

GAZETA GMINNA

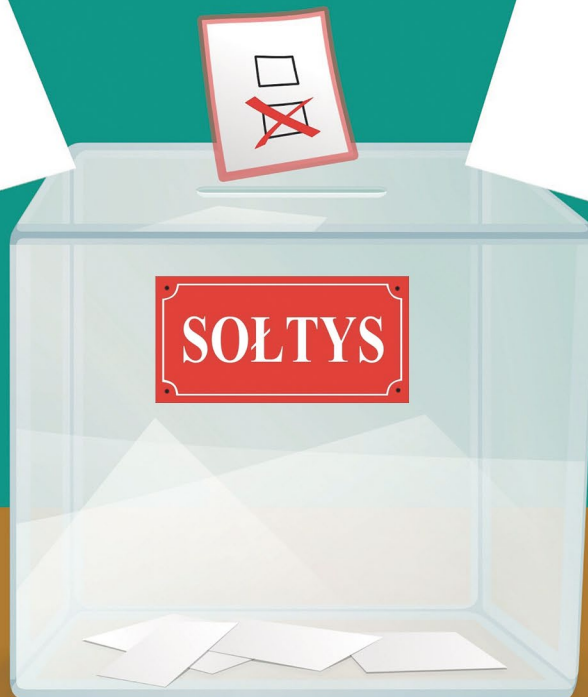
BIULETYN MIESZKAŃCÓW GMINY ŚWIDNICA

ISSN 2657-4454

Wkrótce **wybory** sołtysów

W marcu i kwietniu wybierzemy sołtysów i rady sołeckie. W tym numerze Gazety Gminnej znajdą Państwo kompendium wiedzy na temat głosowania.

szczegóły str. 2-3



Tajemnice naszych kanalizacji

Chusteczki, pieluchy, torby foliowe – takie rzeczy najczęściej zapychają rurociągi i powodują awarie pomp. A to może spowodować zalanie domu.

czytaj więcej str. 5

Wójt spotkał się z wolontariuszami



czytaj więcej str. 6

W marcu i w kwietniu wybierz

Rozpoczynają się wybory sołtysów i rad sołeckich. Potrwać cały marzec i pierwsze dni kwietnia. Każdy mieszkaniec sołectwa może decydować o tym, kto jest sołtysiem i członkiem rady sołeckiej, ma także wpływ na to, na jaki cel wydane zostaną środki finansowe z funduszu sołeckiego. Im więcej osób weźmie udział w zebraniu i zagłosuje, tym bardziej obiektywny będzie wynik wyborów. Decydują ci, którzy biorą udział. Więc warto przyjść! Warto też pamiętać, że sołtys to bezpośredni przedstawiciel mieszkańców danej miejscowości. Powinien dbać o interesy sołectwa i występować w imieniu mieszkańców np. do wójta gminy.

KIEDY WYBIERZEMY SOŁTYSÓW I RADY SOŁECKIE

1. 14 marca, Wilkanowo
2. 15 marca, Świdnica
3. 18 marca, Buchatów
4. 21 marca, Koźła
5. 22 marca, Radomia
6. 25 marca, Grabowiec
7. 28 marca, Słone
8. 29 marca, Drzonów
9. 1 kwietnia, Piaski
10. 3 kwietnia, Letnica
11. 4 kwietnia, Lipno

Godzina 18.00 - pierwszy termin zebrania, godz. 18.15 - drugi termin zebrania.

Na prośbę sołtys Drzonowa Elżbiety Nogi zmienione zostały godziny spotkania w Drzonowie: godz. 18.15 - pierwszy termin zebrania, godz. 18.30 - drugi termin zebrania.

JAK WYBIERAMY SOŁTYSA I RADĘ SOŁECKĄ

Wybory sołtysa i rady sołeckiej zarządza Rada Gminy Świdnica, a wójt określa miejsce, datę i godzinę Zebrania Wiejskiego. Wybierają w głosowaniu tajnym i bezpośrednim uprawnieni do głosowania mieszkańcy sołectwa. Za wybranego na sołtysa uważa się tego kandydata, który uzyskał największą liczbę ważnych głosów. W przypadku rad sołeckich za wybranych uważa się tych kandydatów, którzy uzyskali kolejno największą liczbę ważnych głosów.

KTO JEST UPRAWNIONY DO GŁOSOWANIA

Uprawnionymi do głosowania są osoby pełnoletnie, zameldowane na stałe na terenie gminy Świdnica lub wpisane do rejestru wyborców. Należy jednak pamiętać, że głos na kandydata na sołtysa danej miejscowości może oddać jedynie mieszkaniec zameldowany na stałe na terenie tej konkretnej miejscowości.



Wzrosty sołtysów i rady sołeckie

ILE TRWA KADENCJA SOŁTYSA I RADY SOŁECKIEJ

Kadencja sołtysa i rady sołeckiej odpowiada kadencji Rady Gminy, czyli trwa 5 lat, licząc od daty wyborów w sołectwie.

JAKIE OBOWIĄZKI MA SOŁTYS

Sołtys jest organem wykonawczym sołectwa. Do kompetencji i obowiązków sołtysa należy wykonywanie uchwał Zebrania Wiejskiego, reprezentowanie sołectwa na zewnątrz, przygotowywanie projektów uchwał Zebrania Wiejskiego, współdziałanie z organami gminy w wykonywaniu zadań na rzecz mieszkańców sołectwa, inicjowanie i organizowanie przedsięwzięć społecznych mających na celu poprawę warunków życia mieszkańców sołectwa, zwoływanie zebrań wiejskich i przewodniczenie ich obradom, przewodniczenie radzie sołeckiej, składanie na zebraniu wiejskim sprawozdań ze swojej działalności i z działalności rady sołeckiej, w tym z wykonania zadań w ramach funduszu sołeckiego, dbałość o składniki mienia komunalnego znajdującego się na obszarze sołectwa.

UPRAWNIENIA SOŁTYSA

- dieta będąca rekompensatą za udział w sesjach Rady Gminy Świdnica, naradach z wójtem, zebraniach sołeckich oraz rekompensatą za inne czynności związane z wykonywaniem funkcji sołtysa na terenie sołectwa i gminy – 660 zł brutto miesięcznie;
- wynagrodzenie za doręczenie decyzji podatkowych – 4 zł brutto za 1 sztukę doręczonej decyzji;
- prowizja za pobór podatków - wynosi ona odpowiedni procent sumy zainkasowanych opłat wg. wyszczególnienia: Świdnica – 8 proc; Koźla – 10,5 proc; Grabowiec – 13 proc; Letnica – 9 proc; Lipno – 15 proc; Drzonów – 9,5 proc; Radomia/Orzewo – 15 proc; Buchałów – 10 proc; Słone – 9,5 proc; Piaski 13 proc.
- prowizja z opłat za gospodarowanie odpadami komunalnymi - wynosi ona 5 proc. sumy zainkasowanych opłat;
- możliwość otrzymania telefonu służbowego.
- prowizja za pobór opłaty za wodę i ścieki - wynosi ona odpowiedni procent sumy zainkasowanych opłat wg. wyszczególnienia: Świdnica – 8 proc; Koźla – 10,5 proc; Grabowiec – 13 proc; Letnica – 9 proc; Lipno – 15 proc; Drzonów – 9,5 proc; Radomia/Orzewo – 15 proc; Buchałów – 10 proc; Słone – 9,5 proc; Piaski 13 proc.



Pełny tekst statutu każdego sołectwa znajduje się na stronie www.bip.swidnica.zgora.pl w zakładce JEDNOSTKI POMOCNICZE

SŁOWO OD WÓJTA

Kontakt z mieszkańcami jest dla mnie ważny

Sołtysi i rady sołeckie to najbliższy mieszkańcom obszar samorządności lokalnej. Możemy zdecydować, kto będzie nas wspierał i chodził za naszymi sprawami „do Gminy”.

