

GAZET GMINNA

BIULETYN MIESZKAŃCÓW GMINY ŚWIDNICA

STYCZEŃ 2024 | NUMER 1/2024 (50) | www.swidnica.zgora.pl | e-mail: redakcja@swidnica.zgora.pl | ISSN 2657-4454

Najważniejsze inwestycje na rok 2024 – str. 2-3

Wywiad z Zofią Śmiejan, przewodniczącą KGW z Wilkanowa – str. 7

Podpisano umowy na dofinansowanie zboru w Letnicy i placu zabaw w Słonem – str. 10

Kabaret Jurki w Świdnicy – str. 16

Gminny budżet na rok 2024

- Dochody 60.756.000 zł
- Wydatki 65.285.812 zł
- Rozchody 1.491.700,97 zł
- Przychody 6.021.512,97 zł



Mamy budżet na 2024 rok

Budżet Gminy Świdnica na rok 2024 jest bardzo inwestycyjny, wydatki majątkowe stanowią 36,6 % zaplanowanych wydatków ogółem.

Budżet na rok 2024 zakłada m.in: finansowanie zadań na poziomie gwarantującym zabezpieczenie co najmniej minimum potrzeb, finansowanie zadań rocznych i przedsięwzięć wieloletnich, w tym współfinansowanych ze środków unijnych, zadań ze środków z dofinansowaniem Rządowego Funduszu Polski Ład - Inwestycje Strategiczne oraz zadań ze środków z dofinansowaniem z Funduszu Przeciwdziałania COVID -19.

Dochody budżetu na rok 2024 zaplanowane są na kwotę **60.756.000,00 zł**, w tym:

1. dochody bieżące: **43.236.000,00 zł**;
2. dochody majątkowe: **17.520.000,00 zł**,

Wydatki budżetu na rok 2024 zaplanowane są na kwotę **65.285.812,00 zł** w tym: wydatki bieżące: **41.385.812,00 zł**, wydatki majątkowe: **23.900.000,00 zł**.

Deficyt budżetu Gminy Świdnica na 2024 r. zaplanowano w kwocie 4.529.812,00 zł, zostanie pokryty z wolnych środków, o których mowa w art. 217 ust. 2 pkt 6 ustawy o finansach publicznych w kwocie 2.029.812,00 zł, oraz z emitowanych papierów wartościowych w kwocie 2.500.000,00 zł.

Rozchody budżetu ustalono w kwocie 1.491.700,97 zł w tym:

- na spłatę wcześniej zaciągniętych pożyczek i kredytów: 491.700,97 zł,
- na wykup innych papierów wartościowych w kwocie 1.000.000,00 zł

Przychody budżetu ustalono w kwocie 6.021.512,97 zł, w tym:

- wolne środki, o których mowa w art. 217 ust. 2 pkt 6 uofp: 3.521.512,97 zł,
- emisja papierów wartościowych w kwocie 2.500.000,00 zł.

Katarzyna Wybranowska

Najważniejsze inwestycje i zadania zaplanowane w budżecie gminy na rok 2024

- Kompleksowa modernizacja budynków oświatowych – 301 000,00 zł
- Budowa dróg gminnych na osiedlu w Radomi – 6 300 000,00 zł
- Budowa drogi wewnętrznej wraz z infrastrukturą towarzyszącą w miejscowości Koźła – dofinansowane ze środków Unii Europejskiej – Programu Rozwoju Obszarów wiejskich – 1 610 000,00 zł
- Dotacja dla mieszkańców na wymianę pieców CO – 50 000,00 zł
- Dokumentacja techniczna budowy ul. Sportowej w Świdnicy – 150 000,00 zł
- Dokumentacja techniczna budowy ul. Strumykowej w Wilkanowie – 161 000,00 zł
- Dokumentacja techniczna i budowa placów zabaw i boisk w gminie Świdnica – 23 500,00 zł
- Dokumentacja techniczna i budowa zbiornika retencyjnego w gminie Świdnica – 25 000,00 zł
- Wkład własny do projektu na budowę dostępnego placu zabaw w miejscowości Słone – PFRON – 125 000,00 zł
- Dokumentacja techniczna na budowę ciągu pieszo-rowerowego do Zalewu Świdnickiego – 55 000,00 zł
- Modernizacja dróg gminnych i wewnętrznych w Gminie Świdnica – 800 000,00 zł
- Budowa i przebudowa dróg gminnych w Radomi – ul. Wrzosowa RFRD – 950 000,00 zł
- Przebudowa i modernizacja budynku zboru w Letnicy – 450 000, 00 zł
- Uzbrojenie strefy Słone w wod-kan POLSKI ŁAD – 1 500 000, 00 zł
- Dotacja dla Powiatu Zielonogórskiego na przebudowę drogi Świdnica-Letnica – 2 500 000, 00 zł
- Dokumentacja techniczna budowy placu rekreacyjnego wraz z zagospodarowaniem terenu w Koźli – 65 000, 00 zł
- Dokumentacja techniczna boisk w Słone – 100 000,00 zł
- Budowa kompleksu turystyczno rekreacyjnego w Buchałowcu – Polski Ład PGR – 200 000,00 zł (kwota na rok 2025 – 1.960.000,00 zł)
- Budowa ul. Morwowej w Słone – 470 000,00 zł
- Budowa dróg wewnętrznych: ul. Grzybowej i Piaskowej oraz przebudowa ul. Mieszka I w Świdnicy – POLSKI ŁAD – 2 050 000,00 zł
- Budpwa zbiorników na wodę pitną o poj. 200 m3 na terenie stacji uzdatniania wody w Słone oraz Świdnicy – 1 860 000,00 zł
- Dokumentacja techniczna ul. Wiśniowej w Wilkanowie – 40 000,00 zł
- Remont kościoła w Drzonowie – 1 471 000, 00 zł
- Przebudowa sanitariatów budynku świetlicy wiejskiej w Koźli – 70 000,00 zł
- Rozbiórka budynku po Rembudzie w Letnicy – 6 000,00zł
- Modernizacja budynku dawnej szkoły podstawowej w Koźli celem utworzenia placówki integracji międzypokoleniowej w Gminie Świdnica – 500 000,00 zł
- Wkład własny do Projektu Cyberbezpieczna Gmina – 100 000,00 zł
- Modernizacja plaży przy zalewie w Świdnicy – 26 000, 00 zł
- Budowa Zaplecza Sanitarnego przy kompleksie boisk piłkarskich w Świdnicy – wkład własny do Lubuskiej Bazy Sportowej – 100 000,00 zł

- Wkład własny do zakupu wozu strażackiego OSP Świdnica – 360 000,00 zł
- Dostosowanie urzędu do potrzeb osób niepełnosprawnych – 90 000,00 zł
- Zakup i montaż 4 lamp UV na ujęciach wody, które będą eliminowały występowanie bakterii coli – 130 000,00 zł
- Remont hydroforni w Letnicy – zakończenie zadania – 30 000,00 zł
- Budowa wodociągu w ulicy Polnej i Spokojnej w Słonem – 90 000,00 zł
- Projekt sieci wodociągowej w miejscowości Letnica – 100 000,00 zł
- Zakup 2 obudów Lange na ujęcie wody w Świdnicy – 30 000,00 zł
- Remont pomieszczenia gospodarczego (zmiana sposobu użytkowania na lokal socjalny) w Letnicy – 20 000,00 zł
- Remont lokalu mieszkalnego w Piaskach – 20 000,00 zł
- Wykonanie projektu budowlanego „Budowa domków socjalnych na działce nr 349/2 w Grabowcu” – 27 060,00 zł
- Likwidacja istniejącej przepompowni ścieków i budowa nowej wraz z odcinkiem kanalizacji sanitarnej w ulicy Rumiankowej w Świdnicy – 60 000,00 zł
- Zakup pomp na przepompownię i oczyszczalnię ścieków – 80 000,00 zł
- Projekt budowlany „PSZOK” – 46 494,00 zł
- Termomodernizacja sali wiejskiej w Buchałowcu – 166 446,00 zł

Na co sołectwa wydadzą swój fundusz?

Na fundusze sołectkie 11 miejscowości w gminie Świdnica przeznaczono w budżecie gminnym 500 882,00 zł. Najczęściej miejscowości przeznaczały te środki na remonty dróg gminnych. Wśród zadań pojawiły się również: budowa chodnika, zakup garażu, ogrodzenie placu zabaw czy dokończenie remontu sali wiejskiej.

