczego „Gwiazdy Biznesu". Organizator konkursu, czyli Fundusz Regionu Wałbrzyskiego, przygotował dla podmiotów rywalizację w sześciu kategoriach, ponadto Kapituła nominuje i wybierze Osobowość. Zwycięzców prestiżowego wyróżnienia poznamy 17 maja 2019 roku w Centrum Nauki i Sztuki Stara Kopalnia.



Do 15 kwietnia 2019 roku firmy, samorządy i instytucje mogą zgłaszać się do 5. edycji Dolnośląskiego Plebiscytu Gospodarczego „Gwiazdy Biznesu". Organizatorem konkursu jest Fundusz Regionu Wałbrzyskiego, który jedno z największych przedsięwzięć gospodarczych w regionie realizuje wraz ze spółką FRW Media Group – Instytucją Otoczenia Biznesu i Dolnośląskim Portalem Gospodarczym www.naszbiznes24.pl.

To prestiżowe wyróżnienie gospodarcze, przyznawane jest raz do roku, a jego celem jest wspieranie samorządów i przedsiębiorców oraz wyeksponowanie najlepszych.

Do udziału w bezpłatnej rywalizacji w ramach „Gwiazd Biznesu 2019" mogą zgłaszać się firmy, instytucje oraz samorządy z terenu Dolnego Śląska. Wyboru wszystkich laureatów, na podstawie poprawnie wypełnionych formularzy zgłoszeniowych, dokona Kapituła Konkursu. Składa się ona z niezależnych autorytetów, przedstawicieli Instytucji Otoczenia Biznesu oraz samorządów. Komisja oceniać będzie aktywności podejmowane przez zgłoszone podmioty w 2018 roku.

Kapituła Konkursu nagrodzi przedsiębiorców i samorządowców w siedmiu kategoriach - Mikro Biznes, Mikro Firma, Mała Firma, Średnia Firma, Biznes Odpowiedzialny Społecznie, Samorząd Przyjazny Biznesowi oraz Osobowość.

-Zależy nam na nagrodzeniu podmiotów, które wnoszą znaczący wkład w rozwój gospodarki województwa dolnośląskiego oraz wspierają przedsiębiorczość. Chodzi nam też o promocję, prezentację tych firm i samorządów, o upowszechnianie działań oraz dróg prowadzących do osiągania sukcesów gospodarczych. Nasze doświadczenie i codzienny kontakt z sektorem mikro, małych i średnich firm wskazują, że na Dolnym Śląsku nie brakuje świetnych firm, godnych „Gwiazdy Biznesu". Nie zawsze jednak firmy za priorytet stawiają sobie informowanie o sukcesach, a po prostu się rozwijają. Zatem to też nasza rola, jako organizatora, aby te firmy znajdować i pokazywać – podkreśla Robert Jagła, Prezes Zarządu Funduszu Regionu Wałbrzyskiego.

Laureaci plebiscytu otrzymają prestiżowe statuetki wykonane przez Dorotę Dziekiewicz-Pilich – autorkę m.in. muzycznej nagrody „Fryderyki".

Gala Finałowa Dolnośląskiego Plebiscytu Gospodarczego „Gwiazd Biznesu 2019" odbędzie się w piątek, 17 maja 2019 roku w Centrum Nauki i Sztuki Stara Kopalnia w Wałbrzychu. Udział w niej weźmie ok. 500 gości, w tym przedsiębiorcy, samorządowcy, ludzie kultury, politycy oraz znane osobowości. Poprowadzi ją Cezary Pazura - aktor, komik, reżyser i producent.

Zgłoszenia

Do rywalizacji w Plebiscycie mogą przystąpić wszystkie podmioty, prowadzące działalność na terenie województwa dolnośląskiego, m.in.: przedsiębiorcy, jednostki samorządu terytorialnego, instytucje oraz organizacje promujące przedsiębiorców.

- Zgłoszenie oceniamy, przyznając punktację od 0 do 5 punktów, w 4 odrębnych obszarach, właściwych dla danej kategorii. Oznacza to, że każdy podmiot zgromadzić może maksymalnie 20 punktów. Dokonanie oceny przez każdego członka Kapituły, daje nam ogólny ranking podmiotów zgłoszonych. Następnie Kapituła dyskutuje i ostatecznie ustala przyznanie pierwszych miejsc i tytułów „Gwiazd Biznesu" oraz ustala dalsze miejsca czy też wyróżnienia – wyjaśnia Sławomir Hunek, Przewodniczący Kapituły, Prezes Zarządu Dolnośląskiej Agencji Rozwoju Regionalnego.

W kategoriach Mikro Biznes, Mikro Firma, Mała Firma oraz Średnia Firma Kapituła konkursowa będzie sprawdzała podmioty pod kontem sytuacji finansowej, realizowanych inwestycji, działań prorozwojowych, innowacyjności produktów i usług, pozycji na rynku i rozpoznawalności marki oraz prowadzonych przez firmę działań w zakresie szeroko rozumianej Społecznej Odpowiedzialności Biznesu.

O wyróżnienie w kategorii Biznes Odpowiedzialny Społecznie mogą ubiegać się przedsiębiorstwa, które podejmują działania nakierowane na budowanie optymalnych warunków pracy oraz rozwoju pracowników w firmie, a także dzielą się swoimi sukcesami ze społecznością województwa dolnośląskiego poprzez współpracę z samorządem, instytucjami oraz innymi przedsiębiorcami wspierając projekty i inicjatywy służące społeczności lokalnej. W tej grupie punktowane będą m.in. inwestycje prospołeczne w kontekście sytuacji finansowej firmy; społeczna odpowiedzialność firmy wobec pracowników; etyka w biznesie w kontakcie z kontrahentami oraz działania na rzecz wspierania społeczności lokalnej oraz ochrony środowiska.

O tytuł Samorządu Przyjaznemu Biznesowi mogą z kolei ubiegać się jednostki samorządu terytorialnego, które w swojej działalności realizują cele związane ze wspieraniem przedsiębiorców, likwidowaniem barier w prowadzeniu działalności gospodarczej oraz organizują wydarzenia służące promowaniu przedsiębiorczości.