Sołectwa są bardzo ważne, a dobry sołtys i aktywna rada sołecka to prawdziwy skarb. I dla całej gminy, i dla wójta, ale przede wszystkim dla samej wsi. Warto wybrać się na zebranie wiejskie i zaproponować kandydatów. A może samemu włączyć się w życie społeczne gminy? Im więcej mieszkańców odda swój głos, tym bardziej „mocna” i reprezentatywna będzie rada sołecka i sołtys. A my, jako wyborcy, będziemy mogli więcej wymagać od tych, na których postawiliśmy. Dziękuję za aktywność mieszkańcom, którzy pomagają mi szybko reagować na powstające problemy. Lista wtorkowych spotkań z Wami jest stale wypełniona, pytań do wójta - przez stronę internetową, facebooka, czy w każdy inny możliwy sposób - jest bardzo

dużo. Staram się szybko na nie odpowiadać i podejmować, gdzie to możliwe, skuteczne działania. Nie sposób poznać mniejsze i większe uciążliwości codziennego życia, na które urząd gminy i jego pracownicy powinni reagować, bez Państwa pomocy. Pamiętajmy, że najskuteczniejsze jest bezpośrednie spotkanie, złożenie w sekretariacie urzędu pisma opisującego problem lub pytanie przez stronę internetową gminy przy pomocy prostego w obsłudze formularza. To, co piszemy na facebooku jest bardziej ulotne. Najczęściej poruszane przez Państwa w rozmowach ze mną tematy to komunikacja pasażerska, stan dróg gminnych i powiatowych oraz drobne i większe uciążliwości dotyczące funkcjonowania wodociągów

i kanalizacji. Zmiany w sieci połączeń autobusowych wprowadzamy w marcu. Tutaj pojawiają się już nowe trasy, których celem będzie skomunikowanie sołeckich miejscowości ze Świdnicą. Stan dróg gminnych i powiatowych znany jest wszystkim mieszkańcom. Przygotowujemy się do skorzystania ze środków Funduszu dróg samorządowych, rządowego programu, który rusza w tym roku. Po wnikliwej analizie stworzymy ranking dróg gminnych w poszczególnych miejscowościach oraz przygotowujemy dokumentację techniczną, aby być gotowym do złożenia wniosków o dofinansowanie. O problemach powstających podczas eksploatacji sieci kanalizacyjnej - czasami obiektywnych, czasami wynikających z lekkomyślności

niektórych mieszkańców - piszemy na stronach tego wydania. Na zakończenie remontu Gminnego Ośrodka Kultury czekają niecierpliwie uczestnicy zajęć i pracownicy. Myślę, że i jedni, i drudzy będą usatysfakcjonowani końcowym rezultatem. Z okazji Dnia Kobiet przygotowaliśmy dwie niespodzianki: artystyczną i rekreacyjną. Serdecznie zapraszam. O szczegółach można przeczytać na ostatniej stronie wydania. A w marcu i w kwietniu, przy okazji wyborów w sołectwach, będę mógł spotkać się w Waszych miejscowościach z każdym, kto przyjdzie. Już teraz cieszę się z tej perspektywy i gorąco zapraszam mieszkańców.

Krzysztof Stefański

Piękniej Gminny Ośrodek Kultury

Remont w Gminnym Ośrodku Kultury w Świdnicy trwa na całego. Jeszcze chwila cierpliwości i zajęcia znów będą się odbywały w pięknie odnowionej siedzibie GOK-u. Zostanie położona nowa podłoga w sali głównej, naprawione i wymalowane zostaną ściany i sufit. Gruntowną przebudowę przejdą sanita-

riaty. Do tej pory wyremontowana została już pracownia. Zakończenie modernizacji planowane jest na marzec. Jednocześnie przypominamy, że tymczasowo Gminny Ośrodek Kultury znajduje się w budynku Gminnej Biblioteki Publicznej przy ul. Długiej 25, nr tel. 68 327 32 80.



PROGRAM TYGODNIOWY
SEKCJE ARTYSTYCZNE



Harmonogram zmieniony na czas remontu GOK do odwołania

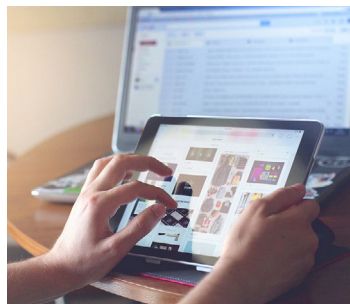
PONIEDZIAŁEK		
ASTRY Zajęcia plastyczne dla dorosłych	Instruktor HENRYK KRAKOWIAK	12.00 – 14.00 Pracownia przy Gminnej Bibliotece Publicznej
ASTRY JUNIOR Zajęcia plastyczne dla dzieci	Instruktor MALGORZATA STEFAŃSKA	17.00 – 18.00 Pracownia przy Gminnej Bibliotece Publicznej
ŚWIDNICZANIE Próby zespołu	Instruktor PIOTR LABIAK	17.00 – 19.00 Stołówka szkolna
WTOREK		
KLUB SENIORA Spotkania seniorów	Prezes BOGUMIŁA HADZICKA	17.00 – 19.00 Miejsce ustalone przed każdym spotkaniem
PRACOWNIA CERAMICZNA Zajęcia dla dorosłych /odpłatne/	Instruktor HENRYK KRAKOWIAK	17.00 – 18.45 Pracownia przy Gminnej Bibliotece Publicznej
KURS JĘZYKA ANGIELSKIEGO Grupa zamknięta	Lektor DANIEL BERGER	19.15 – 20.45 Pracownia przy Gminnej Bibliotece Publicznej
ŚRODA		
PRACOWNIA DECOUPAGE Zajęcia dla dorosłych /odpłatne/	Instruktor MALGORZATA STEFAŃSKA	17.00 – 19.00 Pracownia przy Gminnej Bibliotece Publicznej
CZWARTEK		
KRAINA TAŃCA Zajęcia taneczne dla dzieci /odpłatne/	Instruktorzy ze szkoły KRAINA TAŃCA ZIELONA GÓRA	17.00 – 17.45 (Przedszkolaki + klasy I-III) Sala gimnastyczna przy szkole
KURS JĘZYKA ANGIELSKIEGO Grupa zamknięta	Lektor DANIEL BERGER	18.00 – 19.30 Pracownia przy Gminnej Bibliotece Publicznej
PIĄTEK		
PRACOWNIA CERAMICZNA Zajęcia dla dzieci /odpłatne/	Instruktor HENRYK KRAKOWIAK	16.00 – 17.30 Pracownia przy Gminnej Bibliotece Publicznej

Gmina rozbudowuje oczyszczalnię

Do końca roku ma się zakończyć gminna inwestycja polegająca na modernizacji i rozbudowie oczyszczalni ścieków w Świdnicy. Umowa z wykonawcą została już podpisana. Konieczność rozbudowy tego obiektu jest spowodowana coraz większym zainteresowaniem gminą Świdnica jako miejscem do zamieszkania. W ostatnim czasie nastąpiła znaczna rozbudowa mieszkaniowa oraz wzrost mieszkańców, a w konsekwencji zwiększyła się ilość ścieków dopływających do oczyszczalni. Dlatego aby nie ograniczać przyłączy do sieci gminnej, wójt zdecydował się na rozbudowę. Zakończenie prac umożliwi racjonalną eksploatację infrastruktury wodociągowo-kanalizacyjnej, a także koncepcję rozbudowy sieci sanitarnych na terenie gminy.

Usługi e-urząd

Razem z decyzjami podatkowymi mieszkańcy gminy otrzymali informację o usługach internetowych umożliwiających kontakt z Urzędem Gminy, jak również łatwiejsze i szybsze załatwienie spraw np. płatności bez konieczności przychodzenia do urzędu. Wystarczy wejść na stronę internetową naszej gminy www.swidnica.zgora.pl w zakładkę E-URZĄD, a następnie zarejestrować się, co potrwa zaledwie kilka chwil. Mieszkańcy, którzy chcieliby otrzymywać dane o swoich płatnościach na EBOI muszą potwierdzić swoją tożsamość u pracowników Urzędu Gminy Świdnica – w Referacie Finansów lub Referacie Gospodarki i Rozwoju.



Tajemnice naszych kanalizacji



Chusteczki, pieluchy, torby foliowe – takie rzeczy najczęściej zapychają rurociągi i powodują awarie pomp. A to może spowodować zalanie domu.

Kiedy pracownicy Zakładu Usług Komunalnych w Świdnicy otrzymują zgłoszenie o zatkanej kanalizacji lub awarii pomp na przepompowni ścieków od razu domyślają się, co może być tego przyczyną. I niestety rzadko się mylą. Z sieci kanalizacyjnej zdarza im się wyciągać takie odpady jak np: chusteczki nawilżane, podpaski, pieluchy, tekstylia (mopy), ręczniki papierowe, resztki żywności, czy torby foliowe. Te przedmioty powodują

zapychanie się rurociągów oraz częste awarie pomp. Koszt udrożnienia kanalizacji, czy też naprawy pompy na przepompowni ścieków wynosi kilka tysięcy złotych. W przypadku trwałego uszkodzenia armatury zachodzi konieczność jej pilnej wymiany, a koszt nowej pompy to z kolei kwota kilkudziesięciu tysięcy złotych. Sieć kanalizacyjna jest przystosowana tylko do odprowadzania nieczystości sanitarnych i papieru toaletowe-

go, dlatego bezwzględnie zakazane jest wyrzucanie do niej innych przedmiotów.

