NAKŁAD: 24 000 EGZEMPLARZY

30 minut

kolejne wydanie 10 stycznia

ISSN: 17300878

20 GRUDNIA 2019, NR 777
WAŁBRZYCH/ŚWIDNICA/ŚWIEBODZICE

BEZPŁATNY TYGODNIK REGIONALNY
Strzegom, Szczawno - Zdrój, Głuszyca, Jedlina Zdrój, Boguszów - Gorce, Stare Bogaczowice, Czarny Bór, Walim



rozmowa str. 3



temat tygodnia str. 4



wydarzenia str. 9



sport str. 22

REKLAMA R1066/19

PRODUCENT KOŁDER I PODUSZEK ZATRUDNI:

SZWACZY
Zapewniamy:
- bezpłatny dojazd
- trzymiesięczny dodatek szkoleniowy
- premię frekwencyjną
- dodatek akordowy
- zarobki do 6000zł/m-c

JohnCotton Europe

PRACOWNIKÓW PRODUKCJI
Zapewniamy:
- bezpłatny dojazd
- premię frekwencyjną

MAGAZYNIERÓW
z uprawnieniami na wózki widłowe

Tel. +48 74 845 64 46 e-mail: rekrutacja@jce.eu.com

REKLAMA R1067/19

Kupię mieszkanie w Wałbrzychu

Może być zadłużone lub do remontu ZA GOTÓWKĘ

tel. 793 545 737

REKLAMA R1068/19



REKLAMA R1069/19

OFERUJEMY:

JOYSONQUIN AUTOMOTIVE SYSTEMS

- Zatrudnienie w oparciu o umowę o pracę bez pośredników
- Dodatek szkoleniowy
- Prywatna opieka medyczna
- Zakładowy Fundusz Świadczeń Socjalnych (premie świąteczne, wczasy pod gruszą)
- Bezpłatny dowóz pracowników do firmy
- Dofinansowanie do karty Multisport
- Możliwość rozwoju zawodowego (szkolenia)



PRACA W JOYSONQUIN

Szukamy pracowników na następujące działy:

- Szlifiernia
- Polernia
- Obszywanie kierownic

Atrakcyjne zarobki

CV prześlij na adres:
personal-pl@joysonquin.com

lub złóż osobiście w siedzibie firmy
Joysonquin
Automotive Systems Polska Sp. z o. o.
ul. Stacyjna 16, 58-306 Wałbrzych

tel. 609 918 007

rozmowa tygodnia

część 2

z Łukaszem Pokorskim,

naczelnikiem Wałbrzysko – Kłodzkiej Grupy GOPR rozmawia Anna Waligóra-Stupnicka.



- Jakich problemów najwięcej dostarczają ratownikom narciarze ?

- Z narciarzami główny problem jest taki, że przyjeżdżają na narty kompletnie nieprzygotowani fizycznie, kondycyjnie. Często są zmęczeni podróżą, często są po nieprzespanej nocy. Przyjeżdżają do ośrodka, od razu wkładają narty na nogi i na stok. Po czym jeżdżą do tzw. upadłego, czyli do wyczerpania karnetu, bo zapłacony i trzeba go za wszelką cenę wykorzystać. Zbyt mało odpoczynku, zbyt mało przygotowania przed tymi nartami i problemy gotowe. Dla narciarzy i ratowników.

- Kodeks narciarski. Myślę, że na początku sezonu warto o tym przypomnieć.

- Ten kodeks to jest zbiór dobrych zasad. Każdy powinien go przeczytać i stosować. Zacznijmy od tego, że taki kodeks to przede wszystkim uprzejmość na stoku, bo na stoku nie jesteśmy sami, rzecz w tym żeby zauważać drugiego użytkownika. Ale ten kodeks to oczywiście nie tylko sama uprzejmość. Jest kilka generalnych jego punktów.

- To powiedzmy o nich.

- Jeżeli chodzi o poruszanie się na stoku, pamiętajmy, że pierwszeństwo ma zawsze ten, który jedzie niżej.

- Wybierajmy taki tor jazdy, aby nie zajeżdżać drogi innym. Jak się okazuje, nie jest to dla wszystkich takie oczywiste.

- Zatrzymujmy się tylko na skraju stoku. Nie wolno zatrzymywać się przed zakrętami, za wzniesieniami, lub w przewężeniach.

- Jeżeli zdarzy nam się upadek usuńmy się ze stoku, tak szybko jak to możliwe.

- Pamiętajmy, ze stoki są jednokierunkowe, dlatego podchodźmy zawsze jego brzegiem.

- Jeżeli jesteśmy świadkami wypadku, podjedźmy do takiej osoby, oznaczamy miejsce tak, aby znak był widoczny dla jadących z góry, najlepiej aby były to wbite, skrzyżowane kije narciarskie i natychmiast wezwijmy GOPR.

I na koniec jeszcze jedna uwaga, tym razem skierowana nie do narciarzy. Nartostrady są zawsze oznaczone, na takie stoki nie mają wejścia rodzice z dziećmi na sankach.

- Co z kaskami?

Nie jest z tym źle, ale wciąż nie wszyscy te kaski ubierają. Często słyszymy argument: jeżdżę powoli, zatem kasku nie potrzebuję. Zgadza się, ale na stoku może się znaleźć ktoś, kto powoli nie jeździ i ten ktoś może stać się zagrożeniem. Głowę mamy tylko jedną, dlatego powtarzamy: kaski i jeszcze raz kaski. Obowiązku jazdy w kaskach nie ma, ale obowiązkowo muszą je ubierać dzieci. Pamiętajmy też, aby dostosować sprzęt do naszych umiejętności, aby nie zdarzyło się tak, że narty mamy za szybkie i nie potrafimy skutecznie zahamować przed przeszkodą. Sprawdźmy też wiązania, czy na pewno są dobrze wyregulowane.

- Gdzie zdarza się najwięcej wypadków ?

- Na tych najtrudniejszych nartostradach nie mamy jakiejś lawiny wypadków. Większość wypadków zdarza się na stokach prostych, płaskich, na których mamy dużo niedoświadczonych amatorów jazdy na nartach.

- Z czego to wynika?

Jako Polska jesteśmy krajem nizinnym, gór mamy stosunkowo niewiele, mimo to ludzie na nartach jeżdżą. Jest to popularny sport. Dobrze byłoby, aby to zainteresowanie połączyć z dobrym przygotowaniem przed wyjazdem na narty. Nie można wstać zza biurka i potem intensywnie jeździć na nartach. Szkoda też, że tak mało osób korzysta z pomocy instruktorów na stokach. Często rodzice sami chcą nauczyć swoje pociechy, potem one powielają błędy rodziców. Bardzo istotne jest, aby zacząć naukę pod fachowym okiem, które skoryguje błędy już na wstępie.

Bardzo dziękuję za rozmowę.

kalendarium

„I to wszystko psu na budę bez miłości".
ks. Jan Twardowski

Prognoza pogody na weekend (w Wałbrzychu):

Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
9°C	7°C	6°C	4°C

GRUDZIEŃ 20 PIĄTEK

Imieniny: Bogumiły, Dominika

Dzień Ryby

15:00 Warsztaty Świąteczne Dzieciaki do dzieła - Świdnica
15:00 Jarmark Bożonarodzeniowy w Głuszycy – Centrum Przesiadkowe
15:30 Jasełka w Wykonaniu Dzieci w Strudze – Przedszkole Mikołaj
16:00 – 21:00 Ogrody Światła w Zamku Książ
18:00 Wigilia Miejska w Szczawnie-Zdroju Hala Spacerowa
19:15 Wspólne Kolędowanie w Szczawnie-Zdroju Teatr Zdrojowy
19:00 108 KOSTEK CUKRU p r e m i e r a – Teatr Dramatyczny w Wałbrzychu

GRUDZIEŃ 21 SOBOTA

Imieniny: Seweryna, Tomasza

Początek astronomicznej zimy

9:00 Cordex Winter Cup-Mistrzostwa Polski Pd. w Tańcu Sportowym – Wałbrzych szkoła tańca Cordex
11:00 Młodzi Cyfrowi - Filia nr 7 Biblioteki pod Atlantami z oddziałem dziecięcym, Piaskowa Góra
16:00 – 21:00 Ogrody Światła w Zamku Książ
19:00 Świąteczne Szantowanie - Grupa Dużego Ryzyka i przyjaciele - A PROPOS hotel & restauracja
19:00 Nocne zwiedzanie - ed. Świąteczna dla rodzin z dziećmi – Zamek Książ w Wałbrzychu
20:00 Wałbrzyska Liga Freestyle w Papug Pub
18:30 Wesele – Teatr Dramatyczny w Wałbrzychu

GRUDZIEŃ 22 NIEDZIELA

Imieniny: Zenona, Honoraty

Święto Godowe (Słowianie) - Szczodruszka

15:00 Świąteczne Warsztaty Piernikarskie – Trykotaże – Świdnica
16:00 – 21:00 Ogrody Światła w Zamku Książ
17:00 108 KOSTEK CUKRU – Teatr Dramatyczny w Wałbrzychu
18:30 Wesele – Teatr Dramatyczny w Wałbrzychu

GRUDZIEŃ 23 PONIEDZIAŁEK

Imieniny: Wiktorii, Małgorzaty

Światowy Dzień Snowboardu

16:00 – 21:00 Ogrody Światła w Zamku Książ

GRUDZIEŃ 24 WTOREK

Imieniny: Adama, Ewy

WIGILIA BOŻEGO NARODZENIA

GRUDZIEŃ 25 ŚRODA

Imieniny: Eugenii, Anastazji

BOŻE NARODZENIE

16:00 -19:00 Żywe Betlejem – Plac przy Kościele pw. Chrystusa Króla w Głuszycy
19:00 Nocne zwiedzanie - ed. Świąteczna dla rodzin z dziećmi – Zamek Książ w Wałbrzychu
19:00 Santa's Christmas Party @POD LWAMI – Restauracja pod Lwami
21:00 Christmas Party W Vegas - Vegas Stara Piwnica
21:00 Christmas Party – LEVEL – Świdnica

GRUDZIEŃ 26 CZWARTEK

Imieniny: Dionizego, Szczepana

DRUGI DZIEŃ BOŻEGO NARODZENIA

16:00 -19:00 Żywe Betlejem – Plac przy Kościele pw. Chrystusa Króla w Głuszycy
16:00 – 21:00 Ogrody Światła w Zamku Książ

GRUDZIEŃ 27 Piątek

18:00 – 22:00 Świąteczne Nocne Zwiedzanie - Krzeszów - Europejska Perła Baroku

REKLAMA R1070/19

START-NET
Kasy Fiskalne ONLINE
Oferta Specjalna
- kasy dla wulkanizatorów
- kasy dla warsztatów samochodowych
- najlepsze polskie marki ELZAB i POSNET
- przeniesienie bazy towarowej
- pełne programowanie kasy
- fiskalizacja i szkolenie z obsługi
- 3 lata gwarancji bez dodatkowych dopłat
- zgłoszenie kasy do Urzędu Skarbowego
- ulga na zakup kasy 700 zł
- profesjonalny serwis



ELZAB 1960 POSNET
Start-Net s. c.
Zapraszamy od poniedziałku do piątku w godzinach od 8 do 16
ul.B.Chrobrego 14-16 Wałbrzych tel.74 844-60-44
info@start-net.pl www.start-net.pl

REKLAMA R1071/19

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)

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
/Tygodnik30minut
Redaktor Naczelny: Paweł Szpur

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

współpraca:
dr Agnieszka Osińska-Szpur, Michał Jabłoński, dr Małgorzata Beślerzewska, Małgorzata Szpara, Paweł Ludwiczak, Bartłomiej Grzegorczyk

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 ORAZ KOLUMN AUTORSKICH
IMM

Studio Espresso gościło w Hotelu Biały w Wałbrzychu

Studio Espresso z Iwoną Woźniak

z wieloletnią nauczycielką i autorką oraz koordynatorką projektów na rzecz dzieci i młodzieży z Fundacji INCEPTUM rozmawiał Paweł Szpur



Jak to było być nauczycielem i mieszkać w Górach Sowich?

Fantastycznie. Nie byłam całe życie nauczycielem. Jestem osobą, która z zasady co pięć lat zmieniała pracę i zawód - również. Natomiast faktycznie najdłużej pracowałam jako nauczyciel w gimnazjum w Walimiu z super ekipą. I nie miałam żadnych problemów wychowawczych, choć uczyłam tylko chłopców. Ponieważ posiadam czterech braci, jestem przyzwyczajona do męskiego towarzystwa (śmiech). Tam też zaczęła się moja przygoda z projektami unijnymi.

Właśnie - za chwilę do nich przejdziemy. Mieszkała Pani w Górach Sowich, a przeprowadziła się Pani do Szczawna-Zdroju. Dlaczego?

Stamtąd pochodzę. Tam się wychowałam, tam chodziłam do przedszkola i szkoły podstawowej. W sumie, jak wyszłam za mąż, to dopiero wyprowadziłam się do Walimia. Bardzo tęskniłam i sprowadziłam się tam z powrotem.

Założyła Pani fundację. Kiedy i dlaczego?

Założyłam fundację w 2012 roku. Dlatego, żeby się usamodzielnić. Jako nauczyciel byłam takim pracownikiem wolontariuszem w stowarzyszeniu, które funkcjonuje w Dziećmorowicach. Od szefa tego stowarzyszenia nauczyłam się najważniejszych rzeczy potrzebnych do prowadzenia międzynarodowych działań. Jako nauczyciel w Walimiu zaczęłam od organizacji międzynarodowych wymian młodzieży. Czułam, że ta młodzież z tych wioseczek w Górach Sowich powinna wyjechać w świat i zobaczyć inne życie.

Na czym polegały te wymiany ?

To były wymiany o różnej tematyce. Ja zawsze obstaję przy tym, że jeżeli coś robię dla młodzieży, to właśnie młodzieży się pytam, co by chciała uczynić? To były przykładowo wymiany, w których młodzi ludzie tworzyli operę, zajmowali się środowiskiem. Również zgłaszaliśmy akces do innych wymian. Zasada była taka, że jeżeli pojechaliśmy na wymianę, gdzie młodzież była z pięciu krajów, to nabywaliśmy kontakty. Później oni gościli nas, a my ich. Akurat w Dziećmorowicach był super hotelik i warunki najlepsze, jakie mogły być gdziekolwiek w Europie do przyjmowania młodzieży. Było bezpiecznie i na poziomie. Zaangażowanie dzieci było duże. Jako również doradca zawodowy, śledzę losy moich liderów i oni świetnie sobie radzą w życiu. Niestety, nie tu, na tym terenie, bo najczęściej wyjeżdżają do wielkich miast bądź innych krajów.

Przejdźmy do fundacji. Blisko osiem lat działalności. Jakie projekty były realizowane?

Rozpoczęłam działalnośc dla mojej szkoły w Walimiu, przy wsparciu wójta Pana Hausmanna, który zawsze był otwarty na moje pomysły.

Który jest do dzisiaj.

Tak, który jest do dzisiaj. Zaczęłam w gimnazjum, potem pomagałam innym placówkom, szkołom podstawowym, a teraz od jakiegoś czasu piszę projekty na rzecz przedszkoli, ponieważ uznałam, że edukacja tam się zaczyna. Nawet moi eksperci i psycholodzy tak mi wytłumaczyli, że dziecko to, co wchłonie do szóstego roku życia jest najważniejsze i kluczowe dla jego rozwoju.

Mówiliśmy o projektach dla szkół, czego one dotyczyły?

Projekty zawsze dotyczą zajęć dodatkowych. Ja zawsze robię diagnozę danej szkoły. Oczywiście najczęściej na prośbę dyrektorów tych placówek. Dowiaduję się, które i jakie dzieci potrzebują tych zajęć. Na te, które kiedyś nazywało się wyrównawcze, a dziś rozwijające. One powinny być. Staram się robić bardzo dużo wycieczek czy wizyt w centrach kultury i nauki, żeby te dzieci miały szansę coś poznać. Unia Europejska ma jeden cel - wyrównywać szanse. Głównie skłania się do tego, by finansować dzieci, których z zasady, z domu nie stać na takie wydatki, bądź rodzice nie mają takiej świadomości, czy możliwości. Właśnie takim dzieciom pomagam.

Co udało zrobić się z przedszkolakami?

Pierwszy mój projekt był w Wałbrzychu, w dzielnicy Sobięcin. Pan prezydent tworzył przedszkole przy szkole numer 17. Tam się zaangażowałam i to było pierwsze doświadczenie związane z projektami dla przedszkoli. Wysłuchałam, jakie trzeba kupić pomoce. Ale najważniejsze było to, że robiliśmy taki kosmiczny ogródek na terenie tego Zespołu Szkolno-Przedszkolnego, w którym dzieci hodowały warzywka. Zbierały naturalne liczmany. Sialiśmy trawę, a latem można było tam wypoczywać i pobawić się. Każdy realizowany przeze mnie projekt ma myśl przewodnią. Później było otwarcie przedszkola w Jedlinie na zasadzie Montessori.

Jeżeli prześledzimy Pani działalność, to te projekty pisane są w partnerstwie z gminami. Dlaczego?

To jest obligatoryjne. Urząd Marszałkowski, robiąc konkurs na wsparcie placówek edukacyjnych zawsze chce, by liderem lub partnerem był organ prowadzący daną placówkę.

To o co chodzi z upadkiem projektu w Szczawnie-Zdroju, brakiem jego realizacji?

Pożalę się, bo to było już drugi raz, że projekt w Szczawnie-Zdroju upadł. Dwukrotnie wygrałam dofinansowanie w kwocie około 300 tysięcy dla przedszkola samorządowego ze Szczawna-Zdroju. Dofinansowanie miało być przeznaczone na wyposażenie przedszkola i zajęcia rozwijające, zarówno artystyczne, językowe jak i z programowania. Dwa lata temu z mojej winy, bo zapominałam dodać list intencyjny i nie udało się. Natomiast kolejny raz z winy Pana burmistrza, który dał mi list intencyjny, po czym jak przyszło do podpisania umowy partnerskiej wycofał się i wyjechał na wakacje. Niestety projekt nie jest do uratowania. Wielka szkoda.

Dziękuję za rozmowę.

Zeskanuj kod i oglądaj pełen wywiad na kanale Studio Espresso.

Oglądnij pełny wywiad

Pobierz kod!

REKLAMA R1072/19



Oferta świąteczna dla nowych Klientów, do 31.01.2020 r. lub odwołania, ograniczona terytorialnie. Prezenty przy zamówieniu pakietów dostępnych w promocji świątecznej. Koszt instalacji 59,90 zł. Zobowiązanie 24 mies. Klient może zamówić tylko 1 pakiet dostępny w ofercie świątecznej, pod warunkiem pozytywnej oceny wiarygodności płatniczej Klienta. Liczba prezentów ograniczona. Zdjęcia prezentów są poglądowe. Opłata za połączenie zgodnie z cennikiem Operatora sieci. Szczegóły w regulaminach w salonach i u Przedstawicieli UPC.