Grabowiec

Kwota ogólna funduszu sołectkiego – 30 373,37 zł

Najważniejsze zadanie:

- zakup i montaż garażu blaszanego – 8 500 zł
- doposażenie sali wiejskiej – 2 500 zł
- zakup monitoringu – 2 000 zł

Drzonów

Kwota ogólna funduszu sołectkiego – 39 220,66 zł

Najważniejsze zadania:

- modernizacja dróg gminnych – 20 000 zł
- remont sali wiejskiej – 4 000 zł
- zakup urządzenia siłowni zewnętrznej – 3 000 zł

Koźła

Kwota ogólna funduszu sołectkiego – 51 829,79 zł

Najważniejsze zadanie:

- modernizacja dróg gminnych – 25 000 zł
- dokończenie prac związanych z wiatą przy OSP Koźła – 18 000 zł
- doposażenie sali wiejskiej – 2 500 zł

Letnica

Kwota ogólna funduszu sołectkiego – 56 636,59 zł

Najważniejsze zadania:

- dokończenie chodnika – 35 000 zł
- zakup wiaty – 2 500 zł

Lipno

Kwota ogólna funduszu sołectkiego – 25 775,57 zł

Najważniejsze zadania:

- remont sali wiejskiej – 2 000 zł
- utrzymanie estetyki wsi – 13 000 zł

Piaski

Kwota ogólna funduszu sołectkiego – 27 656,49 zł

Najważniejsze zadania:

- utrzymanie estetyki wsi – 17 656,49 zł
- doposażenie zaplecza kuchennego – 4 000 zł

Radomia

Kwota ogólna funduszu sołectkiego – 38 315,04 zł

Najważniejsze zadania:

- modernizacja dróg gminnych – 10 500 zł
- ogrodzenie placu zabaw w Radomi – 10 000 zł

Słone

Kwota ogólna funduszu sołectkiego – 60 119,77 zł

Najważniejsze zadania:

- remont dróg gminnych – 25 000 zł
- dostawienie lampy przy ul. Czeremchowej – 4 000 zł

Świdnica

Kwota ogólna funduszu sołectkiego – 69 663,70 zł

Najważniejsze zadanie:

- dokończenie budowy chodnika – 45 000 zł

Wilkanowo

Kwota ogólna funduszu sołectkiego – 69 663,70 zł

Najważniejsze zadania:

- remont dróg gminnych – 20 000 zł
- zagospodarowanie terenu przy garażach i lapidarium – 20 000 zł

Buchałów

Kwota ogólna funduszu sołectkiego – 31 627,32 zł

Najważniejsze zadania:

- remont dróg gminnych – 13 627,32 zł
- wymiana źródła ciepła – 10 000 zł

Dwa wyróżnienia dla Gminy Świdnica

W Rankingu Gmin Województwa Lubuskiego 2023 Gmina Świdnica otrzymała dwa znaczne wyróżnienia. Izabela Mazurkiewicz-Kąkol Wójt Gminy Świdnica odebrała dyplom i medal za zajęcie I miejsca w kategorii Lider Powiatu Zielonogórskiego oraz dyplom za zajęcie II miejsca w kategorii Gminy Wiejskie.

Miejsce w rankingu to wynik 16 syntetycznych wskaźników obrazujących różne sfery życia wspólnot lokalnych w naszym regionie. Wskaźniki te są zróżnicowane i mają w swoim zamierzeniu pokazywać jakość życia w poszczególnych częściach regionu. Czołówkę rankingu stanowią te gminy, które sprawnie realizują swoje zadania własne i wykorzystują dane im potencjały rozwojowe.

Organizatorem rankingu jest Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej Ośrodek Regionalny w Zielonej Górze, partnerem merytorycznym jest Urząd Statystyczny w Zielonej Górze. Udział gmin był bezpłatny.

(dag)



Nabór do komisji konkursowej

Trwa nabór kandydatów na członków komisji konkursowej do oceny ofert w otwartym konkursie ofert na realizację zadań publicznych Gminy Świdnica w 2024 roku. Szczegóły dot. naboru, m.in. wymagań dla kandydatów oraz zadań komisji konkursowej znajdują się w ogłoszeniu w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy Świdnica w zakładce WSPÓŁPRACA Z ORGANIZACJAMI POZARZĄDOWYMI.

(dag)

ngo

ORGANIZACJE POZARZĄDOWE

Nowa wiata na przystanku

Przy ul. Wandy Komarnickiej w Wilkanowie, w okolicy ogrodnictwa stanęła nowa wiata przystankowa. Jej zakup był sfinansowany z funduszy gminnych.

(dag)



Wolontariuszki Roku Korpusu Solidarności 2023

Dwie mieszkanki gminy Świdnica: Beata Pańtak oraz Bogumiła Hajdasz zostały docenione w Regionalnym Konkursie „Wolontariusz Roku Korpusu Solidarności 2023” w województwie lubuskim. Pani Bogumiła Hajdasz została laureatką konkursu, a pani Beata Pańtak została wyróżniona. Konkurs jest realizowany przez Związek Lubuskich Organizacji Pozarządowych - partnera regionalnego Korpusu Solidarności. Pani Beata od wielu lat z sercem i zaangażowaniem poświęca się pomocy najbardziej potrzebującym, jak również uczy bezinteresownej pomocy swoich młodych podopiecznych w szkole podstawowej w Słonem. Pani Bogumiła znana jest chyba wszystkim mieszkańcom za zaangażowanie w pracę na rzecz Seniorów, jest przewodniczącą Gminnej Rady Seniorów. Serdecznie gratulujemy!



(dag)

INFORMACJE OD MIESZKAŃCÓW

Mikołajki Dobrego Serca

Grudzień w 2023 roku - dla członków Stowarzyszenia Inicjatyw Społecznych w Słonem - był jak zawsze - czasem odpowiedzialnej i ważnej pracy. Właśnie w tym roku minęło 18 lat od momentu powstania naszej organizacji. Współpracujemy z osobami, które przez długi okres wspierały nasze zadania projektowe, tworzone przed laty z młodzieżą wolontariat i działalność społeczną na rzecz gminy i mieszkańców. Wiele miejsca przez ten czas poświęcono na zadania pomocowe, ponieważ w pracy takiej jak nasza, najważniejszy jest kontakt z drugim człowiekiem i niesienie pomocy wtedy, gdy jest bardzo potrzebna. Pojawiały się czasem wyzwania w części przekraczające nasze możliwości.

Pewnego grudniowego dnia - 10 lat temu wiele się zmieniło. Na naszej drodze pojawili się przyjaciele, ludzie dobrej woli - jakich

nie spotkaliśmy. Jesteśmy razem w realizacji ważnych zadań społecznych. Dzięki nim stanęły przed nami nowe perspektywy wspierania potrzebujących. Cel naszej pracy to pomoc dla rodzin, dzieci i seniorów. Ta indywidualna akcja przez lata rozwijała skrzydła stając się ważnym elementem naszej pracy.

Każdego roku na Boże Narodzenie byliśmy i jesteśmy świadkami ofiarności naszych przyjaciół. Były to i są dary w postaci paczek żywnościowych dla seniorów i rodzin. Dzieciom przeznaczane są zabawki, ubrania oraz słodkie upominki. Dwukrotnie odbyły się również spotkania z tymi, których dotknęła wojna za naszą wschodnią granicą. Wszystkim wydarzeniom zawsze towarzyszyły chwile radości i szczęścia. Tegoroczna akcja pomocowa była wspierana przez wolontariuszy naszego stowarzyszenia. Wystąpili oni w roli

wysłanników dobrej nadziei, która pojawiła się wraz z obecnością ludzi pragnących pozostać w cieniu swoich dobrych uczynków. Ich zaangażowanie to świadectwo szlachetnych serc. Chwile dobra i radości przywędrowały do dzieci, rodzin i seniorów z bardzo daleka i bliska za sprawą życzliwych ludzi, którzy zdecydowali się pomagać tym, których nawet nie znają, ale zaufali nam jako posłańcom dobrej nadziei. Pracujemy od lat wspólnie.

W imieniu wszystkich obdarowanych składamy najserdeczniejsze podziękowania ofiarodawcom. Jesteśmy wdzięczni za szlachetne uczynki, które w ciągu wielu lat trwania naszej akcji, stawały się udziałem różnych osób również tych, których dzisiaj już z nami już nie ma.

Teresa Przykuta, Wanda Ławniczak

Drzonów

Mikołaj jak co roku nie zapomniał o dzieciach z Drzonowa i 3 grudnia przybył z prezentami dla nich na salę wiejską. Nasze Koło Gospodyń Wiejskich „Drzonowianki” chociaż bardzo młode działa bardzo prężnie. Podczas Gminnej Wigilii choć pogoda nie dopisała na naszym stoisku humor dopisywał. Nasze Koło zorganizowało również warsztaty świąteczne dla dzieci, podczas których najmłodszy uczyli się, jak samodzielnie wykonać ozdobną kartkę świąteczną i odkryć, jaka postać ukryta się pod tajemniczym kodem.

Tekst i fotografie: Małgorzata Poleszczuk



Letnica

3 grudnia odbyły się coroczne Mikołajki dla dzieci. Zabawa wywołała uśmiech na twarzach dzieci i dorosłych. Na imprezę wydał nam ostatnie w tym roku środki z funduszu sołectkiego w ramach budżetu Gminy Świdnica. Mamy nadzieję, że wszystkie dzieci były zadowolone ze wspólnej zabawy i upominków od Mikołaja. Swoje cegiełki do organizacji i przebiegu imprezy dołożyły stowarzyszenia:

Aktywne kobiety z Letnicy oraz Stowarzyszenie „Wspólna Letnica” - materiały i inspiracje do zabaw, przygotowanie kącika kawowego, prowadzenie animacji, wizyta Mikołaja i obszerna fotorelacja oraz

OSP Letnica - pomoc w przygotowaniach, wsparcie podczas zabaw.

Dziękujemy także wszystkim niezrzeszonym mieszkańcom, mieszkankom oraz młodzieży, na których pomoc zawsze można liczyć.

13 grudnia odbyły się warsztaty robienia świątecznych wianków, które poprowadziła nasza mieszkanka Natasza Wypych wraz ze Stowarzyszeniem Aktywne Kobiety z Letnicy. Wykonane wianki przyozdobiły salę podczas Wigilii.

