

Panorama

BEZPŁATNY DWUTYGODNIK SAMORZĄDOWY

NR 7 (25), ROK 2
PIĄTEK, 01.04.2016
ISSN 2449-5379



BRZEGU DOLNEGO

Dolnośląski Kongres Samorządowy



Z udziałem samorządowców, naukowców, dziennikarzy, biznesmenów, działaczy organizacji pozarządowych oraz ekspertów odbył się we Wrocławiu Dolnośląski Kongres Samorządowy. Brzeg Dolny reprezentowali burmistrz Stanisław Jastrzębski oraz zastępca burmistrza Paweł Pirek. Podczas paneli dyskusyjnych poruszono trzy tematy: „Finanse samorządów – możliwości, perspektywy, zagrożenia”, „Mapa potrzeb zdrowotnych, prawny aspekt komercjalizacji podmiotów leczniczych”, „Zrównoważony rozwój i fundusze europejskie”. Spotkanie, zorganizowane przez Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego, odbyło się we Wrocławskim Centrum Kongresowym przy Hali Stulecia. **Str. 2**

Niedziela Palmowa i Wielkanoc bogata w tradycje



W Niedzielę Palmową mieszkańcy gminy Brzeg Dolny uczestniczyli w wystawie pt. „Najbogatszy w tradycje stół wielkanocny”, która została połączona z konkursem o tej samej nazwie. Wcześniej w kościele pw. NMP z Góry Karmel odbyła się

msza święta. Wszyscy uczestnicy pokazali, że potrafią po mistrzowsku połączyć tradycję z nowoczesnością. To było wyjątkowe popołudnie z udziałem mieszkańców gminy, którzy w tym dniu przybyli do DOK.

Fotorelacja na str. 20-21

Taki widok tylko w Brzegu Dolnym



Niemiecki wycieczkowiec Sans Souci przepłynął w czwartek rano przez Brzeg Dolny. Statek został zbudowany w Holandii w 2000

roku. Pływa po Łabie i Odrze. Ma 82 m długości i 9,5 m szerokości. Na pokładzie mieści ok. 100 osób.

Tragiczny pożar na Kochanowskiego



Jedna osoba nie żyje, mieszkanie na poddaszu doszczętnie spalone – to bilans tragicznego w skutkach pożaru, który wybuchł w nocy z piątku na sobotę w kamienicy przy ul. Kochanowskiego w Brzegu Dolnym. Z naszych informacji wynika, że pożar zauważył przypadkowy kierowca przejeżdżający ulicą Kochanowskiego. Zatrzymał się i zaczął budzić mieszkańców kamienicy. Nad ustaleniem przyczyn pożaru pracuje policja. **Str. 2**

Ruszył Program Rodzina 500 Plus



Mieszkańcy gminy Brzeg Dolny już dziś mogą wysłać wniosek drogą elektroniczną, natomiast złożenie wniosku osobiście możliwe będzie w dolnośląskim GOPS od poniedziałku 4 kwietnia. Program Rodzina 500 Plus w swych założeniach ma pomóc rodzicom w wychowaniu dzieci i wpłynąć na poprawę diety w Polsce. Świadczenie wynosi 500 zł na drugie i każde kolejne dziecko, do ukończenia przez nie 18. roku życia. **Str. 6**

Najlepsze dopiero przed nami



O działalności klubu Avasatare, sukcesach i planach na przyszłość rozmawiamy z Kamilem Uchnastem – najlepszym trenerem w plebiscycie Sportowy Brzeg Dolny 2015. – To dla mnie spore wyróżnienie. Na pewno nie wzięło się to z przypadku. Jest to kolejny krok, który może doprowadzić nas do jeszcze większych triumfów. Na ten sukces pracowaliśmy wspólnie z zawodnikami, trenerami i rodzicami parę sezonów. **Str. 24**

Typuj z Panoramą!

Rusza II edycja!!!

Dołącz do zabawy i wygraj nagrody!
Startujemy 29 kwietnia!

Zgłoszenia (imię i nazwisko) prosimy przysyłać na
sport.panorama@brzegdolny.pl
do 27 kwietnia 2016



Dolnośląski Kongres Samorządowy

W zeszłym tygodniu Burmistrz Stanisław Jastrzębski oraz zastępca burmistrza Paweł Pirek wzięli udział w Dolnośląskim Kongresie Samorządowym. Spotkanie odbyło się we Wrocławskim Centrum Kongresowym przy Hali Stulecia.

Spotkanie zostało zorganizowane przez Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego. Kongres, w którym udział wzięło blisko 500 przedstawicieli samorządów, naukowców, dziennikarzy, biznesmenów, działaczy organizacji pozarządowych oraz ekspertów był wspaniałą platformą do wymiany doświadczeń oraz rozmów dotyczących kondycji samorządów.

Obrady Kongresu odbywały się w pięciu ścieżkach tematycznych. Podczas paneli dyskusyjnych omawiano kwestie związane z efektywnym wykorzystywaniem funduszy europejskich, finanse samorządów, ochronę zdrowia oraz edukację. Rozmawiano także o kwestiach ustrojowych związanych z zapowiadanymi przez rząd zmianami w ustawie o samorządzie terytorialnym.

Kongres poprowadził dziennikarz Piotr Kraśko. Wśród uczestników znaleźli się m.in. Cezary Przybylski, Ewa Mańkowska, Jerzy Michalak, Rafał Dutkiewicz, Michał Jaros oraz wielu samorządowców z Dolnego Śląska.

Red.



Kongres był okazją do rozmów i spotkań



Panele dyskusyjne cieszyły się zainteresowaniem uczestników Kongresu

foto: Panorama



Tragiczny pożar na Kochanowskiego

Jedna osoba nie żyje, mieszkanie na poddaszu doszczętnie spalone – to bilans tragicznego w skutkach pożaru, który wybuchł w nocy z piątku na sobotę w kamienicy przy ul. Kochanowskiego w Brzegu Dolnym.

Z naszych informacji wynika, że pożar zauważył przypadkowy kierowca przejeżdżający ulicą Kochanowskiego. Zatrzymał się i zaczął budzić mieszkańców kamienicy.

Zgłoszenie otrzymaliśmy o godzinie 00:54. Osoba, która powiadomiła służby dzwoniła pod numer 112 – mówi bryg. Arkadiusz Cytawa, dowódca jednostki ratowniczo-gaśniczej PSP Wołów. Pierwsi na miejsce zdarzenia przyjechali strażacy z OSP Brzeg Dolny, a następnie dwa zastępy PSP z Wołowa. Dodam, że w tym samym czasie mieliśmy pożar słomy w Poga-

lewie, ale natychmiast jednostki zostały skierowane do Brzegu Dolnego. W chwili przyjazdu strażacy z OSP zastali rozwinięty pożar w mieszkaniu na poddaszu, płomienie wydobywały się na zewnątrz – dodaje bryg. Cytawa.

W budynku przebywali ludzie i działania strażaków były ukierunkowane na bezpieczną ewakuację mieszkańców oraz opanowanie pożaru.

Mieliśmy informację, że w mieszkaniu obok może przebywać czteroosobowa rodzina. Pierwszy dotarł do nich Krystian Kucharski, strażak z OSP, który jest również zawodowym strażakiem w PSP Wołów. W międzyczasie strażacy przystąpili do opanowania pożaru i oddymienia klatki schodowej, by bezpiecznie wyprowadzić te osoby – opowiada A. Cytawa. Na miejscu był zespół pogotowia ratunkowego. W strefie



Akcja zakończyła się po dziewięciu godzinach

zagrożenia znajdowała się kobieta w zaawansowanej ciąży, dlatego strażak cały czas przebywał z tymi ludźmi, na szczęście nic im się nie stało. Dodatkowo z mieszkania na parterze ewakuowano kobietę, która porusza się na wózku inwalidzkim. Wcześniej ewakuowano siedem osób, nikomu nic się nie stało. Natomiast kiedy stłumiono płomienie, w mieszkaniu na

poddaszu strażacy natknęli się na częściowo zwęglone zwłoki mężczyzny.

Dochodzenie w tej sprawie prowadzi policja, która pracuje nad ustaleniem przyczyn pożaru. Na miejscu zdarzenia obecne były służby ratownicze – policja i pogotowie ratunkowe. Później pracę rozpoczął prokurator. Obecny był także zastępca burmistrza Paweł Pirek oraz



Mieszkanie na poddaszu zostało doszczętnie spalone. Nie obyło się bez ofiar

prezes ZGK Artur Michałek. Akcją dowodził komendant powiatowy PSP bryg. Wojciech Maciejewski. Działania strażaków zakończyły się w sobotę o godz. 9.33. W działaniach ratowniczych uczestniczyły cztery zastępy OSP z Brzegu Dolnego, Krzydliny Małej i Wielkiej oraz pięć zastępów PSP.

W wyniku pożaru poszkodowane zostały cztery rodziny,

którym Gmina Brzeg Dolny zaoferowała pomoc. Jedna, starsza osoba została na koszt gminy umieszczona w Domu Opieki im. św. Jadwigi w Brzegu Dolnym. Pozostali zadeklarowali, że radzą sobie z przy pomocy bliskich osób. Obecnie trwa ocena techniczna budynku – poinformowała nas sekretarz gminy Monika Chałampowicz.

mb



Nowe oświetlenie na ulicy ks. Puka

Dziewięć nowych latarni ulicznych zostało zamontowanych przy ul. ks. Puka w kierunku cmentarza.

Ulica ks. Puka to droga wojewódzka nr 341. Od wielu lat czyniono starania, by wykonać tam oświetlenie. Temat ten wielokrotnie poruszali mieszkańcy podczas rozmów z władzami miasta. Te potrzebą inwestycję wykonano ze środków gminy Brzeg Dolny.

Jeszcze do niedawna ulica nie była w ogóle oświetlona.



Było to szczególnie uciążliwe w okresie jesienno-zimowym. Na początku marca rozpoczęło się montowanie latarni ulicznych.

Inwestycję zakończono 22 marca. Koszt montażu dziewięciu lamp to ok. 72 tys. zł.

mb



impuls
dla Ciebie dla bliskich dla firmy

REALIZUJEMY
ZLECENIA
grawerujemy w Wołowie,
działamy nie tylko
na terenie powiatu

Grawerowanie i cięcie laserowe
na drewnie, szkłe, pleksi, laminacie

Grawer statuetki, puchary, kieliszki, butelki, długopisy, znicze, kamień
brelok, adresówki, szablony, dyplomy, medale, szyldy, pieczętki
Sublimacja torby, kubki, koszulki, granit,
Projekty graficzne wizytówki, plakaty, ulotki, banery
Wydruki reklama zewnętrzna, druki reklamowe, fotokalendarze, fotoobrazy

Impuls Spółdzielnia Socjalna
Wołów, ul. Ścinawska 24
(biurowiec PKS, parter, pok. nr 10)

☎ 518744659 Fb Impuls Wołów
impuls@impulspowiatu.pl
www.impulspowiatu.pl

reklama

Dwutygodnik Samorządowy „Panorama Brzegu Dolnego”. Wydawca: Dolnośląski Ośrodek Kultury, Danuta Chłód – dyrektor. Nakład: 7 000 egzemplarzy.

Adres wydawcy: ul. Kolejowa 29, 56-120 Brzeg Dolny, tel. 71 319 52 52. Kontakt z redakcją: tel. 71 319 51 17 (wew. 271), 882 447 666; e-mail: panorama@brzegdolny.pl, reklama.panorama@brzegdolny.pl.

Redaktor naczelna: Małgorzata Bołdyn, skład, grafika: Mateusz Mrozek, dziennikarz, korekta i reklama: Marta Wabiszczewicz-Krawczuk, sport: Jarosław Iskra.

Zespół redakcyjny: Małgorzata Bołdyn, Marta Wabiszczewicz-Krawczuk, Jarosław Iskra, Beata Kowal, Piotr Perliński, Dominik Kaczmarek, Kamilla Żółkiewicz.

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść i charakter reklam i ogłoszeń. Zastrzegamy sobie prawo do zmiany tytułów i adiustacji nadesłanych tekstów bez naruszenia głównej myśli autora.

Na sesji o służbie zdrowia

Głównym tematem środowej XXII sesji Rady Powiatu Wołowskiego była sytuacja Powiatowego Centrum Medycznego w Wołowie.

Za rok 2015 PCM odnotował zysk w kwocie 350 tys. złotych - powiedziała prezes Ilona Zmarlak. Na taki wynik finansowy złożył się szereg czynników. To między innymi wpływy z Narodowego Funduszu Zdrowia za nadwykonania z roku 2012, wprowadzone oszczędności i restrukturyzacja spółki, jak i powiększony kontrakt z NFZ dzięki likwidacji szpitali w Górze i Środzie Śląskiej. Spółka boryka się z wieloma problemami. Z końcem marca z oddziału wewnętrznego Szpitala w Wołowie odeszła trójka lekarzy. Na ich miejsce przyjdą nowi. Ważny jest również sprzęt, który już jest wysłużony, a na zakup nowego brakuje pieniędzy. Rad-



na Wioletta Krakowska złożyła nawet wniosek o zakup z budżetu powiatu lampy na oddział noworodkowy.

Bieżąca działalność to jedno, a perspektywy rozwoju to drugie. Radny Marek Cukrowski ostro ocenia ostatnie półtorej roku działalności PCM i Rady Powiatu w kwestii służ-

by zdrowia. „To czas stracony” - podkreślił.

Starosta Maciej Nejman nie wie, co będzie dalej się działo ze służbą zdrowia w powiecie i w całym kraju. Uczestniczy w wielu spotkaniach z fachowcami, którzy też nie wiedzą. Wszystko jest niewiadomą. Mamy

więc stan decyzyjnego zawieszenia.

Sprawozdanie i uchwały

Na sesji sprawozdanie z działalności za rok 2015 złożył komendant Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej Wojciech Maciejewski. Rada podjęła również kilka uchwał - w sprawie



foto: Radosław Kozioł

określenia przystanków komunikacyjnych na terenie powiatu wołowskiego, których właścicielem lub zarządcą jest Powiat Wołowski, ustalenie warunków oraz zasad korzystania z nich, w sprawie określenia zadań, na które przeznaczone zostaną środki Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

w 2016 r. oraz w sprawie „Powiatowego programu przeciwdziałania przemocy w rodzinie oraz ochrony ofiar przemocy w rodzinie w Powiecie Wołowskim na lata 2016-2020”.

Relację z sesji można zobaczyć na stronie www.brzegdolny.pl oraz www.tvbd.brzegdolny.pl.

Radosław Kozioł

Nie będzie naboru do Ossolińczyka

Starosta wołowski Maciej Nejman zdecydował, że nie będzie naboru do Ossolińczyka. Jak do tej pory Rada Powiatu podjęła jedynie uchwały o zamiarze likwidacji szkół.

Dyrekcja szkoły ogłosiła nabór kilka tygodni temu. Dyrektor Piotr Smelkowski podczas Komisji Oświaty, Kultury i Sportu Rady Miejskiej

wyjaśnił, że wykonuje swoje obowiązki. Tymczasem Dolnośląskie Kuratorium Oświaty we Wrocławiu w ostatnim dniu urzędowania kurator Beaty Pawłowicz wydało postanowienie pozytywnie opiniujące likwidację gimnazjum i liceum w Powiatowym Zespole Szkół. Ta decyzja wywołała zdumienie wśród radnych Brzegu Dolnego, ponieważ kilka tygodni

wcześniej to samo Kuratorium wypowiedziało się negatywnie w tej sprawie. Co się zatem stało, że argumenty przemawiające przeciwko likwidacji stały się nagle argumentami za? Wiadomo, że ani rodzice, ani uczniowie nie zgadzają się z decyzją Kuratorium. Radni napisali w tej sprawie do wojewody dolnośląskiego Pawła Hreniaka. Nie ma jeszcze odpowiedzi.

Dyrektor informuje

Szkoła przedstawiła ofertę edukacyjną, m.in. w „Panoramie Brzegu Dolnego” z dn. 4 marca. Nabór miał zostać przeprowadzony do klasy licealnej o profilu uniwersyteckim oraz do dwóch klas gimnazjalnych o charakterze informatyczno-medialnym. 18 marca dyrektor Po-

wiatowego Zespołu Szkół poinformował nas, że 17 marca otrzymał od starosty Macieja Nejmana pismo, w którym starosta informuje, że na podstawie podjętych uchwał Rady Powiatu Wołowskiego w sprawie zamiaru likwidacji Gimnazjum nr 2 oraz Liceum Ogólnokształcącego „wszczętych oraz realizowanych w dalszym ciągu proce-

dur zmierzających do likwidacji ww. szkół organ prowadzący uprawniony jest do wstrzymania w tych szkołach naboru do klas pierwszych na rok szkolny 2016/2017”.

W związku z tym dyrektor Smelkowski poinformował, że Powiatowy zespół Szkół nie prowadzi rekrutacji do klas pierwszych.

mb

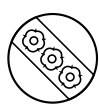
Pani
Ewie Hudziak-Owczarek
wyraży głębokiego współczucia
z powodu śmierci Mamy
składa Kierownictwo i Pracownicy
Grupy PCC w Brzegu Dolnym

**Kancelaria
Radcy Prawnego**
Bronisław Syguła
ul. Czartoryskiego 10
Brzeg Dolny
tel. 602 752 696

Pośrednictwo ubezpieczeniowe
Alicja i Dominika Jaworska
• Kredyty różnych banków
• Opłaty rachunków
ubezpieczenia 16 firm
607 141 712 | 601 490 422
alicia.jaworska9@wp.pl
Brzeg Dolny, ul. Wyszyńskiego 11 (obok kościoła)
Czynne: pon.-pt.: 9.00-16.30, sobota: 10.00-13.00

esmont
ELEKTROTECHNIKA
HURTOWNIA ELEKTRYCZNA
**SZEROKI
ASORTYMENT
NAJLEPSZE CENY**
Brzeg Dolny, ul. Kopernika 3 | esmont24.pl

ZAPRASZAMY!
Oferujemy między innymi:
■ pożyczki gotówkowe,
■ kredyty hipoteczne,
■ konta osobiste.
Brzeg Dolny
ul. Osiedlowa 1
☎ 71 380 99 69
ALIOR BANK
Partner



Nowa siedziba Osadników w remoncie

Trwa remont pomieszczeń po Galerii Dolnobrzeskiego Ośrodka Kultury przy ul. Zwycięstwa. Już niedługo będzie tu siedziba Stowarzyszenia Pierwszych Osadników Ziemi Dolnobrzeskiej.

Kapitałny remont przeprowadza Zakład Wodociągów i Kanalizacji. Remontowana jest sala wystawiennicza i pomieszczenia pomocnicze, czyli zaplecze socjalne, biuro oraz toaleta. Remont obejmuje też instalację centralnego ogrzewania i instalację elektryczną. Położona zostanie nowa posadzka. – Do końca

kwietnia sala ma być oddana. Remontujemy obecnie wszystkie pomieszczenia równocześnie, łącznie z klatką schodową – mówi Sylwester Żuchora, kierownik robót.

Biuro Pierwszych Osadników zostanie połączone z biurem Stowarzyszenia Sybiraków.

– Pomieszczenia w Szkole Podstawowej nr 5, które do tej pory zajmuje stowarzyszenie Pierwszych Osadników, zostaną wyremontowane i zaadaptowane na potrzeby oddziału przedszkolnego – wyjaśnia Paweł Pirek, zastępca burmistrza. – W tej szkole zostanie prze-

prowadzony remont, a najmłodsze dzieci, zgodnie z sugestiami rodziców, będą miały swoje pomieszczenia na parterze budynku.

