

informator

INFORMACJE | KOMUNIKATY | WIADOMOŚCI



Szanowni Państwo!

Nadeszły miesiące, które pozwalają oczekiwać aury na tyle dobrej, aby jak najczęściej spędzać wolny czas w plenerze. W Częstochowie to początek sezonu na imprezy, festiwale czy zawody sportowe pod gołym niebem. Cykl kulturalny „Aleje – tu się dzieje!” ruszył już w maju. Nie zabraknie muzyki na żywo, spektakli, spotkań z ludźmi literatury, kina, fotografii, a także podróży i podróźnikami. Cykl ma już 7 lat. Przez cały ten czas zbieraliśmy

wszelkie sugestie publiczności „alejowych” spotkań. Przyszła więc pora na pewne odświeżenie formuły – kulturalne propozycje rozkładają się od czwartku do niedzieli. Będzie „intensywniej” – a to za sprawą jak zawsze bogatej oferty projektu, ale też możliwości skorzystania z różnego rodzaju propozycji złożonych w jedną całość. I tak np. na spotkanie autorskie i koncert będzie można pójść tego samego dnia. Dodatkowo „Aleje” nabiorą charakteru kojarzącego się bardziej z weekendem.

Plenerowy sezon to jednak nie tylko „Aleje – tu się dzieje!” Już 14 i 15 czerwca kolejna edycja Festiwalu Frytka „OFF-jazd”. Młodsze pokolenie do Parku Lisiniec przyciągną z pewnością tacy wykonawcy jak Krzysztof Zalewski czy Mela Koteluk; nieco starsze – weterani polskiej sceny z zespołów Dezerter czy Acid Drinkers. Publiczność spragnioną nietypowych pomysłów czy mieszanek gatunkowych usatysfakcjonują z kolei występy Kapeli Ze Wsi Warszawa oraz zespołu rapera L.U.C’a w towarzystwie Orkiestry Dętej OSP Konopiska. Na 6 lipca powinni się szykować wielbicielki i wielbiciele muzycznych wspomnień – na „Bieganie” odbędzie się wtedy festiwal „Retro”. Tym razem upłynie pod znakiem piosenek lat 50., a obok naszych znakomitych aktorek i aktorów Teatru im. A. Mickiewicza usłyszymy Renatę Przemyk, Olgę Bończyk, Hannę Śleszyńską i Artura Barcisia. 27 lipca zapraszamy na cieszący się co roku imponującą frekwencją festiwal „Hip Hop Elements” – na

scenie za pętlą tramwajową na Północy pojawią się m.in. raperzy Kęka i Sokół. W tym samym miejscu na 24 sierpnia zaplanowaliśmy pierwszy z koncertów tegorocznych Dni Częstochowy, które symbolicznie domkną sezon dużych imprez. Drugi koncert odbędzie się dzień później na placu przed Ratuszem Miejskim – częstochowscy filharmonicy wspólnie z wokalistką Hanią Stach przypomną piosenki Whitney Houston.

Wszyscy, którzy przechadzają się w okolicach pl. Biegańskiego, zauważyli już z pewnością jego nowy element. To artystyczna instalacja Jarosława Koziary, która pojawiła się tam przy okazji inauguracji cyklu „Aleje – tu się

dzieje!”. Lampiony wykonane przez artystę specjalizującego się m.in. w nietypowym przekształcaniu przestrzeni, szczególnie bajecznie prezentują się po zmroku. Takie uatrakcyjnienie placu w wiosenno-letnim sezonie to nasz kolejny pomysł na to, aby to miejsce przyciągało na wszelkie sposoby – z jednej strony wystrojem, z drugiej – większymi i mniejszymi imprezami. Dobrym powodem, aby pojawić się na „Bieganie” jest też londyński, piętrowy autobus linii „034”. Pojazd zaczyna i kończy trasę tuż przed Ratuszem. Jeśli ktoś jeszcze nie oglądał Częstochowy z jego pokładu, zdecydowanie powinien to zrobić – przejażdżka jest bezpłatna.