-Wszyscy partnerzy „Gwiazd Biznesu" konsekwentnie zabiegają o to, aby informacja o plebiscycie oraz kryteriach oceny dotarła skutecznie do podmiotów, które naszym zdaniem powinny pretendować do nagrody. Formularze zgłoszeniowe są dość proste do wypełnienia i nie powinny nastręczać problemów. Krótko mówiąc, podmioty, które faktycznie rozwijają się dynamicznie nie powinny mieć problemów z udokumentowaniem tego Kapitule. „Gwiazdy Biznesu" oprócz idei nagradzania, mają jeszcze jeden ważny aspekt – promują i integrują środowisko biznesowe Dolnego Śląska – mówi Artur Mazurkiewicz, członek Kapituły, Prezes Zarządu Dolnośląskich Pracodawców, regionalnego związku Konfederacji Lewiatan.

Formularze zgłoszeniowe dostępne są na oficjalnej stronie internetowej plebiscytu. Wypełnione ankiety konkursowe przyjmowane są do poniedziałku, 15 kwietnia 2019 roku. Zgłoszenia można przesyłać mailowo na adres: gwiazdy@frw.pl bądź składać osobiście w siedzibie FRW Media Group Sp. z o.o., Limanowskiego 15, 58-300 Wałbrzych.

Więcej informacji na stronie www.gwiazdybiznesu.pl.

Tygodnik 30 minut jest patronem medialnym plebiscytu.

(piw)

REKLAMA R0210/19

Kelvion

Firma Kelvion Machine Cooling Sp. z o.o.
ul. Władysława Sikorskiego 38
58-160 Świebodzice
tel. 74 850 08 00
mail: swiebodzice@kelvion.com

Firma Kelvion Machine Cooling Sp. z o.o. z siedzibą w Świebodzicach specjalizująca się w produkcji przemysłowych wymienników ciepła poszukuje pracowników na stanowiska:
- **lutowacz**
- **ślusarz**
- **magazynier**
- **operator maszyn**
- **elektryk**

Oferujemy:
- atrakcyjne wynagrodzenie
- pakiet socjalny

Praca dla kobiet i mężczyzn

EKSPERCI W ZAKRESIE WYMIANY CIEPŁA - OD 1920 ROKU

REKLAMA R0211/19

Boisz się podwyżek prądu?
Korzystaj z energii słonecznej!



Fotowoltaiczne wytwarzanie prądu
od montażu aż po uruchomienie
Łączna cena za 1 kWp od 4500 zł brutto

Zadzwoń
INLAND Piotr Lech tel. 725 113 777

VIESSMANN

Angielski w 30 minut

4 przydatne aplikacje do nauki języka

Technologia informacyjno-komunikacyjna to priorytet nowoczesnej edukacji językowej, dlatego w tym tygodniu przedstawiamy naszym czytelnikom aplikacje przeznaczone do nauki słówek, wymowy i gramatyki j. angielskiego.

Skoro niemal wszyscy korzystamy ze smartfonów, tabletów czy komputerów, nic nie stoi nam na przeszkodzie, by pod ręką nie mieć również mobilnego słownika, wirtualnego tutora, chatbota albo e-kompendium.

Oto najciekawsze „apki", absolutne „must have" każdego, kto w tym roku postanowił powtórzyć/nauczyć się języka.

Zabłyśnijmy na wakacjach znajomością angielskiego! A przy okazji pomóżmy dziecku w zadaniach domowych bądź zachęćmy je do własnych poszukiwań!

https://learnenglish.britishcouncil.org/en/apps Podcasty, gramatyka, słownictwo, słuchanie w jednym!

http://www.fluentu.com/english/ Lubisz oglądać filmy, trailery, programy telewizyjne itp.? Świetnie! Spróbuj zatem wykorzystać swą pasję do nauki angielskiego! Bogaty zbiór materiałów audiowizualnych zapewni Ci kontakt z „żywym" językiem!

https://www.memrise.com

Tu przede wszystkim poszerzysz swój zasób słownictwa; możesz ponadto dodawać własne obrazy, zdjęcia, tworzyć bazy zwrotów itp. I co najważniejsze – będąc offline, wciąż masz dostęp do zadań i kursu! Łączysz zabawę z nauką!

http://www.speakingpal.com/hi Porozmawiaj z wirtualnym przyjacielem i sprawdź się w różnych sytuacjach!

osa

Czytelnia 30 MINUT DLA NAJMŁODSZYCH:

Michał Zawadka, Rafał Olbiński „Galeria Bajek. Wiersze czytane obrazem"

Drodzy Rodzice, jeśli wciąż zastanawiacie się, jak wesprzeć malucha w rozwoju, to „Galeria Bajek" Michała Zawadki i Rafała Olbińskiego wydawnictwa Mind and Dream jest odpowiedzią na wasze i dziecka potrzeby.

Dzięki 11 barwnym opowieściom, dowiecie się m.in. jak z młodym odkrywcą należy rozmawiać o pokorze, asertywności, zarządzaniu czasem, autorytetach, możliwości bycia wyjątkowym, rozsądku, wartości pracy zespołowej czy wierze we własne możliwości.

Wierszyki pomogą także wyjaśnić, dlaczego warto (albo i nie) słuchać niektórych rad i odważnie podejmować decyzje, a nie np. odkładać wszystko na „potem".

Pod piórem Michała Zawadki ożywa cudowny, zobrazowany przez Rafała Olbińskiego świat dziecięcych zabaw (Farma wyobraźni), w którym jest miejsce i na ekologię (Kropla i Rzeka), i na planowanie celów (Czas), i na rozważania o własnym rytmie życia (Podejmij moją decyzji) lub wzorcach godnych naśladowania (Jajko).