Na potrzeby Stowarzyszenia Pierwszych Osadników zostanie też zakupione nowe wyposażenie sali wystawienniczej. Pozwoli to na lepsze wyeksponowanie zbiorów, w tym cennych dokumentów, które Stowarzyszenie gromadziło przez lata działalności. Po odbiorze technicznym robót budowlanych nastąpi przeprowadzka Stowarzyszenia do nowych pomieszczeń.

mb



Remont nowej siedziby SPOZD obejmuje m.in. wymianę posadzki



Zastępca burmistrza Paweł Pirek i kierownik budowy Sylwester Żuchora oceniają postęp prac



W pomieszczeniach trwa wymiana instalacji elektrycznej



Tu będzie znajdować się nowa siedziba Stowarzyszenia Pierwszych Osadników Ziemi Dolnobrzeskiej

fot. Panorama



Fontanny w parku już działają

Jeszcze przed Wielkanocą ruszyły fontanny na stawie Młyńskim w Parku Miejskim.

Fontanny to w rzeczywistości aeratory, które służą do napowietrzania wody. Mają na celu zatrzymać proces wzrostu glonów. Jednocześnie podświetlenie powoduje, że wieczorem widok jest bardzo atrakcyjny. Aeratory zamontowano w ubiegłym roku, ale na okres zimowy zostały zdemontowane. Teraz barwne spektakle można podziwiać codziennie. Zapraszamy mieszkańców do odwiedzania Parku Miejskiego. To wspaniałe miejsce do wypoczynku!

Red.



fot. Panorama

Do nowo utworzonej spółki PCC PACKAGING, której przedmiotem działalności jest produkcja opakowań z tworzyw sztucznych do chemii gospodarczej, chemii profesjonalnej i kosmetyków poszukujemy Kandydatów na stanowisko:

OPERATOR PRODUKCJI

Miejsce pracy: Brzeg Dolny
Nr ref. OP/2016

Opis stanowiska:

- Bieżąca obsługa maszyn rozdmuchowych / wtryskowych
- Obsługa urządzeń peryferyjnych pracujących w gnieździe produkcyjnym
- Kontrola pod względem jakościowym i ilościowym produktów
- Opakowanie, foliowanie wyrobów

Wymagania:

- Wykształcenie minimum średnie
- Doświadczenie na podobnym stanowisku przy przetwórstwie tworzyw sztucznych
- Znajomość obsługi komputera
- Odpowiedzialność i zaangażowanie w wykonywane prace
- Dyspozycyjność

Oferujemy:

- Umowę o pracę w prężnie rozwijającej się firmie
- Możliwość rozwoju zawodowego poprzez pracę pełną wyzwań
- Pracę przy nowoczesnych instalacjach
- Przyjazną atmosferę pracy
- Dofinansowanie do programu MultiSport

Osoby zainteresowane ofertą prosimy o przesyłanie CV i listu motywacyjnego drogą elektroniczną na adres: praca@pcc.eu lub listownie na adres: CWB Partner Sp. z o.o., Dział Zarządzania Zasobami Ludzkimi, ul. Sienkiewicza 4, 56-120 Brzeg Dolny

Jednocześnie informujemy, że odpowiemy tylko na wybrane oferty. Nie zwracamy nadesłanych aplikacji. Prosimy o dołączenie do aplikacji klauzuli: „Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w mojej ofercie pracy dla potrzeb niezbędnych do realizacji procesu rekrutacji i zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2002 r. Nr 101, poz. 926, z późn. zm.)”.

CWB Partner Sp. z o.o. jest agencją zatrudnienia - nr wpisu do rejestru 7182.

GRUPA **pcc**



reklama

1 Boisko lekkoatletyczne i Orliki otwarte od 1 kwietnia

Boisko lekkoatletyczne przy Gimnazjum otworzy swoje podwoje dla wszystkich zainteresowanych w piątek 1 kwietnia.

Otrzymałem z Urzędu Miejskiego kompletną dokumentację boiska z pozwoleniem na jego użytkowanie – mówi dyrektor szkoły Józef Szumilas. – Liczę na stabilną pogodę po Świątach Wielkanocnych. W poświęcony piątek, tj. 1 kwietnia rozpoczynamy sezon sportowy na tym pięknym obiekcie zbudowanym przez naszą gminę i Urząd Marszałkowski w ramach projektu „Dolny Śląsk dla Królowej Sportu” za blisko 750 tys. zł. Jestem przekonany, że boisko do siatkówki, koszykówki, piłki ręcznej i tenisa ziemnego oraz bieżnia 200 m, skocznia w dal, rzutnia kulą będą dobrze służyć naszym uczniom,

a także wszystkim zainteresowanym ruchem na świeżym powietrzu.

Kompleks sportowy będzie dostępny dla wszystkich zainteresowanych po zajęciach szkolnych w dni robocze od godz. 16.00 do godz. 20.00. W dni wolne od nauki, a także w soboty oraz dni świąteczne obiekt będzie dostępny w godzinach 8.00 - 11.00 i 14.00 - 20.00. Warunkiem korzystania z boiska jest posiadanie odpowiedniego stroju sportowego i obuwia sportowego typu halowego. Nawierzchnia boiska i bieżnia jest wykonana z poliuretanu i nie można używać butów z korkami i kołkami. Zasady korzystania z boiska określa regulamin dostępny na stronie: gim.brzegdolny.pl. Do dyspozycji korzystających z obiektu sportowego w gimnazjum będzie gospo-

darz boiska, który również będzie nadzorował jego użytkowanie.

Orliki także już otwarte

Kompleks Hotelowo-Sportowy „Rokita” od 1 kwietnia 2016 r. zaprasza na boiska „Orlik 2012”.

Boisko przy ul. Wyścigowej w Brzegu Dolnym czynne będzie od poniedziałku do piątku w godz. 15.00 – 22.00, zaś w soboty i niedziele od 12.00 do 22.00

Boisko przy ul. Wilczej 8 również czynne jest od poniedziałku do piątku od 15.00, a w soboty i niedziele od 12.00, lecz zamykane jest codziennie o 21.00.

W dniach nauki szkolnej (poniedziałek – piątek) od 8.00 do 15.00 na obiektach odbywają się zajęcia sportowe dla uczniów.

mw



Boisko lekkoatletyczne powstało ze środków gminy Brzeg Dolny i Urzędu Marszałkowskiego

foto: Panorama

1 Kolizja na skrzyżowaniu koło komisariatu

W Wielki Piątek na skrzyżowaniu ulic Aleje Jerozolimskie, Mostowa i Naborowska doszło do groźnej wypadkowej kolizji.

W zdarzeniu brały udział Skoda Octavia i VW Golf. Kierowca spoza naszego powiatu nie dostosował się do znaków drogowych i nie udzielił pierwszeństwa przejazdu prawidłowo jadącemu gol-

fowi. Na szczęście nikomu nie się nie stało. Już w poniedziałek dolnolubuscy radni spotykają się z Dyrektorem Zarządu Dróg Powiatowych w Wołowie, aby zapoznać się z różnymi wariantami poprawy bezpieczeństwa drogowego w Brzegu Dolnym. Rozpatrzone zostaną możliwe rozwiązania – powstanie runda lub sygnalizacji świetlnej w newralgicznych

punktach, głównie na Alejach Jerozolimskich.

Przypomnijmy: pomysł powstania ronda w tym miejscu przewija się od wielu lat. Pod koniec zeszłego roku odbyło się posiedzenie Komisji Bezpieczeństwa i Porządku, która opracować miała koncepcję budowy ronda. Skrzyżowanie Al. Jerozolimskich, Naborowskiej i Mostowej jest pod za-

rzędem Powiatu Wołowskiego. Gmina Brzeg Dolny na 2016 r. zaplanowała w swoim budżecie kwotę 60 tys. zł na opracowanie koncepcji budowy w tym miejscu ronda, niestety – mimo wcześniejszych zapowiedzi – Powiat Wołowski nie zabezpieczył środków w swoim budżecie, choć to jest jego zadanie.

Red.



foto: Brzeg Dobry

Nowy chodnik i ścieżka rowerowa przy Stadionie Miejskim

Kolejna inwestycja drogowa w Brzegu Dolnym już zakończona. W okolicy Stadionu Miejskiego przy ul. Kolejowej powstał nowy chodnik i ścieżka rowerowa.

To był gruntowny remont. Nowy chodnik ma 160 metrów bieżących. Prace budowlane polegały na demontażu starych płyt, wykonaniu nowej konstrukcji chodnika i ułożeniu nowej nawierzchni z brukowej kostki betonowej. Inwe-

stycja kosztowała ok. 45 tys. i w całości została sfinansowana przez gminę Brzeg Dolny. Nowy chodnik przy stadionie jest dopełnieniem przedsięwzięcia zrealizowanego kilka miesięcy temu, kiedy oddano do użytku nowy chodnik i ścieżkę rowerową wzdłuż ulicy 1 Maja. Ulica ma też nową nawierzchnię. Gmina Brzeg Dolny partycypowała w kosztach inwestycji zrealizowanej przez Zarząd Dróg Powiatowych w Wołowie.

mb



foto: Panorama

DZIAŁKI JEDYNIIE ZA WPISOWE

Zarząd ROD Sielanka informuje o możliwości otrzymania działki ogrodowej jedynie za uiszczenie opłaty wpisowej bez opłaty rocznej za użytkowanie za 2016 rok.

Dodatkowo przez 12 miesięcy na adres domowy nowego członka będzie dostarczane czasopismo „Działkowiec”.



Kancelaria Radcy Prawnego
Michał Pietrzyk

Brzeg Dolny, ul. Ossolińskiego 21
radca@kancelaria-pietrzyk.pl

tel. 600 035 677

reklama

Ruszył rządowy Program Rodzina 500+

Rusza Program Rodzina 500 Plus. Mieszkańcy gminy Brzeg Dolny już dziś mogą wysłać wniosek drogą elektroniczną, natomiast odebranie formularza i złożenie wniosku osobiście możliwe będzie w dolnobrzeskim GOPS od poniedziałku 4 kwietnia.

Wraz z drugim kwartałem rusza rządowy Program Rodzina 500 Plus. Z założenia jest to świadczenie wychowawcze, które ma pomóc rodzicom w wychowaniu dzieci, poprzez częściowe pokrycie kosztów związanych z zaspokojeniem ich rozmaitych potrzeb. Drugim założeniem jest poprawa dzietności – aktualnie współczynnik dzietności w Polsce wynosi 1,3 dziecka na kobietę.

Świadczenie wynosi 500 zł na drugie i każde kolejne dziecko, do ukończenia przez nie 18. roku życia. Przy czym chodzi nie tylko o dzieci własne, ale także adoptowane lub znajdujące się pod opieką prawną (np. w rodzinie zastępczej). Świadczenie nie jest objęte podatkiem i nie wlicza się do dochodów rodziny. Przysługuje także na pierwsze dziecko pod warunkiem

Lista banków, które umożliwiają złożenie wniosku online:
Alior Bank SA
Bank BPH SA
Bank Handlowy w Warszawie SA
Bank Millennium SA
Bank Pekao SA
Bank Pocztowy SA
Bank Polskiej Spółdzielczości SA
Bank Zachodni WBK SA
FM Bank PBP SA
Smart Bank
ING Bank Śląski SA
mBank SA
PKO Bank Polski SA
Raiffeisen Bank Polska SA
SGB-Bank SA
Bank Ochrony Środowiska SA
Getin Noble Bank SA
Deutsche Bank SA
Credit Agricole Bank Polska SA

spełnienia kryterium dochodowego – do 800 zł netto na osobę w rodzinie lub 1200 zł, jeśli dana rodzina wychowuje dziecko niepełnosprawne.

Program rusza w całej Polsce, także w Brzegu Dolnym, 1 kwietnia. Od tego dnia można składać wnioski na pierwszy okres funkcjonowania programu (1 kwietnia 2016-

30 września 2017). Wnioskodawcom, którzy zaaplikują o świadczenie przed 30 czerwca br., wypłacone ono będzie z wyrównaniem. Dla osób, które zawnioskują o 500 zł po 30 czerwca, prawo do świadczenia przysługiwać będzie od pierwszego dnia miesiąca, w którym wpłynie prawidłowo wypełniony wniosek z załącznikami. Zmiany mogące mieć wpływ na wypłatę świadczenia (zmiana dochodów, nowy członek rodziny) powinny być zgłoszone właściwemu organowi w ciągu 14 dni.

500 Plus w Brzegu Dolnym

Wniosek można złożyć na trzy sposoby: osobiście w siedzibie Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej od poniedziałku do czwartku w godz. 8.00 – 15.00, a w środy do 17.00, pocztą lub drogą elektroniczną – w wybranych systemach bankowości elektronicznej, za pośrednictwem platformy ePUAP, portalu emp@tia i Platformy Usług Elektronicznych ZUS. Ponieważ 1 kwietnia wypada w piątek, GOPS w Brzegu Dolnym zacznie wydawać i przyjmować wnioski w poniedziałek



4 kwietnia – zgodnie z harmonogramem. Aby obsługa przebiegała sprawnie, pracownicy będą obsługiwać do 60 interesantów dziennie, w środy zaś do 80 osób. Numery kolejkowe wydawane będą od 8.00 w dniach przyjęć. Każda osoba otrzyma numer, który będzie obowiązywał tylko i wyłącznie w danym dniu.

Na przygotowanie wypłat świadczeń GOPS będzie miał 3 miesiące, zatem mogą one nastąpić nawet dopiero w lipcu.

Co zawiera wniosek

Wypełnienie wniosku wymagać będzie dokładnych danych

osoby ubiegającej się o świadczenie oraz dzieci znajdujących się pod jej opieką. W przypadku starania się o zasiłek na pierwsze dziecko, do wniosku dołączyć należy zaświadczenia i dokumenty dotyczące wynagrodzenia.

Świadczenie wychowawcze w ramach Programu Rodzina 500 Plus przyznawane będzie na okres 12 miesięcy (od 1 listopada do 31 października roku następnego). Wnioski na kolejny okres przyjmowane będą od 1 września.

mw

Nowoczesna w Brzegu Dolnym

W sali kawiarnianej DOK odbyło się 22 marca spotkanie z posłanką Joanną Augustynowską z partii Nowoczesna, reprezentującą w Sejmie okręg wrocławski.

Było to pierwsze wydarzenie zorganizowane przez tworzącą się w Brzegu Dolnym strukturę partii Ryszarda Petru.

Wzięło w nim udział kilkanaście osób. Posłanka Augustynowska opowiadała o kulisach codziennej pracy posłów, a także prezentowała stanowisko Nowoczesnej na temat bieżących wydarzeń politycznych. Jej wizyta w Brzegu Dolnym była częścią szerszej akcji, którą można śledzić w mediach

społecznościowych pod hashtagem #SpotkajPosłaN.

Oprócz posłanki w spotkaniu uczestniczył także Michał Górski (numer 3 na liście Nowoczesnej w jesiennych wyborach parlamentarnych) oraz przedstawiciele partii z Wrocławia. Nowoczesna tworzy swoje struktury. W powie-

cie wołowskim ma już kilku członków. Koordynatorem partii w Wołowie jest Piotr Laska (także kandydat w wyborach), a w Brzegu Dolnym – Piotr S. Kozdrowicki. W obydwu miastach planowane są kolejne wydarzenia związane z tą inicjatywą polityczną.

Inf.



Restauracja GRAPPA

ul. Wilcza 8, Brzeg Dolny
tel.: 71 319 65 96

www.bistro-club.pl
info@bistro-club.pl

BISTRO-CLUB

ul. Tęczowa 29, Brzeg Dolny
tel./fax: 71 319 75 04



Marcowe wydarzenia z SP w Pogalewie

Tydzień poprzedzający Święta Wielkiej Nocy obfitował w naszej szkole w wydarzenia. Pierwszym z nich było powitanie wiosny.

W poniedziałek 21 marca, jak obyczaj stary kaze, wyruszyliśmy w barwnym korowodzie z marzannami, aby przegnać zimę i przywołać wiosnę. Pierwsze na spotkanie z wiosną wyruszyły przedszkolaki i zerówkowicze. Godzinę później w ich ślady poszli pozostali uczniowie. Po obejściu szkoły, spotkaliśmy się wszyscy przy ognisku. Podczas, gdy płomień trawił kukły symbolizujące zimę, my okrzykami: „Hu, hu, ha odejdź zimo zła” próbo-



Spotkanie przy ognisku i pożegnanie zimy

waliśmy przyspieszyć nadejście ciepłych, pełnych słońca dni. Mamy nadzieję, że zima słyszała nasze wołanie i

już nie powróci, a my będziemy się cieszyć coraz dłuższymi i cieplejszymi wiosennymi dniami.



Misterium Męki Pańskiej przedstawione przez dzieci zgromadziło całą społeczność szkolną

Również w poniedziałek odwiedziła nas trenerka z Akademii Pozytywnej Profilaktyki. Drugo- i trzecio-

klasiści wzięły udział w zajęciach warsztatowych „Odkrywamy dobre rozwiązania”. Dotyczyły one radzenia sobie z trudnymi emocjami. Klasy IV-VI uczestniczyły zaś w zajęciach „Zażywasz – przegrywasz”. Pracując w grupach poszerzaliśmy swoją wiedzę na temat substancji psychoaktywnych i ich negatywnym wpływie na życie tych, którzy je zażywają.

W ostatnim dniu przed feriami świątecznymi klasy III (pierwszokomunijna) i IV (rocznicowa) zaprosiły nas oraz mieszkańców Po-

galewa do wspólnego przeżywania Misterium Męki Pańskiej. Mali aktorzy bardzo poważnie podeszli do zadania, jakim było przygotowanie przedstawienia i włożyli wiele serca w odegranie swoich ról. Przedstawienie przeplatane pieśniami w wykonaniu dzieci wywołało wzruszenie i wspaniale wprowadziło widzów w atmosferę Wielkiego Tygodnia i Świąt Wielkanocnych.

Koło informatyczno-dziennikarskie przy Szkole Podstawowej im. Janusza Kusocińskiego w Pogalewie Wielkim



Barwny pochód z Marzanną



Mękę i śmierć Pana Jezusa przedstawiały klasy drugie i trzecie

fot. SP Pogalewo

CASTLE ARENA

**Planujesz chrzciny, komunie, wesele?
Szukasz idealnego miejsca?
Zapraszamy do nas!
Niepowtarzalny wystrój starego zamku sprawi,
że ten wyjątkowy dzień na
długo zostanie w Państwa pamięci!**



**ul. SŁONECZNA 5
56-120 BRZEG DOLNY
694 690 057
www.castlearena.pl
castle.arena@gmail.com**

Salon Kosmetyczny ANNA
ul. Słowackiego 2c, Brzeg Dolny
tel. 604 210 298,
www.annaclarena.pl



CAVIAR & MATRIX LINE – AKTYWACJA 14 GENÓW MŁODOŚCI

Kod genetyczny każdego człowieka jest unikatowy i niepowtarzalny. Jest to swoista informacja zawarta w sekwencji DNA, która stanowi matrycę dla syntezy pełnowartościowych białek. Wraz z upływem czasu procesy transkrypcji i translacji informacji zawartej w DNA, celem wytworzenia niektórych białek, ulegają zahamowaniu. Dzięki nowej linii Clarena proces ten nie jest nieodwracalny. Innowacyjne składniki aktywne poprawiają kondycję Twojej skóry, przywracając jej dawną elastyczność i blask. Linia rekomendowana jest osobom dojrzałym z wyraźnie zaznaczonymi zmarszczkami mimicznymi czy utratą sprężystości skóry. Obejmuje ona osiem produktów, które rewolucjonizują spojrzenie na kosmetykę przeciwstarzeniową. O ich skuteczności decydują składniki aktywne (Matrigenics 14G oraz Matrixyl®3000), które intensywnie stymulują organizm do ponownej syntezy białek podporowych skóry. Badania naukowe pokazują, że za syntezę, dojrzewanie i sieciowanie kolagenu, elastyny i glikozoaminoglikanów odpowiedzialnych jest 14 genów. Dzięki kuracji z wykorzystaniem dwóch składników aktywnych widoczny jest ponowny wzrost ilości białek, które wbudowują się w strukturę skóry właściwej i przyczyniają się do spłycania zmarszczek, poprawy elastyczności skóry, przywrócenia jej napięcia, wymodelowania owalu twarzy, szyi i dekoltu.