Wśród blisko stu propozycji, które złożą się do końca sierpnia na cykl „Aleje – tu się dzieje!” każdy z pewnością znajdzie coś dla siebie – i to nie jeden raz. Duże koncerty też zapowiadają się bardzo różnorodnie – od współczesnych brzmień po sentymentalne powroty do przeszłości. Życzę więc wszystkim wspaniałych wrażeń z nadchodzącego letniego sezonu rozrywkowo-kulturalnego w mieście. Niech dopełnią go jak najprzyjemniejsze wspomnienia urlopowe i wakacyjne, których – mam nadzieję – też Państwu nie zabraknie.

Pozdrawiam serdecznie

Krzysztof Motyliszczak
Prezydent Miasta Częstochowa



Blok komunalny przy Focha prawie gotowy

Dobiega końca budowa budynku komunalnego u zbiegu ulic Sobieskiego, Pułaskiego i Focha. Powstało tam 65 mieszkań. Na inwestycję o wartości 8,2 mln zł miasto zdobyło 2,6 mln zł dofinansowania z Banku Gospodarstwa Krajowego.

Jak informuje Wydział Inwestycji i Zamówień Publicznych Urzędu Miasta Częstochowy roboty budowlane są już w końcowym etapie – dotychczas wykonano ponad 80% prac. Obecnie trwają roboty wykończeniowe zewnętrzne: ocieplane są ściany, przygotowywana jest elewacja i kładziony dach, prowadzone są również roboty wykończeniowe wewnętrzne: zamontowano stolarkę, w mieszkaniach są już posadzki i podłogi, malowane są ściany wewnętrzne. To jednak nie wszystko. Trwają także intensywne prace przy infrastrukturze drogowej - budowane są zjazdy, parkingi i droga. Mieszkania powoli będą też wyposażane. Zakończenie całości prac i odbiór końcowy planowane są do 15 lipca 2019r. Przedmiotowy budynek otrzymał już adres. **Przyszli lokatorzy będą mieszkać przy ul. Focha 80.** Warto przypomnieć, że czterokondygnacyjny blok budowany jest wzdłuż ulicy Pułaskiego (z dłuższymi elewacjami skierowany-



mi na wschód i zachód). W trzech klatkach schodowych zmieści się 65 mieszkań komunalnych (w tym dwa chronione), z czego 34 to mieszkania typu M-2, a 31 typu M-3. W budynku będą też m.in. 3 wózkownie-rowerownie i 3 pomieszczenia techniczne. Przed blokiem pojawią się dwa zjazdy indywidualne i 61 miejsc postojowych (w tym dla kierowców niepełnosprawnych). Wykonane zostanie też nowe oświetlenie uliczne. Pomiędzy budynkiem a parkingami, po stronie południowej zlokalizowana zostanie pochylnia dla osób niepełnosprawnych.

W pobliżu bloku powstanie też plac gospodarczy z przeznaczeniem na trzepak oraz wiata śmietnikowa, która pomieści sześć kontenerów. Teren wokół bloku zostanie ozdobiony nową zielenią w postaci krzewów liściastych i iglastych. Będą też nowe trawniki, ławki z oparciem oraz okrągłe, betonowe kosze na śmieci. Realizacją całej inwestycji zajmuje się wyłonione w przetargu Przedsiębiorstwo Budowy Dróg i Mostów Sp. z o.o. z Mińska Mazowieckiego. Roboty rozpoczęły się w lutym ubiegłego roku.

Seniorze, bądź bezpieczny i zdrowy w mieszkaniu

Zakład Gospodarki Mieszkaniowej „TBS” w Częstochowie wspólnie z Komendą Miejską Policji w Częstochowie i Urzędem Miasta Częstochowy pod patronatem prezydenta miasta Częstochowy Krzysztofa Matyjaszczyka ponownie będzie ostrzegał seniorów. Tym razem przedmiotem akcji jest nie tylko bezpieczeństwo seniora w mieszkaniu, ale także jego zdrowie. W ramach akcji powstała kolorowa broszura edukacyjna, która w najbliższym tygodniach dotrze do częstochowskich seniorów.

