

Obyśmy wszyscy spokojnie mogli wrócić do normalności

- Życzę wszystkim mieszkańcom spokojnego 2021 roku, byśmy wszyscy mogli spokojnie wrócić do normalności i zacząć żyć jak dawniej – mówi burmistrz Paweł Jagasek, z którym rozmawiamy nie tylko o tym, co było, ale także o budżecie, planach i nadziejach na przyszły rok oraz o lokalnym sojuszu sześciu gmin, w tym gminy Koźuchów.



STRONA 23

Dla sportu będziemy najlepszą reklamą

Pod koniec listopada Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Koźuchowie ogłosił mikołajkowy konkurs dla dzieci.

STRONA 7

Młodziczki powalczą o mistrzostwo

Siatkarki UKS SG Koźuchów nie zwalniają tempa.

STRONA 7

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia pragniemy życzyć wszystkim Mieszkańcom Gminy Koźuchów chwil pełnych magii, życzliwości i miłości. Niech czas spędzony w rodzinnym gronie wypełni serca niegasnącą radością i spokojem. Niech będzie to czas pozbawiony trosk, a wypełniony nadzieją i optymizmem. Życzymy, aby Nowy Rok przyniósł nowe wyzwania, chwile warte zapamiętania i spełnione marzenia.

Burmistrz Koźuchowa
Paweł Jagasek

Przewodniczący rady Miejskiej
Ireneusz Drzewiecki



Obyśmy wszyscy spokojnie mogli wrócić do normalności

- Życzę wszystkim mieszkańcom spokojnego 2021 roku, byśmy wszyscy mogli spokojnie wrócić do normalności i zacząć żyć jak dawniej – mówi burmistrz Paweł Jagasek, z którym rozmawiamy nie tylko o tym, co było, ale także o budżecie, planach i nadziejach na przyszły rok oraz o lokalnym sojuszu sześciu gmin, w tym gminy Kozuchów.

Panie Burmistrzu, w tej trudnej sytuacji, jaką jest epidemia, wiele wydarzeń lokalnych się nie odbyło. Mimo wszystko są plany na przyszły rok?

Niestety, ten rok był bardzo trudny, musieliśmy odwołać wszystkie imprezy masowe a także koncerty. Udało się jedynie zorganizować koncerty w ramach VI Festiwalu Henrykowskiego. Mimo tych trudnych chwil do przyszłego roku przygotowujemy się normalnie. Turniej Rycerski, Dni Kozuchowa, Gala Cosuchovia Dance, do tych imprez przygotowania trwają i mam nadzieję, że one się odbędą w 2021 roku.

Czy któreś, Pana zdaniem, wydarzenia, imprezy są zagrożone i mogą się w przyszłym roku nie odbyć?

Jeżeli w Polsce będą dostępne szczepionki i system szczepień będzie działał, tak jak to przedstawia rząd, jestem przekonany, że obostrzenia

zostaną zniesione. Możliwe, że jakieś zakazy zostaną, jak np. noszenie maseczek, ale to nie będzie przeszkodą, by imprezy masowe mogły się odbywać.

Czy w wyniku zaistniałej sytuacji konieczne było przesuwanie środków na inne cele i dokonywanie oszczędności?

Staraliśmy się tak operować budżetem gminy Kozuchów, by mimo epidemii wszystkie inwestycje zostały zrealizowane i to się nam udało. Mimo tych wszystkich obostrzeń i niedogodności, jeżeli chodzi o budżet i inwestycje, to był dobry rok.

Gmina Kozuchów ma opracowaną swoją lokalną strategię na czas pandemii?

Oczywiście obserwujemy sytuację, mamy dane o zachorowalności i o stopniu rozwoju epidemii w naszej gminie, jednak nasi mieszkańcy są odpowiedzialni i przestrzegają rygorów narzuconych przez rząd, a to sprawiło, że nie mieliśmy



RAZEM MOŻNA WIĘCEJ

Sześć gmin z naszego regionu w piątek, 11 grudnia, podpisało porozumienie.

Az sześć gmin postanowiło złączyć siły i podpisać wspólny list

intencyjny. Są to gmina Nowa Sól, gmina Nowe Miasteczko, gmina Bytom Odrzański, gmina Siedlisko, gmina Sława i oczywiście gmina Kozuchów.