Udrażniania kanalizacji oraz usuwanie awarii na przepompowniach ścieków oprócz dużych kosztów eksploatacyjnych stanowi również znaczne utrudnienie dla mieszkańców. Zatkanie kanalizacji może doprowadzić do cofnięcia się ścieków i zalania nimi domu lub posesji. Dlatego w interesie nas wszystkich jest mądre korzystanie z kanalizacji.

KONTYNUUJEMY PARTNERSTWO Z NIEMCAMI

Niemiecka Gmina Lübbenau/Spreewald i Gmina Świdnica od 2005 roku są gminami partnerskimi. Wtedy podpisano oficjalną umowę. Jednak współpraca między władzami i mieszkańcami nawiązała się już pięć lat wcześniej. Wójt Krzysztof Stefański zamierza tę współpracę kontynuować i wspólnie z niemieckimi partnerami organizować imprezy, koncerty, plenery. W tym celu pod koniec stycznia wójt, zastępca Izabela Mazurkiewicz oraz pracownicy Referatu Promocji, Współpracy Zagranicznej i Współpracy z Organizacjami Pozarządowymi Urzędu Gminy spotkali się w Lübbenau z burmistrzem Helmutem Wenzlem. Takie spotkania odbywają się na początku każdego roku i mają na celu omówienie wspólnych projektów, a także zaproszenie na imprezy odbywające się zarówno w Świdnicy, jak i u niemieckich sąsiadów. Po oficjalnych rozmowach i przedstawieniu przez każdą ze stron kalendarza imprez, burmistrz H. Wenzel oprowadził po największej inwestycji obecnie realizowanej w mieście, tzn. rozbudowie kompleksu basenowego Spreewelten, który serdecznie polecamy do odwiedzenia.



W OBIEKTYWIE

POMAGANIE JEST DZIECINNIE PROSTE

ZEBRALIŚMY 30 092,25 ZŁ

27
2019 FINAL

WOLONTARIUSZE, PRZYJACIELE I SZTAB WOŚP W ŚWIDNICY

GMINNY FINAL WOŚP POD PATRONATEM WÓJTA STEFAŃSKIEGO

KRZYSZTOFA

Podziękowania od wójta za pracę przy świdnickim finale Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy trafiły do: Jana Marczewskiego, Rafała Trafaty, Bogumiły Hajdasz, Huberta Nazarczuka, Grzegorza Kremensa, Macieja Kremensa, Dominika Wysockiego, Doroty Wróblewskiej-Koper, Wojtka Polewki, Zofii Polewki, Michała Pokorskiego, Michaliny Pokorskiej, Dariusza Trzaski, Ewy Trzaski, Tomasza Marczewskiego, Pauliny Szeląg, Michała Bluma, Eryka Barańskiego, Magdaleny Kacały, Karoliny Jaworskiej, Marcina Trafaty, Aleksandra Dunajewskiego, Karoliny Kamińskiej, Ryszarda Kopera, Bartosza Kopera, Agnieszki Keklak-Dunajewskiej, Małgorzaty Furmanek, Lilianny Reimann, Władysława Gawrońskiego, Wandy Wojtkowiak i pracowników Gminnego Ośrodka Kultury w Świdnicy.

Dobra współpraca z muzeami

Wójt Krzysztof Stefański z dyrektorem Muzeum Archeologicznego Śródkowego Nadodrza w Świdnicy Arkadiuszem Michalakiem oraz dyrektorem Lubuskiego Muzeum Wojskowego w Drzonowie Piotrem Dziedzicem uczestniczyli w polsko-niemieckiej konferencji pt. Klaster Turystyki Historycznej, która odbyła się w Krośnie Odrzańskim. Stworzenie takiego klastra polega na skupieniu różnych instytucji, w tym urzędów gmin wokół pomysłu rozwoju turystyki lokalnej poprzez przybliżenie turystom miejsc wartych obejrzenia. Wspólne działania mają więc doprowadzić do stworzenia turystycznych tras historycznych oraz sieci informacji o tych trasach poprzez wydawnictwa, oznakowanie, organizację imprez w tych miejscach. Pomysł ma wsparcie ze strony niemieckiej, ale też ze strony Euroregionu „Sprewa-Nysa-Bóbr”. Jednak niezależnie od rozwoju

projektu, Gmina Świdnica już współpracuje z zielonogórskimi placówkami muzealnymi mającymi siedzibę na terenie gminy. Kilka wydarzeń z Gmin-

nego Kalendarza Imprez będzie miało miejsce się na terenie muzeów, a same placówki będą promować się podczas innych imprez gminnych.



Urząd Gminy informuje

Kasa znajdująca się w Urzędzie Gminy w Świdnicy została wyposażona w czytnik kodów kreskowych. Pozwala to na skrócenie czasu obsługi interesantów przy regulowaniu opłat podatkowych. Ważne jest aby osoba, która uiszcza opłatę w kasie miała przy sobie wydruk decyzji, na której znajduje się kod kreskowy.

Kasa urzędu jest czynna

- W poniedziałki od 7.30 do 10.30 oraz od 12.30 do 15.00
- od wtorku do czwartku od 7.30 do 10.30 i od 12.30 do 14.00
- w piątki od 7.30 do 10.00 i od 12.00 do 13.00

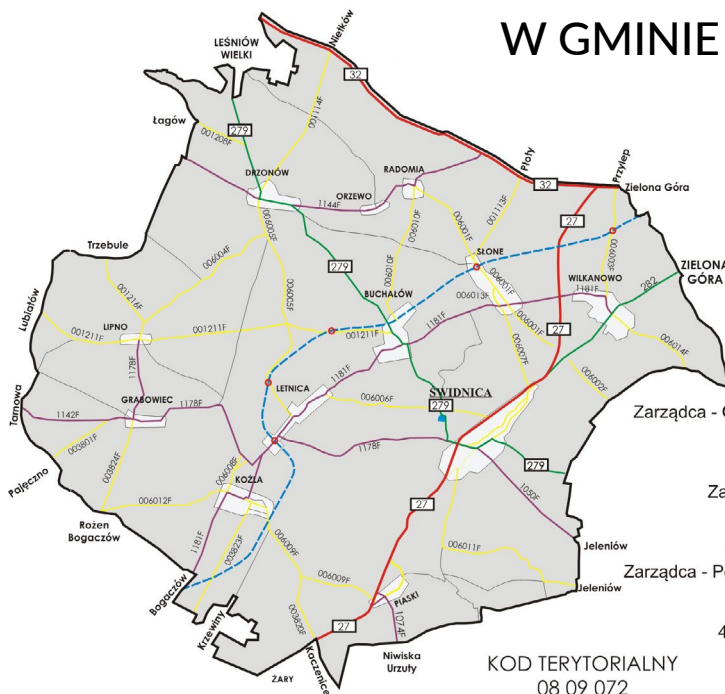
Kto zarządza drogami?

Na terenie gminy Świdnica znajdują się drogi gminne, powiatowe, wojewódzkie i krajowe. Każda z tych dróg ma osobnego zarządcę, który jest odpowiedzialny za ich całoroczne utrzymanie.

Dotyczy to zarówno przeprowadzania remontów tych odcinków, utrzymywania porządku oraz odśnieżania i posypywania piaskiem lub solą w okresie zimowym. W sytuacjach kryzysowych wymagających szybkiej interwencji należy bezpośrednio skontaktować się z zarządcami dróg w sprawie bezpieczeństwa komunikacji gminnej tj. przewozów szkolnych, pasażerskich i prywatnych mieszkańców gminy.

- Za gminne drogi utwardzone odpowiedzialny jest Zakład Usług Komunalnych w Świdnicy - tel. 68 327 37 18 oraz Urząd Gminy Świdnica tel. 68 327 31 15;
- Za drogi powiatowe odpowiedzialny jest Zarząd Dróg Powiatowych, a w jego imieniu Przedsiębiorstwo Usługowo - Handlowe PRO-BUD Piotr Różbicki - tel. 730 876 767;
- Za drogi wojewódzkie odpowiedzialny jest Zarząd Dróg Wojewódzkich w Zielonej Górze - tel. 68 328 03 00;
- Za drogi krajowe odpowiedzialna jest Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad - Obwód Drogowy w Raculi - tel. 68 327 53 42.