Pierwsza edycja akcji skierowanej do seniorów ruszyła przed dwoma laty. ZGM TBS wspólnie z Komendą Miejską Policji i Urzędem Miasta Częstochowy zainaugurował wyjątkową akcję pod hasłem „Bądź bezpieczny seniorze”. Przyczynkiem do jej przeprowadzenia były liczne przypadki oszustw dokonywanych na osobach starszych metodą „na wnuczka” i „na policjanta”. Organizatorzy zastanawiali się, jak dotrzeć do seniorów, jak ich uświadamiać i przestrzec. Okazało się, że najlepiej działać wspólnie, przy pomocy różnych środków. Stąd w Częstochowie pojawiły się plakaty, spoty radiowe i filmowe. Do seniorów docierano też bezpośrednio, odwiedzając wspólnie z Policją 327 starszych, samotnych mieszkańców miasta. Podczas akcji przypominano o zagrożeniu ze strony nieuczciwych ludzi, którym ciągle zdarza się wykorzystywać otwartość i chęć niesienia pomocy innym, tak często okazywaną przez seniorów. Metody działania oszustów doskonale pokazywały też spot filmowy i plakaty, które były widoczne w zasobach komunalnych.

Wszystko dało konkretne efekty - pierwszy etap akcji ZGM TBS i Policji przyniósł spadek przestępstw dokonywanych na seniorach metodami „na wnuczka” i „na policjanta”. W kolejnych latach organizatorzy akcji postanowili kontynuować działania, ale już w nieco innej formie, bezpośredniej, takiej, która zostanie z seniorami na długo. Po to, by jeszcze lepiej chronić zdrowie i życie częstochowskich seniorów, powstało „Abecadło bezpieczeństwa seniora – ABS”. Zawarto w nim szereg cennych rad, które mogą się przydać w różnych sytuacjach, w domu, banku, szpitalu,

na ulicy, podczas rozmowy telefonicznej i w trakcie wyjazdów wakacyjnych. Dodatkowo w „Abecadle...” znalazły się informacje o miejskich programach realizowanych dla seniorów oraz możliwościach, które są dostępne w Częstochowie dla osób starszych. Książeczka z sukcesem dotarła do tysięcy starszych częstochowianek i częstochowian.

Teraz na kolejną odsłonę akcji dla seniorów. Tym razem przygotowano **Poradnik edukacyjny „Seniorze, bądź bezpieczny i zdrowy w mieszkaniu”**. Pod koniec 2018 roku w Polsce żyło ponad 9,5 miliona osób w wieku 60 plus. Według szacunków za dwie dekady już blisko 1/3 Polaków przekroczy 60. rok życia. Niestety, wraz ze wzrostem liczby seniorów w Polsce, ustawicznie rośnie także ilość przestępstw, których ofiarami stają się osoby starsze. Często dochodzi do nich nie gdzie indziej tylko w mieszkaniu. Odebrany telefon od nieznanego kończy się utratą pieniędzy, otwarciem drzwi rzekomemu „gazownikowi” - kra-

dzieżą cennych przedmiotów, a rozmowa z fikcyjnym sprzedawcą – kupnem garnków czy kocy na raty, których nie jesteśmy w stanie spłacić. Pozostaje pytanie, dlaczego pokrzywdzonymi tak często stają się osoby w wieku 60 plus? Odpowiedzi jest wiele. Pewne jest natomiast to, że oszuści zazwyczaj wykorzystują łatwowierność, bezradność i samotność naszych seniorów. Co zatem robić, by uniknąć zagrożenia? Jak być bezpiecznym i zdrowym w domu? Więcej na ten temat dowiedzą się Państwo z opracowanego przez nas poradnika. Zachęcamy do uważnej lektury! Być może właśnie te rady okażą się dla Was najcenniejsze.