Jak podkreśla burmistrz Paweł Jagasek, będzie to współpraca oparta na szacunku i równym traktowaniu wszystkich. Nie wyklucza też, że trwają rozmowy

z innymi wóldarzami. Ma to być początek wzmocnienia partnerstwa międzygminnego, więzi gospodarczych i społecznych. Inicjatywę naszych wó-

ldarzy wsparli poseł Waldemar Ślugocki, radna sejmiku wojewódzkiego Małgorzata Paluch-Słowińska i radny sejmiku Grzegorz Potęga.

bardzo dużych przyrostów zachorowalności. Na szczęście nie była potrzebna strategia, działał sztab zarządzania kryzysowego i to w zupełności wystarczy.

Jest już gotowy projekt budżetu na 2021 rok i ponad 2 mln 600 tys. zł zostanie przeznaczonych na inwestycje. Jakże zadania zaplanowano na nadchodzący rok?

Tak, w 2021 roku mamy zapisanych kilka inwestycji, ale jak wspominałem będzie to rok zrównoważonego budżetu. Musimy racjonalnie podejść do wydatków i obserwować bacznie sytuację dziejącą się w naszym kraju. To nie znaczy, że nie będzie inwestycji. Będziemy chcieli zrobić zagospodarowanie terenu zieleni miejskiej przy ul. Daszyńskiego, wykonać długo wyczekiwane alejki w parku. Oczywiście w dalszym ciągu będziemy prowadzić inwestycje związane z oświetleniem w naszej gminie, a także czekamy na informację o dotacji do dróg.

Tajemniczo wspominał Pan kilka miesięcy temu o powstającej hali produkcyjno-usługowej na naszej strefie. Mógłby Pan uchylić rąbką tajemnicy o inwestorze...?

Nie mogę, ale z informacji jakie posiadam, w najbliższym czasie ma się wszystko wyjaśnić. Jak tylko będę mógł coś powiedzieć, to od razu przekazę taką informację.

Ten rok w naszej gminie należał do inwestycji drogowych? Jak ocenia Pan efekty tych prac?

Tak, bardzo się cieszę, że możemy robić dużo inwestycji drogowych, w tym roku zostały wykonane i odebrane takie inwestycje jak: budowa drogi od ul. Moniuszki w stronę ul. 22 Lipca 1807, budowa dróg na ul. Sienkiewicza i Reymonta, budowa dróg na ul. Brzechwy. Nie zapominamy także o terenach wiejskich, gdzie została wykonana nowa droga w Czórądzu. Oprócz tego zostały wykonane nawierzchnie asfaltowe w Słocinie, Łasocinie, Broniszowie oraz na ul. Głowackiego w Kożuchowie. Były to małe inwestycje,

W tym roku została wykonana budowa drogi od ul. Moniuszki w stronę ul. 22 Lipca 1807.



W piątek, 11 grudnia, sześć gmin podpisało list intencyjny o lokalnej współpracy, w tym gmina Kożuchów



ale bardzo potrzebne naszym mieszkańcom.

Na których drogach są planowane remonty w przyszłym roku?

Jeżeli dostaniemy dofinansowanie, to zostanie wykonana nowa nawierzchnia na ul. Głowackiej. Będziemy się także starać o dofinansowanie do ul. Limanowskiego i ul. Obywatelskiej. Bardzo byśmy też chcieli, aby w końcu wykonano nowe nawierzchnie, które nie były wykonane przed, na naszym Rynku. Przypomnę, w tym roku wykonałmy taką nawierzchnię na ul. 1 maja.

Co będzie priorytetowym zadaniem w 2021 r.?

Skwer przy ul. Daszyńskiego w Kożuchowie oraz alejki w Parku Miejskim im. Stanisława Poniatowskiego

Mówi się o lokalnym sojuszu sześciu gmin, w tym Kożuchowa. Podpisany został list intencyjny, na podstawie którego marszałek będzie mógł wpisać wspólny projekt gmin w strategię rozwoju województwa.

To już jest fakt, w piątek, 11 grudnia, zostało podpisane porozumienie sześciu gmin, a w

zależności są jeszcze dwie następne. Działamy wspólnie i mocno przygotowujemy się do nowej perspektywy finansowej. To ważna inicjatywa i wielka odpowiedzialność, ponieważ gmina Kożuchów będzie liderem tego projektu.

Czego dotyczy Pana porozumienie z innymi władzami?

Sygnatariusze porozumienia wyrażają wolę oraz gotowość do współpracy przy realizacji zadań w najważniejszych obszarach:
-Realizacja projektów inwestycyjnych, ze szczególnym uwzględnieniem cennych tere-

nów przyrodniczych, zabytkowych, krajobrazowych i kulturowych.