Kupon na:

mini zestaw kosmetyków

Imię i Nazwisko
Miejscowość.....
Numer tel.....

Kupony zbieramy do 13 kwietnia 2016 r. Wypełnione kupony należy przynosić do saloniku pracowego w Rynku, sklepu „Smaczek” i biblioteki. Losowana będzie jedna osoba.

reklama

artykuł sponsorowany

Reklamy – czy będzie ład wizualny na mieście?

Nadzór budowlany w Wołowie kontroluje banery reklamowe, które widoczne są na mieście. Umieszczane są na płotach i stojakach, nie zawsze w sposób zgodny z prawem.

Czy w mieście zapanuje ład wizualny? Nadzór budowlany rozpoczął rozmowy z właścicielami i zarządcami nieruchomości. Na ten problem uwagę zwróciła Komisja Porządku i Bezpieczeństwa Rady Miejskiej. Pierwsze spotkanie odbyło się 17 marca, a drugie 31 marca.

Z przepisów wynika, że właściciel powinien zgłosić umieszczenie reklamy w pasie drogowym zarządcy administrującemu daną kategorią drogi. Baner reklamowy powinien być opisany, regulu-



ją to przepisy prawa budowlanego. Osobną sprawą jest umieszczanie reklam w pasie drogowym. Tutaj mają

zastosowanie przepisy ustawy o drogach publicznych. Umieszczenie reklam w pasie drogowym odbywa się dwu-

etapowo. Pierwszy to uzgodnienie lokalizacji, drugi to zezwolenie na zajęcie pasa drogowego.



- Każdy właściciel bądź zarządca posesji został poinformowany o tym, że umieszczenie baneru reklamowego należy zgłosić. Do zgłoszenia dołączamy plan sytuacyjny z zaznaczoną lokalizacją z podaniem odległości od krawędzi jezdni oraz skrajni nad chodni-

kiem, a także projekt graficzny. Brak zgłoszenia oznacza sankcje przewidziane przepisami prawa – mówi Władysław Górecki, który uczestniczył w spotkaniach jako przedstawiciel Urzędu Miejskiego w Brzegu Dolnym.

mb

Warsztaty dla rodziców i wychowawców powiatu wołowskiego

Zapisy na edycję wiosenną

Trwają zapisy na zajęcia z kształtowania i doskonalenia umiejętności wychowawczych przeznaczonych dla rodziców i wychowawców. Jeśli chcesz lepiej zrozumieć swoje dziecko, poznać jego potrzeby, a także poznać sposoby radzenia sobie z trudnymi zachowaniami, to z pewnością warto się zapisać.

Wychowanie zawsze było, jest i będzie sztuką trudną. Wzorce wychowawcze wyniesione z domu rodzinnego wpływają znacząco na to, jakim jesteśmy rodzicem. Prawidłowy proces rozwoju dziecka zależy od postaw rodziców wobec dziecka. Dziecko postrzega siebie takim jakim widzi je rodzic. – Pamiętajmy także o bardzo ważnym czynniku, który decyduje o efektach wychowania jakim jest więź rodziców z dzieckiem. Jakość i siła uczuć mają z całą pewnością wpływ na skuteczność oddziaływań wychowawczych. Dlatego najsukcesowniejsza definicja wychowania brzmi – wychowywać to kochać i wymagać! Wszystkim rodzicom, którzy potrzebują wsparcia w zakresie kształtowania i doskonalenia umiejętności wychowawczych polecam warsztaty „Szkoła dla rodziców i wychowawców” realizowane w naszym centrum od 2004 r.” – mówi Krystyna Adaśko, edukator, koordynator i realizator tego programu. Trening umiejętności wychowawczych jest także adresowany do nauczycieli i wychowawców, którzy



wspierają rodziców w kształtowaniu osobowości młodego człowieka. Program ten realizowany równolegle wśród rodziców i nauczycieli daje możliwość tworzenia wspólnego, jednorodnego środowiska wychowawczego, co jest jedną z najsukcesowniejszych metod w profilaktyce wszelkich zachowań niepożądanych czy patologicznych u dziecka.

Zagadnienia 10 zajęć warsztatowych dotyczą najważniejszych kwestii wychowawczych: 1) Wyznaczania granic - wyrażania oczekiwań i ograniczeń w taki sposób, aby były one przez dziecko respektowane, a więc konsekwentnie i z szacunkiem dla dziecka; 2) rozpoznawania, wyrażania i akceptowania uczuć, w tym tzw. trudnych, w duchu poszanowania godności osobistej człowieka; 3) aktywnego, wspierającego słuchania; 4) motywowania dziecka do współdziałania, wdrażania i obowiązków szkolnych i domowych; 5) modyfikowania niepożądanych lub nieodpowiednich zachowań dziecka bez

stosowania jakichkolwiek form przemocy; 6) uwalniania dzieci od grania narzuconych ról w domu i w szkole; 7) wspierania procesu usamodzielniania się dziecka; 8) budowania realnego poczucia własnej wartości poprzez dostrzeganie zarówno mocnych stron i wysiłków dziecka, jak i jego trudności i ograniczeń; 9) konstruktywnego rozwiązywania konfliktów; 10) konstruktywnej pochwały i zachęty.

Aktualnie trwają zapisy do edycji wiosennej zajęć szkoły dla rodziców. Zapisać się można w Powiatowym Centrum Edukacji i Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej (tel. 71 389 21 00) oraz w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Brzegu Dolnym (tel. 71 319 99 94). Zajęcia poprowadzą realizatorzy programu - psychologowie i pedagodzy PCE i PPP w Wołowie. – Zapraszamy serdecznie także chętnych nauczycieli, wychowawców do grupy przeznaczonej dla pedagogów w Powiatowym Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Wołowie – mówi Krystyna Adaśko, edukator programu.

Więcej informacji o programie „Szkoła dla rodziców i wychowawców” znajduje się na stronie Powiatowego Centrum Edukacji i Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej w Wołowie www.wolowpce.pl oraz na stronie Ośrodka Rozwoju Edukacji w Warszawie www.ore.edu.pl. Zapisy trwają do 10 kwietnia br.

PROGRAM WSPIERANIA I PODNOSZENIA KOMPETENCJI WYCHOWAWCZYCH

SZKOŁA DLA RODZICÓW I WYCHOWAWCÓW

Wychowywać to kochać i wymagać.

ODBIORCY:	PROWADZĄCY:	DOSTĘPNOŚĆ:
rodzice, nauczyciele i wszyscy, którym zależy na budowaniu relacji z dziećmi (i nie tylko) w duchu dialogu i podmiotowości	psycholodzy, pedagodzy posiadający rekomendację realizatora programu	na terenie całej Polski i Litwy

REALIZACJA: 40-GODZINNE (10 COTYGODNIOWYCH SPOTKAŃ) CYKLE O TEMATYCE:

- BUDOWANIE RELACJI DOROSŁY – DZIECKO (CZĘŚĆ BAZOWA)**
 - wyróżnianie oczekiwań i zasad tak, aby były przez dziecko respektowane
 - rozpoznawanie, wyrażanie i akceptowanie uczuć
 - aktywne, wspierające słuchanie
 - motywowanie dziecka do współdziałania
 - modyfikowanie niepożądanych lub nieodpowiednich zachowań dziecka
 - uwalnianie dzieci od grania narzuconych ról w domu i szkole
 - wspieranie procesu usamodzielniania się dziecka
 - budowanie realnego poczucia własnej wartości dziecka
 - konstruktywne rozwiązywanie konfliktów
- WSPIERANIE PROCESU BUDOWANIA WZAJEMNYCH RELACJI MIĘDZY DZIEĆMI**
 - rywalizacja i zazdrość między dziećmi
 - kłótnie, bóje i inne trudności
 - problem sprawiedliwości, ulubieńców i egoizmu
 - wpływ ról na relacje między dziećmi
- PROBLEMATYKA OKRESU DORASTANIA**
 - młodzieńczy bunt
 - pragnienie akceptacji
 - potrzeba decydowania o sobie
 - przedwczesne zainteresowanie seksem
 - narkotyki
 - niebezpieczeństwo mediów

MATERIAŁY DLA REALIZATORÓW:

SZKOŁA DLA RODZICÓW I WYCHOWAWCÓW DLA SZCZEGÓLNYCH ODBIORCÓW

- SZKOŁA DLA RODZICÓW DZIECI NIEPEŁNOSPRAWNYCH
- SZKOŁA DLA RODZICÓW ADOPTYJNYCH
- SZKOŁA WOBEC MOBILNOŚCI ZAWODOWEJ RODZICÓW I OPIEKUNÓW

POLSKIE POMOCY DLA RODZICÓW:

Program realizowany jest od ponad 15 lat. Badania ewaluacyjne, aplikacja do EDDRA i rekomendacja ORE, PAPPA, KBPN, IPiN.

☯ Nieznany nam kraj - Macedonia

W dzisiejszym wydaniu „Panoramy” zapraszamy do lektury wywiadu z Kirilem Atanasovem, 24-letnim wolontariuszem pracującym w Brzegu Dolnym. Kiril pochodzi z Macedonii, na co dzień mieszka w Ochrydzie na południowym zachodzie kraju. Do Polski, do Środowiskowego Domu Samopomocy w Brzegu Dolnym przyjechał na roczny staż. Jest tu od maja zeszłego roku. Z Kirilem o Macedonii, ciągle dla nas nieznanym kraju, rozmawia Jarosław Iskra.



Jak trafiłeś do Brzegu Dolnego?

Mój przyjaciel z rodzinnego miasta, który przyjechał na wschód Polski na wolontariat z osobami niepełnosprawnymi powiedział, że jakbym chciał, mógłbym też spróbować. Okazało się, że na wolontariat potrzebują do Wrocławia i Brzegu Dolnego. Wybrałem małe miasto, które jest blisko dużego Wrocławia, do którego mogę w każdej chwili pojechać. Złożyłem CV i udało się.

W Macedonii jest agencja, która ma odpowiednika w Polsce – European Volunteer Service. Z Wrocławia dostali informację, że mają wolne miejsca do pracy z osobami niepełnosprawnymi.

Kiryl, jak mógłbyś w skrócie przedstawić mieszkańcom naszego miasta swój kraj? My Polacy wciąż mało albo zupełnie nic o nim nie wiemy.

Macedonia jest na południu Bałkanów, jesteśmy słowiańskim narodem. Graniczymy z Bułgarami, Serbami, Grekami i Albańczykami. Mały kraj – 2 mln mieszkańców. 75 procent powierzchni to góry, mamy trzy duże jeziora, dużo przyrody i zabytków. Macedonia to ortodoksyjne państwo, jest bardzo dużo kościołów. W moim mieście znajduje się duże jezioro Ochryd, które jest drugim najstarszym jeziorem na świecie, ma 4 miliony lat. Moje całe miasto jest wpisane na listę zabytków Unesco, mamy 365 kościołów – na każdy dzień inny. Klasztory od V do XII wieku. Święty Cyryl i Metody pochodzą z Macedonii, to właśnie oni stworzyli cyrylicę, pierwszy alfabet. U nas dominującą religią jest prawosławie. W Macedonii powstał też pierwszy chrześcijański uniwersytet w Europie. Historia jest bardzo ciekawa i stara. W Macedonii znajdziesz ślady imperium otomańskiego, bizantyjskiego, starożytności i Orientu.

Co symbolizuje wasza flaga?

To jest słońce. Byliśmy 5 wieków pod Turkami, później Serbią, mamy takie miejsce na Bałkanach, że jesteśmy w samym centrum. Słońce jest czerwono-żółte. Byliśmy małym państwem od zawsze. Przedstawione na flagie słońce nawiązuje do słów pierwszej strofy hymnu Macedonii: „Dziś nad Macedonią wstaje nowe słońce wolności!”

A jak to wyglądało w czasach Jugosławii?

Byliśmy jedną z republik jugosłowiańskich, to było w cza-

sach komuny. Nie było wtedy narodowości; pochodzisz z Macedonii, ale jesteś Jugosłowianinem. Teraz jest inaczej, normalnie.

Jakie są ceny w Macedonii?

Waluta to denar macedoński, 1 denar jest bez denominacji, nie ma groszy. 1 polska złotówka to 15 denarów, 60 denarów to 1 euro. Chleb kosztuje ok. 1,5 zł, mleko 2-4 zł, piwo 2-4 zł. Wpłata minimalna to 150 euro, średnia płaca w Macedonii to około 250 euro.

Jest dużo turystycznych miast, są teatry antyczne (gladiatorów) w moim mieście, i w Bitola, i w Skopje. To są teatry, które powstały 4-5 wieków przed Chrystusem. Dużo artefaktów, sprzed naszej ery. Jest też sporo parków narodowych. Tak że jest co zwiedzać. W moim mieście jest trochę Polaków, głównie z Krakowa i Warszawy.

Jacy są Macedończycy na co dzień?

Macedończycy dużo mówią, nazywają nas „bałkańskimi Hiszpanami”. Jest wolności trochę więcej jak w Polsce. Czas pracy jest taki sam jak tutaj, po pracy zawsze idziemy na espresso (nie tylko na piwo, jak w Polsce). Filizanka kawy jest po 2 zł, do tego ładne widoki, jezioro, to jest bardzo miły moment w ciągu dnia. Środa to dzień studentów, robimy wtedy imprezy. Mamy dużo restauracji, jemy prawie same ryby.

A wasze specjalny?

Każde miasto ma swoje specjalności. Tłaczą grafki to macedoński specjał. Na płycie ceramicznej robi się grochówkę, dodaje się kielbasę swoją, zrobioną w domu. Dużo mamy serów białych, słonych - owczych, kozich, ser żółty też,

ale to ser biały jest specjalny.

Jest też ajwar, czyli pieczona papryka, to nasza specjalność. Macedońska kuchnia to fuzja wszystkich kuchni – serbskiej, chorwackiej, bośniackiej, tureckiej i greckiej. Np. musaka jest grecka, ale wszędzie ją znajdziesz na Bałkanach. Godne polecenia są też tureckie gołąbki z sarny.

Macedonia też słynie z wina. Na wschodzie kraju jest dużo winnic, jest to dobry teren do robienia wina, wszyscy uprawiają tam winogrona. Ostatnio we Wrocławiu znalazłem wino macedońskie. I jeszcze rakija. To coś jak wasz bimber, ale od rakiji nie boli głowa.

A jacy są Polacy?

Na początku myślałem, że są zdystansowani. Bardzo jesteście podobni do bałkańskich narodów, po prostu to my, Słowianie. Ciepłi, otwarci, można porozmawiać na każdy temat, pomagają. Czuję się jak w domu. Mieszkańcy Brzegu Dolnego przyjęli mnie bardzo ciepło.

Czy zwiedzasz nasz kraj?

Zwiedziłem cały Dolny Śląsk, Lubiąż, Świebodzice, Kłodzko. Dolny Śląsk jest bardzo ciekawy. Byłem też w Toruniu, Trójmieście, Katowicach, Krakowie.

Bardzo mi się podobały Wrocław, Kraków i Toruń.

A jak wygląda wasz podział administracyjny?

Podziału jak w Polsce nie ma, bo całe państwo to tylko



25 tys. kilometrów kwadratowych. Macedonia jest podzielona na 84 gminy (opština – opsztna), z tego 10 gmin wchodzi w skład miasta Skopje. Jest 11 dużych miast-gmin. Ochryd ma około 30 wiosek, to jedna gmina. Stolicą jest 800-tysięczne Skopje. Cała administracja znajduje się w stolicy. Wcześniej tylko tam były uniwersytety. Teraz się to trochę rozkłada na cały kraj.

Czy wrócisz do Brzegu Dolnego?

Jadę teraz do domu na ślub siostry, bardzo mi się tu podoba i chciałbym zostać.

Na stałe?

Na najbliższe 5 lat, a później nie wiem, pewnie bym został.

Kiedy tu przyjechałeś, z czym ci się kojarzyła Polska?

Tylko z drużynami sportowymi. Jeżdżę na mecze Śląska na przykład. Jeżdżę ze znajomymi z Brzegu i wolontariuszami z Wrocławia. Przyjeżdżając do was nic prawie nie wiedziałem, ale

w 60% wasze słowa mają rdzenie podobne do naszych. W 3 miesiące nauczyłem się polskiego. Uczę się sam, miałem tylko krótkie szkolenie. Oglądałem dużo polskiej telewizji. Po pracy wracałem do domu i oglądałem telewizję, podobne słowa do języka macedońskiego zapisywałem do zeszytu i oglądałem dużo sportu.

A sport w Macedonii?

Piłki nożnej w ogóle nie ma, ostatnie 10 lat jest kiepsko. Ale mamy piłkę wodną i piłkę ręczną na bardzo wysokim poziomie. Będziemy niebawem grać z Polską w Trójmieście. Wybieram się na ten mecz. Koszykówka jest też na wysokim poziomie. Piłka ręczna można powiedzieć, że to nasz narodowy sport.

Jak wygląda w Macedonii system nauczania?

Szkoła podstawowa trwa 8 lat. Do 18. roku życia uczą się w liceum i później robi się maturę. Chętni idą na uczelnie wyższe, ale kończy je 20-30%. Magistra otrzymuje się na prywatnych uniwersytetach, tylko to jest strasznie drogie.





Złote Psy dla dzieci i rodziców

Fundacja „Złote Psy” podsumowała kolejny rok działalności. Na spotkaniu w Wołowskim Ośrodku Kultury Iwona Koliczko podziękowała wszystkim współpracownikom, wolontariuszom, sponsorom. My również dziękujemy! Fundacja zaangażowała się w wiele przedsięwzięć charytatywnych i edukacyjnych w Brzegu Dolnym.

Rok 2015 był dla fundacji Złote Psy bardzo pracowity. Realizowano kilka projektów i programów edukacyjnych. Projekt „Razem Warto” był zadaniem publicznym zleconym do realizacji przez Gminę Brzeg Dolny i Starostwo Powiatowe w Wołowie w formie pozakonkursowej. Realizowano go w partnerstwie ze Stowarzyszeniem Honorowych Dawców Krwi „Rokita” w Brzegu Dolnym i Stowarzyszeniem „Biegamy w Brzegu Dolnym”. Projekt ten realizowany był na rzecz pomocy dzieciom niepełnosprawnym. W szczególności Fundacja działała na rzecz 9-letniego Kamila Lipy z Godzięcina. Podczas Festynu „Bawmy się dla Kamila” zebrano 17 tys. zł, co pozwoliło chłopcu wyjechać już na dwa turnusy rehabilitacyjne i zakupić rowerek rehabilitacyjny. Reszta kwoty zostanie wykorzystana na kolejny turnus rehabilitacyjny. Wspólne działania pomogły Kamilkowi zrobić bardzo duże postępy w rehabilitacji.