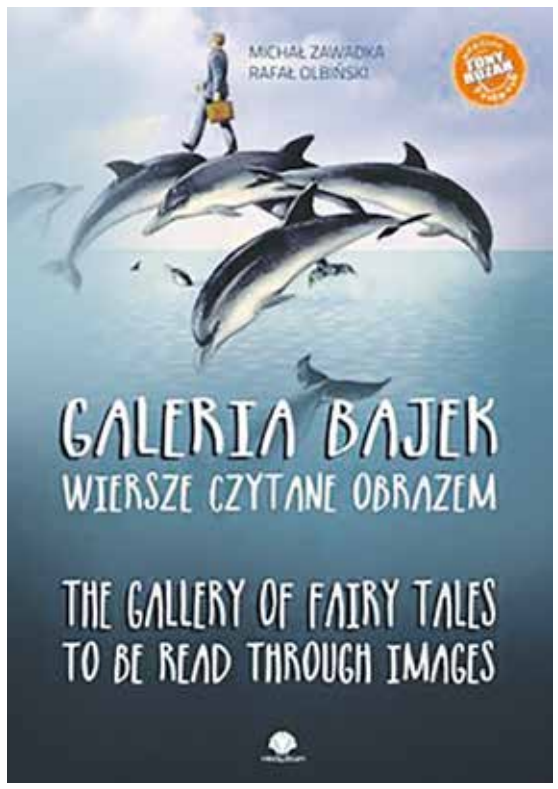
Rymowane historyjki możecie czytać w dwóch wersjach językowych – polskiej i angielskiej. Taka lektura stanowi świetną lekcję poprawnej, pięknej polszczyzny (Chrząszcz w chrzanie) oraz brytyjskiej kultury (przekładu dokonał Zdzisław Zabierzewski, zaś przedmowę napisał Tony Buzan, twórca m.in. słynnych map myśli, pomysłodawca Memoriady – mistrzostw świata w zapamiętywaniu!).

Na końcu książki znajdziecie jeszcze Małą Galerię, czyli kolorowanki dla najmłodszych, nawiązujące do edukacyjnych treści. Z rysunków polecam stworzyć wystawę, a na jej otwarcie zaprosić babcię, dziadka, ciocię, koleżanki. Wasza pociecha z pewnością ucieszy się już na samą myśl o własnym wernisażu!

Przysłowiową „wisienką na torcie" jest jednak – uwaga – przewodnik dla mamy i taty! Zawarte w nim wskazówki, zabawy i scenariusze zajęć podpowiedzą Wam, jak zacząć pracę z tekstem, o co i jak pytać córcię/synka i na co zwrócić uwagę podczas omawiania reakcji i sytuacji przedstawionych w motywacyjnych bajkach.

Pamiętajmy – miękkie kompetencje są bardzo ważne, więc zadbajmy o ich rozwój już od wczesnych lat!

osa



REKLAMA R0212/19

KARBOKSYTERIAPIA

Szerokie spektrum działania pozwala na:

redukcję celulitu
minimalizowanie rozstępów
usuwanie zmarszczek
przywrócenie jędrności skóry
minimalizację worków i cieni pod oczami
redukcję podwójnego podbródka
wzmocnienie i regenerację włosów
zwiększenie gęstości skóry

GABINET KOSMETYCZNY w...
QUEENS
ZAPRASZAMY
Rejestracja 533 587 333,
Kosmetyka Lidia Mazurkiewicz
Wałbrzych ul. Długa 5a

REKLAMA R0213/19



Dyrektor Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 5
w Wałbrzychu

ogłasza nabór dzieci do klasy 1,4,5,6,7,8
do Publicznej Szkoły Podstawowej nr 1
oraz dzieci w wieku 3-6 lat
do Przedszkola Samorządowego nr 5
na rok szkolny 2019/2020.

Informacji na temat naboru udzielamy codziennie
w godz. 8.00-15.30 w sekretariacie szkoły –
ul. Limanowskiego 12, tel. 748463309.

Dzień Otwarty – 21marca 2019r. w godz. 14.30-17.00.
ZAPRASZAMY

Nakład łączny w marcu 83 000 egz.

30 minut od 16 lat razem z Wami

hostedby.pl dla Was od 1997 roku

Wałbrzych

Matematyka dzika w ZS5

Jak połączyć dziką przyrodę z matematyką ? To wiedzą uczniowie i nauczyciele Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 5 w Wałbrzychu. Postanowili uczcić ten dzień wspólną zabawą. Już z samego rana w szkolnej sali gimnastycznej zgromadzili się najmłodsi, czyli grupa pięciolatków i sześciolatków z przedszkola oraz klasa 0, nieco starsi uczniowie, czyli pierwszoklasiści i drugoklasiści oraz najstarsi uczniowie w szkole – trzecioklasiści z gimnazjum. Towarzyszyli im też niezwykli goście, którzy utworzyli grupę „Starszaki" – byli to Rodzice!!! Okazało się, że matematyka łączy pokolenia! Wszystkie grupy wiekowe bawiły się wyśmienicie i z zaangażowaniem wykonywały różne zadania matematyczne. Należy wspomnieć, że nie wszystkie zadania były łatwe... Ponieważ to „Matematyka dzika", więc i zadania związane z przyrodą też musiały się pojawić. Wszyscy mieli za zadanie narysować, wykleić, namalować portret Pani Wiosny, ale w wersji matematycznej – i tu kreatywność uczestników zabawy przeszła najśmielsze oczekiwania organizatorów! Trzecioklasiści zbudowali z czworościanów Piramidę Sierpińskiego, a popołudniu zmagali się z zadaniami „związanymi" z dziką przyrodą w Polsce. Zabawę podsumowała pani dyrektor Iwona Początek i wręczyła grupom zaświadczenia za czynny udział w Dniu Matematyki 2019. Oby więcej takich niesamowitych lekcji!!!

red

REKLAMA R0214/19



III Przegląd Piosenki Przedszkolnej „MUZYCZNE PEREŁKI 2019"

W dniu 18.03.2019 r. w Teatrze Lalki i Aktora w Wałbrzychu, już po raz trzeci odbył się Przegląd Piosenki Przedszkolnej „Muzyczne Perełki", którego organizatorem jest Szkoła Podstawowa Fundacji „CLEVER" w Wałbrzychu.

Patronat honorowy nad Przeglądem objęli Pani Izabela Katarzyna Mrzygłocka Poseł na Sejm RP oraz Pan Zbigniew Prażmowski Dyrektor Teatru Lalki i Aktora w Wałbrzychu.