17 grudnia odbyła się uroczysta Letnicka Wigilia Wiejska. Było magicznie, smacznie i wyjątkowo. Dziękujemy uczestnikom -



wspaniale było Was gościć. Dziękujemy także wszystkim mieszkańcom, którzy włączyli się w przygotowania. Razem sprawiliśmy, że ta wieczerza wigilijna była bogata w pyszne potrawy, pięknie udekorowana i niepowtarzalna. Mamy nadzieję powtórzyć za rok.

Kolejne podziękowania kierujemy do Nadleśnictwa Zielona Góra oraz Nadleśnictwa Krzystkowiec za przepiękne choinki, które przyozdobiły Letnicę na świąteczny czas.

W grudniu została przeprowadzona w Letnicy zbiórka darów na rzecz Domu Samotnej Matki w Zielonej Górze. Jesteśmy pełni dumy

jak mieszkańcy Letnicy oraz okolicznych wsi przyłożyli swoją „cegiełkę” do tegorocznej świątecznej zbiórki. Dziękujemy! Macie wielkie serca! Wszystkie dary zostały przekazane do DSM tuż przed świętami.

Zapraszamy do śledzenia mediów społecznościowych „Sołectwo Letnica”, gdzie znajdują się relacje z wydarzeń i zaproszenia na kolejne - a tych nie zabraknie w nadchodzącym roku.

Tekst i fotografie: Małgorzata Jagoda - Sołtyśka Letnicy wraz z Radą Sołectką

Koźła

Z głębi serca chcemy Wam wszystkim serdecznie podziękować za niezwykle miły Wieczerz Wigilijny zorganizowany przez Fundację Biedronka i KGW Koźlanki. To było dla nas wyjątkowe spotkanie, pełne ciepła i radości.

Dziękujemy wszystkim obecnym oraz naszym gościom za wspólnie spędzony czas i dzielenie się tą wyjątkową chwilą. Wasza obecność sprawiła, że nasze święta stały się jeszcze bardziej magiczne.

Serdeczne słowa wdzięczności kierujemy także do Koła Gospodyń Wiejskich Letniczanki za niezapomniane chwile spędzone przy wspólnym stole. Dziękujemy również za przyniesione podarunki, które są nie tylko wyrazem życzliwości, ale także



dodatkowym dowodem na to, jak silne są więzi między nami.

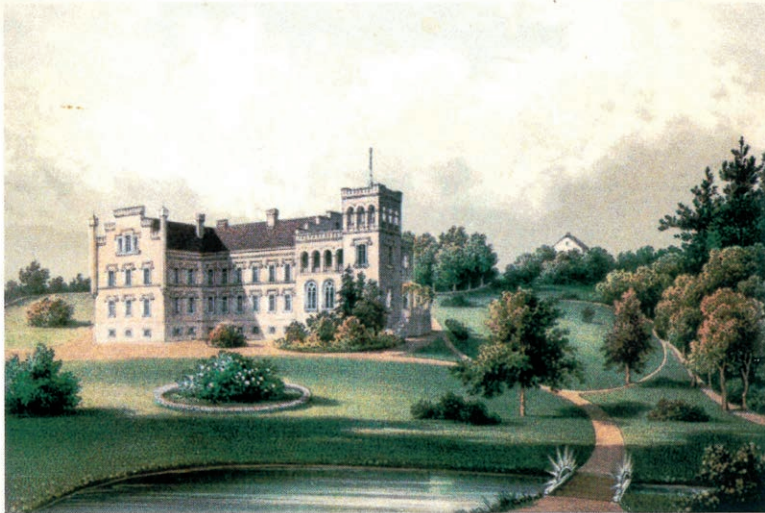
Mamy nadzieję, że ten czas spędzony razem będzie jednym z tych pięknych wspo-

nień, które będą nas cieszyć przez cały kolejny rok.

Tekst i fotografie: Jadwiga Olejarz

SĄSIEDZTWO – opowieść refleksyjno - historyczna, część 3

*„Sąsiad jest jednym z tych słów,
które w języku polskim przywodzą
na myśl przede wszystkim pozytywne skojarzenia.”*



Publikacja jest bezpłatna, nie może być przedmiotem handlu.

Pałac w Buchalowie. Powstał prawdopodobnie w XVII w., przebudowany w latach 1851-1853.
Litografia barwna na podstawie pozycji A. Dunckera „Die ländlichen Wohnsitte, Schlössern und Residenzen der Preussischen Monarchie”, Berlin 1857 - 1877

Więź międzyludzka

Osadnicy przybyli w roku 1945 do Letnicy musieli swe życie poukładać na nowo. Mentalność poszczególnych osób na początku tworzenia się społeczności wiejskiej była trudna do określenia. Osadnicy przybyli przede wszystkim z woj. kieleckiego i woj. warszawskiego byli wobec siebie nieufni. Był to czas trudny do kształtowania się dobrych relacji sąsiedzkich.

Jednak bliskość wspólnego zamieszkania powoduje, że załatwianie wielu spraw razem stało się podstawą do budowania dobrych więzi międzyludzkich, rozpoczęto budowę nowych wartości ważnych dla społeczności wsi, nastąpiło łączenie się ludzi w określoną zbiorowość.

Zwyczaj, religijność i szacunek do nauki to wartość nadrzędna dla tamtych czasów.

Szkoła i Kościół znajdujące się w Letnicy były „przypisane również dla Buchałowa”, który był i jest najbliższą położoną sąsiednią wioską. Uczestnictwo społeczności tych dwóch wiosek w życiu szkoły i kościoła stworzył więź społeczną trwającą już wiele lat.

Więź koleżeńska

Spotkania z Ireną kumpelką z Buchałowa to czas wspomnień i opowieści o stosunkach sąsiedzkich, jakie łączyły obie wsie. Koleżeństwo nasze trwa od szkoły podstawowej. Ostatnio po obejrzeniu zbioru zdjęć z dawnych lat, Irena zaproponowała spacer wokół miejsc, które przypominają więzi łączące społeczność naszych wsi.

Spacer okazał się być posunięciem bardzo dobrym, bo wzbogacił opowieści o czasach tworzenia się nowej rzeczywistości. Zabytkowy dwór w Letnicy, w którym powstała szkoła miał szczęście, że pozostał w zasobach wsi. Piękny pałac w sąsiednim Buchalowie nie miał tyle szczęścia, został zniszczony przez ludzi, których można nazwać grabieżcami. Spacerując po nowo powstałym parku przy zborze zajrzałyśmy do wnętrza budynku, które nie przypominało miejsca zapamiętanego jako kościół. Ponura rzeczywistość „lat minionych” spowodowała, że ten ładny w swej prostocie budynek został przeznaczony na magazyn zbożowy. Dobrze, że odnowiony zbor będzie dalej łączył społeczność poprzez realizację projektów integracyjnych. Jest również szansa na postrzeżenie sąsiedztwa jako bliskości naturalnej wśród ludzi.

„Bądźmy sobie nawzajem sąsiadami”

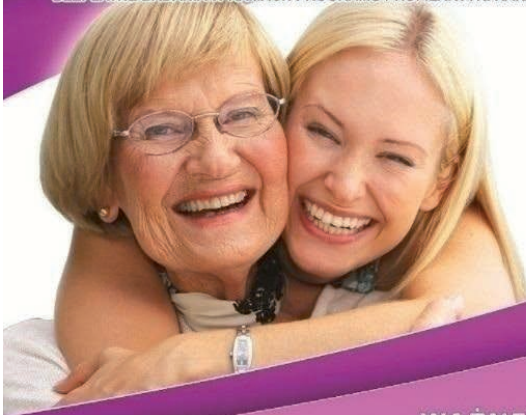
Barbara Madej

W cudzysłowach zawierają się cytaty prof. Jerzego Bralczyka
Fotografie pochodzą ze zbiorów B. Madej.



BADANIA MAMMOGRAFICZNE

BEZPŁATNE BADANIA W RAMACH PROGRAMU PROFILAKTYKI RAKA PIERSI REFUNDOWANE PRZEZ NFZ



NSZOZ
DIAGNOSTYK
Leszek Szyński & Wojciech Kwieceń S.C.
www.diagnostyk.pl

WAŻNE!!! PRZECZYTAJ!!!

Badanie jest bezpłatne dla Pań w wieku 45-74 lat, które w ciągu 24 m-cy nie miały przeprowadzonego profilaktycznego badania mammograficznego na koszt NFZ

Przerwa w badaniach: 13:00 – 14:00

ŚWIDNICA
02.02.2024 r.

Przy Przychodni Lekarskiej
PANACEUM ul. Kosynierów 2A

Rejestracja telefoniczna od poniedziałku do piątku
w godz. 8:00 - 16:00 pod numerem telefonu:
(68) 41 41 411 lub online: diagnostyk.pl

Mamy wśród nas jednego pana

Rozmowa z ZOFIĄ ŚMIEJAN, przewodniczącą Koła Gospodyń Wiejskich w Wilkanowie



- Kiedy powstało Koło i skąd pomysł na jego utworzenie?

- KGW w Wilkanowie powstało jesienią 2018 roku. Od jakiegoś czasu panie spotykały się z różnych okazji np. Gminnej Spartakiady Seniorów, Festynu Wilkanowskiego, Dożynek Gminnych, zajęć fitness. Polubiłyśmy się i chciałyśmy bardziej się zintegrować z resztą lokalnej społeczności. W ten sposób postanowiłyśmy założyć Koło Gospodyń Wiejskich.