WYKAZ DRÓG W GMINIE ŚWIDNICA



- LEGENDA:
- 1) **CZERWONY** - drogi krajowe
Zarządca - Generalna Dyrekcja Dróg i Autostrad
ul. Bohaterów Westerplatte 31
65-950 Zielona Góra
 - 2) **ZIELONY** - drogi wojewódzkie
Zarządca - Zarząd Dróg Wojewódzkich
ul. Niepodległości 32
65-048 Zielona Góra
 - 3) **FIOLETOWY** - drogi powiatowe
Zarządca - Powiatowy Zielonogórski Zarząd Dróg
Górzykovo 1
66-100 Sulechów
 - 4) **ŻÓŁTY** - drogi gminne gruntowe
Zarządca - Gmina Świdnica
ul. Długa 38
66-008 Świdnica
- KOD TERYTORIALNY
08 09 072

Worki na śmieci bez limitów

- Dlaczego firma, która odbiera odpady zostawia mniej worków, niż zabiera – pytają mieszkańcy? Odpowiadamy, że worki powinny być wydawane bez limitów.

W dniu odbioru odpadów selektywnych firma Uskom jest zobowiązana odebrać każdy worek wystawiony przed teren posesji i w zamian za ilość odebranych worków jest zobligowana taką samą ilość worków pozostawić mieszkańcom. Ponadto istnieje możliwość odbioru dodatkowej ilości worków w Zakładzie Usług Komunalnych. Worki są wydawane według potrzeb i brak jest jakichkolwiek limitów w ich wydawaniu.

Firma Uskom rozpoczynając świadczenie umowy zawartej na czas od 1 stycznia 2019 r. do 31 grudnia 2019 r. na odbiór i wywóz odpadów komunalnych, w styczniu odebrała skumulowaną ilość odpadów selektywnych, zarówno za styczeń i w przypadku niektórych posesji za grudzień. Ponieważ od części

posesji odpady nie zostały odebrane. Stąd nadmierna ilość odpadów, a także utrudnienia w wydawaniu worków na odpady selektywne. - Niezwłocznie po otrzymaniu od mieszkańców sygnałów dotyczących limitu w wydawaniu worków, podjęto rozmowy z przedstawicielami firmy Uskom, która potwierdziła fakt wydawania już zawsze worków mieszkańcom według zapotrzebowania – wyjaśnia wójt Krzysztof Stefański.

W przypadku wystąpienia jakichkolwiek nieprawidłowości w realizacji usługi odbioru i wywozu odpadów komunalnych na terenie gminy Świdnica, prosimy o kontakt z Zakładem Usług Komunalnych (68 327 37 18), który niezwłocznie zgłosi reklamację koordynatorowi firmy Uskom.

ODDAM-ZAMIENIĘ

Jeżeli masz w domu niepotrzebne rzeczy w dobrym stanie i chcesz je oddać lub wymienić na coś innego napisz na adres: redakcja@swidnica.zgora.pl lub zadzwoń pod nr 68 327 31 15, wew. 144. Podaj, co możesz oddać lub na co chcesz wymienić oraz sposób kontaktu np. nr telefonu. Ogłoszenia zamieszczamy w Gazecie Gminnej bezpłatnie.

ODDAM

- wanna, lodówka - Zofia z Wilkanowa tel. 605 54 45 20

SERDECZNE PODZIĘKOWANIA

Serdeczne podziękowania dla mieszkańców Piasków za okazanie serca i wsparcie Olusia, jego taty i brata, za podarunki w różnych formach oraz za to, że nie zostali obojętni na potrzebę innych i że chcieli im się chcieć.

Dziękuję w imieniu obdarowanych sołtys Piasków Danuta Janek



Serce Wójta skradły

To był dopiero pierwszy Walentynkowy Turnieju Siatkówki o „Serduszko” Wójta Gminy Świdnica, a już zakończony takim sukcesem. Dziesięć grających drużyn, wielu kibiców na trybunach, dobra zabawa i fajne nagrody. No i ta najważniejsza - piękne serce trzymane w dłoniach wyrzeźbione specjalnie dla zwycięskiej drużyny przez Grzegorza Hadzickiego. A najlepsza okazała się grupa „Piękne Dęby” z Grabowca, której kapitan Wioletta Mazuro przez cały czas motywowała do lepszej gry. W finale spotkali się z „Alpaka Team”, ale nie dali się pokonać. Trzecie miejsce zajęła drużyna „Qualitychamp”, czwarte – „GOK i spółka”. Drużyna Gminnego Ośrodka Kultury zdobyła też nagrodę specjalną za najlepsze przebranie. Wójt Krzysztof Stefański wyróżnił najstarszą zawodniczkę Turnieju Stanisławę Staszak za kondycję godną pozazdroszczenia. Pani Stanisława przyznała, że ma 79 lat i czuje się świetnie. To zawodniczka z drużyny „Świdniczanie”, w której wszyscy, łącznie z kapitan Bogumiłą Hajdasz, nie tylko dobrze grali, ale też świetnie kibicowali.

Dziękujemy tym, którzy chcieli bawić się razem z nami. Za rok powtórka!



Piękne Dęby



RATUNKU! Moje dziecko mnie wykończy!

Felieton Marioli Kostrzewskiej - dyrektor Niepublicznego Przedszkola i Żłobka Nibylandia w Świdnicy

Kto z nas rodziców nie wypowiedział choćby raz tego zdania? Kto z nas zrobił się purpurowy ze złości, podczas trzydziestego pytania zadanego przez naszego szkraba na przełomie jednej godziny? Kto z nas nie chciał uciec, choćby na godzinę, by skryć się w mysiej norze, przed „małym najeżdźcą”?

Macie Państwo takie samo doświadczenie jak Ja? To wspaniale!!!! Wasze dzieci są chłonne świata i wiedzy. Wasze dzieci się rozwijają. Już trzy i czterolatki zasypują nas pytaniami dosłownie o wszystko, zaczynając od:

„Jak się robi mróz?” po: „A kiedy ja umrę?” Do tego dochodzi jeszcze pakiet pytań drażliwych w stylu „Tatusiu, a skąd się biorą dzieci” Ta lawina pytań często nas paraliżuje i odbiera mowę. Przed udzieleniem odpowiedzi zawsze powinniśmy się dobrze zastanowić nad tym, o co tak naprawdę dziecko pyta. Spróbujmy zadać sobie pytanie, czy potrafimy swobodnie rozmawiać z dzieckiem o seksie? Czy pomijamy milczeniem pytania dotyczące Boga

i śmierci? W najlepszym razie odpowiadamy na nie niechętnie i ze skrepowaniem. Wniosek z tego nasuwa się sam. Może to my, drodzy Rodzice, mamy problem?

Trudne pytania dzieci wynikają z ich dociekliwości, chęci poznania świata, rozwikłania tego, co dla nich obce i nieznanne. Najbardziej kłopotliwe padają zwykle wtedy, gdy stoimy w zatłoczonym autobusie, gdy przyjaciółka wpada na herbatę, albo po prostu wtedy, gdy jesteśmy potwornie zajęci. No cóż, dzieci osobliwie pojmują określenie „odpowiedni moment”. Trzeba jednak przyznać, że czasami ich pytania są właśnie tymi, jakich my, dorośli, sami nie mamy śmiałości zadać, a na które bardzo pragnęlibyśmy znać odpowiedź.

Kochani Rodzice, jakie to szczęście kiedy dziecko pyta! Możemy poprzez nasze odpowiedzi kształtować ich sposób pojmowania świata, zjawisk, uczuć i emocji.

Wiem, że czasami trudno. Wiem, że jesteście zmęczeni, ale WARTO. Warto pomóc dziecku w rozwoju, właśnie poprzez odpowiedzi na fale pytań. Pracując w przedszkolu mam możliwość

obserwowania Waszych pociech. Zapewniam, że w tym miejscu staramy się odpowiadać na wszystkie pytania, szanując indywidualny rozwój dziecka. Trzeba przyznać, że Nas także często zaskakują swoją spostrzegawczością i analityczną oceną danej sytuacji. Często mamy niezły „orzec do zgrzyzenia”. Mimo wszystko warto. Jeżeli sobie z tym nie radzicie, zapraszam na rozmowę do naszego przedszkola. Pomożemy i znajdziemy sposób na odnalezienie się w tej, skąd inąd, trudnej sytuacji – Rodziców odpowiadających na drażliwe i trudne pytania!

Jeżeli chcielibyście zadać pytanie, lub opisać sytuację ze swojego podwórka także zapraszamy. Piszcie na adres mailowy redakcja@swidnica.zgora.pl – odpowiemy z zachowaniem anonimowości. Kończąc, gratuluję wszystkim wspaniałych pociech!

Do zobaczenia w następnym felietonie.

mgr inż. Mariola Kostrzewska

Autorka podręczników szkolnych, programów nauczania. Laureatka „Lubuskiego Lauru Oświaty 2012”

Dzieci z Niepublicznego Przedszkola i Żłobka „Nibylandia” w Świdnicy codziennie mają ciekawe zajęcia. Całkiem niedawno spotkały się z muzykami z zielonogórskiej filharmonii oraz aktorami w jednej z bajek.



