

# GAZETA GMINNA

BIULETYN MIESZKAŃCÓW GMINY ŚWIDNICA

KWIECIEŃ 2023 | NUMER 4/2023 (43) | [www.swidnica.zgora.pl](http://www.swidnica.zgora.pl) | e-mail: [redakcja@swidnica.zgora.pl](mailto:redakcja@swidnica.zgora.pl) | ISSN 2657-4454

Życzenia wielkanocne – str. 2 • Wanda Komarnicka na starych zdjęciach – str. 5  
Oświadczenie dla właścicieli szamb i przydomowych oczyszczalni – str. 7-8  
Porady prawne – str. 9 • Program Czyste Powietrze – str. 10

**EKOLOGICZNE OZDOBY WYKONANE PRZEZ  
MIESZKAŃCÓW GMINY ŚWIDNICA  
NA WIELKANOCNY KONKURS**



# ŻYCZENIA WIELKANOCNE

Z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych, składamy najserdeczniejsze życzenia: dużo zdrowia, radości, smacznego jajka, mokrego dyngusa, mnóstwo wiosennego optymizmu oraz samych sukcesów

*Izabela Mazurkiewicz-Kąkol  
Wójt Gminy Świdnica  
z pracownikami urzędu gminy i jednostek*

Z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych składam wiosenne życzenia, aby w czas Świąt Paschy w Waszych sercach, rodzinach i domach zagościła radość, spokój i wielka nadzieja odradzającego się życia.

*Tomasz Marczewski  
Przewodniczący Rady Gminy Świdnica  
z Radnymi*

Święto Wielkiej Nocy to czas otuchy i nadziei, czas odradzania się wiary w siłę Chrystusa i w siłę człowieka. Życzę, aby Świąta Wielkanocne przyniosły radość, pokój oraz wzajemną życzliwość. By stały się źródłem wzmacniania ducha!

*Rafał Trafala  
Przewodniczący Gminnej Rady Pożytku Publicznego  
w Świdnicy z członkami Rady*

Zdrowych, pogodnych Świąt Wielkanocnych, pełnych wiary, nadziei i miłości. Odpoczynku od zgiełku codzienności, spokoju i pogody ducha. Radosnego wiosennego nastroju, serdecznych spotkań w gronie rodziny i przyjaciół. Wesołego Alleluja dla wszystkich mieszkańców oraz gości.

*Życzą sołtysi miejscowości  
w gminie Świdnica  
wraz z Radami Sołectkami*

Z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych życzę wszystkim Seniorom, by zmartwychwstały Jezus dał Wam dużo zdrowia, pomyślności, miłości i radości w rodzinie, a zajączka tak bogatego, byście mogli wydawać pieniążki bez ograniczeń przez calutki rok. Lany poniedziałek niech da Wam moc i siłę do realizowania swoich marzeń.

*Bogumiła Hajdasz  
Przewodnicząca Gminnej Rady Seniorów w Świdnicy  
z członkami Rady*

## Kicia Kocia w Świdnicy



Wójt Gminy Świdnica Izabela Mazurkiewicz-Kąkol zaprasza z okazji Międzynarodowego Dnia Książki dla Dzieci na prawdziwą niespodziankę. Do Świdnicy przyjedzie Kicia Kocia – bohaterka ulubionych książek dla najmłodszych. Spotkanie z Kicią Kocią odbędzie się 26 kwietnia w sali Gminnego Ośrodka Kultury. Wydarzenie odbędzie się dla grup zorganizowanych, tak aby wszystkie przedszkolaki z naszej gminy mogły wziąć udział w spotkaniu z przyjaciółką Packa, Adelki i Julianka. W świąt Kici Koci wprowadzi nas Bajanka, która poprowadzi interaktywne warsztaty z maluchami. Podczas warsztatów pojawiają się eksperymenty, muzyka, opowieści, a każde dziecko otrzyma dyplom przyjaciela Kici Koci. Zapraszamy najmłodszych mieszkańców naszej gminy na to niezwykle wydarzenie. Bilety w cenie 10 zł dostępne są w kasie GOK.

Paulina Szewczyk

## Wspólnie zgłośmy zbór do konkursu

Do 10 kwietnia mieszkańcy mogą zgłosić letnicky zbór do I Konkursu Nasz Zabytek 2023, którego celem jest rewitalizacja zabytków oraz nadanie im nowej funkcji społecznej.

Każdy mieszkaniec, który chce pozytywnie wpływać na swoje otoczenie, może przyłączyć się do naszej akcji. Pierwszym etapem konkursu jest właśnie etap przy udziale mieszkańców – dany zabytek musi zostać zgłoszony przez mieszkańców gminy. Im więcej zgłoszeń tym większa szansa na zwycięstwo w konkursie.

Dlatego bardzo nam zależy aby jak najwięcej osób wypełniło formularz znajdujący się na stronie:

[www.mostthemost.pl](http://www.mostthemost.pl)

w zakładce NASZ ZABYTEK.

W formularzu należy wypełnić kilka bardzo podstawowych informacji na temat miejsca i zabytku, załączyć zdjęcie oraz zrobić krótki opis nowej funkcji społecznej, jaką zabytek mógłby pełnić (typu warsztaty, wystawy, zajęcia dla różnych grup mieszkańców, itp.). W momencie kiedy kapituła konkursu otrzyma wiele wniosków od mieszkańców gminy, zgłasza się do urzędu i wtedy my wypełniamy szczegółowy wniosek o dofinansowanie. Czasu jest niewiele, dlatego prosimy o wypełnienie formularzy do 10 kwietnia.

Kolejnym etapem jest zgłoszenie zabytku przez urząd gminy oraz podanie jego funkcji po remoncie. I tutaj kolejna prośba – dzięki ankiecie dowiemy się, jakie macie Państwo oczekiwania względem tego obiektu, co byście Państwo chcieli, aby tam się działo, do czego on ma służyć. Ankieta umieszczona jest na fb Gminy Świdnica Lubuskie.

Z góry serdecznie dziękujemy wszystkim, którzy włączą się w akcję.

Dagmara Ostrowska



## Nagrody Gminy Świdnica

Do 30 kwietnia br. w urzędzie gminy można składać wnioski o przyznanie Nagrody Kulturalnej Gminy Świdnica i Nagrody Sportowej Gminy Świdnica. W ten sposób możemy docenić tych, którzy wyróżniają się działalnością artystyczną lub sportową i poprzez swoje działania promują Gminę Świdnica. Wniosek może złożyć mieszkaniec, stowarzyszenie, grupa nieformalna. Szczegółowe informacje znajdują się na stronie internetowej Gminy Świdnica w zakładce DLA MIESZKAŃCA/SPORT oraz DLA MIESZKAŃCA/KULTURA. Do tej pory nagrody takie otrzymali m.in. Klub Seniora, Henryk Krakowiak, Tomasz Madej, Franciszek Patryn, Stowarzyszenie GTS Zielona Góra, Martyna Horbacz.

(dag)

## My Świdniczanie pięknie Was prosimy...

Jak już wielu mieszkańców naszej Gminy Świdnica wie, zbieramy na nowy akordeon dla naszego zespołu śpiewaczego: „ŚWIDNICZANIE”.

Nasze panie czynnie włączyły się do zbiórki, szyjąc i sprzedając na ten cel folkowe serduszka, zapachowe kapelusiki i parasolki.

Mamy już prawie 50 procent wymarzonej kwoty. Marzymy, by na nasze 20-lecie (wrzesień – 2023r.) i przegląd Zespołów Śpiewaczych w Wilkanowie wystąpić przy akompaniamencie nowego akordeonu. Dzisiaj zwracamy się do Was, drodzy mieszkańcy Gminy Świdnica i czytelnicy Gazety Gminnej z gorącą prośbą o wsparcie naszej zrzutki:

**Link do zrzutki: <https://zrzutka.pl/bkgdx8>**

Można też zakupić folkowe serduszka i wrzucać pieniądze do puszek. Serduszka do nabycia u Bogumiły Hajdasz w Świdnicy tel. 667-305-519

Grażyna Sikorska  
Kierowniczka zespołu „ŚWIDNICZANIE”





## INFORMACJE OD SOŁTYSÓW

### LETNICA

- Tegoroczny Dzień Sołtysa obchodziliśmy w Letnicy w gronie zarządów organizacji pozarządowych z naszej wsi oraz zaproszonych gości, wraz z radą sołecką. Oddaliśmy się wspomnieniom, zapoznaliśmy się z galerią zdjęć poprzednich sołtysów, która zawisła na ścianie sali wiejskiej wieńcząc projekt związany z historią Letnicy. Dziękuję za wszystkie życzenia, kwiaty i upominki, które napłynęły do mnie tego dnia.