REKLAMA R1073/19

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

Słowo na piątek
PAWEŁ SZPUR



Prezent – inaczej podarunek lub upominek. Według słowników rzecz wręczona komuś z jakiejś okazji lub bez okazji, jako wyraz sympatii. Większość z nas lubi obdarowywać, ale niewątpliwie wszyscy lubimy dostawać. Nieważne czy te zaplanowane - jak z okazji świąt bądź urodzin, czy te zupełnie niespodziewane. Nie ma nietrafionych prezentów, jest raczej brak okazywania zadowolenia z nich. Choć od babci co roku dostawaliśmy nowe pary skarpetek, to i tak z sentymentem będziemy to wspominać do końca życia. Pomysłów na prezenty mogą być miliony. Wystarczy wyobraźnia, a nie zawsze zasobność portfela. Najłatwiej przychodzi wszystko dzieciom – laurka i rodzic się cieszy. To najfajniejszy prezent dla mamy bądź taty! Można?! Najgorzej mają żonaci faceci. Nabyć odpowiedni prezent na rocznicę ślubu - to dopiero wyczyn! Ale największym dramatem i misją samobójczą jest wrócić w rocznicę ślubu do domu bez prezentu dla żony – radzę... lepiej nie wracać. Można pomyśleć nad opracowaniem strategii w tym zakresie. Nie chcąc reklamować pewnego produktu, powiem tylko tyle, że kupiłem w prezencie ślubnym bransoletkę na rękę, do której dokupuje się kolejny wymyślny „koralik". I tak co roku – genialne. Ale wróćmy do prezentów świątecznych, na które ten patent nie działa. Najważniejsze to nie dać się ponieść. Właśnie jesteśmy w trakcie finiszu świątecznej gorączki zakupowej i w tym amoku zapominamy o samokontroli. Najlepsze prezenty to praktyczne prezenty lub te, które związane są z pasją osoby obdarowywanej. Wiem... najgorzej jest z dziećmi, bo za dużo pokazują im reklam na kanałach z bajkami, przez co koszt zakupu zabawki jest większy niż rata za kredyt hipoteczny. Dlatego najlepszym prezentem podczas świąt powinien być fakt, że rodzina cała, zdrowa i w komplecie spotyka się razem kolejny rok. Tego nie da się kupić za żadne pieniądze.

Wesołych Świąt!

Redaktor Naczelny

Zdjęcie tygodnia
Michał Jabłoński

/mjablonski.fotografia/
/dron.walbrzych.fotografia/

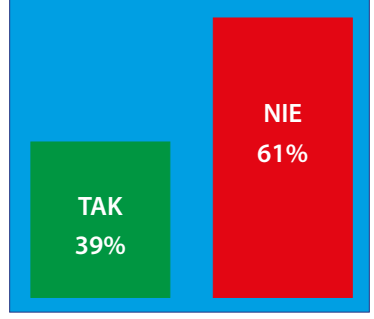
WSSE - Fabryka Tristone



Tak głosowali nasi czytelnicy w ankiecie internetowej:

Czy w tym roku wydałaś/eś więcej pieniędzy na zakup świątecznych prezentów niż zakładałaś/eś?

wynik głosowania na dzień 19.12.19 godz. 10:00



Przedświątecznych zakupów szał!

Jesteśmy prawie na finiszu przedświątecznego szaleństwa zakupowego. Dla wielu to już koniec wojaży po sklepach i centrach handlowych. Jednak są wśród nas i tacy, którzy dopiero rzutem na taśmę zaczynają myśleć o Świętach Bożego Narodzenia i o prezentach.

Shopping to konieczne tournee po sklepach i galeriach handlowych, a także w internecie. Przedświąteczne niedziele handlowe dodają powodów, by masowo ruszyć na zakupy. To powoduje kolejki, brak miejsc parkingowych i niepotrzebny stres. Według statystyk Polacy średnio na prezenty wydadzą w tym roku lekko tysiąc pięćset złotych. Książki czy kosmetyki, a może elektronika? Z pewnością ma być obficie i dostatnie. Grudzień to miesiąc, w którym firmy handlowe odnotowują największą sprzedaż. Cała lawina zakupowych prezentów zaczęła się od Black Friday, który przypadł na 29 listopada.

Jak wydamy pieniądze?

Według badań przeprowadzonych przez firmę Deloitte, Polacy wydadzą średnio o pięć procent więcej na święta niż w roku ubiegłym. Kwota prognozowana w domowych budżetach to nieco ponad tysiąc złotych. Na prezenty przeznaczymy nieco ponad trzydzieści pięć procent, czyli około pięćset pięćdziesiąt złotych. Na zakupy związane z żywnością potrzebną do przygotowania świątecznych potraw rodacy planują wydać około pięćset trzydzieści złotych. Ale są i tacy, którzy chcą wydać w tym okresie pieniądze na wyjazdy i podróże, w tym spotkania towarzyskie na poziomie około trzystu pięćdziesięciu złotych. Warto podkreślić, że blisko siedemdziesiąt procent z nas ocenia stan gospodarki optymistycznie bądź neutralnie, co niewątpliwie ma wpływ na dokonywanie decyzji zakupowych i związanych z tym kwot. Nadmieńmy, że oprócz Polski powyżej europejskiej średniej optymizmu, która wynosi sześćdziesiąt cztery procent, są jeszcze Holendrzy, Niemcy i Portugalczycy.

Jakich prezentów oczekujemy?

Według Deloitte najchętniej oczekujemy kosmetyków i perfum. Ale wśród najbardziej pożądanych podarków są też książki i czekoladki. Warto dodać, że badanie zostało przeprowadzone zanim nasza rodaczka, Olga Tokarczuk, została uhonorowana Nagrodą Literacką Nobla. Być może będzie to miało jeszcze większy wpływ na zakup książek jako świątecznych prezentów. Wśród upominków dla nastolatków dominują z kolei gry komputerowe i literatura fantasy. Dzieciom najchętniej będziemy kupować zabawki konstrukcyjne, zabawki kreatywne i artystyczne, czy tradycyjne pluszaki.

Gdzie i kiedy kupujemy?

Największa grupa Polaków po prezenty wybrała się między pierwszym, a piętnastym grudnia. Ale zapobiegliwa jedna czwarta społeczeństwa dokonała zakupów już w listopadzie. Według badań jedna piąta Polaków będzie dokonywać zakupów świątecznych do samej Wigilii. Blisko siedemdziesiąt procent domowego budżetu Polaków to zakupy w sklepach stacjonarnych. Według statystyk wzrosły one o ponad sześć procent w stosunku do roku ubiegłego. Ale dla ponad sześćdziesięciu procent lepszy jest internet z uwagi na dostawę do domu. To właśnie tam najczęściej szukamy prezentowych inspiracji i pomysłów. Ponad pięćdziesiąt procent osób kupujących w sieci ma poczucie, że nie marnuje czasu. A blisko sześćdziesiąt procent cieszy się z faktu porównania cen. Około siedemdziesiąt procent z nas zapłaci za świąteczne prezenty kartą płatniczą.

Jak znaleźć inspirację?

Dużo osób korzysta z tak zwanego marketingu szeptanego, którego źródłem są: rodzina, przyjaciele, sąsiedzi. Pomysłów szukamy również, chodząc po sklepach. Z badań wynika, że ponad trzydzieści procent z nas pyta wprost bliskich, co chcieliby otrzymać. Jak określają doradcy w kupowaniu świątecznych prezentów, najważniejszy jest brak pośpiechu. Warto zastanowić się na spokojnie czego oczekują najbliżsi. Należy uważać na reklamy i świąteczne promocje. Pamiętajmy, że drogi prezent nie zawsze oznacza trafiony, dlatego oszacujmy wcześniej budżet, jaki mamy na wydatki związane ze świątecznymi prezentami.

Zebrał i opracował
Paweł Szpur

gazeta@30minut.pl

Źródła i cytaty:
https://www2.deloitte.com/
https://polskatimes.pl
https://gloswielkopolski.pl/
https://parenting.pl/
https://menway.interia.pl/
https://stressfree.pl/



LEWICA PO NOWEMU

W sobotę 14 grudnia rozpoczął się nowy rozdział polskiej Lewicy. W Warszawie spotkali się przedstawiciele Wiosny, pośród których był wałbrzyszanin dr Mariusz Kotarba oraz Sojuszu Lewicy Demokratycznej, który reprezentował między innymi Marek Dyduch.

Oba spotkania miały odmienny charakter. Przedstawiciele Wiosny dyskutowali na tematy, które chcą podnosić w ramach swojej działalności nie tylko parlamentarnej, ale również regionalnej. Parlamentarzyści wskazywali rozwiązania legislacyjne, które przedstawią w najbliższym okresie w parlamencie. Dużo miejsca poświęcono służbie zdrowia, zmianom klimatycznym oraz ochronie zwierząt. W najbliższych dniach złożony zostanie projekt ustawy dotyczącej leków na receptę. Zgodnie z założeniem - lek na receptę będzie kosztował nie więcej niż 5 złotych. Na ukończeniu są również prace związane z ustawą o ochronie zwierząt, w tym likwidacją ferm futrzarskich oraz zakazem chowu klatkowego. Tematy te poruszane były przez kandydatów Lewicy podczas październikowych wyborów parlamentarnych. - Teraz będziemy w Parlamencie przedstawiali gotowe projekty ustaw, o których informowaliśmy wyborców podczas prowadzonej kampanii - dodaje Kotarba. Działacze SLD natomiast przegłosowali zmiany w statucie partii. Przyjęto nową nazwę lewicowej formacji, która będzie nazywała się Nowa Lewica. Wprowadzono również zmiany w statucie, które gwarantują podmiotowość Wiośnie. Jak powiedział Robert Biedroń, za kilka tygodni powstanie nowe ugrupowanie, w którym będą dwaj równoważni partnerzy, którzy po partnersku będą podejmować wszystkie decyzje. Mariusz Kotarba podkreśla, że podstawą działalności będzie szacunek i partnerskie współdziałanie. Będzie to nowa jakość w polskiej polityce.

MK/PAS



Odnowiona świetlica

17 grudnia 2019 roku o godzinie 13.00 nastąpiło uroczyste otwarcie kolejnej inwestycji w Gminie Walim. Odremontowany został obiekt, w którym mieści się świetlica wiejska i remiza strażacka.

W całym obiekcie wykonano termomodernizację, w tym - remont elewacji. Na części remizy termomodernizację wykonała we własnym zakresie Gmina Walim. Natomiast część obiektu pełniącą funkcję świetlicy wiejskiej, odremontowano w ramach zadania pod nazwą: „Modernizacja i przebudowa świetlicy wiejskiej zlokalizowanej przy ul. Głównej 10 w Zagórzu Śląskim". Właśnie zadanie to miało na celu modernizację i przebudowę istniejącej niekomercyjnej infrastruktury kulturalnej. Celem inwestycji było zapewnienie odpowiednich warunków do organizowania i animowania społeczności wiejskiej w wydarzeniach artystycznych, kulturalnych i integracyjnych. Modernizacja była współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach działania „Podstawowe usługi i odnowa wsi na obszarach wiejskich" Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020. Wartość realizowanej inwestycji to 1.272.450,92 złotych brutto, w tym ze środków EFRROW 412.543,00 złotych.

Warto podkreślić, że w ramach działania przeprowadzono remont w zakresie modernizacji wszystkich pomieszczeń świetlicy, w tym zaplecza kuchennego, jak również toalet, w tym dla osób niepełnosprawnych, i sali głównej. Wymieniono instalację wodociągowo–kanalizacyjną, wykonano nową elewację wraz z docieplaniem. Wymieniona została stolarka okienna i drzwiowa. Zmodernizowano również kotłownię, w której zamontowano ekologiczny piec na pelet. Świetlica zyskała również wentylację mechaniczną. Dodatkowo, wychodząc naprzeciw turystom odwiedzającym tę piękną, bogatą w atrakcje turystyczne miejscowość, wykonano bezobsługową toaletę, przystosowaną dla osób niepełnosprawnych, do której dostęp jest bezpośrednio z zewnątrz obiektu.

PAS



30 sekund

Czarny Bór
Przekazali karabin

I inne sportowe wyposażenie. Wszystko w ramach realizacji Budżetu Partycypacyjnego Powiatu Wałbrzyskiego na terenie gminy Czarny Bór. To z pewnością przyczyni się do upowszechnienia sportu, zachowań prozdrowotnych oraz wspomoże szkolenie zawodników, którzy odnoszą sukcesy zarówno na szczeblu ogólnopolskim, jak i międzynarodowym. Przekazanie miało miejsce w dniu 14 grudnia 2019 roku w siedzibie Starostwa Powiatowego w Wałbrzychu. Starosta wałbrzyski, Krzysztof Kwiatkowski, przekazał na ręce przedstawicieli UKN Melafir Czarny Bór karabin Anschutz oraz odzież sportową dla zawodników. Kwota dofinansowania wyniosła 12 900 złotych, a zwycięski projekt nosi nazwę „Pasja łączy pokolenia, czyli czarnoborski biathlonowy zawrót głowy".

Świdnica
Trwa renowacja

Mowa o pracach renowacyjnych we wnętrzu Świdnickiej Katedry. Na ten cel udało się pozyskać dofinansowanie w wysokości około siedemnastu milionów złotych ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego. Natomiast całkowita wartość projektu powinna wynieść blisko dwadzieścia milionów złotych. Zakres prac obejmie odnowienie malowideł na ścianach, a także sklepieniach, jak również rzeźb zlokalizowanych na filarach nawy głównej katedry. Pracami będą zajmować się wyspecjalizowani w tym zakresie konserwatorzy. Duchowni proszą o zachowanie ostrożności i podporządkowanie się do wskazań obsługi katedry.

REKLAMA R1074/19





30 minut Zielonym do góry

DR MAŁGORZATA BEŚLERZEWSKA



Temperatura, wiatr, opady – czy zjawiska atmosferyczne przejmują się granicami państw? Czy jest szansa, aby zanieczyszczone powietrze nie rozprzestrzeniało się ponad państwami i zostawało tylko w obrębie terytorialnym „truciciela"? Brzmi to jak absurdalne pytania, na które oczywista odpowiedź brzmi: nie. Jednak my zanurzamy się w oparach absurdu.

Kolejne pytanie, które pozostaje nieustannie bez odpowiedzi, to: na ile wycenia się zdrowie i bezpieczeństwo mieszkających w Polsce? Mimo ogromnych starań, nie potrafię znaleźć logicznego, racjonalnego usprawiedliwienia poza krótkim: dbałość o interesy wąskiej grupy i krótkowzroczność. Ale w czym rzecz, pewnie zastanawiają się teraz Czytelnik i Czytelniczka?

"Świat umiera, a my tego nie zauważamy" – to słowa Olgi Tokarczuk, które krótko obrazują to, co dzieje się w rzeczywistości i mechanizm wyparcia, który wobec rzeczywistości stosujemy. Kryzys klimatyczny jest jednym z największych wyzwań, także dla Polski, bo jak wcześniej wspomniałam, on nie zna granic administracyjnych, a jedynie współdziałanie może dać jakiekolwiek efekty.

Polski rząd, jako jedyny, zawetował europejski cel osiągnięcia neutralności klimatycznej do 2050 roku. Ostatni w UE negujemy alarmy naukowców o zagrożeniach katastrofy klimatycznej. Polski rząd tym samym zrezygnował z ogromnych środków finansowych, które mogłaby przekazać Unia Europejska na transformację energetyczną.

Będziemy słono płacić za energię elektryczną z przestarzałych elektrowni, które trują nas (świat) i które moglibyśmy zastępować na przykład panelami fotowoltaicznymi na naszych dachach, a te mogłaby w dużej mierze finansować Unia Europejska (ale tak się nie stanie). Świat umiera i szybko przekonamy się o tym na własnej skórze, ale będzie za późno.

Zlikwidowali plantację

Policjanci z Komisariatu I Policji we współpracy z funkcjonariuszami Wydziału Kryminalnego KMP w Wałbrzychu zabezpieczyli ponad 5 kg amfetaminy oraz zlikwidowali plantację marihuany. Do sprawy zatrzymano 29-letniego mieszkańca Świdnicy. Mężczyzna usłyszał już zarzuty - między innymi posiadania znacznej ilości narkotyków.

Policjanci z Komisariatu I Policji w Wałbrzychu we współpracy z funkcjonariuszami Wydziału Kryminalnego KMP w Wałbrzychu ustalili, że w jednym z mieszkań na trenie Wałbrzycha znajduje się plantacja konopi. W dwóch pokojach wynajmowanego mieszkania znaleźli profesjonalnie przygotowaną plantację. Rosły tam 52 krzaki konopi wysokości półtorej metra. Po przeszukaniu innych pomieszczeń w ręce stróżów prawa trafiło również pięć kilogramów amfetaminy. Policjanci zabezpieczyli ponadto sprzęt i urządzenia służące do uprawy oraz pielęgnacji konopi. Do sprawy zatrzymano 29-letniego mieszkańca Świdnicy, który wpadł w ręce mundurowych, gdy przyjechał podlać rośliny. Mężczyzna usłyszał już zarzuty - między innymi posiadania znacznej ilości narkotyków. Sąd zadecydował o tymczasowym aresztowaniu podejrzanego. Za popełnione przestępstwa grozi mu kara nawet 8 lat pozbawienia wolności.

Red.
źródło i foto:
walbrzych.policja.gov.pl



Bożonarodzeniowy Walim

Blisko 450 osób zasiadło do wspólnego stołu w hali sportowej Centrum Sportu i Rekreacji w Walimiu. W gminie odbyło się tradycyjne VIII Bożonarodzeniowe Spotkanie Wigilijne.

Uroczystość rozpoczęła się 13 grudnia o godzinie 16.00 od mszy świętej w kościele pod wezwaniem św. Jadwigi w Walimiu. Po wprowadzeniu pocztów sztandarowych Ochotniczych Straży Pożarnych z Dziećmorowic, Walimia oraz Zagórza Śląskiego, a także Publicznej Szkoły Podstawowej im. Polskich Noblistów w Walimiu i Publicznej Szkoły Podstawowej im. Janusza Korczaka w Jugowicach, odbyło się nabożeństwo. Wyjątkową mszę celebrował Jego Ekscelencja Ksiądz Biskup Ignacy Dec. Swoją obecnością zaszczycili także księża z gminnych parafii. Wiceprzewodniczący Rady Powiatu Wałbrzyskiego Stanisław Skrzyniarz, Starosta Powiatu Wałbrzyskiego Krzysztof Kwiatkowski, radni i sołtysi Gminy Walim, przyjaciele gminy, przedstawiciele służb mundurowych, Zjednoczeni Pasją, a przede wszystkim - mieszkańcy gminy Walim.

Wszyscy spotkali się w świątecznie przystrojonej hali sportowej w Centrum Sportu i Rekreacji, by wspólnie poczuć magię zbliżających się świąt. Wprowadziły w nią także wyjątkowe jasełka. Wyjątkowe, bo i aktorzy byli nietuzinkowi. W tegorocznych jasełkach pt. „Podatny grunt na dobro" zagrali – wójt Adam Hausman, Sekretarz Gminy Aleksandra Ignaszak oraz radni gminy Walim. Przepiękna sceneria, profesjonalna oprawa artystyczna oraz pełna zaangażowania gra aktorska, wywoływały zarówno emocje zachwytu, jak i wzruszenia, choć i chwil radosnych nie brakowało. Po momentach pełnych wzruszeń, Ksiądz Biskup Ignacy Dec pobłogosławił zebranych oraz wigilijne potrawy, został odczytany fragment ewangelii, a następnie wszyscy podzielili się opłatkiem, składając sobie życzenia. Było też śpiewanie pastorałek przez dzieci i naszych kochanych emerytów, a także wspólne kolędowanie przy akompaniamencie Księdza Biskupa. Na zakończenie, jak obyczaj nakazuje, wszyscy obecni zostali obdarowani prezentami w postaci przepięknych, ręcznie wykonywanych przez pracowników Centrum Kultury i Turystyki w Walimiu, zawieszek świątecznych na okno. Serdecznie dziękujemy za ten magiczny, wspólnie spędzony czas.