Gdzie odpocząć? W Parku Lisiniec! Strefa wypoczynku pięknieje z dnia na dzień

Strefa wypoczynku Adriatyk w Parku Lisiniec jest już niemal gotowa na przyjęcie wypoczywających. Na wszystkich chętnych w nadchodzącym sezonie czeka tam wydzielone kąpielisko, plaża z morskim piaskiem oraz szereg innych atrakcji. Wkrótce otworzy się letni ogródek i punkt gastronomiczny przy pawilonie plażowym.

Budowa strefy wypoczynku przy zbiorniku Adriatyk to kolejny etap kompleksowej rewitalizacji lisinieckiego parku. W ramach inwestycji na miejscu powstała większa plaża z piaskiem przywiezionym z Łeby. Jest też nowe nabrzeże, pomosty wodne, kładka nad kanałem łączącym zbiornik Adriatyk ze zbiornikiem Bałtyk, wieża ratownicza, nowe ciągi piesze, ścieżki rowerowe, parking od strony ul. Toruńskiej/Wałowej i elementy małej architektury. Na terenie kompleksu posadzono nowe krzewy oraz ponad sto drzew, wśród których dominuje japońska wiśnia piłkowana „Kikushidare-zakura” – uznawana za jedną z najpiękniejszych roślin ozdobnych. Całość jest oświetlona i objęta monitoringiem. Na terenie kompleksu znajduje się też pawilon plażowy z tarasem widokowym, pomieszczeniami higieniczno-sanitarnymi oraz zapleczem gastronomicznym. Jeszcze przed rozpoczęciem okresu wakacyjnego zacznie tam funkcjonować wypożyczalnia sprzętu plażowego, a także bar i restauracja. Zarządzający kompleksem Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Częstochowie podpisał umowę na dzierżawę pawilonu na okres maksymalnie 36 miesięcy.

23 kwietnia zrewitalizowany obiekt odwiedził prezydent Częstochowy Krzysztof Matyjaszczyk. Z odpowiedzialnymi za budowę i funkcjonowanie parku rozmawiał o możliwościach optymalnego wykorzystania potencjału nowego kompleksu.

Prace nad rewitalizacją Parku Lisiniec rozpoczęły się w 2013 roku, kiedy na miejscu uporządkowano zieleń. W 2014 wybudowano pierwsze ścieżki spacerowe, ustawiono ławki i kosze. Od 2015 roku na terenie obiektu (przy zbiorniku Bałtyk) zaczęła funkcjono-

wać wypożyczalnia sprzętu pływającego MOSiR. Wtedy też urządzono plażę nad Adriatykiem. Powstał też m.in.



skate park (od strony ul. św. Jadwigi), plac zabaw dla dzieci i stół do gry w piłkarzyki (częściowo w ramach zadań budżetu obywatelskiego). W parku są też inne możliwości rekreacji, oferowane przez prywatnych najemców – działają tam m.in.: korty tenisowe i park linowy.

Obecnie Wydział

Inwestycji i Zamówień Publicznych Urzędu Miasta pracuje nad przygotowaniem dokumentacji budowlanej do kolejnego etapu rewitalizacji parku. Jest ona związana z zagospodarowaniem pozostałej części parku, wraz z otoczeniem zbiornika Bałtyk i wjazdem od strony ul. św. Jadwigi. Na ten cel w planie wydatków majątkowych budżetu miasta zapisano w tym roku 200 tys. zł.



„LONDYŃCZYK” już kursuje!

1 maja po częstochowskich ulicach znów zaczęła kursować bezpłatna linia turystyczna „034”. W zeszłym sezonie pięć autobusów przewiozło około 38 tys. pasażerek i pasażerów.

Autobus oznaczony numerem „034” – nawiązującym do numeru kierunkowego Częstochowy i regionu – podobnie jak w zeszłym roku będzie rozpoczynał oraz kończył każdy kurs na przystanku „Ratusz”, zlokalizowanym na łączniku między ulicami Śląską i Nowowiejskiego. Kursy będą rozpoczynać się o pełnej godzinie, począwszy od godz. 12.00. Ostatni kurs przypadnie na godz. 18.00.

