

Spacerownik po mieście

Biuro Wystaw Artystycznych zaprasza do udziału w edukacyjnych spacerach, dotyczących żydowskiej przeszłości Ostrowca Św.

str. 2

Absolutorium dla prezydenta

Osiemnastoma głosami „za” i dwoma wstrzymującymi, radni miejscy udzieli prezydentowi Jarosławowi Górczyńskiemu absolutorium i zatwierdzili sprawozdanie z wykonania budżetu gminy za 2017 rok.

str. 3

Budują nowoczesny SOR

W piątek, 15 czerwca Śledzcy z CBŚP i Prokuratury Regionalnej w Białymstoku rozbili kolejną zorganizowaną grupę przestępczą, likwidując przy tym ostatnie działające na terenie kraju stacjonarne sklepy z dopalaczami.

str. 3

Piękne nogi na lato

Zdrowe i atrakcyjne nogi na lato to cel wielu kobiet. Przed nami przecież weekendowe i wakacyjne wyjazdy – piesze wycieczki, chodzenie po górach, plażowanie i długie spacery.

str. 4

Wakacje z MOSiRem

Dla dzieci i młodzieży Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ostrowcu Świętokrzyskim tradycyjnie przygotował na wakacje wiele atrakcji. Będą zajęcia sportowo-rekreacyjne, turnieje, kursy nauki pływania.

str. 6

ŚWIĘTOKRZYSKIE

B E Z P Ł A T N Y T Y G O D N I K



NR 3 PIĄTEK – CZWARTEK 22-28 CZERWCA 2018

NAKŁAD 5 000

Udane Dni Ostrowca 2018!

Fot. Stanisław Dunin-Borkowski



Miniony weekend w Ostrowcu Świętokrzyskim upłynął pod znakiem wspólnej zabawy. Od piątku do niedzieli mieszkańcy uczestniczyli w koncertach, pokazach i licznych konkursach organizowanych w ramach tegorocznych Dni Ostrowca.

str. 4

„Chreptusi” świętowali



str. 2

Nauka ich odmładza!



str. 6

Przygotowanie do lata



str. 7

Dzieje się!

Sobota, 23 czerwca

➔ **Jubileusz UTW.** W sali widowiskowej kina „Etiuda” jubileusz piętnastolecia świętować będą słuchacze ostrowieckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Uroczystość rozpocznie się o godz. 11.30. Przybyli najpierw zwiedzą prezentowane w holu kina wystawy malarstwa, rysunku, fotografii i rękodzieła, a potem wysłuchają koncertu Chóru UTW. Po części artystycznej, wystąpią Matylda Niewójt – prezes uczelni dla seniorów, honorowy prezes Józef Pazderski oraz rektor Wyższej Szkoły Biznesu i Przedsiębiorczości dr Izabela Zaborowska. Głos zabiorą również zaproszeni gości. Osiągnięcia uniwersytetu na przestrzeni piętnastu lat będzie można prześledzić na prezentacji multimedialnej. Najbardziej zasłużeń słuchacze, współtwórcy, liderzy i jubilaści UTW odbiorą pamiątkowe statuetki i dyplomy. W programie przewidziano także występ Chóru „Tremolo” z Miejskiego Centrum Kultury i Kabaretu UTW, a na zakończenie - około godz. 14 – poczęstunek. Całość poprzedzi nabożeństwo, odprawione o godz. 10 w kolegiacie p.w. św. Michała Archanioła.

➔ **O geopolityce w WSBiP.** W auli Wyższej Szkoły Biznesu i Przedsiębiorczości będzie można posłuchać wykładu dr Leszka Sykulskiego na temat bezpieczeństwa Polski w kontekście geopolityki. Otwarte spotkanie z autorem książki poświęconej tym zagadnieniom rozpocznie się o godz. 15.

➔ **Premiera „Niejawnych”.** O tym, że Ostrowiec Św. kryje wiele tajemniczych miejsc będzie można przekonać się podczas spotkania autorskiego z Agatą Domagałą. Młoda ostrowiecka pisarka debiutowała na literackiej scenie wydawnym niedawno horrorem pt. „Niejawni”. O tym, jak powstawała książka i planach na kolejne opowieści w hotelu „Accademia”. Początek o godz. 17.

➔ **Letnie przesilenie.** Pokazy bar-



mańskie, fontanna czekoladowa, konkursy i zabawy dla najmłodszych, niespodzianki, fotobudka, pokazy

fitness – to tylko niektóre z atrakcji, jakie czekają na odwiedzających Galerię Ostrowiec w godz. 12-22. W trakcie eventu „Letnie przesilenie” odbędą się również pokazy kolekcji najemców galerii - zarówno mody damskiej, męskiej, jak i po raz pierwszy mody dla dzieci. Poprowadzi je Patricia Kazadi. Na zewnątrz obiektu handlowego ustawiona zostanie scena, na której wystąpią znani artyści. Pojawią się Piękni i Młodzi, Patricia Kazadi z zespołem i LAXA. Imprezę zakończy się koncertem NANA, znanego m.in. z takich utworów, jak „Lonely”, czy „Remember the time”, wystrzałem fajerwerków i widowiskowym pokazem laserów.

➔ **Cuda wianki.** Dobrą ostrowiecką



tradycją stały się obchody Nocy Świętojańskiej. Tegoroczne sobótki rozpoczną warsztaty plastyki obrzędowej na terenie Parku Miejskiego (godz. 19), połączone z koncertem zespołu folklorystycznego „Okrasa” w amfiteatrze. Później uczestnicy imprezy będą poszukiwać kwiatu paproci i puszczać wianki na wodę. A wszystko to przy dźwiękach Orkiestry Dętej Dobrynia.

Niedziela, 24 czerwca

➔ **Integracja pokoleń.** Spotkanie seniorów na Rynku i złożenie kwiatów w Miejscu Pamięci Narodowej zainaugurują VII Ostrowieckie Senioralia. Ich uczestnicy przejdą potem w barwnym korowodzie ulicami miasta do amfiteatru w Parku Miejskim. Tam, od godz. 15, w koncercie „Młodzież – seniorom” prezentować się będą członkowie sekcji artystycznych Miejskiego Centrum Kultury. Około godz. 16.30 z kolei rozpocznie się przegląd amatorskich formacji seniorskich. Wystąpią soliści, zespoły wokalne, taneczne i śpiewacze, chóry, grupy teatralne i kabaretowe z Ostrowca Św. i okolic. W trakcie imprezy będzie można wziąć udział w licznych konkursach i rozstrzygnąć się w specjach kuchni regionalnej, przygotowanych przez Koła Gospodyń Wiejskich. Przewidziano też sporo atrakcji dla dzieci.

opr. KF

REKLAMA

Malowane świętokrzyskie

Podczas Dni Ostrowca ogłoszono laureatów konkursu plastycznego dla dzieci i młodzieży „Świętokrzyskie słowem i obrazem malowane”.

Uczestnicy mieli za zadanie stworzenie plastycznej wersji własnych wrażeń z odwiedzin w jednym z pięciu miejsc na terenie województwa. Autorami najpiękniejszych prac okazali się: Emilia Stachurska, Piotr Pustuła i Emilia Spychaj (kategoria wiekowa 7-13 lat) oraz Julia Kaczmarska, Nina Gładysz i Wiktorija Kijanka (kategoria wiekowa 14-19 lat).

Konkurs odbył się w ramach obchodów 20-lecia województwa świętokrzyskiego.

KF

Ostrowczanki dbają o zdrowie

W siedzibie ostrowieckich Amazonek, w sobotę przeprowadzono bezpłatne badania piersi.

– To kolejna tego typu akcja z udziałem lekarzy ze Świętokrzyskiego Centrum Onkologii. Możemy ją przeprowadzić dzięki środkom finansowym z gminy Ostrowiec Św., która od lat wspiera nasze działania – mówi Danuta Ogórek, prezes ostrowieckich Amazonek. – To niezwykle ważne, bo w mieście mamy prawdziwą „epidemię” zachorowań na raka piersi. Ofiarami padają coraz młodsze kobiety, stąd tak istotna jest profilaktyka.

W sobotę przebadac mogła się każda kobieta i dodatkowo dostać skierowanie na bezpłatne USG tarczycy, jamy brzusznej lub piersi. Zainteresowanych nie brakowało.

Kolejna okazja do zadbania o zdrowie już w październiku.

KF

REKLAMA

KREDYTY

Gotówkowe i konsolidacyjne
DARMOWE KONTO
Opłacaj rachunki za DARMO
Wejdź na Poczta i Zapytaj

Ostrowiec Św., os. Słoneczne 14
(Pasaż Handlowy)

Spacerownik po mieście

Biurow Wystaw Artystycznych zaprasza do udziału w edukacyjnych spacerach, dotyczących żydowskiej przeszłości Ostrowca Św.

Idea „Spacerownika po mieście” jest odkrycie miasta na nowo, ukazanie wartościowych, a często zapomnianych faktów z jego historii, a także uwrażliwienie na otaczającą przestrzeń. Wiedza przekazywana podczas wędrowki ma także na celu kształtowanie postaw tolerancji dla innych kultur. Podczas zajęć w plenerze młodzież szkolna pozna mało znane fakty z historii Ostrowca Św. i uzyska podstawowe informacje o kulturze żydowskiej.

Spacer rozpoczyna się pod Pomnikiem Żydów Ostrowieckich przy ul. Starokunowskiej, a kończy w Rynku. Po drodze są przystanki się m.in. w miejscu po synagodze, w dawnej dzielnicy żydowskiej czy na kirkucie.

Przewodnik przybliży dawny wygląd i funkcję danej lokalizacji oraz prezentuje sylwetki ważnych ostrowieckich obywateli pochodzenia żydowskiego. Opisy wzbogacone są o unikatowe zdjęcia, prezentowane na planszach.

