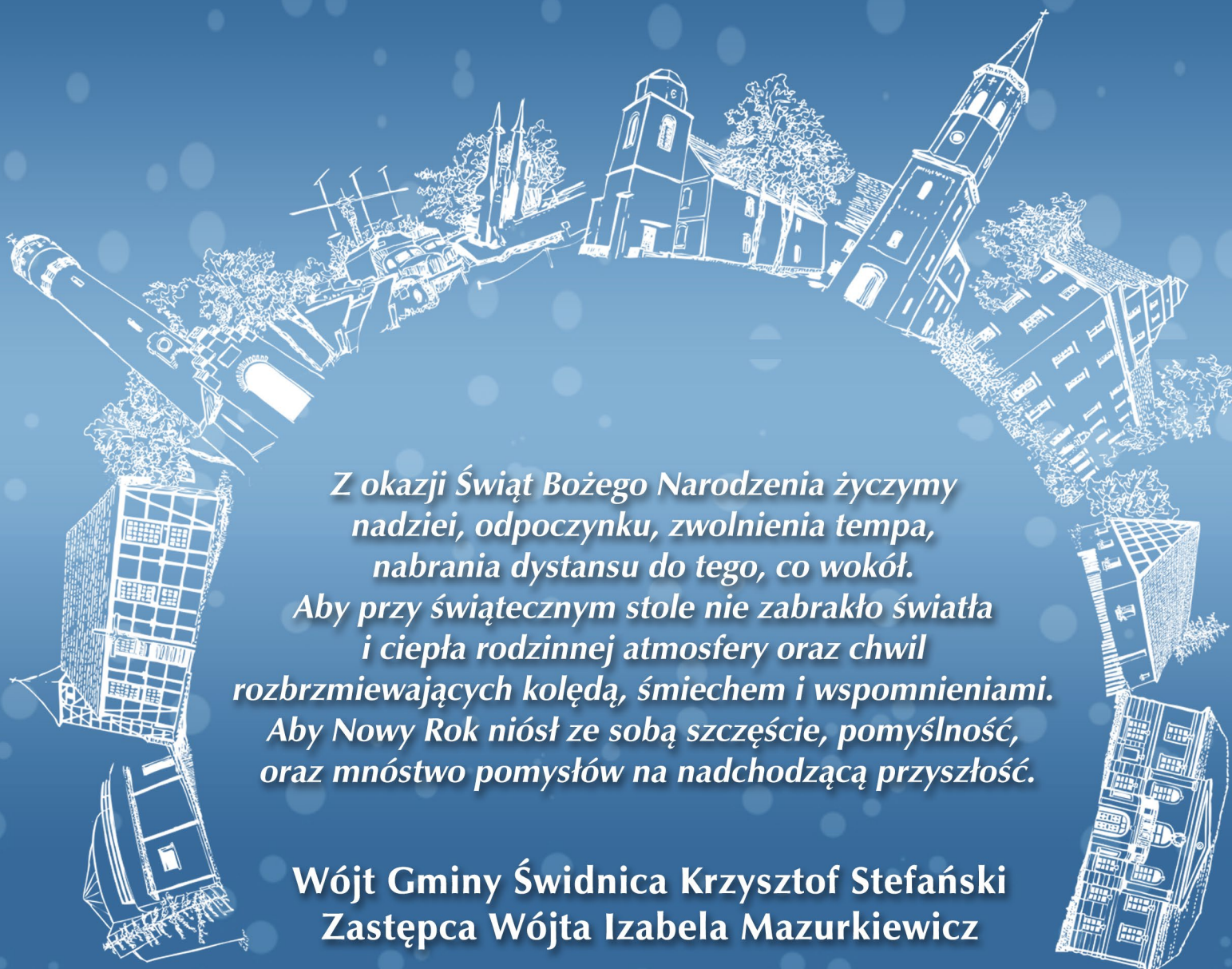


GAZETA GMINNA

BIULETYN MIESZKAŃCÓW GMINY ŚWIDNICA



*Z okazji Świąt Bożego Narodzenia życzymy
nadziei, odpoczynku, zwolnienia tempa,
nabrania dystansu do tego, co wokół.
Aby przy świątecznym stole nie zabrakło światła
i ciepła rodzinnej atmosfery oraz chwil
rozbrzmiewających kolędą, śmiechem i wspomnieniami.
Aby Nowy Rok niósł ze sobą szczęście, pomyślność,
oraz mnóstwo pomysłów na nadchodzącą przyszłość.*

**Wójt Gminy Świdnica Krzysztof Stefański
Zastępca Wójta Izabela Mazurkiewicz**

To był bardzo intensywny rok

Rozmowa z Wójtem Gminy Świdnica Krzysztofem Stefańskim.

- Dokładnie 23 listopada minął rok, odkąd w Świdnicy zmienił się wójt. Jak Pan ocenia ten rok?

- Na pewno był bardzo intensywny i pracowity. Co nie znaczy, że następne będą spokojniejsze. Wręcz odwrotnie. Dokończyliśmy kilka inwestycji rozpoczętych jeszcze przez poprzedniego wójta, ale rozpoczęliśmy dużo zadań już z naszej inicjatywy. Cały czas zmieniamy wizerunek, staramy się być bardziej przyjaźni dla mieszkańców. Przywiązujemy dużą wagę do wyglądu naszych miejscowości, co mieszkańcy zauważali i doceniają.

- Czy jest plan, według którego realizowane są zadania, czy działacie raczej spontanicznie, w zależności od potrzeb?

- Naszym planem jest program wyborczy, który przedstawiałem mieszkańcom w ubiegłym roku. I to właśnie zadania, które zostały tam zawarte, konsekwentnie realizujemy. Oczywiście nie da się zrobić wszystkiego w pierwszym roku, chociaż niektórzy tego od nas oczekują. Musimy sobie jednak uświadomić, że do niektórych zadań potrzeba więcej czasu, a przede wszystkim więcej pieniędzy. Pragnę również przypomnieć, że w roku 2019 mieliśmy do dyspozycji budżet ustalony przez mojego poprzednika. Dopiero na kształt budżetu na przyszły rok, a tym samym na zadania na przyszły rok mamy wpływ.

- Niedługo po wyborach gmina otrzymała tytuł Gmina na 6 w kategorii Gmina Przyjazna Mieszkańcom. Można powiedzieć, że to był ogromny kredyt zaufania.

- Od początku kadencji wprowadziliśmy zmiany, które mają służyć mieszkańcom. Priorytetem dla mnie są właśnie mieszkańcy i jakość realizowanych usług skierowanych do nich. Pojawiają się często problemy, takie jak ostatnio z wodą, jednak istnieją one w każdej gminie. Oczywiście nie jest to usprawiedliwieniem, ale mogę zapewnić, że podejmujemy działania by problem usunąć. Ważna jest dla mnie również przejrzysta polityka informacyjna. Chcę, aby wszystkie nasze działania docierały do mieszkańców, aby byli oni informowani o tym, co się dzieje. Stąd właśnie Gazeta Gminna wydawana od grudnia ubiegłego roku. Stąd bardzo aktywny profil na facebooku, na którym dziennie pojawia się średnio 5 informacji, cały czas rozbudowywana strona internetowa, system powiadomienia sms, dyżury, pytania do wójta.

Upiększamy wsie, tworzymy nowe oferty spędzania wolnego czasu i za to mieszkańcy nas doceniają.

- Która z inwestycji rozpoczętych w tym roku jest dla Pana najważniejsza?

- Nie umiem wskazać jednej. Bardzo mi zależało, aby utworzyć Centrum Psychologiczno-Terapeutyczne w Świdnicy i to się udało. Okazało się, że darmowe porady psychologa były bardzo potrzebne. Mocno trzymam kciuki za utworzenie Domu Dziennego Pobytu dla Seniorów, bo wiem, że jest to miejsce długo oczekiwane przez mieszkańców. Ważna jest nowa stacja uzdatniania wody w Drzonowie oraz rozbudowa oczyszczalni ścieków w Drzonowie, która sfinalizuje się w 2020 roku, uzbrojenie strefy inwestycyjnej w Letnicy, budowa pompowni wody w Stonem oraz budowa wodociągu z tej pompowni do istniejącego wodociągu w Wilkanowie. I oczywiście ważne są dla nas wszystkie drogi, które po kolei naprawiamy.

- No właśnie drogi, czyli temat, który spędza sen z powiek wielu włodarzom, ale i wielu mieszkańcom. Co nowego w tym temacie?

- Cały czas, po kolei remontujemy, modernizujemy kolejne odcinki. W roku 2019 zostały zrobione drogi w Letnicy, Wilkanowie, Stonem. Przygotowywane są dokumentacje projektowe potrzebne, aby zacząć kolejne remonty m.in. przebudowę Długiej w Świdnicy, Kosowej i Wiśniowej w Wilkanowie, budowę oświetlenia drogowego w Piaskach wykonane do końca roku. Szczegółowo pisaliśmy o tym w ósmym numerze gazety. Mam świadomość,



jak wiele jeszcze rzeczy i obszarów wymaga poprawy, jak wielkie są potrzeby mieszkańców jeśli chodzi o drogi. Samorząd gminy Świdnica pracuje nad poprawą nie tylko dróg gminnych, ale również powiatowych. W lutym odbyło się pierwsze spotkanie z władzami powiatu mające na celu nakreślenie stanu dróg oraz konieczności ich poprawy. Po kilku rozmowach oraz apelu świdnickich radnych udało się wypracować kompromis polegający na tym, że Gmina Świdnica zadeklarowała pomoc finansową na stworzenie dokumentacji technicznej na II etap drogi powiatowej relacji Drzonów-Radomia, czyli na dokończenie rozpoczętej inwestycji.

