

Krajobraz po burzy

Pozrywane dachy, połamane drzewa, zniszczone drogi – taki krajobraz pozostawiła po sobie burza, jaka przeszła w poniedziałek wieczorem przez powiat ostrowiecki

str. 3

Po alkohol sięgają coraz młodsi

Duży odsetek nastolatków ma już za sobą pierwsze upicie, a sporo ich część regularnie spożywa różne trunki. O tym dlaczego młodzi ludzie popadają w uzależnienie i co mają im „zastąpić” lub w czym „pomóc” procenty z psycholog Anną Mitoraj-Brodą rozmawia Paulina Kopeć.

str. 4

Jak spędzić fit wakacje?

Wakacje oficjalnie się zaczęły, a wraz z nim wszystkie nasze małe grzeszki są usprawiedliwione. Możemy spać do południa, objadać się owocami, a przede wszystkim bez wyrzutów sumienia czytać powieści kryminalne i oglądać seriale. Ale nie zapominajmy, że wakacje to doskonały okres na poprawienie kondycji fizycznej.

str. 7

Brąz dla naszej fitnesski

Dwunastoletnia zawodniczka ostrowieckiego klubu Black & White Gabrysia Klepacz wywalczyła brązowy medal na odbywających się w greckim Korfu Mistrzostwach Świata Dzieci w Fitness Gimnastycznym.

str. 11

ŚWIĘTOKRZYSKIE

B E Z P Ł A T N Y T Y G O D N I K



NR 53 PIĄTEK – CZWARTEK 5-11 LIPCA 2019

NAKŁAD 5 000

Ulica Rzeczki w budowie

Fot. Karolina Kamińska-Nowak



Trwa kolejny etap budowy ulicy Rzeczki w Ostrowcu Św. Tym razem prace prowadzone są na odcinku od skrzyżowania z ulicą Siennieńską do ulicy Milewskiego.

str. 3

Edukacja i zabawa na Gutwinie



str. 5

Kadrowe roszady



str. 11

Dzieje się!

Piątek, 5 lipca



➔ Grillowe wieczory przy gitarze.

Wszystkich, którzy mają ochotę urozmaicić sobie piątkowe wieczory, restauracja Primo Pizza zaprasza na wspólne grillowanie przy gitarze. Cykl letnich spotkań rozpocznie koncert Jarosława Matysiaka – gitarzysty, wokalisty, aranżera, wodzireja oraz didżeja amatora z ponad dwudziestoletnim doświadczeniem na różnych scenach. Uczcie dla ducha towarzyszyć będzie uczta dla ciała. Specjalnością tego dnia będą wymienione potrawy z grilla. Początek o godz. 19.

➔ **Aktywne wakacje.** W Ośrodku Wypoczynkowym Gutwin organizowane są zajęcia sportowo – rekreacyjne dla uczniów szkół podstawowych. Prowadzą je instruktorzy sportu, zapewniając kilka rodzajów aktywności – zajęcia biegowe w terenie, na sprzęcie pływającym, na boiskach piaskowych, turystykę rowerową oraz w parku linowym. W przypadku niesprzyjającej aury, rodzaj zajęć dostosowywany jest do panujących warunków atmosferycznych. Udział jest bezpłatny, a zapisać można się bezpośrednio przed zajęciami u instruktora (zbiórka przy "woprówce") lub w Dziale Organizacji Imprez i Marketingu MO-

SiR (ul. Świętokrzyska 11, pok. 2.39). Wymagana jest pisemna zgoda rodzica lub prawnego opiekuna na udział dziecka w zajęciach. Różne dyscypliny sportu młodzi mogą poznać również w trakcie zajęć, organizowanych na Orliku w os. Ogrody. Instruktorzy przewidzieli też liczne mini turnieje, gry i zabawy sportowe.

➔ **Babsztyl w Rynku.** Grają mieszankę popu, country i rocka. Powstali w 1977 r. i od tego czasu cieszą się dużą popularnością i sympatią wiernych fanów. Mowa o zespole Babsztyl, który pojawi się na opatowskim Rynku. Początek koncertu, na który zaprasza starostwo powiatowe o godz. 20. Wstęp wolny!

Sobota, 6 lipca

➔ **Wejść do gry.** Mnóstwo atrakcji czeka na amatorów gier w ramach Summer Game Stop – wydarzenia organizowanego przez Galerię Ostrowiec. W programie: strefa Fify, gdzie wraz z przyjaciółmi będzie można rozegrać emocjonujące pojedynki, stanowiska z grami retro, strefa PC Gaming, symulatory rajdowe, a dla zmęczonych zaba-



wą i zakupami – strefa chillout z wygodnymi leżkami. Start o godz. 11.

➔ **Tenis na Gutwinie.** Wakacyjny Turniej Tenisa Ziemnego o Puchar Prezydenta Miasta Ostrowiec Św. „Gutwin Open 2019” rusza na korcie tenisowym w Ośrodku Wypoczynkowym Gutwin.

Rozgrywki, których pomysłodawcą i współorganizatorem jest Ostrowieckie Stowarzyszenie Tenisowe "Winner" potrwać do 14 lipca.

➔ **Piknik na Okręglicy.** Katarzyna Żak, czyli słynna Sulejukowa z serialu „Ranczo” wraz z zespołem będzie gwiazdą pikniku, organizowanego przez Stowarzyszenie „Bałt” na Okręglicy w Bałtowie. Jej koncert poprzedzi turniej piłki nożnej juniorzy vs seniorzy (w trakcie gry zabawy, konkursy, animacje dla najmłodszych, spotkanie z bajkowymi postaciami), zwiedzanie Bałtowskiego Kompleksu Turystycznego, biesiada z zespołem ludowym i występy artystyczne. Po występie K. Żak na scenie pojawi się Zelga Band, a całość zakończy dyskoteka pod gwiazdami. Początek zabawy o godz. 15.

Niedziela, 7 lipca

➔ **Biegiem lub marszem.** Miłośnicy biegów i marszu z kijkami będą mogli sprawdzić się w ramach trzeciej rundy siódmej edycji MosirGutwinRun. O godz. 9.30 wystartuje bieg na dystansie 10 km (limit czasu 90 minut), a około godz. 11 rozpoczyna się bieg dla dzieci i młodzieży. Na godz. 11.30 zaplanowano start biegu i marszu nordic walking na dystansie 5 km (limit czasu 60 minut). Zapisać można się za pośrednictwem formularza na stronie www.ostrowiecbiega.pl lub w biurze zawodów w dniu imprezy. Koszt udziału w całym cyklu (6 rund) to 5zł, które należy uiścić odbierając numer startowy służący do elektronicznego pomiaru czasu.



REKLAMA

Magia Kwiatów
KWIACIARNIA

ul. Ostrowiecka 21a, Ćmielów
tel. 511 278 064

facebook: Kwiaciarnia-Magia-Kwiatów

REKLAMA

OŚRODEK SZKOLENIA OPERATORÓW

SUPER KURSY COMBI

- KOPARKO – ŁADOWAREK
- SPYCHAREK
- WÓZKÓW WIDŁOWYCH
- ŻURAWI • PODESTÓW
- KURSY DLA KIEROWCÓW ZAWODOWYCH
- SZKOLENIA ZAWODOWE

601 695 080, 501 089 132

PRIMO SUPER KURSY

ul. Sandomierska 26A Ostrowiec Św.
Centrum Biurowo – Konferencyjne, pokój 209

BEZPŁATNY TYGODNIK ZIEMI ŚWIĘTOKRZYSKIEJ

Ostrowiec Świętokrzyski, ul. Siennieńska 12; tel. 41 260 59 99
Reklama „7 Dni”, Radio Rekord – Radio Świętokrzyskie 89,6 FM,
CoZaDzień.pl
reklama@radiorekord.pl

Redaktor naczelny: Mira Marecka
Kierownik redakcji: Klaudia Fałdrowicz
Redaguje: Zespół
Projekt graficzny: 7 Dni
Nakład: 5 tys. egzemplarzy



Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń

Wydawca: Świętokrzyska Grupa Mediowa Sp. z o.o., ul. Siennieńska 12, 27-400 Ostrowiec Św.
Druk: ODDI Poland Spółka z o.o.; Kamień, ul. Radomska 2, 26-800 Białobrzegi

TAXI SUPER - PLUS
USŁUGI CAŁODOBOWE

OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI

515 906 666
515 516 507
41 266 69 96
41 266 58 66

-20% za wyjazd poza miasto

PŁATNOŚĆ KARTĄ

Krajobraz po burzy

Pozrywane dachy, połamane drzewa, zniszczone drogi – taki krajobraz pozostawiła po sobie burza, jaka przeszła w poniedziałek wieczorem przez powiat ostrowiecki



Fot. archiwum ocaal.pl

Reszta zdarzeń dotyczyła powalonych drzew na drogach i pozrywanych linii energetycznych. Połamane konary uszkodziły nawierzchnię na wielu odcinkach dróg, między innymi w Piaskach Brzostowskich. W samym Ostrowcu skutki wichury najbardziej były widoczne na ulicy Radwana, w okolicach ulicy Sandomierskiej oraz na osiedlach Słoneczne i Ogrody. W Szewnie doszło do pożaru budynku mieszkalnego. Przyczyną nie było jednak uderzenie pioruna – jak początkowo przypuszczano, ale zwarcie instalacji elektrycznej.

Noc z poniedziałku na wtorek dla ostrowieckich strażaków i druhów ochotników z całego powiatu była jedną z najbardziej pracowitych w tym roku. Wszystko za sprawą krótkotrwałej, ale bardzo intensywnej burzy, która wyrządziła ogromne straty. Skutki nawałnicy najdotkliwiej odczuli mieszkańcy gmin Bodzechów i Ćmielów. W wyniku silnych wiatrów uszkodzonych zostało 19 budynków, w tym 17 mieszkalnych i dwa gospodarcze.