W ramach tego projektu zorganizowano również konkurs plastyczny wśród uczniów szkół podstawowych i gimnazjalnych oraz podopiecznych środowiskowych domów samopomocy powiatu wołowskiego. Na konkurs wpłynęło 300 prac plastycznych, z których wybrano 12 najciekawszych. Z prac plastycznych powstał kalen-



Zajęcia edukacyjne prowadzone przez Fundację w SP 6 w Brzegu Dolnym

darz na 2016 rok. Dochód ze sprzedaży został przeznaczony na działania statutowe Fundacji Złote Psy. Zorganizowano również integracyjne warsztaty artystyczno-kulinarne, których gospodarzami byli domownicy Środowiskowego Domu Samopomocy w Brzegu Dolnym, a gośćmi uczniowie Integracyjnej klasy II Szkoły Podstawowej nr 6 w Brzegu Dolnym oraz wychowanki Zespołu Placówek Resocjalizacyjnych w Godzięcinie. Warsztaty były bardzo udane. Pokazały, że warto integrować w działaniach różne środowiska narażone na wykluczenie. W naszych działaniach pomagało nam wiele instytucji, firm i osób prywatnych. Była to pomoc zarówno finansowa jak i pozafinansowa. Jedna i druga jest dla nas i dla naszych podopiecznych bardzo cenna. Dzięki niej możemy działać na rzecz innych potrzebujących. Niestety warunki pogodowe uniemożliwiły nam realizację zaplanowanego Integracyjnego Rajdu Pieszego, ale mamy nadzieję, że odbędzie się on niebawem, kiedy słońko mocniej zaświeci i zrobi się ciepło.

Fundacja Złote Psy realizowała również zadanie publiczne pod hasłem „Jesteśmy sobie potrzebni” współfinansowane

ze środków PFRON będących w dyspozycji Starostwa Powiatowego w Wołowie.

W ramach tego projektu zorganizowano w ciągu trzech miesięcy zajęcia na basenie, zajęcia dogoterapii oraz warsztaty psychologiczne dla dzieci i rodziców. Łącznie w zaję-

ciach realizowanych w czasie trwania zadania uczestniczyło 48 dzieci z całego powiatu wołowskiego.



Św. Mikołaj odwiedził dzieci i rodziców

Dodatkowo zorganizowano spotkanie mikołajkowe, w którym uczestniczyło 36 dzieci wraz z rodzicami. Dodatkowo każde dziecko otrzymało paczkę mikołajową ze słodyczami i drobiazgami. Było to możliwe dzięki środkom finansowym przekazanych przez Fundację

przydatne dla ich dzieci. Dla niektórych była to nowa, nieznana forma aktywności ruchowo-integracyjnej. Taką rolę odegrały warsztaty psychologiczne dla dzieci i ich rodziców, podczas których mogli się razem bawić, przebywać, w niektórych przypadkach nawet rodzinie. Największym jednak rezultatem tego zadania jest zadowolenie dzieci, ich chęć do uczestniczenia w zaję-



Barton podczas dogoterapii z małym pacjentem

ciach, radość, którą zajęcia im przynosiły oraz zmiany w ich sferze psychicznej i fizycznej. Dodatkowe zajęcia dały również możliwość integracji ze środowiskiem lokalnym, integracji z terapeutami. Ważnym aspektem realizacji tego zadania był fakt, że zajęcia odbywały się po zajęciach szkolnych i uświadomiły zarówno rodzicom jak i dzieciom, że można w różnej formie, z korzyścią dla zdrowia, w sposób sprawiający radość wykorzystać czas wolny od zajęć szkolnych i przedszkolnych.

Przez cały rok w fundacji działa grupa wsparcia dla rodziców prowadzona przez panią psycholog Małgorzatę Bąbaj w ramach wolontariatu. Ro-

dzice spotykają się raz w miesiącu. W czasie, kiedy mamy uczestniczą w zajęciach, dziećmi opiekują się nasi wspaniali wolontariusze.

W ubiegłym roku braliśmy również udział w programie edukacyjnym „Zwierzaki Przyjemniaki” realizowanym w Szkole Podstawowej nr 6 w Brzegu Dolnym. W ramach programu realizowanych jest wiele działań na terenie szkoły. Nasza fundacja organizowała i przeprowadzała zajęcia z udziałem psa we wszystkich klasach młodszych. Dzieci miały okazję w bezpośrednim kontakcie poznać zasady dobrej i prawidłowej opieki nad psem. Zajęcia miały też na celu nauczanie dzieci empatii do zwierząt.

Aktualnie pod opieką fundacji jest dwóch podopiecznych, dla których zbierane są środki finansowe.

Podobne plany na działania mamy również w bieżącym roku. Chcemy rozszerzyć nasze działania na pomoc większej grupie podopiecznych. Mamy nadzieję, że po raz kolejny znajdziemy tak dużą grupę osób, która zechce pomóc nam pomagać i dawać radość potrzebującym.

Dziękujemy z całego serca za to, co jest i prosimy o jeszcze.

Iwona Koliczko
i Fundacja Złote Psy



Kamil, podopieczny Fundacji na swoim nowym rowerze



Integracja społeczeństwa jest jednym z głównych celów działalności Fundacji Złote Psy

„Aktywny Dolny Śląsk” czeka na pomysły Dolnoślązaków!

Ruszył nabór wniosków do budżetu obywatelskiego „Aktywny Dolny Śląsk”. Dzięki niemu Dolnoślązacy będą mogli współuczestniczyć w podejmowaniu społecznych inicjatyw na rzecz regionu. Do podziału jest 600 tys. zł.

Marszałek Cezary Przybylski i Jerzy Michalak, członek zarządu województwa 17 marca podczas spotkania we wrocławskiej hali Orbita podsumowali zakończone dzień wcześniej konsultacje społeczne projektu.

Efektem sześciotygodniowych spotkań z Dolnoślązakami jest wspólnie wypracowana formuła pilotażu Budżetu Obywatelskiego - programu, który w tym roku realizowany będzie w obszarach sportu i turystyki. Stworzenie budżetu obywatelskiego to jedna z naszych programowych inicjatyw. Jesteśmy jednym z pierwszych województw, które się na to zdecydowały. Po pilotażu, który dotyczy sportu i turystyki, postaramy się rozszerzyć program na inne dziedziny, np. politykę młodzieżową oraz kulturę. Realizacja zwy-

cięskich projektów pierwszej edycji Budżetu rozpocznie się z początkiem sierpnia i potrwa do końca 2016 roku - mówił podczas briefingu marszałek Cezary Przybylski.

Od 16 marca br. do 6 kwietnia zbierane będą pomysły mieszkańców Dolnego Śląska. Projekty będzie można zgłaszać: osobiście, pocztą i za pośrednictwem strony internetowej Aktywny Dolny Śląsk. Również na stronie internetowej Programu znajdują się ważne dokumenty tj. regulamin i wzory wniosków potrzebnych do zgłaszania projektów. Projekty o charakterze wydarzeń sportowych, turystycznych lub sportowo-turystycznych zgłosić mogą pełnoletni mieszkańcy Województwa, załączając do wniosku listę 50 podpisów poparcia. Po ich zebraniu każdy pomysł zostanie poddany odpowiedniej weryfikacji i - jeśli uzyska pozytywną opinię Wydziału Sportu UMWD - otrzyma numer, przyznany chronologicznie w zależności od czasu złożenia propozycji. Zgłaszający, w oparciu o przyznany numer, będzie mógł informować i za-

chęcać do oddawania głosu na jego projekt - począwszy od początku etapu działań informacyjnych, czyli od 25 kwietnia, do ostatniego dnia głosowania 22 maja.

Regulamin jest efektem propozycji i sugestii zebranych telefonicznie, mailowo i podczas kilkunastu spotkań, które odbyły się na terenie całego Dolnego Śląska. Konsultacje społeczne miały otwarty charakter. - Przez sześć tygodni spotykaliśmy się z Dolnoślązakami, fanami sportu i turystyki - mnóstwo dobrych rozważań, otrzymaliśmy wiele trafnych uwag i wspólnie wypracowaliśmy formułę programu Aktywny Dolny Śląsk - mówił podczas briefingu inicjator budżetu Jerzy Michalak, Członek Zarządu Województwa Dolnośląskiego.

Briefing prasowy odbył się przy okazji 39. Młodzieżowego Turnieju Stermierczego Challenge Wratislavia, którego organizację wspiera samorząd województwa. Jest to największe wydarzenie szermiercze na świecie w swojej kategorii wiekowej, a jednocześnie kuźnia talentów szer-

mierzych. Podczas tej imprezy pierwsze poważne kroki w szermierce stawiała m.in. Sylwia Gruchała czy Tomasz Motyka. W turnieju występują wszystkie polskie kluby szermiercze. Turniej odbywa się w trzech subdyscyplinach: szpada, szabla i floret. W tej wielkiej sportowej imprezie udział weźmie blisko 2500 zawodników z 35 państw z całego świata.

Budżet sportowo-turystyczny Aktywny Dolny Śląsk to pilotażowy program budżetu obywatelskiego dla inicjatyw sportowych i turystycznych. Po raz pierwszy Dolnoślązacy mają możliwość zgłaszania swoich pomysłów, dyskusji o nich, a następnie wyboru najlepszych rozwiązań w głosowaniu. Aktywny Dolny Śląsk to 600 tys. zł, które przeznaczone będą na projekty z zakresu upowszechniania sportu i promowania oferty turystycznej Dolnego Śląska.

Celem programu jest wzmacnianie identyfikacji z regionem poprzez tworzenie wspólnie budżet.

Inf.

Zwierzęta czekają na nowy dom

W ostatnim numerze „Panoramy” szukaliśmy właścicieli dla jednego kotka i dwóch psów. Jeden z nich znalazł już nowy dom. Tymczasem kolejne zwierzęta czekają na naszą pomoc.

Pamiętamy, że adopcja jest najlepszym rozwiązaniem dla bezdomnych, porzuconych zwierząt. W ten sposób dajemy im szansę na godne życie. Do schronisk zwierzęta powinny trafiać tylko w ostateczności. Osoby, które chcą adoptować psa lub kota mogą to zrobić w Przychodni Weterynaryjnej „Podaj łapę”.

Inf.



łatek to ok. 6-letni piesek. Jest łagodny, nauczony czystości, nadaje się zarówno do mieszkania jak i na podwórkę. Piesek jest zdrowy, odrobaczony i zaszczepiony.

Na swój dom czeka też starszy, niewidzący terier Ślepicio. Może choć na resztę życia ktoś da mu kawałek podwórka, kojec i ciepłą budę.

Jest też do oddania młoda przegowana suczka, która wkrótce będzie wysterylizowana.

Wszystkie informacje w Przychodni weterynaryjnej „Podaj łapę”
Brzeg Dolny, ul. Zwycięstwa 8, tel. 71 319 03 78
Pn. - pt. 11.00 - 15.30; 16.30 - 19.00
Wołów, Wojska Polskiego 2a (przed przejazdem kolejowym w kierunku ulicy Leśnej) Tel. 71 389 35 35
Pn. - pt. 9.00 - 11.00; 17.00 - 19.00, sob. 10.00 - 12.00
Tel. kom. 606 469 797, e-mail: rozowyywet@o2.pl
www.facebook.com/podajlapewet
www.podajlapewet

Komunikat w sprawie produkcji pierwotnej środków spożywczych pochodzenia roślinnego

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Wołowie informuje, że zgodnie z art. 63 ust. 1 ustawy z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia (Dz. U. z 2015 r., poz. 594), zakłady prowadzące działalność na rynku spożywczym w zakresie produkcji pierwotnej mogą rozpocząć działalność po uzyskaniu wpisu do rejestru zakładów podlegających urzędowej kontroli organów PIS.

Produkcja pierwotna obejmuje działalność na poziomie gospodarstw lub na podobnym poziomie obejmującą m.in. produkcję, hodowlę i uprawę produktów roślinnych, jak również ich transport wewnętrzny, magazynowanie i postępowanie z produktami (bez znaczącej zmiany ich charakteru) w gospodarstwie i ich dalszy transport do zakładu przetwórczego.

Podstawowe wymagania dla produkcji pierwotnej określa załącznik I Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) Nr 852/2004 z dnia 29.04.2004 r. w sprawie higieny środków spożywczych (Dz. U. UE L 139 z dnia 30 kwietnia 2004 r.). W treści ww. załącznika określono ogólne przepisy higieny dla produkcji podstawowej i powiązanych działań.

Ponadto informujemy, że kto prowadzi działalność w zakresie produkcji lub obrotu żywnością (produkcja pierwotna i sprzedaż bezpośrednia) bez złożenia wniosku o wpis do rejestru zakładów w trybie i na zasadach określonych w art. 6 rozporządzenia (WE) Nr 852/2004 r. Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 29 kwietnia 2004 r. w sprawie higieny środków spożywczych (Dz. Urz. UE L 139 z 30.04.2004 r.) i art. 63 w/w ustawy podlega karze pieniężnej, zgodnie z art. 103 ust 2 pkt 2 w/w ustawy wysokość kary pieniężnej może być wymierzona do 5 000 zł, nie mniej niż 1 000 zł.

URZĄD MIEJSKI

czynny w pon. w godz. 7.30-17.00
oraz wt.-pt. w godz. 7.30-15.30

Sekretariat

☎ 71 319 51 17
☎ fax 71 319 56 83
✉ um@brzegdolny.pl

Burmistrz Stanisław Jastrzębski

☎ 71 319 51 17
Przyjmuje mieszkańców w każdy wtorek w godz. 10.00-12.00 oraz 14.00-15.30

Przewodniczący Rady Miejskiej Andrzej Lech

☎ 71 319 51 17 wew. 254 (Biuro Rady Miejskiej)
✉ alech00@poczta.onet.pl
Przyjmuje mieszkańców w każdy wtorek w godz. 14.00-15.30

Biuro Rady Miejskiej

☎ 71 319 51 17 wew. 254
✉ brm@brzegdolny.pl

Referat ds. Dowodów Osobistych i Ewidencji Ludności

☎ 71 319 51 17 wew. 144
☎ 71 319 51 17 wew. 141
☎ 71 319 54 64

Referat Podatków Lokalnych

☎ 71 319 51 17 wew. 125

Urząd Stanu Cywilnego

☎ 71 319 51 17 wew. 137
☎ 71 319 79 59

Biuro Bezpieczeństwa

☎ 71 319 51 17 wew. 257
☎ 71 319 61 39

Wydział Rolnictwa

☎ 71 319 51 17 wew. 244

Działalność Gospodarcza

☎ 71 319 51 17 wew. 263

Organizacje pozarządowe i współpraca międzynarodowa

☎ 71 319 51 17 wew. 259

Referat Promocji i Informacji

☎ 71 319 51 17 wew. 400
✉ promocja@brzegdolny.pl

Pozostałe

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej

☎ 71 319 56 62
✉ www.gops.brzegdolny.pl
✉ gops@brzegdolny.pl

Zakład Gospodarki Komunalnej

☎ 71 319 54 35
☎ 71 319 59 03
☎ 71 319 55 17
✉ www.zgk.brzegdolny.pl
✉ zgk@brzegdolny.pl

Zakład Wodociągów i Kanalizacji

☎ 71 319 62 88
☎ 71 319 59 23
✉ zwik@brzegdolny.pl

Środowiskowy Dom Samopomocy

☎ 71 319 90 48
✉ sds@brzegdolny.pl

Kompleks Hotelowo-Sportowy „Rokita”

☎ 71 380 80 71
☎ fax 71 380 80 68
✉ www.khs.brzegdolny.pl
✉ khs@brzegdolny.pl
✉ khsbd@wp.pl

Hotel „Rokita”

☎ 71 380 80 30
✉ khshotel@wp.pl

Pływalnia Aquasport

☎ 71 380 80 49
☎ fax 71 380 80 68
✉ khsbasen@wp.pl

Stadion Miejski

☎ 71 319 03 61
☎ 71 319 87 90
☎ fax 71 319 62 98
✉ stadionkhs@wp.pl

Przedszkole nr 1

ul. Zwycięstwa 1
☎ 71 319 56 60
✉ www.perelka.brzegdolny.pl

Przedszkole nr 2

ul. Odrodzenia 2
☎ 71 319 56 59
✉ www.przedszkole4bd.szkolnastrona.pl

Przedszkole nr 3

ul. Przedszkolna
☎ 71 319 56 95
✉ www.balbinka.brzegdolny.pl

Szkoła Podstawowa nr 1

☎ 71 319 51 06
✉ www.sp1.brzegdolny.szkolnastrona.pl

Szkoła Podstawowa nr 5

☎ 71 319 58 30
☎ 71 319 56 67

Szkoła Podstawowa nr 6

☎ 71 319 99 11
✉ www.sp6.brzegdolny.pl

Szkoła Podstawowa w Pogalewie Wielkim

☎ 71 319 63 79

Gimnazjum Publiczne nr 1

☎ 71 319 51 83
☎ fax 71 319 92 80

Dolnobrzezki Ośrodek Kultury – Kino „Odra”

☎ 71 319 52 52
✉ www.dok.brzegdolny.pl
✉ dok@brzegdolny.pl

Galeria Miejska DOK

☎ 71 319 55 25

Miejska i Gminna Biblioteka Publiczna

ul. Zwycięstwa 3
☎ 71 319 55 09
✉ www.biblioteka.brzegdolny.pl

Miejska i Gminna Biblioteka Publiczna

Filia nr 3 na os. Warsz. ☎ 71 319 01 66

Miejska i Gminna Biblioteka Publiczna

Filia nr 1 w Rynku ☎ 71 319 00 99

Miejska i Gminna Biblioteka Publiczna

Filia nr 2 w Pogalewie Wielkim ☎ 71 319 63 79

Komisariat Policji Brzeg Dolny

☎ 71 319 50 38
☎ 71 380 82 20

Powiatowy Urząd Pracy

Filia Brzeg Dolny ☎ 71 319 50 33

Urząd Skarbowy w Wołowie

☎ 71 389 24 40
☎ fax 71 389 19 41
✉ www.wolow.us.sisco.info

Gemini-med – opieka nocna i świąteczna

Wołów, ul. Trzebnicka 20/4 ☎ 71 389 79 90

Przychodnia Brzeg Dolny – rejestracja ogólna

☎ 503 848 236
☎ 380 53 33

Przychodnia Brzeg Dolny – rejestracja dzieci

☎ 71 380 53 95
☎ 503 847 170

Punkt Konsultacyjny „MONAR”

☎ 71 319 78 83

Pogotowie Gazowe

☎ alarmowy – 992

Pogotowie Energetyczne

☎ 71 319 55 55

Ochotnicza Straż Pożarna

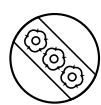
☎ 71 319 58 49
✉ www.osp.brzegdolny.pl
✉ osp@brzegdolny.pl

Pogotowie Ratunkowe w Wołowie – biuro

☎ 71 389 24 30

Stacja PKP

Informacja Kolejowa dla abonentów TP S.A. ☎ 19 757
dla abonentów pozostałych operatorów ☎ (42) lub (22) 19 436



Droga niepewności, strachu, nadziei

Wspomnienia Stanisławy Banach



W 70. rocznicę przyjazdu na Ziemię Odzyskane osadnicy, którzy przybyli do Brzegu Dolnego z różnych stron i tutaj rozpoczęli nowe życie, wspominają dni pełne niepewności i nadziei na lepsze jutro. W aktualnym numerze „Panoramy” prezentujemy wspomnienia Stanisławy Banach.