- Ile obecnie liczy członkiń i w jaki sposób panie dowiadywały się o tej grupie?

- Koło liczy 19 osób, ale nie są to same kobiety. Jest jeden pan, który jest również członkiem rady sołectkiej w Wilkanowie i tak się mocno zaprzyjaźniliśmy, że wstąpił również do Koła. Członkami są osoby, z którymi się spotykamy na co dzień, z którymi coś robimy, spędzamy czas. Ale cały czas można do nas dołączyć, do czego gorąco zachęcam. Chciałabym jeszcze wspomnieć, że pierwszą przewodniczącą koła była pani Elżbieta Górka – wcześniejsza sołtyśka Wilkanowa i Rybna.

- Co chcecie robić jako KGW, jakie macie plany?

- Cały czas chcemy odkrywać i rozwijać własne talenty, poznawać ciekawych ludzi naszej okolicy, pogłębiać wiedzę o miejscowości Wilkanowo i organizować liczne szkolenia. Chcemy upiększać naszą miejscowość, organizować czas mieszkańcom.

- Co Wam daje uczestnictwo w różnego rodzaju projektach, warsztatach?

- Zawsze wiele się uczymy i chociaż mamy już 50+ lat to zawsze też dobrze się bawimy - jak przedszkolaki. Kiedyś uczestniczyliśmy w takich warsztatach, podczas których malowaliśmy szlaczki lewą ręką, malowaliśmy swój portret, tworzyliśmy biżuterię i bawiliśmy się z chustą animacyjną. To dało nam wiele radości, co było nam bardzo potrzeb-

ne. Podczas warsztatów powstają też ciekawe rzeczy jak np. ekologiczne torby na zakupy, które robiliśmy podczas spotkania z ludowoziołecznictwem.

- Mówi Pani, że jednym z Waszych celów jest upiększanie miejscowości. Co do tej pory zrobiliście w tym temacie?

- W ramach czynów społecznych porządkujemy przystanki, place zabaw, teren przy sali wiejskiej, cmentarz przy ul. Brzozowej. Ułatwiamy mieszkańcom dostęp do książek uruchamiając biblioteki plenerowe, trzy takie już stoją. Sadzimy drzewa, chociażby na os. Przylesie. Tam powstała Aleja Wielopokoleniowa, na którą otrzymaliśmy dotację z Fundacji Orlen. W sierpniu 2023 roku powstała strefa relaksu i wypoczynku przy sali wiejskiej. Przy jej tworzeniu pomagała młodzież z Wilkanowa i harcerze z Zielonej Góry. Strefa powstała ze środków Woj. Lubuskiego w ramach projektu „Lubuskie Obywatelskie Inicjatywy Młodzieżowe”.

- Włączacie się w imprezy organizowane przez innych?

- Tak, jak najbardziej. Zawsze uczestniczymy w gminnych imprezach np. dożynkach, Dniu Seniora, Gminnej Wigilii, akcjach charytatywnych. Wzięliśmy udział w akcjach społecznych „Paczuszka dla maluszka”, „Pomóż uchodźcom z Ukrainy”, czy pomoc dla mężczyzn wychodzących z bezdomności.

- Sami też dużo organizujecie?

- Tak, lubimy zaproponować mieszkańcom wspólne spędzanie czasu. Organizujemy np. wystawy prac malarskich mieszkańców gminy, wieczory kołęd, wspólne śpiewanie pieśni biesiadnych itp. Zrealizowaliśmy „Wakacyjny Klubik Rozmaitości” czyli zajęcia wakacyjne dla miejscowych dzieci. Były też „Wakacje ze sztuką” podczas ubiegłorocznych wakacji. Realizowaliśmy projekt „Spotkanie z historią” dzięki dotacji z urzędu marszałkowskiego, w trakcie którego mieszkańcy mieli możliwość zapoznać się z początkami powstania Wilkanowa i okolic oraz z ważnymi i ciekawymi kartami z historii. Będą organizowane kolejne cykle tego projektu połączone z wycieczką do bliźniaczej miejscowości w Niemczech, zostanie też wydana „Legenda o Wilkanowie”.

- Na terenie gminy jest wiele Kół Wiejskich. Czym Wy się wyróżniacie?

- Na pewno strojami, bo są piękne, a my się w nich pokazujemy praktycznie na każdym wydarzeniu.

- Dziękuję za rozmowę.

Dagmara Ostrowska
Fot. Zbiory własne Z. Śmiejan.



Możliwość dofinansowania demontażu pokryć dachowych z azbestem



Wójt Gminy Świdnica ogłasza wstępny nabór wniosków o udzielenie dotacji na zadanie polegające na unieszkodliwieniu wyrobów zawierających azbest z terenu gminy Świdnica. Właściciele nieruchomości, którzy zamierzają skorzysta z dofinansowania w 2024 roku powinni złożyć wstępny wniosek do Urzędu Gminy Świdnica do dnia 31 marca 2024 roku. Wnioski dostępne są w Urzędzie Gminy Świdnica, pokój nr 11. Wszelkich informacji na ten temat można uzyskać pod nr tel.: 68/32 73 115 wew. 140 w Referacie Gospodarki i Rozwoju. Wniosek o dofinansowanie dostępny jest w Biuletynie Informacji Publicznej.

Prace będą wykonywane pod warunkiem przyznania dotacji w ramach Programu priorytetowego NFOŚiGW.

W przypadku otrzymania dofinansowania Gmina Świdnica pokryje 100% kosztów demontażu, odbioru, transportu i utylizacji zdemontowanych wyrobów azbestowych. Koszty zakupu i montażu nowych pokryć dachowych ponoszą właściciele nieruchomości we własnym zakresie.

Joanna Domańska

Szukamy kandydatów do nagrody

Przypominamy, że do 30 kwietnia br. w urzędzie gminy można składać wnioski o przyznanie Nagrody Kulturalnej oraz Nagrody Sportowej Gminy Świdnica. Pierwsza z nich przyznawana jest za szczególne osiągnięcia w dziedzinie kultury i jej upowszechniania oraz twórczości artystycznej. Nagrodę Sportową przyznaje się za szczególne osiągnięcia w dziedzinie sportu i kultury fizycznej oraz ich upowszechniania. Nagrody mogą zostać przyznane indywidualnie lub zespołowo. Więcej informacji na stronie www.swidnica.zgora.pl w zakładkach DLA MIESZKAŃCA/KULTURA oraz DLA MIESZKAŃCA/SPORT.

(dag)

Zapisz się do SMS-owego systemu

Poprzez ten system będziecie Państwo otrzymywać powiadomienia o awariach prądu, wody, zagrożeniach, wydarzeniach. Aby zapisać się do systemu SMS-owego, wystarczy wysłać SMS pod numer 789440115 w treści wpisując wielkimi literami nazwę miejscowości, w której mieszkamy, bez polskich znaków np. SŁONE, SWIDNICA, KOZLA itd. W ten sam sposób możemy wypisać się z systemu. Komunikator jest bezpłatny, ma on zapewnić sprawne i szybsze dotarcie do Państwa z ważnymi i ciekawymi informacjami.

(dag)



Sie ma Świdnica!



35 wolontariuszy wyjdzie na ulice gminy Świdnica podczas 32 finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.

Finał, przypominamy, odbędzie się 28 stycznia br. Gmina Świdnica po raz kolejny gra z Orkiestrą Jurka Owsiaka. W naszej gminie będzie się działo. Tradycyjnie rano rozpoczniemy od morsowania z WOŚPem nad Zalewem Świdnickim. Na morsów czekać będą wolontariusze z puszkami, uczestników poczęstujemy ciepłym posiłkiem oraz kawą i herbatą.

Kolejnym punktem tegorocznego finału będzie koncert z licytacjami, który odbędzie się wieczorem na Hali Sportowej Świdniczanka, w trakcie którego będziemy mieli okazję wysłuchać lokalnych artystów. Co istotne - w tym roku również będzie możliwość płacności kartą w trakcie licytacji. Zapraszamy również do śledzenia strony naszego sztabu na facebooku - tam znajdzie Państwo wszelkie informacje.

Osoby, które chcą przekazać fanty na licytację zapraszamy do Gminnego Ośrodka Kultury w Świdnicy w godzinach otwarcia. Pracownicy przyjmą fanty, które następnie będziemy licytować podczas finałowego wieczoru.

Specjalny fant przekaże na licytację również wójt Izabela Mazurkiewicz-Kąkol.