Małgorzata Jagoda  
Sołtyska Letnicy



### WILKANOWO

- Oj, bardzo dużo było pracy na ulicy Kościelnej! Ale dzięki wspaniałym mieszkańcom kolejny fragment naszej wsi jest piękniejszy! Niedługo pod „grabie” bierzemy ul. Wandy Komarnickiej.



### PIASKI

- W Piaskach odbyło się spotkanie KGW PIASKOWE BABKI z okazji Dnia Kobiet. Było bardzo miło, wesoło i kolorowo.

Danuta Janek, Sołtyska Piasków



- Bardzo trafiony zakup przez Gminę Świdnica! Prace przy ulicy Brzozowej w Wilkanowie. Uprzątnięcie wyciętych gałęzi po jesiennym porządkowaniu starego cmentarza ewangelickiego.

Zofia Śmiejan  
Sołtyska Wilkanowa i Rybna





## INFORMACJE OD MIESZKAŃCÓW

## KOZŁA

- Panie z KGW Kozłanki zawsze znajdują powód do spotkania się i świętowania. Tym razem spotkałyśmy się z okazji Dnia Kobiet. Był słodki poczęstunek, wiosenny kwiatek i przesympatyczna atmosfera.

Przed nami Święta Wielkanocne. Wszystkim mieszkańcom gminy Świdnica oraz przebywającym gościom życzymy radosnych Świąt Wielkanocnych wypełnionych nadzieją budzącej się do życia wiosny i wiarą w sens życia. Pogody w sercu, radości płynącej z faktu Zmartwychwstania Pańskiego oraz smacznego Świąconego w gronie najbliższych.

Irena Kołtko ▶



- 14 i 16 marca odbyły się ciekawe zajęcia na sali wiejskiej w Kozłach. Warsztaty zorganizowała Stowarzyszenie Arka Przyjaciół i KGW Kozłanki. Dzieci i dorośli robili dekoracje świąteczne oraz kwiaty z bibuły. Pan Mieczysław Sygut zrobił pięknego zajęcia, który przyozdobił pętle autobusową. Dziękujemy Pani Oli Sobczyk za pomoc w prowadzeniu zajęć. Powstają nowe projekty na rzecz mieszkańców. W kwietniu planujemy wspólne sprzątanie wsi.

Barbara Januszewska ▶



## WILKANOWO

- Przedstawiam zdjęcia mojej cici pochodzące z 1961 i 1964 roku. Na zdjęciach jest m.in. Wanda Komarnicka. Może ktoś jeszcze się rozpoznaje.

▼ Krystyna Komolka



## ŚWIDNICA

Od dłuższego czasu na ul Bunkrowej, na odcinku od linii wysokiego napięcia do pętli autobusowej, właściciele niektórych psów zrobili sobie psią toaletę. Doszli na pewno do wniosku że lepiej jak piesek załatwi się pod bramą obcej posesji niż na własnym podwórku. Dosadniej mówiąc to własne podwórko trzeba będzie kiedyś posprzątać a tak zrobią to sąsiedzi.

Wyprowadzanie psów, „na smyczy?.. to dobry pomysł. Na Bunkrowej, miejsca do załatwiania psich potrzeb jest wystarczająco dużo, tyle tylko że nie pod nosem sąsiadów.

Duża część właścicieli to rozumie i sprząta po swoich czworonogach. Dla tych co mają z tym problem to może kara porządkowa od strażnika gminnego coś pomoże.

Mieszkaniec Bunkrowej





## Joga

Zajęcia jogi klasycznej odbywają się w salce lustrzanej Hali Świdniczanka w Świdnicy w każdy wtorek o godz. 17.00.

Namaste

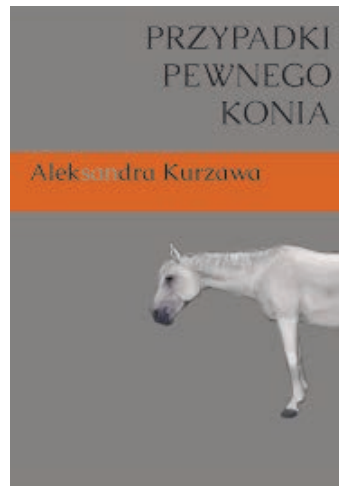
Kasia Szulc-Błażków - certyfikowana nauczyciel hatha jogi, jogi kundalini, pranayamy, medytacji, jogi nidry, jogi dla kobiet w ciąży i połogu jogi dla dzieci, tel. 693 393 858.



Niedawno ukazała się interesująca książka napisana przez mieszkankę naszej gminy, a konkretnie Wilkanowa, która nosi tytuł „Przypadki pewnego konia”. Pracę wydało w swoim cyklu Debiuty Towarzystwo Miłośników Zielonej Góry „Winnica”.

Autorka, poetka Aleksandra Kurzawa, nie jest obca czytelnikom z gminy Świdnica. Nie tak dawno temu miała swój wieczór autorski w Gminnym Ośrodku Kultury, a prezentowała podczas niego swój najnowszy tomik wierszy „Rzeczy oczywiste”. Oprócz wierszy poetka pokazała w tym samym czasie również prace malarskie, które „otaczały” przestrzeń poetyckiego spotkania. Warto tu bowiem zaznaczyć, iż A. Kurzawa jest absolwentką Uniwersytetu Zielonogórskiego, na którym ukończyła kilka fakultetów, w tym malarstwo i muzykę, które oczywiście na co dzień uprawia. Ale poza działalnością artystyczną jej hobby jest jazda konna. Nie dziw zatem, że wraz z mężem posiada małe stadko koni. I tym sposobem dochodzimy do najnowszej książki pisarki, tym razem prozatorskiej.

## Przypadki pewnego konia



Jest to – złożona z kilkudziesięciu gawęd i anegdot – opowieść o ulubionym koniu pani Aleksandry, który – a jakże – nosi oficjalnie literackie imię Limeryk. Jednak ze względu na siwe (mleczne) umaszczenie nazywany jest na łamach (i w życiu) Milkim. Książka – zilustrowana przez samą autorkę – przedstawia zbiór historyjek o powolnym koniu-filozofie oraz jego czworonożnych przyjaciółkach. Rzecz czyta się szybko i z przyjemnością. Aż żal, że tak szybko trzeba się z nią rozstawać po lekturze. Dlatego warto ją mieć w swoich zbiorach na stałe, warto oczywiście przeczytać i być może przy okazji podzielić się uwagami.

Miejmy nadzieję, że to nastąpi w najbliższym czasie, o czym skwapliwie poinformujemy.

Eugeniusz Kurzawa

### UWAGA!!!

Dla Czytelników Gazety Gminnej mamy egzemplarz książki. Kto z Państwa zadzwoni do nas pierwszy w dniu 13 kwietnia o godz. 10.00 otrzyma ten prezent. Czekamy pod nr tel. 602 727 080

## Sztuka zdobywania japońskiego miecza

W dniach 15-16 kwietnia 2023 r. w hali sportowej Świdniczanka odbędzie się, po raz pierwszy w tym miejscu, zgrupowanie iaido (czyt. jajdo). Zgrupowanie poprowadzi Sensei Adam Kitkowski, 6 Dan Iaido Renshi, doświadczony mistrz oraz ogólnopolski i europejski sędzia, a także egzaminator z zakresu takich japońskich sztuk walki, jak: kendo, iaido, jodo (czyt. džodo). Iaido to sztuka zdobywania samurajskiego miecza, która kompleksowo rozwija ciało, umysł i charakter trenującego. Zapraszamy osoby, które chciałyby spróbować do zgłoszenia uczestnictwa u Piotra Kopeckiego, tel. 691 723 777. Uczestnicy muszą

mieć ukończone 18 lat. Organizator zapewnia sprzęt treningowy. Udział w zgrupowaniu jest płatny, szczegóły na stronie: <https://senshinkan.pl/zgrupowanie-iaido-z-sensei-adam-kitkowski-6-dan-renschi/>.