Po co tu jestem i dla kogo?

Gabinet psychoterapii w hali sportowej „Świdniczanek” jest miejscem dla mieszkańców naszej gminy borykającymi się z trudnościami, którzy przy moim wsparciu mogą spróbować nauczyć się rozwiązywać i przeżywać je w sposób konstruktywny.

W tym miejscu, na konsultacje i sesje psychoterapii bezpłatnie przyjmuję osoby, które nie chcą lub nie mogą korzystać z żadnej formy pomocy z Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej. Również osoby, które w swoich rodzinach zmagają się z cierpieniem, trudnościami życiowymi, problemami rodzinnymi i wychowawczymi, z depresją, chorobami nowotworowymi, lękami, żałobą, traumami z dzieciństwa. Jestem dla osób potrzebujących uzyskać wsparcie, doradztwo, konkretną pomoc psychoterapeutyczną w warunkach pełnej intymności i anonimowości, bez nadawania tym problemom biegu urzędowego opartego na procedurach.

Jestem niezależną psychoterapeutką. Oznacza to, iż nie jestem pracownikiem policji, GOPS-u, szkoły czy innej instytucji. Współpracuję z tymi instytucjami tylko w sytuacjach tego wymagających. Nie jestem częścią tych zespołów.

Od wielu lat dbam o to, by osoby zgłaszające się do mnie po pomoc miały zagwarantowane poczucie bezpieczeństwa i zaufania już na tzw. wejściu do gabinetu. Aby bariera wstydu i strachu związanych z oceną nie hamowała w podjęciu decyzji o nawiązaniu kontaktu ze mną.

Usytuowanie gabinetu przy hali sportowej sprzyja komfortowi osób zgłaszających się. Jest to miejsce na tzw. uboczu Świdnicy, nie związane z instytucjami pomocowymi.

Przyjmuję również osoby, które są kierowane przez GOPS, kuratorów sądowych czy policję.

Zapraszam osoby, u których pojawi się impuls, że potrzebują pomocy psychoterapeuty. Nie jest potrzebne skierowanie.

Spotkanie nasze polegające na wejściu w głąb siebie ma pomóc ruszyć na przód - bo droga powstaje wtedy, gdy po prostu zaczynasz iść.

Zapraszam do kontaktu Anna Komorowska

Alkohol a dzieci

W kolejnych wydaniach będziemy prezentować autorski artykuł psychoterapeutki Anny Komorowskiej mówiący o konkretnym problemie.



Rodzina, powinna być przestrzenią w której człowiek uczy się, czym są bliskość i zależność, ale również autonomia i odrębność. Poza tym w rodzinie powinno być miejsce na to, aby można było porozmawiać, poradzić się czy po prostu się wypłakać. Rodzina z problemem alkoholowym nie uczy, jak budować bliskie więzi. Nie jest też odpowiednią przestrzenią do radzenia sobie z problemami, które przynosi życie. Uzależnienia od substancji typu leki nasenne, uspakajające, przeciwbólowe, narkotyki, dopalacze jak również uzależnienia dotyczące zachowań (hazard, internet, pornografia, sporty ekstremalne, inicjowanie ryzykownych zachowań) etc. w podobny sposób doprowadzają do destrukcji w rodzinie, do osamotnienia, zagubienia i stresu, który organizm małego dziecka nie jest w stanie znieść. Właśnie ten nieproporcjonalny do udźwignięcia przez dziecko stres, doprowadza do wytworzenia się określonych przez nie postaw. To jakby próba zrównoważenia tego, co dzieje się w rodzinie. W tym artykule chciałabym przybliżyć postawy, jakie przyjmują dzieci w swoich rodzinach, co dzieje się z ich zachowaniem, uczuciami oraz jakie ma konsekwencje uzależnienie rodzica na kontakty dziecka z innymi ludźmi. **Bohater rodzinny** jest to dziecko, które bierze na siebie odpowiedzialność i obowiązki, które należą do dorosłych. Tym samym rezygnuje z własnych potrzeb, rezygnuje z własnego bezstresowego dzieciństwa, robi to po to, by nie przysparzać więcej problemów, by życie rodzinne dalej toczyło się tak jak powinno.

Pomimo, że rodzic przez swoje picie wypada z roli odpowiedzialnego dorosłego, bohater rodzinny go zastąpi. Takie dziecko jest nienaturalnie do swojego wieku, nadodpowiedzialne, nadkontrolne. Ma małą świadomość własnych potrzeb, ale rewelacyjnie potrafi rozpoznać czyjeś potrzeby. Konsekwencją w życiu całe było skoncentrowane na tym, by realizować czyjeś potrzeby. Sprawia wrażenie, jakby całe było skoncentrowane na tym, by realizować czyjeś potrzeby. Konsekwencją w życiu dorosłym jest życie w poczuciu dużej kontroli siebie i innych, stawianie sobie wygórowanych wymagań, trudność w doświadczaniu wewnętrznego spokoju, poczucia zadowolenia z tego, co się dokonało. Takie osoby przejawiają mocny samokrytycyzm, a to powoduje drugi biegun czyli również surowo i krytycznie odbierają spokój, poczucia nadmiernych reakcji i rezygnują z relacji ze względu na trzymanie się urazów. Przy czym trzymane urazy i związane z tym postawy niejednokrotnie są nieproporcjonalne do zaistniałych sytuacji. Ale w wewnętrznym świecie dorosłej osoby mającej się w sobie wewnętrzne zranione dziecko, tak bardzo nadużytego emocjonalnie, urastają do wysokiej rangi. Bywa też i tak, że osoba taka generuje w sobie, nieadekwatne poczucie krzywdy, odrzucenia w kontakcie z osobami, które nie zrobiły niczego złego. W terapii nazywamy to projekcją. Kolejną postawą jest uzależnienie jest **dziecko w roli wspomagacza**. Przyjmuje ono postawę osoby chroniącej pijącego/uzależnionego rodzica przed konsekwencjami. Jest całkowicie skoncentrowane na tym, co zrobić

aby ograniczyć picie rodzica. Zatem wylewa znalezione w schowkach alkohol lub załatwia alkohol, po to by rodzic został w domu, bo w domu jak wypije to położy się spać, a poza domem może ktoś go pobić, okraść, może nie dojść do domu i paść gdzieś na drodze. Emocjonalnie wspomagacz jest w chronicznym napięciu i podobnie jak bohater rodzinny – żyje, by służyć rodzicowi, by go chronić. W dorosłym życiu niejednokrotnie zdarza się, że taka osoba wybiera sobie również osobę uzależnioną. To nie wszystkie postawy, bo jest też **dziecko w roli tzw. kozła ofiarnego**. Swoim negatywnym zachowaniem podświadomie próbuje zwrócić na siebie uwagę tym samym odwracając ją od pijącego rodzica. Bywa agresywne, źle się uczy, może nadużywać alkoholu lub narkotyków, stosować przemoc wobec rówieśników. Tak bardzo jest związane emocjonalnie z uzależnionym rodzicem, że wszystkim chce udowodnić: mój rodzic nie zachowuje się źle, to nie z nim jest problem, to ze mną jest utrapienie, to ja jestem problemem zobaczcie to. I dokonuje wszelkich wysiłków, by to całemu światu udowodnić. W dorosłości niestety osoba taka może mieć problemy z uzależnieniami różnego typu, wchodząc w konflikt z prawem. Stosuję tu oczywiście pewnego rodzaju uogólnienie. Jest wielu wspaniałych dorosłych, którzy pomimo takich doświadczeń, wychodzą życiowo na tzw. prostą i nie łamią prawa. W rodzinie

alkoholowej jest też **dziecko w roli maskotki**. Maskotka jest dzieckiem, które poprzez swoją uległość, przymilanie się rozładowuje wszelkie napięcia w domu. Tego dziecka pijany rodzic nie ruszy, to właśnie ono go uspakaja. Taka postawa wymaga wyrzeczenia się swoich prawdziwych uczuć, robienia tzw. dobrej miny do złej gry. Dlatego w dorosłości taki człowiek będzie zaśmieć trudne sytuacje, może odcinać się od tego, co naprawdę czuje i może mieć przez to poważne problemy w tworzeniu stałych i dobrych związków. Ostatnią postawą jest **dziecko zagubione**. Ono czuje, że musi tak funkcjonować aby nie sprawiać dodatkowych problemów rodzinie. Zatem staje się niewidoczne – ucieka w swój świat fantazji, gier, książek. Gdy napięcie w rodzinie rośnie ono po prostu usuwa się i znika w swoim pokoju. W dorosłości ten wzorec może dominować szczególnie w sytuacjach wymagających konfrontacji – osoba taka, może uruchamiać odruchy ucieczkowe, zaprzeczania, odcinania się. Może również mieć trudność w budowaniu dobrych relacji z innymi, a tym bardziej w związkach intymnych. Dzieci w rodzinie z problemem alkoholowym/uzależnieniem niejednokrotnie przyjmują wymiennie różne postawy obronne na różnych etapach swojego dojrzewania. To samo dziecko może być w roli bohatera rodzinnego, które za jakiś czas może być również kozłem ofiarnym lub maskotką rodziny. Podsumowując – picie jednej osoby uruchamia za sobą ogromne konsekwencje i koszty w życiu tych, którzy są bezbronni i zależni od rodzi-

ny, czyli dzieci. Żadne dziecko nie jest w stanie samo podjąć decyzji i jej zrealizować: mam dość, jestem zaniechana/y, odchodzę z tej rodziny. Z prostej przyczyny, bo jest po prostu dzieckiem, które z rodziną łączy więzy rodzinne i jest od rodziny zależne emocjonalnie i finansowo.