-Rozwinięcie oferty z dziedziny turystyki i rekreacji w oparciu o charakterystyczne dla poszczególnych gmin uwarunkowania naturalne i historyczne oraz rozwój istniejącej i budowa nowej infrastruktury sportowej.

-Zwiększenie dostępności i jakości komunikacji drogowej, rozbudowę tras spójnych ścieżek rowerowych łączących miejscowości obszaru partnerstwa.

-Realizacja projektów infrastrukturalnych wzmacniających potencjał turystyczny poszczególnych miejscowości, ze szczególnym uwzględnieniem turystyki rowerowej, zabytkowej, wodnej z wykorzystaniem atutów naturalnych uwarunkowań środowiska przyrodniczego.

-Realizacja inwestycji związanych z poprawieniem jakości środowiska naturalnego, w tym poprzez uporządkowanie gospodarki wodno-ściekowej w miejscowościach położonych na obszarze partnerstwa oraz inwestycji w odnawialne źródła energii i ochronę powietrza.

-Realizacja inwestycji w zakresie ochrony, wsparcia i rozwoju kapitału przyrodniczego.

-Realizacja działań wzmacniających rozwój społeczno-gospodarczy mieszkańców, szczególnie w zakresie zwiększenia możliwości zatrudnienia, wzrost jakości kształcenia oraz poprawy sytuacji osób szczególnie zagrożonych ubóstwem. To są główne cele i zamierzenie by w tych dziedzinach postarać się o dofinansowanie

Czego życzyłby Pan sobie i mieszkańcom w Nowym Roku?

Zyczą wszystkim mieszkańcom spokojnego 2021 roku, byśmy wszyscy mogli spokojnie wrócić do normalności i zacząć żyć jak dawniej.

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia składamy życzenia pięknych i niezapomnianych chwil w gronie rodziny i przyjaciół. Niech przyniosą one radość i wzruszenie oraz wzajemną życzliwość, aby były wyjątkowe, magiczne i niezapomniane. Nadchodzący rok 2021 niech będzie czasem pokoju, miłości, pomyślności oraz realizacji marzeń.

Zarząd
Gminnej Rady Seniorów
w Kożuchowie



Parking przy kąpielisku

Pod koniec listopada przy kozuchowskim kąpielisku gliniarki rozpoczęły się prace związane z remontem parkingu.

Renowacji został poddany parking od strony wjazdu na ką-

pielisko z ul. Moniuszki. Podłoże zostanie wykonane z kostki brukowej eko. Ponadto, położony zostanie chodnik, który będzie przechodził przez parking. Połączy on ciąg pieszy z ul. Moniuszki oraz zejście przez teren kąpieliska w stronę ul. Elektrycznej.



Pomoc dla schroniska

W piątek, 30 listopada, opiekunowie Szkolnego Klubu Wiołanki - Renata Raczykowska i Dorota Szefler - przekazały w imieniu kozuchowskiej

Piątki zebrań przez szkołę karmie dla podopiecznych schroniska dla zwierząt w Stypulowie. Darczyńcom serdecznie dziękujemy!

TRUDNY ROK

Rok 2020, ze względu na pandemię koronawirusa, nie był łatwy dla kultury. Wprowadzone obostrzenia przekreśliły wiele planów i przedsięwzięć. Ale nie był to rok stracony...