Szef sztabu Rafał Trafała

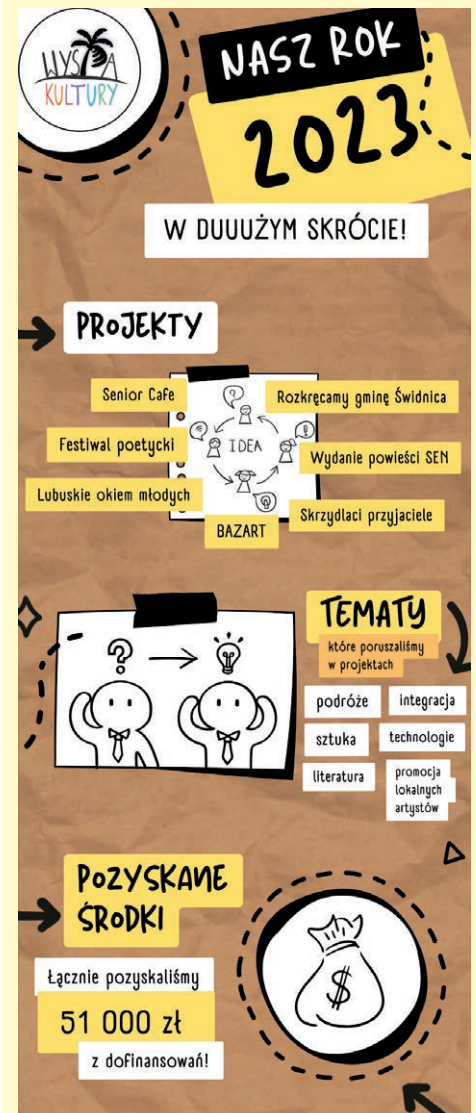
ZBIERAMY FANTY

Wszystkie przedmioty, które chcielibyście Państwo przekazać na licytację, można przynieść do Gminnego Ośrodka Kultury w Świdnicy przy ul. Ogrodowej 37 w godzinach pracy GOKu tj. od poniedziałku do piątku 8.00-16.00. Inne godziny również są możliwe po wcześniejszym umówieniu się pod nr tel. 68 327 33 22.

TERMINY IMPREZ GMINNYCH

- **9 lutego** - BAL KARNAWAŁOWY DLA UCZNIÓW ZE SZKÓŁ W SŁONEM I ŚWIDNICY
- **8 marca** - kabaret na DZIEŃ KOBIET - Hala sportowa Świdniczanka
- **7 kwietnia** - Świąteczny Turniej Siatkówki - Hala sportowa Świdniczanka
- **2 czerwca** - Dzień Dziecka - Zalew Świdnicki
- **21 czerwca** - impreza na zakończenie roku szkolnego - Zalew Świdnicki
- **20 lipca** - Rockowy Piknik nad Wodą - Zalew Świdnicki
- sierpień/wrzesień - Dożynki Powiatowe w Koźli
- **5 października** - Dzień Seniora - Hala sportowa Świdniczanka
- **18 października** - Jubileusz Par Mażeńskich - Lubuski Teatr
- **21 listopada** - Gala rozdania stypendiów gminnych - Gminny Ośrodek Kultury
- **8 grudnia** - Wigilia Gminna - parking przed Halą sportową Świdniczanka

W związku z planowanym remontem zboru, w kalendarzu imprez nie zostały ujęte cykliczne koncerty. O ich terminach będziemy informować na bieżąco.



Łączymy się w tradycji

Realizacja projektu pt. Święta Bożego Narodzenia w Świdnicy czasem poznawania kultury i tradycji oraz integracja z ukraińskimi sąsiadami miała na celu pomoc obywatelom Ukrainy zamieszkującym obecnie gminę Świdnica w adaptacji, integracji z innymi mieszkańcami oraz poznaniu kultur i obyczajów polskich świąt. Odbyły się warsztaty kulinarne, gdzie uczestnicy przygotowywali pyszne dania. Powstały stoiska, na których serwowano zarówno polskie jak i ukraińskie

świąteczne potrawy. Grupa dzieci zaśpiewała dla wszystkich kolędy i świąteczne piosenki, za co wszyscy otrzymali prezenty.

W projekcie realizowanym przez Stowarzyszenie Młodzi Potrafia z Buchałowa wzięli udział zarówno polscy, jak i ukraińscy uczestnicy. Zadanie było finansowane ze środków Woj. Lubuskiego w ramach współpracy z organizacjami pozarządowymi.

(dag)



Gminna Wigilia 2023 za nami

Świąteczny nastrój udzielił się wszystkim, nie zepsuła go nawet deszczowa pogoda.

Imprezę, jak zawsze profesjonalnie, poprowadził przewodniczący Rady Gminy Świdnica Tomasz Marczewski. Wójt wraz z proboszczami Świdnicy i Wilkanowa podzielił się z mieszkańcami opłatkiem. Na stoiskach można było wybierać między ciastami, pięknie przystrojonymi pierniczkami, a własnoręcznie zrobionymi ozdobami. Na gminnym stoisku częstowano pierogami i barszczem. Swoje stoiska wystawili m.in.: Klub Seniora, Zespół Śpiewaczy Świdniczanie, KGW Koźłanki, KGW Drzonowianki, sołectwo Buchatów.

Wójt Izabela Mazurkiewicz-Kąkol podpisywała bombki i rozdawała tym mieszkańcom, którzy przynieśli prezenty dla najbardziej potrzebujących rodzin w gminie.

Na scenie śpiewali soliści, duety i zespoły, w tym Polski Zespół Ludowy, Gwiazdki ze Świdnicy, Zespół Świdniczanie, Agatka Jagusz, Igor Szyngiel, Franciszek Patryn, Ewa Milczarek, Maja Sułtanowska.

Wspólną kolędę zaśpiewała również wójt z radnymi, sołtysami, przedstawicielami stowarzyszeń.

W ramach projektu realizowanego przez Stowarzyszenie Aktywizacji Społecznej Młodzi Potrafia pt. Święta Bożego Narodzenia w Świdnicy - czasem poznawania kultury i tradycji oraz integracja z ukraińskimi sąsiadami, odbyły się warsztaty kulinarne, powstały stoiska z przysmakami polskimi i ukraińskimi, a także występ dzieci ze szkoły w Świdnicy przygotowany przez Aleksandrę Miłek.

Odbyło się losowanie wielkiej bombki, która w tym roku ozdobi Grabowiec.

Wójt podziękowała wszystkim, którzy swoimi przepisami przyczynili się do powstania gminnego kalendarza. Rozstrzygnięto konkurs na kartkę świąteczną. W kategorii do lat 16 zwyciężył Mikołaj Kołtątaj, a dwa wyróżnienia otrzymali: Martyna Sochacka i Krystian Sochacki. W kategorii dorośli zwyciężyła Ewelina Paskier. W tym samym czasie w hali sportowej trwał Świąteczny Turniej Siatkówki. Wzięło w nim udział osiem zespołów, a zwyciężyła Drużyna Gwiazd. Dziękujemy wszystkim, którzy przygotowali z nami tegoroczną wigilię, którzy nas odwiedzili i tym, którzy wsparli ciepłym słowem.

(dag)



Powstaje integracyjny plac zabaw w Słonem



**Dostępna
przestrzeń publiczna**



**Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych**

- 19 grudnia 2023 r. pomiędzy Państwowym Funduszem Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych a Gminą Świdnica została zawarta umowa nr PPC/000001/04/D o dofinansowanie projektu w ramach programu „Dostępna przestrzeń publiczna”.
- Przedmiotem umowy jest dofinansowanie ze środków PFRON w ramach programu „Dostępna przestrzeń publiczna” projektu pod nazwą: „Integracyjny plac zabaw w m. Słone, gmina Świdnica” - Moduł C: utworzenie dostępnych lub poprawa dostępności placów zabaw przez jednostki samorządu terytorialnego lub ich jednostki organizacyjne, kościoły lub inne związki wyznaniowe oraz ich osoby prawne, organizacje pozarządowe.
- Okres realizacji umowy: 19.12.2023 r. - 01 grudnia 2024 r. Okres trwałość projektu to 10 lat od dnia zakończenia inwestycji.
- Całkowity koszt realizacji projektu wynosi 608 384,30 zł. PFRON dofinansuje realizację projektu do łącznej wysokości 486 384,30 zł, co stanowi 80% wartości inwestycji.
- Głównym celem projektu jest poprawa jakości życia i umożliwienie dzieciom niepełnosprawnym, aktualnie wykluczonym, zabawy na placu zabaw na równi z dziećmi zdrowymi. Zabawa na placu zabaw po-

winna być dostępna dla każdego dziecka bez względu na stopień sprawności. Celem projektu jest utworzenie placu zabaw wyposażonego w urządzenia atrakcyjne i przeznaczone dla obu tych grup użytkowników tak, aby żadna z nich nie była wykluczona. Plac zabaw będzie integracyjnym i ogólnodostępnym placem zabaw i będą mogły z niego korzystać wszystkie dzieci.

- Budowa integracyjnego placu zabaw zapewni realizację kilku istotnych celów:
 - wspomaganie rozwoju dzieci,
 - integrację dzieci niepełnosprawnych z dziećmi pełnosprawnymi,
 - wychowanie w duchu tolerancji i uwrażliwienie na potrzeby innych, lekcja empatii, nauka o równości i szacunku dla osób z niepełnosprawnościami,
 - urozmaicenie form wolnego czasu,
 - integrację lokalnej społeczności oraz społeczności sąsiednich miejscowości.
- Projekt jest odpowiedzią na potrzeby wynikające z informacji o braku dostępności. Zaplanowane w projekcie działania w zakresie poprawy dostępności architektonicznej to rozwiązania uniwersalne, uwzględniające potrzeby różnych grup odbiorców, w tym tych ze specjalnymi potrzebami. Realizacja projektu odpowiada na zidenty-

fikowane potrzeby w zakresie dostępności architektonicznej i informacyjno-komunikacyjnej.