Red.
Źródło i foto: Gmina Walim



Jest kotłownia

Zmodernizowana kotłownia na największym osiedlu w Głuszycy oficjalnie otwarta. Dzięki tej inwestycji mieszkańcy Osiedla Słonecznego mogą czuć się bezpiecznie, bo ich system cieplny jest bardziej niezawodny i ekologiczny. Najważniejszym faktem jest to, że emituje mniej CO2 i substancji szkodliwych.

- Inwestycja w modernizację kotłowni świadczy o tym, że Gmina Głuszyca staje się miejscem atrakcyjnym, nie tylko pod względem zamieszkania, ale i pod względem inwestowania. Można śmiało powiedzieć, że to gmina która dba o środowisko i zdrowie mieszkańców. Dlatego też wszystkie tego typu inwestycje bardzo nas cieszą i mam nadzieję, że będzie ich coraz więcej – mówił na otwarciu Grzegorz Szymański, zastępca burmistrza Głuszycy.

Modernizacją objęta została sieć cieplna oraz kotłownia gazowa przy ulicy Łukasiewicza 55A. Dla mieszkańców to poczucie bezpieczeństwa – zwiększono niezawodność dostaw ciepła. To także oszczędności i ograniczenie zużycia gazu ziemnego, a co za tym idzie - mniejsze rachunki. Dzięki inwestycji wymieniono istniejącą sieć cieplną kanałową na nową sieć preizolowaną – zlikwidowano stare komory ciepłownicze. Natomiast w kotłowni zainstalowano dwa kotły gazowe nowej generacji. Jest to system, który spełnia wymogi ochrony środowiska. Na tym nie koniec. Na dachu obiektu właśnie zostały zamontowane panele fotowoltaiczne, które wyprodukują energię elektryczną na potrzeby kotłowni. Całkowity koszt modernizacji systemu cieplnego w Głuszycy zamknął się w kwocie 1 621 352 złotych brutto. Zadanie zostało dofinansowane ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach „Gospodarki niskoemisyjnej" przy wsparciu kredytu z Funduszu Regionu Wałbrzyskiego.

Red.

REKLAMA R1075/19

Feniks
Fundacja na Rzecz Osób Niepełnosprawnych FENIKS
Z pasją pomagamy Ludziom

Dzienny Dom Opieki

Z dniem 01.03.2020r. uruchamiamy Dzienny Dom Opieki dla osób starszych.
Pobyt od godz. 6.00 do godz. 17.00

W naszej placówce:
- zajmie się Tobą wykwalifikowany personel,
- zjesz dwa posiłki (śniadanie i obiad/catering),
- codziennie będziesz korzystał/a z terapii zajęciowej, ćwiczeń usprawniających pamięć, relaksacji,
- codziennie będziesz mógł/mogła skorzystać z fotela masującego, rowerka i rehabilitacji usprawniającej itp.

Zapraszamy do kontaktu oraz w celu zadeklarowania chęci pobytu w naszym Dziennym Domu Opieki.
Zapisy na stronie: www.fundacja-feniks.org.pl w formularzu „Zgłoś chęć uczestnictwa" lub telefonicznie.

KONTAKT
ul. Forteczna 28/35
58-316 Wałbrzych
fundacjafeniks@vp.pl
tel. 663 171 113

REKLAMA R1076/19

Życzymy Państwu by nadchodzące Święta Bożego Narodzenia były czasem wyjątkowym,
spędzonym wśród najbliższych osób, pełnym miłości i zrozumienia.
Oby Nowy Rok pozwolił Państwu urzeczywistnić obrane cele
oraz przyniósł wiele satysfakcji z własnych dokonań.

Zarząd i pracownicy Wałbrzyskiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej „INVEST-PARK"

INVEST PARK
WAŁBRZYSKA SPECJALNA
STREFA EKONOMICZNA

REKLAMA R1077/19

PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA
im. Angelusa Silesiusa w Wałbrzychu

www.pwsz.com.pl



BEZPŁATNE STUDIA STACJONARNE

30 minut Gospodarka PLUS Bartłomiej Grzegorczyk



Drodzy Czytelnicy, spotykamy się w następnym wydaniu tygodnika, czyli już albo dopiero w Nowym Roku! Dzięki Państwa zainteresowaniu rubryką ekonomiczną „GospodarkaPLUS" wchodzę w kolejny rok z optymizmem i „lekkim" poczuciem satysfakcji z dobrze wykonanej pracy publicystycznej, wynikającej z przystępnego „lekkiego pióra" moich felietonów (opinia jednego z Czytelników!). Lecz dzisiaj nie będzie gospodarki, ekonomii i polityki. Ale spokojnie, tylko dzisiaj! To ostanie wydanie gazety przed Świętami Bożego Narodzenia i Nowym Rokiem, dlatego pozwolę sobie złożyć Państwu życzenia świąteczno-noworoczne. Grudzień to jeden z najpiękniejszych miesięcy z racji swojej świątecznej oraz „klimatycznej" specyfiki – pod warunkiem, że zamiast deszczu i błota, za oknami jest piękna pokrywa śnieżna a pod nogami, przy lekkim mrozie skrzypi biały puch. Niestety, w ostatnich latach coraz trudniej o to w Polsce. Eko-terroryści twierdzą, że to ocieplenie klimatu i wszystko przez niszczenie natury przez gospodarkę. A w Wałbrzychu zamiast białego puchu i lekkiego mrozu mamy niepozbierane śmieci i „lekkie" podwyżki opłat za ich wywóz rzędu ponad 200% lub 400%. Przepraszam! Zapomniałem, że miało być bez gospodarki i polityki. Zatem... wracając do życzeń, zanim do tego przejdę, chciałbym raz jeszcze serdecznie podziękować wszystkim Czytelnikom za ciepły odbiór moich ekonomicznych felietonów i życzyć sobie tego samego w przyszłym roku. Ot! Trochę prywaty. Oby Nowy Rok 2020 obfitował dla Nas wszystkich w sukcesy osobiste i zawodowe a zbliżające się Święta Bożego Narodzenia były czasem refleksji i wspólnej integracji przy wigilijnym stole. Nie popadajmy w szał świątecznych zakupów, kulinarnych wariacji oraz konsumpcjonizmu na pokaz. Odświeżmy relacje z rodziną, porozmawiajmy dłużej z dziećmi, wybierzmy jedno postanowienie noworoczne, które faktycznie dotrzymamy a nie odłożymy (znowu) na kolejny rok, zróbmy coś dobrego dla najbliższych, bądźmy wyrozumiali w pracy lub zaskoczmy sąsiada z klatki schodowej pogodą ducha. Bądźmy po prostu lepszymi ludźmi. Tego z całego serca i nie tylko od święta Państwu życzę.

Faurecia wspiera profesjonalistki

Karolina Rduch, kierownik działu BHP w zakładzie Faurecia Wałbrzych Recliners, została laureatką prestiżowego dolnośląskiego plebiscytu gospodarczego „Kobiece Twarze" w kategorii „Profesjonalistka w dużej firmie".

Przypominamy, że Faurecia to wiodący producent części motoryzacyjnych, który tylko w Wałbrzychu posiada cztery fabryki zatrudniające ponad 2300 osób. Ponad czterdzieści procent załogi stanowią kobiety, jednak w przypadku zakładów takich jak Wałbrzych Trim, sięga on nawet siedemdziesiąt procent. W wałbrzyskich zakładach Faurecii na stanowiskach managerskich zatrudnionych jest blisko sto kobiet, które są adresatkami zainicjowanego ogólnopolskiego programu. Inicjatywą objęte zostały również osoby, które dzięki swoim umiejętnościom, doświadczeniu oraz zaangażowaniu zostały włączone do projektu przygotowującego je do zawodowego awansu. W ramach realizowanych przez firmę działań zwiększona zostanie liczba kierowanych wyłącznie do kobiet szkoleń m.in. z zakresu umiejętności przywódczych lub autoprezentacji. Uruchomione zostaną również specjalne spotkania mentoringowe prowadzone przez zewnętrznych ekspertów. - Jako jeden z największych pracodawców w regionie nie jesteśmy anonimową firmą. Wierzymy, że wiodąca pozycja w branży sprawia, że powinniśmy sami siebie stawiać za wzór i udowadniać, że postrzeganie firmy motoryzacyjnej jako męskiego świata to stereotyp. Dlatego od lat aktywnie działamy na rzecz stwarzania naszym pracownikom równych szans na rozwój, czego mogę być najlepszym przykładem. Jednocześnie chcemy cały czas się rozwijać i przyciągać najlepszych pracowników. Dlatego w tym roku wdrożyliśmy program wspierający kobiety zatrudnione w Faurecii na stanowiskach zarządczych – mówi Karolina Rduch, kierownik działu BHP w zakładzie Faurecia Recliners oraz koordynatorka programu Gender Diversity w Polsce. Przypominamy, że Spółki Faurecii w Polsce są częścią francuskiej grupy FAURECIA obecnej



w 37 krajach, z ponad 300 zakładami produkcyjnymi oraz 35 ośrodkami badawczo-rozwojowymi na całym świecie. W Polsce firma zatrudnia w 10 zakładach oraz Centrum Badawczo-Rozwojowym ponad 9000 pracowników. To lider największych na świecie dostawców części samochodowych specjalizujący się w produkcji foteli samochodowych, systemach wyposażeń samochodów oraz technologiach kontroli emisji spalin. Faurecia jest najczęściej wybieranym partnerem największych, światowych producentów samochodów.

Red.
Źródło i foto: Faurecia

Altankowi rabusie

Do dziesięciu lat więzienia grozi trzem mężczyznom, którzy włamywali się do altanek na terenie Głuszycy oraz Jedliny Zdrój. Ich łupem padały elektronarzędzia, narzędzia ogrodowe i mały sprzęt rtv. Sprawcy zabierali wszystko, co miało jakąś wartość. Ukradli nawet drewnianego bociana. Ponadto jeden z mężczyzn odpowie również za posiadanie narkotyków. Funkcjonariusze z Komisariatu Policji w Głuszycy w wyniku pracy operacyjnej ustali, że trzech młodych mieszkańców powiatu wałbrzyskiego może mieć związek z włamaniami do altan, do których doszło na przełomie października i listopada na terenie Głuszycy, a także Jedliny Zdrój. Dwóch 21-latków i 18-latek kradli z altan wszystko, co miało jakąś wartość: elektronarzędzia, narzędzia ogrodowe i mały sprzęt rtv. Ja informuje Policja - część skradzionego mienia odzyskano. Cała trójka usłyszała już zarzuty włamań i kradzieży, do których się przyznali. Warto nadmienić, że dla jednego z mężczyzn nie był to jednak koniec kłopotów. W czasie przeszukania mieszkania 21-latka, mundurowi ujawnili i zabezpieczyli ponad 500 porcji handlowych amfetaminy. Mężczyzna usłyszał dodatkowy zarzut posiadania narkotyków. Wszyscy zatrzymani przez głuszyckich policjantów za swoje czyny odpowiedzą przed sądem. Za popełnione przestępstwa grozi im kara do 10 lat pozbawienia wolności.

Źródło: www.walbrzych.policja.gov.pl

Kradzieje prądu

Wałbrzyscy policjanci tylko w jednym dniu zatrzymali na gorącym uczynku kradzieży prądu troje mieszkańców Wałbrzycha. Policjanci przypominają, że nielegalne podłączenie się do instalacji elektrycznej z pominięciem urządzeń pomiarowych jest przestępstwem zagrożonym karą pozbawienia wolności do 5 lat. Na sprawcy takiej kradzieży ciąży także obowiązek uiszczenia opłaty za nielegalny pobór energii, której wysokość może wynieść od kilku do kilkunastu tysięcy złotych. Wałbrzyscy policjanci, weryfikując otrzymane informacje, trafili do trzech mieszkań na terenie Wałbrzycha, gdzie ujawnili nielegalnie przyłącza do instalacji elektrycznej z pominięciem urządzeń pomiarowych. Tym „sprytnym" sposobem troje zatrzymanych doprowadziło prąd do swoich mieszkań. Do zlikwidowania nielegalnych przyłączy zostali wezwani pracownicy firm dostarczających energię, którzy dokonali również stosownych pomiarów. Policja informuje, że nielegalne przyłącza to również zagrożenie dla bezpieczeństwa osób mieszkających w danym budynku. W wielu przypadkach kradzież prądu wiąże się z uszkodzeniem instalacji elektrycznej. To z kolei jest częstą przyczyną pożarów bądź porażenia prądem nie tylko osób nielegalnie pobierających energię elektryczną, lecz również osób mieszkających w sąsiedztwie.

Źródło: www.walbrzych.policja.gov.pl

Amator AGD

Policjanci z wałbrzyskiego komisariatu numer dwa zatrzymali trzydziestosześcioletniego sprawcę kradzieży z włamaniem do pomieszczenia gospodarczego. Jego łupem padły dwa żelazka, odkurzacz oraz antena telewizyjna. Mężczyzna odpowie za popełnione przestępstwo, za które grozi kara do dziesięciu lat pozbawienia wolności. Do kradzieży z włamaniem doszło w Wałbrzychu, pod koniec listopada bieżącego roku. Policjanci ustalili, że sprawca po zerwaniu skobla z kłódką w drzwiach wejściowych do pomieszczenia gospodarczego, dostał się do jego wnętrza, skąd ukradł dwa żelazka, odkurzacz oraz antenę telewizyjną. Pokrzywdzona oszacowała straty na łączną kwotę 1200 złotych. Działania operacyjne przeprowadzone przez funkcjonariuszy z wałbrzyskiej dwójki pozwoliły na ustalenie i zatrzymanie sprawcy włamania. Okazał się nim 36-letni mieszkaniec Wałbrzycha. W czasie przesłuchania mężczyzna przyznał się do zarzucanego czynu. Wyjaśnił, że potrzebował pieniędzy na alkohol i skradzione rzeczy sprzedał przypadkowym osobom. O dalszym losie mężczyzny zadecyduje sąd. Za kradzież z włamaniem grozi mu kara do 10 lat pozbawienia wolności.

Źródło: http://www.walbrzych.policja.gov.pl/

REKLAMA R1078/19



Lemury w Palmiarni

Czeskie lemury mają nową siedzibę

Lemury Olaf, Tytus i Juliano przybyły w miniony piątek na stałe do wałbrzyskiej Palmiarni. Zwierzęta zostały przekazane z Zoo Safari Park Dvůr Králové Czechy w ramach projektu „Z tropiku do tropiku na polsko-czeskim pograniczu". Młode samce lemurów - Olaf, Tytus i Juliano (imiona wyłonione w internetowym konkursie) - na razie trochę zestresowane, mają do dyspozycji zimową wolierę. Latem będą mogły korzystać z wolnego wybiegu w jednej z wyremontowanych szklarni.

Co nowego w Palmiarni?

W ramach projektu do czeskiego zoo powędrowały rośliny wyhodowane w naszej Palmiarni. Wyremontowano też sześć szklarni, w których nigdy przedtem nie gościli zwiedzający. Teraz będą mogły być wykorzystywane przez cały rok dzięki zainstalowanemu tam ogrzewaniu. W jednej z wyremontowanych szklarni będzie można rozmnażać rośliny. Kolejna przeznaczona zostanie na letnią wolierę dla lemurów, w następnych zlokalizowane zostaną: wystawa bonsai i wystawa dotyczącą historii obiektu. W innych odbędą się warsztaty i zabawy dla najmłodszych. W szklarniach będzie też można prezentować specjalnie sprowadzaną w tym celu roślinność.

Ośrodek hodowlany

Przyjęcie Olafa, Tytusa i Juliano do wałbrzyskiej Palmiarni było niemałym wyzwaniem. Trzeba było sprostać sporym wymaganiom czeskiego ogrodu zoologicznego, które oczywiście były zgodne z obowiązującymi w świecie przepisami, dotyczącymi hodowli i przebywania w takim miejscu zwierząt tropikalnych. Należało na przykład zapewnić lemurom opiekę lekarza weterynarii z odpowiednią specjalizacją. To jednak, jak się okazało, niewiele w porównaniu z ogromem problemów, które trzeba było pokonać, stwarzając ośrodek hodowlany, konieczny do tego, aby lemury mogły w Palmiarni zamieszkać. A to z punktu widzenia przepisów, wcale nie było takie proste.

Nie ma co ukrywać, gdyby nie zaangażowanie i prawie prowadzenie za rękę przez wałbrzyskich lekarzy weterynarii – Bogusława Czerskiego, Wioletty Barnach – Łuczko, Sebastiana Koperka, którzy na bieżąco podpowiadali jak, gdzie i co trzeba zrobić, ośrodka hodowlanego długo by jeszcze nie było, a lemury musiałyby jeszcze sporo czasu czekać na przeprowadzkę.

To był naprawdę ukłon Powiatowego Inspektoratu Weterynarii w Wałbrzychu w stronę Palmiarni.

Zwiedzamy

Od minionego wtorku czeka na zwiedzających naprawdę niepowtarzalny obiekt z nowymi funkcjami, iluminacjami wśród roślin i trzema nowymi mieszkańcami.

Anna Waligóra-Stupnicka
foto: AW-S , ksiaz.walbrzych.pl







30 minut sekund

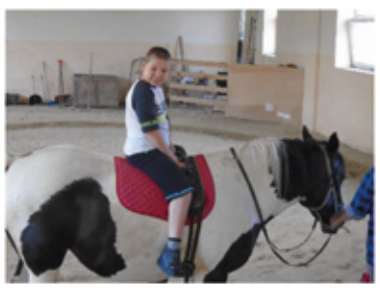
Wałbrzych
Po pieniądze na kulturę

Cztery wnioski na dofinansowanie organizacji wydarzeń złożył w Ministerstwie Kultury i Dziedzictwa Narodowego WOK w Wałbrzychu. Wśród nich są warsztaty kulturalne, a także oferta na opracowanie dokumentacji technicznej byłego budynku kina na Piaskowe Górze. Według wnioskodawcy ogromnym wyzwaniem jest remont byłego kina na Piaskowej Górze. WOK ubiega się o dofinansowanie na opracowanie dokumentacji w zakresie: inwentaryzacyjnej, budowlanej, technicznej projektów architektonicznych budynku. - Chcemy stworzyć jeden z najnowocześniejszych obiektów w Polsce, z wielofunkcyjną salą kinową wyposażoną w nowatorski system projekcji – komentuje Jarosław Buzarewicz, dyrektor Wałbrzyskiego Ośrodka Kultury. Ponadto w planach: jubileusz 65. lecia Zespołu Pieśni i Tańca „Wałbrzych", „Wibracje", czyli cykl wyjazdów, warsztatów, koncertów, skierowany do osób niepełnosprawnych i ze szczególnymi potrzebami, „Robisz to dobrze!", inicjatywa edukacyjno - kulturalna w formie zajęć artystycznych: muzycznych, fotograficznych, rękodzielniczych oraz międzypokoleniowe warsztaty „CRAFT ART", łączące tradycje z nowoczesnością, czyli dawne rzemiosło i rękodzieło z tzw. „współczesnym handmadem". Łączna wartość wszystkich projektów: 1 072 404 złotych. WOK stara się też o ministerialne dofinansowanie w wysokości: 685 212 złotych.