Jola Użdżicka



## WĘDKARSKIE PODZIĘKOWANIA

Przewodniczący Sekcji Wędkarskiej w Świdnicy pragnie złożyć ogromne podziękowania wszystkim uczestnikom zorganizowanego po raz pierwszy „Ogólnopolskiego Dnia Sprzątania Łowisk”.

Przy wspaniałej pogodzie w sobotę 18 marca Koło Wędkarskie nr 27 przy KMP w Zielonej Górze, Sekcja Wędkarska w Świdnicy oraz dzieci ze Szkołki Wędkarskiej Rejonu I w Zielonej Górze wraz z mieszkańcami Gminy Świdnica w liczbie około 50 osób brali udział w pracach porządkowych na zalewie w Świdnicy. Wspólnymi siłami udało nam się wybudować trzy w pełni wyposażone stanowiska wędkarskie oraz przygotowano palisadę pod następne miejsce do wędkowania. Cieszymy się zwłaszcza z zabezpieczenia brzegów i wytyczenia kolejnych miejsc do uprawiania naszego

hobby. Ponieważ nasz Zalew znany jest z panującej na nim czystości, to trudne zadania stało przed naszymi dziećmi, które w ten dzień musiały się zamienić ze zbieraczami na poszukiwaczy śmieci. W wyniku bardzo wytrwałych prac udało się zebrać zaledwie półtora worka odpadków. Na wszystkich uczestników czekało ognisko i poczęstunek. Serdecznie dziękujemy wszystkim uczestnikom i zapraszamy w maju na kolejne prace i już kultową imprezę wędkarską pod nazwą „Moja Rybka”, organizowaną jako zawody popołudniowe.

Z wędkarskim pozdrowieniem  
„Cześć Wodom”  
Przewodniczący  
Sekcji Wędkarskiej w Świdnicy  
Mateusz Brodzik

## Mieszkańcy posiadający zbiornik bezodpływowy (szambo) lub przydomową oczyszczalnię.

Zakład Usług Komunalnych informuje, iż zgodnie z art. 3 ust. 3 pkt 1 i 2 ustawy z dnia 13 września 1996 r. o utrzymaniu czystości i porządku w gminach (Dz. U. z 2022, poz. 2519.) gminy mają obowiązek prowadzenia ewidencji zbiorników bezodpływowych (szamb) na nieczystości płynne oraz ewidencji przydomowych oczyszczalni ścieków.

W związku z powyższym w celu aktualizacji ewidencji Zakład wzywa mieszkańców gminy do wypełnienia oświadczenia o posiadaniu zbiornika bezodpływowego (szamba) lub przydomowej oczyszczalni ścieków i dostarczenie do Zakładu Usług Komunalnych w Świdnicy, ul. Długa 25 w nieprzekraczalnym terminie do dnia 31.05.2023 r.

W przypadku nie złożenia oświadczenia, Zakład Usług Komunalnych będzie zobowiązany do przeprowadzenia kontroli posesji w celu ustalenia posiadania zbiornika na nieczystości płynne. Jednocześnie informujemy, że w przypadku przeprowadzenia kontroli posiadanych zbiorników bezodpływowych będą sprawdzane rachunki potwierdzające wywóz nieczystości ciekłych oraz zawarcie umowy z firmą wywozową. Nie dostarczenie wypełnionego oświadczenia w ww. terminie, wypełnienie formularza niezgodnie ze stanem faktycznym, podanie informacji nieprawdziwych oraz brak stosownych dokumentów będzie skutkowało wszczęciem postępowania, w którym przewidziana zgodnie z planowaną nowelizacją ustawy kara może wynieść nawet do 10.000 zł.

Druk oświadczenia został dołączony do gazetki i po wycięciu można go wypełnić i złożyć w Zakładzie Usług Komunalnych lub wysłać pocztą. Dodatkowo formularze dostępne są na stronie internetowej urzędu.

Szczegółowe informacje można uzyskać pod nr tel. (068) 327 37 18.

Magdalena Widańska



Zakład Usług Komunalnych

## OŚWIADCZENIE O POSIADANYM ZBIORNIKU BEZODPŁYWOWYM (SZAMBO) LUB PRZYDOMOWEJ OCZYSZCZALNI ŚCIEKÓW

Właściciel (imię nazwisko/nazwa) .....

Adres nieruchomości .....

Numer ewidencyjny działki .....

Liczba osób zamieszkujących posesję .....

Średnia miesięczna ilość pobranej wody powodującej powstanie ścieków w roku poprzedzającym złożenie oświadczenia w m<sup>3</sup>\* .....

Ja niżej podpisany/a oświadczam, iż do gromadzenia nieczystości ciekłych z mojego gospodarstwa domowego posiadam\*\*:

**Bezodpływowy (szczelny) zbiornik na ścieki o pojemności .....m<sup>3</sup>.**

**Przydomową oczyszczalnię ścieków o wydajności .....m<sup>3</sup>/dobę.**

### a) Dane techniczne zbiornika bezodpływowego.

Technologia wykonania zbiornika:

.....

(murowany, z kręgów betonowych, prefabrykowany betonowy, poliestrowy, szalunki zalewane betonem, itp.)

Czy jest podpisana umowa z firmą na opróżnianie zbiornika? \*\*\*      TAK      NIE

Data zawarcia umowy: .....

Nazwa i adres firmy świadczącej usługę wywozu nieczystości: .....

.....

Częstotliwość opróżniania zbiornika (m<sup>3</sup>/tydzień, miesiąc, kwartał lub rok) .....

### b) Dane techniczne przydomowej oczyszczalni ścieków.

Technologia wykonania oczyszczalni:

.....

(osadnik gnilny z drenażem, SBR – napowietrzanie z tunelami rozsączającymi, oczyszczalnię z fitoreaktorem itp.)

Czy jest podpisana umowa z firmą na wywóz osadów? \*\*\*      TAK      NIE

Data zawarcia umowy: .....

Nazwa i adres firmy świadczącej usługę wywozu nieczystości: .....

Ilość wywożonego osadu (m<sup>3</sup>/rok) .....

Potwierdzam zgodność powyższych danych:

.....

Czytelny podpis właściciela nieruchomości

### Pouczenie

Wójt Gminy Świdnica informuje, iż zgodnie z art. 3 ust 3 pkt 1, 2 i 3 ustawy z dnia 13 września 1996 r. o utrzymaniu czystości i porządku w gminach (tj. Dz. U z 2022 r., poz. 2519) ma obowiązek prowadzenia ewidencji zbiorników bezodpływowych na nieczystości płynne oraz ewidencji przydomowych oczyszczalni ścieków m. in. w celu zapobiegania wylewania gromadzonych ścieków i osadów poza miejsca do tego przeznaczone oraz opracowania planu rozwoju sieci kanalizacyjnej.

W związku z powyższym Wójt Gminy Świdnica wzywa do wypełnienia druku oświadczenia o posiadanym zbiorniku bezodpływowym (szambo) lub przydomowej oczyszczalni ścieków w nieprzekraczalnym terminie do 31.05.2023 r., a w przypadku nowopowstałych obiektów w terminie 14 dni od zakończenia budowy ww instalacji. Wypełnione oświadczenie dostarczyć należy do Zakładu Usług Komunalnych w Świdnicy ul. Długa 25.

Ważne: W przypadku niezłożenia oświadczenia o posiadanym zbiorniku bezodpływowym (szambo), przydomowej oczyszczalni ścieków w ww terminie, zostanie wszczęte postępowanie w zakresie pozbywania się nieczystości ciekłych na podstawie art. 6 ust. 6 i ust. 7 ustawy z dnia 13 września 1996 r. o utrzymaniu czystości i porządku w gminach (tj. Dz. U. z 2022 r., poz. 2519).

\*-podać na podstawie odczytów wodomierza, a w przypadku jego braku na podstawie wzoru:  
ilość mieszkańców x 3,5 m<sup>3</sup>/osobę/miesiąc

\*\* -niepotrzebne skreślić

\*\*\* -zaznaczyć właściwe



## NIE DAJ SIĘ MENOPAUZIE cz. II

Pierwsza część tekstu ukazała się w lutym numerze Gazety Gminnej.