- W ramach projektu planowane są takie działania jak: demontaż zniszczonej nawierzchni, wykonanie ścieżek i chodników z kostki betonowej dla osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności o szerokości min. 150 cm oraz nawierzchni placu zabaw z płyt gumowych systemowych typu EPDM, naprawa zniszczonych 2 biegów schodów zewnętrznych prowadzących z budynku szkoły i przedszkola bezpośrednio na plac zabaw oraz zakup urządzeń na plac zabaw. Urządzenia te będą dedykowane osobom o różnym poziomie funkcjonowania- dla osób o większych umiejętnościach motorycznych przewidziano zestaw zabawowy, zjazd, a dla osób niepełnosprawnych, w tym poruszających się na wózku - piaskownicę, trampolinę, ławki sensoryczne, bujak i huśtawkę gniazdo. Poprzez zastosowanie grafiki dotykowej, tłoczeń oraz rysunków wypukłych, montaż elementów wykorzystujących pudła rezonansowe, wytwarzających drgania i fale akustyczne urządzenia będą dostępne dla OzN narządu słuchu i wzroku. W projekcie uwzględniono nasadzenia drzew i krzewów, lokalną drewnianych ogródków. Zieleń umili czas spędzony na zabawie i dodatkowo odegra rolę edukacyjną.
- Plac będzie ogrodzony, nie zamykany, wszyscy bez ograniczeń będą mogli z niego korzystać.

Anna Kościukiewicz

Umowa na milion podpisana

Gmina Świdnica i Fundacja Most the Most podpisały 27 grudnia ubr. podpisały umowę w ramach Konkursu Nasz Zabytek. Na mocy tej umowy Fundacja przekaże 1 mln zł na renowację zboru w Letnicy. To jedyny zabytek w Lubuskiem, który w tym roku otrzyma takie dofinansowanie.

Po rewaloryzacji obiektu będą odbywać się tu m.in.: koncerty, wystawy, spektakle teatralne, czy pokazy filmów. Będą tam mogli się spotykać lokalni artyści, organizacje pozarządowe, działacze, mieszkańcy w każdym wieku. Przed nami dużo pracy, ale cieszymy się, że zborz wyięknieje. Dziękujemy wszystkim mieszkańcom, którzy uczestniczyli w poszczególnych etapach Konkursu Nasz Zabytek i wspierali nas swoimi pomysłami.

(dag)



KĄCIK BEZPŁATNYCH PORAD PRAWNYCH

Rozwiódłem się z żoną za porozumieniem stron w 2014 roku. Opiekę nad dziećmi przyznano matce. Ja regularnie płaciłem alimenty bez dnia spóźnienia. Zostało mi ograniczone prawo do dzieci ze względu na odległość zamieszkania. Starsze dziecko już od dwóch prawie lat mieszka ze mną, ponieważ zaczął naukę w szkole ponadpodstawowej w mieście, gdzie mieszkam. Chce już na stałe zostać ze mną. Dodam, że moje stosunki z matką dzieci nie są poprawne, ponieważ nie wykazuje ona chęci konstruktywnego dialogu. Moje pytania brzmią:

Jak odzyskać pełne prawa rodzica i prawo do opieki nad dzieckiem? Na co wskazać i poprawnie argumentować? Jak zobowiązać matkę do dokładania się do kosztów utrzymania dziecka? Czy w momencie wniesienia sprawy matka może przenieść dziecko do innej szkoły (do siebie)? Jeżeli może to jak temu zapobiec? Dziecko posiada stały meldunek u ojca. Do którego sądu należy złożyć wniosek?

Odpowiada adwokat Katarzyna Szulc-Błażków:

Jeśli doszło do tak istotnej zmiany okoliczności, o której Pan pisze, a zatem zmiany miejsca zamieszkania syna i zamieszkiwania wraz z Panem, jak najbardziej istnieją przesłanki uzasadniające złożenie wniosku o przywrócenie Panu pełni władzy rodzicielskiej – zmiana orzeczenia rozwodowego.

W toku tego postępowania winien Pan domagać się ustalenia przez sąd miejsca pobytu syna przy Panu.

Wniosek należy złożyć do Sądu Rejonowego Wydziału Rodzinnego właściwego dla miejsca faktycznego zamieszkania syna.

Uzasadnienie wniosku powinno wskazywać na faktyczne okoliczności związane z uczęszczaniem przez syna do szkoły w Pana miejscu zamieszkania, a przede wszystkim potwierdzające wspólne zamieszkanie, a także tym że Pan faktycznie władzę nad synem oraz pieczę wykonuje – zapewne uczęszcza na zebrania szkolne, do lekarza.

Po uprawomocnieniu się orzeczenia zmieniającego kwestie władzy rodzicielskiej oraz miejsce pobytu syna otworzy się Panu możliwość sądowego ubiegania się o alimenty na rzecz syna. Tu także będzie konieczna zmiana wyroku rozwodowego. Można złożyć wniosek o zabezpieczenie roszczenia.

W kwestii zmiany szkoły aktualnie była żona będzie mogła podjąć taką decyzję, jeśli się Pan z tym nie będzie zgadzał, istnieje możliwość zaskarżenia tej decyzji w drodze sprzeciwu wniesionego do sądu. Sąd zawsze bada dobro dziecko i tym kieruje się przy rozstrzygnięciach.

Jeżeli macie Państwo z czymś problem, o coś chcecie zapytać, poradzić się, piszcie na adres redakcja@swidnica.zgora.pl, a my prześlemy pytania do kancelarii adwokackiej. Maile mogą być anonimowe, pytania wraz z odpowiedziami będziemy publikować na łamach Gazety Gminnej.

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

Zimowa witaminowa odnowa

W czasie zimy korzystamy z preparatów witaminowo - odżywczych, które ratują przesuszoną skórę, koją, niwelują przebarwienia i przywracają prawidłowe jej funkcjonowanie. Niestety nie zawsze jesteśmy w stanie odpowiednio dobrać dla swojego typu skóry taki preparat, który będzie działał z korzyścią dla niej. Dlatego czytamy etykiety, w których znajdziemy składniki odżywcze i witaminy niezbędne dla jej prawidłowego funkcjonowania.

Na jakie składniki odżywcze w takim razie powinniśmy zwrócić uwagę. Po pierwsze **kwasy hialuronowy**, który wchłania wilgoć i utrzymuje nawilżenie skóry. Dodatkowo spowalnia procesy starzenia, napina i ujędrnia skórę. Po drugie **Koenzym Q10**, który przyspiesza odnowę komórek, redukuje wolne rodniki i działa antyoksydacyjnie. Nieocenioną rolę grają **aminokwasy**, które zapobiegają nadmiernej utracie wody z naskórka, przyspieszają regenerację skóry, zapobiegają przedwczesnemu starzeniu się i wspierają barierę ochronną skóry. Dla skór, które obciążone są niedoskonałościami bardzo pomocny okaże się **cynk** posiadający właściwości przeciwtrądzikowe i seboregulujące.

Preparaty do pielęgnacji skóry powinny obfitować w **witaminę A** (retinol), która pobudza syntezę kolagenu, hamuje niszczenie włókien kolagenowych, stymuluje tworzenie nowych naczyń krwionośnych. Bardzo ważna ze względu na uszczelnianie naczyń krwionośnych jest **witamina C** (kwas askorbinowy). Zmniejsza ona syntezę melaniny, rozjaśnia przebarwienia i neutralizuje wolne rodniki. **Witamina E** wspomaga barierę ochronną skóry, łagodzi stany zapalne, **witamina K** (K1 i K2) zmniejsza zaczerwienienia, wyrównuje kolor skóry, wspomaga jej procesy regeneracyjne. Witamina B3 (niacyna, niacynamid, witamina PP) zmniejsza stany zapalne, redukuje zaczerwienienia, zmniejsza wielkość porów i reguluje produkcję sebum.

Jednak sama świadoma pielęgnacja skóry może nie być wystarczającą w kontekście prawidłowego jej utrzymania. Powinniśmy połączyć ją z odpowiednią dietą. Związek tego co i jak jemy ze zdrowiem naszej skóry jest potwierdzony licznymi badaniami naukowymi.

Na szczególną uwagę zasługuje unormowanie niedoboru **witaminy D**, która z pożywieniem dostarczana jest w 20%. Wzmacnia ona barierę naskórkową i utrzymuje odpowiedni stopień nawilżenia chroniąc przed promieniowaniem UV. Dodatkowo reguluje pracę gruczołów łojowych i wykazuje działanie antybakteryjne. Odgrywa kluczową rolę w leczeniu łuszczycy. **Witamina B12** jest bardzo pomocna w leczeniu trądziku, którą możemy znaleźć w produktach pochodzenia zwierzęcego. **Wielonienasycone kwasy tłuszczowe WNK1 (omega-3 i omega 6)** natomiast znajdziemy w tłustych rybach, olejach roślinnych, siemieniu lnianym, orzechach włoskich, nabiale i warzywach. Znajdują one zastosowanie w leczeniu łuszczycy, AZS, nacieków, rumienia i łuski. **Antyoksydanty** stosowane w preparatach kosmetycznych chronią skórę przed szkodliwym działaniem promieniowania słonecznego odpowiedzialnego za fotostarzenie się skóry oraz powstawanie nieestetycznych przebarwień. witaminy antyoksydacyjne – witaminy C, E i beta-karoten. **Probiotyki** zawarte w kosmetykach pobudzają rozwój prawidłowej mikroflory skóry a co za tym idzie tworzą niewidoczną, ale aktywną barierę między powierzchnią skóry i środowiskiem zewnętrznym; pełnym czynników podrażniających i prowokujących rozwój patogennej flory bakteryjnej. **Kolagen** budzi najwięcej kontrowersji jeżeli chodzi o jego przyjmowanie. Badania nad skórą mówią o tym, że przyjmowanie go w dawce od 1 do 10 gramów dziennie może sprzyjać zmniejszeniu zmarszczek i korzystnie wpływać na elastyczność i nawilżenie skóry.