- Ważnym wydarzeniem było utworzenie na terenie gminy spółki komunikacyjnej, która miała usprawnić mieszkańcom przemieszczanie się. Co się zmieniło od tamtej pory?

- Spółka zrealizowała bieżące zadania, dla których została powołana, ale ważniejsza dla mieszkańców i komunikacji jest jej planowana przyszłość. I tu możemy spodziewać się oczekiwanych przez pasażerów zmian na lepsze, czyli skomunikowania gminy Świdnica z Zieloną Górą i gminami sąsiedzkimi.

- Proszę zdradzić, jakie inwestycje planujecie Państwo rozpocząć w przyszłym roku, czym chcecie zaskoczyć?

- Nie będziemy zaskakiwać, bo wszystkimi informacjami dzielimy się z mieszkańcami, o nowych inwestycjach też można było już przeczytać. To na pewno sala gimnastyczna w Stonem, rozbudowa

sali wiejskiej w Lipnie, budowa przedszkola w Świdnicy, rozbudowa systemu kontrolowania jakości powietrza.

- A co z „perełką” gminy, czyli z Zalewem Świdnickim?

- Zalew w tym roku świetnie się sprawdził jako miejsce letniej rekreacji. Podczas weekendów był wręcz oblegany. Cały czas inwestujemy w infrastrukturę. W tym roku stanęły tam ławeczki, stoły, na czas wakacji również duży namiot. W niedzielę przyjeżdżał samochód z drobnymi przekąskami i napojami. Był ratownik, zamontowaliśmy kamery, dzięki czemu jest bezpieczniej. Już wiemy, że warto dalej upiększać to miejsce i doprowadzić do tego, aby było jeszcze bardziej użyteczne dla mieszkańców. I do tego będziemy dążyć.

- Powiem szczerze, że wielu mieszkańców wchodząc do urzędu nie poznaje go – dlaczego?

- Tak, przeprowadziliśmy remont. Pomalowaliśmy ściany, wymieniliśmy drzwi i podłogi, zrobiliśmy też niewielkie rozszady lokalowe. Zaadaptowaliśmy salę narad na pomieszczenia dla pracowników, dzięki czemu w innych pokojach można było trochę rozluźnić i poprawić komfort pracy, a nam dwie sale narad nie były potrzebne. Na korytarzach zawisły obrazy naszych malarzy i zdjęcia zrobione m.in. przez mieszkańców. Powstały kąciki dla dzieci, regał z książkami do wypożyczenia. Chcieliśmy, aby mieszkańcy czuli się dobrze w urzędzie, w czystych i estetycznych pomieszczeniach i aby urząd dobrze im się kojarzył.

- Dziękuję za rozmowę.



OD POCZĄTKU KADENCJI WPROWADZALIŚMY ZMIANY, KTÓRE MAJĄ SŁUżyć MIESZKAŃCOM. PRIORYTETEM DLA MNIE SĄ WŁAŚNIE MIESZKAŃCY I JAKOŚĆ REALIZOWANYCH USŁUG SKIEROWANYCH DO NICH

BIEŻĄCE GMINNE INWESTYCJE

Przebudowa i rozbudowa stacji uzdatniania wody w Drzonowie

Powoli kończy się modernizacja i rozbudowa istniejącej stacji uzdatniania wody w Drzonowie. Prace rozpoczęły się w lipcu br. W ramach przedsięwzięcia powstaje zbiornik wody czystej, jest przeprowadzany remont stacji uzdatniania oraz instalacji ujęcia wód podziemnych, uwzględniając istniejące odprowadzenie ścieków i wód popłucznych. W budynku zostaną wykorzystane istniejące szafy sterownicze i część urządzeń. Stacja zaopatruje w wodę cztery miejscowości: Drzonów, Buchałów, Radomię i Orzewo. Inwestycja wkrótce zostanie oddana do użytku



Przebudowa ul. Rumiankowej w Świdnicy – II etap

Wykonawcą robót jest PPHU DARBUD Dariusz Zając z Zielonej Góry. Umowa przewiduje wykonanie na długości 180 mb nowej nawierzchni z kostki betonowej. Jest to kontynuacja wykonanego w 2018 r. zadania pn. „Rozbudowa i przebudowa dróg gminnych nr 006026F, 006027F i 006028F w Świdnicy”, zrealizowanego w ramach tzw. „schetynówek”. Przebudowa ul. Rumiankowej ma być zakończona do 10 grudnia br.



Budowa odcinka sieci kanalizacji deszczowej w miejscowości Słone, w ulicach Słonecznej, Krótkiej i Spokojnej

Celem inwestycji jest odprowadzanie wód opadowych i roztopowych spływających z istniejących nawierzchni, w szczególności na włączeniu ulic Krótkiej i Spokojnej. Długość sieci kanalizacji deszczowej wynosi 242,2 m. Wykonawcą robót było Przedsiębiorstwo Robót Sanitarnych EKO Ryszard Rogowski z Zielonej Góry. Inwestycja została zakończona w połowie listopada.

Dzienny Dom Pobytu Senior+

Trwa przebudowa budynku przy ul. Długiej 22 polegająca na przystosowaniu go do potrzeb osób starszych i zaadaptowanie go na Dzienny Dom Pobytu. W ramach zadania zostanie m.in. wybudowany podjazd dla niepełnosprawnych, przebudowana klatka schodowa, przebudowane schody wewnętrzne i zewnętrzne, wykonane wyjście na teren działki za budynkiem, przebudowane pomieszczenia wewnętrzne, w tym wydzielone zostaną pomieszczenia sanitarne oraz gospodarcze połączone z socjalnym. Nastąpi również częściowa wymiana i montaż nowej stolarki drzwiowej i przebudowa wewnętrznych instalacji. Parter budynku przeznaczony będzie na potrzeby Dniennego Domu Senior +. Budynek będzie pozbawiony wszelkich barier architektonicznych i funkcjonalnych. Zostanie oddany do użytku na początku roku 2020.

Kompleksowe uzbrojenie strefy inwestycyjnej w Letnicy

Zadanie zakończyło się i trwają czynności odbiorowe nowo wybudowanej strefy inwestycyjnej. Teren został wyposażony w infrastrukturę drogową, oświetlenie, odwodnienie, sieci wodno-kanalizacyjne i energetyczne oraz został skomunikowany z istniejącym układem dróg dojazdowych.



Odwodnienie sali wiejskiej w Piaskach

W połowie listopada zakończyły się roboty mające na celu wykonanie odwodnienia sali wiejskiej w Piaskach. Prace ziemne polegały na ułożeniu drenażu i ułożeniu odcinka kanalizacji deszczowej odprowadzającej wody opadowe z dachu budynku komunalnego. Dodatkowo wymieniono część gruntu oraz wykonano opaskę ze żwiru wokół budynku.

Budowa układu zasilania miejscowości Wilkanowo z wodociągu w Słone – formuła zaprojektuj i wybuduj

Zakres inwestycji obejmuje wykonanie kompletnej wielobranżowej dokumentacji projektowo-kosztorysowej oraz budowę zbiornika na wodę czystą, budowę kontenerowej pompowni strefowej, budowę sieci wodociągowej od projektowanej pompowni strefowej w Słone do sieci wodociągowej na terenie Wilkanowa o długości ok. 2 km. Wykonawcą jest firma GUTKOWSKI Jan Gutkowski z Leszna. Inwestycja jest przygotowywana do oddania do użytkowania.

Wykonanie elewacji frontowej na budynku sali wiejskiej w Koźli

Inwestycja zakończyła się na przełomie października i listopada. Na ścianach położono tynki strukturalne, na cokołach - mozaikowe. Prace wykonała firma IMPAKT Karol Wielgocki z Zielonej Góry.

Najpierw Ławeczki Seniora

Rozmowa z BOGUMIŁĄ HAJDASZ – Przewodniczącą Gminnej Rady Seniorów.

- Jakie korzyści przyniesie Seniorom działalność Rady?

- Dokładnie zapoznałam się ze statutem, który nas obowiązuje do pracy z ludźmi starszymi. Chciałabym, aby aktywność Gminnej Rady Seniorów polegała na tym, żeby dotrzeć do osób, którym bardzo trudno wyjść z domu. Żeby ich namówić, do aktywności, do pracy dla samego siebie, uświadomić im, że nie można zamykać się w czterech ścianach, ale trzeba zrobić coś dla siebie i dla innych.

- Seniorzy będą chcieli współpracować?

- Mamy na terenie gminy mieszkańców o bardzo bogatych umiejętnościach i zainteresowaniach, z ich bogatej wiedzy i umiejętności, możemy korzystać. Od nich możemy się wiele nauczyć. Czy to w temacie robienia palm, czy malowania, czy pisania tekstów. Trzeba ich tylko wyciągnąć z domu i my to zrobimy. Taki jest plan.

- Pozostali członkowie Rady też są tak pełni optymizmu?