REKLAMA R1079/19

Podziękowanie







Chcielibyśmy w imieniu naszym oraz naszego synka Dawidka wyrazić ogromne podziękowanie tym wszystkim, którzy nam pomogli, pomagają, wspierają nas i dodają nam siły i otuchy w walce o zdrowie i sprawność naszego kochanego synka !!! Dziękujemy Fundacji Merkury, której Dawidek jest podopiecznym. Szczególnie dziękujemy wszystkim, którzy w poprzednich latach i w obecnym roku zdecydowali się oddać na rzecz Dawidka 1 % podatku. Okazana nam pomoc jest bardzo ważna i potrzebna, ponieważ bez Państwa wsparcia nie stać nas na rehabilitację naszego dzielnego synka, a bez systematycznego usprawniania nasze dziecko nie będzie miało możliwości pokonywania swoich niepełnosprawności, rozwijania umiejętności oraz samodzielności w codziennych czynnościach.
Co roku mamy świadomość tego, jak wiele jest osób potrzebujących pomocy, tym bardziej jesteśmy wdzięczni, że to właśnie Dawidka wybieracie Państwo na odbiorcę Waszego 1%.
Dawidek ma już 14 lat. Po raz kolejny udowodnił nam wszystkim, że warto pomagać, ponieważ staje się coraz bardziej samodzielny w codziennym funkcjonowaniu, sprawniejszy i więcej mówi. Dawidek pokonuje więcej codziennych trudności, zaczął bardziej wyrażać swoje emocje, a tym samym dążyć do tego czego sam chce. Wierzymy, że to dzięki Waszym gorącym sercom i postawom udało się pozyskać nowe środki finansowe. Jednocześnie chcemy podkreślić, że z uwagi na procedurę przekazywania 1% podatku, nie jesteśmy w stanie podziękować indywidualnie każdemu z naszych darczyńców. Upoważniamy wszystkich, do których dotrze nasze podziękowanie do przekazania go tym, o których wiedzą, że wskazali nasze dziecko przy rozliczaniu rocznym - **dziękujemy wszystkim bez wyjątku: rodzinie, przyjaciołom, znajomym, i „nieznajomym", którym leży na sercu los naszego dziecka !**
Dzięki Państwa wsparciu nasz syn Dawidek ma systematyczną indywidualną rehabilitację w domu, był na turnusie rehabilitacyjnym oraz częściowo mogliśmy zakupić leki, które wpływają na lepszy komfort życia naszego dziecka i wspierają proces rehabilitacji.
Mamy nadzieję, że uśmiech, radość, a przede wszystkim rozwój i postępy w funkcjonowaniu naszego dziecka będą dla Państwa największym podziękowaniem za okazaną pomoc i okazane serce.
Do serdecznych i gorących podziękowań dołączamy życzenia wszelkiej pomyślności, życzliwości, zdrowia, prawdziwych przyjaciół oraz wielu radosnych, spokojnych i kolorowych chwil w życiu.

Prezes Fundacji Merkury Waldemar Weihs
oraz rodzice Dawida Wioleta i Artur Kupis









30 minut *Pod powierzchnią*

MAŁGORZATA SZPARA



Urodził się w grudniu. Narodziny w grudniu są jak śmierci w maju. Kłopotliwe, bezsensowne i zawsze nie w czas. Ojciec NN, matka Miriam. Polskich imion nie było? I żeby tak rodzić na mrozie, jakby nie można było w szpitalu. Co się z tymi ludźmi porobiło. Kiedy rozdarł krzykiem granat nocy, na całym osiedlu zgasło światło i tylko jedna gwiazdka świeciła na niebie. Migotała chwilę, a później umarła.

Na blokowisku, na którym dorastał, ludzie lgnęli do niego jak dzieci. Widziano go często pod całodobowym. Rozmawiał z tymi, z którymi nikt już nie chciał rozmawiać. Przyglądałam mu się. Dziwak, myślałam, pewnie ćpun. Kiedy spotkaliśmy się pierwszy raz, niosłam zakupy i nie miałam już siły, a on, że pomoże mi dźwigać ten ciężar. No dobra, pomyślałam. Było mi wszystko jedno. Od tego czasu kłanialiśmy się sobie, czasem zatrzymywaliśmy się, żeby pogadać. Zawsze tak śmiesznie mówił: nieprzyjaciołom swoim wybaczaj, patrz w te oczy sarnie, brązowe jak u Judy, i nie potępiaj, tylko wybaczaj. Przerażał mnie trochę. Jak u kogo? Co za dziwak, myślałam. Co się z tymi ludźmi porobiło.

Wiele lat później to zrozumiałam. Wczoraj zobaczyłam te oczy i przypomniało mi się, że już je kiedyś widziałam. W muzeum w Amsterdamie. Z obrazu w ostatniej sali Judasz patrzył na mnie, jak spłoszona sarna. Nie potępiaj, tylko wybaczaj - myślałam, wracając tamtej nocy do hotelu.

Umarł młodo. Zmęczenie materiału. Strasznie lało kiedy go znaleźli. Ciała nigdy nie pochowano. Czasem o nim myślę. Czasem wydaje mi się, że się gdzieś mijamy. I on mi wtedy szepcze do ucha: nieprzyjaciołom swoim wybaczaj.

Niech się stanie.

Świątecznie w urzędzie

Dzieci ze świdnickich przedszkoli nr 1, 3 i 15 odwiedziły Urząd Miejski w Świdnicy, aby przystroić choinki

Przedszkolaki przyniosły ze sobą ozdoby, które wykonały wraz ze swoimi wychowawczyniami. Dzięki temu na świątecznych drzewkach znajdujących się w urzędzie zostały powieszone anioły, gwiazdy i kokardy. Nie zabrakło też ręcznie zdobionych bombek oraz kolorowych papierowych łańcuchów. Teraz przystrojone drzewka podziwiać można na parterze w budynku Urzędu Miejskiego i w Urzędzie Stanu Cywilnego. Trzecia z choinek posadowiona została w gabinecie prezydent miasta. Dzieci przekazały także życzenia bożonarodzeniowe dla prezydent Beaty Moskal-Słaniewskiej i wszystkich pracowników urzędu.

Red.





Zwiedzali okolice i Wałbrzych

Mowa o dwudziestu przedstawicielach biur podróży z Dolnego Śląska, Małopolski i Mazowsza. Wzięli oni udział w dwudniowej wizycie studyjnej po największych atrakcjach Aglomeracji Wałbrzyskiej.

Reprezentanci turystycznych firm zwiedzili Wałbrzych i okolice, by właśnie zbadać potencjał turystyczny regionu. Wydarzenie to zorganizowała Lokalna Organizacja Turystyczna Aglomeracji Wałbrzyskiej. -Naszym celem było pokazanie potencjału całej Aglomeracji Wałbrzyskiej i ogromu atrakcji turystycznych, które znajdują się na naszym terenie. Cieszę się, że goszczący u nas właściciele biur podróży z takim entuzjazmem zareagowali na to, co mamy do zaoferowania. Pierwsze efekty wizyty studyjnej już są w postaci rezerwacji na przyszłoroczne wycieczki w nasz region. Już dziś mogę zapewnić, że będziemy organizowali kolejne wizyty przedstawicieli branży turystycznej - mówiła Anna Żabska, prezes Lokalnej Organizacji Turystycznej Aglomeracji Wałbrzyskiej. Właściciele biur podróży byli zachwyceni atrakcjami zlokalizowanymi na terenie ziemi wałbrzyskiej. Goszczący tour-operatorzy, oprócz Zamku Książ z jego zimową atrakcją czyli Ogrodami Światła, zwiedzili Aqua-Zdrój, Wałbrzyską Starówkę i Muzeum Porcelany. Ponadto odwiedzili uzdrowisko w Jedlinie-Zdroju, Opactwo w Krzeszowie, Zamek Grodno, Świdnicę oraz podziemia Osówki.

Red.





REKLAMA R1080/19



Kontakt Tel. 881-21-22-23
Pap-Trans Recykling
Ul. Gagarina 20 58-306 Wałbrzych
Email: surowce@paptrans.com.pl
Zapraszamy od 06:00 do 18:00

Jesteśmy jedyną działającą firmą na terenie Wałbrzycha

PAP-TRANS

Recykling
Karton, Folia, Ulotki, Styropian (opakowaniowy)
Odbiór
Prowadzisz sklep, małą gastronomię, hurtownię, zakład fryzjerski? Ustawa mówi o obowiązkach firm działających na terenie Wałbrzycha, które powinny mieć podpisane umowy na wywóz odpadów z firmą komunalną oczyszczająca nasze miasto.
Uwolnimy Cię od problemu.
Pomożemy też prowadzić obowiązkową ewidencję.

Makulatura, książki, gazety, opakowania
Nie wiesz jak się ich pozbyć? Przywieź do nas za darmo !!!!
Lub zamów płatny odbiór, nasz wykwalifikowany pracownik przyjedzie do Ciebie i uwolni Cię od problemu. Masz też gwarancję, że odebrany towar nie zostanie po prostu wyrzucony, a będzie poddany recyklingowi i przyczyni się do ochrony środowiska.

Karton, folia, ulotki, styropian
Jak się ich pozbyć za darmo?
Nic prostszego, posegreguj i przywieź do nas !
Możesz też zlecić nam płatny odbiór! W ustalonych terminach nasz pracownik będzie odbierał od Ciebie odpady, co będzie potwierdzane Kartą Przekazania Odpadu.

Przyjmujemy :
-czyste posegregowane odpady z papieru i tektury 15 01 01
-czyste posegregowane odpady opakowaniowe z tworzyw sztucznych 15 01 02
-styropian czysty opakowaniowy biały 150102

Dzięki temu zgodnie z przepisami udokumentujesz prawidłowe prowadzenie gospodarki odpadami.



CO TO JEST PROGRAM CZYSTE POWIETRZE?

Czyste Powietrze to kompleksowy program, którego celem jest poprawa efektywności energetycznej i zmniejszenie emisji pyłów i innych zanieczyszczeń do powietrza z istniejących jednorodzinnych budynków mieszkalnych lub uniknięcie emisji zanieczyszczeń powietrza, pochodzących z nowo budowanych jednorodzinnych budynków mieszkalnych.
Program obejmuje wymianę starych pieców i kotłów na paliwo stałe oraz termomodernizację budynków jednorodzinnych by efektywnie zarządzać energią. Działania te nie tylko pomogą chronić środowisko, ale dodatkowo zwiększą domowy budżet, dzięki oszczędnościom finansowym.

Program skierowany jest do osób fizycznych:

- będących właścicielami/ współwłaścicielami jednorodzinnego budynku mieszkalnego, lub wydzielonego w budynku jednorodzinnym lokalu mieszkalnego z wyodrębnioną księgą wieczystą. W przypadku gdy jednorodzinny budynek mieszkalny/wydzielony w budynku jednorodzinnym lokal mieszkalny jest we współwłasności kilku osób, dofinansowanie przysługuje współwłaścicielowi, pod warunkiem wyrażenia zgody przez pozostałych współwłaścicieli tego budynku/ lokalu.
- będących właścicielami/ współwłaścicielami nieruchomości, które uzyskały zgodę na rozpoczęcie budowy jednorodzinnego budynku mieszkalnego zgodnie z obowiązującymi przepisami i budynek nie został jeszcze przekazany lub zgłoszony do użytkowania. W przypadku gdy nieruchomość jest we współwłasności kilku osób, dofinansowanie przysługuje współwłaścicielowi, pod warunkiem wyrażenia zgody przez pozostałych współwłaścicieli tej nieruchomości.

Dla tych Beneficjentów, których lokal mieszkalny został wyodrębniony po 01.01.2019 r. koszty poniesione na przedsięwzięcie są kwalifikowane w ramach limitu kosztów przypadających na cały budynek.

INFOLINIA ZADZWOŃ

607 700 370

ZESKANUJ KOD QR I WEJDŹ NA STRONĘ PROGRAMU

Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej we Wrocławiu
ul. Jastrzębia 24, 53-148 Wrocław | od pon do pt w godz 7:30- 15:30 | tel 71 333 09 40 fax 71 332 37 76 mobile 667 670 046 | mail: poczta@fos.wroc.pl

Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej Oddział w Wałbrzychu
ul. Kolejowa 8, 58-310 Szczawno-Zdrój | tel 74 841 48 24, fax 74 63 34 852 | mail: walbrzych@fos.wroc.pl

30 minut

Informator nr 1
20 grudzień 2019
Nakład 24000 egzemplarzy
www.30minut.pl

Wydawca: Centrum sp. z o.o.
ul. Ludowa 1C/111
58-304 Wałbrzych
tel.: 531 407 736
e-mail: sekretariat@30minut.pl

SIEDEM KROKÓW DO DOFINANSOWANIA

1 ZDOBĄDŹ WIEDZĘ
Zapoznaj się ze szczegółami naboru: regulaminem naboru, programem priorytetowym, formularzem wniosku, załącznikami oraz instrukcjami.

2 ZBADAJ POTRZEBY BUDYNKU
Określ stan obecny i potrzeby budynku, na podstawie zaleceń w audycie energetycznym lub z pomocą uproszczonej analizy energetycznej we wniosku o dofinansowanie; upewnij się, że wszystkie informacje, dotyczące domu (np. powierzchnia ścian i okien) są prawidłowe.

3 WYPEŁNIJ I ZŁÓŻ WNIOSEK O DOFINANSOWANIE
Pamiętaj o wytycznych w tym zakresie na stronie właściwego WFOŚiGW i o dołączeniu dokumentów potwierdzających dochód. Aby wypełnić wniosek wejdź na Portal Beneficjenta na stronie właściwego terytorialnie WFOŚiGW.

4 PODPISZ UMOWĘ O DOFINANSOWANIE/POŻYCZKĘ
WFOŚiGW przygotuje umowę po pozytywnym rozpatrzeniu Twojego wniosku. W przypadku złożenia wniosku o dotację i pozytywnej decyzji o przyznaniu dofinansowania wniosek automatycznie staje się umową, bez potrzeby jej podpisywania (o czym wnioskodawca jest informowany pisemnie).

5 ZŁÓŻ WNIOSKI O PŁATNOŚCI
Środki mogą zostać wypłacone w kilku transzach po zrealizowaniu poszczególnych etapów przedsięwzięcia. Jeśli pojawią się zmiany w realizacji inwestycji, wystąp o odpowiednie zmiany w umowie.

6 ZAKOŃCZENIE PRZEDSIĘWZIĘCIA
Wizytacji końcowej podlegać będą wszystkie przedsięwzięcia realizowane siłami własnymi i nie mniej niż 15% losowo wybranych, zakończonych przedsięwzięć. Dodatkowo możliwa jest kontrola przedsięwzięcia w terminie do 3 lat od zakończenia jego realizacji.

7 ROZLICZENIE PRZEDSIĘWZIĘCIA
Nastąpi po pozytywnej weryfikacji realizacji przedsięwzięcia przez WFOŚiGW.

ZESKANUJ KOD QR I WEJDŹ NA STRONĘ BENEFICJENTA CELEM REJESTRACJI

WARUNKI DOFINANSOWANIA

- Maksymalne koszty kwalifikowane, od których jest liczona wysokość dotacji: 53 tys. zł.
- Minimalna wartość kosztów kwalifikowanych przedsięwzięcia: 7 tys. zł.
- Oprocentowanie zmienne pożyczki: nie więcej niż WIBOR 12M +70 punktów bazowych ale nie mniej niż 2% rocznie, przy czym ustalenie wysokości oprocentowania następuje w cyklu rocznym.
- Planowany okres spłaty pożyczki: do 15 lat.
- Możliwa karencja (zwłoka) w spłacie: do 12 miesięcy od daty zakończenia realizacji przedsięwzięcia.
- Okres realizacji przedsięwzięcia: 30 miesięcy od daty złożenia wniosku o dofinansowanie, lecz nie później niż do 30.06.2029 r.
- Dofinansowaniu podlegają przedsięwzięcia rozpoczęte po złożeniu wniosku o dofinansowanie.
- Do kosztów kwalifikowanych zaliczają się wydatki poniesione po dniu złożenia wniosku o dofinansowanie; data zakończenia realizacji będzie potwierdzona w ostatnim protokole odbioru robót wykonawcy lub w protokole końcowym w przypadku przeprowadzenia kontroli przedstawiciela WFOŚiGW.

Co to jest SMOG?

Wielu z nas jeszcze nie słyszało pojęcia SMOG, a ci którzy je kojarzą często mylą je z angielskim określeniem słowa dym - smoke. Czym jest SMOG i dlaczego musimy walczyć o czyste powietrze? Dowiecie się tego właśnie z naszego cyklu informacyjnego CZYSTE POWIETRZE.

SMOG czyli co?

Często mylimy definicję pojęcia SMOG, błędnie tłumacząc angielski leksem określający dym. Prawidłowo ta zbitka słowna wywodzi się z mieszanki dwóch słów: "smoke", czyli "dym" oraz "fog", czyli "mgła". Powszechnie przyjmuje się, że smog jest właśnie taką sztuczną mgłą. Ta dymna mgła powstaje w sposób nienaturalny, jako efekt poczynań człowieka przy współudziale pewnych niesprzyjających zjawisk w przyrodzie. Skutkiem tego jest wymieszanie się powietrza z zanieczyszczeniami i spalinami – to niepożądany rezultat degradacyjnej działalności homo sapiens.

Znamy przyczyny

Musimy sobie zdać sprawę, że przyczyną takiego stanu są między innymi: fabryki, coraz większa liczba samochodów spalinowych, a w skupiskach miejskich - palenie węglem, drewnem, śmieciami i innymi paliwami stałymi w piecach. Należy również zwrócić uwagę na fakt, że za pojawienie się smogu odpowiadają ponadto: pogoda, warunki klimatyczne, a także ogólne uwarunkowania terenu. Warto podkreślić, że o wiele trudniej będzie pozbyć się zanieczyszczeń, gdy dzielnica miasta bądź same miasto leży w kotlinie. Przy bezwietrznej pogodzie uniemożliwia to rozprzestrzenienie się i rozrzedzenie smogu, gęsto zawisającego nad miejscowością.

Różne rodzaje smogu

Istnieje także smog napływowy – czyli zjawisko rozprzestrzeniania się zanieczyszczeń na inne obszary. Efekt jest taki, że oczyszcza się powietrze w jednym miejscu, z kolei w drugim - staje się ono bardziej zanieczyszczone. Warto też wiedzieć, że w Polsce mamy do czynienia nie tylko ze smogiem typu londyńskiego, lecz również typu Los Angeles, z uwagi na zanieczyszczenia komunikacyjne.

SMOG Los Angeles

To smog, który powstaje przede wszystkim w letnich miesiącach. Występuje głównie w strefach subtropikalnych. Smog typu Los Angeles składa się m.in. z gazów, w tym tlenków węgla, tlenków azotu i węglowodorów. W Polsce możemy go dostrzec w okresach letnich. Do jego powstawania przyczyniają się pojazdy spalinowe w zatłoczonych ulicach miast.

SMOG londyński

To smog charakterystyczny dla umiarkowanej strefy klimatycznej i powstający głównie od listopada do stycznia (czasem marca). Ten rodzaj smogu to mieszanka różnych pyłów, wzbogacona o tlenki siarki, azotu, węgla i o sadzę.

Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej we Wrocławiu
ul. Jastrzębia 24, 53-148 Wrocław | od pon do pt w godz 7:30- 15:30 | tel 71 333 09 40 fax 71 332 37 76 mobile 667 670 046 | mail: poczta@fos.wroc.pl

Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej Oddział w Wałbrzychu
ul. Kolejowa 8, 58-310 Szczawno-Zdrój | tel 74 841 48 24, fax 74 63 34 852 | mail: walbrzych@fos.wroc.pl

DLA KOGO?

Program adresowany jest do:

- osób fizycznych będących właścicielami domów jednorodzinnych, lub wydzielonego w budynku jednorodzinnym lokalu z wyodrębnioną księgą wieczystą,
- osób posiadających zgodę na rozpoczęcie budowy budynku jednorodzinnego.