Spacer prowadzi Wojtek Mazan – fotograf, kurator, aktywista, patriota lokalny, pracownik ostrowieckiego BWA, autor bloga „Żydowski Ostrowiec”. Koszt uczestnictwa w nim wynosi 5 zł od osoby. Rezerwacje przyjmowane są w siedzibie BWA, pod numerem tel.: 48 41 263 20 48 lub mailowo promocja@bwa.ostrowiec.pl.

opr. KF

„CHREPTUSI” ŚWIĘTOWALI



Foto: autor

W miniony weekend wychowankowie, nauczyciele oraz przyjaciele LO nr II im. J. Chreptowicza w Ostrowcu Św. bawili się na X Zjeździe Absolwentów. Trzydniową imprezę połączono z jubileuszem 105-lecia istnienia szkoły.

Główne uroczystości odbyły się w sobotę, w murach liceum. Przybyło na nie ponad czterysta osób. Wyjątkowe spotkanie stało się okazją do wspomnień, życzeń i gratulacji. Wielu kolejnych sukcesów placówce, jej nauczycielom i wychowankom życzyli m.in.: wicekurator świętokrzyski Tomasz Pleban, reprezentujący władze województwa – Arkadiusz Bąk i Jan Maćkowiak, starostowie Zbigniew Duda i Elżbieta Mich, wiceprezydent Marzena Dębniak oraz sekretarz gminy Bodzechów Małgorzata Sobieraj.

– Motto naszej szkoły to pamięć, tradycja, ale i nowoczesność – przyznaje Sławomir Miszczuk, dyrektor LO nr II. – Poprzez zjazdy integrujemy społeczeństwo. Nasza młodzież poznaje absolwentów, którzy kończyli szkołę kilkanaście, a nawet kilkadziesiąt lat temu, poznaje historię placówki i jej bogate tradycje.

Najbardziej znani „Chreptusi” to: pułkownik Jan Piwnik „Ponury”, reżyser Jan Rybkowski, błogosławiony Tadeusz Dulny, poseł Zbigniew Pacelt, czy aktor Mirosław Baka. Miłym akcentem sobotniej uroczystości było odsłonięcie tablicy poświęconej dr Janowi Głogowskiemu – fundatorowi szkoły. Dokonał tego Jolanta i Cezary Cieśla, związani z rodziną Głogowskich.

KF

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 Faldrowicz
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

515 - 555 - 512

MOŻLIWOŚĆ PŁACENIA
KARTĄ PŁATNICZĄ

Koniec z dopalaczami w Ostrowcu!

W piątek, 15 czerwca Śledczy z CBŚP i Prokuratury Regionalnej w Białymstoku rozbili kolejną zorganizowaną grupę przestępczą, likwidując przy tym ostatnie działające na terenie kraju stacjonarne sklepy z dopalaczami.

Podczas działań zatrzymano sześć osób i zabezpieczono ponad dwa kilogramy substancji, która zostanie poddana badaniom. Jak się okazało funkcjonariusze musieli działać bardzo szybko, ponieważ sprzedawcy próbowali pozbyć się dowodów, paląc je w przygotowanych piecach.

Z ustaleń policjantów CBŚP wynika, że w sklepach pracowali m.in. pseudokibice jednego ze śląskich klubów sportowych. Osoby, wywodzące się z tego środowiska miały też pełnić rolę ochrony dla prowadzonego „biznesu”, a także być pewnego rodzaju gwarancją hermetyczności przestępczego procederu.

W piątek policjanci CBŚP przeprowadzili działania, w których wzięli udział także funkcjonariusze KMP w Kielcach, KPP w Ostrowcu Św., Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Kielcach i Powiatowej Stacji Sanitar-

no-Epidemiologicznej w Radomiu oraz antyterrorysty z KWP w Kielcach i Radomiu. Akcja została przeprowadzona w dwóch lokalach na terenie Kielc i Ostrowca Świętokrzyskiego.

Śledczy ustalili, że sklepy te były ostatnimi stacjonarnymi punktami sprzedaży dopalaczy na terytorium Polski. Zatrzymano tam cztery osoby, a kolejne dwie wpadły w hotelu. Jak się okazało jedna z nich była poszukiwana listem gończym przez prokuraturę w Katowicach.

W sobotę, zatrzymane osoby zostały doprowadzone do prokuratury i przesłuchane. Śledczy z Prokuratury Regionalnej w Białymstoku i policjanci z Centralnego Biura Śledczego Policji z Zarządu w Białymstoku nadal ustalają okoliczności sprawy, która wciąż jest rozwojowa.

opr. WB

Absolutorium dla prezydenta

Osiemnastoma głosami „za” i dwoma wstrzymującymi, radni miejscy udzieli prezydentowi Jarosławowi Górczyńskiemu absolutorium i zatwierdzili sprawozdanie z wykonania budżetu gminy za 2017 rok.



Fot. UM Ostrowiec

ulicy Las Rzeczki. W efekcie dobrze przygotowanego i złożonego w ubiegłym roku wniosku, udało się też pozyskać ponad 23 mln zł z „unijnego tortu” na rewitalizację obszarów o silnym potencjale gospodarczym i społecznym. Całkowita wartość tego projektu to przeszło 34 mln zł.

W wystąpieniu prezydent podkreślił również bardzo ważną kwestię związaną z obniżeniem podatków od środków transportowych, a także nie podnoszenia stawek podatków i opłat za wodę i ścieki. Nadmieniał, że przez wiele lat Ostrowiec Świętokrzyski praktycznie nie posiadał terenów inwestycyjnych, a obecnie dysponuje ponad 50 hektarami gruntów, które zostały zakupione w tej kadencji. W ubiegłym roku 15 hektarów zostało włączone już do Specjalnej Strefy Ekonomicznej.

Po przemówieniu prezydenta, ze sprawozdaniem z wykonania budżetu za 2017 r., pozytywnie zaopiniowanym przez Regionalną Izbę Obrachunkową, zgromadzonych zapoznana skarbnik gminy Elżbieta Pichór. Potem nastąpiło głosowanie. Znakomita większość radnych pozytywnie oceniła pracę prezydenta. Głosów „za” udzieleniem mu absolutorium było osiemnaście, przy dwóch wstrzymujących się.

– Cieszę z udzielonego mi absolutorium i z poparcia dla realizowanych przez nas działań – powiedział J. Górczyński. – Dziękuję pracownikom Urzędu Miasta oraz całej sferze samorządowej, prezesom spółek i dyrektorom jednostek podległych za ich pracę na rzecz mieszkańców, ale przede wszystkim ostrowczanom za życzliwość i wiele ciepłych słów uznania oraz uwag i spostrzeżeń, bo one są bardzo ważne i pomocne w codziennej, trudnej pracy.

Warto dodać, że sesja absolutoryjna rozpoczęła się od podziękowań dla ostrowieckich samorządowców, jakie wystosowały władze Czerska. To wyraz wdzięczności za pieniądze, przekazane gminie na walkę ze skutkami nawałnicy, która przeszła w nocy z 11 na 12 sierpnia 2017 r.

Budują nowoczesny SOR

Ostrowiec będzie miał jeden z najnowocześniejszych Szpitalnych Oddziałów Ratunkowych. Właśnie ruszyła jego budowa.



Fot. autor

– zabiegowa, wstępnej intensywnej terapii, terapii natychmiastowej oraz obserwacji. Będzie punkt konsultacyjny oraz zaplecze administracyjno-gospodarcze. Obok powstanie nowy parking.

– Teren budowy został już zabezpieczony. Na czas prac wyznaczamy nowy wjazd od ulicy H. Sienkiewicza tak, żeby sprzęt budowlany nie zakłócał funkcjonowania szpitala – mówi Rafał Lipiec, dyrektor ostrowieckiej lecznicy.

Investycja prowadzona jest przy znacznym wsparciu środków z budżetu państwa. Na jej realizację powiat ostrowiecki otrzymał blisko 6 mln zł. To największe dofinansowanie w województwie świętokrzyskim.

KF

● KLAUDIA FAŁDROWICZ

– Dokładam starań, aby kondycja finansowa budżetu naszego miasta była bardzo dobra i zapewniam, że taka właśnie jest – mówił prezydent Jarosław Górczyński, w wystąpieniu poprzedzającym głosowanie. – Potwierdzeniem tego faktu jest to, że Ostrowiec Świętokrzyski znalazł się w gronie samorządów – liderów najlepiej zarządzających finansami, uzyskując wysoką ocenę w pre-ratingu, lokującą gminę na poziomie inwestycyjnym w przedziale pomiędzy AAA a BBB+. Tylko 11% polskich samorządów może pochwalić się podobną oceną. To dowód na to, że w sposób odpowiedzialny i racjonalny zarządzamy naszymi pieniędzmi.

W swoim exposé prezydent wymienił kluczowe dla miasta inwestycje ubiegłego roku. Zaliczyć do nich należy:

realizację Ostrowieckiego Browaru Kultury, rozpoczęcie budowy odkrytych basenów „Rawszczyzna od Nowa”, budowę bloków mieszkalnych na terenie po byłych Zakładach Gambo, budowę hali „Mój Rynek” na Targowisku Miejskim, czy zadania drogowe na łączną kwotę ponad 16 mln zł. Największe z nich dotyczyły ulic Rzeczki, Północnej, Las Rzeczki, bocznej Kilińskiego i Jutrzenki.

– Nie sposób nie wspomnieć o środkach zewnętrznych, jakie udało nam się pozyskać na termomodernizację i rewitalizację budynków użyteczności publicznej: Miejskiego Centrum Kultury, Urzędu Miasta, czy Środowiskowego Domu Samopomocy „Przystań” – wymieniał J. Górczyński. – Z sukcesem aplikowaliśmy również o dotację na modernizację pływalni i zakup wyposażenia oraz na dokończenie prac przy



KREUJEMY PRZESTRZEŃ WYOBRAŹNIĄ!

INSPIRUJĄ NAS TWOJE MARZENIA

**PROJEKTUJEMY
MEBLE KUCHENNE**

**TWORZYM
ARANŻACJE WNĘTRZ**

AL. 3 MAJA 5
OSTROWIEC ŚW.
TEL. 501 610 304
ARANZACJEKUCHNI.COM.PL

Udane Dni Ostrowca 2018!

Miniony weekend w Ostrowcu Świętokrzyskim upłynął pod znakiem wspólnej zabawy. Od piątku do niedzieli mieszkańcy uczestniczyli w koncertach, pokazach i licznych konkursach organizowanych w ramach tegorocznych Dni Ostrowca.