- Jestem dumna z tego, jak wspaniali ludzie znaleźli się w Radzie. Sołtysi wskazali naprawdę fajne osoby, które są aktywne i chcą zrobić coś dobrego. W Letnicy, sobotę - 23 listopada odbyło się spotkanie Seniorów z inicjatywą radnej GRS Ireny Madej. Pomysł na samopomoc sąsiedzka ma też Jerzy Wiśniewski z Lipna. Mogę z czystym sumieniem powiedzieć, że ludzie w Radzie nie są z przypadku, tylko z powołania. Cieszy mnie również, że jesteśmy obecni na sesjach Rady Gminy. To kolejna okazja do rozmów i wymiany doświadczeń.

- Pierwszy poważny pomysł i projekt już jest. Co to takiego?

- To pomysł na stworzenie Ławeczek Seniora w każdej miejscowości. Takiego miejsca, gdzie można przyjść z wnukiem, przyjacielem, koleżanką

i wypić herbatę. Bo po co w domu, kiedy można na świeżym powietrzu. W Świdnicy mamy już miejsce na taką ławeczkę - przy ul. Kościuszki w kierunku do marketu Dino. Pomoc obiecał nam Dariusz Trzaska z Rady Sołectkiej Świdnicy. Miejsce na kolejne ławki wskazałoby członkowie Rady z każdej miejscowości po konsultacji z mieszkańcami.

- Jak często będziecie się spotykać i radzić?

- Według statutu muszą odbyć się 4 spotkania w roku, ale z pewnością będziemy się spotykać częściej. Na pewno będzie konieczność częstszego zwoływania trzyosobowego zarządu.

- Rada ma do dyspozycji budżet?

- Rada Seniorów jest organem opiniotwórczym, zgłaszającym potrzeby Seniorów, inicjującym, więc nie dysponujemy budżetem. Trudno bę-

dzie jednak coś inicjować nie mając środków. Mam nadzieję, że będziemy mogli posiłkować się budżetami sołectkami i z pewnością będziemy występować do Gminy o środki. Jeden taki wniosek już złożono.

- W jaki sposób mieszkaniec może zgłosić Gminnej Radzie Seniorów swój pomysł, potrzebę?

- Najlepiej kontaktować się z członkiem Rady ze swojej miejscowości. Wszyscy jesteśmy otwarci na rozmowy. Nasza praca będzie wynikała z potrzeb zgłaszanych, na bieżąco będziemy reagować i nieść pomoc. Dlatego chcemy nawiązać ścisłą współpracę z Gminnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej w zakresie opieki senioralnej, samorządami wiejskimi, urzędem gminy i Gminnym Ośrodkiem Kultury.

- Dziękuję za rozmowę.

Obrady po raz pierwszy

Pierwsze posiedzenie Gminnej Rady Seniorów odbyło się 8 listopada w sali konferencyjnej urzędu gminy. Wśród punktów porządku obrad były m.in. wybory Przewodniczącego, Wiceprzewodniczącego oraz Sekretarza Rady. Posiedzenie rozpoczął najstarszy członek - Janusz Gałat z Grabowca. Zgromadzeni wybrali poprzez tajne głosowanie Bogumiłę Hajdasz ze Świdnicy na Przewodniczącą, Mariannę Poźniak z Buchałowa na Wiceprzewodniczącą i Jerzego Wiśniewskiego z Lipna na Sekretarza. - Wiem, jakie potrzeby mają Seniorzy z gminy Świnica, bo przecież sama jestem Seniorką - mówiła B. Hajdasz. - Będę broniła naszych interesów i nigdy nie odpuszczę. Gminna Rada Seniorów została oficjalnie powołana podczas wrześniowej sesji Rady Gminy Świdnica. Wtedy kandydaci otrzymali akty powołania. Rada Seniorów składa się z 12 członków. Każda miejscowość ma swojego przedstawiciela, dodatkowo jeden został wybrany z ramienia Klubu Seniora. Więcej na stronie internetowej gminy w zakładce GMINA ŚWIDNICA/SAMORZĄD GMINY ŚWIDNICA.



MARIANNA POŹNIAK
Wiceprzewodnicząca Gminnej Rady Seniorów

Od 10 lat mieszka w Buchałowie, do którego przeprowadziła się z Zielonej Góry. Chciała być bliżej rodziny, poza tym uległa namowom męża, któremu marzyło się życie na wsi. Od 4 lat jest na emeryturze. Lubi jeździć na rowerze i pływać, ale również czytać książki i pracować w ogródku. Uwielbia kino i teatr.



JERZY WIŚNIEWSKI
Sekretarz Gminnej Rady Seniorów

W latach 60-tych mieszkał w Lipnie, z którego wyprowadził się razem z rodzicami w 1968 r. Jednak w 2004 roku wrócił do miejscowości i mieszka w Lipnie do dziś. Lubi spędzać czas na łonie przyrody, a przeszkadza mu hałas miasta. Lubi też zbierać grzyby, których w lasach, w pobliżu Lipna nie brakuje.



Ewakuacja przedszkola

20 listopada na terenie przedszkola i żłobka „Nibylandia” w Świdnicy wybuchł pożar. Ewakuowano dzieci oraz personel.

Wszystko odbyło się w ramach ćwiczeń bojowych i przebiegło bardzo sprawnie. Rano dyrektor Niepublicznego Przedszkola i Żłobka „Nibylandia” przy ul. Długiej w Świdnicy Mariola Kostrzewska zgłosiła pożar w górnej części budynku do dyżurnego Stanowiska Kierownia Komendanta Miejskiego PSP w Zielonej Górze. Na miejsce wezwano zastęp Ochotniczej Straży Pożarnej w Świdnicy. Dzieci, nauczyciele oraz personel placówki przeszli na wyznaczone miejsce ewakuacji, którym był pobliski plac zabaw.

Działania ratowników polegały przede wszystkim na przeszukaniu wszystkich pomieszczeń i sprawdzeniu, czy nie ma w nich osób poszkodowanych oraz na zlokalizowaniu źródła pożaru. Okazało się, że powstał on od sprzętu kuchennego. Strażakom szybko udało się uporać z ogniem. Jednak z powodu silnego zadymienia przy wejściu do budynku ustawiono wentylator oddymiający. Ćwiczenia na bieżąco oceniał strażak z Jednostki Ratowniczo-Gaśniczej nr 1 wyznaczony przez Komendę Miejską PSP w Zielonej Górze. Funkcjonariusz ocenił ewakuację oraz sprawdził procedury bezpieczeństwa przeciwpożarowego w obiekcie. Świdniccy strażacy jak zwykle spisali się na medal.

Nowy sprzęt dla strażaków

Ochotnicza Straż Pożarna w Świdnicy znalazła się w gronie 32 lubuskich jednostek OSP, które otrzymają dofinansowanie ze środków Urzędu Marszałkowskiego w ramach działania na rzecz Ochotniczych Straży Pożarnych.

W ramach projektu „Doposażenie OSP w Świdnicy w środki ochrony indywidualnej i sprzęt ratowniczy” do jednostki trafi nowe ubranie specjalne oraz rę-

kawice pożarnicze i kominiarki z odpornego materiału PBI, który znacznie chroni przed wysokimi temperaturami i ogniem. Zakupione zostaną również latarki kątowe oraz mikrofonogłośniki do radiotelefonów. Dzięki doposażeniu w tak specjalistyczny sprzęt możliwe będzie również zorganizowanie szkolenia dla druhów Ochotniczej Straży Pożarnej i Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej.

Konkurs FIO 2020

Organizacje pozarządowe oraz instytucje prowadzące działalność pożytku publicznego mogą wziąć udział w ogłoszonym konkursie FIO 2020.

Termin składania ofert upływa 23 grudnia 2019 o 12.00. Dofinansowane projekty mogą być realizowane od 1 stycznia do 30 listopada 2020 r., a maksymalna kwota dotacji wynosi do 120 000 zł. Wniesienie wkładu własnego w ramach składa-

nych ofert nie jest wymagane. Ważne jest również, że jedna organizacja może złożyć jedną ofertę.

Szczegółowe pytania na temat programu FIO: 601-901-285 w godz. 10:00-15:00 od poniedziałku do piątku lub e-mailowo na adres: FIO@niw.gov.pl

Więcej na stronie: <https://niw.gov.pl/rusza-konkurs-fio-edycja-2020>

INFORMACJE OD SOŁTYSÓW

ZAPROŚ MIKOŁAJA

Jeżeli masz życzenie, aby w Świdnicy do Twoich dzieci i wnuków w święta przyszedł Gwiazdor – PRZYJDZIE!

Szczegóły i zapisy do 15 grudnia pod nr tel. 691 569 087

Sołtys Świdnicy Wanda Wojtkowiak



WIGILIA W WILKANOWIE

7 grudnia br. o godz. 17.00 serdecznie zapraszam mieszkańców Rybna i Wilkanowa do sali wiejskiej w Wilkanowie przy ul. Szkolnej 3 na rodzinną wigilię. Swoje przybycie uprzejmie proszę zgłosić telefonicznie - 605 660 727 do 5 grudnia br. do godz. 18.00. Ilość miejsc ograniczona.

Sołtys Wilkanowa Elżbieta Górską

DZIEŃ SENIORA W LETNICY

Serdecznie dziękujemy wszystkim Seniorom z Grabowca i Letnicy za wspólną zabawę i bardzo miło spędzony czas podczas zabawy zorganizowanej z okazji Dnia Seniora – 9 listopada.