Zmiany hormonalne spowodowane klimakterium pociągają za sobą także zmiany w ukrwieniu. W wyniku ścięczenia skóry poza wyraźną utratą elastyczności, dają znać o sobie również naczynia krwionośne. Uwidaczniają się w postaci tzw. pajęczków. Z początku wyglądające niewinnie, mogą jednak prowadzić do rozległych teleangiektazji, rumienia, a nawet trądziku różowatego. Sięgnijmy wtedy po głęboko regenerujące kremy, który redukuje zaczerwienienia i drobne naczynka. Najczęściej takie kremy zawierają escynę, która obkurcza naczynia i poprawia mikrokrążenie. Ważnym składnikiem jest także genisteina, która podobnie jak soja i pochrzyn, należy do fitohormonów.

W wypadku poważniejszych zmian wskazujących na rozwój trądziku różowatego należy zastosować produkty o bardzo lekkiej konsystencji dające natychmiastowe uczucie komfortu, redukujące rumień i zaczerwienienie skóry. Pomocne mogą okazać się kremy z wyciągiem z kasztanowca i escyną, które obkurczają naczynia krwionośne, prowadząc do zmniejszenia teleangiektazji.

Dobrym rozwiązaniem będą również preparaty zawierające bukapchiol, ekstrakty roślinne, witaminę E, rutę, kocankę, nawłóć, bodziszek, żywokost, nagietek i dziki bez.

Niekomedogenne oleje odżywiają skórę oraz ochronią przed przesuszeniem, a skwalan wspomaga działanie nawilżające i poprawia transport składników aktywnych. Niekiedy osoby w wieku dojrzałym skarżą się na występowanie zmian trądzikowych, z pomocą przyjdzie retinol i witamina a.

W okresie menopauzy pojawiają się również niechciane zmarszczki mimiczne, które po pewnym czasie utrwala się w postaci głębokich zmarszczek. Za zmarszczki mimiczne odpowiedzialne są skurcze mięśni twarzy. Niektóre z nich powtarzają się przez lata właściwie nieustannie, więc utrwala się na skórę w postaci płytkich wgłębień. Do tego mięśnie mają tendencję do przykurczów. Jako że mięśnie mimiczne przyczepiają się do skóry, to kiedy są przykurczone, pociągają za sobą skórę, co objawia się w postaci zmarszczek. Warto wiedzieć, że zmarszczki mimiczne są odwracalne. Można je wygładzić poprzez rozluźnienie mięśni, np. Joga albo masażami.

### Jak wspomagać organizm w okresie menopauzy?

W tym okresie zmienia się zapotrzebowanie kobiecego organizmu na witaminy i minerały. Menopauza może dotknąć wiele innych obszarów niż tylko te związane ze skórą. Problemy z koncentracją, bezsenność, zmienne nastroje, uderzenia gorąca, ogólne rozdrażnienie i pogorszenie samopoczucia, to możliwe efekty uboczne zmian, jakie zachodzą w tym czasie w organizmie. Przydatne może okazać się przyjmowanie suplementów, które wspomagają łagodzenie objawów menopauzy i wzmacniają także kondycję skóry. W okresie menopauzy zwiększa się zapotrzebowania na witaminę D3, która ma bardzo duże znaczenie w profilaktyce osteoporozy. Zalecanym suplementem jest witamina D3+ K2, stabilizowane otręby ryżowe, pestki dyni, grzyby shiitake, liście jarmużu i pietruszki oraz kwasy tłuszczowe.

### Dieta w menopauzie.

Ponieważ fitohormony występują naturalnie w roślinach, można ich dostarczać sobie także z dietą. Dieta w menopauzie powinna zatem obfitować w produkty sojowe, kielki lucerny i fasoli oraz siewie lniane. Duże ilości fitohormonów znajdują się w japońskiej zupie miso i wywodzącym się z indonezji tempehu. Dieta podczas menopauzy powinna też obfitować w inne strączki, np. soczewicę, różne orzechy raz warzywa takie jak szparagi, bakłażan, brukselka, kapusta, brokuły, kalafior.

Justyna Makowiak- Zidek

PEONIA Gabinet Kosmetyczno-Dietetyczny,

ul. Długa 77, 66-008 Świdnica,

tel. 694028168, adres mailowy: kapadocja@onet.eu,

Jeżeli macie jakieś pytania do naszej ekspertki, napiszcie do nas, a odpowiedź umieścimy w kolejnych numerach Gazety Gminnej: [redakcja@swidnica.zgora.pl](mailto:redakcja@swidnica.zgora.pl).

## KĄCIK BEZPŁATNYCH PORAD PRAWNYCH

*W grudniu ur. zmarł mój tata. Słyszałam, że mają wejść w życie przepisy spadkowe bardziej korzystne. Co w mojej sytuacji byłoby korzystne – czy wszcząć postępowanie spadkowe teraz czy poczekać na zmianę przepisów?*

### Odpowiada adwokat Katarzyna Szulc-Błażków:

W polskim prawie cywilnym obowiązuje zakaz retroaktywności prawa (łac. lex retro non agit). Oznacza to, że prawo nie działa wstecz. Art. 3 kodeksu cywilnego mówi nam jednak, że: „Ustawa nie ma mocy wstecznej, chyba że to wynika z jej brzmienia lub celu.” W projekcie ustawy, do którego czytelnik się odnosi, nie ma jednak mowy o jej mocy wstecznej, a wręcz przeciwnie - art. 10 projektowanej ustawy stanowi: „Do postępowań w przedmiocie stwierdzenia nabycia spadku (...) wszczętych i niezakończonych przed dniem wejścia w życie niniejszej ustawy, stosuje się przepisy dotychczasowe.” Oznacza to więc, że nowelizacja będzie dotyczyć tylko spadków otwartych po jej wejściu w życie.

Powyższe jest zgodne z generalną zasadą wyrażoną w przepisach wprowadzających kodeks cywilny, tj. art. 11: „Do spraw spadkowych stosuje się prawo obowiązujące w chwili śmierci spadkodawcy, o ile przepisy poniższe nie stanowią inaczej”.

Sprawa spadkowa po Pani zmarłym tacie będzie prowadzona przez Sąd zgodnie z przepisami, które obowiązywały w dacie jego śmierci. Zatem zmiana przepisów nie wpłynie na wynik sprawy.

### Mecenas Robert Klocek wyjaśnia, jakich rzeczy dłużnika, który jest osobą fizyczną nie może zająć Komornik Sądowy.

Komornik Sądowy wszczynając egzekucję z ruchomości podlega ograniczeniom wynikającym z kodeksu postępowania cywilnego, które mają na celu zapewnienie dłużnikowi minimum egzystencji. Ww. kodeks wprost zakazuje zajmowania takich urządzeń jak lodówka, pralka, odkurzacz, piekarnik lub Kuchenka mikrofalowa, płyta grzewcza służąca podgrzewaniu i przygotowywaniu posiłków. Komornik Sądowy nie może także zajmować łózka, stołu i krzesel w liczbie niezbędnej dla dłużnika i domowników. Oznacza to, że organ egzekucyjny może zająć tylko w/w przedmioty - jeżeli stanowią nadwyżkę w stosunku do liczby osób zamieszkujących pod danym adresem. Dodatkowo wspomniany kodeks wskazuje, iż nie może zostać zajęte oświetlenie - po jednym na daną izbę - z zastrzeżeniem, że może zostać z niego wszczęta egzekucja - jeżeli jego wartość znacznie przekracza przeciętną wartość nowych przedmiotów danego rodzaju.

Ponadto Komornik Sądowy nie może zająć przedmiotów takich jak : pościel, bielizna , ubranie codzienne w liczbie niezbędnej dla dłużnika i jego domowników (nadwyżka może zostać zajęta). Nie może zostać zajęte także ubranie niezbędne do pełnienia służby lub wykonywania zawodu.

Przedmiotem egzekucji nie mogą być także narzędzia i inne przedmioty niezbędne do osobistej pracy zarobkowej dłużnika oraz surowce niezbędne dla niego do produkcji na okres jednego tygodnia, natomiast zajęciu podlegają pojazdy mechaniczne. Spod egzekucji są wyłączone również przedmioty niezbędne do nauki, papiery osobiste, odznaczenia i przedmioty służące do wykonywania praktyk religijnych oraz przedmioty codziennego użytku, które mogą być sprzedane tylko znacznie poniżej ich wartości, a dla dłużnika mają znaczną wartość użytkową.