● KLAUDIA FAŁDROWICZ

W piątkowe popołudnie i wieczór bawiono się w amfiteatrze w Parku Miejskim w rytmach muzyki klubowej. Imprezę rozkręcili światowej sławy didżeje. Na multimedialnej scenie, za konsolą stanęli: Arisen Flame, Matt Bukovski, Ontune, Blue Silence, Adam Sobiech, Trey Vinter, Santo Monte, Exation, Szkłan, Sky Sound, Revixer Exist i gwiazdy wieczoru – DJ Tonka i Yomanda. Sporej dawce mocnych setów towarzyszyła wyjątkowa oprawa. Były lasery, wyrzutnie CO₂, pirotechnika, strefy rekreacji dla dzieci oraz gastronomiczna.

W sobotę, na Rynku prezentowały się lokalne formacje taneczne, zespoły muzyczne oraz wokaliści. Odbiwały się także pokazy sportowe. Przybyli oklaskiwali występy Studia Wokalnego „Pandora”, Chórów „Wiolinki”, „Tremolo”, „Coro Cantorum”, tancerzy z „3 Your Mind”, „Twista” i „Progressu”, kwartetu młodzieżowego KIX, duetu Wuzetka, czy stowarzyszenia „Bez Pardonu”. Prawdziwym strzałem w dziesiątkę okazał się koncert zespołu „Enej”, który zgromadził w centralnym placu miasta tłumy. Zanim jednak na scenie pojawili się muzycy, głos zabrał prezydent Jarosław Górczyński.

– Bardzo cieszę się, że Państwo tak licznie odpowiedzieli na nasze zaproszenie i uczestniczą w dzisiejszym koncercie. Rynek ponownie ożył! – stwierdził J. Górczyński.

Zyczenia z okazji święta Ostrowca Św. złożyli także przedstawiciele bliźniaczego miasta Biała Cerkiew na Ukrainie.

– Jesteśmy szczęśliwi, że znowu możemy tu być z Wami i świętować. Wazsze miasto z roku na rok zmienia się na plus. Gratulujemy tego, jak się rozwija – mówiła Inna Nowohrebelska, zastępczyni mera Białej Cerkwi.

Potem zaczęła się ponadgodzinna zabawa. Największe przeboje formacji, założonej przez braci Piotra i Pawła Sołoduha śpiewali głośno i starsi i młodszy.

– Fajnie było zobaczyć chłopaków „na żywo”. To był super koncert. Przyszliśmy całą paczką i świetnie się bawiliśmy. Oby takich imprez było jak najwięcej – komentuje Karolina.

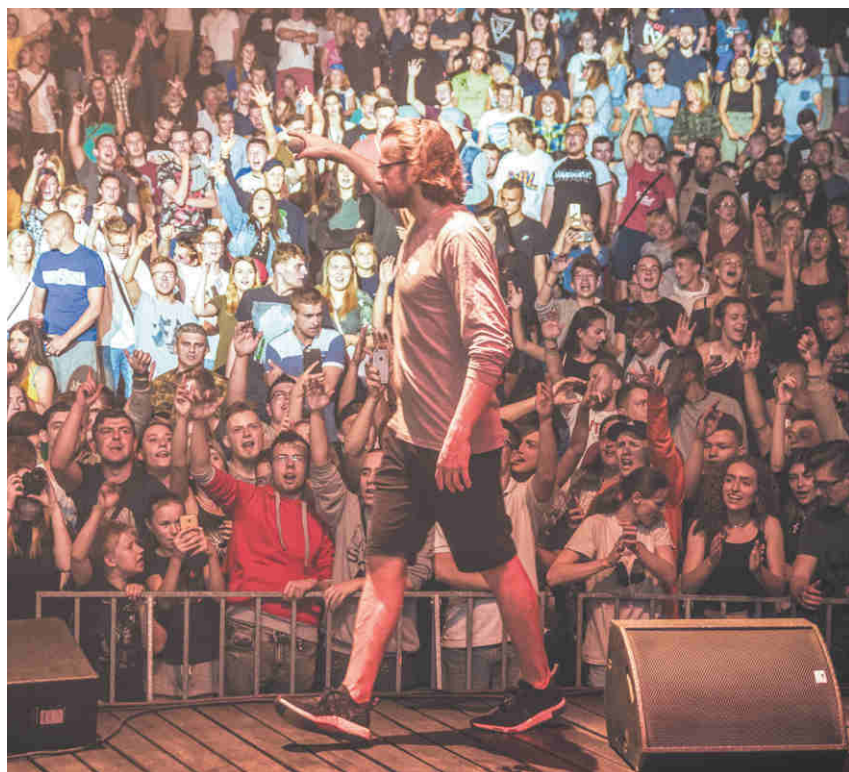
– Zastrzyk pozytywnej energii. Była moc – dodaje Paweł.

Niedzielną odsłonę Dni Ostrowca, rozpoczęła się prezentacją instytucji i spółek miejskich w parku. Mieszkańcy Ostrowca Św. mogli poznać tych, którzy dbają o to, żeby w ich domach było ciepło, na ulicach czysto, a z kranów płynęła dobra i zdrowa woda. Zaprezentowały

się także firmy miejskie, które budują i remontują drogi, przewożą pasażerów, promują sport i rekreację oraz te, które są odpowiedzialne za gospodarkę mieszkaniową. Niektóre pokazały swój sprzęt używany w codziennej pracy. Odwiedzający stoiska mogli liczyć na konkursy z nagrodami.

Święto miasta zakończyło się późnym wieczorem występem KęKę w amfiteatrze. Wcześniej na tej samej scenie pojawili się Pokahontaz, Bob One & Bas Tajpan i lokalni hip-hopowcy, w tym Wicek, Adrianna Winter i Krzysiu – laureaci konkursu Rap #16-STKA, na najlepszą rymowaną zwrotkę, a także Kiper, Bboyowe Siły Zbrojne, Szkoła Tańca Progres i DJ Teo.

Ciekawym elementem wspólnej zabawy była Bitwa na Dwie Patelnie, którą stoczyli Sylwia Biały i Mariusz Szwed.





Nauka ich odmładza!

W sobotę Ostrowiecki Uniwersytet Trzeciego Wieku uroczystie świętować będzie piętnastolecie działalności. To jubileusz pełnych radości i pogody ducha słuchaczy. Często mówią, że nauka ich odmładza, dodaje skrzydeł. I to jest prawda!



● KLAUDIA FAŁDROWICZ

27 września 2003 r. Senat Wyższej Szkoły Biznesu i Przedsiębiorczości powołał do życia Uniwersytet Trzeciego Wieku w Ostrowcu Św. W zebraniu założycielskim, któremu przewodniczyli prof. zw. dr hab. Stanisław Jankowski i mgr inż. Józef Tyburecy – kanclerz WS-BiP uczestniczyło szesnaście osób.

– Początek nie należał do łatwych. Nie było wzorców, wszystko praktycznie wdrażaliśmy od podstaw. Czerpałiśmy z wiedzy, zdobytej na różnych konferencjach, organizowanych przez Polsko-Amerykańską Fundację Wolności – wspomina Józef Pazderski, pierwszy przewodniczący UTW WSBiP, długoletni prezes stowarzyszenia, a obecnie prezes honorowy. – Program stworzyliśmy na podstawie ankiety, przeprowadzonej wśród seniorów. Pytaliśmy o ich

pasje, o to, czego chcieliby nauczyć się w dojrzałym życiu. Zgodnie z oczekiwaniami ankietowanych postawiliśmy na rodzinę, zdrowie, psychologię, sport, kulturę. Tak powstał model UTW, którego misją jest kształcenie ustawiczne, edukacja, ale i rozwój zainteresowań słuchaczy.

Zarząd UTW WSBiP na początku tworzyli, obok Józefa Pazderskiego, Barbara Korybut-Daszkiewicz – wiceprzewodnicząca, Ewa Kolsut – kwestor, Irena Metyk – sekretarz oraz Bożenna Majewska, Wiesław Walerowicz, Henryka Rycombel, Lucyna Kijewska i Marian Majewski (członkowie). Wykład inauguracyjny, poświęcony głównym problemom współczesnego świata wygłosił – 28 września 2003 r. – dr hab. Stanisław Bartoszewicz. Kilka miesięcy później, w czerwcu certyfikaty ukończenia roku akademickiego 2003/2004 odebrały 63 osoby.

W pierwszych latach działalności uczelni dla seniorów Komisję Rewizyjną tworzyli Zofia Pożoga – przewodnicząca, Marianna Sałapa, Henryk Dąbrowski i Eugeniusz Kubik. Najdłużej obowiązki te wypełniali i do dziś wypełniają: Teresa Wiewiór-Piasecka, Irena Grudniewska i Alicja Podczaska. Od samego początku kronikę UTW prowadzili i robią to do tej pory: Mirosław Adamczyk, Barbara Korybut-Daszkiewicz i Irena Metyk. W 2006 r. powołano zespół redakcyjny w składzie: Matylda Niewójt, Krystyna Borys, Jadwiga Myśliwska i Józef Pazderski i rozpoczęła się działalność wydawnicza.

– Przez dłuższy czas funkcjonowaliśmy, jako przyuczelniana jednostka. Od władz WSBiP otrzymaliśmy zaplecze lokalowe, wsparcie merytoryczne i dydaktyczne. To była nieoceniona pomoc, na którą zresztą stale możemy liczyć – przyznaje Józef Pazderski.

Jako odrębny podmiot prawny, ze statutem stowarzyszenia ostrowiecki UTW działa od 2008 r.

NIE SAMĄ NAUKĄ UTW ŻYJE

Z każdym nowym rokiem akademickim oferta ostrowieckiej uczelni dla seniorów poszerzała się. Sukcesywnie zwiększała się też liczba studentów. Dziś jest ich blisko trzystu. Najmłodsi są tuż po pięćdziesiątce, najstarszy – Adam Pawlikowski – ma 86 lat, o rok młodsza jest Wanda Żulek.