Przybliżam państwu wycinek świata, w którym żyją dzieci uzależnionego rodzica, nie po to by wzbudzać jedynie współczucie ale przede wszystkim zrozumienie i uświadomienie faktu: jak bardzo my dorośli jesteśmy w stanie poprzez swoją miłość i odpowiedzialność pomagać wzrastającym dzieciom, by w przyszłości były szczęśliwymi i spełniającymi się życiowo dorosłymi oraz w jaki sposób, rezygnując z tej odpowiedzialności, nadużywając fizycznie i emocjonalnie możemy doprowadzić do tego, że życie dziecka stanie się piekłem.

Mgr Anna Komorowska - pszczelarka, psychoterapeutka, od lat indywidualnie praktykuje Qi Kung, współprowadzi terapię Progi Życia w Warszawie.

Zapraszam na bezpłatne sesje w każdą środę w godz. 17.00 - 21.00

Grupa dla kobiet chorujących na nowotwory w piątki w godz. 17.00 - 21.00
Hala sportowa Świdniczanka, boczne wejście, rejestracja indywidualnie w godzinach dyżurowania lub pod nr tel. 603 249 821.

Wszelkie pytania można zadawać pisząc na adres mailowy: wsparcieswidnica@poczta.wp.pl

Zadbaj o czyste powietrze

Stan powietrza na terenie gminy Świdnica pozostawia wiele do życzenia. Tylko maksymalne zaangażowanie **Nas** wszystkich może przynieść realną zmianę takiego stanu rzeczy.

Jak będzie wyglądała sytuacja za kilkanaście lat?
Wszystko zależy od **CIEBIE**.

Więcej informacji na http://www.swidnica.zgora.pl/PL/3404/OCHRONA_POWIETRZA/

WPŁYW ZANIECZYSZCZEŃ POWIETRZA NA CIAŁO CZŁOWIEKA



Wicemistrzynie Polski ze Świdnicy

Szpadzistki ze Szkolnego Klubu Szermierczego „FLESZ” Świdnica odniosły kolejny wielki sukces. Weronika Marucha, Marta Michalczyk, Zofia Parysek i Dominika Pawłowska zdobyły tytuł wicemistrzyń Polski junierek w turnieju drużynowym w szpadzie.

- Duma serce rozpiesiera, jesteście wizytówką tej gminy - mówił wójt Krzysztof Stefański kiedy gratulował szpadzistkom wielkiego sukcesu. - Jesteście jednymi z najlepszych zawodniczek w Polsce, niech wasze sportowe kariery się rozwijają, a ja zawsze wspierałem i będę Was wspierał.

Zadowolony z tak zdolnych zawodniczek jest również prezes klubu Tomasz Cygański. - Gratuluję dziewczynom, ale również trenerom - mówił na spotkaniu z wójtem. - Jestem przekonany, że idziemy w dobrym kierunku.

Prezes T. Cygański zdradził, że zarząd klubu prowadzi intensywne rozmowy ze sponsorem, który może ufundować roczne stypendia dla czterech zawodniczek. Trwają również negocjacje z wiceprezydentem Zielonej Góry, aby w VII Liceum Ogólnokształcącym w Zielonej Górze stworzyć klasę sportową z indywidualnym tokiem nauczania. Aby młodzi sportowcy mogli rano rozpocząć treningi i kontynuować je po południu. W takiej klasie znalazłyby się osoby trenujące m.in. akrobatykę, pięciobój, tenis i szermierkę. Dominika i Weronika są powołane przez Polski Związek Szermierczy do kadry narodowej. W związku z tym



często jeżdżą na turnieje. Marta jest jeszcze juniorem młodszym, a Zosia znalazła się we Fleszu w wyniku transferu z zielonogórskiego klubu MUKS 11. O Dominice Pawłowskiej trenerzy mówią, że przeszła na ciemną stronę mocy tzn. że idzie na przód i nie patrzy na nic, świetnie daje sobie radę. Ma duże szanse na występ w

Paryżu w 2024 r.

- Cała grupa ma szansę trochę „pomieszać” w juniorach - zapewnia T. Cygański. Chociaż wiem, że wymaga to dyscypliny i wyrzeczeń. Mamy pięć treningów w tygodniu, a w sobotę turnieje. Dużo tego, ale jak już ktoś zdecydował się na sport, musi się poświęcić. By pogratulować wielkiego wyróżnie-

nia wójt Krzysztof Stefański zaprosił szpadzistki wraz z trenerami Jarosławem Czorniczkiem i Mirosławem Księżykiem oraz Tomasza Cygańskiego do urzędu gminy na spotkanie. Wójt przekazał zawodniczkom pisemne gratulacje, róże oraz torby sportowe w prezencie, drobne upominki otrzymali również prezes i trenerzy.

TOMASZ CYGAŃSKI, PREZES KLUBU FLESZ ŚWIDNICA:

Przed nami turnieje o puchar Europy i Polski, szykujemy na nie dużą ekipę dziewcząt, ale i chłopców. Dobrze się dla nas ułożyło, bo puchar Europy odbywa się w tym roku w Krakowie i więcej miejsc jest zarezerwowanych dla Polaków. Właśnie otrzymaliśmy potwierdzenie naszego startu w Krakowie. Przed nami też Gala Szermiercza w Świdnicy i wiele innych turniejów. Marzy nam się, żeby Polski Związek Szermierczy oddał nam tj. Fleszowi i Świdnicy organizację mistrzostw Polski młodzików. Jeżeli mistrzostwa Polski juniorów będą do wzięcia, to też je bierzemy i zrobimy w Świdnicy.

27 kwietnia br. w hali sportowej „Świdniczanka” odbędzie się XXI Międzynarodowy Turniej Szpadowy „Gala Szermiercza”, a dzień wcześniej Polsko-Niemiecki turniej drużynowy w szpadzie.

Zapraszamy!



Szkolny Klub Szermierczy Flesz Świdnica powstał jesienią 1994 roku z pomysłu i inicjatywy Zbigniewa Demianuika - trenera szermierki (obecnie pracuje we Włoszech w klubach Mediolanu i Bergamo) i Krzysztofa Stefańskiego - ówczesnego nauczyciela języka polskiego w świdnickiej szkole, byłego szermierza WLKS Nadodrza Zielona Góra. Ideę natychmiast „kupił” dyrektor szkoły w Świdnicy Jerzy Piotrowski. I tak się zaczęło.



WERONIKA MARUCHA

Mam 18 lat, trenuję już dziesiąty rok. Szermierka to nie jest sport dla każdego, chociaż niektórym może się tak wydawać. Wbrew pozorom wymaga bardzo wiele wysiłku fizycznego. Jednocześnie wymaga od zawodnika całkowitego skupienia. Jest to również sport dla wytrwałych, nie każdy decyduje się poświęcić temu zajęciu tyle czasu, ile potrzeba. Cieszę się, że trenuję, bo trenowanie w ogóle jest super. Można nauczyć się naprawdę wielu rzeczy.



MARTA MICHALCZYK

Mam 15 lat, zaczęłam trenować szermierkę dzięki bratu, który namówił mnie na trening i od tamtego czasu nie wyobrażam sobie życia bez szermierki i treningów. Mimo zmiany reformy (likwidacja gimnazjów) jestem staniem pogodzić sport z nauką. I są tego nawet efekty: w szermierce wicemistrzostwo Polski w drużynie, a w nauce dostałam się do etapu rejonowego konkursu z chemii. Szermierka nie jest moją jedyną pasją, są nią też fizjoterapia i weterynaria. W szkole średniej mimo dużego nacisku na naukę ze strony nauczycieli nie wyobrażam sobie nie trenować. Szermierka stała się moim sposobem na życie.