– Na terenie całego powiatu doszło aż do 48 zdarzeń. W miejscowości Bodzechów wichura zerwała dach budynku, w którym mieszkało siedemnaście osób. W związku z zagrożeniem życia mieszkańców, konieczna była ich ewakuacja. Wszyscy ewakuowani zostali pod opieką swoich rodzin – informuje Sebastian Klaus, oficer prasowy KP PSP w Ostrowcu Św.

W działaniach brały udział trzy zastępy z JRG 1, trzy zastępy z JRG 2, OSP w Jędrzejowicach, OSP Bałtów, dwa zastępy OSP Nietulisko Duże, dwa zastępy OSP Bodzechów, OSP Waśniów, OSP Janik, OSP Kunów, OSP Ćmielów, OSP Witosławice, OSP Boria, OSP Momina, OSP Buszkowice, OSP Jastków i OSP Grójec.

Strażacy od godziny 20:45 nieprzerwanie do 1 w nocy walczyli z żywiołem. Podczas działań teren JRG 1 zabezpieczał zastęp z JRG Starachowice.

Działania kontynuowano również we wtorek. Od rana wpływały bowiem pojedyncze zgłoszenia, dotyczące głównie uszkodzeń, jakie wyrządziły połamane drzewa.

KF

REKLAMA

Ulica Rzeczeki w budowie

Trwa kolejny etap budowy ulicy Rzeczeki w Ostrowcu Św. Tym razem prace prowadzone są na odcinku od skrzyżowania z ulicą Siennieńską do ulicy Milewskiego.



Fot. Kamińska-Nowak

● **KLAUDIA FAŁDROWICZ
KAROLINA KAMIŃSKA-NOWAK**

– Ten układ komunikacyjny jest szczególnie istotny ze względu na rozwijającą się w tej części miasta zabudowę mieszkaniową. Sprzedajemy tam ciągle kolejne działki pod budownictwo jednorodzinne, a ich nabywcy oczekują lepszego komfortu życia. Robimy wszystko, by sprostać tym oczekiwaniom – mówił prezydent Jarosław Górczyński, podczas konferencji prasowej, zorganizowanej na terenie budowy drogi.

W zakresie kolejnej inwestycji w tym rejonie wchodzi budowa: przedłużenia ul. Rzeczeki na odcinku o długości 987 m (od ul. Siennieńskiej do ul. Milewskiego), dróg dojazdowych i bocznych o łącznej długości 656 m, szerokiej na dwa metry ścieżki rowerowej dwukierunkowej, chodników o szerokości 1,5 m, oddzielonych od jezdni zielenicem, dwóch zatok autobusowych, a także kanalizacji deszczowej i oświetlenia ulicznego.

Wykonawcą zadania jest jedna z ostrowieckich firm. Jak podkreślają jej przedstawiciele, prace idą zgodnie z harmonogramem.

– Weszliśmy w zasadzie w dziewiczy teren. Realizujemy inwestycję polegającą na wykonaniu kanalizacji, oświetlenia ulicznego i oczywiście peł-

negu zakresu drogi. Pogoda sprzyja, na ten moment wszystko idzie, jak należy – zapewnia Radosław Malec.

Zakończenie prac planowane jest na 31 października tego roku.

Inwestycja pochłonie blisko 5,5 mln zł. Na realizację tego zadania gmina ma zagwarantowane ponad 3 mln złotych z Funduszu Dróg Samorządowych. Kolejne środki – na budowę ścieżki rowerowej – pochodzą z unijnego projektu „Ekologiczny transport miejski w Ostrowcu Świętokrzyskim”.

Warto dodać, że będzie to pierwszy etap budowy drogi, która połączy ulicę Siennieńską z rondem na ulicy Bałtowskiej. W drugim etapie, który rozpocznie się być może już w przyszłym roku, planowane jest wybudowanie drogi do połączenia z nowym rondem na skrzyżowaniu ulic Bałtowskiej i Samsonowicza. Wykonanie tego połączenia zamknie budowę ciągu ulic zbiorczych.

REKLAMA



TARGOWISKO W OSTROWCU ŚW.

**NAJWIĘKSZY RYNEK W REGIONIE
POLECA SIĘ NA RODZINNE ZAKUPY!**

**ZAPRASZAMY W KAŻDĄ NIEDZIELĘ
sobotę, poniedziałek i czwartek**

**Zakład Usług Pogrzebowych
Spółka z o.o.
Ostrowiec Św., ul. Długa 8
CMENTARZ KOMUNALNY
Całodobowy przewóz zwłok
tel. 41 247-84-84
tel./fax 41 262-81-81
kom. 0 605 849 003**

**KOMPLEKSOWA OBSŁUGA POGRZEBÓW
* KREMACJA * TRUMNY * URNY * WIEŃCE
* TRANSPORT * CHŁODNIA * ŻAŁOBNICY
* NEKROLOGI * NAGROBK * KRYPTY**

REKLAMA

**13-14 LIPCA
LOTNISKO LUBIN**

**CUPRUM
HITS
FESTIVAL**

FUNFACTORY

LASGO

DJ BOBO

TWENTY4SEVEN

**TONI COTTURA
DJ SHOW**

ALEXIA

STACHURSKY

**LAYZEE FKA
MR PRESIDENT**

**MICHAŁ
WIŚNIEWSKI**

VENGABOYS

DR. ALBAN

TATU

WWW.KUPBILET24.PL

Po alkohol sięgają coraz młodsi

Duży odsetek nastolatków ma już za sobą pierwsze upicie, a spora ich część regularnie spożywa różne trunki. O tym dlaczego młodzi ludzie popadają w uzależnienie i co mają im „zastąpić” lub w czym „pomóc” procenty z psycholog Anną Mitoraj-Brodą rozmawia Paulina Kopec.

Jest pani w trakcie szkolenia z terapii poznawczo-behawioralnej dzieci i młodzieży. Czym jest taka terapia?

– Terapia poznawczo-behawioralna to przede wszystkim terapia, w której skupiamy się na zmianie dysfunkcyjnych przekonań młodego człowieka. Poza tym pracujemy też nad zmianą różnego rodzaju niepożądanych zachowań na te bardziej pożądane. W tą terapię zawsze staramy się włączać również rodziców. Im młodsze dziecko, tym więcej pracy z rodzicami, natomiast w przypadku nastolatków skupiamy się głównie na pracy z młodzieżą. Niektóre błędne przekonania, w których tkwią młodzi niestety bardzo często wyniesione są z domu.

Czy te dysfunkcyjne przekonania mogą być powodem, dla którego młodzi sięgają po alkohol?

– Zdecydowanie tak. Przykładem tego mogą być problemy z samooceną, zaniżone, zupełnie nieadekwatne poczucie własnej wartości, które predysponuje często młodzież do sięgania po różnego



Fot. Karolina Kamińska-Nowak

rodzaju środki psychoaktywne. Zaniżona samoocena jest czynnikiem, nad którym mocno pracujemy. Brak akceptacji samego siebie często powoduje też, że młodzi ludzie starają się wejść w grupy rówieśnicze, które im tą akceptację dają.

W jakim wieku najczęściej młodzi zaczynają mieć kontakt z używkami, czy ta granica obniża się?

– Z ostatnich badań wynika, że faktycznie tak jest. Inicjacja, pierwsze spotkanie z alkoholem zdarza się średnio u dzieci trzynastoletnich. Bywa oczywiście, że pić zaczynają i młodsi.

Skąd bierze się ta potrzeba?

– Możemy wziąć pod uwagę trzy główne przyczyny: biologiczne, psychologiczne i środowiskowe, które ściśle ze sobą współgrają. Jeżeli w rodzinie występował problem alkoholowy, dziecko w pewnym stopniu też jest predysponowane do tego, żeby tego alkoholu wcześniej próbować. Dzieje się również tak w momencie, gdy w domu panuje przyzwolenie na picie. Jeśli dziecko obserwuje rodziców, którzy spożywają trunki w różnych sytuacjach, wyrabia się w nim przekonanie, że alkohol jest częścią życia, czymś normalnym. Sam jednak czynnik biologiczny

nie wystarczy, żeby młoda osoba zaczęła sięgać po procenty, do tego dochodzą jeszcze czynniki psychologiczne bądź środowiskowe. Dzieci, którym rodzice nie poświęcają wystarczająco dużo uwagi, nie dają akceptacji, które mają zaniżoną samoocenę, kłopoty z radzeniem sobie z własnymi problemami - na przykład w relacjach rówieśniczych - mogą szukać „ucieczki”. Tutaj wchodzi w grę dwa rodzaje motywacji sięgania po alkohol – motywacja pozytywna, czyli chęć eksperymentowania, poczucia błogostanu, radości, które poniekąd dają procenty i motywacja negatywna, czyli możliwość chwilowego zapomnienia o swoich troskach.

Młodzi sięgają po alkohol z własnej woli, czy bardziej może pod wpływem grupy rówieśniczej?

– Najczęściej zdarza się, że ten pierwszy kontakt z alkoholem to efekt namowy rówieśników. Dzieci nie chcą być „inne”, więc robią to, co ich koledzy, koleżanki. Tu ogromną rolę ma asertywność i to, czy młoda osoba w ogóle chce wchodzić w dysfunkcyjne grupy społeczne. Jeżeli nastolatek czuje się akceptowany w domu, to nie szuka tej akceptacji na zewnątrz. W przypadku braku akceptacji, zaniżonej samooceny oczywiste jest, że młody człowiek będzie jej szukał wśród rówieśników. Aby im zaimponować, zrobi wszystko to, co oni, a więc i spróbuje alkoholu, czy innych używek.