W przypadku pieniędzy w gotówce znajdujących się u dłużnika pobierającego okresowo stałą pracę zajęciu nie podlegają pieniądze w kwocie, która odpowiada niepodlegającej egzekucji części płacy za czas do najbliższego terminu wypłaty. Natomiast jeżeli dłużnik nie otrzymuje stałej płacy lub wykonuje działalność gospodarczą - nie są objęte egzekucją pieniądze niezbędne dla niego i jego rodziny na utrzymanie przez dwa tygodnie. Ponadto nie może zostać wszczęta egzekucja z jednej krowy lub dwóch kóz albo trzech owiec potrzebnych do wyżywienia dłużnika i będących na jego utrzymaniu członków jego rodziny wraz z zapasem paszy i ściółki do najbliższych zbiorów. Zajęciu przez Komornika Sądowego nie podlegają także przedmioty niezbędne ze względu na niepełnosprawność dłużnika lub członków jego rodziny.

Jeśli macie Państwo z czymś problem, o coś chcecie zapytać, poradzić się, piszcie na adres [redakcja@swidnica.zgora.pl](mailto:redakcja@swidnica.zgora.pl)

Na pytania w zakresie porad prawnych będą odpowiadać adw. Katarzyna Szulc-Błażków z Kancelarii Adwokackiej przy ul. Kupieckiej 21 w Zielonej Górze, tel. 693 393 858 oraz adw. Robert Klocek z Kancelarii Adwokackiej przy ul. Boh. Westerplatte 11/308-309 w Zielonej Górze, tel. 600 210 396.

## Co zrobić aby płacić mniej za ogrzewanie domu?

Poprzedni, 2022 r. ze względu na niezależną od Nas wszystkich sytuację geopolityczną, przyniósł szereg negatywnych skutków, również w zakresie dostępności i kosztów energii.

Wielu właścicieli domów jednorodzinnych, po doświadczeniach obecnego roku, już teraz zastanawia się co zrobić aby kolejny okres grzewczy przejść bezpiecznie, w komforcie cieplnym i bez przepłacania.

### Jest na to sposób.

Warto zapoznać się z programem Czyste Powietrze, który oferuje nie tylko bezzwrotne wsparcie finansowe przyznawane przez Wojewódzkie Fundusze Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej (wfośigw). **Inwestycja, którą możesz sfinansować z Programu pozwoli na znaczne zmniejszenie zużycia energii przy utrzymaniu bezpieczeństwa i komfortu cieplnego w domu, a przy tym przyniesie niższe rachunki za ogrzewanie.**

**Z programu Czyste Powietrze otrzymasz wsparcie na docieplenie ścian, dachu, wymianę okien i drzwi, zainstalowanie wentylacji z odzyskiem ciepła oraz wymianę starego pieca na paliwo stałe na nowe, efektywne źródło ciepła, które zużywa mniej energii z pożytkiem dla rodzinnego portfela, a przy tym emituje mniej zanieczyszczeń do powietrza.**

Ciepły, bezpieczny dom to podstawa dobrostanu rodziny, dlatego Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej wraz z wfośigw przygotował na 2023 r. ważne zmiany w Programie, dzięki którym **możesz otrzymać nawet do 136 tys. zł dofinansowania**. Tak wysokie bezzwrotne wsparcie możliwe jest obecnie z uwagi na podniesienie poziomów dotacji na poszczególne elementy termomodernizacji.

Zanim przystąpisz do programu, warto jest wykonać **audyt energetyczny**, to dokument opracowany przez specjalistę,

który pokazuje co w domu należy docieplić, zainstalować i wymienić w ramach termomodernizacji, aby była ona kompleksowa. Taka **kompleksowa termomodernizacja umożliwia otrzymanie najwyższej dotacji, a później płacenie niższych rachunków.**

Do programu może przystąpić każdy, kogo roczny dochód nie przekracza 135 tys. zł.

Już dziś zainteresuj się programem Czyste Powietrze. **Teraz jest najlepszy czas na złożenie wniosku, znalezienie wykonawcy i przeprowadzenie inwestycji, aby spokojnie zdążyć przed kolejnym sezonem grzewczym**

Na swoje pytania znajdziecie Państwo odpowiedź na stronie [czystepowietrze.gov.pl](http://czystepowietrze.gov.pl), np. w nagraniach i prezentacjach Akademii Czystego Powietrza.

O Program możesz dopytać w naszym Urzędzie Gminy, w punkcie konsultacyjno – informacyjnym. Tutaj otrzymasz wsparcie w przygotowaniu i złożeniu wniosku do programu Czyste Powietrze.

Co zrobić aby rachunki za ogrzewanie zamiast rosnąć – malały?

Nie zwlekaj, zapoznaj się już dziś z programem Czyste Powietrze, który znacznie poprawi warunki życia i zdrowia Twojej rodziny!

**Gminny punkt konsultacyjno – informacyjny programu Czyste Powietrze:**

Adres Urząd Gminy, ul. Długa 38, 66-008 Świdnica, tel. 519 654 697, e-mail [k.misztak@swidnica.zgora.pl](mailto:k.misztak@swidnica.zgora.pl)

**Zapraszamy!**

*podziel się tą informacją z Sąsiadem!*

## TERAZ wyższa dotacja na materiały i urządzenia – skorzystaj z tej szansy!

<p><b>do 22 200 zł</b> na podłączenie do sieci ciepłowniczej wraz z przyłączem</p> 	<p><b>do 18 500 zł</b> na kotłownię gazową</p> 	<p><b>do 20 400 zł</b> na kocioł na pellet drzewny</p> 	<p><b>do 20 400 zł</b> na instalację centralnego ogrzewania oraz instalację ciepłej wody użytkowej</p> 	<p><b>do 16 700 zł</b> na wentylację mechaniczną z odzyskiem ciepła</p> 	<p><b>do 15 000 zł</b> na PV</p> 
--	--	--	---	---	--

plus nawet do 100% dofinansowania na docieplenie domu i wymianę stolarki

SKORZYSTAJ Z WYKAZU ZIELONYCH URZĄDZEŃ I MATERIAŁÓW: [lista-zum.ios.edu.pl](http://lista-zum.ios.edu.pl)



Materiał opublikowany na prośbę Starostwa Powiatowego w Zielonej Górze

## Słów kilka o sulechowskim szpitalu

SPZOZ Sulechów to znana placówka medyczna położona na terenie woj. lubuskiego, która strukturalnie jest podporządkowana Powiatowi Zielonogórskiemu.

W sulechowskiej lecznicy jest osiem oddziałów w tym dwa kliniczne, blok operacyjny i osiem poradni specjalistycznych. Szpital dysponuje tomografem komputerowym, mammografem, pracownią endoskopii. Realizowane są także świadczenia w zakresie rehabilitacji i fizjoterapii.

Placówka znana jest szczególnie z wykonywania szeregu zabiegów ginekologicznych metodą laparoskopową (również u kobiet w ciąży). Dwie w pełni wyposażone w najnowszy sprzęt sale operacyjne dedykowane są do leczenia chorób nowotworowych.

Oddział ginekologii i położnictwa niejednokrotnie został wyróżniony w rankingu „rodzić po ludzku”.

Powiązany z nim oddziałem jest neonatologia - poświęcona nowo narodzonym maluchom.

Kolejnym wartym wspomnienia oddziałem (klinicznym) jest oddział chirurgii ogólnej i onkologicznej.

Zakresem swoich działań obejmuje zarówno obszar chirurgii ogólnej jak i chirurgii onkologicznej. Wykonywana jest bardzo duża ilość zabiegów, nowoczesnymi metodami, leczenia raka piersi i nowotworów w obrębie jamy brzusznej - co zostało powszechnie docenione przez pacjentów.

Oczywiście nie byłoby takich możliwości operacyjnych gdyby nie oddział anestezjologii i intensywnej terapii. Nowoczesne wyposażenie oddziału daje pełny zakres monitorowania czynności życiowych, wykonywania licznych badań diagnostycznych - skutecznego leczenia.

Lokalizacja oddziału, jego położenie w bezpośrednim sąsiedztwie bloku operacyjnego daje pacjentom poczucie komfortu i bezpieczeństwa.