W styczniu z okazji święta Trzech Króli odbył się koncert koled i pieśni świątecznych w wykonaniu zespołu Black Horse. Publiczność do łez rozbawiły monologi, skecze i piosenki w wykonaniu Babekiego Kabaretu, czyli Emili Krakowskiej, Lidi Stanisławskiej i Barbary Wrzesińskiej. Dzieci bawili się podczas ferii z Henrykiem i Matyldą, a doradzi podczas walentynkowego balu karnawałowego. Ponadto, dla uczniów szkół podstawowych zorganizowano koncert pt. „Akademia Pana Kleksa” – wystąpiła grupa Muzoprojekt oraz Przemysław Szczołko. Pod koniec lutego w Centrum Kultury „Zamek” zorganizowano akcję charytatywną dla stypulowianina Jakuba Kwarty. Kozuchowianie nie po raz pierwszy pokazali, że mają wielkie serce. Dzięki nim udało się zebrać całą kwotę potrzebną na operację chłopca. W marcu rozpoczęła się ciężki czas, obostrzenia i zakazy udaremniły zorganizowanie wielu zaplanowanych wcześniej i wyczekiwanych imprez. W marcu i kwietniu pracownicy domu kultury włączyli się do powszechnej akcji szycia maseczek dla szpitali i instytucji publicznych. Gdy nie można było się spotykać na zajęciach w zamku, lekcje gry na keyboardzie odbywały się on-line. Uczestnicy sekcji nie spoczęli na laurach, ćwiczyli pod okiem instruktora, a efekty ich pracy można było podziwiać podczas czerwcowego koncertu dla najbliższych. Letni sezon koncertowy, z mniejszą widownią, rozpoczął się w lipcu. Na scenie w Zamku Książąt Piastowskich wystąpił kwartet jazzowy The Sound Pack z liderem Marcinem Wawrzynowiczem – kozuchowianinem. – Koncert Marcina Wawrzynowicza był bardzo wyczekiwany, pierwotnie miał się odbyć w maju podczas Dni Kozuchowa, nie mogliśmy jednak ich zorganizować – mówi pracownicy Centrum Kultury „Zamek”. Sierpień był przewidziany muzyczną uroczą. W ramach VI Festiwalu Henrykowskiego odbyły się cztery koncerty – dwa w kościele pw. Matki Bożej Gromnicznej



Na zakończenie ferii z Henrykiem i Matyldą odbyła się zabawa karnawałowa dla dzieci.

w Kozuchowie i dwa w zamku. Waldemar Krawiec, Duo del Gesù, Andrzej i Michał Chorośiński, trio stroikowe Reed Connection i grupa operowa Sonori Ensemble – artyści światowej sławy wystąpili w Kozuchowie. Koncertom towarzyszyły dwie wystawy. Pierwsza była poświęcona życiu św. Jana Pawła II, a druga była zbiorem grafik cyfrowych Pawła Rudnickiego. Ostatnie koncerty w tym roku odbyły się w październiku. Aleksander Evseev zaśpiewał bałady ukraińskie i rosyjskie, a także pieśni z repertuaru Chóru Aleksandra czy Bulata Okudźawy. Na zamkowej scenie wystąpił zespół Saxformers Quartet w składzie m.in. z dobrze znanym kozuchowianom Miroslawem Jędrzejewskim. Było to znakomite połączenie jazzu i muzyki klasycznej. We wrześniu w Zamku Książąt Piastowskich odbyła się konferencja naukowa „Dzieje miejscowości Ziemi Kozuchowskiej – Stypulów”, którą zorganizowało Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Kozuchowskiej. Ponadto, Auto-Moto Kozuchów zorganizowało zawody Steel Dart. W ciągu roku można było włączyć udział w kilku zajęciach i warsztatach. Odbyły się m.in. Odlotowe Warsztaty Antystresowe oraz wykład o odporności. Na początku roku – do marca i w październiku



Babki Kabaret rozumiemy i Kozuchowski wzięliśmy do serca.



Michał Chorośiński recytował wiersz Karola Wojnyły.

OK DLA KULTURY



Wakacje w Knieżolach z okazji 100-lecia niepodległości Państwa Polskiego w Homykowie.



kwartet jazzowy Saxformis Quartet



Koncert na zakończenie roku nauki gry na keyboardzie.



roku działały zamkowe sekcje – lekcje gry na keyboardzie i gitarze, joga, zajęcia plastyczne, abc fitnessu dla seniorów, aerobik, taniec i gimnastyka, zajęcia wokalne, szachy, modelarstwo i dance fitness. – Pod koniec września z energią i zapałem uruchomiliśmy zamkowe sekcje i zajęcia dla naszych mieszkańców, niestety po miesiącu obostrzenia uniemożliwiły ich kontynuację. Mamy nadzieję, że w nowym roku sytuacja się

zmieni i zamek znowu zapełni się mieszkańcami – mówią pracownicy Centrum Kultury „Zamek”. W 2020 roku kontynuowany był także cykl „Spotkania z Podróżnikami”. Dzięki opowieściom i pięknym fotografiom prezentowanym przez gości można było posłuchać o odległych zakątkach całego świata – Himalajach, Gruzji, Indonezji, Kaukazie czy Islandii. Centrum kultury „Zamek” w Kozuchowie zorganizowało