Sołtys Grabowca Halina Gałat
i Sołtys Letnicy Urszula Stafecka

Gaz w gminie

W związku z licznymi pytaniami mieszkańców w sprawie możliwości gazyfikacji niektórych miejscowości z terenu gminy Świdnica informujemy, że firma EWE Energia Sp. z o.o. dokonała ostatecznej weryfikacji możliwości wykonania przedmiotowej inwestycji pod względem technicznym oraz finansowym i w tej chwili opracowuje wyniki i wnioski. Od razu po ich otrzymaniu, pracownicy urzędu powiadomią mieszkańców o decyzji.

Cegietka do cegietki

10 listopada był dniem, który mieszkańcy gminy w całości poświęcili zmagającemu się z nowotworem wójtowi Krzysztofowi Stefańskiemu. Od rana na sportowo bawiliśmy się w hali „Świdniczanka”. Po południu licytacje i koncerty odbywały się w sali świdnickiej szkoły. Komitet Społeczny „Cegietka dla Wójta” na swoim facebookowym profilu napisał tak:

„Dziękujemy wszystkim, którzy w niedzielę – 10 listopada byli razem z nami, bawili się z nami, wspierali, licytowali. Dziękujemy pracownikom Urzędu Gminy, Gminnego Ośrodka Kultury, Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji oraz Zespołu Szkolno-Przedszkolnego za wielką pomoc w przygotowaniu imprezy. Dziękujemy za przygotowanie poczęstunku Klubowi Seniora ze Świd-

nicy, Kołu Gospodyń Wiejskich z Koźli, softysowi Buchałowa Rafałowi Trafale, Niepublicznemu Żłobkowi i Przedszkolu Prymuski oraz osobom, które to jedzenie rozdawały. Dziękujemy firmie Netto za słodycze, a Friends - Niebanalne Produkty Reklamowe za śniadaniówki na loterię fantową. Żłobkowi i Przedszkolu Nibylandia oraz Bajko Party za kąci dla najmłodszych. Alicji Marczak i Joannie Jamroziak z FUNFIT II dziękujemy za przygotowanie strefy fitness, Tomaszowi Cygańskiemu za zorganizowanie pucharów, firmom Instal-elektro i E-studio Robert Jacyno za wydruk naklejek oraz Markowi Madejowi za opiekę medyczną. Drużynom samorządowym z Nowogrodu Bobrzańskiego, Zaboru, Czerwieńska, Kargowej, Powiatu Zielonogórskiego i Świdnicy dziękujemy

za świetną zabawę podczas Turnieju Gmin. Zespołowi Cadillac dziękujemy za wspaniały koncert, firmie Event-Team z Gubina za jego nagłośnienie, Franciszkowi Patrynowi, Kubie, CZE-SIO POWER ELECTRIC za występy, Klubowi Szermierzemu „Flesz” za pokaz. Wójtowi Gminy Zabór Robertowi Sidorukowi i Przewodniczącemu Rady Gminy Świdnica Tomaszowi Marczewskiemu dziękujemy za poprowadzenie licytacji, wolontariuszom ze szkoły w Świdnicy za pomoc przy zbiórce. Jesteśmy bardzo wdzięczni wszystkim, którzy przekazali fanty na licytację. Było ich mnóstwo. Najbardziej jednak dziękujemy wszystkim, którzy byli z nami i wsparli Wójta nie tylko materialnie ale przede wszystkim duchowo. Jesteście wielcy!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! DZIĘKUJEMY!”

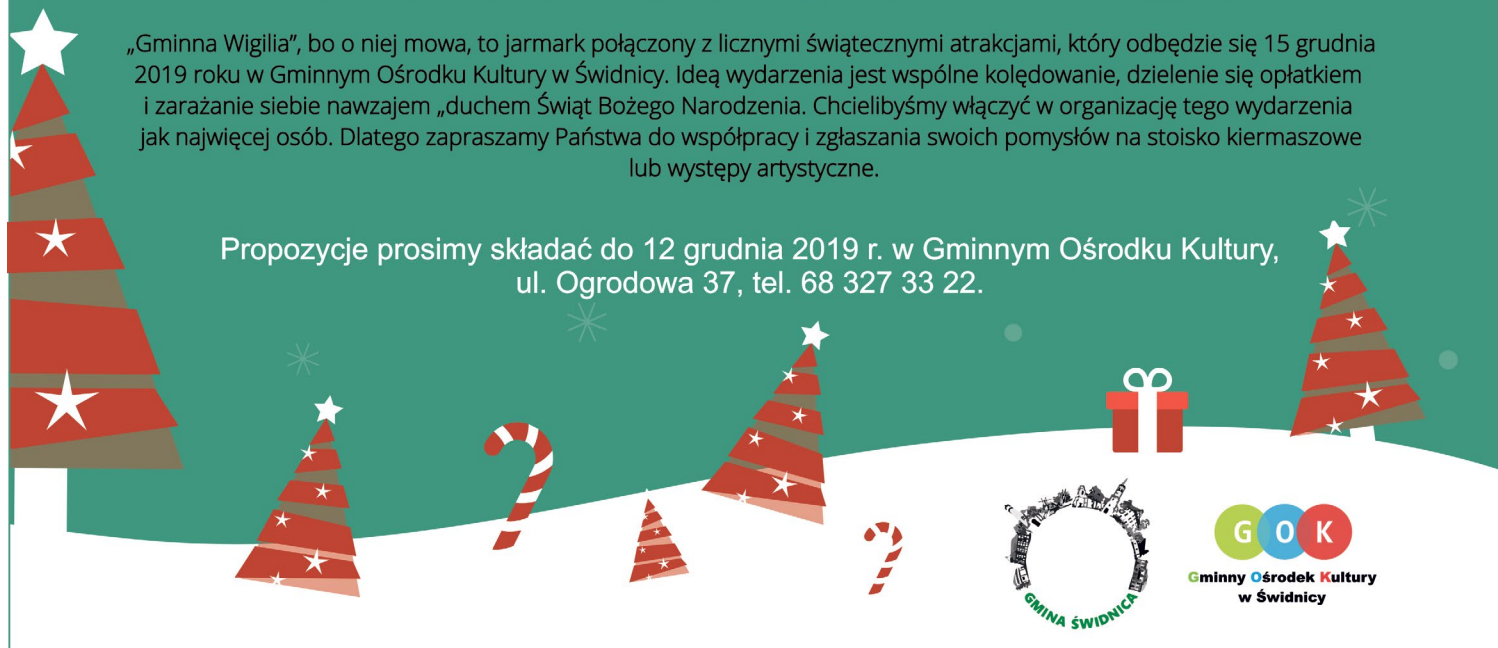


Bądź częścią Gminnej Wigilii!

Powoli nadchodzi niesamowity czas Świąt Bożego Narodzenia. W tym roku Gmina Świdnica wraz z Gminnym Ośrodkiem Kultury, po raz pierwszy z tej okazji, organizuje coś wyjątkowego dla mieszkańców swojej gminy.

„Gminna Wigilia”, bo o niej mowa, to jarmark połączony z licznymi świątecznymi atrakcjami, który odbędzie się 15 grudnia 2019 roku w Gminnym Ośrodku Kultury w Świdnicy. Ideą wydarzenia jest wspólne kolędowanie, dzielenie się opłatkiem i zarażanie siebie nawzajem „duchem Świąt Bożego Narodzenia”. Chcielibyśmy włączyć w organizację tego wydarzenia jak najwięcej osób. Dlatego zapraszamy Państwa do współpracy i zgłaszania swoich pomysłów na stoisko kiermaszowe lub występy artystyczne.

Propozycje prosimy składać do 12 grudnia 2019 r. w Gminnym Ośrodku Kultury, ul. Ogrodowa 37, tel. 68 327 33 22.

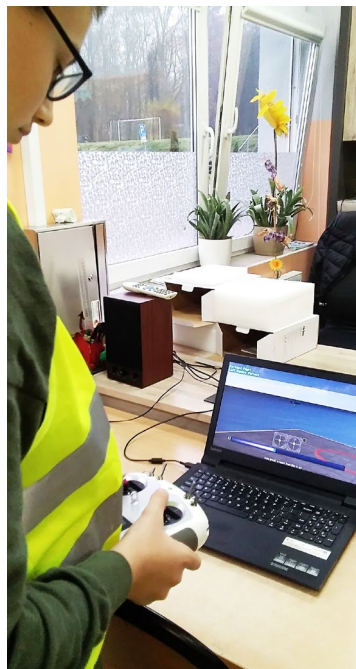


Polecieć dronem

W szkole podstawowej w Świdnicy powstało kółko droniarckie. Uczestnicy z wielkim zapałem uczą się pilotażu. Świetnie poradzili sobie z lataniem na symulatorach, teraz zaczynają przygodę z lataniem mini dronami.