Moja rodzina – ojciec Józef Kwiatkowski, mama Anna, brat Marian i ja Stanisława Kwiatkowska – przyjechalśmy 6 czerwca 1945 roku do Brzegu Dolnego ze wsi Seredno Małe koło Sanoka. Osiedliliśmy się na Kręsku, razem było to 6 rodzin: ro-

dzina Józefa Kwiatkowskiego, Anny Kwiatkowskiej, Hatałscy, Stecowiakowie, Słotwińscy, Radwańscy.

Ojciec zajął gospodarstwo rolne z domem. Dom ten w czasie wojny pełnił funkcję „lagru” dla robotników przymusowych wywiezionych na roboty do Niemiec. Pracowali oni w oborach i na polach. Praca ich była bardzo ciężka w tej niewoli. Tylko u nas były sprzęty: kierat, młyn do wiania zboża, pług i dwie brony. W przybudówce drugiego domu stał duży kocioł, w którym gotowano zupę dla tych ludzi. Spali oni na pryzkach z desek, na których były wyry-

te przez nich napisy. Przymusowymi robotnikami byli Rosjanie, Polacy, Ukraińcy, Węgrzy i Niemcy.

Ojciec poszedł do pracy na Wałach Śląskich, jak zaczęto budować tamę na Odrze. Po zakończeniu tej budowy podjął pracę w Rokicie i pracował tam aż do emerytury. Mama z nami – dziećmi, a było nas jedenaścioro, zajmowała się domem. Pracy było bardzo dużo, a sprzętów ułatwiających prace domowe nie było wcale. Liczyła się tylko siła naszych rąk.

Z Niemcami, co byli na Kręsku, żyliśmy dobrze. Były to same wdowy i parę dziadków.

Oni byli biedni i nieraz nam pomagali. Sąsiadka Niemka, jak mama urodziła brata, sprezentowała wózek dla dziecka. Jak mama była chora, to ta Niemka przychodziła do nas i gotowała nam, a także sprzątała.

W roku 1947 poszłam do szkoły na Kręsku. Kierowniczką szkoły była pani Smulska, uczyła nas też pani Sałyga i dojeżdżająca z Wołowa ładna nauczycielka, której nazwiska już nie pamiętam. Niemcy, dopóki nie wyjechali z Kręska, chodzili z nami do szkoły. Było ich czterech chłopców, wśród nich autochton o nazwisku Grella. Na przygotowanie do I Komunii

Świętej chodziliśmy na ulicę Urazką, do tzw. „Banasiówki”. Uczyła tam nas siwa pani Zielińska. Była osobą świecką, a jej syn był dyrektorem w Rokicie. Egzamin, który prowadził ksiądz Jan Puk, odbywał się w obecnym budynku GOPS-u. Uroczystość I Komunii miała miejsce w kościele w Rynku, a śniadanie komunijne na górze tak zwanego domu towarowego. Do dzisiaj pamiętam smak pączka z tego śniadania.

Pracę zawodową podjęłam w 1957 roku w Pracach, w przedsiębiorstwie. Następnie w roku 1965 przeniosłam się do wrocławskiego Pafawagu. W 1974 roku zaczęłam pra-

cę w Rokicie i tu pracowałam już do emerytury.

Dzięki naszej mamie moje rodzeństwo pokończyło szkołę i zdobyło zawody. Nikt nam nie pomagał, a mama pilnowała nas, choć było nieraz bardzo ciężko. Prawie wszyscy mieszkają w Brzegu Dolnym i mają wspaniałe dzieci i wnuki.

Ja w roku 1960 wyszłam za mąż za Sybiraka. Mamy jednego syna, wspaniałą synową, dwie wnuczki i 3-letniego wspaniałego prawnuka Franusia. W Brzegu Dolnym mieszkam stale od 1945 roku.

**Stanisława Banach
z domu Kwiatkowska**

Osadnicy – komunikat

W związku z organizacją uroczystości z okazji 70. rocznicy osiedlenia się osadników w Brzegu Dolnym Zarząd Stowarzyszenia Pierwszych Osadników prosi o pilny kontakt swoich członków w dniach **5-7 kwietnia w godzinach urzędowania**.

Kancelaria Radcy Prawnego

Ilona Skalska-Lipczyńska
ul. 1 Maja 10a
(budynek Banku Zachodniego WBK)
tel. 503-130-009
kancelaria.skalska@gmail.com

Kwiecień 2016:

Poniedziałki 15.00-18.00
Wtorki 9.00-12.00

Bezpłatna pomoc dla mieszkańców gminy Brzeg Dolny.

Proszę o wcześniejsze potwierdzenie terminu

Radca prawny Ilona Skalska-Lipczyńska

udziela porad prawnych w zakresie:

- prawa rodzinnego i opiekuńczego, w tym spraw alimentacyjnych,
- prawa spadkowego,
- prawa cywilnego,
- prawa konsumenckiego,
- prawa pracy i ubezpieczeń społecznych,
- informacje prawne dla osób, które rozpoczynają działalność gospodarczą, oraz dla właścicieli małych przedsiębiorstw, działających na terenie gminy Brzeg Dolny.

Osoby zainteresowane uzyskaniem porady prawnej powinny w miarę możliwości zabrać ze sobą dokumenty dotyczące tematu, co pozwoli na dokładne zapoznanie się z problemem prawnym.



Godziny pracy Urzędu Miejskiego w Brzegu Dolnym

Poniedziałek	–	7.30-17.00
Wtorek	–	7.30-15.30
Środa	–	7.30-15.30
Czwartek	–	7.30-15.30
Piątek	–	7.30-15.30

Ekologiczny pierwszy dzień wiosny

Szkoła Podstawowa nr 6 świętowała nadejście wiosny w nietypowy sposób. W szkole przeprowadzono cykl zajęć ekologicznych. Wszystko zostało podsumowane 21 marca na warsztatach „Z wiosną zdrowo i kolorowo”.

W tym dniu w szkole nie było lekcji, tylko tematyczne zajęcia z wychowawcą. Już kilka dni wcześniej w ramach „Tygodnia wody” uczniowie dowiedzieli się, dlaczego woda jest tak cenna i w jaki sposób należy ją oszczędzać. Podsumowano wszystkie działania w ramach tego projektu. Uczniowie przygotowali plakaty i rozwiązywali konkursową krzyżówkę. Odbыл się również konkurs wiedzy „Bez wody nie ma życia”. Najprzyjemniejszym momentem była degustacja zdrowych kanapek i sałatek przygotowanych w klasach. W ten sposób uczniowie poznają zasady zdrowego żywienia. Efekty pracy można było podziwiać na wystawie szkolnej.

mb



Wspólna praca nad przygotowaniem zdrowego posiłku



Uczniowie podczas warsztatów kulinarnych



Kanapka nie musi być szampa i nudna



Edukacja ekologiczna obejmuje promocję sportowego stylu życia



foto: Tomasz Iwaróg

W zagrodzie wielkanocnego zajączka

Grupa „Krasnali” i „Biedronek” z Przedszkola Samorządowego nr 2 wybrała się na wycieczkę do Chwalimierza, do Zagrody Zajączka Wielkanocnego. Dzień tam spędzony obfitował w wiele różnorodnych zajęć prowadzonych przez animatorów, gdzie nauka przeplatała się z zabawą. Dzieci uczestniczyły w warsztatach plastycznych, podczas których własnoręcznie stwo-

rzyły kartki wielkanocne, piśanki oraz dekorowały koszyczek wielkanocny. Brały też udział w wiosennych zabawach na powietrzu. Na spotkaniu nie zabrakło oczywiście małych kurcząt i kłopotliwego króliczka. Był to aktywnie spędzony dzień, po którym dzieci z uśmiechami na twarzach wróciły do domu.

Diana Rostkowska-Jarózek

Wszystkie wydania „Panoramy” dostępne są na:
www.brzegdolny.pl/panorama-brzegu-dolnego/

Nowości wydawnicze

„Rowerem przez Saharę i jeszcze dalej”

Jacek Herman-Iżyski



„Się jedzie”

Magda Omilianowicz



„Przywitaj się z królową”

Łukasz Walewski



„Tam, gdzie byłam”

Elżbieta Dzikowska



„Przekraczające granice 2”

Magda Omilianowicz



Kupony „Panorama” nr 6 (24)

Zaproszenie na pływalnię Aquasport dla dwóch osób – Natalia Strzyż, Brzeg Dolny
Darmowe zdjęcia Dobre-foto.pl – Mieczysław Targowicz, Brzeg Dolny
Mini zestaw kosmetyków z salonu Anna Clarena – Monika Praczyk, Brzeg Dolny

Zaproszenie do kina w DOK dla dwóch osób – Katarzyna Ziombra, Brzeg Dolny
Trening w Fitnessacji – Karolina Małaniuk, Brzeg Dolny

W losowaniu nagród w każdej kategorii udział bierze TYLKO JEDEN KUPON od danej osoby!

Zdjęcie lub skan wypełnionego kuponu można teraz także przestać do nas mailem: panorama@brzegdolny.pl lub MMS-em: 882 447 666 w terminie do 13 kwietnia 2016

OLDIRIA
Zaproszenie do kina „ODRA” dla dwóch osób

Imię i Nazwisko.....
Miejscowość.....
Telefon..... zbieramy do 13.04.2016

Wycięty i wypełniony kupon prosimy składać w saloniku prasowym w Rynku, sklepie „Smaczek” (warzywniak) na os. Warzyn, bibliotece na os. Fabrycznym, w punkcie dorabiania kluczy na targowisku miejskim PHU „Dominik”

PIYALNIA AQUASPORT
Zaproszenie na pływalnię „AQUASPORT” dla dwóch osób

Imię i Nazwisko.....
Miejscowość.....
Telefon..... zbieramy do 13.04.2016

Wycięty i wypełniony kupon prosimy składać w saloniku prasowym w Rynku, sklepie „Smaczek” (warzywniak) na os. Warzyn, bibliotece na os. Fabrycznym, w punkcie dorabiania kluczy na targowisku miejskim PHU „Dominik”

Dobre-Foto.pl Jacek Palat
Fotograficzne Laboratorium Internetowe
Darmowe zdjęcia do dowodu osobistego

Imię i Nazwisko.....
Miejscowość.....
Telefon..... zbieramy do 13.04.2016

Wycięty i wypełniony kupon prosimy składać w saloniku prasowym w Rynku, sklepie „Smaczek” (warzywniak) na os. Warzyn, bibliotece na os. Fabrycznym, w punkcie dorabiania kluczy na targowisku miejskim PHU „Dominik”





PUBLICZNE GIMNAZJUM NR 1 IM. JANA PAWŁA II

Kształć się wśród najlepszych!

Oferta Publicznego Gimnazjum nr 1 im. Jana Pawła II w Brzegu Dolnym na rok szkolny 2016/2017

Tylko u nas!

Klasa językowa

– z rozszerzonym językiem angielskim – 2 godziny lekcyjne dodatkowo, to aż **5 godzin języka angielskiego tygodniowo!** Innowacja pedagogiczna „Świat po angielsku”!

Klasa matematyczno-przyrodnicza: dodatkowa godzina zajęć z matematyki oraz z rozłożeniem na semestry dodatkowa godzina chemii i fizyki + zajęcia w profesjonalnym laboratorium czy z wykładowcami z Politechniki Wrocławskiej.

Klasa ogólna – dla tych, którzy nie mają jeszcze sprecyzowanych zainteresowań, a chcą się rozwijać, zgłębić wiedzę i odnaleźć swoje miejsce.

Co oferuje klasa językowa?

W czasach, gdy znajomość praktyczna języka angielskiego jest każdemu potrzebna, dwie dodatkowe godziny poświęcone nauce języka niosą nieocenione korzyści – nie tylko pogłębioną wiedzę, ale i pewność siebie oraz swobodę w stosowaniu języka angielskiego w różnych sytuacjach życia codziennego, szkolnego, a w przyszłości również zawodowego.

Klasa o profilu językowym to autorska innowacja pedagogiczna realizowana w Publicznym Gimnazjum nr 1 im. Jana Pawła II od kilku lat. Program uzyskał akceptację Dolnośląskiego Kuratora Oświaty.

Dodatkową zaletą nauki w tej klasie, oprócz oczywiście dodatkowych godzin języka angielskiego, jest wykorzystanie nowoczesnej technologii informacyjnej w procesie nauki czy realizacja międzynarodowego projektu w ramach programu **e-tweening**. Innowacyjność działań polega też na połączeniu nauczania języka obcego z elementami dziennikarstwa, gdzie uczniowie oprócz poznawania różnych form dziennikarstwa nagrywają własne reklamy, teledyski i filmy w języku angielskim!

Dzięki takim działaniom szkoła może się poszczycić tytułem **„Dobrze zaPROJEKTowanej Szkoły”**, który nadaje się jednostkom zaangażowanym w tworzenie projektów edukacyjnych najwyższej jakości i zgłoszonych w ogólnopolskiej edycji konkursu **„Projekt z klasą”**.

W naszym gimnazjum prowadzimy zajęcia w sposób komunikatywny, kreatywny, skierowany na potrzeby uczniów w nowoczesnych pracowniach językowych. Uczymy praktycznej znajomości języka w sytuacjach dnia codziennego, dzięki czemu kultura angielska staje się bliższa uczniom oraz pobudza ciekawość i motywuje do dalszej nauki. Wykorzystując nowoczesne zaplecze dydaktyczne w ciągu pięciu godzin języka tygodniowo uczniowie nie tylko utrwalają i rozwijają umiejętności czytania, słuchania i poprawnej gramatyki, ale przede wszystkim nabywają umiejętność komunikacji w określonych kontekstach sytuacyjnych i przełamują własne bariery językowe.

Z wieloletnich doświadczeń szkoły wynika, że uczniowie uczący się w klasach z rozszerzonym językiem angielskim, uzyskują **najwyższe wyniki na egzaminie gimnazjalnym**.

W tej klasie na pewno nie jest nudno!

Oto kilka ostatnich wydarzeń z życia szkoły: Dzień Głośnego Czytania po Angielsku, Lekcja z Sydney Levine, nagranie filmu „Silent School”, nagranie filmu „Kunibalda”, projekt „Święta Wielkanocne w Wielkiej Brytanii”, zajęcia prowadzone przez uczniów z języka angielskiego dla przedszkolaków, międzynarodowa wymiana młodzieży „Our Lifestyle” – projekt w ramach akcji wydawnictwa Nowa Era, „Po – Mosty Wrocławia” – obóz humanistyczny w XIV LO we Wrocławiu.

Mamy się czym chwalić!

Sukcesy uczniów z klas językowych w bieżącym roku szkolnym: V edycja Olimpiady Języka Angielskiego dla Gimnazjalistów (II etap), VII Powiatowy Konkurs Języka Angielskiego – III miejsce, Konkurs z języka angielskiego Union Jack Contest (II etap), „The News” (wiadomości o naszej szkole) – ogólnopolski konkurs wydawnictwa Nowa Era, Finał IX Dolnośląskiego Konkursu Języka Angielskiego „zDolny Ślązak Gimnazjalista”.

Ponadto należy podkreślić, że uczniowie klas językowych są aktywni na różnych płaszczyznach: XII Spotkanie z Pieśnią i Piosenką Patriotyczną (wyróżnienie), „Wiedza ratuje życie” – konkurs na sztukę nt. HIV / AIDS (I miejsce), XXI Dolnośląski Konkurs Recytatorski „Pegazik” (eliminacje powiatowe – wyróżnienie), Ogólnopolski Turniej Wiedzy Pożarniczej (eliminacje miejsko-gminne – I i II miejsce), Finał Dolnośląskiej Gimnazjady Młodzieży w Tenisie Stołowym (V miejsce), Finał Powiatowy Gimnazjady w piłce ręcznej dziewcząt (I miejsce).

POMYŚL O PRZYSZŁOŚCI WYBIERZ NASZĄ SZKOŁĘ!



Publiczne Gimnazjum Nr 1
im. Jana Pawła II
w Brzegu Dolnym

rekrutacja 2016

1- 23 czerwca

termin składania podań do klas:

- matematyczno-przyrodniczej
- z rozszerzonym językiem angielskim
- ogólnej (dodatkowe lekcje matematyki)

www.gim.brzegdolny.pl



Wiosno, ach to ty...

W tym roku Ossolińczycy postanowili powitać pierwszy dzień wiosny w swojej szkole. „Wiosenalia” zaczęły się o poranku. Odbyły się wtedy między innymi rozgrywki tenisa stołowego w sali fitness.

Reprezentanci klas mierzili się z Panem Dyrektorem, podczas gdy pozostali szykowali się do konkurencji. Około godziny 10.00 zebraliśmy się w szkolnej auli. Każda klasa miała za zadanie przygotować marzannę, potrawę wiosenną, część artystyczną - wiersz, piosenkę, taniec, lub happening; strój wiosenny, element stroju w kolorze zielonym, w który z kolei musieli być ubrani wszyscy. Podczas występów nie obyło się bez sporej dawki śmiechu, wszyscy bawili się wspaniale. Oryginalne pomysły uczniów zostały poddane ocenie szanownego jury w składzie pana dyrektora Piotra Smelkowskiego, pana Jacka Stołyhwy i pana Dariusza Skrzypickiego. Na sam koniec zabawy wyniki zostały podsumowane i zwycięzcami konkursu okazała się klasa 1b gimnazjum. W nagrodę uczniowie otrzymali od pana dyrektora klasowe wyjście do pizzerii i dzień wolny.

Natalia Głońska, kl. 3b gimnazjum



Ossolińczycy na kolejnym wykładzie

Grupa uczniów z klasy drugiej liceum pod opieką pani Aleksandry Kucharskiej wybrała się w przedświąteczny piątek do Wrocławia. Celem wycieczki była wizyta na Uniwersytecie Wrocławskim, a dokładniej w Wydziale Filologii Polskiej.

Grupa wzięła udział w wykładach poprowadzonych przez dr. Tomasza Piekotę – komunikologa i lingwistę. Tematem warsztatów była komunikologia. Dowiedzieliśmy się, czym ona jest i jak duże znaczenie ma tego typu praca. W czasie wykładów poznaliśmy m.in. stereotyp Polaka minionej dekady we Włoszech, etymologię symboli, metody stosowane

w reklamach i infografikach, relacje nadawca – odbiorca, interpretację jednego obrazu na wiele sposobów oraz jak duże znaczenie ma używanie pełnych imion czy jak odmienne potrafi być postrzeganie ludzi. Po krótkiej przerwie powróciliśmy na salę wykładową, tym razem ze studentami. Zostaliśmy podzieleni na grupy, a zadaniem każdej z nich było stworzenie jak najlepszej instrukcji - od wiązania krawata po układanie kostki Rubika, co nie jest prostą sprawą. Ćwiczenia miały na celu ukazanie, jak ważne są zarówno słowa i komunikaty oraz operowanie nimi w umiejętny sposób.

Viktoria Orzeł, kl. 2 LO



Wieści z Przedszkola nr 3



Przedszkolaki z grupy I z Przedszkola Samorządowego nr 3 odwiedziły Komisariat Policji w Brzegu Dolnym. Była to pierwsza wycieczka maluszków, której celem było zapoznanie się z pracą policjanta oraz zwiędzanie pomieszczeń komisariatu. Na miejscu dzieci spotkały się z panem policjantem, który oprowadził je po budynku. Dzieci zobaczyły pomieszczenia takie jak dyżurka policyjna, policyjny areszt, pokój przesłuchań dla dzieci oraz gabinet komendanta policji. Jednak największe emocje wśród najmłodszych zbudziło oglą-

danie radiowozu. Na zakończenie wizyty dzieci wraz z panem policjantem ustały się do wspólnego, pamiątkowego zdjęcia.