Justyna Makowiak- Zidek
PEONIA Gabinet Kosmetyczno-Dietetyczny,
ul. Długa 77, 66-008 Świdnica,
tel. 694028168,

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

Działo się w szkole w Stonem

Kartki z Grecji

Uczniowie klasy siódmej zostali mile zaskoczeni przez greckich przyjaciół ze szkoły w Agrinio. Z okazji zbliżających się świąt Bożego Narodzenia otrzymaliśmy własnoręcznie wykonane kartki z angielskimi życzeniami. Nasi przyjaciele zapoznali nas z greckimi tradycjami świątecznymi. W listach otrzymaliśmy także albumy z greckimi roślinami: drzewem pomarańczowym, aloesem czy oliwnymi liśćmi. Otrzymaliśmy zapewnienie, że nasi przyjaciele



le marzą o odwiedzeniu Polski. Z niecierpliwością czekamy na tę wizytę.

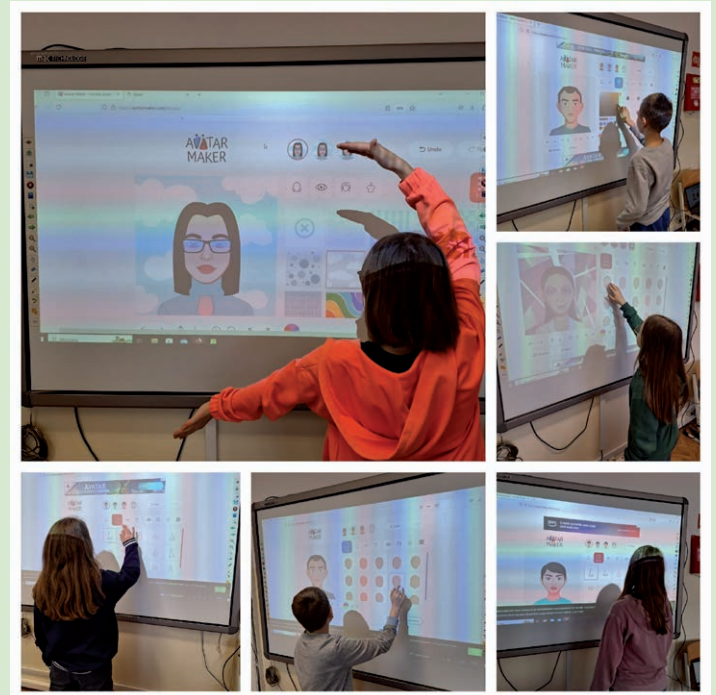
Spotkanie autorskie z Aleksandrą Kurzawą

11 grudnia uczniowie kl. 7 i 8 uczestniczyli w spotkaniu z autorką książki dla młodzieży pt. „Sen”. Nasz gość opowiedział o swoich zainteresowaniach i wielkim marzeniu jakim było wydanie książki. Pierwszymi recenzentami jej rękopisów są rodzice. W dalszej części spotkania nasi goście rozmawiali z uczniami o książkach, które czytają. Były też wspomnienia z lat szkolnych. Rozstrzygnięto także konkurs plastyczny na ilustrację do wydanej książki. Nagrodzono prace Szymona Hamerlińskiego oraz Piotra Wysoczańskiego. Pozostali uczestnicy otrzymali podziękowania i wydanie książki na pamiątkę. Miłe spotkanie zakończyło się słodkim poczęstunkiem i wspólnym zdjęciem.



Mówiące avatary

Nasi uczniowie z klasy piątej, zaangażowani w międzynarodowy projekt eTwinning pod tytułem Environmental Sustainability, wykonywali jedno z wielu ciekawych i inspirujących zadań. Pod fachowym okiem wychowawczynie, pani Katarzyny Olichwer, siedmioro uczestników projektu poznawało narzędzia Web 2.0 tool i za jego pomocą tworzyli mówiące avatary. Uczniowie przedstawiali się za ich pomocą, mówili o swoich zainteresowaniach oraz o naszej szkole.



Świąteczne kartki

Tradycja pisania kartek świątecznych sięga jeszcze czasów starożytności. Zнали ją już Chińczycy, którzy na papierowych karteczkach składali sobie życzenia z okazji nadejścia Nowego Roku. Natomiast starożytni Egipcjanie przesyłali je na zwojach papirusu. Do Europy zwyczaj ten dotarł około roku 1400, kiedy to w Niemczech pojawiły się pierwsze drewniane tabliczki, na których wyryte były noworoczne życzenia. Najstarsza świąteczna kartka pocztowa, w dzisiejszym rozumieniu, rozpoczęła swą historię w Anglii, w roku 1846. W Polsce tradycja znana jest od ponad stu lat.

W dzisiejszych czasach, kiedy ten świat tak szybko pędzi do przodu, pisanie kartek wydawać by się mogło staroświeckie. Jednak wcale tak nie jest. Uczniowie klasy 1, 2 i 3 przygotowali piękne kartki świąteczne z życzeniami w języku niemieckim. Natomiast grupa uczniów z klas 4 - 7 przygotowała muzyczną kartkę świąteczną śpiewając jedną z najpiękniejszych kolęd „Stille Nacht” – „Cicha noc”. Kolebką kolędy jest mała austriacka wioska Oberndorf koło Salzburga. To tu ponad 200 lat temu podczas pasterki po raz pierwszy wykonano najbardziej znaną pieśń bożonarodzeniową. Te dwa rodzaje kartek zostały wysłane do dzieci z zaprzyjaźnionej szkoły z Frankfurtu nad Odrą.

„Cicha noc święta noc
Pokój niesie ludziom wszem...”



Wizyta w Domu Samotnej Matki

13 grudnia przekazaliśmy zebrane podczas Balu Wielu Kultur artykuły żywnościowe oraz higieniczne na rzecz podopiecznych Domu Samotnej Matki w Zielonej Górze. Choć to kropla w morzu potrzeb ośrodku czynimy się, że sprawiliśmy im miłą niespodziankę.



**Narodowy
Program
Rozwoju
Czytelnictwa
2.0**

ADWENTOWE CZYTANIE

Akcja Adwentowe czytanie zainicjowana przez bibliotekę szkolną ma na celu wyrabianie nawyku codziennego czytania wśród dzieci. Zaczęliśmy czytać z początkiem grudnia, codziennie po jednej opowieści z książki pt. „24 opowieści adwentowe. Czekając na Jezusa”. Jest to przykład książki, która pełni równocześnie rolę kalendarza adwentowego. Każde z opowieści niesie przesłanie nawiązujące do Świąt Bożego Narodzenia. Była zatem okazją do podkreślenia tego, co jest ważne w oczekiwaniu na nie oraz jak obchodzi się je w innych krajach. Do czytania włączyły się dzieci przebywające w świetlicy, wychowawcy świetlicy, Pani katechetka i cała klasa siódma. Spotykamy się w bibliotece, świetlicy, odwiedziliśmy także zerówkę. Adwentowe czytanie będziemy kontynuować do dwudziestego drugiego grudnia.

Działo się w szkole w Świdnicy

Grudzień to wyjątkowy miesiąc! Z jednej strony sami szykujemy się na nadchodzące Święta, z drugiej jest to czas, gdy staramy się zatroszczyć o potrzebujących.

W grudniu zakończyliśmy kilka akcji prowadzonych przez Szkolny Wolontariat. Jesteśmy dumni z naszych wolontariuszy, którzy wkładają mnóstwo czasu i serca w pomoc innym. O tym czym jest wolontariat, nasi uczniowie: Ewa Kołodziej, Hanna Babińska oraz Piotr Piwowski mieli okazję opowiedzieć w wywiadzie dla Radia Zachód. Chcielibyśmy również podziękować wszystkim, którzy nas wspierają. A to krótkie podsumowanie naszych grudniowych akcji:

- „Pełna Miska dla Schroniska” – zebraliśmy kilkadziesiąt kilogramów suchej i mokrej karmy dla psów i kotów, zabawki, oraz inne rzeczy potrzebne w schronisku. Uzbieraliśmy dodatkowo 470 zł podczas kiermaszu pysznych wypieków mam i babć naszych uczniów, zorganizowanego przy okazji Balu Andrzejkowego.



- „Dzieci dla Dzieci na Mikołaja” – zebraliśmy całe mnóstwo zabawek oraz słodkości dla dzieci z Domu Dziecka w Zielonej Górze. Cieszymy się, że mogliśmy sprawić dzieciom radość.



- „Kartka dla pacjenta” – nasi uczniowie przygotowali kartki świąteczne dla seniorów spędzających święta w szpitalu oraz dla dzieci na oddziale dziecięcym. Dla dzieci zebraliśmy również pluszowe misie i słodkości, aby umilić im ten trudny czas.

A jeśli chodzi o nasze własne przygotowania do Świąt, grafik był bardzo napięty!

5 grudnia

Jak co roku wybraliśmy się na Jarmarki Świąteczne do Niemiec. Tym razem do Drezn. Przy okazji zwiedziliśmy galerię obrazów w Pałacu Zwinger, stare miasto oraz poznaliśmy bogatą historię tego miasta. Już myślimy, który jarmark wybierzemy w przyszłym roku.