Szybką i kompleksową diagnostykę zapewnia oddział wewnętrzny.

Leczone są tu choroby układu krążenia, układu oddechowego, chorób metabolicznych, endokrynologicznych i neurologicznych. Oddział prowadzi salę intensywnego nadzoru kardiologicznego. Dysponuje między innymi nowoczesną aparaturą do prób wysiłkowych i pracownią endoskopową.

Wiedząc jak ważnym aspektem powrotu do zdrowia jest rehabilitacja, poświęcony jej został osobny budynek. Na tym dużym oddziale prowadzona jest rehabilitacja ogólnoustrojowa, która dla jednego pacjenta trwa od 3 do 6 tygodni.

Poradnie znajdujące się na terenie szpitala dają możliwość szybkiej diagnostyki, konsultacji jak i współpracy z oddziałami, co pozwala skrócić czas oczekiwania pacjentów na przyjęcie na oddział.

Wysoki standard usług w SPZOZ w Sulechowie to nie tylko nowoczesna jednostka o unikatowej intymności, ale przede wszystkim wzorowej opiece. W szpitalu zatrudnieni są najwyższej klasy specjaliści i lekarze (z tytułami naukowymi) jako pielęgniarki oddające serce swojej pracy.

Szpital współpracuje także z Collegium Medicum Uniwersytetu Zielonogórskiego.

Szereg inwestycji poczynionych w ostatnim czasie w SPZOZ daje możliwość nowoczesnej diagnostyki jak i leczenia. W najbliższym okresie (do kwietnia b.r.) rozpocznie się remont oddziału rehabilitacji. Pierwszy etap obejmować będzie prace z zakresu remontu zewnętrznego budynku i pochłonie kwotę około 10 mln. złotych, a zakończony powinien zostać do końca bieżącego roku. Drugi etap prac to zmiany wewnątrz budynku. Zmianie ulegnie także wyposażenie oddziału. Koszt drugiego etapu to 5-7 milionów złotych.

Szpital dzięki swoim strukturom i wyposażeniu także w czasie pandemii służył pacjentom w najlepszy możliwy sposób. Został przekształcony w szpital jednoimienny, co wiązało się z przekwalifikowaniem się personelu ze specjalistów chirurgów położników i innych specjalności w specjalistów zakaźników.

To tu rodziły przyszłe matki zarażone wirusem SARS.

Serdeczne podziękowania wszystkim tym, którzy chcieli i chcą pracować w SPZOZ Sulechów. Wasze oddanie w pracy dla mieszkańców jest nie do ocenienia.

Dziękuję Starosta Krzysztof Romankiewicz



## Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Sulechowie



### ODDZIAŁY:

- Oddział Kliniczny Endoskopii Ginekologicznej i Położnictwa
- Oddział Neonatologiczny
- Oddział Kliniczny Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej
- Oddział Anestezjologii i Intensywnej Terapii
- Oddział Rehabilitacji
- Oddział Wewnętrzny

ul. Zwycięstwa 1  
66-100 Sulechów  
Tel: 797 606 252

[www.spzozsulechow.med.pl](http://www.spzozsulechow.med.pl)

# Co słyszeć w szkole w Świdnicy

## Wspólny projekt Rady Rodziców i szkoły

Nagradzanie dziecka ma na celu zachęcanie go do właściwego postępowania, podtrzymuje i utrwala pozytywne cechy i zachowania. Dziecko, które jest nagradzane, nabiera wiary w siebie, zaufania do swoich możliwości, czuje, że jest kochane i akceptowane przez rodziców. Poza tym otrzymywanie nagród jest dla dziecka źródłem pozytywnych uczuć, radości, dobrego samopoczucia. Dzięki nagradzaniu umacniają się więzi emocjonalne między dzieckiem, a osobami nagradzającymi. Nagrodą może być słowne uznanie, pochwała, uśmiech, przytulenie, wspólne atrakcyjne spędzanie czasu wolnego, uzyskanie jakiegoś przywileju, a także nagroda rzeczowa.

Podsumowaliśmy udział uczniów we wspólnym projekcie Rady Rodziców oraz Dyrekcji i Nauczycieli Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Świdnicy w I półroczu roku szkolnego 2022/2023. Rada Rodziców ufundowała w każdej klasie nagrody w postaci: I miejsce – bon podarunkowy do Salonu Empik za 100 zł, II miejsce – bon podarunkowy do Salonu Empik za 50 zł, dodatkowo Dyrektor Liliana Reimann przekazała uczniom za zajęcie I, II i III miejsca w klasie, jednorazowy KUPON ZWALNIAJĄCY z pytaniami, kartkówki lub zadania domowego.

### Ranking w klasach:

#### Klasa 4a

I miejsce – Szymon Jaros

II miejsce – Filip Czapla

III miejsce – Julia Figura

#### Klasa 4b

I miejsce – Zuzanna Zagdańska

#### Klasa 5a

I miejsce – Hanna Kokocińska

II miejsce – Zofia Schmidt

III miejsce – Zuzanna Paniec oraz

Oliwia Kruszona

#### Klasa 5b

I miejsce – Aurelia Moszonka

II miejsce – Gabriela Batkowska

III miejsce – Kalina Cwojdzńska

#### Klasa 6

I miejsce – Aleksandra Hołobotowska

II miejsce – Agata Felińska

III miejsce – Wiktoria Madera

#### Klasa 7

I miejsce – Ewa Kołodziej

II miejsce – Kornelia Kościńska

III miejsce – Nela Kociańska

#### Klasa 8b

I miejsce – Natalia Machanek

#### Klasa 8c

I miejsce – Hanna Czarny

II miejsce – Dominika Surynt

Wszystkim nagrodzonym i biorącym udział Uczniom gratulujemy! Przypominamy, że program ma za zadanie motywować uczniów klas 4 - 8 do nauki, pomocy koleżeńskiej i aktywności na zajęciach. Zachęcamy wszystkich do działania

Zespół ds. Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej



## eTwinning

Udział naszych uczniów w projekcie eTwinning jest skierowany przede wszystkim na ich rozwój osobisty. Jednym z czynników, nad którymi pracują uczniowie świdnickiej klasy 7, jest bardzo ważna na każdym etapie edukacji i życia – komunikacja. W tym zadaniu (równolegle wykonywanym przez uczniów szkół greckich i tureckich) staraliśmy się zrozumieć, jak słuchanie pomaga w zrozumieniu innych ludzi. Uczniowie wypowiedzieli się na interesujące ich tematy, a współmówcy próbowali im

przeszkadzać według instrukcji, np. uczniowie śpiewali, klaskali lub śmiali się. Była to dla nas bardzo cenna lekcja. Zrozumieliśmy, że dobra komunikacja to słuchanie wszystkich stron uczestników dialogu.

Anita Kucharczyk



## Dzień idola

20 marca Samorząd Uczniowski zorganizował w naszej szkole Dzień Idola. Chętni uczniowie mogli wybrać się za swoich idoli, celebrytów, youtuberów lub postaci z filmów.

Nasi wychowankowie okazali się bardzo kreatywni, o czym można się przekonać, oglądając zdjęcia z tego wydarzenia.

Opiekunki Samorządu Uczniowskiego



## Kapsuła Czasu

Klasa 4b wpadła na pomysł, aby stworzyć własną Kapsułę Czasu! Wszyscy uczniowie opisali swoje zainteresowania i upodobania, a także podzielili się swoimi planami na przyszłość. Sporządzone własnoręcznie notatki schowali do kopert i dużego pudła, które ukryliśmy w naszym gabinecie. Za kilka lat, gdy będziemy kończyć szkołę podstawową, z przyjemnością otworzymy naszą Kapsułę Czasu i

przypomnimy sobie dawne plany i zamierzenia!