Przejazdy będą odbywać się z przewodnikiem, który opowie o historii Częstochowy, obiektach usytuowanych wzdłuż trasy i ciekawostkach związanych z miastem. Autobus będzie przejeżdżał m.in. przez Śródmieście, okolice centrum i Jasnej Góry.

Od 1 do 5 maja „londyńczyk” kursował codziennie, w pozostałe dni maja i w czerwcu tylko w weekendy. Częstotliwość przejazdów zostanie zwiększona w okresie wakacyjnym (w lipcu i sierpniu). Wówczas poza poniedziałkami (przeznaczonymi na konser-



wację techniczną pojazdu), autobus będzie wyruszał w trasę we wszystkie pozostałe dni tygodnia. We wrześniu, na zakończenie sezonu, „034” ponownie będzie kursował tylko w weekendy.

Kursy obsługiwane będą zakupionym przez częstochowskie MPK „londyńczykiem” z zamkniętym dachem (drzwi z prawej strony umożliwiają bezpieczne korzystanie ze stałych przystanków na trasie).

CZĘSTOCHOWSKI SENIOR

Profilaktyka dla osób trzeciego i czwartego wieku

**Prezydent Krzysztof Matyjaszczyk zaprasza seniorki i seniorów do udziału w bezpłatnym programie polityki zdrowotnej. Jego celem jest wdrożenie wczesnego leczenia nie-
wzdiagnozowanych dotychczas chorób przewlekłych. Działania te wpisują się w program
Częstochowa wspiera seniorów.**

Beneficjentami Programu profilaktyki dla osób „trzeciego i czwartego wieku” - mieszkańców miasta Częstochowy na lata 2016 – 2020” są osoby, które ukończyły lub ukończą w 2019 roku 60, 61, 62, 75, 76 i 77 rok życia oraz osoby w wieku 85 i po ukończeniu 85 roku życia.

Program służy diagnozowaniu czynników, które przyspieszają wystąpienie przewlekłych chorób wieku podeszłego i zespołów geriatrycznych, w celu ograniczenia ich częstości ich występowania, a także poprawy ich rozpoznawalności. Ma to prowadzić do wcześniejszego włączenia profilaktyki, modyfikacji stylu życia, właściwej

terapii, a przez to przedłużać okres samodzielności i poprawiać jakość życia.

Kolejnym celem jest też rozpoznawanie utajonych klinicznie i niezdiagnozowanych chorób przewlekłych, które nieleczone mogą mieć bardzo poważne konsekwencje dla zdrowia i życia, szczególnie u starszych osób (cukrzyca, hiperlipidemia, nadciśnienie, osteoporoza, hipotyreoza, niedobory witamin, otępienie, parkinsonizm, zagrożenie upadkami).

czytaj dalej na str. 7



mł. asp. Sabina Chyra-Giereś
oficer prasowy KMP
w Częstochowie

informuje:

Handlował narkotykami, posiadał amunicję i materiały wybuchowe

17 kwietnia 2019 roku kryminalni z Częstochowy natrafili na trop 32-letniego mieszkańca tego miasta, który w wynajmowanym domu przechowywał narkotyki i substancje wybuchowe. Policjanci znaleźli też kilka urządzeń inicjujących oraz amunicję różnego kalibru. Z uwagi na dużą ilość materiałów pirotechnicznych, na miejscu pracowali policyjni komandosi z Katowic, którzy zabezpieczyli znalezione substancje do dalszych badań. Decyzją sądu, mężczyzna spędzi najbliższe trzy miesiące w areszcie. Odpowie za

handel dużymi ilościami narkotyków, posiadanie nielegalnej amunicji oraz substancji wybuchowych i urządzeń inicjujących, mogących spowodować niebezpieczeństwo dla zdrowia i życia wielu osób. Grozi mu kara do 10 lat więzienia