Podczas Przeglądu gościnnie wystąpiła Pani Halina Benedyk, która przeprowadziła również warsztaty wokalne dla młodych wokalistów. Na scenie wystąpiło 87 dzieci z 20 przedszkoli z Wałbrzycha, Szczawna Zdroju i Świebodzic. Tematem przewodnim tegorocznego Przeglądu był świat zwierząt. Podczas przesłuchań można było usłyszeć takie przeboje piosenek dziecięcych jak: „Na wyspach Bergamutach", „Puszek Okruszek" czy Witajcie w naszej bajce".

Szkoła Podstawowa Fundacji „CLEVER" ze Starego Zdroju, która była gospodarzem tego wydarzenia działa na rynku oświatowym Wałbrzycha od 1991 r. Główna idea, która od początku przyświeca jej działalności to rozwój dziecka oraz wdrażanie technik wychowania Janusza Korczaka, Marii Montessori, a teraz też „Budzącej się Szkoły". Program dydaktyczno-wychowawczy tej szkoły wyróżnia duża troska o wspieranie indywidualnego rozwoju każdego dziecka. Nauczyciele starają się odkryć w każdym dziecku jego talent, zaobserwować mocne strony i predyspozycje, stąd zrodził się pomysł na organizację Przeglądu Piosenki Przedszkolnej.



REKLAMA R0215/19

TRWA SPRZEDAŻ MIESZKAŃ

WAŁBRZYCH Podzamcze przy ulicy Palisadowej

Nowoczesny, energooszczędny dziewięcio-kondygnacyjny budynek.
Podziemny garaż, windy, nowoczesny system wentylacji o stałym układzie ciśnienia wraz z odzyskiem ciepła zapewnią komfort przyszłym mieszkańcom.

Plac zabaw dla dzieci, teren ogrodzony, dogodna lokalizacja.

Rozpoczęcie budowy – **październik 2018, zakończenie sierpień 2020**

1. 35 mieszkań (35-80m2)
2. 5 dwupoziomowych apartamentów (60-100m2) z tarasami
3. Mieszkania parteru z ogródkami i tarasami
4. Garaż podziemny,
5. Windy
6. System rekuperacji w mieszkaniach (odzysk ciepła)

Do sprzedaży domki w stanie surowym w zabudowie szeregowej 108,5 m2 przy ulicy Wiosennej (Rusinowa) oraz lokal usługowy (118,75 m2) przy ul. Blankowej

KONTAKT:
SPÓŁDZIELNIA BUDOWY DOMKÓW JEDNORODZINNYCH
UL. ORŁOWICZA 109 A
58-309 WAŁBRZYCH
tel: 74 666 14 14; 74 841 74 48
e-mail: list@sbdj.pl www.sbdj.pl

SBDJ

BUDUJEMY OD 1994



Teatr Dramatyczny im. Jerzego Szaniawskiego w Wałbrzychu

CZYTANIE I SPACER NA MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ TEATRU!

Uczcijmy wspólnie Międzynarodowy Dzień Teatru w „Szaniawskim"!

27 marca o godz. 19:00 Teatr Dramatyczny zaprasza na **CZYTANIE** „farsy wszechczasów" Michaela Frayna **„CZEGO NIE WIDAĆ"**.

Komedia o gorączce teatralnej znanej wszystkim twórcom – bieganina za kulisami spektaklu, aktorskie problemy życiowe, bałagan, rozpacz i trema. Wszystko to, czego zazwyczaj widzowie nie widzą w najbardziej prawdziwym i śmiesznym do łez wydaniu.

O Teatrze i w Teatrze w dzień Naszego Wspólnego Święta!

Reżyseria: Paweł Świątek

Obsada:

Angelika Cegielska, Sara Celler-Jezierska, Dorota Furmaniuk, Irena Wójcik, Mateusz Flis,

Rafał Kosowski, Michał Kosela, Czesław Skwarek, Piotr Tokarz.

27 MARCA / ŚRODA / GODZ. 19:00 / DUŻA SCENA / BILET ZA GROSZ

Po Czytaniu zabierzemy Państwa na SPACER PO TEATRZE, by pokazać to, czego nie widać.

REZERWACJA MIEJSC I INFORMACJA: Biuro Obsługi Publiczności, tel.: 74 64 88301-3

red



Zespół Teatru Dramatycznego w 55. sezonie 2018-2019 - fot_Bartek Warzecha

„Być kobietą w Zamku Książ" – spotkanie z Magdaleną Woch

Podczas marcowego (27 marca, godz.17:00) spotkania w ramach cyklu „O historii na żywo", organizowanego przez Zamek Książ w Wałbrzychu i Fundację Księżnej Daisy von Pless, wysłuchamy opowieści o kobietach, których losy w różnych epokach splatały się z Zamkiem Książ, z wielką polityką i miłością w tle. Bohaterkami spotkania „Być kobietą w Zamku Książ" będą: Anna Świdnicka – cesarzowa niemiecka urodzona w Książu, żona ostatniego Piasta świdnicko-jaworskiego na Książu, Agnieszka von Habsburg, Eufemia von Hochberg, księżniczka Eliza Radziwiłłówna, najsłynniejsza mieszkanka zamku księżna Daisy von Pless, a także jej pokojówka – Martha Kozyra.

Magdalena Woch - obecnie kierownik Działu Turystyki i Kultury Zamku Książ w Wałbrzychu Sp. z o.o., aktywnie zajmuje się gromadzeniem dokumentów archiwalnych na temat regionu i Zamku Książ, współautorka zajęć edukacyjnych w Zamku Książ, współtwórczyni wystawy pt. „Sekrety z zamkowej szuflady", współorganizatorka wystawy „Metamorfozy Zamku Książ" - otwartej w lipcu 2015 we współpracy z Muzeum Narodowym we Wrocławiu, i współkurator wystawy „Książ od kuchni. Zamek Książ w obiektywie Louisa Hardouina" - otwartej w lutym 2017, współautorka publikacji na temat historii regionu i zamku Książ, m.in. „Ocalić od zapomnienia", „Zamek Książ – Fascynujące dziś i wczoraj", „Książańskie fascynacje. Cztery odsłony zamku", koordynator merytoryczny i uczestnik programów dokumentalnych i filmów na temat historii Zamku Książ i regionu, m.in. „Księżna Daisy – wspomnienie minionego czasu", „Riese – tajemnice wykute w skale", uczestnik programów w TVP Historia, opiekun merytoryczny publikacji dotyczących zamku Książ i rodu von Hochberg, m.in. „Lepiej przemilczeć" Daisy von Pless (polskiego tłumaczenia II tomu pamiętników Księżnej Daisy), współorganizatorka konferencji naukowych, konsultant historyczny w projekcie Wałbrzyskiego Teatru Lalek i Aktora pt. „Bolko Świdnicki: Mały wielki książę" (premiera: listopad 2018). Prywatnie wielbicielka współczesnej polskiej literatury, szczególnie „literatury na obcasach".

red

WSTĘP WOLNY!