– Na początku zapraszaliśmy na wykłady audytoryjne i zajęcia ruchowe, prowadzone przez pracowników Wy-

działu Fizjoterapii WSBiP. Od 2005 r. zaczęły powstawać sekcje zainteresowań. Najpierw była literacka, malarstwa, rękodzieła. Dziś jest ich już prawie trzydzieści – mówi Matylda Niewójt, prezes UTW.

Oprócz tematycznych wykładów, które odbywają się regularnie, co dwa tygodnie i na które przychodzi zawsze grubo ponad sto osób, są seminaria naukowe: kulturoznawstwa, literackie i historyczne oraz lektoraty języków obcych. W tym roku, na życzenie słuchaczy zorganizowano dodatkowo konserwatorium z zakresu wiedzy teologicznej. Jak się okazało, to bardzo ciekawa forma edukacji. Ponadto seniorzy dużo ćwiczą. Trenują tai chi, jogę, biegają, spacerują z kijkami, uprawiają aerobik, tańczą. Są na czasie z wszelkimi nowinkami technologicznymi, serfują po internecie, mają konta na Facebooku. Wiedzą, jak zdrowo jeść i dbać o dobry nastrój. Przy uniwersytecie prężnie działa chór, kabaret i teatr.

DOBRA PRACA POPŁACA

Na przestrzeni piętnastu lat działalności, ostrowiecki UTW odniósł wiele znaczących sukcesów. Największy to zdobycie tytułu Profesjonalny Uniwersytet Trzeciego Wieku ze Złotym Certyfikatem.

– Wyróżnieniem tym uhonorowano nas w październiku 2016 r. Stanowi ono nagrodę za naszą pracę, ale daje też motywację, żeby robić coraz więcej i coraz lepiej – przyznaje Matylda Niewójt. – Jako jedyny UTW w całym regionie zdobyliśmy też Świętokrzyskiego Koziółka – statuetkę, przyznaną za udział w programie „Bezpieczne świętokrzyskie”. Nasza słuchaczka Ewa Bałazy została Wolontariuszką Roku za działalność wolontariacką wewnątrz uniwersytetu i poza organizacją. Z kolei Andrzej Bartczak – zapalony fotograf przyrody otrzymał nagrodę „Niezapominajki”.

UTW stał się też miejscem badań naukowych i prawdziwym zagłębiem wydawniczym. Opublikowano m.in. dziewięć biuletynów, trzy albumy, wiele

tomików poezji – zbiorowych i indywidualnych oraz ponad 130 artykułów naukowych z różnych dziedzin.

AKTYWIZUJĄ I INTEGRUJĄ

Ostrowiecki UTW cyklicznie organizuje spotkania okolicznościowe, imprezy lokalne i ponadregionalne, ciekawe konferencje. Są one okazją do integracji środowiska, łączenia pokoleń, a przede wszystkim aktywizacji osób starszych.

– Spotykamy się przed Świętami Bożego Narodzenia, Wielkanocą, w Dniu Kobiet, przy wspólnych ogniskach na Gutwinie. Rokrocznie odwiedzamy pensjonariuszy Domu Spokojnej Starości, prowadzonego przez ks. Jana Mikosza. Zwiedzamy Polskę, jeżdżąc na wycieczki. Gościmy w szkołach, przedszkolach – wymienia Matylda Niewójt. – Jesteśmy też inicjatorami konferencji naukowych, w których uczestniczą przedstawiciele UTW z całego kraju. Wymieniamy się doświadczeniami, czerpiemy z wiedzy innych i sami dzielimy się tym, co wiemy.

Sztandarową imprezą UTW stały się Senioralia. W tym roku odbędą się już po raz siódmy. Niedzielne wydarzenie wypełni wiele atrakcji. Na scenie, w amfiteatrze w Parku Miejskim pojawią się i młodszy i starsi. Dzień wcześniej ostrowiecka uczelnia dla seniorów oficjalnie zaakcentuje swoje piętnaste urodziny. W kinie „Etiuda” uhonorowani zostaną, ci którzy wspierali i nadal wspierają stowarzyszenie, a także słuchacze liderzy i jubiliści.

– To, że istniejemy już piętnaście lat i możemy prężnie rozwijać się to zasługa zaangażowania i bezinteresownej pracy zarządu, ale też nieocenionej pomocy ze strony ostrowieckiej Alma Mater – rektor, kanclerz i wykładowcy, jak również władz miasta i powiatu, dyrektorów szkół ponadgimnazjalnych oraz lokalnych instytucji kultury – podkreśla M. Niewójt. – Nasza rocznica to idealny czas, żeby pięknie za to podziękować.



SMACZNEGO



KOKTAJL OCZYSZCZAJĄCY Z MARCHEWKI

SKŁADNIKI

- 1 łodyga selera naciowego
- 2 marchewki
- 1 łyżeczka miodu
- 0,5 szkl. wody

PRZYGOTOWANIE

Seler i marchew umyj, obierz i drobno pokrój. Zmiksuj w blenderze, a następnie zmieszaj z wodą i miodem.



OCZYSZCZAJĄCA SAŁATKA

SKŁADNIKI

- 5 łyżek szczypiorku
- 1 jogurt naturalny
- 1 ząbek czosnku
- 1 ogórek
- 1 łyżeczka pietruszki

PRZYGOTOWANIE

Szczypiorek umyj i pokrój, ogórka obierz. Jogurt zmieszaj z ząbkami czosnku i dodaj do szczypiorku z ogórkiem. Na wierzchu posyp pietruszką.

Przygotowanie do lata

Długie dni i ciepłe noce sprawiają, że coraz więcej czasu spędzamy na świeżym powietrzu. Nie brakuje sposobów zarówno na aktywny wypoczynek, jak na i błogie lenistwo. Wiele zależy od samopoczucia i miejsca, w którym aktualnie przebywamy, ale także od odpowiedniego wyposażenia.

Co spakować na wypad do parku lub nad wodę, aby dobrze wykorzystać ten czas?

Trudno wyobrazić sobie coś bardziej relaksującego niż piknik na łonie natury. Piękna pogoda i potencjał okolicznych, zielonych enklaw sprzyjają tej formie wypoczynku. Wystarczy przygotować jedzenie, odpowiednio je przetransportować, zabrać ze sobą koc, a następnie przez kilka godzin korzystać ze świeżego powietrza. Jeśli chodzi o zaopatrzenie, warto rozważyć nabycie kubków termicznych, które są doskonałym zamiennikiem dla pojemników jednorazowych. Cechują się szczelnością i są bardzo poręczne, ponieważ można zabrać je ze sobą w drogę, niezależnie od tego, czy przemieszczamy się pieszo, rowerem czy np. na rolkach. Ich największą zaletą jest to, że bardzo długo utrzymują odpowiednią temperaturę napoju. Jaki kubek wybrać? Do wyboru mamy kubki o wnętrzu szklanym, plastikowym lub metalowym. Te pierwsze, choć są cięższe i łatwiej je uszkodzić, wydają się być najlepszym wyborem – szkło najdłużej utrzymuje temperaturę. Warto także zwrócić uwagę, czy kubek może być stosowany w kuchenkach mikrofalowych i myty w zmywarce. Możemy wybrać takie modele, które doskonale dopasujemy do naszych potrzeb.

KOC PIKNIKOWY NA KAŻDĄ POWIERZCHNIĘ

Kolejnym przydatnym atrybutem jest specjalny koc piknikowy – najlepiej z izolacją i wygodnymi uchwytami do przenoszenia. Może towarzyszyć nam podczas górskich wędrówek, miejskich wycieczek czy campingów. Mimo dużego rozmiaru, jest bardzo lekki, dlatego z łatwością można zabrać go ze sobą wszędzie, gdzie istnieje możliwość skorzystania z chwili relaksu. To idealne rozwiązanie dla osób, które szukają sprawdzonego rozwiązania, pozwalającego cieszyć się wypoczynkiem na trawie lub piasku. Warto również



Fot. Filip

zwrócić uwagę na folię aluminiową, stanowiącą barierę dla wilgoci i temperatury podłoża. Umożliwia ona rozłożenie koca piknikowego nawet na wilgotnej powierzchni. Im grubszy materiał koca, tym lepsza izolacja od nierówności terenu. Wysoka jakość materiału pozwoli nam korzystać z zakupu przez kilka sezonów.

– Tym, którzy chcą utrzymać dobrą formę i zadbać o swoje zdrowie, zaleca się aktywność dostosowaną do potrzeb i możliwości organizmu. Na piknik lub plażę warto wybrać się pieszo lub rowerem, tym bardziej że już od samego wyjścia z domu można korzystać z pogody. Producenci prześcigają się w propozycjach sprzętów, które takie wypadki czynią bardziej komfortowymi i atrakcyjnymi. Z sezonu

na sezon obserwujemy wciąż rosnące zainteresowanie aktywnymi formami spędzania wolnego czasu – mówi Paulina Paszczyk, dyrektor multibrandowych salonów sportowych 4Faces.

DOBRANY SPRZĘT PŁYWACKI

Jeśli nie wyobrażamy sobie sezonu letniego bez spędzania czasu nad wodą, oprócz koca i chłodnego napoju, przyda nam się dobrze dobrany sprzęt pływacki. Podwodny świat poznamy dzięki, wykonanym z wytrzymałych tworzyw o wysokiej jakości, okularom do pływania. Miękkie, silikonowe uszczelki zapobiegają zalewaniu soczewek od wewnątrz. Dzielony pasek o regulowanej długości umożliwia z kolei ich precyzyjne dopasowanie do obwodu głowy. Ważne, żeby były lekkie i nie podrażniały delikatnej skóry wokół

oczu. Jeśli wybieramy się nad kamieniste akweny, warto zaopatrzyć się w specjalne buty do wody. Mają siateczkową cholewkę i perforowaną lekką podeszwę, dzięki której nie tylko stanimy na twardym podłożu, ale także będziemy mogli swobodnie pływać. Taki sprzęt uchroni nas przed urazami czy skaleczeniami, a na zagranicznych plażach okaże się wręcz niezbędny – nie tylko ochroni stopy przed gorącym i twardym podłożem, ale również zmniejszy ryzyko nadeptnięcia na niebezpieczne zwierzęta, zamieszkujące egzotyczne morza, np. jeżowce.