Zdarza się, że piją nie tylko dzieci, które obciążone są czynnikiem biologicznym, ale i te z „dobrych domów”. Na co rodzice powinni zwracać szczególną uwagę, kiedy i jak reagować?

– Przede wszystkim ważne jest tutaj zwrócenie uwagi na wszelkiego rodzaju zmiany w zachowaniu. Jeżeli dziecko chętnie rozmawiało, zwierzało się ze swoich problemów, był z nim dobry kontakt, a nagle zamyka się w sobie, ma swoje różne tajemnice, to sygnał, że coś się dzieje, że trzeba być bardziej czujnym i obserwować. Niepokojące mogą też być zmiany w apetycie – albo brak łaknienia, albo wzmożona potrzeba jedzenia. Często powodem do interwencji mogą być też nowi znajomi, o których młody człowiek nic nie mówi. Pierwszym krokiem zawsze jest rozmowa, tylko nie taka na zasadzie „prawienia kazań”, ale spokojna, edukująca o szkodliwości picia w młodym wieku. Wychodzę z założenia, że takich rozmów nigdy nie za wiele. Zalecam też jak najwięcej empatii. Jeśli chodzi o alkoholizm nieletnich to, oprócz tej chęci eksperymentowania wpływa on z głębszych problemów. Młodzi ludzie manifestują w ten sposób chęć zwrócenia na siebie uwagi. Niektóre problemy nastolatków dla rodziców mogą wydawać się drobiazgami, bagatelizują je, tymczasem młody człowiek bardzo je przeżywa. Nawet do tych – w naszym mniemaniu – błahostek trzeba podchodzić poważnie, ze zrozumieniem i szcunkiem.

Dziękuję za rozmowę.

„NIE PIĘTNUJ! POMÓŻ!”

Kampania finansowana z budżetu Gminy Ostrowiec Świętokrzyski ze środków Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych na 2019 rok

REKLAMA

LATO

W PAŁACU TARNOWSKICH

1820

PAŁAC TARNOWSKICH

HOTEL I RESTAURACJA

**ZAPRASZAMY NA ODPOCZYNEK W DOBRYM STYLU,
W OTOCZENIU ZIELENI I PIĘKNA NATURY.**

Edukacja i zabawa na Gutwinie

Lato w pełni. Upalna aura sprawia, że bardzo chętnie wypoczywamy nad wodą. O tym, jak bezpiecznie korzystać z akwenów mowa była na pikniku edukacyjnym, zorganizowanym w minioną niedzielę na Gutwinie.



● **KLAUDIA FAŁDROWICZ**

Główną atrakcją pikniku były konkursy z nagrodami oraz pokazy sprzętu i ratownictwa wodnego w wykonaniu ostrowieckich WOPR-owców, animacje dla najmłodszych oraz koncert zespołu "Pod Wiatr". Dzięki uprzejmości MO-SiR, można było bezpłatnie skorzystać z kajaków i rowerów wodnych, na akwenu pojawiła się także motorówka oraz specjalna żaglówka szkoleniowa. Swoją sprzęt prezentowali również członkowie Stowarzyszenia Born2Sail, OSP z Nietuliska Dużego, Policja i Straż Pożarna, a w okolicach muszli koncertowej stanęły stoiska ekspertów z Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Agencji Rozwoju Lokalnego i Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej. Piknik bowiem, oprócz zabawy połączonej z edukacją miał na celu uwrażliwienie młodych ludzi na konsekwencje sięgania po używki i zachęcenie ich do zdrowego, aktywnego wypoczynku.

Wydarzenie zorganizowali: Miejskie Centrum Kultury wraz Urzędem Miasta, ostrowieckim oddziałem Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego i licznymi partnerami.

Warto dodać, że przez cały lipiec (od poniedziałku do piątku) dzieci i młodzież szkolna mogą uczestniczyć w bezpłatnych zajęciach na Gutwinie. Instruktorzy każdego dnia proponują inną formę aktywności fizycznej - biegi w terenie, ćwiczenia na sprzęcie pływającym, na boiskach piaskowych, w par-

ku linowym oraz turystykę rowerową. Tradycyjnie, w okresie wakacji w Ośrodku Wypoczynkowym Gutwin Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji organizuje dwa pikniki rodzinne "Na Gutwinie jest fajnie!". Pierwszy zaplanowany został na 14 lipca, a drugi na 11 sierpnia (w godzinach 15-19).



Zdjęcia: archiwum.cozabien.pl

REKLAMA

Niesamowite ujęcia z powietrza

Jak większość chłopców chciał zostać pilotem – próbował nawet dostać się do szkoły lotniczej. Od dziecka uwielbiał też pstrykać zdjęcia. W dorosłym życiu udało mu się połączyć pasję do latania z fotografią. Arkadiusz Krawiec, bo o nim mowa kadruje z drona nie tylko Ostrowiec, ale i Polskę. O tym, jak świat wygląda z lotu ptaka pokazują jego profesjonalne fotografie i filmy, a z usług prowadzonej przez niego firmy AirCam (ul. Sandomierska 26 A, Ostrowiec Św.) chętnie korzystają różne instytucje i osoby prywatne.





GMINA BAŁTÓW

Zgłaszanie strat powstałych w gospodarstwach rolnych w wyniku suszy



Wójt Gminy Bałtów informuje o możliwości zgłaszania strat powstałych w gospodarstwach rolnych w wyniku niekorzystnego zjawiska atmosferycznego – suszy, które miało miejsce w okresie od dnia 01.05.2019 r. do dnia 31.05.2019 r.

W celu dokonania zgłoszenia o zaistniałych szkodach, na-

leży złożyć wniosek w Urzędzie Gminy w Bałtowie pok Nr 7 w terminie do dnia 12 lipca 2019 r.

Do wniosku o oszacowanie szkód producent rolny dołącza kserokopię wniosku o płatności bezpośrednie oraz kopię zgłoszenia do systemu Identyfikacji i rejestracji Zwierząt.

Zmiany w funkcjonowaniu Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych

Od 1 lipca 2019 Punkt Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych (PSZOK) z siedzibą: Pętkowice 10 będzie czynny dla mieszkańców Gminy Bałtów w następujących godzinach

- w każdą środę, w godzinach 12:00-17:00
- w każdy piątek, w godzinach 12:00-17:00

Do Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych mieszkańcy gm. Bałtów mogą bezpłatnie dostarczyć tzw. „problemowe” odpady komunalne pochodzące z gospodarstwa domowego:

- odpady budowlano-remontowe
- odpady zielone oraz biodegradowalne
- odpady wielkogabarytowe (meble, łóżka, okna, dywany, materace)
- zużyte opony
- odpady niebezpieczne: (zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny, żarówki, świetlówki, przeterminowane leki, opakowania po środkach ochrony roślin)

Urząd Gminy w Bałtowie
Bałtów 32, 27-423 Bałtów
tel. 41 264 10 08

fax. 41 264 13 03
www.gminabaltow.pl
e-mail: gmina@gminabaltow.pl



GMINA ĆMIELÓW

Gminne Zawody Sportowo-Pożarnicze w Ćmielowie



W dniu 30 czerwca 2019 roku na Stadionie Leśnym w Ćmielowie odbyły się Gminne Zawody Sportowo-Pożarnicze. Prezes Zarządu Miejsko – Gminnego Związku OSP drużna Joanna Suska dokonała otwarcia Gminnych Zawodów Sportowo-Pożarniczych w Ćmielowie.

Za bezpieczeństwo i prawidłowy przebieg zawodów odpowiedzialny był druh Dariusz Kasprzak Gminny Komendant Ochrony Przeciwpożarowej.

Przed startem każdej drużyny informację o danej Jednostce OSP przedstawiał prowadzący zawody druh Wojciech Stachurski. Zawody sędziowała komisja sędziowska, której sędzią głównym był przedstawiciel PSP w Ostrowcu Św. bryg. Paweł Borek.

W zawodach uczestniczyły: 1 Młodzieżowe Drużyny Pożarnicze Dziewcząt OSP Grójec oraz 7 Męskich Drużyn Pożarniczych.

Wszystkie jednostki wykazały się bardzo dobrym przygotowaniem technicz-

nym i sprawnościowym. Konkurencje wykonywane były szybko i sprawnie. Na zawody przybyli mieszkańcy z rodzinami, którzy z wielkim zaangażowaniem dopingowali startujące drużyny zachęcając je do rywalizacji. Drużyny zajęły następujące miejsca:

W kategorii młodzieżowej:

I miejsce – Młodzieżowa Drużyna Pożarnicza Dziewcząt OSP Grójec.

W kategorii seniorów:

I miejsce – Męska Drużyna Pożarnicza OSP Buszkowice

II miejsce – Męska Drużyna Pożarnicza OSP Wólka Wojnowska

III miejsce – Męska Drużyna Pożarnicza OSP Wojnowice

IV miejsce – Męska Drużyna Pożarnicza OSP Jastków

V miejsce – Męska Drużyna Pożarnicza OSP Ćmielów

VI miejsce – Męska Drużyna Pożarnicza OSP Grójec

VII miejsce – Męska Drużyna Pożarnicza OSP Wola Grójecka

Drużyny uczestniczące w zawodach otrzymały okolicznościowe puchary, dyplomy oraz nagrody. Sponsor zawodów Pan Sławomir Sochacki firma „SOCHACKI-SERWIS” z Ostrowca Św. ufundował nagrodę w postaci piłarki spalinyowej do drewna dla zwycięskiej Męskiej Drużyny Pożarniczej oraz drobne upominki dla Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej. Nagrodę i upominki wręczył sponsor zawodów Pan Sławomir Sochacki.