DOFINANSOWANIE

Beneficjenci programu Czyste Powietrze mogą starać się o dofinansowanie w następujących formach:

- Dotacji
- Pożyczki
- Dotacji i pożyczki

ZESKANUJ KOD QR i zobacz film Zalecenia wstępne – instrukcja wypełniania wniosku

CO OBEJMUJE DOFINANSOWANIE?

W ramach programu Czyste Powietrze można uzyskać dofinansowanie na sześć rodzajów inwestycji:

- zakup i montaż nowych źródeł ciepła spełniających wymagania programu CZP;
- docieplenie przegród budynku;
- wymianę stolarki okiennej i drzwiowej;
- wymianę instalacji centralnego ogrzewania i ciepłej wody użytkowej;
- instalację odnawialnych źródeł energii (kolektorów słonecznych i instalacji fotowoltaicznej);
- montaż wentylacji mechanicznej wraz z odzyskiem ciepła.

Wymiana lub montaż indywidualnego źródła ciepła są możliwe, gdy podłączenie do sieci ciepłowniczej na danym obszarze nie jest możliwe lub nie jest uzasadnione ekonomicznie.

Warunkiem montażu kotła na paliwo stałe, jest brak możliwości podłączenia lub brak uzasadnienia ekonomicznego podłączenia do sieci dystrybucji gazu.

TERMINY

- Realizacja programu: lata 2018-2029
- Podpisywanie umów do: 31.12.2027 r.
- Zakończenie wszystkich prac objętych umową do: 30.06.2029 r.
- Okres realizacji przedsięwzięcia 30 miesięcy od dnia złożenia wniosku

PODZIAŁ ZANIECZYSZCZEŃ

Podział zanieczyszczeń występujących w powietrzu tworzących smog, wyróżnionych według kryteriów określonych przez UE:

Ocena pod względem ochrony zdrowia:
- dwutlenek siarki (SO2)
- dwutlenek azotu (NO2)
- tlenek węgla (CO)
- benzen (C6H6)
- ozon (O3)
- pył drobny PM10 (o średnicy do 10µm)
- pył drobny PM2,5 (o średnicy do 2,5 µm)
- metale ciężkie: ołów (Pb), arsen (As), nikiel (Ni), kadm (Cd) oznaczane w pyle PM10
- benzo(a)piren oznaczany w pyle PM10

Ocena pod względem ochrony roślin:
- dwutlenek siarki (SO2)
- tlenki azotu (NOx)
- ozon (O3)

Szkodliwość
Cząsteczki pyłu PM10 trafiają do górnych dróg oddechowych oraz do płuc. Pył PM2,5 jest na tyle mały, że uczestniczy w wymianie gazowej, czyli trafiając do płuc dostaje się do pęcherzyków powietrznych a stamtąd bezpośrednio do krwiobiegu. Dlatego pył PM2,5 uważa się za groźniejszy, gdyż ma większą łatwość przenikania w głąb organizmu pokonując barierę powietrze - krew.

Ekspozycja na drobny pył może powodować:
- przedwczesną śmierć osób z chorobami serca bądź płuc
- nieregularną pracę serca, ataki serca
- pogorszenie funkcji płuc np. trudności z oddychaniem, zadyszkę
- podrażnienie dróg oddechowych, kaszel
- nasilenie objawów astmy
- Osoby z chorobami serca bądź płuc, osoby starsze oraz dzieci są szczególnie narażone na niekorzystny wpływ pyłów zawieszonych

Duże stężenie pyłów PM2,5 znacząco zmniejsza widoczność, tworząc charakterystyczną „brudną" mgłę.

Pyły są zanieczyszczeniami transgranicznymi czyli mogą być przenoszone na duże odległości (szczególnie lżejsze pyły PM2,5), a następnie osiadać na ziemi i wodzie. W zależności od składu chemicznego pyłu, może on oddziaływać na ekosystem:
- wpływać na kwaśność jezior i rzek
- zaburzać równowagę składników odżywczych w wodach przybrzeżnych i dużych dorzeczach
- zmniejszać ilość składników odżywczych w glebie
- uszkadzać wrażliwe lasy i uprawy
- wpływać na naturalne zróżnicowanie ekosystemu
- przyczyniać się do kwaśnych deszczy.

Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej we Wrocławiu
ul. Jastrzębia 24, 53-148 Wrocław | od pon do pt w godz 7:30- 15:30 | tel 71 333 09 40 fax 71 332 37 76 mobile 667 670 046 | mail: poczta@fos.wroc.pl
Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej Oddział w Wałbrzychu
ul. Kolejowa 8, 58-310 Szczawno-Zdrój | tel 74 841 48 24, fax 74 63 34 852 | mail: walbrzych@fos.wroc.pl

GDZIE UZYSKAĆ INFORMACJE ?

PROGRAM CZYSTE POWIETRZE: PUNKTY OBSŁUGI KLIENTA W SIEDZIBACH GMIN

Zawonia
ul. Trzebnicka 11; 55-106 Zawonia
e-mail: ochrona.srodowiska@zawonia.pl;
urzad@zawonia.pl

Dobroszyce
Rynek 16; 56-410 Dobroszyce
e-mail: srodowisko@dobroszyce.pl;
sekretariat@dobroszyce.pl

Bierutów
Moniuszki 12; 56-420 Bierutów,
e-mail: bierutow@bierutow.pl

Udanin
55-340 Udanin 26
e-mail: ug@udanin.pl

Grębocice
ul.Głogowska 3; 59-150 Grębocice
e-mail: srodowisko@grebocice.com.pl;
sekretariat@grebocice.com.pl

Gaworzyce
ul. Dworcowa 95; 59-180 Gaworzyce
e-mail: ug@gaworzyce.com.pl

Chojnów
ul. Fabryczna 1; 59-225 Chojnów
e-mail: urzad@gmina-chojnow.pl

Kudowa-Zdrój
ul. Zdrojowa 24; 57-350 Kudowa-Zdrój
e-mail: kudowa@kudowa.pl

Polanica-Zdrój
57-320 Polanica-Zdrój 3
e-mail: um@polanica.pl

Duszniki-Zdrój
Rynek 6; 57-340 Duszniki-Zdrój
e-mail: projekty@duszniki.pl; bp@duszniki.pl

Szczawno-Zdrój
ul. Kościuszki 17; 58-310 Szczawno-Zdrój,
e-mail: promocja@szczawno-zdroj.pl

Głuszyca
ul. Grunwaldzka 55; 58-340 Głuszyca
e-mail: sekretariat@gluszyca.pl;

Podgórzyn
ul. Żołnierska 14; 58-562 Podgórzyn
e-mail: gmina@podgorzyn.pl;

Szklarska Poręba
ul. Granitowa 2; 58-580 Szklarska Poręba
e-mail: sekretariat@szklarskaporeba.pl

Zgorzelec
Kościuszki 70; 59-900 Zgorzelec
e-mail: gmina@gmina.zgorzelec.pl

Nowogrodziec
Rynek 1; 59-730 Nowogrodziec
e-mail: urzad@nowogrodziec.pl

Bystrzyca Kłodzka
ul. H. Sienkiewicza 6, 57-500 Bystrzyca Kłodzka

Ząbkowice Śląskie
ul. 1 Maja 15, 57-200 Ząbkowice Śląskie

Gromadka
ul. gen. Wł. Sikorskiego 9, 59-706 Gromadka

Pieńsk
ul. Bolesławiecka 29, 59-930 Pieńsk

Boguszów-Gorce
Plac Odrodzenia 1, 58-370 Boguszów-Gorce

Kunice
ul. Gwarna 1, 59- 216 Kunice

Stronie Śląskie
ul. Kościuszki 55, 57-550 Stronie Śląskie

Góra
56-200 Góra, ul. Adama Mickiewicza 1

Ścinawa
Rynek 17, 59-330 Ścinawa

Trzebnica
pl. Marszałka J. Piłsudskiego 1, 55-100 Trzebnica

Rudna
Plac Zwycięstwa 15, 59-305 Rudna

Ziębice
ul. Przemysłowa 10, 57-220 Ziębice

ZESKANUJ KOD QR ZNAJDŹ NAJBLIŻSZY PUNKT OBSŁUGI KLIENTA

Normy dla pyłu PM10 - Polska

poziom dopuszczalny stężenia średniorocznego: 40 µg/m3

poziom dopuszczalny stężenia średniego 24-godzinnego: 50 µg/m3
(przekroczenie dopuszczalne maksymalnie 35 razy w roku)

poziom informowania stężenia średniego 24-godzinnego: 200 µg/m3

poziom alarmowy stężenia średniego 24-godzinnego: 300 µg/m3

Zalecana przez Światową Organizację Zdrowia (WHO)

norma stężenia średniorocznego: 20 µg/m3

norma stężenia średniego 24-godzinnego: 50 µg/m3

Agencja Ochrony Środowiska (EPA)

poziom dopuszczalny stężenia średniego 24-godzinnego: 150 µg/m3
(przekroczenie dopuszczalne maksymalnie 1 raz w roku)
(standard pierwszy i drugi)

Normy dla pyłu PM2,5 - Polska

Poziom dopuszczalny stężenia średniorocznego:

w latach 2015 - 2019: 25 µg/m3

od roku 2020: 20 µg/m3

Zalecana przez WHO

norma stężenia średniorocznego: 10 µg/m3

norma stężenia średniego 24-godzinnego: 25 µg/m3

Agencja Ochrony Środowiska (EPA)

poziom dopuszczalny stężenia średniorocznego:

standard pierwszy: 12 µg/m3

standard drugi: 15 µg/m3

poziom dopuszczalny stężenia średniego 24-godzinnego: 35 µg/m3
(standard pierwszy i drugi)

Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej we Wrocławiu
ul. Jastrzębia 24, 53-148 Wrocław | od pon do pt w godz 7:30- 15:30 | tel 71 333 09 40 fax 71 332 37 76 mobile 667 670 046 | mail: poczta@fos.wroc.pl

Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej Oddział w Wałbrzychu
ul. Kolejowa 8, 58-310 Szczawno-Zdrój | tel 74 841 48 24, fax 74 63 34 852 | mail: walbrzych@fos.wroc.pl

Szkolenie za darmo!

To ostatnia szansa na zgłaszanie się absolwentów kierunków biologicznych na specjalne szkolenie. Praktyczny trening, adresowany do magistrantów i magistrów biologii oraz dziedzin pokrewnych, pozwoli im na znalezienie lepszej pracy, a także wpłynie na przyspieszenie kariery.

Warto podkreślić, że taki kurs na rynku kosztuje około pięciu tysięcy złotych, ale jego uczestnicy mogą skorzystać z niego i ze wsparcia, dojazdów, wyżywienia, a nawet noclegów – bezpłatnie. Jest to możliwe dzięki projektowi „Zarządzanie karierą w naukach o życiu – innowacyjny program rozwoju i podnoszenia kompetencji miękkich dla absolwentów i absolwentek z obszaru nauk przyrodniczych szkół wyższych", realizowanego przez Wydział Nauk Biologicznych Uniwersytetu Wrocławskiego przy współpracy z Dolnośląskim Wojewódzkim Urzędem Pracy. Uniwersytet Wrocławski pozyskał finansowanie na ten cel z Narodowego Centrum Badań i Rozwoju. Z projektu mogą skorzystać mieszkańcy Dolnego Śląska – absolwenci kierunków biologicznych, związanych z przyrodą itp. – Mówiąc wprost, cały program został ułożony pod wymagania pracodawców, pod kątem oczekiwań firm. Wszystkich zainteresowanych absolwentów wyposażamy w wiedzę i kompetencje przydatne na rynku pracy. Pozwalają one na rozwinięcie kompetencji miękkich, m. in. pracy w interdyscyplinarnym zespole, umiejętność prowadzenia negocjacji, zlecania zadań, radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych, zarządzania sobą w czasie. Planujemy również zrealizowanie wstępnej rekrutacji i spotkanie z pracodawcami. To kompleksowa pomoc i wsparcie w poruszaniu się na rynku pracy. Tego nie uczymy na studiach, a kompetencje te są niezwykle potrzebne – mówi dr Bożena Futoma-Kołoch, zastępca dyrektora ds. dydaktycznych w Instytucie Genetyki i Mikrobiologii Uniwersytetu Wrocławskiego. I edycja szkolenia rusza w styczniu i potrwa do marca 2020 r. Finalnie uczestnicy szkolenia nie tylko zyskają bezpłatnie wiedzę, ale także otrzymują certyfikat renomowanej uczelni – Uniwersytetu Wrocławskiego, który jest honorowany przez pracodawców.

Program „Zarządzanie karierą w naukach o życiu" złożony jest z nowatorskich, interdyscyplinarnie powiązanych ze sobą zajęć szkoleniowych z zakresu doradztwa personalnego i zawodowego, zarządzania własną ścieżką kariery zawodowej, pozwalających rozwijać i podnieść kompetencje personalne, w tym samoorganizacyjne, komunikacyjne i społeczne uczestniczek i uczestników z wykorzystaniem nowoczesnych technik i narzędzi uczenia się, w tym technologii informacyjno-komunikacyjnych oraz kształcenia na odległość. Rekrutacja do pierwszej edycji szkoleń kończy się 31 grudnia 2019 r.

Red.

Źródło:
Dolnośląski Wojewódzki Urząd Pracy

Dowiedz się więcej

Pobierz kod!

Walczą o powietrze

Zarząd Województwa Dolnośląskiego podjął decyzję o przyznaniu dodatkowych pieniędzy na wybranie i dofinansowanie projektów związanych z wymianą źródeł ciepła w regionie. W sumie na Dolny Śląsk trafi ponad 153 miliony złotych.

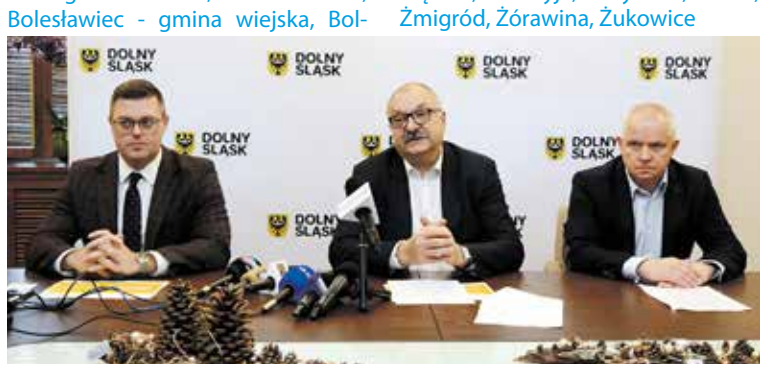
O decyzji poinformowali marszałek Cezary Przybylski i Jerzy Michalak, dyrektor Dolnośląskiej Instytucji Pośredniczącej oraz Dariusz Stasiak, przewodniczący sejmikowej Komisji Ochrony Środowiska. - Stale poprawiamy jakość powietrza i zwalczamy przyczyny smogu w regionie. Poprzez dotacje unijne na modernizację systemów grzewczych wspieramy projekty ograniczające emisję dwutlenku węgla oraz zanieczyszczeń pyłowych do atmosfery – mówi marszałek Cezary Przybylski. Dzięki decyzji dofinansowane zostaną kolejne 24 projekty na terenie województwa. Obejmą one 115 ze 169 gmin na Dolnym Śląsku. Oznacza to wsparcie łącznie kwotą ponad 153 mln zł. Warto przypomnieć, że pod koniec ubiegłego roku Zarząd Województwa Dolnośląskiego w porozumieniu z Dolnośląską Instytucją Pośredniczącą i aglomeracjami wałbrzyską, jeleniogórską i wrocławską ogłosił 6 konkursów na wymianę źródeł ciepła w budynkach mieszkalnych jedno- i wielorodzinnych, współfinansowanych ze środków unijnych w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Dolnośląskiego 2014 - 2020. Łączna kwota środków przeznaczonych na granty i dotacje wynosiła blisko 104 mln zł.

Red.

Źródło i foto: umwd.dolnyslask.pl

Lista gmin:

Boguszów-Gorce, Bolesławiec, Bolesławiec - gmina wiejska, Bolków, Borów, Bystrzyca Kłodzka, Chocianów, Ciepłowody, Cieszków, Czarny Bór, Długołęka, Dobromierz, Dobroszyce, Domaniów, Duszniki-Zdrój, Dzierżoniów, Dzierżoniów - gmina wiejska, Głogów, Głogów - gmina wiejska, Głuszyca, Gromadka, Gryfów Śląski, Janowice Wielkie, Jawor, Jaworzyna Śląska, Jedlina-Zdrój, Jelenia Góra, Jemielno, Jerzmanowa, Jeżów Sudecki, Kamienna Góra, Kamienna Góra - gmina wiejska, Kąty Wrocławskie, Kłodzko, Kłodzko - gmina wiejska, Kobierzyce, Kostomłoty, Kotla, Kowary, Krotoszyce, Kudowa-Zdrój, Lądek-Zdrój, Leśna, Lewin Kłodzki, Lubań, Lubin, Lwówek Śląski, Malczyce, Marcinowice, Męcinka, Mieroszów, Międzylesie, Milicz, Mirsk, Mściwojów, Mysłakowice, Niemcza, Nowa Ruda, Nowa Ruda - gmina wiejska, Oborniki Śląskie, Oława, Paszowice, Piechowice, Pielgrzymka, Pieńsk, Pieszyce, Podgórzyn, Polanica-Zdrój, Polkowice, Prochowice, Prusice, Przemków, Radków, Radwanice, Rudna, Siechnice, Siekierczyn, Sobótka, Stara Kamienica, Stare Bogaczowice, Stoszowice, Stronie Śląskie, Strzegom, Strzelin, Sulików, Syców, Szczawno-Zdrój, Szczytna, Szklarska Poręba, Ścinawa, Środa Śląska, Świdnica, Świdnica - gmina wiejska, Świebodzice, Świeradów-Zdrój, Świerzawa, Twardogóra, Walim, Wałbrzych, Wądroże Wielkie, Wąsosz, Wiązów, Wojcieszów, Wołów, Wrocław, Zawidów, Zawonia, Ząbkowice Śląskie, Ziębice, Złotoryja, Złoty Stok, Żarów, Żmigród, Żórawina, Żukowice



30 minut sekund

Świdnica
Latawiec drugi

Na Dolnym Śląsku i piętnasty w Polsce. Tak brzmią oficjalne wyniki corocznego rankingu „Bezpieczny Szpital 2019", w którym udział wzięły 202 szpitale. To już XVI edycja tego rankingu. Wyniki tegorocznego plebiscytu zostały ogłoszone 16 grudnia w Warszawie. Placówki medyczne oceniano w trzech kategoriach: zarządzanie, opieka medyczna i jakość. Ocena szpitali była wystawiana na podstawie zdobytej ilości punktów w każdej z kategorii. I tak - w zarządzaniu można było uzyskać maksymalnie 360 punktów, w ocenie opieki medycznej przyznawano maksymalnie 410 punktów. Natomiast za jakość oferowano 230 punktów. Świdnicki „Latawiec" uzyskał 833,22 punkty, dzięki czemu zajął piętnaste miejsce w Polsce i drugie na Dolnym Śląsku. Gratulujemy.

Świebodzice
Nowa nawierzchnia

W połowie tygodnia ekipa zajmująca się naprawą nawierzchni na skrzyżowaniu drogi krajowej 35 z drogą wojewódzką 371 zakończyła prace. Miejsce naprawy, zlokalizowane tuż obok stacji Orlen przy wjeździe do Świebodzic, to punkt o bardzo dużym natężeniu ruchu. Wykonawcą prac było Świdnickie Przedsiębiorstwo Budowy Dróg i Mostów, a łączny koszt wyniósł blisko pięćdziesiąt trzy tysiące złotych. Remont nawierzchni został zrealizowany na zlecenie Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad. Wykonano go w niespełna tydzień czasu - zakończono 15 grudnia. Wyremontowany odcinek zajmował 900 m2, natomiast zakres robót obejmował sfrezowanie istniejącej nawierzchni, następnie wykonanie warstwy ścieralnej i pomalowanie znaków poziomych.