Zatrzymany za podpalenie lasu

Policjanci ustalili i zatrzymali 44-letniego mieszkańca Częstochowy podejrzanego o podpalenie lasu w Olsztynie k/Częstochowy. Do zdarzenia doszło pod koniec kwietnia w Olsztynie na terenie lasu należącego do prywatnego właściciela. Spaleniu uległo około 300 metrów kwadratowych poszycia lasu oraz drzewostanu. Po ugaszeniu ognia i zebraniu śladów policjanci natrafili na trop sprawcy. Natychmiast podjęte czynności pozwoliły na wytypowanie po-

tencjalnego sprawcy podpalenia. Okazał się nim 44-letni mieszkaniec Częstochowy. Mężczyzna został zatrzymany. Usłyszał już zarzut zniszczenia mienia jednak nie przyznał się do jego popełnienia. Na wniosek policjantów prokurator zastosował wobec niego środek zapobiegawczy w postaci dozoru. Za tego typu przestępstwo grozi kara do 5 lat więzienia.

PAMIĘTAJMY!

- Każdy pożar, a co za tym idzie każda interwencja straży sporo kosztuje. Te ogromne sumy pokrywane są w ostatecznym rozrachunku z Budżetu Państwa. Oznacza to, że całe społeczeństwo ponosi ciężar finansowy walki z pożarami.
- W czasie gdy strażacy są zadysponowani do akcji gaszenia pożarów lasów, traw, łąk i nieużytków, w tym samym czasie mogą być potrzebni w innym miejscu, gdzie trzeba ratować życie.

- W świetle obowiązującego prawa, kto wypala łąki, pastwiska, nieużytki, rowy, pasy przydrożne, szlaki kolejowe, trzcinowiska lub szuwały, podlega karze aresztu albo grzywny.
- Wypalanie traw i pozostałości roślinnych jest szkodliwe, niebezpieczne, ale też niedozwolone! ! Co roku w Polsce w trakcie takich pożarów ginie od kilku do kilkunastu osób!

Kolejne zatrzymania w związku ze składowaniem niebezpiecznych odpadów

Policjanci z częstochowskiego wydziału zwalczającego przestępczość gospodarczą zatrzymali osoby, które składowały niebezpieczne odpady. 39-letni mieszkaniec Radostkowa od listopada 2017 roku do czerwca 2018 roku zgromadził w Kokawie i Częstochowie ponad 4 miliony litrów niebezpiecznych substancji. W przestępczym procederze pomógł mu 53-latek z Częstochowy, który udostępnił swoją nieruchomość pod nielegalną działalność.

Apelujemy! Każdy, kto jest świadkiem składowania odpadów powinien zawiadomić odpowiednie służby. Apelujemy przede wszystkim do osób, które mieszkają w pobliżu mało uczęszczanych miejsc, obiektów leśnych, opuszczonych hal czy magazynów, o zwracanie uwagi na wzmożony ruch pojazdów ciężarowych oraz osób w takich miejscach.

Swoje spostrzeżenia można zgłaszać pod numerem alarmowym 997 lub 112, a także przez Internet – za pomocą narzędzia Krajowa Mapa Zagrożeń. Tylko wspólne działania pozwolą na wykrycie przestępstw popełnianych przeciwko środowisku naturalnemu.



Program podzielony jest na dwie części: **etap podstawowy**, podczas którego uczestnicy poddawani są diagnozie w POZ, a także **etap specjalistyczny**, w ramach którego będą realizowane ćwiczenia usprawniające

Rehabilitacja dotyczy osób, u których stwierdzono, mimo przeprowadzonej diagnostyki i terapii, niesprawność ruchową wymagającą kwalifikacji do terapii ruchowej.

Każdy uczestnik programu otrzyma również wyniki badań z ich opisem, materiały edukacyjne dedykowane dla swojego wieku zawierające wytyczne dotyczące zdrowego stylu życia. Dodatkowo, osoby, które tego wymagają otrzymają ewentualne skierowanie do dalszej diagnostyki lub leczenia.