Prosimy o wcześniejsze awizacje w Punkcie Obsługi Klienta (pierwszeństwo mają osoby zaawizowane):

tel. 74 66 43 834 / 872

e mail: zwiedzanie@ksiaz.walbrzych.pl

Ważne informacje! Parkingi przy zamku są płatne. Ceny dla uczestników wydarzenia są następujące:

- parking przed budynkiem bramnym (P2) - 10 zł/auto osobowe
- parking na Parkingu Głównym (P1) - 5 zł / auto osobowe

22 – 24 marca 2019

TEATR DRAMATYCZNY IM. JERZEGO SZANIAWSKIEGO W WAŁBRZYCHU



„Instytut Goethego"

Tekst i dramaturgia: Daria Kubisiak z inspiracji „Cierpieniami młodego Wertera" Johanna Wolfganga von Goethego oraz filmem „A potem nie było już nikogo" Renégo Claira

Reżyseria i choreografia: Cezary Tomaszewski

Scenografia: BRACIA (Maciej Chorąży + Agnieszka Klepacka)

Muzyka na żywo i przygotowanie wokalne: Weronika Krówka

Reżyseria świateł: Jędrzej Jęcikowski

Charakteryzacja: Kacper Rączkowski

Zdjęcia: Bartek Warzecha

Obsada: Sara Celler-Jezierska, Weronika Krówka [g], Rafał Kosowski, Dariusz Maj [g], Filip Perkowski, Dariusz Skowroński, Piotr Tokarz

Znany reżyser i choreograf – Cezary Tomaszewski – wraca do Wałbrzycha z porywającym thrillerem erotycznym. Aby poprowadzić widza przez opowieść o serii morderstw, twórca sięga po pastisz utartych form teatralnych (od musicalu po kryminał). Całość tworzy wartki, a miejscami sentymentalny spektakl o doświadczaniu miłości i zakochania.

Siedem osób zostaje zaproszonych do udziału w tajnym projekcie w Instytucie Goethego, mającego swoją siedzibę na Zamku Książ w mieście Waldenburg. Gdy w tajemniczy sposób ginie jeden z nich, uczestnicy projektu zdają sobie sprawę, że zostali wplątani w aferę kryminalną. Niespodziewane wydarzenia budzą w nich lęk i ciekawość zarazem. Siedmiu bohaterów postanawia dowiedzieć się, kto pragnie ich śmierci. Wspólna lektura „Cierpień młodego Wertera" prowadzi ich przez emocjonalną drogę egzystencjalnych lęków, smutku, melancholii, romantycznej miłości, obłędu i samobójczych śmierci. Widzowie wśród salw śmiechu zadają sobie pytanie: kto jest tutaj katem, a kto ofiarą? Kto kotkiem, a kto myszką?

„Instytut Goethego" w ten weekend na scenie w wałbrzyskiego Teatru Dramatycznego, a 4 kwietnia w Warszawie w Teatrze Studio, na 39. Warszawskich Spotkaniach Teatralnych!

22 marca / piątek / godz. 19:00 / Duża Scena

23 marca / sobota / godz. 19:00 / Duża Scena

24 marca / niedziela / godz. 18:00 / Duża Scena

Czas trwania spektaklu: 100 minut (bez przerwy)

Spektakl zrealizowany w ramach projektu „Z OGNIEM W GŁOWIE 3." Polsko-Niemieckie Spotkania z Teatrem dla Młodzieży.

Współfinansowanie: Fundacja Współpracy Polsko-Niemieckiej oraz ze środków z budżetu Województwa Dolnośląskiego.

REZERWACJA MIEJSC: telefonicznie: 74 64 88301-3 lub na: http://bilety.teatr.walbrzych.pl/

lub mailowo: biuro@teatr.walbrzych.pl

red



30 minut sekund

Wałbrzych

TEATR LALKI I AKTORA W WAŁBRZYCHU

DOBRZE, ŻE JESTEŚ – AKCJA „DOKARMIAMY ZWIERZĘTA ZE SCHRONISKA"

24 marca o godz. 12.30 zapraszamy dzieci od 5. roku życia do Teatru Lalki i Aktora w Wałbrzychu na niezwykle wzruszający spektakl „Dobrze, że jesteś" w reż. Joanny Gerigk.

„Dobrze, że jesteś" to opowieść o przyjaźni oraz mądrości życiowej, która ukryta jest w dojrzałym wieku. Dwaj obwoźni handlarze, znający się od dawna, czekając na klientów, opowiadają pewną historię. Jej głównym bohaterem jest stary pies Burek, wyrzucony z domu przez właściciela, który uznał, że ten do niczego się już nie przyda. Osamotniony pies poszukuje nowego domu i przyjaciela. Ostatecznie wszystko dobrze się kończy, bo każdy, nawet ten, któremu zdarza się popełniać błędy, ma poczucie pragnienia bliskości kogoś drugiego. Historia starego psa Burka ma nauczyć najmłodszych widzów szacunku zarówno do zwierząt, jak i ludzi.

Razem z psem Burkiem – bohaterem spektaklu zbieramy karmę dla zwierząt ze schroniska w Wałbrzychu. Dla osób, które przyniosą do Teatru 1 puszkę karmy dla psa lub kota, możliwość zakupu biletu w cenie 10 zł (promocja wyłącznie w Kasie Teatru).