Prezes Zarządu Miejsko – Gminnego Związku OSP drużna Joanna Suska dziękuje wszystkim, którzy uczestniczyli w zawodach oraz przyczynili się do organizacji Gminnych Zawodów Sportowo-Pożarniczych w Ćmielowie.



Nowe komputery w szkołach podstawowych w Gminie Ćmielów



W trakcie wakacji do Szkoły Podstawowej Nr 1 im. K. Szydlowieckiego w Ćmielowie i Publicznej Szkoły Podstawowej im. prof. M. Raciborskiego w Brzostowej trafił nowy sprzęt komputerowy. Będzie to łącznie 37 (21 w Ćmielowie i 16 w Brzostowej) zestawów komputerowych w obudowie zintegrowanej z monitorem (tzw. All-In-One), z najnowszym systemem operacyjnym i oprogramowaniem oraz dwa urządzenia dostępowe (Access Point) do sieci wi-fi. Dostawa sprzętu jest wynikiem udziału Gminy Ćmielów w projekcie partner-

skim z Województwem Świętokrzyskim pod nazwą „Szkolne Pracownie Informatyczne Województwa Świętokrzyskiego” (nazwa skrócona „e-pracownie WŚ”) dofinansowanemu ze środków Unii Europejskiej. Całkowita wartość zadania to 117 178,40 – wkład własny gminy – 20%. 27 czerwca 2019r. w Kielcach odbyło się spotkanie m.in. z członkiem Zarządu Województwa – Markiem Jońcą, które było poświęcone końcowemu etapowi realizacji projektu. Uczestniczyli w nim dyrektorzy szkół – Izabela Praga i Zbigniew Czubala.

Urząd Miasta i Gminy w Ćmielowie
ul. Ostrowiecka 40, 27-440 Ćmielów
Tel. 15 861 20 18, 861 20 80, 861 22 83, 861 22 84
Fax 15 861 20 18
www.cmielow.pl
e-mail: urzadz@cmielow.pl

SMACZNEGO



SAŁATKA Z GRILLOWANYM BURAKIEM

SKŁADNIKI

- burak
- czerwona cebula
- śledź z oleju
- czerwona pomarańcza
- kolendra
- dressing włoski

PRZYGOTOWANIE

Buraka myjemy i owijamy folią aluminiową. Pieczemy w grillowym żarze do miękkości. Kiedy będzie już gotowy, kroimy w plasterki. Śledzia i cebulkę kroimy i mieszamy z burakiem. Pomarańczę dokładnie obieramy, usuwamy białe błonki i dzielimy na cząstki. Całość skrapiamy dressingiem włoskim.



WĄTRÓBKA Z SOSEM CZOSNKOWYM

SKŁADNIKI

- wątróbka wołowa
- gałązka rozmarynu
- sól, pieprz
- sos czosnkowy

PRZYGOTOWANIE

Wątróbkę myjemy i oczyszczamy. Rozmaryn ucieramy z solą i pieprzem. Powstałą mieszkankę przypraw dokładnie smarujemy wątróbkę. Następnie grillujemy ją do momentu uzyskania optymalnej krwistości mięsa. Podajemy z sosem czosnkowym.



DOMOWE NACHOSY Z PASTĄ Z BAKŁAŻANA

SKŁADNIKI

- 0,5 opak. pasty z bakłażana
- 100 g mąki kukurydzianej
- 100 g mąki pszennej
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- 150 g wody
- 1 łyżeczka ostrej papryki
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 0,5 łyżeczki kurkumy
- szczypta pieprzu
- 1 łyżka oleju

PRZYGOTOWANIE

Do dużej miski wysypujemy mąkę kukurydzianą i pszenną, kmin, ostrą oraz słodką paprykę, kurkumę, pieprz i sól. Następnie wodę wraz z olejem doprowadzamy do wrzenia i powstałym płynem zalewamy suche składniki w misce. Całość dokładnie mieszamy i odstawiamy do wystygnięcia.

Jak spędzić fit wakacje?

Wakacje oficjalnie się zaczęły, a wraz z nim wszystkie nasze małe grzeszki są usprawiedliwione. Możemy spać do południa, objadać się owocami, a przede wszystkim bez wyrzutów sumienia czytać powieści kryminalne i oglądać seriale. Ale nie zapominajmy, że wakacje to doskonały okres na poprawienie kondycji fizycznej.

Najpopularniejsze miejsca wyjazdów wakacyjnych to góry, jeziora i morze. Wakacje to czas, gdy bardziej jesteśmy podatni na lenistwo i nadmierne jedzenie. Dlatego nie zapominajmy o tym, że wypoczynek nie składa się tylko i wyłącznie z leżenia na plaży, sączenia zimnego złocistego napoju, objadaniu się fast foodami i lodami. W czasie wakacji bardzo ważna jest aktywność ruchowa.

KIEDY POGODA SPRZYJA...

Okres wakacji to doskonały czas, by zadbać o kondycję i wygląd swojego ciała. Pogoda za oknami sprzyja aktywności fizycznej. Warto więc zacząć biegać na świeżym powietrzu. Nie tylko popracujemy nad naszą kondycją, ale również zrzucimy zbędne kilogramy, dzięki czemu świetnie zaprezentujemy się na plaży. Zresztą bieganie na plaży to doskonały sposób nie tylko na relaks. Biegając po plaży nie potrzebujesz sprzętu, możesz biegać boso i w samym stroju kąpielowym. Piasek działa jak naturalny amortyzator. Bieganie po plaży ma także dodatkowy aspekt zdrowotny, mianowicie powietrze nad morzem przesycone jest jodem, tak więc bieganie w takich warunkach działa jak inhalator. Biegając po plaży wzmacniamy mięśnie poprzeczne i podłużne stóp. Pierwszy wakacyjny marszobieg po plaży może być wspaniałym początkiem twojej przygody z bieganiem. Zachęć swoich przyjaciół albo rodzinę do wspólnego wyjścia na biegowy spacer.

NORDIC WALKING NA PLAŻY

Jeśli nie jesteś przekonany do biegania, na plażę możesz zabrać ze sobą kije do nordic walking i spacerować z nimi wzdłuż plaży. Nordic walking wzmacnia mięśnie górnej części tułowia, ramion,



w najgłębszym piasku. Inna osoba, uprawiająca sport dla relaksu, może wybrać trasę bliżej morza, gdzie marsz będzie mniej męczący.

Każdy, kto dba o zdrowie wie, że nic tak dobrze nie wpływa na samopoczucie, jak górskie wędrówki. Podczas nich nie tylko spalamy zbędne kalorie, ale też poprawiamy przemianę materii. Nasze ciało staje się bardziej odporne, a już sam pobyt na świeżym powietrzu pozwala nam aktywnie odpoczywać.

ROZBUDOWAĆ MIĘŚNIE I WZMOCNIĆ SIŁĘ

Doskonałym sposobem spędzenia wakacji jest organizowanie wycieczek rowerowych – zarówno tych dłuższych, jak

nizm świetnie się dotlenia. Jeżeli jeździmy bardzo długo, możemy również dobrze rozbudować nasze mięśnie i wzmocnić ich siłę. Podczas jazdy na rowerze nie tylko zadbamy o zdrowie, ale poznamy okolicę, w której mieszkamy. Na pewno jest tam wiele pięknych terenów do zobaczenia.

Fit wakacje to także wszelkiego rodzaju obozy sportowe czy wycieczki dla aktywnych. Biura podróży mają ich coraz więcej w swojej ofercie. Dzięki temu nie tylko wyjeżdżasz i zwiedzasz ciekawe miejsca, ale możesz również spróbować nowej aktywności, jak np. tenis, squash, żeglowność, siatkówkę plażową, beach soccer, windsurfing czy inne.

Kiedy już wiemy, do jakiej miejscowości wyjeżdżamy, poszukajmy wcześniej informacji o organizowanych tam imprezach sportowych, tanecznych czy fitnessowych. To także doskonały sposób, aby spędzić aktywnie wakacje i dodatkowo poznać wielu nowych ludzi. A wiadomo – trening w doborowym towarzystwie nie tylko sprawia przyjemność, ale również mobilizuje do większego wysiłku.

WAŻNY JEST SAM RUCH

Jeśli nie wyjeżdżasz z miasta, a chciałbyś zadbać o ciało w trakcie wakacji, nie prostszego. Wybierz się do fitness klubu. W okresie wakacji jest mniej ludzi, a więc początkujący klubowicze nie będą czuli się skrępowani. Dodatkowo w klubach w okresie wakacyjnym ceny są trochę niższe niż w trakcie sezonu.

Pamiętajmy, że wakacje to czas odpoczynku i relaksu. Nie zapominajmy jednak, że dzięki aktywności fizycznej również możemy doskonale wypocząć. Ważny jest sam ruch na świeżym powietrzu. Lepiej pracuje układ oddechowy i układ krwionośny, poprawia się nasza kondycja i wygląd.

Powstałe ciasto podsypujemy mąką i wałkujemy na grubość ok. 1 mm. Następnie wycinamy z niego trójkącki, które układamy na blasze wyłożonej papierem. Rozgrzewamy piekarnik do 200 st. C i pieczemy ciasto ok. 10 minut. Gotowe nachosy podajemy z pastą z bakłażana.



SZASZŁYKI Z INDYKA

SKŁADNIKI

- pierś z indyka
- cebula
- cukinia
- papryka żółta, zielona i czerwona
- zioła prowansalskie
- sos Steak marki Kühne

PRZYGOTOWANIE

Pierś z indyka i warzywa myjemy, kroimy na małe kawałki. Wszystko posypujemy ziołami i smarujemy sosem. Składniki nadziewamy na patyczki szaszłykowe, a następnie grillujemy po kilka minut z każdej strony. Aby nie przesuszyć mięsa, możemy ostatnie kilka minut trzymać szaszłyki na ruszcie, ale pod przykryciem.