dwa większe konkursy – „Odkryj Tajemnice Kozuchowa” oraz „Zakręć się na Kozuchów”. Miały one na celu promocję gminy. Ponadto, udało się poprawić wygląd zamkowych pomieszczeń. Zrealizowano projekt pn. „Poprawa stanu substancji zabudowlanej poprzez remont wnętrza sali kameralnej (nr 9) oraz sali regionalnej (nr 14) w zamku w Kozuchowie”. Pomieszczenia są odmalowywane, wykonana zostanie także nowa aranżacja

okien. Zadanie jest dofinansowane ze środków województwa łubuskiego w kwocie 10 tys. zł. Oprócz tego w sali nr 9 wycieklinowano parkiet. – Mamy nadzieję, że 2021 rok będzie dla nas łaskawym i uda się zorganizować wiele ciekawych wydarzeń, które zrekompensują nam te plany, których przez pandemię nie udało nam się zrealizować – mówią z nadzieją pracownicy Centrum Kultury „Zamek”.

Jak co roku, zespół językowy, działający w Szkole Podstawowej nr 2 w Kozuchowie, zorganizował świąteczne konkursy.

Tegoroczna edycja konkursu na najpiękniejszy kalendarz adwentowy (der Adventskalender), została poszerzona o konkurs na świąteczną skarpetę na prezenty (Christmas stockings). W związku z pandemią, konkurs przeprowadzono on-line. Dzieci przesyłały zdjęcia wykonanych kalendarzy i skarpet świątecznych do organizatorów. Wśród kalendarzy adwentowych dominowały bajkowe kalendarze, ekokalendarze i kalendarze na wesoło. Pierwsze miejsce zajęła Jagoda Wojciechowska z klasy 6c, drugie Hanna Malczyk z 2b, a trzecie Wojciech Proniewicz z klasy 2b. Wyróżnienia



Jagoda Wojciechowska zajęła pierwsze miejsce w konkursie na najpiękniejszy kalendarz adwentowy.



Kalendarz adwentowy Hani Malczyk, która zajęła drugie miejsce w konkursie.

ŚWIĄTECZNE KONKURSY

otrzymali Kinga Kortz (4b), Nadia Szonyk (6a) oraz Szymon Gutowski (6c). W konkurencji na świąteczną skarpetę liczyła

się przede wszystkim kreatywność i pomysłowość, samodzielność i jakość wykonania pracy. Pierwsze miejsce ex ae-

quo zajęł Wiktor Białda (2b) i Zuzanna Białda (7a), drugie Kacper Łukasiewicz (2b), trzecie Aleksander Gutowski (6c).

Ponadto, wyróżnienia otrzymali Gabriela Bogusz (1a), Michał Pokorski (4b) i Zuzanna Nowak (8a).



Mikołajkowe czytanie bajek

W środę, 2 grudnia, uczniowie Zespołu szkół Ponadgimnazjalnych nr 5 w Kozuchowie, pod opieką Agnieszki Jacków-Dąbrowskiej, przystąpili do corocznej akcji „Mikołajkowe czytanie bajek”. Niestety, w tym roku z uwagi na pandemię uczniowie nie mogli gościć w murach szkoły uczniów klas młodszych, dla których corocznie organizowali spotkanie mikołajkowe. Ołwia Górską, Wojciech Husar i Wojciech Fokusz w mikołajkowych przebraniach zaprezentowali najmłodszym bajkę o Świętym Mikołaju, a film z ich



prezentacji można zobaczyć na profilu facebookowym Piątki, do czego zachęcamy. Dodajmy, że celem przedsięwzięcia jest nie

tylko wprowadzenie odbiorców w świąteczny nastrój, ale także promocja czytelnictwa już od najmłodszych lat.



MIKOŁAJKI

Dzieci z Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Stypulowie odwiedził Mikołaj i wszystkim podarował prezenty. Na tę okazję, każda grupa przygotowała występy artystyczne.

*Z okazji Świąt Bożego Narodzenia,
Zarząd i Pracownicy Przedsiębiorstwa Usług Komunalnych
„USKOM” Sp. z o.o. w Kozuchowie,
życzą dużo zdrowia, pomysłowości, radości i spokoju,
w tym trudnym dla Nas wszystkich czasie.*

*Oby nadchodzący Rok 2021
przyniósł Państwu wiele sukcesów,
sprzyjał realizacji planów
i spełnieniu marzeń
zarówno w życiu zawodowym, jak i osobistym.*

DLA SPORTU BĘDZIEMY NAJLEPSZĄ REKLAMĄ

Pod koniec listopada Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Kozuchowie ogłosił mikołajkowy konkurs dla dzieci.