Realizatorami programu są:

- **Przychodnia Rodzinna EURO-MEDICUS** przy ul. Kopalnianej 4 (tel. 34 365 96 25, 34 361 27 62, wtyrek@o2.pl, www.przychodniaeuro.pl)
- **Przychodnia „Północ”** przy ul. Andersa 12 (tel. 34 362 44 94, przychodniapolnoc1@wp.pl, www.przychodniapolnoc.pl)

Szczegółowe informacje można uzyskać u realizatorów programu, a także znaleźć m.in. na stronie internetowej Urzędu Miasta Częstochowy.

Etap podstawowy

Rejestracja uczestników programu.

Przeprowadzenie badań według planu:

- dokonanie lekarskiej oceny stanu zdrowia, w skład którego wchodzi m.in. pomiar ciśnienia tętniczego krwi i analiza skuteczności leczenia ew. ujawnionego nadciśnienia (ocena wywiadu, stosowania leków, pomiarów RR i /lub obecność hipotensji ortostatycznej, test pionizacyjny),
- oznaczenie poziomu glukozy na czczo oraz po posiłku wraz z oceną przemiany węglowodanowej,
- badanie sprawności pamięci wykonanie testu Mini Cog,
- badanie poziomu hemoglobiny glikowanej HbA1C,
- badanie poziomu lipidów: HDL, LDL, cholesterol całkowity,
- badanie poziomu TSH,
- badanie wzroku i słuchu (test pośredni czytania z oceną bliży, test Amslera, ocena orientacyjna słuchu),
- badanie palpacyjne tarczycy,
- badanie palpacyjne sutków,
- badanie w kierunku występowania szmeru naczyniowego nad tętnicą szyjną,
- ocena ryzyka 10 letniego złamania kości szyjki udowej w oparciu o wskaźnik FRAX,
- ocena kondycji psychofizycznej przed badaniem
- oraz do 4 miesięcy od jego rozpoczęcia, w formie ankiet
- ocena sprawności fizycznej z wyłonieniem osób zagrożonych niesprawnością ruchową, wymagających kwalifikacji do rehabilitacji ruchowej. Pytanie o upadki powyżej 2 /12 miesięcy, test wstań i idź Time Up & Go (TUG),

Interpretacja uzyskanych wyników oraz ewentualne skierowanie do dalszej diagnostyki w ramach powszechnego ubezpieczenia zdrowotnego do poradni specjalistycznych lub leczenia w szpitalnych oddziałach specjalistycznych.

Wyłonienie osób, u których stwierdzono niesprawność ruchową i zakwalifikowanie do udziału w etapie rehabilitacyjnym programu,

Udzielanie drukowanej informacji o zasadach prozdrowotnego stylu życia.

Etap specjalistyczny (rehabilitacyjny)

Rehabilitacja dotyczyć będzie osób, u których stwierdzono, mimo przeprowadzonej diagnostyki i terapii, niesprawność ruchową wymagającą kwalifikacji do terapii ruchowej

Ćwiczenia usprawniające będą prowadzone dwa razy w tygodniu, w okresie 2 miesięcy.

Etap specjalistyczny obejmuje:

- przeprowadzenie zajęć usprawniających,
- przeprowadzenie dwukrotne, na początku i na końcu cyklu ćwiczeń: oceny prędkości chodu w m/sek. oraz test POMA,
- przeprowadzenie edukacji zdrowotnej na temat stylu życia w podeszłym wieku oraz przekazanie zaleceń do kontynuacji rehabilitacji domowej.

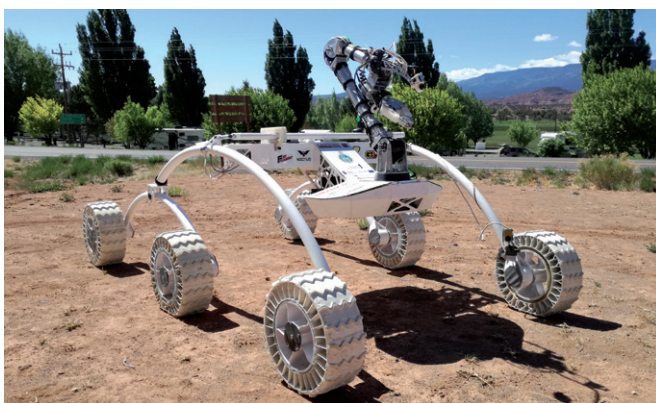
Łazik Modernity 2

Przebudowa łazika Modernity 2 i udział zespołu Politechniki Częstochowskiej w finałach University Rover Challenge 2019.