REKLAMA R1081/19

Sklep medyczny
Pracownia ortopedyczna
SKLEPY MEDYCZNE
SAMO ZDROWIE

Drodzy rodzice jeżeli zaobserwujecie u swoich dzieci:
• niewłaściwy takt chodu, np. dziecko potyka się,
• widoczna jest koślawość pięt i kolan
• dziecko szybko się męczy podczas chodzenia lub biegania
• skarży się na ból lub dyskomfort
• stopy są stawione mocno do wewnątrz lub zewnątrz

Drodzy rodzice – wkładki ortopedyczne dla dzieci czy są konieczne? Dowiesz się w Pracowni Ortopedycznej przy Al. Wyzwolenia 19 (w kącie obok starego kina "Górnik") ...twoje dziecko wymaga diagnozy i oceny specjalistycznej. Zapraszamy Państwa na: diagnostykę stóp z opisem, podoskopową analizę stóp oraz odcisk obu stóp w ustawieniu statycznym i dynamicznym.

Polecamy profesjonalne dynamiczne wkładki ortopedyczne dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Wkładki są wyjątkowo dokładne i komfortowe – modelowane bezpośrednio na stopach.



Al. Wyzwolenia 19 58-300 Wałbrzych
tel.: 74 3003170
walbrzych@sklepmedycznysamozdrowie.pl

godziny otwarcia
pn-pt: 8:00-16:00

Realizujemy wnioski NFZ

30 minut sekund

Głuszyca
Młody wynosiciel

Funkcjonariusze z Komisariatu Policji w Głuszycy zatrzymali dziewiętnastoletniego mieszkańca tej miejscowości. Jak się okazało młody człowiek systematyczne wynosił z piwnicy sąsiada narzędzia i elektronarzędzia. W ustaleniu sprawcy pomógł blokowy monitoring. Do kradzieży i kradzieży z włamaniem doszło pod koniec listopada bieżącego roku w Głuszycy. Pokrzywdzony w pewnym momencie zorientował się, że z jego otwartej piwnicy „znikają" narzędzia i elektronarzędzia. Zdenerwowany założył kłódkę. Gdy została ona zerwana i skradziono kolejne rzeczy, zgłosił sprawę głuszyckim policjantom, oceniając straty na kwotę prawie 1500 złotych. Mundurowi zajęli się sprawą. Przede wszystkim zabezpieczyli film z monitoringu zamontowanego w budynku, w którym dochodziło do kradzieży. Funkcjonariuszy prowadzących sprawę zainteresował młodociany sąsiad pokrzywdzonego, który był częstym gościem w piwnicy. Jak się okazało, to właśnie on był sprawcą kradzieży i kradzieży z włamaniem. W czasie przesłuchania dziewiętnastolatek przyznał się do zarzucanych czynów. Wyjaśnił, że skradzione przedmioty najpierw ukrywał w swojej piwnicy, a następnie dyskretnie wynosił. O dalszych losach mężczyzny zadecyduje sąd. Za popełnione przestępstwa grozi mu kara do dziesięciu lat pozbawienia wolności.
źródło:
www.walbrzych.policja.gov.pl







Obwodnica Wałbrzycha – fotorelcja Michał Jabłoński Fotografia

Podsumowanie pierwszego sezonu budowy

Od 9 miesięcy trwają prace przy budowie zachodniej obwodnicy Wałbrzycha. W miniony poniedziałek przedstawiciele inwestora i głównego wykonawcy podsumowali to, co działo się na budowie w tym czasie.

W spotkaniu uczestniczyli ze strony inwestora: prezydent Wałbrzycha Roman Szełemej oraz Krzysztof Szewczyk, szef Zarządu Dróg, Komunikacji i Utrzymania Miasta, ze strony głównego wykonawcy Budimex S.A - Michał Ślipko.

Opóźnienia w pracach

- Ta obwodnica to inwestycja wywalczona i wyczekiwana przez mieszkańców miasta od blisko 30 lat – rozpoczął podsumowanie prezydent Wałbrzycha Roman Szełemej - Postęp prac jest, ale przyznaję, że chcielibyśmy, żeby był lepszy. Wykonawca ma kłopoty związane z infrastrukturą, którą odkopano, odnaleziono pod ziemią. Te znaleziska mają charakter archeologiczny - mówił prezydent.

Według oceny inwestorów, jak i głównego wykonawcy, najgorzej wygląda budowa odcinków typowo miejskich, np. ulic Chrobrego, Kolejowej, czy ronda przy Tesco.

- Można mieć odczucie, że budowa w tych miejscach wręcz stoi w miejscu - mówił podczas spotkania dyrektor Krzysztof Szewczyk - Największy problem mamy w obrębie „Ronda Tesco" i to chyba widać. Z uwagi na przepływający tamtędy potok Szczawnik musieliśmy wystąpić o nowe pozwolenia wodno - prawne, bo dotychczasowe nie zgadzały się z obowiązującą dokumentacją. Trzeba było wypracować nowe rozwiązania. Prace związane z tym problemem będą lada moment finalizowane w Generalnej Dyrekcji Dróg, co ostatecznie pozwoli ustalić, w jakim kierunku pójdziemy w tych rozwiązaniach.

Wykonawca musi poradzić sobie z podobnymi kłopotami przy pracach w okolicach placu Grunwaldzkiego, ulic Kolejowej i Chrobrego, gdzie widać najmniejsze zaawansowanie robót.

- Napotykamy bardzo dużo problemów związanych z nieaktualną dokumentacją projektową. Główną przyczyną opóźnień w tym rejonie są sieci nie ujęte w dokumentacji projektowej. To jest naprawdę duży kłopot. Musimy teraz ten kłopot pokonać. Mam nadzieje, że nadchodzący okres zimowy, który wiąże się z mniejszą pracą na samej budowie, inwestor wykorzysta na wyprowadzenie tych kłopotów projektowych, dzięki czemu na wiosnę będziemy mogli wystartować na wszystkich możliwych frontach – dodaje Michał Ślipko z Budimexu S.A.

Co idzie do przodu?

Według oceny zarówno inwestora, jak i głównego wykonawcy, dobrze posuwają się prace na odcinkach poza centrum miasta. Jak

REKLAMA R1082/19

W WAŁBRZYCHU LECZĄ PIJAWKAMI !!!

Leczenie pijawkami ma już 2 tys. letnią udokumentowaną tradycję. Pijawkami leczono w starożytnym Egipcie, Grecji, Indiach czy Rzymie. Ta forma leczenia zyskała tez popularność w średniowiecznej Anglii i Francji. Chyba każdy zna pijawki z opowiadań naszych babć, które pijawkami leczyły praktycznie wszystko.

Obecnie pijawki zyskują na popularności dzięki swym cudownym właściwością leczniczym, warto wspomnieć, że z dobrodziejstw tych małych pasożytów korzystają gwiazdy Hollywood m in. Demi Moore, a także nasz lekkoatleta Marcin Lewandowski, czy piłkarze Śląska Wrocław i Jagielloni Białystok. Niestety wśród części społeczeństwa wciąż panuje stereotypowe przekonanie, że leczenie pijawkami to zabobon, czy czary, a tak nie jest i warto wspomóc tą formą terapii leczenie takich chorób jak żylaki, hemoroidy, miażdżyca, nadciśnienie, reumatyzm, bóle kręgosłupa różnego pochodzenia, bóle stawów, kontuzje sportowe, nerwica, depresja, a także tiki nerwowe i trądzik.

W Polsce hirudoterapia , bo tak właśnie nazywamy zabiegi z wykorzystaniem pijawek lekarskich nadal zaliczana jest do metod medycyny niekonwencjonalnej, gdy tymczasem na zachodzie Europy w szpitalach powstają oddziały leczenia pijawkami.

Efekt terapeutyczny jaki uzyskujemy podczas zabiegu z pijawkami nie polega jak sądzono jeszcze do niedawna na upustach „ złej krwi",lecz na tym, że pijawka podczas swej „pracy" wprowadza wraz ze swoja śliną do naszego organizmu około 200 cennych substancji,a do najważniejszych z nich zaliczamy hirudynę, antystazynę, histaminę, bdelinę, endomorfiny, czy naturalny kortyzol.

Ślina pijawek to wieloskładnikowy i wyjątkowy eliksir, który polepsza unerwienie i ukrwienie uszkodzonych miejsc, poprawia krążenie, usuwa obrzęki, wspomaga wydalanie toksyn z organizmu, a substancje wydzielane przez pijawki działają przeciwzakrzepowo, rozpuszczają istniejące zakrzepy, udrażniają naczynia krwionośne, zapobiegają zawałom i udarom, regulują cholesterol i ciśnienie krwi. Dzięki hirudoterapii nasze organy są dobrze dotlenione i odżywione, lepiej pracują i nie obumierają co korzystnie wpływa na stan naszego zdrowia.

Pijawki używane są jednorazowo i pochodzą z certyfikowanej hodowli laboratoryjnej, gdzie znajdują się pod stałą kontrolą Inspekcji Weterynaryjnej.

Sam zbieg hirudoterapii jest bezbolesny i trwa około 45 minut. Warto spróbować tej zapomnianej formy terapii i przekonać się o jej cudownym wpływie na nasz organizm.

PIJAWKI LEKARSKIE - GABINET HIRUDOTERAPII Ilona Skieresz

REJESTRACJA TELEFONICZNA
533-741-573

Gabinet 325, piętro 2
Przychodnia Piaskowa Góra

www.pijawki.walbrzych.pl

Hirudoterapia to skuteczna, bezpieczna i w 100% naturalna metoda leczenia!!!



mówi przedstawiciel Budimex- u, Maciej Ślipko, największe zaawansowanie prac widoczne jest na dwóch węzłach - Reja i Żeromskiego oraz na odcinku tzw. starej obwodnicy. Najbardziej zaawansowane są roboty związane z wiaduktem na węźle Żeromskiego (tzw. obiekt WD/Z/6), gdzie obwodnica przecinać będzie osiedle mieszkaniowe w rejonie ulic Oczki i Św. Kingi. Szacuje się, że prace zostały wykonane tutaj w 85 procentach.

– Przy tym obiekcie było niewiele problemów projektowych. Wykonanie jego jest prowadzone zgodnie z planem, mało tego - wyprzedziliśmy nawet harmonogram. Wiadukt praktycznie jest już gotowy. Z ważniejszych prac do wykonania zostało: wylanie warstw drogowych, poprowadzenie izolacji na części jezdni, położenie płyt przejściowych oraz wykonanie elementów chodnikowych – wymienia Michał Ślipko z Budimex-u. - Udało się też ruszyć z robotami na estakadzie w okolicy „ronda Tesco", gdzie rozpoczęto budowę 4 z 8 podpór. Prace przy czterech pozostałych, obarczone kłopotami projektowymi, muszą nadal czekać na rozpoczęcie.

Wykonawca zadowolony jest także z prac trwających na obiekcie, który ocenia jako najdłuższy i najbardziej skomplikowany. Mowa tu o węźle Reja (tzw. WD/Z/7), który umożliwi przeprowadzenie obwodnicy nad linią kolejową. Tam spośród 12 podpór udało się rozpocząć budowę 6. Z kolejnymi trzeba czekać, jak w pozostałych przypadkach, na uregulowanie problemów na poziomie projektów.

Co z płatnościami?

Całkowita wartość projektu to około 400 milionów złotych. W tym dofinansowanie z Unii Europejskiej wyniesie około 300 milionów złotych.

- Faktury wystawiane przez wykonawcę pokrywamy na bieżąco. Jednak z czegoś zaplanowanego trzeba będzie zrezygnować żeby to zrealizować. Chyba nikt w Wałbrzychu nie miał wątpliwości, że inwestycja o łącznej wartości 400 mln złotych, będzie się odbywała bez jakichś przesunięć budżetowych – informował prezydent Roman Szełemej.

Naszych czytelników poprosiliśmy o pytania dotyczące budowy obwodnicy.

Na pytania odpowiada Krzysztof Szewczyk, dyrektor ZDKiUM.

Czy zostanie zamknięta ul. Żeromskiego?

Ta ulica nie zostanie definitywnie zamknięta. Jedynie ruch będzie tędy przebiegał nieco inaczej. Wzdłuż ulicy Żeromskiego, na wysokości ul. Kingi i dr Oczki, gdzie powstanie przejście podziemne tylko dla komunikacji pieszej i rowerowej, z boku budowany jest tzw. bajpas, który zastąpi fragment ul. Żeromskiego, który na tej wysokości trzeba będzie wyłączyć z ruchu. Ten kawałek drogi zostanie zamknięty dopiero, kiedy bajpas będzie gotowy. Wówczas też rozpoczną się roboty związane z budową wspomnianego przejścia podziemnego. Sądzę, że uda się to w połowie 2020 r.

Czy ulice Reja i Starachowicka będą miały połączenie i czy utrzymany zostanie przejazd kolejowy przy ulicy Starachowickiej?

Połączenie między tymi ulicami pozostanie - tak jak było. Pozostanie również przejazd kolejowy.

Czy definitywnie zostały zamknięte sprawy wykupu przez gminę domów sąsiadujących z obwodnicą, bądź położonych na terenie jej budowy?

Wszystkie sprawy związane z nieruchomościami zostały już rozstrzygnięte. Nic już nie przewidujemy w tym temacie. Żadnych zmian projektowych nie będzie. Musiałaby zaistnieć jakaś sytuacja nadzwyczajna, która zmusiłaby nas do zmiany projektu.

Na kiedy przewidziane jest zakończenie prac wokół „Ronda Tesco"?

Chcemy za wszelką cenę utrzymać przejezdność ulicy Długiej. Stąd to wydłużenie prac. Można byłoby podjąć decyzję o tym, że zamykamy kompletnie ruch wokół ronda i na ulicy Długiej, wtedy z technicznego punktu widzenia roboty kończymy po 3 – 4 miesiącach. Jednak z praktycznego punktu widzenia jest to niewykonalne. Ruch na Długiej, raz po jednej stronie, raz po drugiej, utrzymany być musi, co automatycznie wydłuża czas robót. Myślę, że końcówka przebudowy ronda zbiegnie się z połową 2021 roku.

Anna Waligóra-Stupnicka
foto: Michał Jabłoński Fotografia







REKLAMA R1083/19



Co ćwierka w sieci...

Świdnica
@UMswidnica

Amitabh Bachchan odwiedził Świdnicę
Jeden z najsłynniejszych hinduskich aktorów Amitabh Harivansh Bachchan, przez wielu uznawany za największego, prezenter telewizyjny, ambasador dobrej woli UNICEF odwiedził…

10:31 AM · 16 gru 2019

Muzeum Porcelany w Wałbrzychu
@MuzeumWalbrzych

Brak pomysłu na prezent mikołajkowy lub świąteczny?
Zapraszamy do muzealnego sklepu, pełnego inspiracji!
Od pon. do pt. w godz. 8.00.-16.00. W weekend od 10.00-16.00.
Czekamy na Państwa!

11:25 AM · 5 gru 2019

Anatol Szpur
@AnatolSzpur

18 grudnia 2019 miałem zaszczyt uczestniczyć w Wigilii wychowanków, pracowników i dyrekcji Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych w Wałbrzychu wspaniali ludzie, niesamowita atmosfera

8:07 AM · 19 gru 2019

Michał Dworczyk
@michaldworczyk

Po dzisiejszej Radzie Ministrów wysłałem zaproszenie do wszystkich przewodniczących klubów parlamentarnych na spotkanie dotyczące propozycji zapisów ustawy chroniącej dzieci i młodzież przed pornografią w sieci. Wierzę, że wspólnie i ponad podziałami rozwiążemy ten ważny problem.

6:26 PM · 17 gru 2019

Cezary Przybylski
@PrzybylskiCez

Cieszę się, że mogliśmy wspomóc Strażaków z Powiatu Bolesławieckiego w zakupie nowego samochodu ratowniczo - gaśniczego oraz sprzętu do ratowaniu zdrowia i życia Dolnoślązaków.

5:37 PM · 18 gru 2019

Koleje Dolnośląskie
@KolejeD

Zainteresowanie podróżnych jest najlepszym dowodem na to, że powrót kolei do Bielawy jest dobrym krokiem!

5:57 PM · 17 gru 2019

Lewica
@__Lewica

Powołaliśmy Zespół Parlamentarny ds. Legalizacji Marihuany. Jego przewodniczącą została @B_Maciejewska , a wiceprzewodniczącą @PolaMatysiak.

1:15 PM · 18 gru 2019

WałbrzychMojeMiasto
@WalbrzychMM

Rozpoczął się kompleksowy remont czterech ulic na Piaskowej Górze. Modernizacja obejmie ulice: Nałkowskiej, Hirszfelda, Dunikowskiego oraz Długosza. Łączny koszt to ok. 16 mln zł. Na remont miasto pozyskało ponad 8 mln dofinansowania z Funduszu Dróg Samorządowych. #Wałbrzych

12:31 PM · 18 gru 2019

REKLAMA R1084/19



„Bo ziemia to wyspa, to wyspa zielona”

W ostatnim numerze pisaliśmy o skarbach morza i o zbawiennym wpływie wody na stan cery i ciała. W tym wydaniu polecamy kosmetyki, które w swym składzie mają m.in. glinkę, bursztyn, i ogólnie - minerały. Dary ziemi są - jak widać - wspaniałe!



Te wyjątkowe pierwiastki chemiczne są kluczowym budulcem ludzkiego organizmu. Skóra do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje około trzydziestu z nich. Nie są to jednak związki, które potrafimy sami zsyntetyzować, dlatego musimy je wciąż uzupełniać - poprzez odżywianie, suplementację i pielęgnację kosmetyczną. Najważniejsze dla stanu i kondycji naszej cery są: wapń (o działaniu przeciwzapalnym i przeciwuczuleniowym), mangan (antyoksydant, doskonały w walce ze zmarszczkami), potas (dba o warstwę hydrolipidową, nawilża), magnez (antyutleniający, o właściwościach regeneracyjnych), krzem (wzmacnia naczynia włosowate), żelazo (odbudowuje włókna kolagenowe), bor (działa antyseptycznie, wspomaga syntezę witaminy D) i łagodzący zaczerwienienia, należący do grupy berylowców, stront. Wszystkie wyżej wymienione substancje odnajdziemy m.in. w produktach marki Vichy, których formuła opiera się na wodzie termalnej, płynącej w skałach wulkanicznych, około 4000 metrów pod ziemią.

Polskie też dobre

Nie tylko jednak Francja słynie z cennych złóż. W Polsce, a konkretnie w Sudetach, w pobliżu Góry Świętej Anny, Strzegomia, Lądka-Zdrój, znajdziemy zeolity - grupę minerałów glinokrzemianowych. „Wrzące kamienie” - bo tak brzmi ich nazwa przetłumaczona z języka greckiego - pomagają przede wszystkim w detoksykacji, pochłanianiu i neutralizowaniu toksyn. zakupimy je w sklepie Naturalne-Piękno.pl. Zeolit mikronizowany mineralizuje, lekko złuszcza i oczyszcza. Co więcej może być stosowany przez wegan. Do 31 stycznia 2020 roku obowiązują rabaty (-30%) więc warto skorzystać i wypróbować jego działanie.