Uczestnicząc w kółku droniarckim można poznać walory zawodu operatora bezzałogowego statku powietrznego, potocznie zwane-

go „droniarzem” oraz możliwości, jakie niesie za sobą wykonywanie tego zajęcia. Operator bezzałogowych statków powietrznych to jeden z trzech najbardziej przyszłościowych zawodów na świecie. Na zajęciach dzieci zaczynają swoją przygodę z droningiem od symulatorów lotu, gdzie od podstaw uczą się sterowania dronami, czyli pilotażu. W trakcie kolejnych zajęć poznają zagadnienia z zakresu meteorologii, topografii i prawa lotniczego, aby móc bezpiecznie i odpowiedzialnie latać dronami. Sami budują przyrządy meteorologiczne. Podczas zajęć zapoznają się również z historią lotnictwa, w bloku tematycznym „od Iłara do drona”. Poprzez samodzielne składanie drona poznają jego budowę, zasadę działania poszczególnych zespołów oraz zasadę działania nadajników RC. Kiedy uczestnicy zajęć umieją już samodzielnie sterować dronem, biorą udział w zawodach droniarckich. Zajęcia pokazowe dla zainteresowanych planowane są podczas najbliższych ferii.



Czysty kalendarz

Gmina Świdnica już po raz 11. wydaje ścienny kalendarz. Ten na rok 2020 zawiera prace uczniów gminnych szkół, którzy wygrali konkurs pt. Czysta woda – czysty świat. Prace miały na celu ukazanie skutków naszych negatywnych działań wpły-

wających na środowisko. Czyli po prostu, co się stanie z naszą planetą w momencie kiedy nie przestaniemy jej zanieczyszczać. Kalendarze gminne od ok. 9 grudnia będą dostępne u sołtysów miejscowości lub będą roznoszone do Państwa domów.





Z okazji Świąt Bożego Narodzenia,
przepełnionych nadzieją i magią wigilijnej nocy,
kieruję do Państwa płynące z serca życzenia radosnych,
spokojnych świąt oraz pomyślności
w nadchodzącym Nowym Roku

Sołtys Słonego Wanda Ławniczak z Radą Sołecką

Świąt Bożego Narodzenia wypełnionych
radością i miłością, niosących spokój
i odpoczynek, Nowego Roku spełniającego
wszelkie marzenia, pełnego optymizmu, wiary,
szczęścia i powodzenia

Sołtys Buchałowa Rafał Trafala z Radą Sołecką

W tym dniu radosnym i oczekiwanym,
gdzie gasną spory, goją się rany,
zdrowia i miłości, niech mały Jezus
w sercach zagości. Szczerości duszy,
zapachu ciasta, przyjaźni, która jak miłość wzrasta,
kochanej twarzy, co rano budzi
i wokół pełno życzliwych ludzi

Sołtys Lipna Wiesław Krzesiński i Rada Sołeczka

Pogodnych i spokojnych
Świąt Bożego Narodzenia,
Świąt wypełnionych radością
i miłością niosących spokój
i odpoczynek,
a w Nowym Roku 2020 spełnienia marzeń
i powodzenia wszystkim mieszkańcom

Sołtys Letnicy Urszula Staficka z Radą Sołecką

Jak obyczaj stary każe, według Ojców naszych wierzeń
Pragnę złożyć Wam życzenia w dniu Bożego Narodzenia,
Niechaj gwiazdka betlejemaska, która świeci już od zmroku
Drogę wskaże, bo gdy rodzina wokół sądzi już nie ważne są pieniądze,
Bo najlepszy prezent na świecie, to gdy wszyscy są w komplecie
Niech się spełnią Wam życzenia z okazji Świąt Bożego Narodzenia

Sołtys Drzonowa Elżbieta Noga z Radą Sołecką

Święta Bożego Narodzenia to czas pokoju, pojednania i radości oraz wzajemnej życzliwości.
Niech będą dla Państwa czasem odpoczynku od trosk i codziennych zmartwień.
Niech je rozjaśnia blask betlejemskiej nocy,
A w 2020 roku niech spełnią się Państwa wszystkie marzenia i zrealizują plany.
Niech będzie to rok pomyślności i sukcesów
Niech Nowy Rok będzie również pełen optymizmu i wiary w lepsze jutro.
Życzę również zwykłego, ludzkiego szczęścia

Sołtys Koźli Teresa Sygut z Radą Sołecką



Wszystkim mieszkańcom naszej gminy
z okazji Świąt Bożego Narodzenia
dużo radości w gronie najbliższych
oraz zdrowia i spełnienia marzeń w 2020 roku

Sołtys Świdnicy Wanda Wojtkowiak z Radą Sołecką

Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia
i Nowego Roku życzę
wszystkim mieszkańcom zdrowia,
pomyślności oraz spokoju ducha.

Sołtys Piasków Danuta Janek z Radą Sołecką


Z okazji Świąt Bożego Narodzenia
i nadchodzącego Nowego Roku 2020 życzę
dużo zdrowia, szczęścia i spełnienia marzeń.
To dni magiczne i pełne miłości, niech w każdym
z nas radość gości. Niech rok 2020 będzie szczęśliwy.
Niech serdeczna współpraca buduje
Naszą Małą Ojczyznę

Sołtys Wilkanowa Elżbieta Górka z Radą Sołecką


Z okazji Świąt Bożego Narodzenia życzę Państwu,
aby ten najpiękniejszy czas był przepełniony radością,
cieplem i życzliwością. Niech te szczególne dni
będą okazją do wspólnego przeżywania tajemnicy
Narodzenia Pańskiego
w serdecznym gronie rodziny i przyjaciół.
Niech kolejny Nowy 2019 Rok przyniesie dużo zdrowia
i wszelką pomyślność

Sołtys Radomi Elwira Nadstoga z Radą Sołecką




 Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia, Gminna Rada Seniorów w Świdnicy życzy wszystkim Seniorom z Gminy Świdnica dużo zdrowia, aktywności społecznej, radości z realizacji swoich marzeń, miłości w rodzinie i wielu przyjaciół w trudnych chwilach życia, a w Nowym Roku 2020 spełnienia wszystkich marzeń, nawet tych, które wydają się być nieosiągalne.


Przewodnicząca Gminnej Rady Seniorów
Bogumiła Hajdasz

 Z okazji Świąt Bożego Narodzenia pragnę złożyć Wszystkim najserdeczniejsze życzenia. Niech te Święta będą czasem spędzonym wśród Rodziny i Bliskich osób, bez pośpiechu, trosk i zmartwień, w spokoju i miłości. A nadchodzący Nowy Rok przyniesie, wiele sukcesów i radości


Przewodniczący Rady Gminy Tomasz Marczewski z Radnymi

 „Najpiękniej bowiem jest, kiedy
Piękna nie czuje się zgoła
I tylko jest się po prostu
Tak, jak wszystko dokoła”
- takiego poetyckiego poczucia piękna i szczęścia w tych niezwykłych dniach grudniowych życzę całej społeczności szkolnej w Słonem i wszystkim ludziom dobrej woli.
Niech Święta Bożego Narodzenia Roku Pańskiego 2019 będą najpiękniejsze i niezapomniane, a Nowy 2020 Rok przyniesie wiele miłych niespodzianek.

Dyrektor Szkoły Podstawowej w Słonem
Waldemar Puchalski z gronem pedagogicznym

 Radosnych i spokojnych Świąt Bożego Narodzenia w gronie najbliższych osób. Rodzinnych spotkań w miłości, radości i ciepłej atmosferze.
Sukcesów w pracy i wytrwałości w realizacji marzeń i zawodowych planów.
Niech Nowy - 2020 - Rok przyniesie Państwu mnóstwo radosnych chwil i spełni najskrytsze marzenia.

Dyrektor Zespołu Szkolno-Przedszkolnego
w Świdnicy Lilianna Reimann z gronem pedagogicznym

 Z okazji Świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku 2020 składam najserdeczniejsze życzenia, mnóstwa pięknych chwil, pokoju, pojednania i radości

Sołtys Grabowca Halina Gałat z Radą Sołectką



Listopad w Szkole Podstawowej w Słonem

„Cegiełka dla Wójta”

Wolontariusze ze szkoły zorganizowali halloweenową imprezę połączoną z akcją „Cegiełka dla Wójta”. Udało się zebrać 653 zł. Uczniowie oraz grono pedagogiczne życzą Panu Krzysztofowi Stefańskiemu szybkiego powrotu do zdrowia.



Święto teatru

8 listopada uczniowie klasy siódmej i ósmej, wzięli udział w przeglądzie teatralnym dla dzieci i młodzieży organizowanym w Gminnym Ośrodku Kultury w Świdnicy. Przygotowując się do tego wydarzenia młodzi artyści uczestniczyli w zajęciach teatralnych prowadzonych przez aktorów i pracowników Lubuskiego Teatru. Występ uczniów ze Słonego był podsumowaniem inicjatywy „Święto teatru” realizowanej ze środków Narodowego Centrum Kultury w ramach programu Dom Kultury+ Inicjatywy lokalne 2019.



Polska muzyka klasyczna

Kolejną w tym roku audycja muzyczna była podróżą po muzycznej historii naszego kraju. Uczniowie poznali utwory Chopina, Moniuszki, Wieniawskiego, Paderewskiego, Kilara, które rozstawiły Polskę poza jej granicami. Ich największe dzieła zabrzmiały na listopadowym koncercie.