ZOFIA PARYSEK

Na zajęcia zapisalam się w podstawówce, lecz nie traktowałam ich wtedy poważnie. Wszystko zmieniło się po zawodach, w których rozczarowana wynikiem zdałam sobie sprawę, że mogłabym osiągnąć więcej. Postanowiłam przyłożyć się do treningów. Zmiana przewróciła całe moje życie o 180 stopni. Flesz Świdnica daje największe możliwości rozwoju, więc się do niego przenieśliśmy. Po dwóch latach pojawił się pierwszy sukces - kwalifikacja do kadry Polski kadetów i wyjazd na puchar Europy. W szermierce uwielbiam poznawanie nowych osób, podróżowanie, a najbardziej, że jest to dla mnie prawdziwa „kuźnia charakteru”.



DOMINIKA PAWŁOWSKA

Mam 19 lat, trenuję od 7. Trzy lata temu coś zaskoczyło i trafiłam do kadry narodowej. Jeżdżę na mistrzostwa Świata i Europy. Nasz klub miał łatkę klubu wiejskiego, dodatkowo nie wywodził się ze Śląska lub Warszawy, gdzie narodziła się szermierka. Mimo tego, wygrywając dwa lata temu Mistrzostwa Polski pokazałyśmy, że jesteśmy dobre, że nie jesteśmy gorsze od innych klubów, że nie odstajemy. Utrzymaliśmy taką pozycję, zdobywając tytuł w tym roku o kategorię wiekową wyżej.

Po warkoczcu mnie poznacie

Rozmowa z **BOŻENĄ RAK** z Koźli, pasjonatką robótek ręcznych

- Piękne ma Pani franki, obrusy, serwetki – sama Pani to wszystko zrobiła?
- Tak, to moje dzieło, uwielbiam robić takie cuda na drutach i szydełku.
- A co Pani bardziej lubi, szydełkowanie czy robienie na drutach?
- Chyba nie potrafiłabym wybrać, jedno i drugie zajęcia pasjonuje mnie i uwielbiam to robić. Zrezygnowałam jedynie z haftu richelieu. Oczywiście nie te, a do tego wzrok musi być idealny.
- Jak długo już trwa u Pani ta pasja?
- Zaczęło się w podstawówce. Kiedy szłam na pole pasać krówki, to brałam welenkę i robiłam na drutach. Moja pierwsza wyszywanka powstała kiedy miałam 7-8 lat. Pamiętam, że wyszywałyśmy z siostrą bliźniaczką to samo i porównałyśmy, która była lepsza.
- Podobno nie ma takiej rzeczy, której Pani nie zrobi?
- Umiem wszystko zrobić. Uczylałam się stopniowo. Zaczynałam od małych rzeczy, a potem sobie mówiłam – skoro zrobiłaś małą to zrobisz i dużą. I tak było. Jednak najwięcej mam obrusów, firanek, serwetek, ozdób na choinkę np. bombek, gwiazdek, sopli, aniołków,
- Swetry też Pani sama robi?
- Tak, swetry, skarpety, czapki, szaliki, kominy, rękawiczki. Spódnice też mogłabym robić, ale weleniane niezbyt dobrze się nosi.
- To Pani pasja, ale czy też sposób na życie?
- Nie zarabiam na tym. Mogłabym, ale nie chcę doprowadzić do sytuacji, że zbiorę zamówienia, a potem nie zdążę ich zrealizować. Więc raczej daję te moje robótki w formie prezentu. I tylko osobom, które będą te rzeczy szanować i o nie dbać, czyli

prac, prasować, krochmalic. Dzięki temu jestem prezentowo zwolniona z zakupów w sklepach.

- Ale chyba nie każdy chce dostać np. pod choinkę weleniane skarpety?

- Dlatego dostaje je ta osoba, o której wiem, że na pewno chciałyby je dostać. Wiem dokładnie, komu co podarować.

- Ile czasu zajmuje zrobienie np. czapki?

- Czapka to dwa dni pracy, a np. gwiazdka na choinkę powstaje w 45 minut. Jeżeli oczywiście nic i nikt mi nie przeszkadza. Ale kiedyś potrafiłam całą noc siedzieć z drutami w ręku, bo chciałam jak najszybciej zobaczyć efekt. Nie kładłam się spać, dopóki nie skończyłam.

- Pani jest szybsza od maszyny?

- Tak, chociaż osobiście nie lubię maszyn, ani innych mechanicznych rzeczy. Jak się coś rozerwie, wolę to zszyc ręcznie igłą i nitką niż na maszynie.

- Ma Pani jakiś znak rozpoznawczy, po którym można rozpoznać Pani rzeczy?

- Jeżeli chodzi o rzeczy zrobione na drutach to takim znakiem są warkoczce. Uwielbiam warkoczce, sploty, nie mam chyba swetra bez warkocza. Mogłabym sobie zrobić logo z warkoczem w środku albo nazwać się Bożena Warkocz.

- A skąd Pani bierze wełnę, druty?

- Wcześniej zaopatrywałam się w lumpeksach. Zawsze wynalazłam tam jakiś fajny motek wełny. Teraz taki towar jest dostępny już tylko w pasmanteriach, a tam ceny są mocno wygórowane. Z kolei nici na roboty szydełkowe zamawiam w fabrykach nici. Wtedy biorę większe ilości i wychodzi taniej. Często wełnę dostaję też w prezencie.



- Widzi Pani taki motek wełny i..

- I od razu mam pomysł. Od razu widzę gotową rzecz zrobioną z tego motka.

- Ogląda Pani czasami te rzeczy zrobione 20 lat temu?

- Oczywiście i zawsze się dziwię i nie jestem w stanie uwierzyć, że ja to zrobiłam. Że byłam taka „crazy”, taka wariatka, że chciało mi się takie rzeczy robić.

- A teraz nie ma już Pani cierpliwości? Mocno się Pani denerwuje, kiedy coś nie wychodzi?

- Rzadko się zdarza, że nie wychodzi. Prawie nigdy.

- Gratuluję więc profesjonalizmu, ma Pani w rodzinie następców?

- No właśnie nie mam i to mnie boli. Bo dzieciom brakuje teraz cierpliwości i nie chcą uczyć się szycia. A to taka piękna pasja.

- Dziękuję za rozmowę.

BOŻENA RAK

mieszkanca Koźli od 46 lat, uwielbia obserwować przyrodę, szczególnie kwiaty, pracować w swoim ogródku

SPRINTEM

Sprintem to cykl artykułów i felietonów sportowych poświęconych wydarzeniom sportowym w gminie, kraju i na świecie, w ramach którego będą ukazywać się m.in. wywiady ze sportowcami, porady na zdrowy styl życia, opisy kierunków turystycznych, relacje z gminnych aren sportowych i nie tylko.

Moda na sport - moda na zdrowie. Bardzo ważnym elementem życia jest szeroko rozumiana aktywność fizyczna. Miłośnicy aktywnego wypoczynku przekonują, że ci co nie biegają, nie ćwiczą, nie chodzą na jogę, zumbę czy pilates - powolnie się unicestwiają. Świat wokół nas zaprasza, abyśmy ruszyli się z wygodnego fotela. Telewizja i kolorowa prasa namawiają nas nieustannie do aktywności fizycznej. Mówią, że to samo zdrowie i że się opłaca. Cały świat ogarnęła moda na uprawianie sportu. A formy są przeróżne: bieganie, nordic walking, jazda na rowerze, lyżworolkach, spaceru itp. Dlatego niech nas nie dziwi, że ludzie w różnym wieku podejmują przeróżne formy aktywności fizycznej i zaczynają dbać o prawidłową dietę. Oczywiście są tacy, którym daleko do ćwiczeń, wysiłku czy jakiegokolwiek aktywności. Zastanawiają się brakiem czasu i natłokiem