Bałtyckie złoto

Przed pięćdziesięcioma milionami lat rosły drzewa iglaste. Bursztyn to ich pozostałość - skamieniała żywica występująca pod postacią żółtych lub brunatnych bryłek. Najwięcej znajdziemy jej nad Bałtykiem - aż dziewięćdziesiąt procent! Kojarzy nam się przeważnie z piękną biżuterią i nalewkami, a od jakiegoś czasu także z sektorem „beauty”.



Produkty kosmetyczne, do których produkcji używa się bursztynu:

Szampony z wyciągiem z bursztynu - działanie pielęgnacyjne, wzmacniające, ułatwiające układanie, hamujące przetłuszczanie się włosów; chronią przed działaniem szkodliwych promieni UV (np. Jantar, Farmona 330 ml, cena około 11 zł).

Odżywki do włosów i skóry głowy - zawierają biologicznie czynne substancje pozyskane z bursztynów, łagodzące podrażnienia skóry głowy oraz nawilżające (np. Jantar, Farmona 100 ml, cena około 14 zł).

Kremy regenerujące - kosmetyki do intensywnej pielęgnacji skóry suchej i przesuszonej, skłonnej do podrażnień (np. Eco Care Bursztyn & Miód Anti-stress, Bielenda 50 ml, cena około 28 zł).

Sole mineralno - bursztynowe - bogate w mikroelementy, kolagen i wyciąg z bursztynu, który ogranicza działanie wolnych rodników, działa przeciwbakteryjnie, jest naturalnym filtrem słonecznym, poprawia koloryt i wygląd skóry (np. sól Bursztynowy Relaks, Farmona 570 gr, cena około 11 zł).

Peelingi do ciała i twarzy - o kremowej konsystencji, zawierające drobinki zmikronizowanego bursztynu, doskonale oczyszczają skórę, pozostawiają ją nawilżoną i wygładzoną (np. Lovingeco, naturalny peeling bursztynowy do twarzy 50 ml, cena około 29 zł).

Bursztynowe mydło - wytwarzane ręcznie, wyłącznie z naturalnych składników. Aktywny wyciąg z bursztynu (10%) pielęgnuje ciało, odżywiając je i nawilżając. Zawarte w mydle aminokwasy i składniki mineralne działają odżywczo, spowalniając procesy starzenia się skóry (np. Aqua Baltic, Horfes, cena 25 zł).



Zebrała i opracowała: osa

Źródła informacji oraz zdjęć:

https://www.vichy.pl/

https://www.naturalne-piekno.pl/glinki-blota-i-sole/675-zeolit-100-naturalny.html

https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/metody-alternatywne/wlasciwosci-lecznicze-bursztynu-na-reumatyzm-astme-nadcisnienie-bole-g-aa-SdnR-S57z-xH1B.html

https://biotechnologia.pl/kosmetologia/bursztyn-kosmetyczny-cud-znad-baltyku,13643

http://horfes.com/produkt/bursztynowe-mydlo

https://drogeriapigment.pl/peelingi/10500-lovingeco-naturalny-peeling-bursztynowy-do-twarzy-50-ml-5903219000234.html

Hity na zimę

Bez tych kosmetyków zimą ani rusz. Z serii Ziaja GdanSkin polecamy krem do rąk z nawadniającym ekstraktem z czarnej perły i rozświetlającą skórę dłoni miką (cena około 5 zł za 50 ml), a także cukrowe peelingi do ciała w następujących odsłonach świątecznych: piernik, imbir, cynamon; migdał; czekoladowy z masłem kakaowym (ceny od 11 do 15 zł za opakowanie 200 ml).

W celu ochrony delikatnej skóry ust warto zaopatrzyć się w balsam Embryolisse - Stick Levres 4g (cena 29,90 zł), zawierający naturalne składniki aktywne: masło karite, olejki kokosowe, rycynowy, makadamia oraz witaminę E. A na ujarzmienie fryzury bez wątpienia przyda się suchy szampon Batiste Hydrate (cena od 10 zł za 200 ml). Nasza ulubiona wersja tego kosmetyku to: Coconut & Exotic Tropical. Dlaczego? Bo pachnie rajską, kokosową wyspą!

osa

Źródło zdjęć:

https://www.ladymakeup.pl/sklep/EMBRYOLISSE-Stick-Levres-Balsam-do-ust-4g.html

https://www.wiadomoscikosmetyczne.pl/produkty/krem-do-rak-nawadniajacy-skore-z-ekstraktem-z-czar,21704

https://beabeleza.pl/szampony-do-wlosow/2231-batiste-dry-shampoo-coconut-exotic-tropical-200ml-suchy-szampon-do-wlosow-owocowy-5010724527511.html



REKLAMA R1085/19



Świąteczne zapachy dla niej

Nie tylko aromaty lukrowanych pierniczków czy ciast unoszą się w domach w grudniowe wieczory. To, co kobiety kochają najbardziej to perfumy, wody toaletowe i mgiełki. My wybraliśmy dla was trzy zniewalające świąteczne zapachy.

Bruno Banani Woman’s Best (od 44 do 90 zł za 30 ml). W nucie głowy tej wody toaletowej zauroczy Cię świeżość owoców: różowego grejpfruta oraz słodkość brzoskwini i pomarańczy. W sercu zapachu uzupełniają się akordy róż i kwiatów granatu, okraszone delikatnym, gruszkowym sorbetem. Wykwintną nutę głębi uwypukla smakowita panna cotta z owocami leśnymi z domieszką drzewa sandałowego. Mniam!

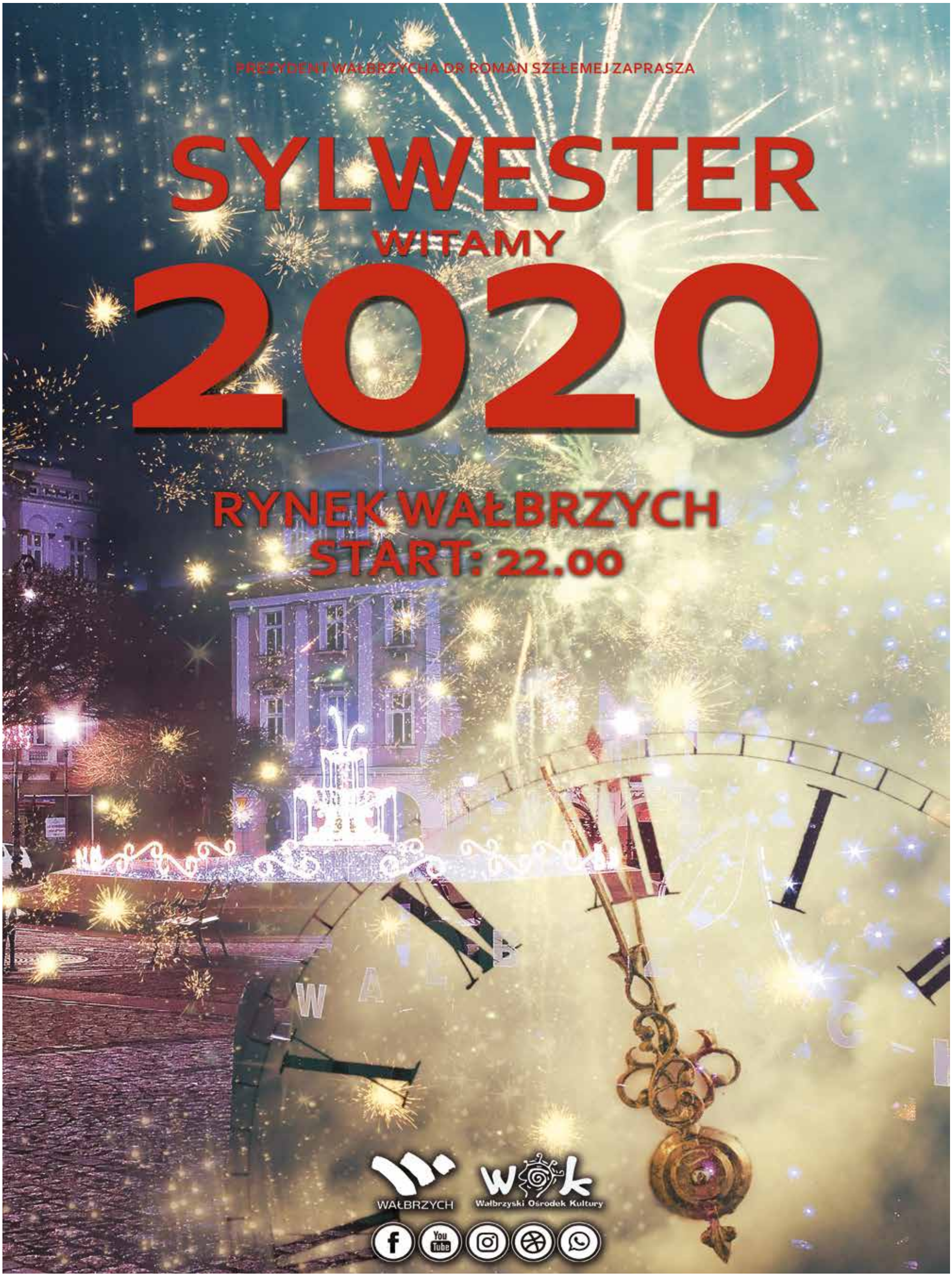
Lancome La Vie Est Belle (od 199,99 zł do 269,99 zł za 30 ml) urzeknie Cię esencją czarnej porzeczki i słodkiej gruszki. Nutę serca kompozycji stanowi irys, który kolejno przechodzi w tony jedwabistego jaśminu i magicznych kwiatów pomarańczy. Podstawa to unikalny zapach fasoli tonka, delikatnych pralinek, egzotycznej paczuli i wanilii.

Boucheron Quatre En Rose (157 zł za 100 ml) to nieodparcie kuszący (za sprawą wanilii, piżma i paczuli), wyjątkowy, kwiatowy zapach (róża, jaśmin, bergamontka, czarna pożeczka), który oczaruje Cię intensywnością i sporą dawką luksusu.

Zebrała: osa
Źródło zdjęć i informacji:
https://www.rossmann.pl/
https:// www.notino.pl



REKLAMA R1086/19



Teatr Dramatyczny im. Jerzego Szaniawskiego w Wałbrzychu
20 - 22 grudnia 2019

SZANIAWSKI POLECA!

**W przedświąteczny weekend na scenie Teatru Dramatycznego dwie nowości!
PREMIERA monodramu Ireny Sierakowskiej „108 KOSTEK CUKRU" w reżyserii Agaty Puszcz.
POPREMIEROWE pokazy „WESELA" Stanisława Wyspiańskiego w reżyserii Wojtka Klemma!**



„108 KOSTEK CUKRU"
PRAPREMIERA: 20 grudnia 2019 / godz. 19:00 / Scena Kameralna

Tekst: Zuzanna Bojda na podstawie powstańczego pamiętnika Ireny Sierakowskiej
Reżyseria: Agata Puszcz
Scenografia i kostiumy: Karolina Mazur
Muzyka: Krzysztof Kaliski
Video: Przemysław Jeżmirski
Lekcje stepowania: Dariusz Dudzik
Występuje: Irena Sierakowska

„108 KOSTEK CUKRU" to tytuł najnowszej produkcji Teatru Dramatycznego w Wałbrzychu. Monodram Ireny Sierakowskiej jest jedną z ośmiu premier 56. sezonu Teatru KAMIENIE SZLACHETNE.

Spektakl w reżyserii Agaty Puszcz powstał na kanwie pamiętnika odnalezionego w gruzach Warszawy tuż po Powstaniu. Adaptacji intymnego dziennika podjęła się Zuzanna Bojda. Kameralne przedstawienie opowiada o prawdziwej historii jednostki uwikłanej w wielkie wydarzenia oraz prawdziwych emocjach towarzyszących odkrywaniu rodzinnej tajemnicy.

Dwie Ireny – Współczesna Irena Sierakowska i Irena Sierakowska, która zginęła w Powstaniu Warszawskim, są ze sobą spokrewnione, ale nigdy się nie poznały. Mimo to wiele je łączy, o wiele więcej niż tylko imię.

Są miejsca na mapie Warszawy, do których Współczesna Irena boi się chodzić, bo wpada tam w stany paniki. Są też czasami miejsca na ciele Współczesnej Ireny – dziwne wysypki i plamy, które uaktywniają się nagle, a po kilku godzinach znikają.

„Wyszła z domu i nie wróciła…", „poszukiwany, poszukiwana…" to refren w głowie Współczesnej Ireny.

Bohaterka jest pewna, że mieszka w niej coś, co potrzebuje nazwania – rozpoczyna więc poszukiwania. Szuka tak długo, aż wpada na trop – małe pudełko z pamiątkami, pudełko pamięci.

W tym pudełku znajduje się częściowo zwęglony pamiętnik pisany przez Irenę Sierakowską w sierpniu 1944 roku, którego fragmenty nadal jeszcze można odczytać.

Monodram powstał w ramach Wolnych Scen Inicjatyw Aktorskich.

Popremierowe pokazy: 21 i 22 grudnia 2019 / godz. 17:00 / Scena Kameralna
Stanisław Wyspiański
„WESELE"

Reżyseria: Wojtek Klemm
Obsada: Karolina Krawiec, Katarzyna Janek [g], Anna Mikuła [g], Irena Sierakowska,
Irena Wójcik, Mateusz Flis, Michał Kosela, Wojciech Marek Kozak [g], Piotr Mokrzycki,
Filip Perkowski, Wojciech Świeściak, Sebastian Wiertelak [g]

Pokazy popremierowe:
21.12 / sobota / godz. 18:30 / Duża Scena
22.12 / niedziela / godz. 18:30 / Duża Scena

KUP BILET ONLINE: http://bilety.teatr.walbrzych.pl/
Rezerwacja i informacja: Biuro Współpracy z Publicznością, tel. 74 648 83 01 (do 03)

SPEKTAKL ŚWIĄTECZNY W TEATRZE LALKI I AKTORA W WAŁBRZYCHU

22 grudnia o godz. 12.30 zapraszamy do Teatru Lalki i Aktora w Wałbrzychu na spektakl o tematyce świątecznej. „Władysław i Annabella – historia pewnego misia i lalki" w reż. Zuzanny Mukoid to przedstawienie dedykowane widzom w wieku 3+.

Zbliża się upragniony przez wszystkich czas Bożego Narodzenia. W sklepach trwa przedświąteczny szał zakupowy. Na dworze pada śnieg. W Wigilijny dzień Święty Mikołaj wraz ze swoim pomocnikiem Krampusem mają mnóstwo pracy. Muszą zdążyć na czas z dostarczeniem prezentów dla wszystkich dzieci. Jednakże przez śnieżną zawieruchę Krampus wypada z sań. Jego nieoczekiwane pojawienie się w jednym ze sklepów z zabawkami, w którym pracują do późna tajemniczy, poczciwy Stróż i zrzędliwa Sprzątaczka, wywoła lawinę niezwykłych zdarzeń. To tutaj między innymi rozstrzygnie się los zapomnianych zabawek: baletnicy Annabelli – delikatnej lalki z porcelany oraz Władysława, dzielnego pluszowego misia bez jednego ucha.

Prosta historia misia i lalki staje się przedstawieniem uniwersalnym, które opowiada o marzeniach, tęsknocie za lepszym życiem, przyjaźni, dobru czy uszczęśliwianiu innych. Kameralną atmosferę spektaklu tworzą trójka aktorów oraz scenografia ograniczająca się do przestrzeni sklepu z zabawkami. Inscenizacja wzbogacona jest o różne środki teatru formy, jak m.in. lalki stolikowe i cieniowe.

W dniach 23.12.2019 – 4.01.2020 w Teatrze Lalki i Aktora w Wałbrzychu trwa przerwa świąteczna. Wszystkim widzom życzymy magicznych Świąt Bożego Narodzenia, a na pierwszy noworoczny spektakl zapraszamy 5 stycznia.

BILETY: 19 zł (dorośli), 17 zł (dzieci)

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.teatrlalek.walbrzych.pl



Świdnickie Recenzje Muzyczne

Czyli spotkania, warsztaty i konkurs rozpoczynają się już w ten weekend. To również gorący tydzień dla świdnickich fanów muzyki. Pierwsze na start są: niedzielne spotkanie z wokalistką Mikromusic i członkami Decapitated oraz Pokahontaz, a następnie 2 dni warsztatów dziennikarskich z Arturem Rawiczem. Zwieńczeniem będzie zakończenie naboru tekstów do konkursu recenzji, w którym pula nagród wynosi 1000 zł!

Natalia Grosiak, Rafał "Rasta" Piotrowski i Sebastian "Rahim" Salbert to uznani przedstawiciele alternatywnego popu, death metalu i hip-hopu, którzy spotkają się 15 grudnia o 17:00 w Klubie Bolko. Porozmawiają z Arturem Rawiczem (cgm.pl) na temat ich doświadczeń w branży muzycznej. Bezpłatne wejściówki można odbierać w kasach Świdnickiego Ośrodka Kultury a relacja on-line dostępna będzie na stronach facebook portalu ws-24.pl oraz ŚOK. Szczegóły: http://bit.ly/panelSRM

Artur Rawicz poprowadzi też poniedziałkowe i wtorkowe warsztaty dziennikarskie, skupione na recenzjach płyt. Zostały już ostatnie wolne miejsca na spotkanie popołudniowe, a poranne warsztaty skierowane do uczniów, również są w większości zapełnione przez przedstawicieli 8 świdnickich szkół średnich: I LO, II LO, III LO, ZSB-E, ZSE, ZSH-T, ZSM i ZS nr 1. Szczegóły i zapisy: http://bit.ly/warsztatySRM

Udział w warsztatach nie jest niezbędny, ale może pomóc w przygotowaniu tekstu do konkursu recenzji, w którym nabór kończy się w niedzielę 22 grudnia. Najlepsi autorzy otrzymają nagrody finansowe z puli 1000 zł oraz upominki od Świdnickiej Manufaktury Czekolady "Chocoffee" oraz Świdnickiego Ośrodka Kultury.

Zgłaszane teksty już od 3 lat pomagają planować repertuar koncertowy ŚOK, wskazując artystów, których warto zaprosić do Świdnicy. Do tej pory było to już 14 wykonawców! Szczegóły konkursu i całego projektu, którego partnerem jest Restauracja "Piwnica Ratuszowa", znajdują się na stronie http://bit.ly/recenzjeSOK

Red.
foto: Łukasz Moskal

Dowiedz się więcej
Pobierz kod!

30 minut
1600 ZNAKÓW O KULTURZE W WAŁBRZYCHU
PAWEŁ LUDWICZAK

#nicsięniedzieje



Niosę papierowe kubki. Herbata, kawa, lekki mróz.

Po jednej stronie barierek mały tłumek zaproszonych gości ściągniętych ze szkół, albo znajomych, namówionych przez telefon, bo „kto by przyszedł".

Wstałem jednak jakiś optymistyczny, uśmiercam nudne narzekanie i wyobrażam sobie, że wśród ludzi są też ci ważni obserwatorzy - „przypadkowi".

Po drugiej stronie artysta. Stoją już potężne, lodowe bloki, z których nierównością, niedojrzałością walczy się łańcuchową piłą.

Lód zaczyna wyglądać bardzo dobrze, lśni we wczesnozimowym, niskim słońcu. Tłum szepcze, że nie przetrzyma tygodnia, bo teraz to zim nie ma, kiedyś to zimy były.

Na dachu budowli z lodu, gotowej teraz do życia jako dobra, prawidłowa, produktywna podstawa, technicy stawiają ostrożnie szklaną koronę.