Konkurs był skierowany do dzieci w wieku przedszkolnym oraz

szkolnym – do lat 14. Zadaniem nie było proste. Trzeba było stworzyć hasło promujące Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Kozuchowie. W konkursie wzięło udział 18 dzieci, które uruchomiły swoją wyob-

raznię, by wymyślić ciekawe, śmieszne, interesujące i treściwe hasło. Wpływały prace zawierające gry słowne, ale także rysunki. Zwyciężczynią została siedmioletnia Daria Obiała ze Stypułowa, która otrzymała

główną nagrodę związaną z ulubioną formą aktywności. Jej hasło to: „Do MOSiR-u pójdę z mamą i dla sportu będziemy najlepszą reklamą”. Wszystkie dzieci otrzymały paczki ze słodyczami.



Foto MOSiR Kozuchów



Foto MOSiR Kozuchów



Foto MOSiR Kozuchów



Główna nagroda
Wygrała Daria Obiała
ze Stypułowa. Foto
MOSiR Kozuchów



Foto MOSiR Kozuchów



Młodziczki powalczą o mistrzostwo

Siatkarki UKS SG Kozuchów nie zwalniają tempa. Za nimi kolejne mecze.

W niedzielę, 29 listopada, starsze młodziczki UKS SG Kozuchów wzięły udział w Memoriale im. Blanki Rusinek w Szamotulach. To była już 15. edycja tego siatkarskiego wydarzenia. Łącznie w rozgrywkach wzięło udział dziesięć zespołów, m.in. z Poznania, Leszna, Kościana, Szamotuł, Śmigła, Rokietnicy i Kozuchowa. Sportowy poziom był bardzo wysoki. Nasza drużyna była jedną z wo-

jewódzka lubuskiego. Zawodniczki UKS SG Kozuchów rozegrały sześć meczów i zajęły szóste miejsce. Cały zespół pokazał się z bardzo dobrej strony, a MVP naszej drużyny wybrano Paulinę Perdan. W środę, 2 grudnia, nasze młodziczki, grające w grupie B, rozegrały na hali w Kozuchowie dwa mecze w ramach rozgrywek Lubuskiego Związku Piłki Siatkowej. Pierwszy z nich z drużyną UKS Świt Drzanków przegrały 0:2 (22:25, 19:25). MVP naszej drużyny została wybrana Emilia Skwierczyńska. W drugim pojedynku zmierzyły

się z UKS Trójka Sulechów. Mecz zakończył się zwycięstwem UKS SG Kozuchów 2:1 (25:22, 19:25, 15:11). Tytuł MVP zespołu przyznano Malwinie Frias. Drużyna grająca w grupie A, w niedzielę, 6 grudnia, zmierzyła się na wyjeździe z UKS Ares Nowa Sól i A.S. Bowa. Dziewczyny ponownie wygrały oba mecze, nie oddając rywalom ani jednego seta. W pierwszym meczu, z nowosolanekami, MVP została wybrana Alicja Pikuśka, w drugim Sara Szczepna. Tym samym zakończył się pierwszy etap Lubuskiej Ligi Młodziczek.

Oba nasze zespoły uzyskały awans do dalszych rozgrywek i już wkrótce powalczą o mistrzostwo województwa. Juniorki młodsze swój mecz rozegrały w sobotę, 5 grudnia, na własnej hali. Ich przeciwnikiem była drużyna UKS 13 LO VII Zielona Góra – faworyt turnieju. Mecz zakończył się porażką naszych zawodniczek 1:3 (16:25, 12:25, 25:23, 20:25). Przed nim mecz rewanżowy. Warto zaznaczyć, że nasze zawodniczki w kategorii wiekowej juniorek młodszych powinny grać za rok lub dwa lata, jednak już teraz zbierają cenne

doświadczenie i nabierają pewności siebie. MVP została Karolina Pawluk. Tego samego dnia zawodniczki grające w kategoriach mnisiatkówek po długiej przerwie wzięły udział w VI Grand Prix Głogowa w Mnisiatkowie Dzieciątka. W kategorii „dwójek” nasze siatkarki zajęły piąte i dziewiąte miejsce, w kategorii „trójek” i „czwórek” zwyciężyły. Dziewczyny otrzymały także wyróżnienia indywidualne w swoich kategoriach wiekowych. MVP w kategorii „trójek” została Maja Skrzypiec, a w kategorii „czwórek” Nadia Pawłowska.