STRÓJ KĄPIELOWY NA RÓŻNE OKAZJE

Kluczowym czynnikiem w doborze stroju kąpielowego jest odporność na szkodliwe promieniowanie UV. Gwarantuje to wysoka jakość materiału, z którego został uszyty, a także gęsta konsystencja. Ponadto strój powinien zapewniać maksymalną swobodę ruchów w trakcie pływania i charakteryzować się nieszablonoformą, bo każda kobieta ceni nie tylko komfort, lecz również dobry design. Krój stroju powinien być dostosowany do sposobu spędzania wolnego czasu – jeśli w wodzie budzi się w nas wyczynowiec, lepiej postawić na ten jednoczęściowy. Bikini sprawdzi się doskonale podczas zabaw na piasku i w wodzie, pod warunkiem że odpowiednio dobraliśmy jego rozmiar. Ta sama zasada dotyczy męskich kąpielówek – obcisłe sportowe slipki zostawmy na baseny, a na plażę wybierzmy szorty, bermudy lub kąpielówki o kroju bokserek. Podczas wyboru rozmiaru musimy pamiętać, że woda delikatnie zmienia właściwości tkaniny, dlatego podczas pierwszego mierzenia nasz ubiór na plażę powinien być odpowiednio dopasowany i dobrze przylegać do ciała. Do dyspozycji mamy wiele fasonów i modeli kostiumów oraz kąpielówek na każdą figurę.

FIT.PL

REKLAMA

WWW.HOTELACCADEMIA.PL

OD ŚWIĘTA
NAJLEPSZE IMPREZY RODZINNE I FIRMOWE

I NA CO DZIEN
PYSZNE I TANIE OBIADY DNIA - TAKŻE Z DOWOZEM

OSTROWIEC ŚW., AL. 3 MAJA 13 TEL. 41 265 42 22

Piękne nogi na lato

Zdrowe i atrakcyjne nogi na lato to cel wielu kobiet. Przed nami przecież weekendowe i wakacyjne wyjazdy – piesze wycieczki, chodzenie po górach, plażowanie i długie spacery.

Z pięknej pogody za oknem i ciepłych wieczorów chcemy korzystać jak najdłużej. Jednak zmęczone, opuchnięte i ciężkie nogi często powodują, że z braku sił rezygnujemy z wielu aktywności.

W przypadku, gdy nasz układ krążenia nie działa w pełni sprawnie i widzimy u siebie pierwsze objawy przewlekłej niewydolności żylniej – np. ból i opuchnięcia nóg, pajęczki, nocne kurcze łydek, żylaki – warto zadbać o dodatkowe wsparcie dla naszych nóg. – Kluczowe staje się wówczas leczenie farmakologiczne, które może znacząco wpłynąć na poprawę samopoczucia chorego. Wśród dostępnych substancji flebotropowych, które pomagają wzmocnić naczynia żyłne, można wymienić diosminę, której działanie przyczynia się do wzrostu jakości życia i złagodzenia objawów przewlekłej

niewydolności żylniej. Substancja przyspiesza odpływ krwi żylniej, dzięki czemu minimalizuje ryzyko wystąpienia zastójnych i wzmocnia poszczególne elementy układu krwionośnego. Dodatkowo zwalcza odczyn zapalny w naczyniach i zmniejsza obrzęk nóg – tłumaczy dr nauk medycznych Krzysztof Witkowski, chirurg naczyniowy w Centrum Medycznym Damiana, ekspert kampanii Nic Nie Zatrzyma Mnie.

Za najbardziej skuteczną uznaje się terapię diosminą w zmikronizowanej formie, która dzięki małym cząsteczkom ma zdecydowanie lepszą biodostępność. Ponadto wykazuje pozytywny wpływ na tonus żylny, układ limfatyczny, mikrokrążenie i działa przeciwzapalnie.

FIT.PL

PIĄTEK, 22 CZERWCA			
 05:25 Teleshakupy 06:00 Odstrzał 07:45 Alarm! 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda 08:15 Kwadrans polityczny 08:40 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – mecz grupy C: Francja – Peru 11:05 Dr Quinn 5 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda 12:40 Rok w zagrodzie: Smak tradycji 12:55 Natura w Jedyńce Planeta lasów, Las olbrzymów 13:35 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – studio 13:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – mecz grupy E: Brazylia – Kostaryka 17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda 17:30 Jaka to melodia? 18:30 Jeden z dziesięciu 19:00 Trzecia połowa – na żywo 19:05 Pogoda 19:10 Pogoda dla żeglarzy 19:15 Sport 19:30 Wiadomości 19:40 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – studio 19:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – mecz grupy E: Serbia – Szwajcaria 22:10 Trzecia połowa – na żywo 22:15 Alarm! 22:35 Ekstradycja 23:40 Księżyc i Valentino 01:35 Bankomat 03:15 Dzieci tego świata 04:15 Notacje Zdzisław Tranda. Holenderski paszport 04:35 Zakończenie programu	 05:20 Koło fortuny 06:00 Na dobre i na złe Pearl Harbor 06:55 Włoska kuchnia jak u babci: Best of 07:20 Na sygnale Rana 07:55 Pytanie na śniadanie 08:35 Pogoda 08:40 Pytanie na śniadanie 08:50 Panorama 08:55 Pytanie na śniadanie 11:10 Panorama 11:20 Pogoda 11:25 Pytanie na śniadanie 11:40 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – mecz grupy D: Argentyna – Chorwacja 14:00 Coś dla ciebie 14:25 Makłowicz w podróży: Portugalia – Morze i Tag 14:55 Postaw na milion 16:00 Familiada 17:30 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – studio 16:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – mecz grupy D: Nigeria – Islandia 19:10 Barwy szczęcia 20:00 Pociąg do podróży Open'er 20:10 Pracująca dziewczyna Film komediowy 22:10 Kryminalne zagadki Las Vegas 14 22:55 Mocny skład – Europejski Stadion Kultury – Rzeszów 2018 00:45 Na ostrzu szpady Film przygodowy 03:00 Mów mi Dave Film komediowy 04:30 Zakończenie programu	 05:00 Disco Gramy 06:00 Nowy dzień z Polsat News 07:50 Trudne sprawy 08:50 Małanowski i partnerzy 09:20 SuperPies 09:50 Dzień, który zmienił moje życie 10:50 Dlaczego ja? 11:50 Gliniarze 12:50 Trudne sprawy 13:50 Sekrety rodziny 14:50 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 Przebojowe Opole – Jedziemy na wakacje 23:05 Umów się ze mną. Take me out 00:40 Diabelskie nasienie Film horror 02:35 Tajemnice losu	 05:10 Uwaga! 05:40 Mango 06:50 Kuchenne rewolucje: Zajazd Leśna Chata kulinaria 07:50 Doradca smaku: Szaszłyki z domowym sosem barbecue 08:00 Dzień Dobry TVN 10:55 Ukryta prawda 12:00 Szkoła 13:00 Szpital 14:00 Ślub od pierwszego wejrzenia 15:00 Kuchenne rewolucje: Tawerna Artemis, Poznań kulinaria 16:00 Szkoła 17:00 Ukryta prawda 18:00 Szpital 19:00 Fakty 19:35 Sport 19:45 Pogoda 19:50 Uwaga! 20:00 Dziedzictwo Bourne'a Film sensacyjny 22:50 Mission: Impossible 2 Film sensacyjny 01:20 Kuba Wojewódzki: Paweł Domagała oraz Popek, Sobota i Matheo 02:25 Uwaga! 02:40 Moc magii lifestyle 04:00 Nic straconego
SOBOTA, 23 CZERWCA			
05:20 Klan 05:40 Klan 06:15 Sprawa dla reportera 07:10 Pełnosprawni 07:35 Rok w ogrodzie 08:00 Rok w ogrodzie extra 08:15 Powitanie lata z Jedyńką 08:25 Weterynarze z sercem 08:50 Sekundy, które zmieniły życie 09:15 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – mecz grupy D: Nigeria – Islandia 11:25 Powitanie lata z Jedyńką 11:35 Dr Quinn 5 12:25 Powitanie lata z Jedyńką 12:40 Natura w Jedyńce 13:10 Powitanie lata z Jedyńką Film dokumentalny 13:20 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – studio 13:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – mecz grupy G: Belgia – Tunezja 16:25 Robert Lewandowski. Droga na szczyt 17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda 17:30 Jaka to melodia? 18:40 Orły Nawalki 19:05 Trzecia połowa – na żywo 19:10 Pogoda 19:15 Sport 19:30 Wiadomości 19:40 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – studio 19:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – mecz grupy F: Niemcy – Szwecja 22:10 Trzecia połowa – na żywo 22:25 Jan bez sceny 23:25 Hit na sobotę: Arsene Lupin Film przygodowy 01:45 Wkręcenie 2 03:30 Jak Chiny nabrały świat 04:30 Zakończenie programu	05:25 Koło fortuny 06:05 Na dobre i na złe Palec losu 07:00 M jak miłość 07:55 Pytanie na śniadanie 08:35 Pogoda 08:40 Pytanie na śniadanie 08:50 Panorama 08:55 Pytanie na śniadanie 10:50 Pytanie na śniadanie 11:00 Pogoda 11:10 Rodzinka.pl Wspomnień czar 11:40 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – mecz grupy E: Serbia – Szwajcaria 14:00 Familiada 14:35 Koło fortuny 15:15 Koncert Fundacji Anny Dymnej – "Każdy komuś jest potrzebny" 16:20 Słowo na niedzielę: Szczęśliwy Jan Chrzyciel 16:40 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – studio 16:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – mecz grupy F: Korea Południowa – Meksyk 19:30 Lajki! 20:05 Kocham Cię, Polsko! kultura 21:35 La La Poland cabaret 22:25 Skarbiec Film dramat 00:10 Świętokrzyska Gala Kabaretowa 2014: Poszukiwacze zaginionego humoru cabaret 01:15 Świętokrzyska Gala Kabaretowa 2014: Świątynia uśmiechu cabaret 02:15 Zgadnij kto Film komediowy 04:10 Kryminalne zagadki Las Vegas 14 04:55 Zakończenie programu	05:00 Disco Gramy 06:00 Nowy dzień z Polsat News 07:40 Tarzan i Jane Film animowany 09:15 My3 09:45 My3 10:15 Ewa gotuje 10:50 Cztery pancerni i pies "Rudy", miód i krzyże/Most 13:05 Krokodyl Dundee Film komediowy 15:10 Jaś Fasola 15:40 Joker 16:40 Emsi na tropie 17:45 Chłopaki do wzięcia 18:20 Chłopaki do wzięcia 18:50 Wydarzenia 19:20 Sport 19:25 Pogoda 19:30 Świat według Kiepskich 20:05 Opolska Noc Kabaretowa 2018 – Przystanek Opole, czyli pokój, miłość i kabaret 23:10 Terminator 3: Bunt maszyn Film fantastyczny 01:35 Chirurdzy 02:35 Chirurdzy 03:35 Tajemnice losu	05:25 Uwaga! 05:45 Mango 07:50 Wyjątkowa chwila 07:55 Kobieta na krańcu świata Stracone dzieciństwo 08:30 Dzień Dobry Wakacje 11:00 Na Wspólnej 11:25 Na Wspólnej 11:50 Na Wspólnej 12:25 Na Wspólnej 12:50 Ugotowani kulinaria 13:55 Mistrzowskie cięcie 14:55 Agent – Gwiazdy 16:00 Domowe rewolucje 2 lifestyle 17:00 Projekt Lady 18:00 Kuchenne rewolucje: Odolanów, Zajazd u Stefana kulinaria 19:00 Fakty 19:25 Sport 19:35 Pogoda 19:45 Uwaga! 20:00 Wpadka Film komediowy 22:45 Seks w wielkim mieście Film komediowy 01:40 Kuchenne rewolucje: Odolanów, Zajazd u Stefana kulinaria 02:45 Uwaga! 03:05 Moc magii lifestyle 04:25 Nic straconego