1 puszka karmy = 1 bilet za 10 zł!

Po zakończeniu AKCJI zebrana karma zostanie przekazana do SCHRONISKA DLA ZWIERZĄT przy ul. Łokietka 7 w Wałbrzychu.

Spektakl „Dobrze, że jesteś" został również zagrany 21 marca o godz. 9.00 podczas Światowego Dnia Lalkarstwa. Z tej okazji bezpośrednio po spektaklu aktorzy-lalkarze zdradzili widzom tajniki swojego zawodu.

BILETY NA SPEKTAKL:
19 zł (dorośli), 16 zł (dzieci)

UWAGA PROMOCJA BILETOWA!
Przynieś karmę dla zwierząt, a kupisz bilet za jedyne 10 zł – promocja wyłącznie w Kasie Teatru.1 puszka karmy = 1 bilet za 10 zł!

KASA BILETOWA TEATRU tel. 74 666 73 41 – czynna jest we wtorki, czwartki i piątki od godz. 8.30 do 11.30 oraz w weekendy na godzinę przed spektaklem.
KUP BILET ON-LINE – bilety.teatr-lalek.walbrzych.pl

Jaworzyna Śląska

MUZEUM KOLEJNICTWA

We wtorek 19 kwietnia miłośników starych parowozów i zabytków techniki czekała w Muzeum Kolejnictwa w Jaworzynie Śląskiej niezwykła przygoda. Tylko przez cztery godziny od 10:00 do 14:00, duma polskiej techniki z czasów II Rzeczpospolitej, jeden z najbardziej oryginalnych parowozów z kolekcji muzeum, można było podziwiać nie w parowozowni, ale na zewnątrz - przed budynkiem.

Nakład łączny w marcu 83 000 egz.
30 minut od 16 lat Razem z Wami
hostedby.pl dla Was od 1997 roku

30 minut sekund

Wysoka forma Mateusza Ropiaka

Ostatnie dni są szczególnie udane dla młodego zapaśnika ZLKS Zagłębie Wałbrzych. Mowa o Mateuszu Ropiaku, który najpierw wywalczył Puchar Polski juniorów, a następnie zajął 2. miejsce w Międzynarodowym Turnieju Grand Prix Chomutov 2019. W Czechach podopieczny trenerów Michała Jóskowskiego oraz Tomasza Świerka wygrał 5 walk, w tym odprawił rywali z Czech, Ukrainy oraz Szwecji. Dopiero w finałowym pojedynku musiał uznać wyższość przeciwnika z Chorwacji. Jak poinformował trener Jóskowski, jego udany start w Czechach jest na pewno dobrym prognostykiem przed głównymi imprezami, a mianowicie Mistrzostwami Europy oraz Świata.

Koniec sezonu dla Basketu

Wyjazdową wygraną koszykarze MKS-u Mazbud Basket zakończyli rozgrywki III ligi. W ostatniej kolejce szczawieńska drużyna pokonała IgnerHome Polonię Świdnica 88:60 rewanżując się tym samym drużynie trenera Pawła Domoradzkiego za porażkę w I rundzie 83:89. W niedzielnym meczu po raz kolejny świetną skuteczność zaprezentował Jakub Kołodziej, który trafił 5 razy z dystansu i skompletował aż 33 punkty. Dzięki niedawnej wygranej podopieczni Bartłomieja Józefowicza uplasowali się na 6. miejscu w lidze, tuż za wspomnianym zespołem ze Świdnicy.

IgnerHome Polonia Świdnica - MKS Mazbud Basket Szczawno-Zdrój 66:80 (20:23, 12:18, 21:26, 13:13)

MKS Mazbud Basket: Jakub Kołodziej 33 (5x3), Adrian Stochmiałek 24 (5), Bartłomiej Józefowicz 9 (1), Oskar Pawlikowski 6, Jakub Grabka 5, Mateusz Soboń 3, Aleksander Sulikowski. **Trener:** Bartłomiej Józefowicz

Labo-Dent i Nieuchwytni KS bliżej finału

Po pierwszych półfinałowych meczach Wałbrzyskiej Amatorskiej Ligi Koszykówki „Aqua-Zdrój" bliżej awansu do ostatniej odsłony rozgrywek są Labo-Dent oraz Nieuchwytni Konsorcjum Serwisowe. Pierwsza z wymienionych drużyn pokonała Wałbrzych. DlaWas.Info 75:63, a najlepsza ekipa rundy zasadniczej zwyciężyła Byle Jak 70:66. Rewanże w najbliższą niedzielę w Hali Wałbrzyskich Mistrzów od godziny 15. W grupie zespołów walczących zaś o miejsca 5-8 Faurecia pokonała walkowerem Partners Nieruchomości 20:0, a Last Minute po niezwykle zaciętym spotkaniu przegrał z Drink Teamem 36:37.

WALS przed rundą play-off

Za nami XIV, ostatnia kolejka rundy zasadniczej Wałbrzyskiej Amatorskiej Ligi Siatkówki „Aqua-Zdrój". Przed uczestnikami ligi odsłona play-off, w której podobnie jak we wspomnianych powyżej rozgrywkach WALK-a drużyny walczyć będą do dwóch zwycięstw, a w przypadku wygranej i przegranej w identycznym stosunku, o wszystkim zadecyduje tak zwany „złoty" set. Pierwsze spotkania za tydzień, w których Chełmiec Euromar fLOVErs Art I zagra z NSK, Chełmiec Aqua-Zdrój sprawdzi Chemika Żarów, PW Mabor zmierzy się z Wodociągami Wałbrzych, a Dom Finansowy powalczy z Chełmcem Euromar fLOVErs II.

Idealny początek Górnika

Dwa mecze i dwie pewne wygrane – taki jest bilans tegorocznych spotkań o ligowe punkty Górnika. Po ubiegłotygodniowym zwycięstwie przed własną publicznością z Sokołem Wielka Lipa, w środę wałbrzyszanie dosłownie rozbili Piasta Nowa Ruda pokonując rywala na jego boisku 5:1.