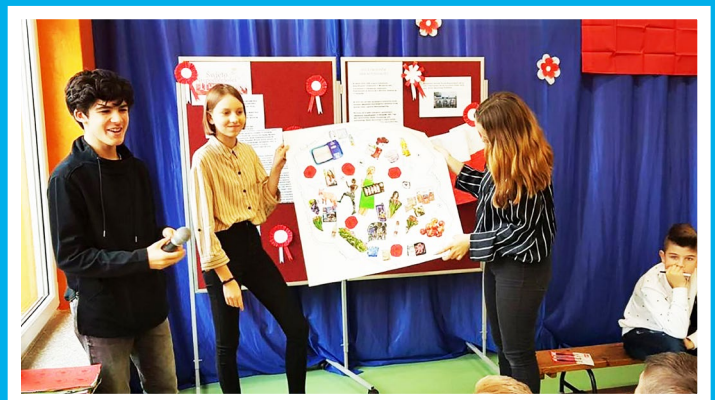
Papier czerpany – warsztaty w bibliotece

Własnoręczne czerpanie papieru jest ciekawym sposobem nauki poprzez zabawę. Choć nie jest to proste zadanie, to bez wątpienia przynosi dzieciom wiele radości. W czwartek 7 listopada dzieci z zerówki uczestniczyły w warsztatach papieru czerpanego, zorganizowanych z pomocą biblioteki szkolnej. Warsztaty papiernicze przeniosły dzieci na chwilę w czasy średniowiecza. Na tych zajęciach dzieci zapoznały się ze sztuką wytwarzania papieru. Poznały etapy jego powstawania i aktywnie uczestniczyły w tym procesie. Każde z dzieci samodzielnie wykonało kartę papieru czerpanego z dodatkami suchych liści i innych elementów ozdobnych. Zajęcia były ciekawą i pouczającą przygodą.



Święto Niepodległości w szkole

Uczniowie, nauczyciele i rodzice wspólnie świętowali ten szczególny i radosny dzień dla naszego kraju. W związku z kolejną rocznicą odzyskania niepodległości odbył się uroczysty apel, podczas którego były śpiewane takie pieśni jak: Hymn państwowy oraz Przybyli ułani, Legiony, Piechota i inne. Następnie klasy IV-VIII wzięły udział w konkursach przybliżających najważniejsze fakty historyczne związane z utratą i ponownym odzyskaniem wolności oraz utrwalających symbole narodowe.



V edycja Konkursu Plastycznego „Drogi do Niepodległości”

Lubuskie Muzeum Wojskowe w Drzonowie zaprosiło uczestników konkursu na uroczyste wręczenie nagród.

W kategorii klas IV – VIII pierwsze miejsce zajął Maciej Kostrzewa - uczeń klasy IV A. W kategorii kl. I – III pierwsze miejsce zajęła Małgorzata Kostrzewa z kl. I, a III miejsce zajął Krystian Sochacki z kl. III.

W konkursie wzięli także udział: Zofia Pietras kl. III, Zuzanna Szczyńska kl. I, Jan Leszcz kl. III, Julia Bendkowska kl. III, Agata Sukiennik kl. I, Michalina Olejniczak kl. III, Amelia Wojtuściszyn kl. III, Natalia Jasińska kl. III. Wszyscy otrzymali wyróżnienia.

Wieści z Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Świdnicy

Kooperatywa szkolna w fabryce mebli IKEA

14 listopada br. uczniowie mieli okazję zobaczyć, jak funkcjonuje nowoczesna fabryka i na czym polega praca w niej. Możliwość tę mieli dzięki uczestnictwu w innowacyjnym projekcie „KOOPERATYWA SZKOLNA – INKUBATOR CSR”. Członkowie projektu ze świdnickiej szkoły udali się wraz z opiekunami i rówieśnikami z innych szkół do fabryki mebli IKEA w Zbąszynku. Na miejscu poznali historię firmy i mogli na własne oczy przekonać się, na czym polega praca w ogromnej fabryce, kto w niej wykonuje różne zadania i jak powstają znane na całym świecie meble firmy IKEA. Podczas wyjazdu uczestnicy i opiekunowie projektu mogli się dobrze poznać i zintegrować. Nowoczesne maszyny i ogromna fabryka wywarły na wszystkich ogromne wrażenie. Natomiast poznanie historii firmy i procesu wytwarzania mebli okazało się bardzo cennym doświadczeniem.



Poznajemy zawody rodziców

Klasę trzecią odwiedziła logopeda Sylwia Madera, mama uczennicy – Wiktorii Madery. Podczas zajęć dzieci dowiedziały się, na czym polega praca logopedy. Uczniowie, oprócz ćwiczeń poprawnej wymowy, wykonywali również ćwiczenia ruchowe i śpiewali piosenki. Największą atrakcją dla dzieci okazało się jedzenie kakao – bez użycia rąk. Uczniowie byli zachwyceni. Na zakończenie lekcji pani Sylwia nagrodziła uczniów upominkami, a dzieci podziękowały za spotkanie, wręczając jej kwiatka.

Co słychać w szkole w Koźli?

U nas już Święta!

Uczniowie wybrali się do Złotoryi do Fabryki Bombek. Dzieci świetnie się bawiły, a przy okazji dowiedziały się, w jaki sposób powstają ozdoby choinkowe. Brały też udział w warsztatach zdobienia bombek, a na koniec oczywiście kupiły „cudeńka” w firmowym sklepie. Te „cudeńka” z pewnością zawisną na domowych choinkach.



Z życzeniami na pocztce

Pracownicy poczty w listopadzie obchodzili swoje święto. Dlatego dzieci ze szkoły filialnej w Koźli postanowiły odwiedzić panie pracujące w Urzędzie Poczтовым w Świdnicy. Uczniowie przygotowali upominek w postaci plakatu i przekazały miłym paniom. Przy okazji wizyty dowiedziały się, jakie sprawy można załatwić na pocztce oraz na czym polega praca listonosza i urzędnika pocztowego. Dzieci i nauczyciele bardzo dziękują paniom Dorocie i Malwinie za ciekawą lekcję.

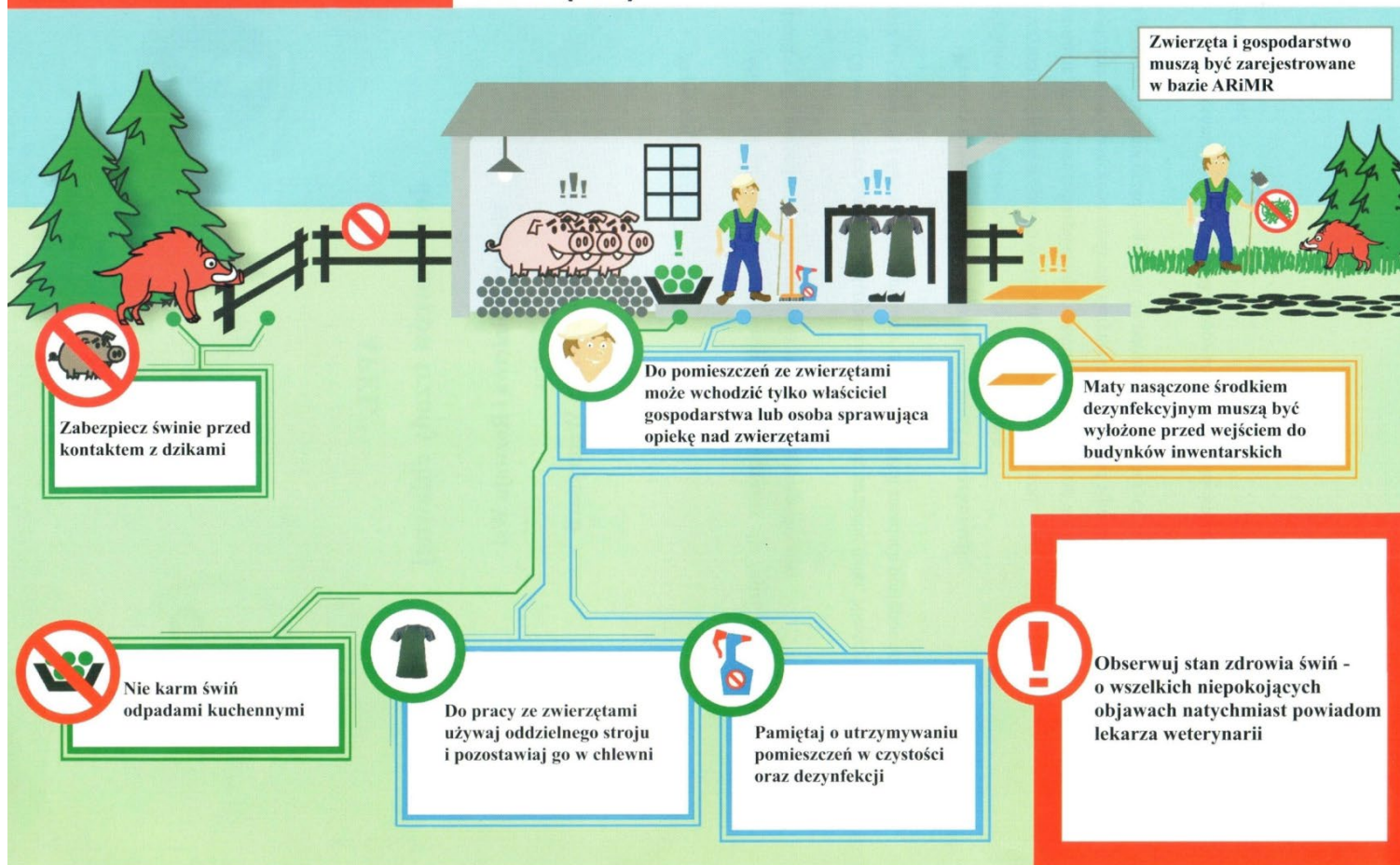
Święto Niepodległości

Uczniowie bardzo patriotycznie uczcili 11 listopada. W ramach akcji #SzkołaDoHymnu, dzieci stojąc na baczność w galowych strojach zaśpiewały Mazurka Dąbrowskiego.