AUTOPROMOCJA

Biuro Reklamy Świętokrzyskiej Grupy Mediowej:

Rekord – Radio Świętokrzyskie 89,6 FM
Świętokrzyski Portal Informacyjny CoZaDzien.pl
Bezpłatny Tygodnik „Świętokrzyskie 7 Dni” (nakład 5 000 egz.)

ŚWIĘTOKRZYSKA GRUPA MEDIOWA OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI, UL. SIENNIĘSKA 12, TEL. 41 260-59-99



NIEDZIELA, 24 CZERWCA

04:50 Galeria
05:40 Klan
06:05 Słownik polsko@polski
06:35 wojsko-polskie.pl
07:00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Lagiewnikach
08:00 Tydzień **08:30** Powitanie lata z Jedyneką
08:40 Ziarno: Podlaskie sanktuarium
09:15 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz grupy F: Korea Południowa - Meksyk
11:20 Powitanie lata z Jedyneką **11:30** Spotkanie ze świętym
11:50 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański **12:15** Między ziemią a niebem
12:45 Z pamięci **12:55** Natura w Jedyńce
13:30 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - studio
13:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz grupy G: Anglia - Panama
16:15 Teleexpress
16:30 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - studio
16:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz grupy H: Japonia - Senegal
19:05 Trzecia połowa - na żywo
19:10 Pogoda **19:15** Sport **19:30** Wiadomości
19:40 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - studio
19:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz grupy H: Polska - Kolumbia
22:10 Trzecia połowa - na żywo
22:20 Wkręcenie 2 **00:00** Z pamięci **00:10** Nocny recepcjonista
01:00 Nocny recepcjonista
01:50 Arsene Lupin
04:05 Zakończenie programu

05:15 Słowo na niedzielę: Szczęśliwy Jan Chrzciel
05:25 Koło fortuny
06:05 Na dobre i na złe
07:00 M jak miłość
07:55 Pytanie na śniadanie
08:35 Pogoda
08:40 Pytanie na śniadanie
08:50 Panorama
08:55 Pytanie na śniadanie
10:35 Makłowicz w podróży: Portugalia - Dolina Duoro
11:15 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz grupy F: Niemcy - Szwecja
13:25 Rodzinka.pl
14:00 Familiada
14:35 Koło fortuny
15:20 Kocham Cię, Polsko!
16:45 "Kocham Cię, Polsko!" - kulisy
16:50 Bake off - Ale przepis 4
17:10 Na dobre i na złe
18:00 Panorama **18:20** Pogoda **18:25** Sport telegram
18:35 Postaw na milion
19:25 Pociąg do podróży
19:35 Rodzinka.pl
20:10 Zgadnij kto
22:05 Kino bez granic
23:50 Rodzinka.pl
00:25 Biały aligator
02:10 Dziewczyna z szafy
03:55 Opowieści weekendowe: Ostatni krąg
Film obyczajowy
04:55 Zakończenie programu

05:00 Disco Gramy
06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:45 Jeźdźcy smoków
08:15 Anna i król
Film dramat
11:30 Wakacje rodziny Johnsonów
Film komediowy
13:40 Ciemność rusza do boju
Film fantastyczny
15:50 W rytmie serca
16:50 W rytmie serca
17:50 Nasz nowy dom
lifestyle
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Państwo w państwie
20:05 22. Rybnicka Jesień Kabaretowa - Ryjek 2017
kabaret
22:05 Prawdziwe kłamstwa
Film komediowy
01:05 Niesamowity Spider-Man 2
Film fantastyczny
04:05 Tajemnice losu

05:15 Uwaga!
05:40 Mango
07:55 Nowa Maja w ogrodzie
08:25 Akademia ogrodnika
08:30 Dzień Dobry Wakacje
11:00 Iron Majdan
12:00 Co za tydzień
12:30 36,6°C
13:30 Rango
Film animowany
15:45 Niania i wielkie bum
Film obyczajowy
18:00 Ugotowani
kulinaria
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 Pieniądze to nie wszystko
Film komediowy
22:25 Dziedzictwo Bourne'a
Film sensacyjny
01:10 Sekrety lekarzy
02:10 MasterChef Junior
kulinaria
03:40 Uwaga!
04:00 Moc magii

PONIEDZIAŁEK, 25 CZERWCA

05:20 Teleshakupy
06:00 Chile śladami Ignacego Domeyki
turystyka/podróż
06:50 Natura w Jedyńce: W trosce o bagna
07:45 Alarm!
08:00 Wiadomości **08:10** Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz grupy G: Anglia - Panama
11:05 Krawcowa z Madrytu
12:00 Wiadomości **12:10** Agrobiznes
12:25 Agropogoda
12:30 Kazimierskie granie - relacja z Festiwalu Kapel i Śpiewaków Ludowych
12:50 BBC w Jedyńce
Wyjątkowe maluchy w świecie zwierząt, Wojownicy z Australii
13:45 Elif
14:40 Gala Teraz Polska 2018
15:00 Wiadomości **15:10** Pogoda **15:15** Alarm!
15:35 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - studio
15:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz grupy A: Urugwaj - Rosja
18:35 Jeden z dziesięciu
19:05 Trzecia połowa - na żywo
19:10 Pogoda **19:15** Sport **19:30** Wiadomości
19:45 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - studio
19:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz grupy B: Hiszpania - Maroko
22:10 Trzecia połowa - na żywo
22:15 Alarm!
22:35 Bez tożsamości
23:30 Czy świat oszalał?: Na pierwszej linii walki z ebolą
00:25 Nocny recepcjonista
01:20 Nocny recepcjonista
02:15 Demony wojny wg Goi
04:00 Notacje
Krzysztof Pastor. Choreografia była moją obsesją
04:20 Zakończenie programu

05:25 Koło fortuny
06:00 Na dobre i na złe
Dobre wiadomości
06:55 Coś dla ciebie
07:20 Na sygnale
Pomyłka
07:55 Pytanie na śniadanie
08:35 Pogoda
08:40 Pytanie na śniadanie
08:50 Panorama
08:55 Pytanie na śniadanie
10:45 Panorama
10:50 Pogoda
11:00 Pytanie na śniadanie
11:15 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz grupy H: Polska - Kolumbia
13:30 Koło fortuny
14:10 Alternatywy 4
Upadek
15:35 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - studio
15:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz grupy A: Arabia Saudyjska - Egipt
18:30 Rodzinka.pl
Wysługi
19:00 Barwy szczęcia
19:35 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - studio
19:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz grupy B: Iran - Portugalia
22:15 Wyjazd integracyjny
Film komediowy
23:55 Oficer
Dowódca
01:00 Oficer
Odwet
02:05 Sherlock 4
Sześć razy Thatcher
03:40 Zakończenie programu

05:00 Disco Gramy
06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:50 Trudne sprawy
08:50 Malanowski i partnerzy
09:20 Malanowski i partnerzy
09:50 Dzień, który zmienił moje życie
10:50 Dlaczego ja?
11:50 Gliniarze
12:50 Trudne sprawy
13:50 Sekrety rodziny
14:50 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 Megahit: Niesamowity Spider-Man 2
Film fantastyczny
23:10 Nożownik
Film dramat
01:15 Patriota

05:15 Uwaga!
05:50 Mango
07:00 W-11 - Wydział Śledczy
Nie zrobisz mi tego
07:45 W-11 - Wydział Śledczy
Żółty samochód
08:30 Kuchenne rewolucje: Restauracja Łabędź, Pyskowice
kulinaria
09:30 Szkoła
10:30 Ukryta prawda
11:30 Szpital
12:30 Ślub od pierwszego wejrzenia
13:30 W-11 - Wydział Śledczy
W rozpadzie
14:15 W-11 - Wydział Śledczy
To nie tak miało być
15:00 Kuchenne rewolucje: Pod Arsenalem, Toruń
kulinaria
16:00 Szkoła
17:00 Ukryta prawda
18:00 Szpital
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:10 Doradca smaku: Krem brulee z pomidorami suszonymi i parmezanem
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Projekt Lady
22:30 Sekrety lekarzy
23:30 Torque: Jazda na krawędzi
Film sensacyjny
01:15 Co za tydzień
01:50 The Following 3
02:50 Uwaga!
03:15 Moc magii
lifestyle
04:30 Nic straconego