Konkurs University Rover Challenge (URC), odbywa się od 2007 roku. Miejscem zawodów jest centrum badawcze Mars Desert Research Station na pustyni w stanie Utah (Stany Zjednoczone). Konkurs URC to najbardziej prestiżowy konkurs łazików marsjańskich na świecie. Liczba zespołów, która może uczestniczyć w finałach zawodów w Stanach Zjednoczonych jest ograniczona (36 zespołów), co powoduje, iż wiele zespołów odpada już na etapie kwalifikacji.

W bieżącym roku zespół PCz Rover Team zakwalifikował się do finałów zdobywając 91.49 punktów (na 100 możliwych).

Zespół studentów, który będzie realizował projekt działa w ramach Koła Naukowego Komputerowego Projektowania Maszyn i Urządzeń Mechatronicznych Politechniki Częstochowskiej i zajmuje się budową wielozadaniowych łazików terenowych od 2013 roku. Do dnia dzisiejszego powstało pięć wersji wielozadaniowego łazika terenowego, a studenci brali pięciokrotnie udział w zawodach łazików marsjańskich: Univer-



sity Rover Challenge 2014 (10. miejsce), University Rover Challenge 2015 (6. miejsce), University Rover Challenge 2016 (10. miejsce), University Rover Challenge 2017 (3. miejsce), University Rover Challenge 2018 (1. miejsce).

Obecnie zespół PCz Rover Team stanowi 10 studentów, jednak w finałach w USA będzie on reprezentowa-



ny przez 5 studentów i dwóch opiekunów.

Podczas realizacji projektu przewiduje się budowę łazika Modernity 3 poprzez modyfikację wielozadaniowego łazika terenowego Modernity 2. Zmiany są niezbędne ze względu na nowy regulamin konkursu URC 2019. Planuje się między innymi:

- modernizację (przeskalowanie-zmniejszenie) zawieszenia łazika,
- „odświeżenie” konstrukcji łazika (wymiana elementów mechanicznych, np. przekładni manipulatora, - sworzni łączących ramę z wahaczami, śrub, itp.),
- rozbudowę systemu autonomii łazika,
- budowę nowego systemu poboru oraz badania próbek gleby (konieczność wykonywania wszystkich testów na łaziku),
- modernizację systemu sterowania (obecnie używane będą mikrokontrolery, które charakteryzują się zwiększoną mocą obliczeniową),
- utworzenie panelu operatorskiego do sterowania łazikiem za pomocą urządzenia mobilnego (np. telefonu komórkowego, tabletu),
- ulepszenie komunikacji bezprzewodowej.

Podczas wykonywania projektu studenci będą wykorzystywać warsztat Koła Naukowego, który wyposażony jest między innymi w ploter frezujący CNC, tokarkę i drukarkę 3D, a także będą mieli dostęp do skanerów 3D i wielu programów komputerowych (np. NX, SolidWorks, CATIA, Adams).

Zakład Gospodarki Mieszkaniowej TBS Sp. z o.o.
w Częstochowie
ul. POW 24
tel centrala: (34) 368-24 -61
FAX (34) 365 12 90
sekretariat@zgm-tbs.czest.pl
www.zgm-tbs.czest.pl

ODDZIAŁY EKSPLOATACJI:
ul. Orlik-Rückemanna 35/37 ----- (34) 361 89 25
ul. Wały Dwernickiego 101/105 --- (34) 361 16 86
Al. Niepodległości 27 ----- (34) 363 12 70
ul. Nowowiejskiego 26 ----- (34) 368 26 90
ul. Tuwima 6 ----- (34) 368 25 28
ul. Łukasiewskiego 26 ----- (34) 323 20 33