Biało-niebiescy z respektem podchodzili do noworudzkiej drużyny, która kilka dni wcześniej w dobrym stylu odprawiła na wyjeździe Polonię Trzebnica, a więc czołowy zespół ligi, 3:0. Nasze przedmeczowe obawy okazały się jednak zupełnie niepotrzebnie, gdyż podopieczni Jacka Fojny szybko wybili miejscowym futbol z głowy. Już pierwsze fragmenty środowego, zaległego z jesieni spotkania przyniosły dogodne okazje wałbrzyszan, jednak dopiero błyskawicznie wyprowadzona kontra w 14 minucie dała naszym prowadzenie. Damian Chajewski dośrodkował z prawej strony na wbiegającego w pole karne Szymona Tragarza, który głową zgrał do Miłosza Rodziewicza, a „Rodzyn" również głową zapakował piłkę do siatki. Na kolejne trafienia gości czekaliśmy niemal do końca połowy, ale warto było się uzbroić w cierpliwość, bowiem w tym okresie Górnicy aż trzykrotnie pokonali Dominika Kokotta. W 37 minucie jeden z rywali dotknął piłki ręką, co przyniosło gościom rzut karny pewnie wykorzystany przez Dariusza Michalaka. Chwilę później Tragarz w swoim stylu zakręcił obroną Piasta, aby ładnym uderzeniem pod poprzeczkę podwyższyć prowadzenie wałbrzyszan. Ostre strzelanie naszych w tej odsłonie zakończył niezwykle aktywny Tragarz. Tuż przed zejściem do szatni Rodziewicz podał na środek pola karnego, a pomocnik przyjezdnych uderzeniem z pierwszej piłki ustalił wynik na 4:0 dla Górnika.

Jeszcze się dobrze druga połowa nie zaczęła, a wicelider IV ligi wygrywał 5:0 po precyzyjnym strzale Chajewskiego. Co prawda chwilę później jeden z gospodarzy został nieprzepisowo powstrzymany w „16", co przełożyło się na karnego dla Piasta, ale skutecznie wykonana przez Bartosza Chabrowskiego „jedenastka" nie mogła popsuć wysokiej oceny, na jaką zasłużyli przyjezdni z Wałbrzycha. Po jednostronnym bowiem meczu chłopcy Fojny pewnie pokonali noworudzian 5:1.

To nie koniec zaplanowanych na obecny tydzień emocji piłkarskich. Już jutro naszych czeka kolejne wyzwanie, czyli rewanżowa konfrontacja z Bielawianką. Do rywalizacji dojdzie na wyjeździe, początek o godzinie 15.

Piast Nowa Ruda – Górnik Wałbrzych 1:5 (0:4)

Bramki: 0:1 Miłosz Rodziewicz (14), 0:2 Dariusz Michalak (37 - rz.k.), 0:3 Szymon Tragarz (41), 0:4 Szymon Tragarz (44), 0:5 Damian Chajewski (47), 1:5 Bartosz Chabrowski (52)

Górnik: Jaroszewski, Smoczyk, Michalak, Krzymiński, Orzech, Wepa (87 Sobiesierski), Tragarz (66 Młodziński), Sawicki (56 Rękawek), Bogacz (73 Krawczyk), Chajewski (81 Borowiec), Rodziewicz (58 De Paula). **Trener:** Jacek Fojna

Tabela IV ligi

1. Śląsk II Wrocław	17	48	63:9
2. Górnik Wałbrzych	17	45	43:12
3. Orzeł Prusice	17	35	42:22
4. Polonia--Stal Ś-ca	17	33	33:19
5. Polonia Trzebnica	17	30	32:28
6. Sokół Marcinkowice	17	27	42:26
7. Sokół W. Lipa	17	26	39:27
8. Bielawianka Bielawa	17	26	29:30
9. Piast Żerniki	17	22	30:26
10. MKP Wołów	17	19	28:38
11. Orzeł Z. Śląskie	17	18	28:36
12. Piast N. Ruda	17	15	19:39
13. Unia Bardo	17	15	24:42
14. GKS Mirków	17	13	26:62
15. Nysa Kłodzko	17	13	30:44
16. Zjednoczeni Żarów	17	7	18:66

Bartłomiej Nowak

Szkoda punktów

Choć były faworytkami niedzielnego pojedynku, to jednak tym razem piłkarki AZS-u PWSZ musiały obejść się ze smakiem. Mimo dogodnych okazji wałbrzyszanki jedynie zremisowały z AZS-em PSW Biała Podlaska 0:0.

Po dość szczęśliwym remisie we wcześniejszej kolejce z Czarnymi Sosnowiec podopieczne Kamila Jasińskiego miały jeden cel w derbowej rywalizacji z niżej sklasyfikowanym zespołem AZS-u PSW Biała Podlaska. Ten cel to oczywiście skompletowanie 3 punktów. I to było widoczne w postawie wałbrzyszanek, które do przerwy wypracowały trzy niezłe sytuacje strzeleckie. W dwóch znalazła się Klaudia Fabova, a raz bliska szczęścia była Oliwia Rapacka. Niestety, skuteczność nie była tego dnia najmocniejszą stroną przyjezdnych i w efekcie do przerwy mieliśmy bezbramkowy remis.

W drugiej odsłonie obie drużyny postawiły na ofensywną grę, stąd okazji na zmianę wyniku nie brakowało. W obu jednak ekipach pierwszoplanowe role odgrywały bramkarki, które nawet z największych opresji wychodziły obronną ręką. Mamy to chociażby na myśli rzut wolny gospodyń, po którym nasza Jagoda Sapor sparowała uderzenie na poprzeczkę. Po drugiej stronie boiska ponownie swej szansy szukała Słowaczka Fabova, a następnie wprowadzona po godzinie gry na boisko – Martyna Zańko. Wysiłek naszych dziewcząt nie przynosił jednak spodziewanego efektu, gdyż futbolówka mijała obrany cel lub padała łupem Klaudii Gocel. Jakby tego było mało, w doliczonym czasie meczu za faul taktyczny czerwoną kartką ukarana została Dominika Dereń i marzenia o wygranej trzeba było odłożyć na kolejną potyczkę.