SAŁATKA Z KOMOSĄ RYŻOWĄ

SKŁADNIKI

- 1 opak. komosy ryżowej
- pomidor
- ogórek
- papryka żółta
- papryka jalapeno
- dressing włoski
- natka pietruszki

PRZYGOTOWANIE

Komosę ryżową przygotowujemy wg przepisu na opakowaniu. Warzywa myjemy i kroimy w kostkę. Wszystkie składniki łączymy ze sobą i doprawiamy dressingiem. Dekorujemy natką pietruszki.



OWOCOWA SAŁATKA ZE SZPINAKIEM

SKŁADNIKI

- banany
- truskawki
- maliny
- liście szpinaku baby
- dressing balsamiczny

PRZYGOTOWANIE

Banana obieramy ze skórki i kroimy w plasterki. Pozostałe owoce myjemy i przekrawamy na pół. Szpinak myjemy i suszymy. Łączymy wszystkie składniki i skrapiamy dressingiem balsamicznym.



a także rozluźnia okolice barków. Plaża to świetne miejsce do uprawiania tej aktywności. Jeśli ktoś lubi porządnie się „skatować”, może iść środkiem plaży,

i krótszych. Jazda na rowerze pobudza krążenie krwi. Jest to również bardzo dobry trening kondycyjny i wytrzymałościowy. Podczas długotrwałej jazdy nasz orga-

PIĄTEK, 5 LIPCA			
 05:15 Natura w Jedyńce Nasz dziwny świat 06:15 Wieczna miłość 2 07:05 Elif 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda 08:15 Kwadrans polityczny 09:10 Czerdziestolatek Gdzie byłaś, czyli Szekspir 10:15 Komisarz Alex 9 Wiadomość od morderczyni 11:05 Ojciec Mateusz 10 Wybuch 12:00 Wiadomości 12:15 Agrobiznes 12:30 Agropogoda 12:55 Natura w Jedyńce Nasz dziwny świat 14:00 Elif 15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:15 Alarm! 15:35 16:05 Wieczna miłość 2 17:00 Teleexpress 17:15 Pogoda 17:20 Siatkówka mężczyzn: Siatkarska Liga Narodów - mecz: Polska - Japonia 19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda 20:10 Alarm! 20:35 Echo serca 21:30 Zmiany Film dramat 23:15 Koszmar w raju Film przygodowy	 05:20 Koło fortuny 05:55 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział Wypadek 06:50 Podróż z historią Zwykła historia niezwykłych nazw 07:20 Familiada 07:55 Pytanie na śniadanie 08:35 Pogoda 08:40 Pytanie na śniadanie 08:45 Panorama 08:50 Pytanie na śniadanie 11:00 Panorama 11:05 Pogoda 11:10 Pytanie na śniadanie 11:25 Rodzinka.pl Daj żonie palec...! 11:55 Barwy szczęścia 12:30 Koło fortuny 13:15 Marzę o Tobie 14:00 Coś dla ciebie 14:30 Operacja zdrowie!: Zapalenie zatok 15:10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział Czas, jaki mamy - część 2 16:00 Koło fortuny 16:35 Familiada 17:10 Więzień miłości 18:00 Panorama 18:25 Pogoda 18:30 Sport telegram 18:40 Na dobre i na złe Ironia losu 19:35 Rodzinka.pl Czas na zmiany 20:10 Kino relaks: Step Up: Taniec zmysłów Film muzyczny 22:05 Lato, muzyka, zabawa. Wakacyjna trasa Dwójki - 2019: Chelmno, część 1	 05:10 Uwaga! 05:35 Mango 06:50 Szkoła 07:50 Doradca smaku: Brownie z białą czekoladą i twarogiem 08:00 19+ 08:30 19+ 09:00 Kuchenne rewolucje: Poznań, restauracja Bazyliia i Oregano kulinaria 10:00 W-11 - Wydział Śledczy Koszmary senne 10:45 W-11 - Wydział Śledczy Nawrócony 11:30 SOS. Ekipy w akcji 12:30 Ukryta prawda 13:30 W-11 - Wydział Śledczy Bohun 14:15 W-11 - Wydział Śledczy Dzieciobójczyni 15:00 Kuchenne rewolucje: Dębica, restauracja Majaga kulinaria 16:00 Szkoła 17:00 SOS. Ekipy w akcji 18:00 Ukryta prawda 19:00 Fakty 19:35 Sport 19:45 Pogoda 19:50 Uwaga! 20:00 Hobbit: Bitwa Pięciu Armii Film fantastyczny 23:05 Blade: Mroczna trójca Film horror 01:30 Kuba Wojewódzki 02:35 Uwaga! 02:55 Moc magii	 04:55 Disco Gramy 05:40 Telezakupy TV Okazje 06:00 Nowy dzień 08:45 SuperPies 09:15 Małanowski i partnerzy 09:45 Dzień, który zmienił moje życie 10:45 Dlaczego ja? 11:45 Gliniarze 12:40 Trudne sprawy 13:40 Sekrety rodziny 14:40 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:40 Gliniarze 17:40 Sekrety rodziny 18:50 Wydarzenia 19:20 Sport 19:25 Pogoda 19:30 Świat według Kiepskich 20:00 Kogel-mogel Film komediowy 22:10 Conan Barbarzyńca Film fantastyczny 00:30 Stoker Film dramat 02:20 Tajemnice losu
SOBOTA, 6 LIPCA			
05:15 Klan 05:35 Klan 06:00 Klan 06:25 Sprawa dla reportera 07:20 Rok w ogrodzie 07:45 Rok w ogrodzie extra 08:00 Pełnosprawni 08:25 wojsko-polskie.pl 08:50 Studio Raban 09:20 Rodzinny ekspres 09:50 Sekundy, które zmieniły życie 10:15 Korona królów 10:45 Korona królów 11:25 Janosik Pierwsze nauki 12:25 Fascynujący świat: Komary atakują Film dokumentalny 13:25 Powitanie Lata z Jedyńką Film dokumentalny 13:30 Z pamięci: Jerzy Głowczewski, część 1 13:40 Okrasa łamie przepisy: Chrupiący chleb z pieca 14:15 Jak to działa?: Pasożyty 14:40 Powitanie Lata z Jedyńką Film dokumentalny 14:50 Ojciec Mateusz 18 Randka 15:40 Powitanie Lata z Jedyńką Film dokumentalny 15:55 Dziewczyny ze Lwowa 2 Nowa lokatorka 16:45 Powitanie Lata z Jedyńką Film dokumentalny 17:00 Teleexpress 17:15 Pogoda 17:20 Siatkówka mężczyzn: Siatkarska Liga Narodów - mecz: Niemcy - Polska 19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda 20:10 Alarm!	05:30 Koło fortuny 06:05 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział Głupia sprawa 07:00 M jak miłość 07:55 Pytanie na śniadanie 10:55 Pogoda 11:05 Pytanie na śniadanie 11:30 To je Borowicz. Podróż ze smakiem 12:00 Gwiazdy w południe: Lawrence z Arabii Film dramat 14:00 Familiada 14:35 Koło fortuny 15:15 Rodzinka.pl Rodzinna kolacja 15:45 Koncert Fundacji Anny Dymnej - 15. urodziny Zaczarowa- nej Piosenki 17:00 U Pana Boga w ogródku 17:45 Słowo na niedzielę: Odpoczynek od wiary 18:00 Panorama 18:20 Pogoda 18:25 Sport telegram 18:30 Kroniki F1 18:35 Postaw na milion 19:25 Kulisy "Postaw na milion" Film dokumentalny 19:35 Lajk! 20:05 Różowa Pantera Film komediowy 21:45 Kabaretowe lato Dwójki kabaret 22:50 Kabaretowe lato Dwójki kabaret 23:40 La La Poland 2 kabaret 00:15 Sugarland Express Film dramat 02:15 Step Up: Taniec zmysłów Film muzyczny 04:00 Zakończenie programu	05:15 Uwaga! 05:40 Mango 07:55 Kobieta na krańcu świata 08:30 Dzień Dobry Wakacje 11:00 Na Wspólnej 11:25 Na Wspólnej 11:50 Na Wspólnej 12:25 Na Wspólnej 12:50 MasterChef Junior 14:25 Top Model 15:25 Efekt Domina 16:00 Kuchenne rewolucje: Wrocław, Kwadratowy Talerz kulinaria 17:00 Dorota inspiruje 18:00 Weekendowa metamorfoza lifestyle 19:00 Fakty 19:25 Sport 19:35 Pogoda 19:45 Uwaga! 20:00 Jak w niebie Film komediowy 22:00 Gra dla dwojga Film komediowy 00:40 Ziemia żywych trupów Film horror 02:30 Uwaga! 02:50 Moc magii	04:55 Disco Gramy 05:40 Telezakupy TV Okazje 06:00 Nowy dzień 08:50 Scooby-Doo! Pogromcy wampirów Film animowany 10:10 Ewa gotuje 10:45 Jak rozpętałem II wojnę światową: Wśród swoich Film komediowy 12:15 Sekrety rodziny 13:15 Świat według Kiepskich 13:45 Świat według Kiepskich 14:25 Świat według Kiepskich 15:15 Saga "Zmierzch": Zaćmienie Film fantastyczny 17:50 Chłopaki do wzięcia 18:20 Chłopaki do wzięcia 18:50 Wydarzenia 19:20 Sport 19:25 Pogoda 19:30 Świat według Kiepskich 20:05 Przebojowe Opole: Opolska Noc Kabaretowa 2019 23:30 Gliniarze z Brooklynu Film dramat 01:55 Tajemnice losu