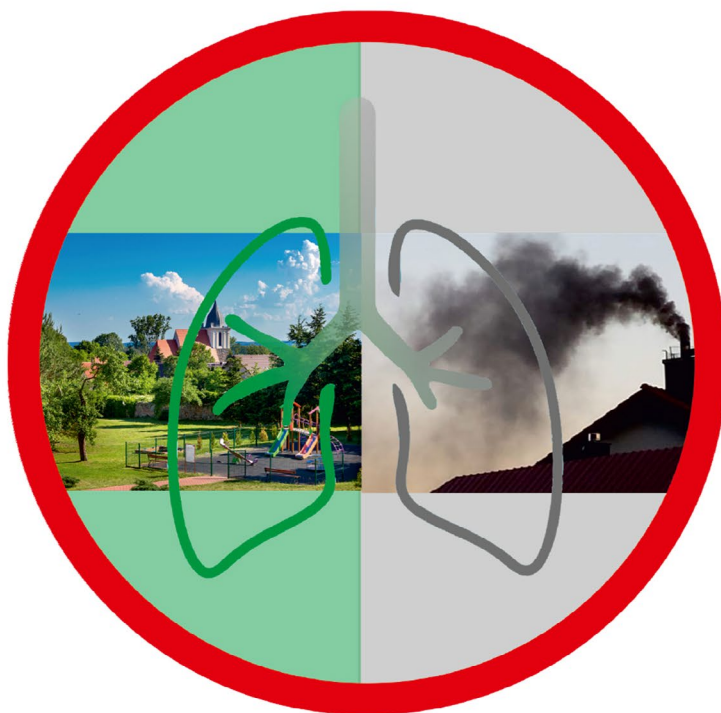


UWAGA ! ASF

ZASADY KTÓRYCH NALEŻY PRZESTRZEGAĆ W CELU OCHRONY GOSPODARSTWA PRZED WIRUSEM AFRYKAŃSKIEGO POMORU ŚWIŃ (ASF)



NIE PAL ŚMIECI !!!
NIE TRUJ SIEBIE I BLISKICH



Ratunku, moje dziecko kłamie!

Felieton Marioli Kostrzewskiej

Już znakomity Jan Brzechwa zauważył, że kłamstwo u dzieci to częste zjawisko.

Z perspektywy Porozumienia bez Przemocy kłamstwo jest strategią na zaspokojenie jakiejś potrzeby – niejednokrotnie jedyną, jaka jest mu dostępna, by mogło uzyskać to, czego potrzebuje. Jednak intencją większości dzieci nie jest świadome wprowadzenie w błąd, manipulowanie prawdą czy przeinaczanie faktów. Jeśli dzieci dopuszczają się tego, co dorośli nazywają kłamstwem, to po to, by spełnić swoje potrzeby.

Jakie potrzeby może zaspokajać taka strategia? Pani Ewelina Adamczyk ujmuje to tak:

1. Potrzeba ochrony – trzylatek stłukł wazon, nie przyznaje się i przekonuje, że to jego młodsza siostra – chroni się przed karą, gniewem rodziców, itp.
2. Potrzeba przynależności – dzieci konfabulują na temat tego, co mają, gdzie byli, kim są ich rodzice, by zyskać dzięki temu przynależność do grupy rówieśniczej.
3. Potrzeba akceptacji – najlepsza przyjaciółka z przedszkola ćwiczy judo, twoja córka też – dowiadujesz się któregoś dnia – tylko w innym klubie.
4. Potrzeba dostrzeżenia, brania pod uwagę – wszystkie bóle brzucha lub paluszka, tylko po to, by przytulić, pocałować, zwrócić uwagę.
5. Potrzeba uznania – to historie o własnych sukcesach, osiągnięciach, w wieku szkolnym o ocenach – często żyją do pierwszej wywiadówki, a pojawiają się wraz z presją rodziców, by stałe być pierwszym,

najlepszym i takim, którym można by się pochwalić przed rodziną.

6. Potrzeba zabawy, kreatywności – wszystkie zmyślane historie, postacie wymyślonych, niewidzialnych przyjaciół dziecka, często obecnych w jego codzienności.

Co więcej, jeżeli praktykę częstego kłamstwa realizuje z powodzeniem, to skłonność do kłamstwa staje się u niego coraz silniejsza: ta strategia jest skuteczna, nie zna innej i innej nie szuka.

Co możesz zrobić, by kłamstwo nie zapaściło korzeni? Bądź szczerzy wobec dziecka.

Ileż to razy przed pobraniem krwi, dentystą, etc. rodzice opowiadają dzieciom niestworzone historie o tym, jak nie będzie bolało albo że to będzie jak ukąszenie komara. Jak dziecko może poznać wartość prawdy, gdy historia opowiedziana przez rodzica ma się nijak do przeżycia dziecka?

Dawaj dobry przykład

Kiedy dzwoni telefon i prosisz dziecko o odebranie, nie dodawaj, że jeśli to babcia, to ciebie nie ma w domu. Dziecko w takich sytuacjach uczy się, że małe kłamstewka są w porządku i staje się ich biernym uczestnikiem. Z czasem zaś twoim lustrem.

Nie wyśmiewaj

Kiedy dziecko jest małe, granica między rzeczywistością, a światem fantazji jest cienka. Wyśmiewanie dziecka i jego opowieści nie powstrzyma go od

fantazjowania – może raczej wzmocnić tendencję malca do uciekania do świata nierealnego.

Nie nadawaj etykietki

„Kłamca, oszust” to określenia poniżające dziecko, które nierzadko działają na zasadzie samospełniającej się przepowiedni.

Dostrzegaj dziecięcą szczerotę

Zwłaszcza wtedy, gdy tobie jest trudno po tym, jak poczułeś się okłamany. Warto wówczas powiedzieć dziecku, posługując się językiem osobistym, na przykład coś takiego: „Cieszę się, że obdarzyłeś mnie zaufaniem i opowiedziałeś mi, jak to było”.

Podkreślaj wartość prawdy

Kiedy usłyszysz od dziecka coś, co twoim zdaniem mija się z faktami, zamiast mówić: „Smutno mi, kiedy mnie okłamujesz” lub „Nie podobają mi się twoje kłamstwa” albo „Lepiej byłoby dla nas, gdybyś się od razu przyznał”, powiedz: „Chciałabym usłyszeć, jak to było?”

Dzięki tak postawionemu pytaniu nie naruszamy integralności granic dziecka, nie wpędzamy go w poczucie winy, a jednocześnie stwarzamy bezpieczną przestrzeń do szczerzej rozmowy o tym, jak ważna jest prawda w relacji. Przy tej okazji można też poznać przyczyny, dla których dziecko przekazało nam swoją wersję wydarzeń.

mgr inż. Mariola Kostrzewska
Autorka podręczników szkolnych, programów nauczania.
Laureatka „Lubuskiego Lauru Oświaty 2012”

Jedz i ćwicz mądrze

Porady dietetyczki Adriany Kogut

Zbliżają się Święta Bożego Narodzenia. Choinka, czas spędzany z rodziną i mnóstwo pyszności...

Z reguły siedzimy przy stole i... jest FAJNIE.

Pierogi, uszka, smażone rybki, ciasta, ciasteczka, pierniczki i kluski – nic dziwnego, że przy takich przysmakach większość z nas obawia się o wzrost wagi.

Czy słusznie?

Oto triki, które pozwolą Ci cieszyć się Świętami i nie wpędzą Cię w kolejne kilogramy!

1. Zaczynaj dobrze dzień wigilijny oraz każdy kolejny. U nas w domu tradycją jest post ścisły w dzień wigilijny, który kończy się wraz z rozpoczęciem kolacji. Niezależnie od tego, czy u Ciebie też obowiązuje taka tradycja, czy też nie, dobrze jest zjeść porządne, zdrowe śniadanie.
2. Codziennie rano po wstaniu i przed pójściem spać wypij szklankę ciepłej wody z cytryną lub aloesem. Obudzi żołądek, wspomóc trawienie, może zapobiec wzdęciem brzucha.
3. Nie zapominaj o wodzie i licz, ile pijesz. W całym tym nawale potraw

pamiętajmy, aby jeść, ale już niezbyt mamy zakodowane, żeby też pić – a jak już, to pijamy wszystko słodkimi kompotami i niezdrowymi napojami gazowanymi. Pij wodę i napar z mięty! Twój organizm będzie wdzięczny.

4. Ugotuj coś zdrowego na wigilijny i bożonarodzeniowy stół. Niech to nawet będzie sałatka, ale niech ona tam stoi! Nie namawiam do zamieniania wszystkich potraw na ich zdrowsze odpowiedniki, ale niech na stole stoi przynajmniej jedna zdrowa rzecz w trakcie świąt, którą możesz spokojnie zjeść bez wyrzutów sumienia.

5. Nawet jeśli cały dzień jadłeś i jadłaś, to nie wypychaj jedzenia na siłę, „bo już i tak nieważne”. Jedzenie jest po to, żeby smakować, a nie po to, żeby wypychać je na siłę nawet wtedy, kiedy nie mamy na nie ochoty.