WTOREK, 26 CZERWCA

05:15 Teleshakupy **05:55** Elif
06:50 Natura w Jedyńce
07:45 Alarm! **08:00** Wiadomości **08:10** Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz grupy B: Iran - Portugalia
11:00 Krawcowa z Madrytu
12:00 Wiadomości **12:10** Agrobiznes **12:35** Agropogoda
12:40 Gala Teraz Polska 2018
12:55 Natura w Jedyńce
13:55 Elif
15:00 Wiadomości **15:10** Pogoda **15:15** Alarm!
15:35 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - studio
15:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz grupy C: Dania - Francja
18:35 Jeden z dziesięciu
19:05 Trzecia połowa - na żywo
19:10 Pogoda **19:15** Sport **19:30** Wiadomości
19:45 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - studio
19:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz grupy D: Nigeria - Argentyna
22:10 Trzecia połowa - na żywo
22:15 Alarm!
22:35 S.W.A.T. - jednostka specjalna
23:30 Najdłuższa wojna nowoczesnej Europy
Ojcowie i dzieci
00:40 Agfa 1939
01:45 Komandosi **03:10** Komisja morderstw
03:55 Korupcja w państwie Putina
historia/archeologia
04:50 Notacje
Marian Podgóreczny. Byłem w zgrupowaniu Stołpecko-Nalibockim
05:10 Zakończenie programu

05:25 Koło fortuny
06:05 Na dobre i na złe
07:00 Wybór
07:20 Na sygnale
07:55 Pytanie na śniadanie
08:35 Pogoda
08:40 Pytanie na śniadanie
08:50 Panorama
08:55 Pytanie na śniadanie
10:45 Panorama
10:50 Pogoda
11:00 Pytanie na śniadanie
11:15 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz grupy B: Hiszpania - Maroko
13:35 Koło fortuny
14:15 Daleko od szosy
Szpaki
15:35 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - studio
15:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz grupy C: Australia - Peru
18:30 Rodzinka.pl
Zazdrość
19:00 Barwy szczęcia
19:35 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - studio
19:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata - Rosja 2018 - mecz grupy D: Islandia - Chorwacja
22:15 Rocky 3
Film sensacyjny
00:00 Wyjazd integracyjny
01:35 Instytnk
02:30 Instytnk
03:25 Miasto skarbów
Pejzaż Turnera
04:10 Zakończenie programu

05:00 Disco Gramy
06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:50 Trudne sprawy
08:50 Malanowski i partnerzy
09:20 Malanowski i partnerzy
09:50 Dzień, który zmienił moje życie
10:50 Dlaczego ja?
11:50 Gliniarze
12:50 Trudne sprawy
13:50 Sekrety rodziny
14:50 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 Patriota
Film dramat
23:50 Zakładnik z Wall Street
Film kryminalny
01:55 Dziewczyna z ekstraklasy
Film komediowy
04:05 Tajemnice losu

05:10 Uwaga!
05:40 Mango
06:50 W-11 - Wydział Śledczy
07:35 W-11 - Wydział Śledczy
To nie tak miało być
08:20 Doradca smaku: Krem brulee z pomidorami suszonymi i parmezanem
08:30 Kuchenne rewolucje: Restauracja Antykwariat, Lublin
09:30 Szkoła
10:30 Ukryta prawda
11:30 Szpital
12:30 Ślub od pierwszego wejrzenia
13:30 W-11 - Wydział Śledczy
14:15 W-11 - Wydział Śledczy
15:00 Kuchenne rewolucje: U Zosi - Szczawnica
16:00 Szkoła
17:00 Ukryta prawda
18:00 Szpital
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:10 Doradca smaku: Udką z kaczki w sosie cytrynowo-sojowym
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Gracz
23:55 Kuba Wojewódzki: Monika Lewczuk i Joanna Krupa
00:55 Lista klientów 2
01:55 Mroczne zagadki Los Angeles 3
02:55 Uwaga!
03:20 Moc magii
lifestyle
04:35 Nic straconego

TVP 1

TVP 2



ŚRODA, 27 CZERWCA

05:15 Teleshakupy
05:55 Elif
06:50 Natura w Jedyńce
07:45 Alarm!
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – mecz grupy D: Islandia – Chorwacja
10:50 Polska na mundialu
11:05 Dr Quinn 5
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes **12:30** Agropogoda
12:50 Natura w Jedyńce: Nieznany Pantanal: Królestwo jaguara
13:55 Elif
15:00 Wiadomości **15:10** Pogoda **15:15** Alarm!
15:35 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – studio
15:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – mecz grupy F: Korea Południowa – Niemcy
18:35 Jeden z dziesięciu
19:05 Trzecia połowa – na żywo
19:10 Pogoda
19:15 Sport
19:30 Wiadomości
19:45 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – studio
19:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – mecz grupy E: Serbia – Brazylia
22:10 Trzecia połowa – na żywo
22:15 Alarm!
22:35 S.W.A.T. – jednostka specjalna
23:30 Mumia Lenina – obiekt specjalny w sercu Rosji
00:35 Komandosi
02:05 Sfora
03:05 Dybuk. Rzecz o wędrownie dusz
04:10 Notacje
Jerzy Tomziński. Nieznane historie – Jasna Góra
04:25 Zakończenie programu

05:25 Koło fortuny
06:00 Na dobre i na złe
Dobre serce
06:55 Pozyteczni.pl
07:20 Na sygnale
Od nowa
07:55 Pytanie na śniadanie
08:35 Pogoda
08:40 Pytanie na śniadanie
08:50 Panorama
08:55 Pytanie na śniadanie
10:45 Panorama
10:50 Pogoda
11:00 Pytanie na śniadanie
11:15 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – mecz grupy D: Nigeria – Argentyna
13:35 Koło fortuny
14:10 Daleko od szosy
Prawo jazdy
15:40 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – studio
15:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – mecz grupy F: Meksyk – Szwecja
18:30 Rodzinka.pl
Pierwsze mieszkanie
19:00 Barwy szczęścia
19:35 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – studio
19:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – mecz grupy E: Szwajcaria – Kostaryka
22:15 Kino relaks: Droga do serca
Film obyczajowy
00:20 Tajemnica Elise
01:25 Tajemnica Elise
02:40 Rocky 3
Film sensacyjny
04:20 Głina
05:15 Zakończenie programu

05:00 Disco Gramy
06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:50 Trudne sprawy
08:50 Małanowski i partnerzy
09:20 Małanowski i partnerzy
09:50 Dzień, który zmienił moje życie
10:50 Dlaczego ja?
11:50 Gliniarze
12:50 Trudne sprawy
13:50 Sekrety rodziny
14:50 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 Świat według Kiepskich
20:40 Dziewczyna z ekstraklasy
Film komediowy
22:50 Dyktator
Film komediowy
00:40 Rewers
Film komediowy
02:50 Kabaretowa Ekstraklasa
kabaret
03:30 Tajemnice losu

05:10 Uwaga!
05:40 Mango
06:50 W-11 – Wydział Śledczy
Nieżyły numer
07:35 W-11 – Wydział Śledczy
Wybawienie
08:20 Doradca smaku: Udką z kaczki w sosie cytrynowo-sojowym
08:30 Kuchenne rewolucje: Leo Libra, Gniezno
kulinaria
09:30 Szkoła
10:30 Ukryta prawda
11:30 Szpital
12:30 Ślub od pierwszego wejrzenia
13:30 W-11 – Wydział Śledczy
Mamusia, ratuj!
14:15 W-11 – Wydział Śledczy
Noc z piątku na sobotę
15:00 Kuchenne rewolucje: Grande Azzurro, Warszawa
kulinaria
16:00 Szkoła
17:00 Ukryta prawda
18:00 Szpital
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:10 Doradca smaku: Dorsz w sosie anizowym
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Kobieta-Kot
Film sensacyjny
23:40 Pieniądze to nie wszystko
Film komediowy
01:55 MasterChef Junior
03:30 Moc magii
04:50 Nic straconego

CZWARTEK, 28 CZERWCA

05:15 Teleshakupy
05:50 Elif
06:50 Natura w Jedyńce: Nieznany Pantanal: Królestwo jaguara
07:45 Alarm!
08:00 Wiadomości **08:10** Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – mecz grupy E: Szwajcaria – Kostaryka
10:50 Polska na mundialu
11:05 Dr Quinn 5
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda
12:35 To się opłaca: Płatności dla obszarów z ograniczeniami naturalnymi lub innymi szczególnymi ograniczeniami
12:50 Natura w Jedyńce: Nieznany Pantanal: Królestwo kajmana
13:50 Elif
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Alarm!
15:25 Trzecia połowa – na żywo
15:35 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – studio
15:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – mecz grupy H: Japonia – Polska
18:25 Trzecia połowa – na żywo
18:35 Jeden z dziesięciu
19:10 Pogoda
19:15 Sport
19:30 Wiadomości
19:45 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – studio
19:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – mecz grupy G: Anglia – Belgia
22:15 Sprawa dla reportera
23:15 Sekundy, które zmieniły życie
00:15 Ocaleni
01:15 wojsko-polskie.pl
01:40 Poznań '56
04:05 Sprawa dla reportera
05:00 Zakończenie programu

05:20 Koło fortuny
05:55 Na dobre i na złe
Różnica zdań
06:50 Podróże z historią
Smak Torunia
07:20 Na sygnale
Wyścig z czasem
07:55 Pytanie na śniadanie
08:35 Pogoda
08:40 Pytanie na śniadanie
08:50 Panorama
08:55 Pytanie na śniadanie
10:45 Panorama
10:50 Pogoda
11:00 Pytanie na śniadanie
11:15 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – mecz grupy E: Serbia – Brazylia
13:35 Koło fortuny
14:15 Daleko od szosy
Ania
15:40 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – studio
15:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – mecz grupy H: Senegal – Kolumbia
18:30 Rodzinka.pl
Przeprowadzka
19:00 Barwy szczęścia
19:35 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – studio
19:50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata – Rosja 2018 – mecz grupy G: Panama – Tunezja
22:15 Kino relaks: Markiza Angelika
Film historia/archeologia
00:20 Droga do serca
Film obyczajowy
02:25 Tajemnica Elise
03:30 Tajemnica Elise
04:35 Młodziej, Danielsson, Fresco – "Polska" Live
jazz
05:20 Zakończenie programu