K AKTUALNOŚCI
KOZUCHOWSKIE

Wydawca: Centrum Kultury „ZAMEK”, ul. Klasztorna 14, tel./fax 66 355 35 36, e-mail: aktualnosci@zamekkozuchow.pl, www.zamekkozuchow.pl

Wykonawca: Agencja Reklamowa Przegios Artur Ławeki.

Redaktor naczelna: Marta Kurpas, tel. 601 799 190.

Redakcja nie zwraca niezamówionych tekstów i zdjęć, zastrzega sobie prawo skrótów i zmian w tekstach nadesłanych, nie odpowiada także za treść reklam i ogłoszeń. Egzemplarz bezpłatny, nakład 2000 egzemplarzy.





Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia życzymy Państwu zdrowia, spełnienia wszystkich marzeń i niekończących się powodów do uśmiechu. Niech te Święta będą czasem, by zwolnić, odpocząć, cieszyć się chwilą, obecnością bliskich i spokojem, a nadchodzący Nowy Rok przyniesie spełnienie i radość.

Dyrektor
Centrum Kultury „Zamek”
wraz z Pracownikami

JAK PRZETRWAĆ ŚWIĘTA?

- W czasie świąt najczęstsze pytanie w moim gabinecie to jak przetrwać święta. Przede wszystkim zachowanie równowagi w święta jest najskuteczniejszą radą. Pozwól sobie na odpoczynek, spacer, czas się rodziną – radzie Dagmara Lewicka, dietetyk z poradni Na Zdrowie. Tradycyjne potrawy świąteczne obfitują w nadmiar tłuszczu czy mąki. Jednak – jak przekonuje dietetyk – zachowując umiar, wcale nie musimy w te święta przytyć nadprogramowe kilogramy. Oto kilka zdrowych pomysłów na świąteczne potrawy!

Sernik piernikowy

- 500 g twarogu chudego
- 100 g ksyfytolu
- 3 jajka
- 60 g mąki kokosowej
- 2 garście (60 g) rodzynki
- starta skórka z pomarańczy
- plaster pomarańczy

• łyżeczka proszku do pieczenia (5 g)

Przepis

Twaróg zmiel w maszynce 2 razy lub zmiłuj go dokładnie blenderem. Zetrzyj skórkę z jednej pomarańczy. Piełamiak nagrzej do 180 stopni. W misce zmiksuj jajka na puszystą masę, dodaj ksyfitol i dalej miksuj na wysokich obrotach. Następnie powoli dodawaj ser i miksuj składniki na gładką masę. Na koniec dodaj mąkę kokosową, proszek do pieczenia, przyprawę do piernika, startą skórkę z pomarańczy i aromat (opcjonalnie). Zmiksuj, aż otrzymasz jednolitą masę. Następnie dodaj rodzynki i wymieszaj łyżką. Na górę połóż plaster pomarańczy. Masę serową przełóż do foremki nasmarowanej olejem i piecz w piekarniku 50 minut. Ciasto wyjmij z piekarnika, poczekaj, aż wystygnie.



Z okazji Świąt Bożego Narodzenia wszystkim Członkom naszego Związku - dużo zdrowia, szczęścia, radości, ciepła rodzinnego, wszelkiej pomyślności oraz spełnienia wszystkich marzeń w nadchodzącym 2021 roku.

życzy
Zarząd Polskiego Związku
Emerytów Rencistów i Inwalidów
Oddział Rejonowy w Koźuchowie

OGŁOSZENIE

Przedsiębiorstwo Usług Komunalnych „USKOM” informuje, że 24.12., 31.12.2020 r. oraz 2.01.2021 r. Punkt Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych będzie nieczynny.

Kokosowe ciasto FIT

(całość 1220 kcal)

- 1 kawałek ma 120 kcal)
- 120 g herbatników
- 250 ml mleka 0,5% tłuszczu
- 200 ml mleczka kokosowego
- 3 łyżki skrobi kukurydzianej (30 g)
- 2 łyżki ksyfytolu (20 g)
- 30 g wiórków kokosowych

Przygotowanie:

Odejmij ćwierć szklanki mleka i rozmiaruj w nim skrobię z ksyfytolem. W garnku podgrzej resztę mleka z mleczkiem kokosowym. Do wrzącego mleka wlej skrobię z mlekiem i mieszaj, aż masa zgęstnieje. Na blasze do pieczenia (pani Dagmara użyła keksówki - 10x22 cm) ułóż herbatniki, posmaruj je porcją budyniu. Następnie połóż kolejną warstwę herbatników i znowu posmaruj je budyniem. Powtórz jeszcze dwa razy, przykryj ostatnią warstwą herbatników i cienko posmaruj masą budyniową. Posyp ciasto wiórkami kokosowymi i włóż do lodówki.