T

U

SIĘ REKLAMUJ

TEL. 41 260 59 99



NIEDZIELA, 7 LIPCA

05:35 Klan
06:05 Słownik polsko@polski
06:35 wojsko-polskie.pl
07:00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach
08:00 Tydzień
08:30 Zakochaj się w Polsce: Krynica-Zdrój
09:05 Ziarno: Motyle w brzuchu
09:40 Prywatne życie zwierząt
10:15 Księga czarów Arkandiasa
11:55 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański
12:15 Między ziemią a niebem
12:45 Spotkanie ze świętym
13:00 Z pamięci: Jerzy Główniewski, część 2
13:20 BBC w Jedyńce
Błękitna Planeta 2, Głębia
14:20 Powitanie Lata z Jedyńką
Film dokumentalny
14:35 Komisarz Alex 12
15:25 Powitanie Lata z Jedyńką
15:40 Ojciec Mateusz 18
16:30 Powitanie Lata z Jedyńką
16:35 Siatkówka mężczyzn: Siatkarska Liga Narodów - studio
16:50 Siatkówka mężczyzn: Siatkarska Liga Narodów - mecz: Polska - Portugalia
19:25 Sport **19:30** Wiadomości **20:05** Pogoda
20:15 Blondynka 7
21:15 Zakochana Jedyńka: Diana
23:15 450. rocznica Unii Lubelskiej - Mikołaj Górecki "Missa"
00:25 Giganci ze stali

05:20 Słowo na niedzielę: Odpoczynek od wiary
05:30 Koło fortuny
06:05 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział
Dzieci
07:00 M jak miłość
07:55 Pytanie na śniadanie
10:45 Rodzinne oglądanie: Afryka Południowa: Dzikie wybrzeża
Film dokumentalny
11:45 Gwiazdy w południe: Kuba
Film sensacyjny
14:00 Familiada
14:35 Koło fortuny
15:15 Europa da się lubić - 15 lat później
kultura
16:25 Kocham Cię, Polsko!
kultura
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:25 Sport telegram
18:30 Kroniki F1
18:35 Postaw na milion
19:30 Na sygnale
Mądrzejszy ustępuje
20:05 Lato, muzyka, zabawa. Wakacyjna trasa Dwójki - 2019: Katowice - Śląskie, część 1
21:05 Lato, muzyka, zabawa. Wakacyjna trasa Dwójki - 2019: Katowice - Śląskie, część 2
22:10 Festiwal Kultury Żydowskiej w Krakowie "Szalom na Szerokiej" - koncert finałowy
23:25 Filadelfia
Film dramat

05:15 Uwaga!
05:40 Mango
07:55 Nowa Maja w ogrodzie
08:25 Akademia ogrodnika
08:30 Dzień Dobry Wakacje
11:00 Weekendowa metamorfoza
lifestyle
12:00 Co za tydzień
12:40 Projekt Lady
13:45 Cóрка prezydenta
Film komediowy
16:00 Hobbit: Bitwa Pięciu Armii
Film fantastyczny
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 Rambo 3
Film sensacyjny
22:05 Ocean's Thirteen
Film komediowy
00:35 Kuchenne rewolucje: Wrocław, Kwadratowy Talerz
kulinaria
01:40 Uwaga!
02:00 Moc magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Teleshopping TV Okazje
06:00 Nowy dzień
09:00 Jeźdźcy smoków na końcu świata
09:30 Szeregowiec Dolot
Film animowany
10:55 Gwiezdne wojny: Część 6 - Powrót Jedi
Film fantastyczny
13:50 Rodzinka nie z tej ziemi
Film animowany
15:35 Kogel-mogel
Film komediowy
17:45 Nasz nowy dom
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Państwo w państwie
20:05 Przebojowe Opole
23:00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku
23:55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku
00:55 Mission: Impossible - Rogue Nation
Film sensacyjny
03:15 Tajemnice losu

PONIEDZIAŁEK, 8 LIPCA

05:05 BBC w Jedyńce
Błękitna Planeta 2, Głębia
06:15 Wieczna miłość 2
07:05 Elif
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Zakochaj się w Polsce: Zamek Moszna
09:10 Czerdziestolatek
Cwana bestia, czyli kryształ
10:15 Komisarz Alex 9
Mężczyzna bez pamięci
11:05 Ojciec Mateusz 10
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:25 Agropogoda
12:30 Kazimierskie granie - relacja z Festiwalu Kapel i Śpiewaków Ludowych
12:55 Natura w Jedyńce
14:00 Elif
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Alarm!
15:35 Okrasa łamie przepisy: Lekko i dietetycznie z królikiem
16:05 Wieczna miłość 2
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Jaka to melodia?
18:25 Jeden z dziesięciu
18:55 Jeden z dziesięciu
19:25 Sport
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:10 Alarm!
20:35 Zniewolona
21:35 Rolnik szuka żony 5
22:35 Ekstradycja 2
23:40 Uwięzione
00:40 Uwięzione

05:30 Koło fortuny
06:05 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział
Trudne prawdy
06:55 Coś dla ciebie
07:20 Familiada
07:55 Pytanie na śniadanie
08:35 Pogoda
08:40 Pytanie na śniadanie
08:45 Panorama
08:50 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama
11:05 Pogoda
11:10 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinka.pl
Lepiej dobrze żyć z teściową
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:15 Marzę o Tobie
14:10 Msza święta Kościoła polskokatolickiego
15:10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział
Skradzione szczęście - część 1
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada
17:10 Więzień miłości
18:00 Panorama
18:25 Pogoda
18:30 Sport telegram
18:40 Na dobre i na złe
Dla ciebie wszystko
19:35 Rodzinka.pl
Wiek mentalny kontra wiek fizyczny
20:10 Zemsta o jasnych oczach
22:10 Trójkąt bermudzki
Film dramat
23:50 Violetta
Film historia/archeologia
01:30 Zakończenie programu

05:30 Uwaga!
05:55 Mango
07:00 Szkoła
08:00 19+
08:30 19+
09:00 Kuchenne rewolucje: Sanok, restauracja Stary Kredens
kulinaria
10:00 W-11 - Wydział Śledczy
Bohun
10:45 W-11 - Wydział Śledczy
Dzieciobójczyni
11:30 SOS. Ekipy w akcji
12:30 Ukryta prawda
13:30 W-11 - Wydział Śledczy
Oszust
14:15 W-11 - Wydział Śledczy
Przekręt
15:00 Kuchenne rewolucje: Głogów, tawerna Ellada
kulinaria
16:00 Szkoła
17:00 SOS. Ekipy w akcji
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:10 Doradca smaku: Kofta wołowo-wieprzowa z sałatką mięsową
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Projekt Lady
22:30 Szokujące potrawy
23:35 Kod nieśmiertelności
Film fantastyczny
01:25 Co za tydzień
02:00 Uwaga!
02:25 NOC Magii

04:55 Disco Gramy
06:00 Nowy dzień
08:45 Malanowski i partnerzy
09:15 Malanowski i partnerzy
09:45 Dzień, który zmienił moje życie
10:45 Dlaczego ja?
11:45 Gliniarze
12:40 Trudne sprawy
13:40 Sekrety rodziny
14:40 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:40 Gliniarze
17:40 Sekrety rodziny
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:10 Megahit: Mission: Impossible - Rogue Nation
Film sensacyjny
22:55 7 sekund
Film sensacyjny
01:00 Tajemnice losu

WTOREK, 9 LIPCA

05:15 Natura w Jedyńce
Nasz dziwny świat
06:15 Wieczna miłość 2
07:05 Elif
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Wokół mórz
Dodo
09:00 Czerdziestolatek
Gra wojenna, czyli na kwaterze
10:15 Komisarz Alex 9
Maja przed północą
11:05 Ojciec Mateusz 10
Rezydencja
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:30 Agropogoda
12:55 Natura w Jedyńce
Nasz dziwny świat
14:00 Elif
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Alarm!
15:35 Leśniczówka
16:05 Wieczna miłość 2
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Jaka to melodia?
18:25 Jeden z dziesięciu
18:55 Jeden z dziesięciu
19:25 Sport
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:10 Alarm!

05:25 Koło fortuny
06:00 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział
Między młotem a kowadłem
06:55 Eleos - Prawosławny Ośrodek Miłosierdzia
07:20 Familiada
07:55 Pytanie na śniadanie
08:35 Pogoda
08:40 Pytanie na śniadanie
08:45 Panorama
08:50 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama
11:05 Pogoda
11:10 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinka.pl
Pogadajmy o facetach
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:15 Marzę o Tobie
14:10 Postaw na milion
15:10 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział
Skradzione szczęście - część 2
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada
17:10 Więzień miłości
18:00 Panorama
18:25 Pogoda
18:30 Sport telegram
18:40 Na dobre i na złe
Sekrety i kłamstwa
19:35 Rodzinka.pl
Wakacje w Gdyni
20:10 Randka w ciemno
Film komediowy
21:55 Rodzinka.pl
O miłości i zimniej wodzie

05:10 Uwaga!
05:40 Mango
06:55 Szkoła
07:50 Doradca smaku: Kofta wołowo-wieprzowa z sałatką mięsową
08:00 19+
08:30 19+
09:00 Kuchenne rewolucje: Sopot, restauracja "U Przyjaciół"
kulinaria
10:00 W-11 - Wydział Śledczy
Oszust
10:45 W-11 - Wydział Śledczy
Przekręt
11:30 SOS. Ekipy w akcji
12:30 Ukryta prawda
13:30 W-11 - Wydział Śledczy
Willa Sfinks
14:15 W-11 - Wydział Śledczy
Dolce vita
15:00 Kuchenne rewolucje: Wisła, restauracja Malinówka
kulinaria
16:00 Szkoła
17:00 SOS. Ekipy w akcji
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:10 Doradca smaku: Barszcz ukraiński
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Specjalista
Film sensacyjny
23:40 Kuba Wojewódzki
00:45 W garniturach