05:00 Disco Gramy
06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:50 Trudne sprawy
08:50 Małanowski i partnerzy
09:20 Małanowski i partnerzy
09:50 Dzień, który zmienił moje życie
10:50 Dlaczego ja?
11:50 Gliniarze
12:50 Trudne sprawy
13:50 Sekrety rodziny
14:50 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 I że cię nie opuszczę
Film dramat
22:25 To Twoja wina
23:35 Grace. Księżna Monako
Film biograficzny
01:45 Kabaretowa Ekstraklasa
kabaret
02:35 Tajemnice losu

05:10 Uwaga!
05:40 Mango
06:50 W-11 – Wydział Śledczy
Mamusia, ratuj!
07:35 W-11 – Wydział Śledczy
Noc z piątku na sobotę
08:20 Doradca smaku: Dorsz w sosie anizowym
08:30 Kuchenne rewolucje: Kuźnia Smaków, Bielsko-Biała
kulinaria
09:30 Szkoła
10:30 Ukryta prawda
11:30 Szpital
12:30 Ślub od pierwszego wejrzenia
13:30 W-11 – Wydział Śledczy
Pogoń
14:15 W-11 – Wydział Śledczy
Dzieci z osiedla
15:00 Kuchenne rewolucje: Pod Żaglami
kulinaria
16:00 Szkoła
17:00 Ukryta prawda
18:00 Szpital
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:10 Doradca smaku: Zupa alzacka z piwem
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Kuchenne rewolucje: Radziejów, Na skarpie
kulinaria
22:30 Gliniarz z Beverly Hills 3
Film komediowy
00:45 Kobieta-Kot
Film sensacyjny
02:55 Uwaga!
03:20 Moc magii
lifestyle
04:40 Nic straconego

AUTOPROMOCJA

NOWY

ŚWIĘTOKRZYSKI PORTAL INFORMACYJNY



coza dzień.pl

DO ZOBACZENIA W TV

Piątek, 22 czerwca

TVN

godz. 20.00 – **Dziedzictwo Bourne'a**
film sensacyjny; USA 2012
Program służący szkoleniu agentów i wojowników ma zostać zamknięty, a osoby z nim związane mają być zlikwidowane. Jedyń z agentów, któremu udaje się przeżyć, musi odzyskać tożsamość.

PULS

godz. 22.00 – **Rzykanci**
film sensacyjny; USA 1997
Po nieudanej misji Jack zostaje przeniesiony w miejsce odosobnienia dla niebezpiecznych szpiegów. Gdy dowiaduje się, że terrorysta Stavros zagraża życiu jego żony, zrobi wszystko, aby ją uratować.

Sobota, 23 czerwca

POLSAT

godz. 13.05 – **Krokodyl Dundee**
komedia; Australia 1986
Dziennikarka Sue Charlton robi reportaż o Australijczyku Michaelu Dundee. W zamian za uratowanie przed atakiem wielkiego krokodyla zaprasza myśliwego do Nowego Jorku.

TVP SERIALE

godz. 17.10 – **Cztery wesela i pogrzeb**
komedia; Wielka Brytania 1994
Ten film to już klasyka. Nie jest to hollywoodzkie, jednowymiarowe dzieło, ale krwisty angielski film, w którym, jak w życiu, komedia miesza się z dra-

matem, miłość spotyka się ze śmiercią, a napuszony snob z dość bezpośrednim parweniusem.

Niedziela, 24 czerwca

TV4

godz. 12.55 – **Potyczki z tatą**
komedia; USA 1994
Miłość synowska zmienia ojca z zatwardziałego przestępcy w kochającego tatę. Jednak zanim ta przemiana nastąpi, Timmy'ego czeka niejedna trudna chwila z niesfornym tatą.

TVN 7

godz. 16.50 – **Duży**
komedia; USA 1988
12-letni Josh pewnego dnia obudził się jako 35-letni mężczyzna, pod względem umysłowym pozostając dwunastolatkiem. Przemiana przyniesie wiele kłopotów.

TVP KULTURA

godz. 19.35 – **Wniebowzięci**
komedia; Polska 1973
Arkasza i Lutek to dwaj nieudacznicy, którzy nieoczekiwanie wygrywają ogromną sumę w totolotka. Pieniądze dają im możliwość zaznania innego życia, pozwalają stać się na moment kimś innym.

TVP 2

godz. 20.10 – **Zgadnij kto**
komedia romantyczna; USA 2005
Theresa Jones przychodzi na przyjęcie wydane z okazji 25. rocznicy ślubu rodziców w towarzystwie chłopaka, Simona. Potencjalny zięć nie przypada do gustu ojcu dziewczyny.

Piątek



17°/11°

t. odczuwalna 16° C
ciśnienie 1015 hPa
wilgotność 52%

Sobota



17°/10°

t. odczuwalna 16° C
ciśnienie 1016 hPa
wilgotność 54%

Niedziela



19°/11°

t. odczuwalna 19° C
ciśnienie 1019 hPa
wilgotność 61%

Poniedziałek



23°/11°

t. odczuwalna 24° C
ciśnienie 1023 hPa
wilgotność 39%

Wtorek



25°/13°

t. odczuwalna 26° C
ciśnienie 1025 hPa
wilgotność 53%

Środa



25°/14°

t. odczuwalna 26° C
ciśnienie 1026 hPa
wilgotność 48%

Czwartek



27°/15°

t. odczuwalna 27° C
ciśnienie 1025 hPa
wilgotność 45%

źródło: twojapogoda.pl

Wakacje z MOSiRem

Dla dzieci i młodzieży Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ostrowcu Świętokrzyskim tradycyjnie przygotował na wakacje wiele atrakcji. Będą zajęcia sportowo-rekreacyjne, turnieje, kursy nauki pływania.



Fot. MOSiR Ostrowiec Św.

WAKACJE NA RAWSZCZYZNIE

Pływalnia Rawszczyzna zaprasza na wakacje do skorzystania z kursów nauki pływania dla dzieci i młodzieży. Pierwszy kurs rozpocznie się w poniedziałek, a kolejne 9 lipca i 23 lipca. Każdy z nich będzie obejmował dziesięć 45-minutowych zajęć organizowanych w ciągu dwóch tygodni od poniedziałku do piątku. W kursach mogą wziąć udział dzieci urodzone co najmniej w 2012 roku, uczniowie szkół podstawowych, gimnazjalnych i średnich. Koszt jednego kursu to 70 złotych dla mieszkańców gminy Ostrowiec Św. i 140 zł dla pozostałych osób. Co ważne, jest to koszt całkowity uczestniczenia w zajęciach, ponieważ nie trzeba nabywać dodatkowo biletu wstępu na basen. Zapisy przyjmowane są wyłącznie osobiście w sekretariacie Pływalni Rawszczyzna. Przy zapisach należy okazać dokument dziecka i wykupić kartę.

Dodatkowo w okresie wakacji dzieci i młodzież mogą korzystać z basenu w promocyjnej cenie tylko 4 zł za godzinę. Bilet ten obowiązywać będzie w godzinach 8-16.

WAKACJE NA GUTWINIE

W Ośrodku Wypoczynkowym Gutwin organizowane będą zajęcia sportowo – rekreacyjne dla uczniów szkół podstawowych. Będą się one odbywać w cyklach

tygodniowych, od poniedziałku do piątku, w godzinach 11-13. Poprowadzą je instruktorzy sportu, zapewniając każdego dnia inny rodzaj aktywności – zajęcia biegowe w terenie, na sprzęcie pływającym, na boiskach piaszczystych, turystykę rowerową. W przypadku niesprzyjającej aury, rodzaj zajęć będzie dostosowywany do panujących warunków atmosferycznych. Udział jest bezpłatny, a zapisać można się bezpośrednio przed zajęciami u instruktora (zbiórka przy „woprowce”) lub w Dziale Organizacji Imprez i Marketingu MOSiR (ul. Świętokrzyska 11, pok. 2.39). Wymagana jest pisemna zgoda rodzica lub prawnego opiekuna na udział dziecka w zajęciach.

WAKACJE NA ORLIKU

Codziennie od poniedziałku do piątku w godzinach 11-13 na Orliku Ogrody odbywać się będą zajęcia rekreacyjno – sportowe dla uczniów szkół podstawowych i gimnazjalnych. Pod okiem instruktora sportu będą mogli poznać różne dyscypliny sportu, a także wziąć udział w licznych mini turniejach, grach i zabawach sportowych. Od 9 do 20 lipca rozgrywany będzie VIII Wakacyjny Turniej Piłki Nożnej Orlik Ogrody, a od 10 do 12 sierpnia Turniej Piłki Siatkowej Dzikich Drużyn o Puchar Dyrektora MOSiR.

opr. KF

REKLAMA

			8	7		2		
						9		7
	6	3		4				
2		5						
			4		1			
					3	6	4	
9	3	7						
						8	1	
8				5		2		

		1	9					
	4			3				
	6						7	1
							3	
	7		8				1	
	5	2			4			
9					7	4		
			2			5		6
5							9	

Sudoku

Celem gry jest uzupełnienie pozostałych pól planszy cyframi od 1 do 9 (po jednej cyfrze w każdym polu). Każda z wpisywanych cyfr może wystąpić tylko raz w każdym z wierszy, kolumn i obszarów.



Ostrowiec Św.
ul. Łżecka 23
tel. 512 600 012

PROFESJONALIZM,
DOŚWIADCZENIE,
BEZPIECZEŃSTWO!

MASZ ALBO SZUKASZ
MIESZKANIA, DOMU, LOKALU NA DZIAŁALNOŚĆ,
DZIAŁKI DO SPRZEDAŻY LUB WYNAJĘCIA?

Od wielu lat!

WWW.NIERUCHOMOSCI.977.PL

NOWE
radio świętokrzyskie

rekord
89,6 FM

**NAJWIĘKSZE
TANECZNE
HITY!**

 ŚWIĘTOKRZYSKA
GRUPA
MEDIOWA

 rekord

ŚWIĘTOKRZYSKIE  7 DNI

 coza
dzien.pl