6. Pamiętaj o ruchu. Nie mówię, żeby trenować w Wigilię, ale przewietrznie się, spacer czy zabawy z dziećmi na świeżym powietrzu poprawią samopoczucie i pozwolą odpocząć twojemu żołądkowi.

7. Nie jedz przystawki 5 min przed snem – daj odpocząć twoim narządów wewnętrznym – niech też mają Święta.

Dietetyczka Adriana Kogut
osobisty trener odżywiania
Tel. 516 082 288

SPRINTEM

Zima coraz bliżej. Za oknem szybko zapadają ciemności. W domu zmniejszamy swoją aktywność ruchową do minimum. A co zrobić, aby się przygotować do sezonu zimowego? Są też tacy, którzy zimą są szczególnie aktywni sportowo. Poniżej parę wskazówek jak się przygotować do sezonu zimowego.

Na nartach - w czasie jazdy na stoku nasze ciało zmuszone jest do pokonywania dużych lub bardzo dużych przeciążeń. Znaczenie ma również czas trwania wysiłku. Przeciętnie spędzamy na stoku od czterech do nawet ośmiu godzin. W sytuacji, gdy chociaż 25% tego czasu poświęcone będzie na czynną jazdę, to i tak mięśnie muszą pracować od jednej do dwóch godzin. Jest to wysiłek porównywalny z bardzo intensywnym treningiem siłowym. Pierwsze na myśl nasuwają się mięśnie nóg – ud i podudzi. To właśnie te mięśnie chronić będą nas przed niebezpiecznymi urazami. Aby ustrzec się przed naderwaniem więzadeł w kolanie lub jego skręceniem, należy odpowiednio przygotować siłę mięśni ud – czworogłowego, dwugłowego, odwodźcicieli i przwodźcicieli, a także grupę mięśni łydki. Ćwiczenia, które w tym pomogą, to m.in. półprzysiady – bez obciążenia lub ze sztangą, wyprosty nóg na suwnicy, wszelkiego rodzaju wykroki i zakroki, wspięcia na palce. Na 7-10 dni przed wyjazdem dobrze jest wykonać serię intensywnych ćwiczeń powodujących wzrost napięcia mięśni

kończyn dolnych. Chodzi tu np. o biegi „z górki” (najlepiej stromej) lub zbieganie ze schodów, podskoki do głębokiego przysiadu, wysokie przeskoki z nogi na nogę czy przez przeszkodę (np. ławeczkę). Mówiąc najprościej: sprawdzą się tu wszystkie ćwiczenia imitujące ruch wykonywany podczas zjazdu na nartach. Bardzo ważne są też mięśnie tułowia – brzucha i grzbietu. Od mięśni tułowia zależy stabilizacja sylwetki w trakcie jazdy oraz możliwość zmiany kierunku ruchu. Żeby prawidłowo utrzymywać sylwetkę, a w razie potrzeby skręcać – ćwicz mięśnie brzucha oraz grzbietu. Szusowanie po stoku angażuje również mięśnie znajdujące się w obrębie ramion oraz klatki piersiowej. Dlatego w treningach siłowych przygotowujących do wyjazdu w góry powinny znajdować się ćwiczenia angażujące praktycznie wszystkie mięśnie ciała. Tego typu ćwiczenia poprawiają maksymalny pobór tlenu, co może być pomocne w górach, gdzie zawartość tlenu w powietrzu jest mniejsza niż na nizinach. Trzeba pamiętać, że wypadły na stok z reguły planujemy zwykle tak, by je maksymalnie wykorzystać na jazdę. Zwłaszcza krótkie, weekendowe wypadki oznaczają, że spędzamy praktycznie całą dzień na nartach lub desce. To wymaga odpowiedniej wytrzymałości, jednak tej nie da się zbudować w tydzień.

Dyrektor GOSIR-u Jan Doliński

Zabrzmiało podczas finału

21 listopada zakończył się projekt „Dźwięk i fotografia w gminie Świdnica” realizowany przez Stowarzyszenie Razem dla Wilkanowa przy współpracy z Gminnym Ośrodkiem Kultury w Świdnicy. Podczas finału projektu odbyła się promocja albumu fotograficznego wykonanego przez świdnicką młodzież oraz wystawa zdjęć poplenerowych.

W folderze znalazły się fotografie z naszej gminy oraz z gminy Zabór. Kolejnym punktem programu były koncerty lokalnych artystów. Na scenie zobaczyliśmy Yellow Funny Games, Łysolmana, Roberta Gawrona grającego na ukulele oraz Jakuba Grabarkę. Obsługę techniczną wydarzenia zapewnili uczestnicy projektu, którzy teraz już sami potrafią nagłośnić

i oświetlić koncert. Młodzież uczestnicząca w warsztatach dźwiękowych i fotograficznych otrzymała certyfikaty z rąk prowadzących Pauliny Sidoruk oraz Michała Janczaruka. Koordynatorem i opiekunem całego projektu był Paweł Kierzek przy współpracy z Pauliną Szewczyk. Zadanie zostało dofinansowane ze środków województwa lubuskiego.

Dofinansowano ze środków woj. lubuskiego



Lubuskie
Warto zachodu



Roztańczone czwartki w GOK

Zapraszamy dzieci i młodzież na warsztaty taneczne do Gminnego Ośrodka Kultury w Świdnicy. Od grudnia w każdy czwartek Kraina Tańca poprowadzi zajęcia z baletu i modern jazzu. Program zajęć będzie dostosowany indywidualnie do każdej grupy wiekowej. Karnet dla uczestników warsztatów to koszt 50 zł. Przyjdźcie i rozgrzejcie parkiet do czerwoności.

KĄCIK POETYCKI

Żonie

Ten cichy jesienny liść
weź ode mnie i przytul
ja też tak spadnę jak liść
wichrem porwany błękitu

Ten cichy jesienny liść
który włożyłaś do Biblii
niech Ci jej miłość gra
i niech Cię w sen uskrzydli

A gdy go wyjmiesz z tych
kart
nie pozwól by się skruszył
bo w nim me życie drga
- niebieski odlot duszy ...

**WIESŁAW JANUSZ
MIKULSKI
Z OSTROŁĘKI**

JAK GMINNY OŚRODEK KULTURY SPINAŁ KULTURĘ W GMINIE ŚWIDNICA?



Dofinansowano ze środków
Narodowego Centrum Kultury
w ramach programu Dom Kultury
Inicjatywy lokalne 2019.



WYGRANA!

ZOSTALIŚMY BENEFICJENTAMI PROJEKTU
W RAMACH PROGRAMU DOM KULTURY+
INICJATYWY LOKALNE 2019.



ZDIAGNOZUJMY SIĘ!

NA PODSTAWIE ANKIET, WYWIADÓW I
HAPPENINGÓW ZDIAGNOZOWALIŚMY GMINĘ
ŚWIDNICA POD WZGLĘDEM KULTURY.



HEJ, INICJATORZY!

PRZEPROWADZILIŚMY NABÓR WNIOSKÓW
NA ODDOLNE INICJATYWY KULTURALNE I
ROZDZIŚLIŚMY NA ICH REALIZACJĘ 22 000 ZŁ.



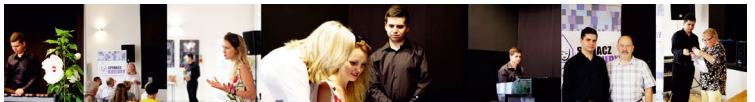
WIWAT KULTURA!

W CIĄGU 4 MIESIĘCY NA TERENIE GMINY
ZREALIZOWALIŚMY 7 INICJATYW, KTÓRE
SWOIM ZASIĘGIEM OBJĘŁY CAŁĄ GMINĘ!



FINISZUJEMY!

12 LISTOPADA Z SUKCESEM
ZAKOŃCZYLIŚMY REALIZACJĘ
PROJEKTU. UCZCIŁIŚMY TO
"SPINACZOWYM TORTEM".



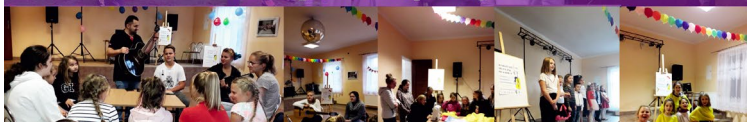
Recital fortepianowy Andrzeja Białkowskiego



Buchałowskie historie



Plastyczne inspiracje



Uczy nas muzyk



Święto teatru



Chodź, pomaluj mój świat



Inspiracje plastyczne - poezją malowane



W **PALACACH, DWORACH** i...

wystąpią **YES 4 JAZZ** oraz **LUBUSCY WOKALIŚCI**

DWÓR w ŚWIDNICY • 15.12.2019 godz. 18.00



*Wójt Gminy Świdnica zaprasza
na
Wigilię Gminną*

15 grudnia 2019 r.

godz. 15.00

Gminny Ośrodek Kultury w Świdnicy

**występy artystyczne i wspólne kołędowanie*

**święteczne warsztaty*

**spotkanie ze św. Mikołajem*

**wigilijne potrawy dla mieszkańców*

**opłatek i święteczne życzenia*

**upominek dla każdego*

godz. 18.00

Świąteczny Koncert Jazzowy w muzeum archeologicznym



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

Kontakt do redakcji: redakcja@swidnica.zgora.pl