5 grudnia

Szkolny Klub Sermierczy „FLESZ” Świdnica rozegrał Mikołajkowy Turniej Sermierczy w kategoriach wiekowych: dzieci, zuchy oraz skrzaty. Oprócz naszego klubu w zawodach brały udział zawodniczki oraz zawodnicy z SP 11 w Zielonej Górze. Jak co roku turniej został przeprowadzony w świątecznym, mikołajkowym nastroju. Podczas zawodów jak zawsze licznymi kibicami byli rodzice.



6 grudnia

Na szkolnym korytarzu zamiast dzwonka na lekcję słyszeliśmy świąteczne „Ho! Ho! Ho!” Świętego Mikołaja, który odwiedził dzieci z słodkimi poczęstunkami. Mikołajkowe Wolontariuszki roznosiły świąteczną pocztę, a pani Ula z Lukrownia dekorowała z dziećmi pierniki.



6 grudnia

Wszystkie dzieci z Przedszkola wzięły udział w Balu Mikołajkowym. Zabawa odbyła się w Gminnym Ośrodku Kultury w Świdnicy z udziałem wspaniałych prowadzących z Bajkoparty. Wszystkie dzieci odwiedziły Mikołaj i jego pomocnicy.

12 grudnia

Uczniowie klas IV-VI uczestniczyli w szkolnym turnieju sportowym „Mikołajkowe potyczki”. Ta lubiana i wyczekiwana przez zawodników impreza co roku organizowana jest przez nauczycieli wychowania fizycznego. Zespoły dziewcząt prezentowały swoje umiejętności w unihokeja, natomiast chłopcy mogli pochwalić się atutami sportowymi w piłce nożnej. Wszyscy uczestnicy wykazali się dużą sprawnością fizyczną i rywalizowali z ogromnym zaangażowaniem.



22 grudnia

Każda klasa zorganizowała własną klasową Wigilię, po czym wszyscy spotkaliśmy się na wspólnym kołędowaniu.

Zaplanuj ferie z GOK

Ferie Zimowe z GOK to dwa tygodnie kreatywnej zabawy. Zapraszamy dzieci do skorzystania z naszej oferty artystycznej w terminie 12-25 lutego 2024. Pierwszy tydzień ferii to warsztaty wszelakie w ramach Zimowego Klubu GOK. Codziennie od 10.30 do 12:00 dzieci i młodzież będą mogli wziąć udział w tematycznych zajęciach. Na poszczególne warsztaty będą obowiązywały wejściówki, które zakupicie w GOK. W drugim tygodniu ferii szykujemy odpłatne tygodniowe zajęcia dla grupy 25 osób. Tym razem zabierzemy dzieci w „Świat Gier”. To motyw przewodni naszych zajęć artystycznych, sportowych, kulinarnych itp. Zapisy poprzez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie internetowej GOK.

WARSZTATY ZIMOWE DLA DZIECI

ŚWIAT GIER

19-23 LUTEGO 2024
GODZ. 10.00-14.00
GOK ŚWIDNICA

PLANSZÓWKI
gry wideo
WARSZTATY ARTYSTYCZNE
gry sportowe

KOSZT
170 ZŁ / DZIECKO

WARSZTATY DLA DZIECI
W WIEKU 8-12 LAT

ZAPISY ELEKTRONICZNE
WWW.GOKSWIDNICA.PL

NA WARSZTATY OBOWIĄZUJE
OGRANICZONA ILOŚĆ OSÓB!

WIECEJ INFORMACJI
68 327 33 22

Teatrzyk dla przedszkolaków

Już w 19.01.2024 r. w Gminnym Ośrodku Kultury zagości Teatrzyk Majacek ze swoim autorskim spektaklem skierowanym do dzieci w wieku przedszkolnym. „Bajka o Pańci, co szczęście sprzedała” to spektakl, który opowiada o tym, czym jest szczęście i jak łatwo utraci je główna bohaterka - Pańcia... Czy Pańcia odzyska swoje szczęście, dowiecie się przychodząc na spektakl do nas. Bilety w cenie 10,00 zł dostępne w GOK.

Noworoczna Potańcówka

Szykuje się niezapomniana impreza. Jak co roku Gminny Ośrodek Kultury zaprasza mieszkańców na Noworoczną Potańcówkę. Tym razem będzie to impreza w stylu morskiej przygody. Wydarzenie odbędzie się 10 lutego w godz. 19:00-2:00. Zapewniamy udekorowaną salę, dwa ciepłe posiłki, słodki stół, muzykę oraz dobrą zabawę. Oczywiście, uczestników imprezy obowiązują przebrania – a możliwości jest wiele, bo morska przygoda to statek, świat podwodny, ale również rajska plaża. Na wydarzenie obowiązują zapisy elektroniczne. Koszt udziału w imprezie to 170,00 zł od osoby. Ilość miejsc ograniczona. Więcej szczegółów w GOK. Ahoj, przygodo!

NOWOROCZNA POTANCOWKĄ W STYLU

Morskie PARTY

10 LUTEGO 2024
19.00- 2.00
GOK ŚWIDNICA

BILETY
170 ZŁ
OD OSOBY

ZAPISY ELEKTRONICZNE:
WWW.GOKSWIDNICA.PL

W CENIE:
ZABAWA Z DJ
DWA CIEPŁE POSIŁKI
SŁODKI STÓŁ
MARYNISTYCZNY WYSTRÓJ SALI

ZIMOWY KLUB

12-16 LUTEGO
GODZ. 10.30-12.00
GOK ŚWIDNICA

BILET 20 ZŁ
OD OSOBY ZA ZAJĘCIA

Harmonogram zajęć
oraz zapisy:
www.gokswidnica.pl

Nowe godziny otwarcia biblioteki

Z nowym rokiem zmieniamy godziny otwarcia Gminnej Biblioteki Publicznej. W środę wydłużamy pracę wypożyczalni. Zapraszamy czytelników na ul. Długą 25 po książki bądź skorzystania z czytelni.

Poniedziałek: 10:00-16:00

Wtorek: 10:00-16:00

Środa: 12:00-18:00

Czwartek: 10:00-16:00

Piątek: 10:00-16:00

KULTURA W 2023 ROKU

WYDARZENIA

ŁĄCZNIE ZORGANIZOWALIŚMY DLA WAS

61 WYDARZEŃ
KULTURALNYCH

CO DAJE NAM ŚREDNIO **6** WYDARZEŃ NA
KĄŻDY MIESIĄC

RODZAJE NASZYCH WYDARZEŃ W PROCENTACH:

WYDARZENIA
BIBLIOTECZNE
21%

WYDARZENIA,
SPOTKANIA, KONCERTY
34%

WARSZTATY KREATYWNE
36%

KONKURSY
10%

WARSZTATY

MOGLIŚCIE ROZWIJAĆ SWOJE TALENTY

W **17** SEKCJACH
ARTYSTYCZNYCH

NA NASZE ZAJĘCIA UCZĘSZCZAŁO

BLISKO **300** STAŁYCH
UCZESTNIKÓW

BIBLIOTEKA

BIBLIOTEKĘ ODWIEDZIŁO

BLISKO **2500** CZYTELNIKÓW
I SYMAPTYKÓW

Z UŚMIECHEM NA TWARZY WYPOŻYCZYLIŚCIE

PONAD **3500** KSIĄŻEK!



DZIĘKUJEMY!

Nowe grupy artystyczne w GOK

W styczniu ruszają zapisy na nowe sekcje, nie tylko artystyczne. Zajęcia „Fiki Miki z ceramiką” dla dzieci poprowadzi Małgorzata Pawłowska. Dla głodnych rozrywki na innym poziomie startują zajęcia „Szach Mat”, na których będzie można nauczyć się gry w szachy, jak i rozwinąć swoje umiejętności pod fachowym okiem Piotra Nowickiego.

W naszej ofercie przygotowaliśmy stałe zajęcia dla seniorów pn. „Senior Cafe” – to kontynuacja naszego jesiennego projektu. Opiekunem grupy będzie Maria Kincel. Szczegóły na temat odpłatności i terminów zajęć pod nr 68 327 33 22 lub na stronie www.gokswidnica.pl.



Książkę „Sen” na bibliotecznych półkach

Książka Aleksandry Kurzawy już wydana. W grudniu w gminnych szkołach odbyła się promocja książki dla młodzieży pt. „Sen”. Powieść z gatunku fantastyki została wydana z środków finansowych gminy Świdnica w ramach współpracy z organizacjami pozarządowymi. Wydawcą książki jest stowarzyszenie Wyspa Kultury przy wsparciu GOK i Biblioteki. W ramach promocji książki odbył się konkurs plastyczny, w którym młodzież miała zilustrować wybrane fragmenty książki. Z obu szkół wpłynęły ciekawe prace, które nagrodziliśmy voucherami do Empiku, książkami, a także dyplomami!

Książki Aleksandry Kurzawy dostępne są w bibliotekach szkolnych oraz w Gminnej Bibliotece Publicznej. Zapraszamy również na styczniową promocję książki, która odbędzie się już w styczniu w świdnickej bibliotece.



gok



**WÓJT GMINY ŚWIDNICA
IZABELA MAZURKIEWICZ-KĄKOL**

ORAZ

KABARET JURKI

**ZAPRASZAJĄ NA
SZALONY WIECZÓR**

8 MARCA 2024 R.

**GODZINA 18
HALA SPORTOWA
W ŚWIDNICY**

CENA BILETU 50 ZŁ

**DOSTĘPNE W GOK-U
W ŚWIDNICY ORAZ NA**



A BILET KUPISZ TUTAJ...

ABILET.PL