04:55 Disco Gramy
05:40 Teleshopping TV Okazje
06:00 Nowy dzień
08:45 Malanowski i partnerzy
09:15 Malanowski i partnerzy
09:45 Dzień, który zmienił moje życie
10:45 Dlaczego ja?
11:45 Gliniarze
12:40 Trudne sprawy
13:40 Sekrety rodziny
14:40 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:40 Gliniarze
17:40 Sekrety rodziny
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:05 Znaki
21:10 Znaki
22:15 Skazani na Shawshank
Film dramat
01:20 Skazany na śmierć
Ogygia
02:20 Tajemnice losu



ŚRODA, 10 LIPCA

05:10 Natura w Jedynce
Nasz dziwny świat
06:15 Wieczna miłość 2
07:05 Elif
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Siatkówka kobiet: Turniej finałowy Siatkarskiej Ligi Narodów – studio
08:50 Siatkówka kobiet: Turniej finałowy Siatkarskiej Ligi Narodów – mecz fazy grupowej: USA – Polska
11:05 Ojciec Mateusz 10
Zielony zakątek
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:35 Agropogoda
12:40 Rok w ogrodzie extra
12:55 Natura w Jedynce
Nasz dziwny świat
14:00 Elif
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Alarm!
15:35 Leśniczówka
16:05 Wieczna miłość 2
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Jaka to melodia?
18:25 Jeden z dziesięciu
18:50 Jeden z dziesięciu
19:25 Sport
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:10 Alarm!
20:35 Zniewolona
21:35 Rolnik szuka żony 5
22:35 Lampedusa. Za horyzontem

05:20 Koło fortuny
06:00 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział
Pojedynki
06:50 Pozyteczni.pl
07:20 Familiada
07:55 Pytanie na śniadanie
08:35 Pogoda
08:40 Pytanie na śniadanie
08:45 Panorama
08:50 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama
11:05 Pogoda
11:10 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinka.pl
Trzymaj się za portfell!
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:15 Marzę o Tobie
14:10 Postaw na milion
15:10 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział
Obce serce – część 1
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada
17:10 Więzień miłości
18:00 Panorama
18:25 Pogoda
18:30 Sport telegram
18:40 Na dobre i na złe
Seks, kłamstwa i gra pozorów
19:35 Rodzinka.pl
Nareszcie sami
20:10 Kino relaks: Miłość po francusku
Film komediowy
21:50 Mocne kino: Lwie serce
Film sensacyjny
23:45 Trójkąt bermudzki
Film dramat

05:10 Uwaga!
05:40 Mango
06:55 Szkoła
07:50 Doradca smaku: Barszcz ukraiński
08:00 19+
08:30 19+
09:00 Kuchenne rewolucje: Łódź, restauracja Do Syta
kulinaria
10:00 W-11 – Wydział Śledczy
Willa Sfinks
10:45 W-11 – Wydział Śledczy
Dolce vita
11:30 SOS. Ekipy w akcji
12:30 Ukryta prawda
13:30 W-11 – Wydział Śledczy
Noc w Paryżu
14:15 W-11 – Wydział Śledczy
Dziewucha
15:00 Kuchenne rewolucje: Elbląg, restauracja Viki Lektiko
16:00 Szkoła
17:00 SOS. Ekipy w akcji
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:10 Doradca smaku: Polędwica w sosie sojowym
20:15 Na Wspólnej
20:55 Millionerzy
21:30 60 sekund
Film sensacyjny
00:00 Specjalista
Film sensacyjny
02:15 American Horror Story: Asylum
03:10 Uwaga!
03:35 NOC Magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Telezakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
08:45 Małanowski i partnerzy
09:15 Małanowski i partnerzy
09:45 Dzień, który zmienił moje życie
10:45 Dlaczego ja?
11:45 Gliniarze
12:40 Trudne sprawy
13:40 Sekrety rodziny
14:40 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:40 Gliniarze
17:40 Sekrety rodziny
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:10 Pan i pani Smith
Film komediowy
22:45 Boski żigolo
Film komediowy
00:30 Nasz nowy dom
01:30 Nasz nowy dom
02:30 Tajemnice losu

CZWARTEK, 11 LIPCA

05:10 Natura w Jedynce
Nasz dziwny świat
06:15 Wieczna miłość 2
07:05 Elif
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Siatkówka kobiet: Turniej finałowy Siatkarskiej Ligi Narodów – studio
08:50 Siatkówka kobiet: Turniej finałowy Siatkarskiej Ligi Narodów – mecz fazy grupowej: Brazylia – Polska
11:05 Ojciec Mateusz 10
Słowo faceta
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:35 Agropogoda
12:40 To się oplaca
12:55 Natura w Jedynce
Nasz dziwny świat 2
14:00 Elif
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Alarm!
15:35 Leśniczówka
16:05 Wieczna miłość 2
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Jaka to melodia?
18:25 Jeden z dziesięciu
18:55 Jeden z dziesięciu
19:25 Sport
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:10 Alarm!
20:35 Ojciec Mateusz 18
15:10 do Skarżyska
21:30 Sprawa dla reportera
22:25 Sekundy, które zmieniły życie

05:20 Koło fortuny
06:00 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział
Oskarżony
06:50 Operacja zdrowia: Podologia
07:20 Familiada
07:55 Pytanie na śniadanie
08:35 Pogoda
08:40 Pytanie na śniadanie
08:45 Panorama
08:50 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama
11:05 Pogoda
11:10 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinka.pl
Metka mnie drapała...
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:15 Marzę o Tobie
14:10 Postaw na milion
15:10 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział
Obce serce – część 2
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada
17:10 Więzień miłości
18:00 Panorama
18:25 Pogoda
18:30 Sport telegram
18:40 Na dobre i na złe
Cień podejrzania
19:35 Rodzinka.pl
Wyścigi
20:10 Za horyzontem
Film przygodowy
22:35 Randka w ciemno
Film komediowy
00:20 Miłość po francusku
Film komediowy
02:00 O mnie się nie martw 10

05:10 Uwaga!
05:40 Mango
06:55 Szkoła
07:50 Doradca smaku: Polędwica w sosie sojowym
08:00 19+
08:30 19+
09:00 Kuchenne rewolucje: Nowy Dwór Gdański, karczma
Sielska Zagroda
kulinaria
10:00 W-11 – Wydział Śledczy
Noc w Paryżu
10:45 W-11 – Wydział Śledczy
Dziewucha
11:30 SOS. Ekipy w akcji
12:30 Ukryta prawda
13:30 W-11 – Wydział Śledczy
Sąsiadka
14:15 W-11 – Wydział Śledczy
Na skwerku
15:00 Kuchenne rewolucje: Poznań, restauracja Bazylia i Ore-gano
16:00 Szkoła
17:00 SOS. Ekipy w akcji
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:10 Doradca smaku: Piław z kurczaka
20:15 Na Wspólnej
20:55 Millionerzy
21:30 Kuchenne rewolucje: Czerwionka-Leszczyny, Helios
kulinaria
22:30 Gruby i chudszy
Film komediowy
00:25 Top Model
01:30 Efekt Domina
02:05 Uwaga!
02:30 NOC Magii

04:55 Disco Gramy
05:40 Telezakupy TV Okazje
06:00 Nowy dzień
08:45 Małanowski i partnerzy
09:15 Małanowski i partnerzy
09:45 Dzień, który zmienił moje życie
10:45 Dlaczego ja?
11:45 Gliniarze
12:40 Trudne sprawy
13:40 Sekrety rodziny
14:40 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:40 Gliniarze
17:40 Sekrety rodziny
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:05 Poznaj naszą rodzinę
Film komediowy
22:10 Step Up 2
Film muzyczny
00:15 Chirurdzy
01:10 Chirurdzy
02:05 Tajemnice losu

AUTOPROMOCJA



Paulina Kopec

Biuro Reklamy Tygodnika „Świętokrzyskie 7DNI”
Radia Rekord
portalu CoZaDzien.pl

paulina.kopec@radiorekord.pl
+48 507-127-967



ŚWIĘTOKRZYSKA GRUPA MEDIOWA
ul. Siennieńska 12, 27-400 Ostrowiec

Ćmielów ma strzelnicę

Po wielu latach starań, na Stadionie Leśnym "Świt" w Ćmielowie reaktywowana została strzelnica sportowa.

Inicjatywę ponownego otwarcia obiektu, z którą jakiś czas temu – na prośbę wielu mieszkańców – wystąpił Wojciech Stachurski wsparła burmistrz Ćmielowa Joanna Suska i władze Miejskiego Klubu Sportowego „Świt” Ćmielów. W jego utworzenie zaangażowało się również wiele osób prywatnych. Zgodnie z uchwałą, podjętą przez zarząd jeszcze w zimie, w ramach klubu powstała sekcja strzelecka, skupiająca sympatyków tej formy aktywności.

– Sekcja ma charakter otwarty. Do dołączenia do niej zachęcamy głównie mieszkańców gminy Ćmielów, ale

również zainteresowane osoby z całego powiatu ostrowieckiego, posiadające pozwolenie na broń – wyjaśnia Wioleta Rogala-Mazur, prezes MKS „Świt”.

Na strzelnicy, zlokalizowanej w pięknej scenerii Stadionu Leśnego można bezpłatnie poćwiczyć oddawanie strzałów z broni krótkiej i długiej.