obowiązków. Dopiero gdy ogólna kondycja spada do niepokojącego poziomu zaczynają szukać złotego środka, podejmować ćwiczenia popełniając duże błędy. Nie da się odrobić zaległości przesadzonym treningiem. Pamiętajmy o tym, że w sporcie ważne jest obranie określonego celu do którego będziemy dążyć! Nie stawiajmy sobie zbyt radykalnych celów. Nic na siłę i za wszelką cenę. Dobrym motywatorem mogą być dla nas inni ludzie. Taki doping jest korzystny, bo jesteśmy tylko ludźmi i chwile zwątpienia być może nas nawiedzą. Wtedy trzeba pokonać to i dążyć do tego abyśmy my mogli być kiedyś motywacją dla innych. Powtórzę, nie róbmy nic o zbyt dużym obciążeniu i intensywności. Tu chodzi o systematyczne ćwiczenia w oparciu o plan działania. Sport daje wiele możliwości i myślę, że każdy człowiek może znaleźć dla siebie atrakcyjną i odpowiednią formę aktywności. Dlaczego? Bo uprawianie sportu to sposób na wypracowanie dobrej kondycji, na zadbanie o jak najlepsze samopoczucie oraz odpędzenie widma wielu chorób i schorzeń. Sami musimy zrozumieć, co jest dla nas najlepsze i co pomoże nam zwiększyć odporność na depresję i spowolnić procesy starzenia. Dzięki temu czujemy się lepiej, ale i wyglądamy młodziej niż wskazuje na

to nasz wiek kalendarzowy. Metabolizm człowieka zmienia się z każdym rokiem naszego życia. W przypadku aktywności ruchowej opóźniamy ten metabolizm, ale również odpoczywamy od zgiełku życia, wsłuchując się w odgłosy natury. Przy okazji odrywamy się również od zabawek XXI wieku, takich jak smartfony czy komputery. Na początku polecam krótki spacer, który Was dotleni, odpręży i poprawi koncentrację. Wzmocni to na pewno efektywność w pracy i działaniu na co dzień. Co prawda będzie Was to kosztowało trochę energii, ale o to właśnie chodzi! I tu wraca jak bumerang stare przysłowie: „SPORT TO ZDROWIE”. Zapraszam do lektury w kolejnym numerze Gazety Gminnej. Ze sportowym pozdrowieniem.

Jan Doliński



Kwalifikacja wojskowa



Komisja wojskowa dla mężczyzn zameldowanych na terenie gminy Świdnica odbędzie się 25 i 26 marca br. o godz. 8.00 w Mieczym Studium Zawodowym przy ul. Wazów 44. Wszelkie informacje o tym, kto obowiązkowo musi się stawić na komisję wojskową, jakie dokumenty trzeba ze sobą zabrać oraz co grozi za niestawienie się, znajdują się na stronie www.swidnica.zgora.pl w zakładce DLA MIESZKAŃCA/OBBRONA CYWILNA I SPRAWY WOJSKOWE/ KWALIFIKACJA WOJSKOWA 2019

Dodatkowe informacje w Urzędzie Gminy Świdnica, pok. 20, tel. (68) 327 31 15 w. 133.

To były superferie

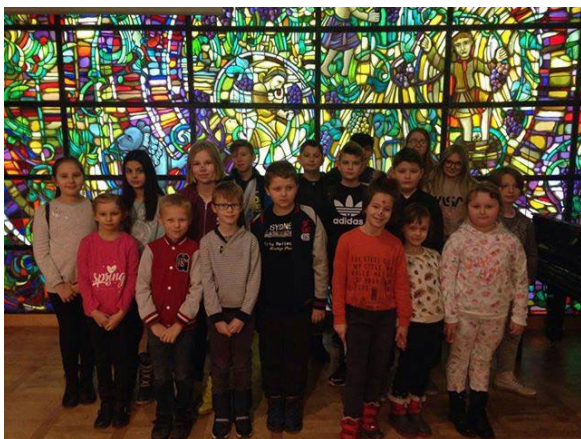
Muzeum, biblioteka, sala zabaw – to tylko niektóre miejsca, które odwiedziły dzieci ze Szkoły Podstawowej w Słonem.

Ferie zimowe w świetlicy w Słonem trwały od 21 do 25 stycznia br. Były bardzo atrakcyjne i urozmaicone. Rozpoczęły się wraz z babcią – zabawa była na sportowo, a najwięcej emocji wywołało przeciąganie liny. W muzeum archeologicznym w Świdnicy dzieci poznały życie Celtów. Na warsztatach malowały litery, tatuaze, robiły tarcze, nauczyły się tańca celtyckiego. Dużym zainteresowaniem cieszyła się sala poświęcona Ukrainie.

Dzieci bawiły się również w Sali Zabaw Arek. Tu ćwiczyły sprawności wchodząc na trampolinach. Zwiedzały Bibliotekę Uniwersytecką, gdzie poznały nowoczesne metody wypożyczania i oddawania książek, oglądały też ciekawe albumy oraz słuchały muzyki z płyt winylowych. Przeprowadzono konkurs z nagrodami na najszybsze odnalezienie na półce wybranej pozycji. Zachwył wzbudził trójwymiarowy album o Berlinie.

W Muzeum Ziemi Lubuskiej w Zielonej Górze oglądały wystawę prac Józefa Burlewicza, potem same tworzyły obrazy na płótnie, karty ozdobne. Dużo czasu spędziły w sali z makietami dawnej i obecnej Zielonej Góry. Było bardzo zimno, więc uczniowie rozgrzewali się gorącą czekoladą w kawiarni na zielonogórskim deptaku.

W szkole dzieci bawiły się w Koło Fortuny, Familiadę, 1 z 10, poszukiwanie złota – w tych rozgrywkach mocniejsza okazała się drużyna chłopców. Najbardziej oczekiwany był Dzień Kulinaryny. Uczestnicy zrobili zdrową sałatkę owocową, ale były też słodkie wafle i pyszne gofry. Każdy dzień był zakończony na sportowo.



W OBIEKTYWIE



Ferie w Świdnicy

W szkole w Świdnicy zajęcia podczas ferii zimowych trwały dwa tygodnie. Najpierw odbywały się zajęcia informatyczne, potem na hali sportowej „Świdniczanka” zorganizowano spotkania sportowe. Zajęcia cieszyły się dużym zainteresowaniem dzieci i młodzieży. Wszyscy chętnie uczestniczyli w grach i zabawach proponowanych przez nauczycielkę wychowania fizycznego Małgorzatę Furmanek.

Przedszkolaki gościły wójta



Kiedy rodzice przedszkolaków wpadają na pomysł i z zapałem zabierają się za jego realizację, efekty muszą być bajeczne. Tak też się stało w świdnickim przedszkolu.

Nowo wyremontowane Przedszkole Publiczne w Świdnicy odwiedzili wódrze gminy. Najpierw zastępca wójta Izabela Mazurkiewicz spotkała się z rodzicami, którzy zmienili placówkę w bajkowy, piękny i przyjazny dzieciom świat. Kilka dni później dzieci odwiedził wójt Krzysztof Stefański. Podarował przedszkolakom wielki karton pełen prezentów oraz kolorowy list. Dzieci otrzymały książeczki, gry i bilet na wybuchową lekcję eksperymentów. Wójt osobiście

podziękował także Emilii Możdżeń, która była inicjatorką remontu sal i szatni w przedszkolu. Podziękowania dotyczyły również rodziców, którzy wspierali panią Emilię w realizacji pomysłu i przyczynili się do podziwianego dziś przez wszystkich efektu. Przedszkolaki specjalnie dla wójta przygotowały piękne występy, a potem wszyscy obejrzeli film z przebiegu remontu. Można było porównać, jak pomieszczenia wyglądały kiedyś, a jak prezentują się dziś.

UWAGA SENIORZY!

23 marca 2019 r. w hali sportowej „Świdniczanka” odbędzie się Gminna Spartakiada Seniorów. Seniorzy ze wszystkich sołectw mogą już zbierać drużyny. W marcu ruszą zapisy. Szczegółów dowiedziecie się Państwo wkrótce ze strony internetowej Gminy, facebook’a oraz od swoich sołtysów.

DZIEŃ KOBIET W GMINIE ŚWIDNICA

8 marca

Koncert z okazji Dnia Kobiet

Sala sportowa w Zespole Szkolno-Przedszkolnym
w Świdnicy, godz. 18:00

Zespół: **EL TRIO MARIACHI**

Wodzirej: Bachus Zielonogórski (Marcin Wiśniewski)

Wstęp wolny!

Zapisy w dniach 25-27 lutego w siedzibie Urzędu Gminy lub telefonicznie
pod nr 68 327-31-15 wew. 144 (w godzinach pracy Urzędu).

Ilość miejsc ograniczona!

9 marca

Energetyczny Dzień Kobiet

Hala sportowa „Świdniczanka”, godz. 10:15 – 14:00

Wstęp wolny!

Zapisy: Recepcja klubu FanFit 2 ul. Sulechowska 41

Alicja Marczak tel. 609515203

Zapewniamy animatora dla dzieci ćwiczących mam.



ORGANIZATORZY:



FUNFIT II

PARTNERZY:



„Gazeta Gminna” wydawana na zlecenie
Gminy Świdnica, ul. Długa 38, 66-008 Świdnica

Kontakt do redakcji: redakcja@swidnica.zgora.pl