Anita Kucharczyk



Fot. szkoła w Świdnicy

## Grzegorz Warecki zwycięzcą prestiżowego turnieju we Wrocławiu!

Uczeń Zespołu Szkolno-Przedszkolnego, reprezentant Szkolnego Klubu Szermierczego „FLESZ” Świdnica – Grzegorz Warecki, wygrał jedną z największych imprez szermierczych w Europie – 45 „Challenge Wratislavia”. Aby podkreślić wymiar zwycięstwa naszego zawodnika, należy zaznaczyć, że Grzegorz był jedynym Polakiem, który w tym roku wygrał turniej szpadowy, zarówno dziewcząt, jak i chłopców we wszystkich kategoriach wiekowych. Zawodnicy startują w trzech kategoriach wiekowych dziewcząt i chłopców, tj.: U-15, U-13 i U-11. Z tego tytułu turniej ten ma bardzo prestiżowy wymiar, co daje jego zwycięzcom szczególną satysfakcję. Nasz zawodnik po walkach eliminacyjnych, w których przegrał tylko

jeden pojedynek, został rozstawiony z numerem 7 do turnieju głównego. Kolejne potyczki w ramach walk pucharowych z reprezentantem Słowacji, Ukrainy oraz Polski doprowadziły Grzegorza do finału zawodów, w którym ostatecznie po ciężkim starciu wygrał największy turniej szermierczy w Europie.

Na uwagę zasługuje również bardzo dobry wynik, który w kategorii U-11 osiągnęła kolejna reprezentantka Szkolnego Klubu Szermierczego „FLESZ” Świdnica – Helena BEDNARSKA, zajmując 7 miejsce, przegrywając jednym trafieniem walkę o czołową czwórkę z późniejszą triumfatorką tego turnieju zawodniczką z USA – Hale Reagana, reprezentującą Akademię Szermierki Alamo.

Pozostali zawodnicy biorący

udział w tym turnieju nabrali bardzo istotnego doświadczenia, które będzie z pewnością owocowało w ich późniejszym rozwoju i karierze sportowej.

Reasumując, zawodnicy Szkolnego Klubu Szermierczego „FLESZ” Świdnica w tegorocznym 45 „Challenge Wratislavia”, w poszczególnych kategoriach uplasowali się na następujących pozycjach:

### Chłopcy U-11

1. Grzegorz WARECKI
12. Mieszko AWRAMIK
16. Jędrzej KAZIMIRSKI
40. Filip SOŁTYSIK
56. Andrzej REWAJ
72. Leon BOBOWICZ
84. Franciszek SKOREK
86. Kajetan DYDERSKI

### Chłopcy U-13

47. Kacper Mielcarek
  92. Wiktor PAŁASIK
- Chłopcy U-15
58. Adam WARECKI
  83. Jan SKRZYPCZYŃSKI

### Dziewczyny U-11

7. Helena BEDNARSKA
40. Oliwia OWCZAREK
49. Maja LISIECKA
65. Sonia BIRKENFELD
74. Kornelia ORZECZOWSKA

### Dziewczyny U-13

20. Aleksandra HOŁOBOTOWSKA
57. Zuzanna MIKODA

Tomasz Cygański  
Fot. Fb Flesz Świdnica



# Działo się w szkole w Stonem

## Wolontariusze uczą młodszych

Marcel, Bartek i Agnieszka w swoim wolnym czasie zajrzeli do przedszkola i postanowili przeprowadzić lekcję. Przynieśli model człowieka z gabinetu biologii i zaprezentowali przedszkolakom jak wygląda człowiek od środka. Młodszy koledzy z wielkim zaciekawieniem słuchali starszych kolegów. Wolontariusze w profesjonalny sposób omówili funkcje poszczególnych narządów ludzkich. Było bardzo ciekawie.

Anna Furmanek

## Spotkania muzyczne

W marcu mieliśmy przyjemność wysłuchać dwóch koncertów muzycznych. Pierwszy nosił tytuł „Cymbał czy Cymbały”. Naszym gościem był Pan Mykhaýlo Zakharyia, który wraz z panią muzyk zaprezentowali muzykę mołdawską, rumuńską, ukraińską oraz zapoznali nas z historią i budową pięknego instrumentu strunowego jakim są cymbały. Drugi to „Najgłośniejsze instrumenty świata”. Niektórzy mówią, że organy, inni, że dudy, a jeszcze inni, że perkusja to najgłośniejsze instrumenty świata. Podczas audycji muzycznej przekonaliśmy się, że jednak dudy sprawiły, że nasze spotkanie było najgłośniejsze ze wszystkich dotąd. Ponadto nasi goście omówili elementy stroju szkockiego i ich funkcje. Nasza przygoda z muzyką była bardzo interesująca.

Beata Pańtak



## Dzień Kobiet na sportowo

Przedpołudnie 8 marca uczniowie klas 7 i 8 spędzili w Parku Trampolin SkokoLoco. W czasie dwugodzinnego pobytu dzieci korzystały ze wszystkich atrakcji parku. Skakały do basenu z gąbkami, korzystały z boiska do koszykówki, parkouru i różnego rodzaju trampolin. Zabawy było co niemiara.

Arleta Szyngiel



Fot. szkoła w Stonem

## Projekt BGK

W naszej szkole odbywają się już zajęcia w ramach projektu BGK. Uczniowie budują most między tradycyjnymi technikami plastycznymi i nowoczesnymi technologiami.

Projekt został dofinansowany przez Fundację BGK w programie „Na dobry początek!” – edycja XV. Projekt „Miasto Fantazji” trwa w najlepsze. Nasi uczniowie, pod czujnym okiem nauczycieli tworzą wspaniałe dzieła, które następnie są fotografowane ze wszystkich stron aby stworzyć z nich modele 3D.

Mateusz Kuźmik



## Nasze sukcesy

W eliminacjach gminnych Konkursu Instrumentalistów LKA naszą szkołę reprezentowała Hania Kamińska. Uczennica klasy VI wykonała na pianinie kompozycję Johana Augusta Halvorsena – Passacaglię g-moll na motywach suitu klawesynowej G. F. Händla. Swoją grą zdobyła nominację do etapu powiatowego. W gminnym etapie Konkursu Plastycznego w ramach Lubuskich Konfrontacji Artystycznych naszą szkołę reprezentowało 17 uczniów z klas I-VIII. W gronie zwycięzców znalazło się troje naszych uczniów: Wojtek Inda – kl.1, Alicja Czekaj i Aleksandra Loziuk z kl. VIII.

Aleksandra Woźniak



## Czytanie pod chmurką

Wspólnie z rodzicami, wychowawcami i z ich aktywnym udziałem rozpoczynamy w Bibliotece Szkolno-Publicznej w Stonem cykl spotkań „Czytanie pod chmurką” z hasłem przewodnim „Czytamy razem”. Celem wspólnego czytania jest propagowanie czytelnictwa wśród uczniów naszej szkoły. Na pierwszym spotkaniu szóstego marca gościliśmy mamę - Julię Loziuk oraz wychowawczynię - Arletę Szyngiel wraz z klasą ósmą. Panie przeczytały fragmenty książek, po które chętnie sięgały mając 15 lat. Do wspólnego czytania dołączyła bibliotekarka - Ewa Mula-wa. Wśród prezentowanych książek znalazły się: Agata Christie „I nie było już nikogo”, J.R.R Tolkien „Władca pierścieni”, Janusz Domagali-k „Koniec wakacji”. Pielęgnowmy przekonanie, że czytanie to coś przyjemnego, nawet gdy nauka szkolna staje się niełatwym wyzwaniem.

Ewa Sufek – Mula-wa

## Sukces Alicji

Alicja Czekaj, uczennica klasy 8 powalczy w etapie wojewódzkim kuratorskiego konkursu z biologii o tytuł laureata.

Łukasz Szydłowski

## Szkolny Konkurs Recytatorski

Pierwszy dzień wiosny w klasach I-III powitaliśmy Konkursem Recytatorskim. W konkursie wzięło udział 20 uczniów. Prezentację oceniło jury w składzie : W. Szymańska oraz E. Mula-wa. Na ocenę miały wpływ: znajomość tekstu, interpretacja oraz ogólny wyraz artystyczny. Pani W. Szymańska podkreśliła wysoki poziom występów dzieci. Celem konkursu było zainteresowanie dzieci poezją, rozwijanie recytatorskich i aktorskich uzdolnień oraz uczenie rywalizacji w zdrowej atmosferze. Zwycięzcami tegorocznego konkursu zostali :

I miejsce: Róża Synytycz kl.I

II miejsce : Nina Tymińska, Sara Bekieszczuk kl.I

III miejsce: Michalina Hałupka kl.I, Martyna Sochacka kl.III.