Na przełomie lutego i marca nasze Przedszkole zorganizowało konkurs „Zdrowa książka kucharska”, w którym uczestniczyli rodzice razem z dziećmi. Celem konkursu było propagowanie zdrowego odżywiania się u dzieci, rozbudzanie zainteresowań własnym zdrowiem oraz zdobywanie wiedzy praktycznej i teoretycznej na temat zdrowego odżywiania. Technika wykonania była dowolna, natomiast praca musiała za-



wierać przepis na zdrowe danie z ilustracją zrobioną przez dziecko. Komisja konkursowa przyznała trzy miejsca, a po-

zostałe dzieci dostały wyróżnienia. Wszystkie przedszkolaki otrzymały dyplomy oraz upominki.



Natomiast w marcu 2016 r. został zorganizowany także konkurs plastyczny „Mozaikowa pisanka” skierowany do rodziców oraz dzieci. Motywem przewodnim pracy była pisanka ozdobiona różnorodnymi figurami geometrycznymi. Celami konkursu było popularyzowanie geometrii za pomocą plastyki oraz kultywowanie tradycji i zwyczajów wielkanocnych. Wpłynęło dużo prac, wszystkie były bardzo ciekawe, piękne, wykonane różnorodnymi technikami plastycznymi. Jury wybrało 3 najciekawsze prace. Wszystkie dzieci otrzymały

drobne upominki oraz pamiątkowe dyplomy.

Pierwszy dzień kalendarzowej wiosny - 21 marca był bardzo kolorowy i wesoły w naszym Przedszkolu. Barwny korowód na czele z Marzanną przeszedł ulicami miasta. Dzieci przystrojone w kwiaty, grały na instrumentach i śpiewały wiosenne piosenki. Szukały także pierwszych oznak wiosny. Aby tradycji stało się zadość przedszkolaki pożegnały zimą - Marzannę, a powitały wiosnę wracając do Przedszkola z wiosennym gaikiem.

Przedszkole Samorządowe nr 3



Brzeg Dolny i jego historia



Brzeg Dolny w roku 1740

Friedrich Bernhard Werner (1690-1776)

Otrzymał wykształcenie inżyniera wojskowego. Jego głównym zajęciem, uprawianym od wczesnej młodości po schyłek życia, było rysowanie widoków miast oraz budowli znajdujących się na terenie wielu krajów europejskich, ale przede wszystkim na Śląsku.

Odbiorcami rysunków Wernera byli początkowo wydawcy wedyt z Augsburga i Wrocławia. W drugiej połowie wieku śląskie wedyty powstawały prawdopodobnie dla nowej pruskiej administracji budowlanej we Wrocławiu.

Najsłynniejszym dziełem Wernera jest wielotomowa „Topografia Śląska”, powstała w latach około 1754-76, zawierająca ogromną ilość widoków śląskich miast, klasztorów, kościołów i pałaców, stanowiąca bezcenne źródło ikonograficzne dla badań historyczno-architektonicznych.



Friedrich Bernhard Werner „Silesia in Campendia seu Topographia das ist Präsens und Beshreibung des Herzogthums Schlesiens”, Pars II, ze zbiorów Biblioteki Uniwersytetu Wrocławskiego (Oddział Rękopisów)



Od momentu założenia Brzegu Dolnego w roku 1663 do naszych czasów strukturę przestrzenną miasta kształtowały jego zmienne funkcje – od skromnej osady nadodrzańskiej, poprzez prywatne miasto rezydencjonalne do dużego ośrodka przemysłu chemicznego. Rysunek Wernera przedstawia najstarszą, wytyczoną w drugiej połowie XVII wieku część Brzegu Dolnego obejmującą rynek wraz z późniejszym kościołem luterańskim, okoliczne ulice, drogę krzyżową i kaplicę św. Jadwigi oraz rezydencję pałacową założyciela miasta Georga Abrahama von Dyhrna. Do dalszego rozwoju przestrzennego i architektonicznego miejscowości przyczyniło się uzyskanie połączenia kolejowego z Wrocławiem i Głogowem w 1874 roku, powstanie zakładów chemicznych w 1940 roku i ich rozwój po roku 1945, któremu towarzyszył radykalny wzrost ludności i powstanie nowych dzielnic mieszkaniowych.

Edukacja prawna

Komornicze postępowanie egzekucyjne



Iwona:

Parę miesięcy temu wzięłam pożyczkę, niestety nie splotałam jej w terminie i w zeszłym tygodniu dostałam od komornika pismo zatytułowane „Zawiadomienie o wszczęciu egzekucji”. Co mam robić? Moje zarobki są niewielkie, ale mam mieszkanie na własność i nie chcę go stracić. Słyszałam, że komornicy często są bardzo szkodliwi i chcę się przed tym uchronić.

Odpowiedź prawnika:

Po otrzymaniu takiego zawiadomienia musi Pani bezzwłocznie skontaktować się z komornikiem, aby spłacić dług lub przedstawić stan majątkowy i przychody. Komornik sądowy prowadzi postępowanie egzekucyjne – ma więc za zadanie doprowadzić do wyegzekwowania obowiązku świadczenia, które zostało przez sąd zasądzone w orzeczeniu sądu czy nakazie zapłaty. Wszczęcie egzekucji następuje na podstawie takiego orzeczenia. Komornik nie może odmówić wierzycielowi przyjęcia sprawy i musi przeprowadzić egzekucję.

To wierzyciel panuje nad postępowaniem i kieruje nim za pomocą dostępnych środków prawnych, bowiem to na jego rzecz komornik egzekwuje środki pieniężne i jest związany jego wnioskami. Wbrew powszechnemu mniemaniu, komornik nie może działać sam wbrew wnioskowi wierzyciela. Wszelkie sprawy związane z umorzeniem odsetek, zwolnieniem wynagrodzenia za pracę, przedłużeniem terminu do zapłaty trzeba załatwiać z wierzycielem, kierując do niego odpowiednie wnioski (często za pośrednictwem pełnomocnika, który wyróżniony jest w takim zawiadomieniu).

Istnieje jednak szereg środków prawnych pomocnych i służących dłużnikowi: zawsze można skorzystać z prawa do żądania zastosowania najmniej uciążliwego sposobu egzekucji. W Pani przypadku będzie to zajęcie części wynagrodzenia. Dlatego warto porozmawiać z komornikiem, pod żadnym pozorem nie należy go unikać ani chować się przed nim. Należy skupić się nad rozwiązaniem problemu ciążącego długu, zaproponować sposób i terminy spłaty, wskazać majątek, bo za jego poszukiwanie dłużnik zostanie obciążony dodatkowymi kosztami. Małe są szanse, że uniknie się egzekucji, zawsze dług będzie ciążył na dłużniku i jego spadkobiercach.

Warto wspomnieć, że niezwykle istotne jest odbieranie korespondencji, czy to sądowej czy komorniczej. Nie podjęcie listu od komornika do niczego nie prowadzi. Dwukrotnie awizowana korespondencja traktowana jest tak, jakby adresat ją odebrał, a to może oznaczać, że upłyną wszelkie terminy do np. zaskarżenia czynności, czy odwołania się od wyroku sądu, w którym zasądzono do zapłaty kwotę już wcześniej zapłaconą. Czynności, czy orzeczenia staną się prawomocne i nie będzie możliwości ich wzruszenia.

Edyta Dziobek-Romańska, Klub Jagielloński

Klub Jagielloński realizuje zadanie publiczne współfinansowane ze środków powiatu wołowskiego polegające na prowadzeniu punktu nieodpłatnej pomocy prawnej w miejscowościach Brzeg Dolny, Rynek 18 – czynny w czwartki i piątki w godzinach 11:00-15:00 oraz w Wińsku, Plac Wolności 13, czynny w poniedziałki i środy w godzinach 15:00-19:00 i we wtorki w godzinach 9:00-13:00.



POTRZEBNA JEST KREW
GRUPY B RH D -

POMOC DLA STASIA

W WALCE Z NEUROBLASTOMĄ

ZESPÓŁ SZKÓŁ ZAWODOWYCH W BRZEGU DOLNYM

UL. 1 - GO MAJA 1A

ZAPRASZA WSZYSTKICH CHĘTNYCH DO ODDANIA KRWI



REJESTRACJA W DNIU 01.04.2016 R.
OD GODZINY 8.30 - 12.30



Spotkanie z alpinistką w Bibliotece

Miejska i Gminna Biblioteka Publiczna w Brzegu Dolnym zaprasza na spotkanie z Anną Borecką, jedyną polską alpinistką, która łączy autostop ze zdobywaniem gór. Spotkanie „Projekt 201 – alpinistka na autostopie” odbędzie się 15.04.2016 o godz. 17.00 w Bibliotece Głównej, ul. Zwycięstwa 3.

Anna Borecka, urodzona w Brzegu Dolnym, obecnie mieszka we Wrocławiu. Odwiedziła 55 krajów i w pojedynkę pokonała autostopem 48 tys. km. Płanem jej wypraw jest seria książek „Alpinistka na autostopie”. W 2015 r. ukazał się pierwszy tom pt. „Przez Karpaty na Ararat”. Kolejny tom jest już w wydawnictwie.

Podróżniczka realizuje aktualnie „Projekt 201”, czyli zdobycie najwyższych szczytów we wszystkich krajach na świecie. Dotychczas stanęła na 34 z nich, m. in. na Aconcagua (6962 m). Po pokazie multimedialnym zaprezentuje swój sprzęt. Będzie także można kupić jej książkę. Serdecznie zapraszamy!

Biblioteka Miejska



Oddział Miejski PTTK „Rokita”
w Brzegu Dolnym



Powitaj wiosnę z PTTK

Oddział Miejski PTTK Rokita w Brzegu Dolnym zaprasza na Rajd „Powitanie Wiosny”. Odbędzie się on 2 kwietnia 2016 roku (sobota).

Grupa I (autokarowo-piesza) pokona trasę 12 km: Pelczyn – Głębowice. Zbiórka o godz. 9.00 przy boisku „Orlik” na os. Fabrycznym w Brzegu Dolnym.

Grupa II (autokarowo-piesza) do pokonania będzie miała trasę 6 km: Nieszkowice – Głębowice. Zbiórka o godz. 10.00 przy boisku „Orlik” na os. Fabrycznym.

Grupa III (rowerowa) przebędzie trasę 50 km (2x25 km): Brzeg Dolny – Głębowice – Brzeg Dolny. Zbiórka o godz. 10.00 przy boisku „Orlik” na os. Fabrycznym w Brzegu Dolnym.

Koszt uczestnictwa: 2 zł od osoby

W programie: Obszar Natura 2000 „Dolina Łachy”, stanowisko obserwacyjne – ostoja susza moręgowatego na łące w Trzcinicy Wołowskiej. Po dotarciu do celu w Głębowicach uczestnicy będą regenerować siły kielbaskami pieczonymi na ognisku, odbędzie się konkurs piosenki o wiosnie, a następnie turyści zwiedzą z przewodnikiem odremontowany zabytkowy pokarmelicki zespół kościelno-klasztorny z XVII wieku, w tym m.in. bibliotekę z pięknymi freskami. Serdecznie zapraszamy.





Śniadanie wielkanocne w ŚDS

Tradycyjne śniadanie wielkanocne zgromadziło w Środowiskowym Domu Samopomocy domowników i zaproszonych gości.

Zur, biała kielbasa, jajka i chrzan znalazły się na wielkanocnych stołach. Życzenia w imieniu władz gminy złożyła sekretarz Monika Chałcampowicz. Ksiądz Andrzej Sycz pobłogosławił pokarmy. Jest już wieloletnia tradycja, że domownicy spotykają się przy świątecznym stole wspólnie z pracownikami ośrodka i zaproszonymi gośćmi. To bardzo ważne, ponieważ wielkanocne spotkanie zostało

przygotowane z ogromnym zaangażowaniem. Świąteczne dekoracje ustawiono tym razem przed budynkiem. Wszystko wykonane własnoręcznie przez podopiecznych na warsztatach. Nie zabrakło też świątecznych elementów w świetlicy. Wspólne spędzanie najważniejszych świąt jest bardzo ważne, ponieważ tutaj wszyscy są ze sobą bardzo zżyli. – Niech wiosna zagości w waszych sercach – powiedziała do zebranych kierownik ŚDS Anna Chraćol. Wielkanocne spotkanie jak zawsze przebiegło w rodzinnej i miłej atmosferze.

mb



fot. Panorama



Świętowali w Naborowie

Sołectwo Naborów świętowało Dzień Kobiet i przywitało wiosnę.

Dzień Kobiet był okazją do odwiedzenia wszystkich Pań, które mieszkają w Naborowie. Sołtys i Rada Sołecka odwiedzili wszystkie mieszkanki w ich domach. Każda z naborowianek otrzymała kwiatka i cukierki. Ta inicjatywa wzbudziła zaskoczenie i radość Pań, które 8 marca obchodziły swoje święto. Kilka dni później 19 marca Sołectwo Naborów zorganizowało powitanie wiosny. Dzieci wykonały przepiękną Marzannę, z którą przybyły na

plac zabaw. Marzanna została spalona, oczywiście pod kontrolą dorosłych. W ten sposób Naborów pożegnał zimę i powitał wiosnę. Pierwszy dzień wiosny zakończył się wspólnym ogniskiem, pieczeniem kielbasek i ziemniaków. Całość udało się sfinansować dzięki środkom z funduszu sołeckiego. Sołtys Naborowa Honorata Franczukowska dziękuje wszystkim mieszkańcom za udział w imprezach, a radzie Sołeckiej i radnemu Piotrowi Czarnemu za słodki poczęstunek dla dzieci.

mb



fot. archiwum sołectwa Naborów

Ogłoszenia prosimy przysyłać na adres reklama.panorama@brzegdolny.pl lub MMS-em na numer 882 447 666



Chcesz sprzedać samochód?

Dodaj darmowe ogłoszenie w Panoramie!

Wyślij mailem zdjęcie, napisz podstawowe informacje (marka, model, rok produkcji itp.), a my wydrukujemy je w trzech kolejnych wydaniach!

🎨 Zespół Rytmu Planety będzie reprezentował Brzeg Dolny

Rozpoczyna się sezon przeglądów i turniejów tanecznych. Zespół Rytmu Planety przygotowują się do występów podczas festiwalu i konkursów.

Sezon ciężkiej pracy na treningach zostanie zwieńczony rywalizacją podczas przeglądów tanecznych i konkursów. To bardzo ważne, by młodzi tancerze rywalizowali z rówieśnikami, spotykali się z nimi i wymieniali doświadczenia. Obecnie trwają przygotowania do bardzo ważnego występu w partnerskim mieście Barsinghausen, gdzie Rytm Planety zaprezentują się podczas obchodów Dni Miasta w dniach 5-8 maja. Występ Polaków zawsze wzbudza ogromne zainteresowanie.

- To jest duża odpowiedzialność, ponieważ reprezentujemy nasze miasto. Musimy się pokazać z jak najlepszej strony – mówi Irina Karpenko choreograf i opiekun zespołu.

21 maja Rytm Planety jadą do Wolsztyna. To nieduże miasto, ale na konkurs „Wolsztyn pełną parą” przyjeżdża ok. 800 uczestników.

- Już tam byliśmy i otrzymaliśmy pierwszą nagrodę za układ „Tańcz, tańcz”, który wykonała najmłodsza grupa.

Dla zespołów, które prezentują układy taneczne w różnych technikach jest mało konkursów. Dlatego nasi tancerze uczestniczą w tych, które organizowane są na najbliższej okolicy.

- Na takich konkursach zespoły prezentują bardzo wysoki poziom. Każdy chce się wykazać, że potrafi tańczyć różne techniki, ale wprowadzono też ograniczenia i zespół może pokazać tylko jeden układ w danej technice – wyjaśnia I. Karpenko.

Kolejny konkurs taneczny odbędzie się w Miliczu. To również ważny konkurs, ponieważ w jury zasiadają przedstawiciele z Opery Wrocławskiej, a także znani choreografowie specjalizujący się w tańcu współczesnym i hip-hopie. Kiedy uczestników ocenia tak profesjonalne jury, to ranga konkursu rośnie. Są też przewidziane atrakcje, m.in. defilada uczestników, która zakończy się na Rynku w Miliczu. Bardzo ważna jest możliwość porozmawiania, nawiązania nowych kontaktów, organizowane są również spotkania choreografów. To procentuje na przyszłość – podsumowuje Irina Karpenko.



🎨 Jodłoweczki reprezentowały powiat

Koło Gospodyń Wiejskich „Jodłoweczki” jako jedyne z powiatu wołowskiego wzięło udział w Prezentacjach Wojewódzkich Tradycyjnych Stołów Wielkonočných.

Po raz pierwszy się zdarzyło, że prezentacje wojewódzkie odbyły się w tym samym czasie, co prezentacje gminne, stąd gospodynie miały dwa

razy więcej pracy, ale świetnie sobie poradziły. Wydarzenie, organizowane przez Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego i Dolnośląski Ośrodek Doradztwa Rolniczego we Wrocławiu, miało miejsce 20 marca w Pasażu Grrunwaldzkim. Na zdjęciach prezentujemy nasz piękny stół i dumne gospodynie.

Andrzej Borowiak



Niedziela Palmowa i Wielkanoc bogata w tradycje

W Niedzielę Palmową mieszkańcy gminy Brzeg Dolny uczestniczyli w wystawie pt. „Najbogatszy w tradycje stół wielkanocny”, która została połączona z konkursem o tej samej nazwie. Wcześniej w kościele pw. NMP z Góry Karmel obydła się msza św.

Po uroczystym nabożeństwie Niedzieli Męki Pańskiej kolorowy pochód przeszedł ulicami Starego Miasta, by w Dolnobrzeskim Ośrodku Kultury rozpocząć świętowanie. Barwną oprawę tego spotkania stanowiły piękne palmy wielkanocne, które z roku na rok są coraz wyższe i bogatsze w ozdoby. Oprawę muzyczną całej uroczystości przygotowała kapela Gieni Dutki z Nado-

lic Wielkich. To już tradycja, że w Niedzielę Palmową w DOK odbywa się konkurs i wystawa pn. „Najbogatszy w tradycje stół wielkanocny”. Tradycyjne potrawy i ciasta wielkanocne, barwne ozdoby i ogromna życzliwość stowarzyszeń i organizacji – to wszystko można było zobaczyć w sali kameralnej. Był też element rywalizacji, bo bogato zastawione stoły zostały ocenione przez jury. W jego składzie znalazł się Mieczysław Trojan – etnograf oraz Jarosław Paczkowski – aktor i reżyser. Rozstrzygnięcie konkursu było trudne, bo wszyscy uczestnicy pokazali, że potrafią po mistrzowsku połączyć tradycję z nowoczesnością. Top było wyjątkowe popołudnie z udziałem miesz-

kańców gminy, którzy w tym dniu przybyli do DOK.

Dolnobrzeski Ośrodek Kultury dziękuje stowarzyszeniom i organizacjom za zaangażowanie. Wszyscy uczestnicy wykazali się ogromną znajomością polskich tradycji wielkanocnych, ale także pomysłowością. Dziękujemy za tak liczny udział we mszy św. Niedzieli Palmowej i przygotowanie okazałych palm wielkanocnych. Dzięki takim inicjatywom i owocnej współpracy wystawa stołów wielkanocnych stała się w naszym mieście tradycją. Podziękowania składamy także mieszkańcom, którzy tak licznie odwiedzili nas w DOK w niedzielne popołudnie.

mb





Wyniki konkursu:

Grand Prix – Sołectwo Godziesięcin, Sołectwo Grodzanów

I miejsce – Chór „Radość”, Stowarzyszenie „Tęczowa Dolina” z Pyszącej

II miejsce – KGW „Jodłowieczki”, Związek Emerytów w Brzegu Dolnym

III miejsce – Stowarzyszenie „Razem” z Pogalewa Wielkiego

W wystawie wzięli także udział podopieczni Środowiskowego Domu Samopomocy w Brzegu Dolnym i Zespołu Placówek Resocjalizacyjnych. Dziękujemy im za udział!