Warunkiem korzystania z obiektu – czynnego codziennie – jest wcześniejsze uzgodnienie terminu z kierownikiem sekcji strzeleckiej MKS „Świt” Wojciechem Stachurskim.

KF

POD NASZYM PATRONATEM

MIEJSKI KLUB SPORTOWY ŚWIT ĆMIELÓW

OGŁASZA NABÓR PIŁKARZY DO DRUŻYN SENIORÓW ORAZ ROCZNIKÓW 2007 I MŁODSI!

WŚZYSTKICH CHĘTNYCH PROSIMY O KONTAKT

721-186-443
781-666-003

"WSPIERAJ SWÓJ LOKALNY KLUB!"

Wakacje z MOSiRem 2019

Wakacje na Rawczyźnie

BILETY DLA DZIECI I MŁODZIEŻY W GODZ. 9-16 - 5,50ZŁ/H

KURSY NAUKI PŁYWANIA 1-12 lipca i 15-26 lipca

RAJKA OD NOWA codziennie w godz. 10-19

Wakacje na Gutwinie

NIEODPŁATNE ZAJĘCIA DLA DZIECI OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU W GODZ. 11.00-13.00

W PARKU LINOWYM

BIEGOWE W TERENIE

NA SPRZĘCIE PŁYWAJĄCYM

NA BOSKACH PRASZCZYSTYM

TURYSTYKA ROWEROWA

Wakacje na Orliku Ogród

NIEODPŁATNE ZAJĘCIA DLA DZIECI Z INSTRUKTOREM OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU W GODZ. 11.00-13.00

IX WAKACYJNY TURNIEJ PIŁKI NOŻNEJ DZIKICH DRUŻYN „ORLIK OGRÓD” od 2 do 14 lipca

TURNIEJ PIŁKI SIATKOWEJ O PUCHAR DYREKTORA MOSiR w sierpniu

OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI

Stracigóły na stronach: www.mosir.ostrowiec.pl | facebook.com/mosir.ostrowiec

Kontakt: 41 24 75 516 (Gutwin), 41 24 75 516 (Orlik), 41 26 74 104 (Basen)

Kadrowe roszady

Do rozpoczęcia rozgrywek w Pierwszej Lidze Siatkówki Kobiet pozostało jeszcze sporo czasu, ale drużyna spadkowicza z Ligi Siatkówki Kobiet ma już prawie kompletną kadrę. Skład kompletuje też piłkarskie KSZO 1929.

● PIOTR KOWALSKI

Jak informowaliśmy przed tygodniem, trenerem pierwszoligowych siatkarek KSZO Ostrowiec Świętokrzyski w sezonie 2019/2020 będzie Łukasz Marciniak, który w zeszłym sezonie z drużyną SC Potsdam zdobył brązowy medal w 1 Bundeslidze. W drużynie ze stolicy Brandenburgii pracował przez ostatni sezon, jako asystent pierwszego trenera oraz statystyk.

W ostatnich dniach z kolei do ostrowieckiego zespołu dołączyło osiem nowych zawodniczek: środkowa Nikola Abramajtyś z AZS Politechniki Śląskiej Gliwice, rozgrywająca Karolina Szczygieł z WTS Solna Wieliczka i Izabela Klekot z Karpat Krosno, atakujące Monika Kacprzak z Enea PTPS Piła i Monika Kawa z Ósemki Siedlce, przyjmujące Justyna Kędziora z Grot Budowlanych Łódź i Julia Marcyjanik z Volley Wrocław oraz libero Olga Samul z Radomki Radom.

Od nowego sezonu siatkarski zespół KSZO zasilili również 67-krotna reprezentantka Słowacji, czołowa przyjmująca z poprzedniego sezonu 1 ligi w barwach AZS Politechnika Śląska Gliwice – Erika Salanciova.

Salanciova to 28-letnia zawodniczka, która dysponuje wzrostem 184 cm. Urodziła się w Nitrze na Słowacji, a w przeszłości grała w AZS Politechnika Śląska Gliwice (2018/2019), BVK Strabag Bratysława (2017/2018), TPM Racing Tulon (2017/2018), VK Kralove Pole (2016/2017), VfB Suhl Lotto Thüringen (2015/2016), SVS Post Schwechat (2013-2015), VK Slavia Bratysława (2009-2013), COP Nitra (2007/2008).

W zespole pozostaje wychowanka SMS KSZO Wiktoria Rdzanek, ponadto trwają rozmowy w sprawie nowego kontraktu dla kapitan pomarańczowo – czarnych Olgi Pauliukouskayej.

Z kolei w szeregach trzecioliigowego zespołu KSZO Ostrowiec Św. doszło do kolejnego osłabienia. Po wcześniejszym odejściu Radosława Kardasa, Filipa Rogozińskiego i Marcina Dynarka, teraz dowiedzieliśmy się, że klub przy Świętokrzyskiej opuszczają: najlepszy strze-



Fot. autor

lec z ubiegłego sezonu w pomarańczowo – czarnych barwach Michał Grunt oraz Stanisław Sarwicki. Michał Grunt w nowym sezonie zasilili kadrę Motoru Lublin, Sarwicki aktualnie szuka klubu.

Wiadomo już, że w sezonie 2019/2020 przy Świętokrzyskiej zostaną: Damian Mężyk, Daniel Dybiec, Dominik Cheba, Patryk Cheba, Maciej Miłek i Jakub Chrzanowski, którzy przedłużyli umowy z KSZO oraz Marcin Kaczmarek, którego klub pozyskał wcześniej.

Tymczasem w środę, na boisku przy ulicy Różanej odbył się pierwszy trening przed rozpoczęciem sezonu 2019/2020, w którym wzięło udział około trzydziestu zawodników. Do drużyny oprócz Marcina Kaczmarka powrócił po roku przerwy na grę w Olimpii Elbląg Tomasz Persona.

Podczas zajęć trener Marcin Wróbel przyglądał się kilku zawodnikom, którzy mogliby wzmocnić szeregi pomarańczowo-

wo-czarnych. Aktualnie w zespole brakuje bramkarza oraz napastnika. Również w środę od zespołu odszedł Dorian Frątczak, który podpisał kontrakt z drugoligową Garbarnią Kraków, kolejny bramkarz Damian Pietrasik wprawdzie jest zainteresowany grą w KSZO, ale w poprzednim sezonie grał w naszym klubie na zasadzie wypożyczenia z Wisły Sandomierz, której jest zawodnikiem. Na treningu obecny był mierzący 190 cm bramkarz ŁKS-u Łomża Paweł Lipiec. Czy zawodnik dojdzie do porozumienia z naszym klubem, czas pokaże. Wśród nowych twarzy widzieliśmy jeszcze min. Jana Dźwigalę (syn Dariusza Dźwigalę), grającego ostatnio w trzecioliigowej Victorii Sulejówce, Kamila Ucińskiego z Granatu Skarżysko oraz jednego z piłkarzy pochodzącego z Ukrainy. Poczynaniom kolegów z ławki przyglądali się kontuzjowani Patryk Cheba oraz Piotr Jedlikowski.

Brąz dla naszej fitnesski

Dwunastoletnia zawodniczka ostrowieckiego klubu Black & White Gabrysia Klepacz wywalczyła brązowy medal na odbywających się w greckim Korfu Mistrzostwach Świata Dzieci w Fitness Gimnastycznym.

W jedenastobowym składzie Reprezentacji Polski na mistrzostwach w Grecji znalazło się aż osiem zawodniczek ostrowieckiego klubu. W kategorii 8 lat wystąpiła Nadia Żmuda, 10 lat – Blanka Walczyk, 11 – lat Jagoda Strzębska i Zuzanna Jarecka, 12 lat – Natalia Bugajska i Gabriela Klepacz, 13 – lat Alicja Sulik oraz 14 lat – Martyna Klubińska. Nasze reprezentantki startowały pod opieką trenerki Joanny Kępy. Oprócz brązowej medalistki, na zawodach świetne lokaty zajmowały również inne zawodniczki z Ostrowca. Nadia Żmuda zajęła piąte miejsce, a Zuzanna Jarecka szóste miejsce w swoich kategoriach wiekowych.

Warto przypomnieć, że dziecięca sekcja ostrowieckiego klubu, w którym ćwiczy ponad setka młodych sportowców jest aktualnym drużynowym wicemistrzem kraju w fitness gimnastycznym. Mające miejsce kilkanaście dni temu uroczyste zakończenie roku sportowego sekcji było doskonałą okazją do przypomnienia sukcesów, jakie odnieśli zawodnicy klubu, a tych było sporo i to nie tylko na arenie krajowej.

Do największych osiągnięć należy zaliczyć złote medale Mistrzostw Polski Emilii Pękali, Dominika Jewiaka, Blanki Walczyk i Natalii Bugajskiej; srebrne krążki Oliwii Chamery, Jagody Strzębskiej, Gabrieli Klepacz, Alicji Sulik, Nadii Żmudy

i Martyny Klubińskiej oraz brązowe medale Piotra Kapusty, Agaty Suszko, Leny Kaloty i Laury Stańczyk. Młode sportsmenki świetnie spisały się również na rozgrywanych w maju w Serbii Mistrzostwach Europy w Fitness Dzieci. Tam o podium otarła się Gabriela Klepacz, która w kategorii do 12 lat zajęła 4 miejsce, w tej samej grupie piąta była Natalia Bugajska. W kategorii do 10 lat piąte miejsce Mistrzostw Europy zdobyła Blanka Walczyk, wśród 11-latek siódma była Zuzanna Jarecka, a ósma Jagoda Strzębska. Wśród 13-latek szóste miejsce zajęła Alicja Sulik.

PK

rekord

*stuchaj nas
na 89,6 FM*