Kolejny etap konkursu to eliminacje gminne, które odbędą się 4 kwietnia. Życzymy powodzenia.

Jolanta Kloc



## Poczuj wiosnę w biodrach

Chcesz wyjść wieczorem z koleżankami, ale nie masz gdzie? To zapraszamy do GOK na wieczór tylko dla „Lejdis”. Nasza impreza to pogaduchy przy kawie, słodkościach i dobrej zabawie. Dodatkowo o atmosferę i świetny nastrój zadba Kamila Forysiak, którą doskonale znacie z czwartkowych zajęć zumbi w GOK. Tym razem instruktorka poprowadzi warsztaty taneczne. Podczas spotkania potańczymy w rytmach latino i nie tylko. Wydarzenie odbędzie się 22 kwietnia od godz. 18:00. Bilety w cenie 30 zł dostępne są w kasie GOK.



## Dzieciaki grały i śpiewały w GOK

Minione tygodnie upłynęły w Gminnym Ośrodku Kultury w rytmie muzycznych przeglądów dla dzieci i młodzieży. 28 lutego odbyły się Lubuskie Konfrontacje Artystyczne instrumentalistów, a 14 marca na głosy rywalizowali wokaliści. Patronat honorowy nad wydarzeniami objęła Izabela Mazurkiewicz-Kąkol – Wójt Gmina Świdnica. W przeglądach wzięło udział łącznie 31 uczestników ze szkół w Świdnicy i Stonem. Wszyscy ewidentnie czują bluesa, gdyż przerwa konkursu

instrumentalnego przewidziana na obrady jury spontanicznie przerodziła się w jam session, a wokaliści po swoich występach wspólnie bawili się w karaoke. Zwyciężyła więc zabawa, a nominację do kolejnego (powiatowego) etapu LKA otrzymali:

### INSTRUMENTALIŚCI:

Antoni Zapotoczny – I kategoria wiekowa  
Julian Nowacki, Hanna Kamińska – II kat. Wiekowa

### PIOSENKA:

Pola Nowak – I kat. wiekowa  
Zespół „Słodzinki” w składzie: Nina Tymińska, Maja Bieniek, Hanna Staszak, Michalina Hałupka, Róża Syntycz, Sara Bekieszczyk. – I kat. wiekowa  
Agata Sukiennik – II kat. wiekowa  
Natalia Nowacka – III kat. Wiekowa



## Stend up powraca!

Miłośników dobrego humoru i mocnego żartu zapraszamy do Gminnego Ośrodka Kultury. Po roku z nowymi programami wracają Michał MIMI Zenkner oraz Wojciech Kamiński, czyli najstarsze nadzieje polskiego stand-upu. Treść występów, jak zawsze, przeznaczona jest dla osób pełnoletnich. Wieczór komediowy odbędzie się 21 kwietnia o godz. 19:30 w sali GOK. Bilety w cenie 40 zł dostępne są w kasie GOK i przez Abilet.pl. Przyjdź i sprawdź, co nowego mają do powiedzenia:

### Wojtek Kamiński

„Nagle, któregoś dnia, zorientowałem się, że jestem mężczyzną w mocno średnim wieku

i zupełnie nie jestem przygotowany do życia. Umiem policzyć całki, znam prawo Archimidesa i wiem, dlaczego ziemia krąży wokół słońca. Ale nikt nigdy nie powiedział mi, jak upaść z dachu i przeżyć, jak bronić się przed pasierbami i dlaczego warto zażyć morfinę. Najważniejszych rzeczy musiałem nauczyć się sam. Zapraszam na mój najnowszy program: „Upadek”.

### Michał „mimi” Zenkner

Od kilkunastu lat na scenie komediowej. Kiedyś w kabaretach – K2 i hlynur. Dziś głównie stand-up. O swoim nowym programie „Średniowiecze” pisze tak:

„Czym jest dorosłość? Jak przemijać z godnością? Jak uniknąć życiowych rozczarowań? Jak wychować dziecko? Jak mieć udane życie seksualne? Nie wiem. I potrafię o tym śmiesznie opowiedzieć. Mówi się, że wraz z wiekiem człowiek nabiera doświadczenia, uczy się i staje dojrzały. Mnie to nie dotyczy.

Zapraszam na wycieczkę po życiu czterdziestoletniego gówniarza!”.

Informacje na plakacie na str. 16.



## Relacja z Dnia Kobiet

Wieczór na obcasach w prawdziwie włoskim stylu już nami! 3 marca zaprosiliśmy mieszkanki gminy Świdnica na wspólne świętowanie Dnia Kobiet! GOK wypełnił się po same brzegi! Naszych gości powitała Wójt

Gminy Świdnica – Izabela Mazurkiewicz-Kąkol! Klimatyczny wystrój sali oraz włoskie przekąski na stołach okazały się wspaniałym tłem dla koncertu Thomas Grotto, który wystąpił z uroczą małżonką Angeliką! Niezwykła

charyzma artystów, a także kultowe włoskie przeboje porwały Panie do tańca i wspólnej zabawy! Dziękujemy za przybycie! Jedno jest pewne... Gmina Świdnica pięknymi i przebojowymi kobietami stoi!



## To było święto miłośników gier

Cóż to było za wydarzenie! Po raz pierwszy w naszej gminie gościł festiwal RETROGIER, który spotkał się z Waszym ogromnym entuzjazmem! Sala GOK na dwa dni zamieniła się w prawdziwą neonową „gralnię”. Na uczestników wydarzenia czekało 15 stanowisk z retrogrami, strefa gier planszowych i strategicznych, stanowiska: Xbox oraz Street Fighter, a także strefy chillout oraz

plastyczna dla dzieci. Wszystko po to, by każdy znalazł coś dla siebie! Wydarzenie zostało podzielone na dwa dni: niedziela dla osób indywidualnych i rodzin, a poniedziałek dla grup zorganizowanych! I tak oto przez nasz ośrodek kultury przedreptało prawie 300 osób w każdym wieku! Cieszymy się, że mogliśmy Wam umożliwić powrót do czasów dzieciństwa, a dzieciakom dać małą lekcję historii.

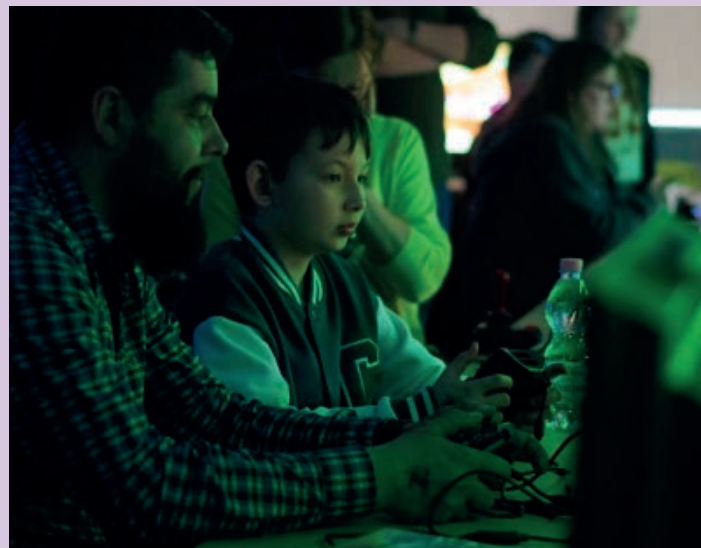
**LEJDIS**  
*Night*

**22 kwietnia 2023**  
GODZ. 18.00 - 21.00 | GOK ŚWIDNICA

BILET: 30 ZŁ / OSOBE! DOSTĘPNY W GOK!

WARSZTATY TANECZNE Z KAMIŁĄ FORYSIAK  
SŁODKI POCZĘSTUNEK

REZERWACJE STOLIKÓW: 68 327 33 22





wieczór komediowy

# STAND-UP



wystapia:

MIMI  
ZENKNER

WOJTEK  
KAMIŃSKI



**21 KWIETNIA 2023**  
**GODZ. 19.30**  
**GOK ŚWIDNICA**

**WEJŚCIÓWKA PŁATNA 40 ZŁ / OSOBĘ**  
**BILETY ZAKUPI SZ W KASIE GOK LUB PRZEZ ABILET.PL**

**WIĘCEJ INFORMACJI:**  
**WWW.GOKSWIDNICA.PL**