W kręgach romantycznych tańców



We wtorkowe popołudnie po raz kolejny mieszkańcy Brzegu Dolnego mieli okazję uczestniczyć w koncercie z cyklu „Spotkania z muzyką klasyczną”. Michał i Adam Wróblewscy, Paweł Witiak i Patryk Pietras zaprezentowali miłośnikom muzyki klasycznej utwory Johana Straussa, Vittoria Mantiego, Astora Piazzolla, Paco de Lucii. Koncert odbył się w sa-

li kameralnej Dolnobrzezkiego Ośrodka Kultury. Kolejny – już za miesiąc.

Rozmowa z Michałem Wróblewskim

Kolejny koncert za nami. Przychodzi coraz więcej ludzi.

Bardzo się z tego powodu cieszymy! To jest dla nas bardzo inspirujące i zapraszamy jeszcze więcej mieszkańców na nasze koncerty.

Co mogli nasi mieszkańcy wysłuchać podczas koncertu w Waszym wykonaniu?

Bardzo wybuchową mieszankę utworów zarówno klasycznych jak i współczesnych rozrywkowych. Był zbiór tańców romantycznych jak i związanych z melodramatycznymi filmami, z miłością, masą różnych utworów wykorzystywanych jako ścieżka filmowa w wielu ekranizacjach.

A skąd czerpicie pomysły na repertuar?

Co miesiąc mamy inny repertuar. To jest taka duża burza mózgów. Z moim bratem ustalamy scenariusz, zazwyczaj staramy się go dostosować do danego okresu, do danego momentu w roku. Cykliczność nam podpowiada. Dziś koncert był bardziej wesoły, jesteśmy przecież po świętach Wielkiej Nocy. Inspiracją dla nas stało się zmartwychwstanie, daje nam ono nowe życie, czyli miłość – to dało nam punkt odniesienia. Poprzedni koncert związany był z muzyką pasyjną. Nad kolejnymi tematami już pracujemy. Czasem pomysł wpadnie do głowy i wracamy do niego po jakimś czasie, mamy wtedy gotowy scenariusz.

Co usłyszymy w kwietniu podczas „spotkań z muzyką klasyczną”?

Za miesiąc skupimy się na Johanie Straussie i jego epoce. Okres piękny, koniec XIX wieku – jest to piękny okres, gdzie Europa miała wspaniałe koloryty, rozwijała się niesamowicie, nic nie wskazywało na to, że będzie I wojna



światowa. Chcemy przywrócić spokój tamtej epoki, jak słysząc w muzyce Johana Straussa czy sięgnąć do in-

nych twórców, jak Piotr Czajkowski. Zapraszam na kwietniowy koncert.

Jarosław Iskra

KABARET / SKECZÓW MĘCZĄCYCH

POD PRĄDEM

13 maja 2016r. godz. 17:00
sala widowiskowa DOK
bilety w cenach 40-50zł do nabycia w DOK

KINO *DOK*

W Brzegu Dolnym

8-14 kwietnia 2016

HISTORIA ROJA
godz. 17:00

czas trwania: 2 godz. 30 min.
gatunek: Wojenny
produkcja: Polska
format: 2D

Wiosna 1945 roku. 20-letni Mieczysław Dziemieszkiewicz, pseudonim „Rój”, traci starszego brata, dowódcę oddziału Narodowych Sił Zbrojnych na Mazowszu, zamordowanego przez żołnierzy sowieckich. Wraca w rodzinne strony i wstępuje do Narodowego Zjednoczenia Wojskowego. Jako dowódca oddziału partyzanckiego przez kolejnych 6 lat kontynuuje walkę o wolną Polskę z sowieckim okupantem, siejąc postach wśród funkcjonariuszy UB i kolaborantów. Komunistyczne władze robią wszystko, aby namierzyć i zlikwidować „wroga władzy ludowej”.

opis: www.kinoswiat.pl

Bilety w cenie:
Seans 2D: normalny - 15zł, ulgowy - 12zł
Seans 3D: normalny - 16zł, ulgowy - 13zł
zakup okularów 3D - 4 zł

TANIE
PONIEDZIAŁKI
BILETY - 11zł

Adres kina:
ul. Kolejowa 29,
tel. 319-52-52
dok@brzegdolny.pl
www.dok.brzegdolny.pl

Miłość ponad wszystko

Nabożeństwo prześlągalno-wynagradzające pn. „Miłość ponad wszystko” odbędzie się 3 kwietnia br. w Wołowie. W Niedzielę Miłosierdzia zaśpiewają połączone chóry z Wrocławia, Wołowa i Strzelina. Wydarzenie będzie miało miejsce w kościele pw. św. Wawrzyńca.

Znany polski kompozytor Piotr Pałka napisał „Miłość ponad wszystko” w 2014 roku. Była to odpowiedź na akty profanacji sacrum w życiu publicznym. W tym samym czasie, gdy powstało oratorium, P. Pałka był gościem zorganizowanych we Wrocławiu „Warsztatów z Janem Pawłem II”, prowadzonych przez Piotra Lacha, organistę z Wrocławia. Ich gościem był też m.in. Paweł Bębenek. Za namową Piotra Pałki Piotr Lach wraz z uczestnikami warsztatów zdecydował się przeprowadzić nabożeństwo we Wrocławiu. Premiera miała miejsce w Łagiewnikach 25 marca 2014, 25 czerwca zaśpiewano w kolegiacie św.

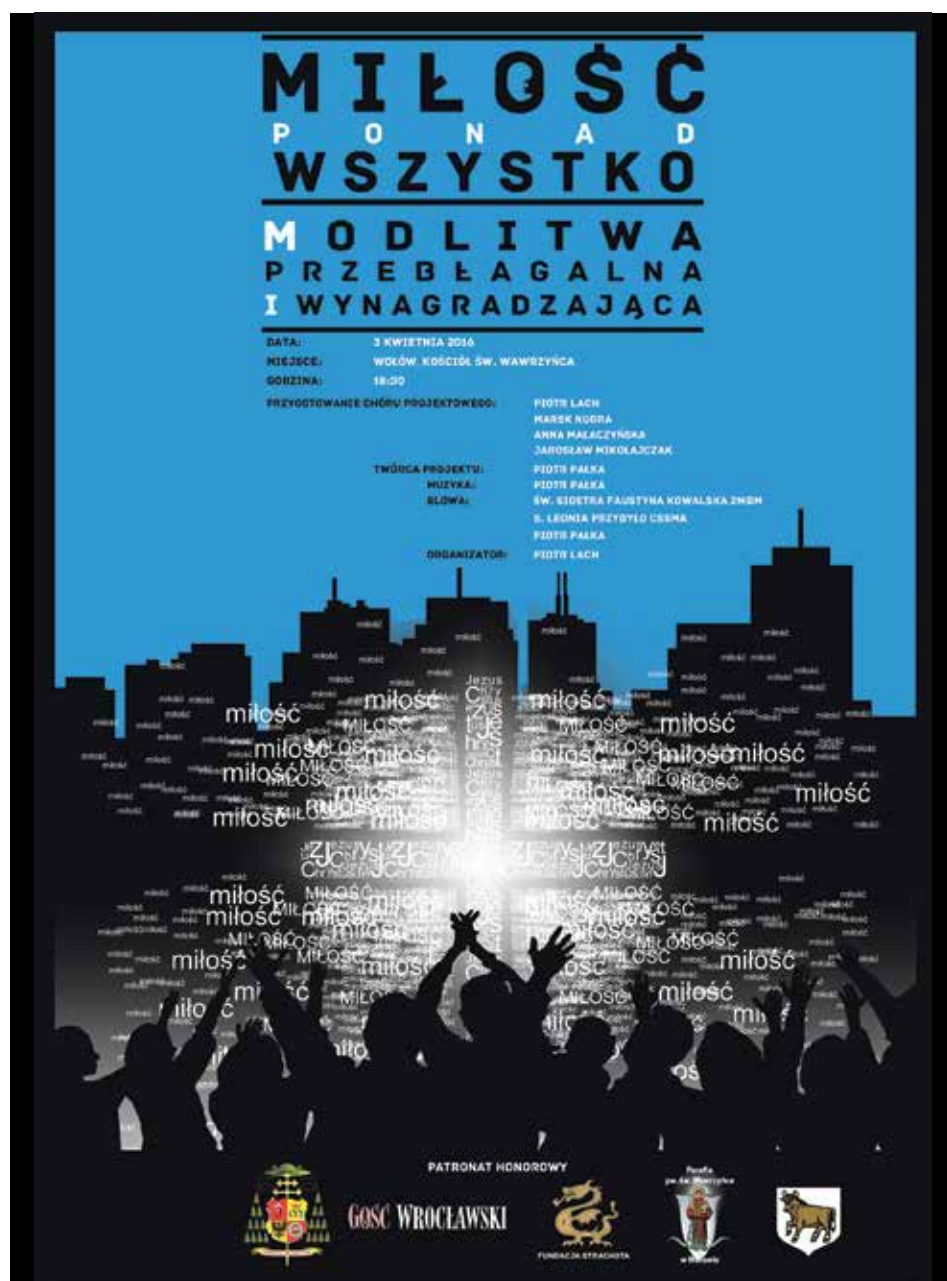
Krzyża we Wrocławiu, a trzeci raz w Wołowie, na zaproszenie proboszcza Stanisława Małysy. Od początku w przedsięwzięciu uczestniczy również ks. Bartosz Dulęba, obecnie wikariusz w wołowskiej Parafii św. Wawrzyńca. Chórzystów w 2014 roku było ponad stu. Akompaniowała im Orkiestra Politechniki Wrocławskiej i absolwenci Akademii Muzycznej, a dyrygował sam Piotr Pałka. – W 2015 roku powstał pomysł, by nabożeństwo odbyło się w Wielkim Poście – mówi Piotr Lach. – Słowne komentarze podczas oratorium idealnie pasują do tego okresu liturgicznego.

I tak „Miłość ponad wszystko” rozbrzmiała w 2015 roku w Strzelinie, Wołowie i oczywiście we Wrocławiu. Kontynuacja przedsięwzięcia w roku 2016, Roku Miłosierdzia, stanowiła naturalną kolej rzeczy. W końcu tematem przewodnim „Miłości...” jest Boże Miłosierdzie, a słowa pięciu z siedmiu jej części pochodzą z „Dzienniczka” siostry Faustyny.

Kto śpiewa? – Pewna grupa osób jest w tym ze mną od początku, ale przychodzą też nowe, co bardzo cieszy – mówi Piotr Lach. – Jestem przekonany, że warto to robić. Jedną z kobiet, która przychodziła na warsztaty w 2014 roku, nie z pobożności, a z zamiłowania do muzyki, nawróciła się i po roku wstąpiła do klasztoru klauzurowego. To wciąż mnie motywuje do działania.

Po dwóch tegorocznych koncertach we Wrocławiu – 13 i 20 marca – przyszedł czas na Wołów. 3 kwietnia, w Niedzielę Miłosierdzia o godz. 18.00, „Miłość ponad wszystko” zabrzmii w murach kościoła św. Wawrzyńca. Przedtem połączone chóry z Wrocławia, Strzelina i Wołowa pod batutą Marka Kudry zaśpiewają podczas Mszy św. o godz. 17.00. Także dołnobreżan serdecznie zapraszamy na to wydarzenie. Piękna muzyka, będąca równocześnie modlitwą, podziękowaniem i uwielbieniem – warto tego posłuchać. I przeżyć.

mw



KINO

* DOK *

W Brzegu Dolnym

048107

"ODRA"

048107

15-21 kwietnia 2016

FORTUNA PIEROGIEM SIĘ TOCZY

KUNG FU PANDA 3

godz. 17:00

czas trwania: 1 godz. 35 min.

gatunek: Animacja

produkcja: Chiny, USA

format: 3D

Po spotykanie swego dawno zaginionego ojca i obaw wyruszają do sekretnej krainy pand, gdzie poznają nowych, przeźabawnych bohaterów. Gdy nadprzyrodzony złoćczyńca Kai zaczyna pustoszyć całe Chiny, pokonując wszystkich mistrzów kung fu. Po musi dokonać niemożliwego – wytrenować całą wioskę swych rozbrzykanych, niezdarnych współbraci, by utworzyli drużynę niepokonanych Kung Fu Pand!

opis: www.imperial-cineplex.com.pl

MOJE WIELKIE GRECKIE WESELE 2

godz. 19:00

czas trwania: 1 godz. 34 min.

gatunek: Komedia

produkcja: USA

format: 2D

Po kilkunastu latach od wesela Toula i Ian wciąż bezskutecznie próbują uwolnić się od wszechwładnych greckich krewnych. Gdy czasem zdobędą trochę wolności, zaraz nadarza się okazja, by kochający się rodzinny krąg ponownie zacisnął się jak pęta na szyi. Ich córka Paris wybiera się na studia, a rodzina oczywiście musi zatwierdzić wybór uczelni. Zanosi się na trzęsienie ziemi, bo dziewczyna pragnie opuścić rodzinne Chicago, a co gorsze jej nowy chłopak nawet nie udaje Greka. Jednak prawdziwe tsunami dopiero przed nami. Otóż rodzice Tulli - Maria i Gus - odkrywają, że ich małżeństwo jest nieważne, więc formalnie wciąż są do wzięcia, a to dopiero początek...

opis: www.monolith.pl

Bilety w cenie:

Seans 2D: normalny - 15zł, ulgowy - 12zł

Seans 3D: normalny - 16zł, ulgowy - 13zł

zakup okularów 3D - 4 zł

TANIE PONIEDZIAŁKI

BILETY - 11zł

Adres kina:

ul. Kolejowa 29,

tel. 319-52-52

dok@brzegdolny.pl

www.dok.brzegdolny.pl

KINO

* DOK *

W Brzegu Dolnym

048107

"ODRA"

048107

22-28 kwietnia 2016

50 TWARZY BLACKA

godz. 17:00

czas trwania: 1 godz. 32 min.

gatunek: Komedia

produkcja: USA

format: 2D

Millioner Christian Black jest zabójcą przystojny, niewyobrażalnie bogaty, tylko... kompletnie nie radzi sobie w łóżku. Kiedy w jego życiu pojawia się piękna i wścibska dziennikarka, kolejne pikantne sekrety przedsiębiorcy zaczynają wychodzić na światło dzienne. Czy uwikłana w coraz intymniejszą relację z bogaczem reporterka zdoła odkryć wszystkie, skrywane przed światem twarze Blacka?

opis: www.kinoswiat.pl

NIEWINNE

godz. 19:00

czas trwania: 1 godz. 55min.

gatunek: Dramat

produkcja: Polska

format: 2D

Tuż po drugiej wojnie światowej francuski Czerwony Krzyż prowadzi akcję repatriacji i gromadzi swoich obywateli w szpitalu. Wśród lekarzy jest młodziutka Matylda Beau-lieu (Lou de Laage). W szpitalu zjawia się siostra z oddalonego o kilka kilometrów klasztoru i błaga o pomoc dla umierającej kobiety. Problemem jest poród jednej z zakonnic... Okazuje się, że siostry padły ofiarą zbiorowego gwałtu dokonanego przez czerwonoarmistów. Matylda chce sprowadzić pomoc, lecz Matka Przełożona (Agata Kulesza) chce za wszelką cenę ukryć tajemnicę, żeby uniknąć skandalu. Witana przez zakonnicę z nieufnością, Matylda wkracza w nieznany sobie świat i zaprzyjaźnia się z siostrą Marią (Agata Buzek). Razem odkrywają przerażającą prawdę, ukrytą za murami klasztoru...

opis: www.kinoswiat.pl

Bilety w cenie:

Seans 2D: normalny - 15zł, ulgowy - 12zł

Seans 3D: normalny - 16zł, ulgowy - 13zł

zakup okularów 3D - 4 zł

TANIE PONIEDZIAŁKI

BILETY - 11zł

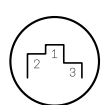
Adres kina:

ul. Kolejowa 29,

tel. 319-52-52

dok@brzegdolny.pl

www.dok.brzegdolny.pl



Kamil Uchnast: Najlepsze dopiero przed nami

O działalności klubu Avasatare, sukcesach i planach na przyszłość z Kamilem Uchnastem, najlepszym trenerem gminy Brzeg Dolny w plebiscycie Sportowy Brzeg Dolny 2015, rozmawia Jarek Iskra.

Gratuluję! Został pan jednym z najlepszych trenerów w naszej gminie.

Dziękuję. To dla mnie spore wyróżnienie. Na pewno nie wzięło się to z przypadku. Jest to kolejny krok, który może doprowadzić nas do jeszcze większych triumfów.

Na ten sukces pracowaliśmy wspólnie z zawodnikami, trenerami i rodzicami parę sezonów. Dlatego z tego miejsca chciałbym im wszystkim podziękować. To jest nasza wspólna nagroda, nagroda zespołowa. Z każdym sukcesem marzenia wybiegają jeszcze dalej, horyzonty poszerzają się. Teraz śmiało mogę to powiedzieć: marzymy o starcie w Mistrzostwach Starego Kontynentu za kilka lat, gdzie chcemy mieć dwóch zawodników w ścisłym topie. Jak pokazały Czech Open 2016, są na to szanse.

Duże podziękowania należą się także władzom miasta, które wspiera nas od strony finansowej, a także dla firmy Koelner, dzięki której nasi zawodnicy wyglądają jak profesjonalna drużyna sportowa.

Ilu w sumie zawodników skupia klub? Jak jest zainteresowanie sportami walki w naszym mieście?

Klub skupia w sumie już ponad 100 zawodników. Od września ruszyła filia dolnośląskiego klubu także w Obornikach Śląskich, gdzie sekcja taekwondo ITF cieszy się dużym zainteresowaniem.

W końcu oborniczanie mają możliwość wyboru, którego dawno nie mieli.

Bardzo zależy nam, aby także w Obornikach Śląskich budować strukturę klubu. Jesteśmy sąsiadującymi gminami, które mogą współpracować, dzięki czemu Avasatare jeszcze bardziej skorzysta.

Dość regularnie ukazują się w „Panoramie” wywiady ze mną. Dzięki tym rozmowom można w każdym detalu obserwować rozwój klubu. Dziś w Avasatare treningi prowadzi czterech instruktorów, dzięki którym każdy trening jest maksymalnie prze-myślany, kładzie się nacisk na indywidualny rozwój każdego adepta.

Sztuki walki w naszym mieście cieszą się bardzo dużym zainteresowaniem, szczególnie wśród najmłodszych. W starszych grupach rotacja jest niewielka, co nas bardzo cieszy. Determinacja włożona w rozwój mentalny i sportowy naszych adeptów przynosi korzyści, które są dostrzegane przez wszystkich, którzy śledzą życie naszego klubu. Te dzieciaki wyrastają już na dojrzałych młodzieńców, którym przyszedła zwana taekwondo da lekcję na całe życie, ukierunkowując ich dalszą życiową drogę.

Znajomi pytają mnie, jak to się dzieje, że w naszym małym mieście Brzegu Dolnym taekwondo chce ćwiczyć tyle osób. Oto przepis na sukces: pasja, determinacja, wiara we własne możliwości. Marzeń związanych z taekwondo mam jeszcze co nie miara. Nie spo-czniemy na laurach. Mamy do zrealizowania dużo więcej niż dotąd osiągnęliśmy. Cieszymy się z sukcesów, ale twarzą stąpamy po ziemi. Najlepsze dopiero przed nami.