Artysta odchodzi, potwierdza samemu sobie w duchu, że oto wykonało się - wiedzieć, kiedy skończyć - niezbędny element procesu tworzenia.

Fotografie, oklaski.

Kilka dni później oglądamy nagranie z kamer telewizji przemysłowej.

Ileż błyszczący, wykształcony lód mógł to znosić? Szklana korona roztrzaskuje się o sterylne betony

Starej Kopalni. Wyobraźnia dodaje do obrazu ten przenikliwy dźwięk jak krzyk ojca, którego mniej się kocha, a bardziej się boi.

W myślach przechodzą mgiełki wrażeń, że wszystko marność, że życie jest krótkie i czas tracimy bezpowrotnie. Dostałbym po łapach za tę płytką interpretację, bo sędziom zawsze mało. Ale myśli sędziowie nie słyszą.

Wielu zapyta teraz: „i po co to?"

Jeśli skoncentrujemy się na odpowiedzi, to już wydarzyło się, co powinno. To już jest dobre pytanie.

/Tygodnik30minut

hostedby.pl
dla Was od 1997 roku

30 minut *Subiektywnie o sporcie*

BARTŁOMIEJ NOWAK



Ponad 20 lat stałej obecności na wałbrzyskich arenach, relacjonowania sukcesów i porażek reprezentantów regionu, a mimo to wciąż daję się ponieść emocjom, które towarzyszą występom naszych sportowców.

A emocji w mijającym roku nie brakowało. Głównie pozytywnych, które na długo zapadły w pamięci kibiców. To znakomita postawa koszykarzy Górnika Trans.eu, najpierw pod wodzą trenera Marcina Radomskiego, a następnie Łukasza Grudniewskiego. Efekt świetnej gry biało-niebieskich jest taki, iż nasi kończą grudzień na fotelu lidera I ligi i wydaje się, nie bójmy się tego stwierdzenia, że są jednym z głównych kandydatów do awansu na najwyższy szczebel rozgrywkowy w Polsce.

Sporo radości sprawiły nam siatkarki MKS-u Chełmca Wodociągów, które po niemal 50 latach przerwy powróciły na II-ligowy szczebel, na którym pod wodzą trenera Marka Olczyka radzą sobie naprawdę dobrze. Obecny rok okazał się bogaty w sukcesy dla Leone Imperium Boxing Wałbrzych. To przede wszystkim srebrny medal Drużynowych Mistrzostw Polski, ale również brązowy krążek Pawła Sajdy w listopadowych Mistrzostwach Polski Seniorów w Opolu. Wynik wałbrzyszanina poszedł w świat, gdyż już 2 stycznia zawodnik klubu z ulicy Pługa wyjedzie na Ukrainę na zgrupowanie seniorów.

Przypominając o sukcesach bokserów nie można zapomnieć o przedstawicielach innych sportów walki, występach karateków Uczniowskiego Klubu Karate Shinkyokushinkai OBI Wałbrzych czy doskonałych startach zapaśników ZLKS Zagłębia Wałbrzych. Wiosną Łukasz Ropiak wywalczył złoty medal Pucharu Polski, a następnie swój sukces powtórzył w Mistrzostwach Polski Juniorów Młodszych w zapasach. Jego śladem poszedł jesienią Mikołaj Dereń, który w Raciborzu stanął na najwyższym stopniu podium Mistrzostw Polski Młodzików.

Wspomniane powyżej, dość subiektywnie wybrane przeze mnie sukcesy to zaledwie niewielki procent tych, o których w minionych miesiącach szeroko informowaliśmy. Niestety, obecny rok okazał się mało łaskawy dla piłkarzy Górnika Wałbrzych. Choć podopieczni trenera Jacka Fojny zakończyli IV-ligowe zmagania na 2. miejscu, to próżno ich szukać na dotychczasowym poziomie. Zamiast tego mamy klasę A i desperacką walkę 3-osobowego Zarządu o pozostanie na sportowej mapie miasta. Jaki będzie dla biało-niebieskich kolejny rok? Wydaje się, że nieco lepszy, choć działacze Górnika nie chcą zapeszać, dlatego na szczegóły przyjdzie jeszcze czas.

Bartłomiej Nowak

Lubuska przeszkoda siatkarzy

Przed siatkarzami MKS-u Aqua-Zdrój dwa istotne spotkania wyjazdowe. Już jutro wałbrzyszanie zmierzą się na wyjeździe z prowadzącą w tabeli Astrą Nowa Sól, a tuż po Nowym Roku czeka ich kolejna wizyta na Ziemi Lubuskiej, gdyż w pierwszą sobotę stycznia nasi zagrają z wyżej notowanym Sobieskim Oława.



- Ich drobne problemy zdrowotne nie mają jednak wpływu na przebieg przygotowań do meczu na szczycie w Nowej Soli. Szeroki skład i determinacja zespołu pozwalają myśleć o wywalczeniu kompletu punktów w spotkaniu z Astrą. Wszyscy mają świadomość stawki tego pojedynku, a solidnie przepracowane ostatnie dwa tygodnie, wliczając w to przerwę, dają nam nadzieję na zwycięski rewanż za porażkę 2:3 w Wałbrzychu -, powiedział trener Fabian Kurzawiński.

Jak wspomnieliśmy, jutrzejszy wyjazd do Nowej Soli to dopiero początek wizyt siatkarzy Aqua-Zdroju na Ziemi Lubuskiej, gdyż już 4 stycznia nasi udadzą się w podobnym kierunku, a konkretnie do Żagania. To drugi, ale nie ostatni w najbliższym czasie mecz o przysłowiowe „6 punktów", bowiem w tabeli Sobieski plasuje się tuż nad wałbrzyszanami. Pod Chełmiec zaś nasi powrócą w drugą sobotę stycznia, aby gościć zajmujący fotel wicelidera – AZS UZ Zielona Góra. Nie da się ukryć, iż przed podopiecznymi Ignaczaka i Kurzawińskiego trudna seria, ale ewentualne wygrane na pewno nie pozostaną bez wpływu na rozstawienie Zielińskiego i spółki w rundzie play-off o awans do I ligi.

Tabela II ligi

1. Astra Nowa Sól	10	26	29:10
2. AZS UZ Z. Góra	10	21	23:10
3. Sobieski Żagań	10	20	26:17
4. MKS Aqua-Zdrój Wałbrzych	9	20	22:12
5. Bielawianka Bielawa	10	15	18:19
6. Ziemia Milicka Milicz	10	12	15:21
7. Olavia Oława	10	11	17:23
8. Rosiek Syców	10	5	8:27
9. Ikar Legnica	9	2	7:26

Bartłomiej Nowak

Nasz KS liderem jest!

A konkretnie zostanie nim jutro, gdyż bez względu na wynik sobotniej, wyjazdowej potyczki w Pruszkowie koszykarze Górnika Trans.eu wskoczą na 1. miejsce ligowej klasyfikacji. To efekt świetnej w wykonaniu podopiecznych trenera Łukasza Grudniewskiego pierwszej rundy sezonu, a przede wszystkim niedawnej wygranej na wyjeździe z Czarnymi Słupsk 80:75.



W najbliższy weekend biało-niebiescy rozgoszczą się na fotelu lidera I ligi, na którym triumfalnie wkroczą w Nowy Rok. I to bez względu na wynik nadchodzącej, ostatniej w pierwszej rundzie potyczki z ekipą z Pruszkowa. Co prawda na czele tabeli wciąż plasują się Czarni Słupsk, do których nasi tracą zaledwie 1 punkt, ale w XV kolejce nasz niedawny przeciwnik pauzuje, stąd w sobotę Górnicy przeskoczą ekipę ze Słupska.

Do potyczki w Pruszkowie chłopcy Grudniewskiego przystąpią mocno podbudowani ubiegłotygodniowym, niezwykle cennym zwycięstwem nad wspomnianymi Czarnymi. Niezwykle cennym, gdyż w dotychczasowych spotkaniach obecnego sezonu słupszczanie nie przegrali przed własną publicznością. Dopiero wizyta wałbrzyskiej rewelacji rozgrywek zakończyła tę znakomitą passę. O przypadkowej wygranej Krzysztofa Jakóbczyka i spółki nie może być zresztą mowy. Dość powiedzieć, iż oprócz początkowych dwóch remisów 0:0 oraz 3:3, później na prowadzeniu, aż do końcowej syreny, byli Górnicy.

Do przerwy biało-niebiescy wygrywali 43:39, ale po zmianie stron ich przewaga była momentami dwucyfrowa. Bardzo dobrze spisywali się Jakóbczyk (15 punktów w pierwszej połowie) oraz Grzegorz Kulka, niezłą skuteczność prezentował Damian Pieloch, tradycyjnie solidny na tablicy był Damian Cechniak. Tak naprawdę jednak wszyscy Górnicy zasłużyli na słowa pochwały. Mimo bowiem pogoni rywala (78:73, 78:75 dla gości w ostatnich sekundach meczu) nasi wytrzymali wysokie napięcie dowożąc skromną przewagę do ostatniej syreny.

Czarni Słupsk - Górnik Trans.eu Wałbrzych 75:80 (17:23, 22:20, 12:19, 24:18)

Górnik Trans.eu: Krzysztof Jakóbczyk 22 (3x3), Grzegorz Kulka 16 (2), Damian Pieloch 16 (2), Damian Cechniak 12, Maciej Koperski 8 (2), Damian Durski 2, Marcin Wróbel 2, Kamil Zywert 1, Rafał Glapiński 1. Trener: Łukasz Grudniewski

Tabela I ligi

1. Czarni Słupsk	13	23	+65
2. Górnik Trans.eu Wałbrzych	12	22	+107
3. WKK Wrocław	12	21	+98
4. Sokół Łańcut	12	19	+80
5. Miasto Szkła Krosno	12	19	+23
6. Polonia 1912 Leszno	13	19	-19
7. Księżak Łowicz	11	18	-18
8. GKS Tychy	12	18	-20
9. Pogoń Prudnik	12	17	+13
10. ZB Pruszków	12	16	-76
11. Nysa Kłodzko	12	16	-91
12. Kotwica Kołobrzeg	12	15	-56
13. Basket Poznań	12	15	-59
14. AZS Politechnika Opolska	11	14	-47

Bartłomiej Nowak

30 minut KARTA WAŁBRZYSKIEGO SPORTOWCA



Imię: Piotr
Nazwisko: Tobolski
Data urodzenia:
12 czerwca 1994 roku
Pseudonim sportowy: Tobol
Klub:
Leone Imperium Boxing Wałbrzych (boks)

Największy dotychczasowy sukces?
Na swoim koncie mam dwa lub trzy tytuły Mistrza Dolnego Śląska. Ponadto kilka lat temu wywalczyłem srebrny medal w Pucharze Polski Kadetów, a przed rokiem zwyciężyłem w prestiżowym Turnieju o Złotą Rękawicę Wisły w Krakowie. W tym roku zaś wraz z moim klubem sięgnąłem po srebrny medal Drużynowych Mistrzostw Polski. Wszystkie te sukcesy są dla mnie bardzo istotne, ale wciąż brakuje mi medalu Mistrzostw Polski. W 2019 roku byłem blisko, ale dość pechowo odpadłem w ćwierćfinale, mimo że nie czułem się gorszy od swego ukraińskiego rywala. Ta porażka ma jednak i pozytywny efekt, bo zmotywowała mnie do jeszcze większej pracy nad sobą.

Kto jest twoim idolem sportowym?
Dla mnie autorytetem jest mój obecny trener Krzysztof Sadłoń. Zawsze podobała mi się jego technika, podejście do sportu, ale i życia. To wspaniały gość, na którym staram się wzorować nie tylko pod kątem sportowym, ale również w codziennym życiu. Trener Sadłoń wkłada bardzo dużo serca, czasu i pieniędzy w nasz klub, ale to z roku na rok przynosi coraz większe sukcesy.

Dlaczego boks?
Zacząłem od piłki nożnej. Fajnie się grało w zespole, jednak czasem musiałem usiąść na ławce, co szczerze mówiąc mnie demotywowało. Zacząłem się więc interesować sportami walki. Byłem na paru treningach Muay Thai, ale aby nie marnować czasu z racji wakacyjnej przerwy dołączyłem do grupy trenera Kaczora. Boks nauczył mnie walki do końca, samozaparcia, pokory i pracy nad sobą.

Jaki cel jako zawodnik chcesz osiągnąć?
Marzeniem każdego sportowca jest oczywiście olimpiada, ale na tę chwilę najważniejszy dla mnie jest medal Mistrzostw Polski. Dlatego w przyszłym roku skupię się na walce o wymarzony krążek. W przyszłości chciałbym nadal robić, to co bardzo lubię, a zarazem czerpać z tego korzyści finansowe, czyli przejść na zawodowstwo.

NIERUCHOMOŚCI

MENTOR NIERUCHOMOŚCI
SKUPUJEMY MIESZKANIA ZA GOTÓWKĘ
Ul. Topolowa 25/2
(przy rondzie Tesco)
58-309 Wałbrzych
Wszystkie oferty na naszej stronie:
www.mentornieruchomosci.pl
Tel. 535-285-514

Podzamcze, 36m2, 2 pokoje, 1 piętro, nowe okna PCV, do własnej aranżacji. Cena: 119 000 złotych, telefon: 530-998-374.

Podzamcze, 36m2, 2 pokoje, parter, okna PCV, do własnej aranżacji. Cena: 117 000 złotych, telefon: 535-285-514.

Piaskowa Góra, 39m2, 2 pokoje, 4 piętro, mieszkanie po remoncie, umeblowana kuchnia. Cena: 148 000 złotych, telefon: 881-700-772.

Podzamcze, 28m2, 2 pokoje, 11 piętro, do remontu. Cena: 95 000 złotych, telefon: 577-321-840.

Piaskowa Góra, 45m2, 3 pokoje, 4 piętro w bloku z windą, do remontu. Cena: 139 000 złotych, telefon: 881-700-772.

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

REKLAMA R1087/19



(1) Naprawy sprzętu radiowo-telewizyjnego, wszystkie firmy, gwarancja, dojazd do klienta. Kontakt: 505874992, 74 841 25 40

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

USŁUGI

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

(2) ANTENY SATELITARNE – montaż, naprawy i ustawianie w najlepszej cenie i najkrótszym czasie. Tel. 606 937 229

(1) Remonty łazienek i mieszkań, instalacje wod-kan, gaz i CO. Tel. 574 219 164

(0) HYDRAULIKA, KANALIZACJA, CO I GAZ, MONTAŻ KOMINÓW tel. 506 206 102

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

(1) 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

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

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

(1) HYDRAULIK, ELEKTRYK, DROBNE SPAWANIE METALU – SOLIDNIE. TEL. 795 632 130

(5) Remonty łazienek i mieszkań, instalacje elektryczne i wodno-kanalizacyjne. Tel. 660 596 328

PRACA

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

(1) Osoby niepełnosprawne!!! Do pakowania, siedząca. Wałbrzych, 734 108 163

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

(2) Sprzedam duży dom w Strudze, na działce 0,2 ha. Tel. 513 022 470

WYNAJMĘ

(2) Do wynajęcia pomieszczenia na warsztaty.
Tel. 795 602 683

(2) Wynajmę mieszkanie.
Tel. 795 602 683

(2) Do wynajęcia kawalerka na Piaskowej Górze, umeblowana. Tel. 513 022 470

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

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

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

KREDYTY
gotówkowy, firmowy, hipoteczny
ODDŁUŻENIA
Broniewskiego 65
Wałbrzych
796 610 010

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

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

Profesjonalny montaż instalacji gazowej, C.O, wod.-kan.
Tel. 665 222 910

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

PRACA w Niemczech
dla kobiet i mężczyzn
REMAX Sp. z o.o., Wałbrzych
ul. Główna 9 (I piętro)
tel.: 727 010 114, 74 663 82 93
www.remax-praca.pl
(KRAZ 7765)

REMONTY
mieszkań i domów
szybkie terminy
SZYBKO
I SOLIDNIE
504 175 028

WYCIECZKI
SYLWESTER PRADZE 31.12
Liberec+IQLandia+Babylon
8 lutego
WCZASY BAŁTYK 2020!
WWW.OMNIBUS-SZCZAWNO.PL
TEL. 667 424 680

Kupię płyty gramofonowe– winylowe i gramofony oraz kasety magnetofonowe, stare zegarki, odznaki i medale.
Tel. 506 454 120

Sprzedaż mieszkań 1-, 2-, 5-pokojowych w Świebodzicach, ul. Kolejowa 36.
Mieszkania bezczynszowe, bardzo oszczędne.
609 371 999 **www.walesta.com**

REKLAMA R1088/19



Tel. 608 885 197

Fachowa rehabilitacja w Geramus

Placówka całodobowej opieki Geramus jest w pełni dostosowana do osób niepełnosprawnych, które wymagają rehabilitacji, a także do osób starszych. Najważniejszy jest fakt, że zapewnia kompleksową rehabilitację oraz opiekę 24/h. Zaangażowany personel podchodzi indywidualnie do każdego Podopiecznego, otaczając go troskliwą opieką. Placówka mieści się w urokliwej miejscowości Głuszyca, na trasie niespełna 10 kilometrów od Wałbrzycha i 30 kilometrów od Nowej Rudy.

Warto podkreślić, że Geramus działa na rynku od lipca 2018 roku, świadcząc profesjonalną rehabilitację. W zakresie oferowanych usług mieści się udzielanie pomocy w podstawowych czynnościach życiowych takich jak: pielęgnacja, opieka higieniczna czy ułatwianie kontaktu z otoczeniem. Indywidualne podejście uwzględnia przede wszystkim stan zdrowia, sprawność fizyczną i intelektualną oraz osobiste potrzeby, a także możliwości każdego z Podopiecznych. Co ważne - mieszkający mają zapewnione konsultacje lekarskie w ramach podstawowej opieki zdrowotnej, konsultację ortopedyczną oraz konsultacje psychologiczne. Placówka zapewnia również:

- opiekę pielęgniarską, (kadra z długoletnim doświadczeniem)
- konsultacje medyczne,
- kinezyterapię (rehabilitacja indywidualna oraz ćwiczenia zbiorowe)
- fizykoterapię (światłoterapia, magnetoterapia, laseroterapia, elektroterapia, ultradźwięki, masaże, krioterapia, aquavibron, fala uderzeniowa)
- terapię zajęciową,
- wycieczki krajoznawcze,
- organizację czasu wolnego (karaoke, wieczorki zapoznawcze).

Placówka posiada pokoje jedno i dwuosobowe z łazienkami o wysokim standardzie.

W każdym pokoju znajduje się telewizor oraz sygnalizacja przywoławcza. Obiekt wyposażony jest w salę do kinezyterapii, fizykoterapii, terapii zajęciowej. Geramus zatrudnia profesjonalną kadrę medyczną (lekarzy, lekarzy specjalistów, fizjoterapeutów, pielęgniarki, terapeutę zajęciowego oraz asystentów osób starszych).

Cena promocyjna 1800,00 za pobyt dwutygodniowy oraz 3500,00 za pobyt miesięczny.

Uwagi:

1. Dieta dostosowana do potrzeb.
2. Obiekt w pełni dostosowany dla osób niepełnosprawnych (brak barier architektonicznych, uchwyty w łazienkach, wszystkie łóżka z udogodnieniami obsługiwane przez pilota, wieszaki inwalidzkie, chodziki).
3. Wyposażenie, profesjonalna opieka, nowoczesne wnętrza, rekreacja, organizacja czasu.
4. Bardzo smaczne posiłki (śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja, ciasta domowe).
5. Nowo wyremontowany i wyposażony budynek. Komfortowo urządzone pokoje.