Pralinki piernikowe

Składniki na kilkanaście sztuk:

- 1 szklanka orzechów włoskich
- 3/4 szklanki daktyli, namoczonych przez kilka minut w gorącej wodzie
- 1/2 łyżeczki przyprawy piernikowej
- 1/2 łyżeczki skórki startej z pomarańczy
- szczypta soli morskiej
- ewentualnie orzechy do obtoczenia

Przygotowanie:

Orzechy laskowe zmiel na grubą mąkę w blenderze z pojemniczką lub w młynku do kawy. Następnie daktyle odoedź i odcisnij z wody, dodaj do orzechów razem z przyprawą piernikową, skórką pomarańczową i solą morską. Wszystko zmiel, lekko wilgotnymi rękami, formuj kuleczki z masy, można obtoczyć je w orzechach lub kakao. Przechowywać w lodówce do miesiąca.

Makowiec z jabłkami

Składniki na tortownicę

- o wymiarach 22 – 26 cm:
- 2 banany
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1/3 szklanki oleju kokosowego
- 1 jabłko, kwaśne
- 1 łyżka soku z cytryny
- 3 szklanki masy makowej
- 1/4 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1 – 2 łyżeczki ekstraktu migdałowego lub waniliowego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Przygotowanie:

Piekarnik rozgrzać do 180 stopni. Foremkę nasmarować olejem. Do dużej miski włożyć banany oraz sok z cytryny i dokładnie zblendować. W małym rondelku rozpuścić olej kokosowy. Jabłko zetrzeć na tarce i skropić sokiem z cytryny. Do miski z bananami dodać rozpuszczony olej, starte jabłko oraz wszystkie pozostałe składniki. Dokładnie wymieszać, wyłożyć do foremki i piec 40-45 minut. Ciasto wyjąć z piekarnika i zostawić do wystudzenia. W małym rondelku rozpuścić czekoladę z kokosowym mlekiem, oblać ciasto i posypać ukłobionymi bakałami. Kroić po całkowitym schłodzeniu w lodówce.

Dietetyczna sałatka śledziowa z jajkiem i ogórkiem kiszonym

- 2 filety śledziowe matjas bez oleju (200 g)
- 1 jajko
- 3 ogórki kiszone (60 g)
- 4 łyżki ugotowanej kukurydzy (60 g)
- 6 łyżek ugotowanego groszku (60 g)
- 4 łyżki jogurtu naturalnego
- 1 ząbek czosnku.

Przygotowanie:

Filety śledziowe namocz w zimnej wodzie przez minimum godzinę, aby pozbyć się nadmiaru soli. W gorącej wodzie ugotuj mrożoną kukurydzę i groszek, i ostudź. Jajko ugotuj na twardo. Śledzie odcisnij z wody i pokrój w kostkę.



Jajko również pokrój. Ogórki kiszone posiekaj w drobną kosteczkę. Wymieszaj śledzie z jajkiem, ogórkiem, kukurydzą, groszkiem i sosem a'la majonez. Dopraw solą i pieprzem.

Karp w migdałach

- porcja 220 kcal

- Składniki:
- 700 g fileta z karpia
 - 100 g płatków migdałowych
 - 1 małe jajko
 - 50 g mąki
 - Sok z cytryny
 - Sól, pieprz świeżo mielony

Przygotowanie:

Karpia podziel na osiem części (lub 4 duże porcje). Skrop sosem z cytryny, posyp solą i pieprzem, wstaw do lodówki na 3 godziny. Następnie wyjmij karpia, obtaczaj każdy kawałek w mące, potem w jajku i w płatkach migdałowych. Nagrzej piekarnik do 180 stopni. Piecz na papierze do pieczenia przez 15 minut następnie obróć i piecz kolejne 15 minut. Jeżeli przygotowujesz kolację dla całej rodziny, możesz część karpia w migdałach podsmażyć na patelni na maselku, dla tych członków rodziny, którzy nie są na diecie. Podobnie możesz zmienić pozostałe przepisy na karpia, dodając do nich trochę tłuszczu lub smażąc je na maśle.