A w nadchodzącym spotkaniu, do którego dojdzie jutro o godzinie 13 na Ratuszowej, czekają nas kolejne akademickie derby. Naprzeciw siebie bowiem staną miejscowy AZS PWSZ oraz AZS UJ Kraków.



AZS PSW Biała Podlaska - AZS PWSZ Wałbrzych 0:0

Czerwona kartka: Dominika Dereń (90+4 – faul taktyczny)

AZS PWSZ: Sapor, Kędzierska (76 Rozmus), Mesjasz, Zawadzka, Szewczuk, Rapacka (69 Rędzia), Dereń, Kuciewicz (46 Ostrowska), Głąb (60 Zańko), Miłek, Fabova (85 Głowacka). **Trener:** Kamil Jasiński

Tymczasem miła dla nas wiadomość dotarła z Polskiego Związku Piłki Nożnej. Jak podała piłkarska centrala, Miłosz Stępiński, szkoleniowiec reprezentacji Polski kobiet powołał kadrę na kwietniowe, towarzyskie mecze w Lublinie z Włochami, oraz w Helsinkach z Finlandią. Dla nas powyższa informacja ma duże znaczenie, gdyż wśród 20 wyróżnionych zawodniczek po raz kolejny znalazła się Małgorzata Mesjasz z AZS-u PWSZ Wałbrzych.

Bartłomiej Nowak

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

Na Majówkę i na Lato
Apartament i pokoje w domu i domkach nad jeziorem
Wicko, Jezierzany
2 km od morza - 40 zł od osoby.
Tel 604 821 470
www.jezierzany.pl/domki-u-jana

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

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

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

OMNIBUS
WCZASY NAD BAŁTYKIEM
Międzyzdroje 660 zł
Rewal z autokarem - 1075 zł
Niechorze z autokarem - 1290zł
tel. 667 424 680
www.omnibus-szczawno.pl

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

MOTOCYKLE KUPIĘ

Kupię stare motocykle PRL i nie tylko, stan obojętny.
tel. 602-525-907

Problem z alkoholem?
Wszywanie esperalu
TEL. 74 841 54 66

Nie trać czasu na sprawdzanie ofert
Kredyty bankowe pozabankowe
Radzimy sobie z brakiem zdolności
728765048

POGOTOWIE WODNO-KANALIZACYJNE 24 H
- udrażnianie kanalizacji
- CO, gaz
tel. 511 628 841

REKLAMA R0216/19



UWAGA KONKURS !

Wygraj zaproszenie do McDonald's i odbierz dowolny McZestaw za darmo !

Wystarczy, że w piątek 22.03.2019 punktualnie o godz.12:00 wyślesz e-mail na adres sekretariat@30minut.pl z dopiskiem McDonald's oraz swoje dane kontaktowe.

30 minut
Reklamuj się u nas!
tel. 531 407 736
promocja@30minut.pl

MASZ FIRMĘ?
Brak Ci środków?
Zadzwoń: 504 175 028
POMOŻEMY
Bez ZUS oraz US

USŁUGI

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

(0): Mycie okien Pranie tapicerki meblowej. Zaprasza Miotełka tel.795673485

(1): HYDRAULIKA, KANALIZACJA,CO I GAZ, tel. 506 206 102

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

(2): MARSAT – MONTAŻ ANTEN SATELITARNYCH, tel. 607 454 261

(36): Montaż i ustawianie anten satelitarnych w najlepszej cenie i w najkrótszym czasie 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) Naprawy sprzętu radiowo- telewizyjnego, wszystkie firmy, gwarancja, dojazd do klienta. Kontakt: 505874992, 74 841 25 40

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

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

(4) Hydraulika, instalacje sanitarne wod-gaz, CO, kotły CO. Tel. 506 754 379

PRACA

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

KUPIĘ

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

SPRZEDAM

(6) Sprzedam lokal użytkowy dwupoziomowy, 90m2, lokalizacja Podzamcze ul. Hetmańska 1, Wałbrzych, tel. 502 308 696

(11) Sprzedam działki budowlane (każda 1500m2) w pełni uzbrojone pod zabudowę jednorodzinną lub bliźniaczą w Wałbrzychu przy ul. Orkana 103, Poniatów. Tel. 600 851 189

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

ZWROT PODATKU
NIEMCY
HOLANDIA
Solidnie.
Bez pośredników!
Zapraszamy
tel. 74 666 7777

SZYBKA POŻYCZKA
DO 2000ZŁ
Nawet w 24h
Na dowolny cel
BEZ BIK I BIG
RÓWNIEŻ BEZ
FORMALNEGO
ZATRUDNIENIA
DZWOŃ
Lila 533313018
Monika 536439009
Zosia 607681859
Paweł 792666561
Robert 668923552
Irena 666853059
Kasia 533542745
ŚWIDNICA
Joanna 732649843

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

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

INLAND POMPY CIEPŁA | doradztwo • sprzedaż • montaż • serwis | tel. 725 113 777

Nakład łączny w marcu 83 000 egz.

30 minut od 16 lat Razem z Wami

hostedby.pl dla Was od 1997 roku

REKLAMA R0217/19

Zbiórka odpadów wielkogabarytowych
Akcja Urzędu Miejskiego w Wałbrzychu

Wywalamy graty z chaty !

2019



Zbiórka będzie prowadzona w formie „wystawki". Dotyczy odpadów wielkogabarytowych (szafy, wersalki, zużyte opony, zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny itp.).
Mieszkańcy zabudowy jednorodzinnej proszeni są o wystawienie odpadów przed posesjami.
Mieszkańcy zabudowy wielorodzinnej – przy pojemnikach na odpady.

ODPADY WYSTAWIAMY W DNIACH:

25.03.2019 r. – Poniatów, Szczawienko, Lubiechów, Piaskowa Góra, Stary Zdrój
26.03.2019 r. – Podzamcze
27.03.2019 r. – Nowe Miasto, Kozice, Rusinowa
01.04.2019 r. – Biały Kamień
02.04.2019 r. – Sobięcin, Śródmieście, ul. 1 Maja, ul. Wrocławska
04.04.2019 r. – Podgórze, Gaj, Glinik

Prosimy o przestrzeganie wyznaczonych terminów „wystawki"