Którzy zawodnicy zasługują na szczególne wyróżnienie?

W każdej z grup wiekowych mamy zawodników zasługujących na wyróżnienie, dzięki którym ten klub wygląda tak, a nie inaczej. Na szczególne wyróżnienie zasługuje Mateusz Bandura, Gabriel Kuc, Jakub Jakubczak i Hubert Cieślak. W tym roczniku wyczuwam bardzo duży potencjał, którego eksplozja przypadnie za 2-3 lata. Radzę wszystkim bacznie przyglądać się sylwetkom tych chłopaków. Gabriela Kaznowska, Gabriel Juszczyk i Marek Romański też mają potencjał. W tym roku o sukcesy będzie im bardzo ciężko, gdyż przeszli do grupy kadetów z młodzików, mimo to pokazują na tym polu wysokie umiejętności. Gabriel to talent czystej wody, jednak potrzeba mu jeszcze trochę startów. To chłopak stworzony do walk, zresztą tak samo jak Gabriela, która wygrała Czech Open 2016, gdzie udział braли zawodnicy z 14 państw. Marek Romański w Polsce w kat. -50 kg jest najlepszy, deklasując większość przeciwników przy każdej możliwej okazji.

Taekwondo ITF to sport indywidualny, natomiast do rozwoju sportowego potrzebny jest sparing, partnerzy, dzięki którym będzie można rozwijać w pełni swój potencjał. Ci zawodnicy osiągnęliby maksymalnie 25% tego, co zdobyli już dziś, gdyby nie ich koledzy. Chciałbym podkreślić pracę całego zespołu. Gdyby nie inni, którym na zawodach nie wiedzie się aż tak dobrze, oni sami nie znaczyli by tak wiele.

Na czym polegają techniki walki na waszych zawodach?

Walka sportowa taekwondo ITF rozgrywana jest na zasa-



dach „light contact”. Zawodnicy mogą atakować przeciwnika od pasa w górę rękoma i nogami, przy czym obowiązują nas konkretne przepisy, które odróżniają walkę sportową kickboxingu od taekwondo ITF. Nokauty dozwolone są tylko w wyniku kontry, a więc



siła uderzeń jest ograniczona. Serii ciosów samymi rękami nie może być więcej niż dwa. W każdej rundzie musi pojawić się przynajmniej jedno kopnięcie obrotowe.

Z jakimi problemami boryka się klub?

Problemy zawsze są te same, klub osiąga coraz większe sukcesy. Nie chcemy się zatrzymywać. Potrzebujemy pieniędzy, aby wypływać na coraz głębsze wody. Mamy świetnie przystosowaną salę, mamy pasję, zaangażowanie i oddawanie się temu, co kochamy. Potrzebujemy funduszy, a wtedy zawodnicy będą mogli rozwijać pełnię swojego talentu.

Jak ocenia Pan bazę szkoleniową w naszym mieście?

Baza szkoleniowa w naszym mieście spokojnie udźwignęłaby potrzeby miasta kilkudziesięciotysięcznego. Warunki do trenowania są świetne. Jestem nieco zasmucony, że przy takich możliwościach i takich

tradycjach sportowych, jakie ma miasto Brzeg Dolny, nie obserwujemy kolejek na boiskach, tłumów na basenie. Obecnie jestem w trakcie przeprowadzki z Wrocławia do Legnicy. Do Brzegu Dolnego wracam zawsze jakbym wjeżdżał do małej wioski

nia naszej dyspozycji podczas Polish Open, którego byliśmy organizatorem.

Zawody okazały się sporym sukcesem organizacyjnym i jeszcze większym sukcesem sportowym, gdzie nasi młodziecy i kadeci byli punktem odniesienia dla reszty klubów. Sporo zawodników osiągnęło życiowe sukcesy. Następnie przyszedł czas na Piramidę Mistrzów. Nasz reprezentant Stanisław Banaszek zmierzył się na zawodowym turnieju z obecnym mistrzem świata, lecz odpadł. Wtedy oczy wszystkich taekwondoków w tej części Europy były skierowane właśnie na Avasatare, co zaowocowało rozszerzeniem współpracy z kilkoma klubami z zagranicy oraz międzynarodowymi kontaktami. Później Puchar Czeskiego Związku, gdzie toczyliśmy boje na zasadach każdy z każdym. Ogromna porcja doświadczenia i ostatni sprawdzian przed najbardziej prestiżowym startem Czech Open, które było zwieńczeniem pracy od września aż do tej pory. Zawody poszły po naszej myśli, zawodnicy spisali się wybornie wyciągając wnioski z poprzednich turniejów. Zdobyliśmy dwa złote i dwa brązowe medale w walkach oraz dwa medale brązowe w układach. Widać u zawodników progres z zawodów na zawody. Sprawdzają się to, co mówię od dawna: zawodnicy potrzebują jak najczęstszych startów i musimy zrobić wszystko, aby im to umożliwić! Jesteśmy na półmetku sezonu, zostały nam dwa starty: Puchar Pomorza w Kołobrzegu oraz Mistrzostwa Polski w Lublinie. Trzeba zachować koncentrację i mądrze trenować, aby pokazać Everest możliwości podczas Mistrzostw Polski.

Czy możecie liczyć na pomoc władz miasta?

Nie można ukrywać, że miasto z roku na rok udziela nam co raz większego wsparcia. Za okazane nam zaufanie odwodzimy się sukcesami na miarę budżetu klubu. Aż strach pomyśleć, co by się działo, gdybyśmy dostali dotację na poziomie 20 tys. zł, na które ewidentnie zasługujemy, mając takie sukcesy i tylu zawodników. Każda złotówka, jaką otrzymujemy z budżetu miasta, wydawana jest na potrzeby zawodników. Jeździmy po całej Polsce i Czechach przywożąc za każdym razem garść medali.

Jak rozpoczął się Wam sportowo ten rok?

Rok 2016 sportowo miał rozpocząć się od sprawdze-



🏠 Zapisz się do nowej edycji programu „Aktywna Ciąża” z FitStyle

Chcesz aktywnie przygotować się do porodu? Dołącz do nowej edycji programu „Aktywna Ciąża” z FitStyle. Ruszamy w maju 2016 r.

Program obejmuje ćwiczenia ogólnorozwojowe z elementami PILATES, YOGI i ZDROWEGO KRĘGOSŁUPA korygujące postawę i naukę prawidłowego zachowania się w czynnościach życia codziennego, uelastyczniające mięśnie dna miednicy oraz ćwiczenia oddechowe jako trening relaksacyjny. Dodatkowo wzbogacony został o edukację żywieniową,

suplementację, elementy chustonoszenia oraz poszerzony o tematykę przygotowania wyprowadki dla maluszka, pielęgnacji i wielu innych porad dla świeżo upieczonych mam jak i wieloródek.

Dlaczego Program „Aktywna Ciąża” z FitStyle?

Wiadomo już od dawna, że kobieta ciężarna nie powinna jeść za dwoje, a umiarkowana aktywność fizyczna w okresie ciąży przynosi udowodnione korzyści zarówno dla matki, dziecka jak i samego przebiegu porodu. Warto zatem za-

chęcać kobiety, aby ćwiczyły regularnie. Zmiany pod wpływem ćwiczeń fizycznych dotyczą głównie poprawy funkcjonowania układu krążenia i układu oddechowego.

Jakie są zalety ćwiczeń w ciąży?

Kobieta lepiej toleruje wysiłek w ciąży i podczas samego porodu.

Poprawa przemiany materii powoduje niższy przyrost masy ciała, rzadsze występowanie otyłości, rozstępów skóry i żyłaków kończyn dolnych.

Ćwiczenia fizyczne wywierają również pozytywny wpływ



FitStyle
FITNESS IS MY LIFE

Zapisz się do VI edycji
Aktywna Ciąża
Monika Kobusińska 668-058-588

START: MAJ 2016



na psychikę kobiety. Zmniejszają lęk przed porodem i często pozwalają zrezygnować z farmakologicznego znieczulenia. Kobiety wykazują też większą gotowość do współpracy z lekarzem lub położną.

Dodatkowo w czasie ćwiczeń fizycznych o niskiej intensywności zwiększa się przepływ krwi przez macicę i łożysko, co pozytywnie wpływa na rozwój płodu i przebieg ciąży.

Istnieją liczne doniesienia wskazujące, że kobiety ćwiczące przechodzą szybciej przez poszczególne etapy porodu, szybciej postępuje u nich także rozwieranie szyjki macicy oraz odczuwają mniejszą bolesność

skurczów partych. W następstwie lepszego ukrwienia gruczołów piersiowych laktacja występuje u nich wcześniej i dłużej się utrzymuje w porównaniu z kobietami niećwiczącymi.

U zdrowej kobiety w ciąży fizjologicznej nie ma przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń fizycznych o niskiej intensywności.

Przeciwwskazaniami do stosowania ćwiczeń fizycznych są: krwawienia w ciąży, nadciśnienie, cukrzyca, niedokrwistość ciężarnych dużego stopnia, zapalenie nerek w ciąży, infekcje, ciąża mnoga.

Zespół FitStyle

Serdecznie zapraszamy NA ZAPISY!

Studio Fitness / Studio Treningu Personalnego

www.fitstylebrzegdolny.pl

**tel. 668 058 588,
792-903-997**

artykuł sponsorowany

🏠 Złoto, srebro i brąz Mai

Czworo zawodników sekcji pływackiej reprezentowało MKS Rokita w czasie Międzywojewódzkich Drużynowych Mistrzostw Młodzików 12- i 13-latków.

Turnieju, który odbył się 18 i 19 marca w Nowej Rudzie, udział wzięła Maja Macioła oraz Szymon Janus, Tymoteusz Uramek i Jakub Jakubiewicz. Wszyscy zawodnicy poprawili swoje życiowe czasy na dystansach 100 i 200 metrów, ale najlepiej zaprezentowała się Maja Macioła, która zdobyła trzy medale; złoto na koronnym dystansie 100 m grzbietem (poprawiając swój życiowy czas o ponad dwie se-



kundy), srebro na dystansie 100 m motylem i brąz na dystansie 200 m stylem zmiennym. Ciężka praca na treningach i determinacja Mai da-

ła efekt w postaci zwycięstw i utrzymanie wysokiej pozycji wśród młodzików Dolnego Śląska.

Trener Adam Łyczko

🏠 Damian Wróbel ze złotym medalem

Kolejnym zwycięstwem i kolejnym medalem może pochwalić się dolnośląski klub zapasniczy MKS Rokita. Podczas I Pucharu Polski Kadetów w zapasach w stylu wolnym w Świdwinie wychowanek klubu Damian Wróbel zdobył pierwsze miejsce oraz złoty medal.

Turnieju startowało aż 228 zawodników z 58 klubów. Jedenastu reprezentowało klub MKS Rokita. W klasyfikacji klubowej znalazł się ona na 11. miejscu. W kategorii 100 kg najlepszy okazał się Damian Wróbel.

Turniej był szczególnie ważny, gdyż miał on duży wpływ



na Eliminacje do Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży. Kolejne eliminacje odbędą się już na początku kwietnia.

Zawodnikom gratulujemy i życzymy kolejnych sukcesów.

Marta Szajdzińska

🏠 Bambinosy i żaki KP na Gold Game Cup we Wrocławiu

Radość, uśmiech, walka i rodzinie spędzone sobotnie przedpołudnie. I trofeum dla 7-letniego Igora Barzała - bramkarza KP - jako najlepszego zawodnika.

Najmłodsi piłkarze KP uczestniczyli w trzecim etapie turnieju Gold Game Cup, który rozegrany został na Stadionie Olimpijskim we Wrocławiu. Turniej odbywał się na pięciu boiskach równocześnie. Wzięły w nim udział

drużyny z roczników 2005-2008 m.in. z Wrocławia, Leszna, Świdnicy, Chrościc, Kielczowa, Jerzmanowa, a nawet z Kalisza. Zawodnikom gratulujemy walki i zaangażowania.

Skład drużyny KP (roczniki 2008 i 2009): Igor Barzał, Kevin Bronowicki, Celinka Burczyńska, Jan Kawalec, Karol Kawalec, Wiktor Nawrot, Marcel Słodowy, Emil Węgiel, Karol Zamojski.

Inf.



Fot. Krzysztof Plichta

IV miejsce młodzików Akademii Piłkarskiej na KAMI-POL TROPHY

W silnie obsadzonym, rozgranym na Fair-Play Arenie w Trzebnicy turnieju młodzicy Akademii Piłkarskiej byli o krok od najniższego stopnia podium. Pierwsze miejsce zdobyła drużyna TSSR Polonia Trzebnica I, która w finale zwyciężyła Forzę Wrocław 3:0. Trzecie miejsce zajęły Łużyce Lubań, które pokonały w meczu o brąz dolno-brzeski zespół 2:1.

Warto dodać, że nasza drużyna ukończyła turniej z największą ilością strzelonych bramek (21) spośród

wszystkich drużyn występujących w niedzielnych rozgrywkach, a najlepszym strzelcem całego turnieju został zawodnik Akademii Filip Kubala.

Ponadto organizatorzy wyróżnili bramkarza Oliwiera Oszczędę, który popisał się wieloma udanymi interwencjami. Akademię Piłkarską Brzeg Dolny reprezentowali: Oliwier Oszczęda, Aleksander Kolas, Dawid Tomczak, Jakub Płóciennik, Wiktor Fura, Jakub Pawlak, Filip Kubala, Oliver Matusik, Gracjan Mikołajczyk, Jacek Iskra.



Wyniki		
AP Brzeg Dolny	1:1	Łużyce Lubań
AP Brzeg Dolny	5:0	TSSR Polonia Trzebnica II
AP Brzeg Dolny	6:0	TSSR Polonia Trzebnica III
AP Brzeg Dolny	3:1	Raków Częstochowa
AP Brzeg Dolny	5:0	KP Bór Oborniki Śląskie
Półfinał:		
AP Brzeg Dolny	0:2	Forza Wrocław
Mecz o III miejsce		
AP Brzeg Dolny	1:2	Łużyce Lubań

Tabela końcowa	
1.	TSSR Polonia Trzebnica I
2.	Forza Wrocław
3.	Łużyce Lubań
4.	AP BRZEG DOLNY
5.	Stal Brzeg
6.	Raków Częstochowa
7.	Sokół Marcinkowice
8.	TSSR Polonia Trzebnica II
9.	FC Wrocław Academy
10.	Sokół Bralin
11.	KP Bór Oborniki Śląskie
12.	TSSR Polonia Trzebnica III



Jedynka na Gold Game Cup

W turnieju, organizowanym przez Fundację Game Sport Wrocław na obiektach Olimpijskiego FC, drużyna orlików trenera Michała Kowala zdobyła 1. miejsce w rywalizacji rocznika 2005.

Po zwycięstwach z Błękitnymi Jerzmanowo 5:1, Trojanem Łądek Zdrój 7:0, WKS Śląsk Wrocław II 6:1 i remisie z Parasolem Wrocław I 1:1 drużyna AP uplasowała się na pierwszym miejscu w grupie A.

W wielkim finale Akademia zmierzyła się ze zwycięzcą gru-

py B – Wroclawia Wrocław. Po emocjonującym spotkaniu, zakończonym bezbramkowym remisem, o złocie musiały zdecydować rzuty karne. Lepiej wykonali je nasi podopieczni i to oni mogli świętować zwycięstwo w całym turnieju. Statuetkę dla najlepszego zawodnika całego turnieju (MVP) otrzymał zawodnik Akademii Aleksander Woś, a najbardziej wyróżniającym się zawodnikiem naszej drużyny został wybrany bramkarz Damian Fura, który obronił dwa rzuty karne w finale.

Inf.



Pierwsze miejsce młodziczek MKS Rokita

Pierwszy z dziesięciu planowanych turniejów młodziczek w piłce siatkowej odbył się 20 marca w Nowej Rudzie.

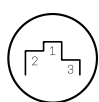
Zorganizowały go wspólnie kluby: Salos Nowa Ruda, MMKS Kłodzko, Tygrysy Strzelin, Iskra Kamieniec Ząbkowicki, Chełmiec Wałbrzych, Sparta Paczków, Sobieski Oława, MKS Rokita Brzeg Dolny i Sukces Komprachcice.

W rozgrywkach grupy I nasze młodziczki pokonały pozostałe zespoły i uplasowały się na pierwszym miejscu, przechodząc do następnego etapu. Zawody odbywały się w dwóch grupach.

Inf.

Wyniki grupy I		
MKS Rokita Brzeg Dolny	2:0	MMKS Kłodzko
MKS Rokita Brzeg Dolny	2:1	Sobieski Oława
MKS Rokita Brzeg Dolny	2:0	Sukces Komprachcice
MKS Rokita Brzeg Dolny	2:0	SL Salos Nowa Ruda 1
Tabela końcowa I grupy:		
MKS Rokita Brzeg Dolny		I miejsce
MMKS Kłodzko		II miejsce
SL Salos Nowa Ruda 1		III miejsce
Sobieski Oława		IV miejsce
Sukces Komprachcice		V miejsce





Wiosna idzie! Robimy porządki...

Trener radzi. Cz. II



foto: Kamilla Żółkiewicz

TEST: Wstań. Spróbuj złapać równowagę. Stojąc na lewej nodze przyciągnij do pośladka Twoją prawą stopę uginając kolano. Kolana zbliż do siebie, aby były w jednej linii. Udało się? Braaaaaawo, ale to nic wielkiego... Dla każdego z nas powinno to być czymś prostym. A teraz wykonaj to samo na drugą stronę. Powtórz zamykając oczy. Udało się?

A teraz połóż się na plecach. Unieś prawą nogę w górę. Twoja lewa noga zostaje na podłodze wyprostowana, a stopa aktywna. Postaraj się przytrzymać kolano nogi uniesionej proste. Nie odrywając głowy i łopatek z podłogi sięgnij dłonią do palca uniesionej stopy. NIE UGINAJĄC KOLANA, nie skręcaj bioder. Udało się? Minimum jakie powinienes/aś ociągnąć to kąt prosty w stawie biodrowym. Proste? Otóż nie dla wszystkich. Mój wnio-

sek i obserwacja podopiecznych: nie tylko praca siedząca powoduje, że te okolice ciała są przykurczone... Niestety, co drugi mój podopieczny przychodzi właśnie z problemem zespołu mięśni kulszowo-goleniowych. Nie wspominając o dolegliwościach kręgosłupa, to już stało się oczywiste – nawet u osób aktywnych. Nie tylko nieaktywni miewają problemy z motoryką ciała. Jako Medical Fitness Trainer wiem, jak ważny jest ogólny stan Twojego aparatu ruchu. Początek „robienia porządku” to przegląd Ciebie. Od A do Z. Zaczynając od zakreśców ruchu w poszczególnych stawach poprzez znalezienie punktów spustowych na powięziach Twojego ciała. Siła, szybkość, gibkość, wytrzymałość dopełniają całości zdolności motorycznych – owszem ważne, ale nie najważniejsze w usprawnieniu czy znalezieniu „kruczka”, który nie pozwala Ci piąć się wyżej i wyżej z Twoją formą. Niestety po obserwacji moich podopiecznych nasuwa mi się wniosek, że to właśnie tkanki miękkie są w katastrofalnym stanie i to na nich należałoby się skupić w treningu. Dotyczy to nie tylko osób nieaktywnych, ale również osób bardzo aktywnych. Zrobienie porządku od wewnątrz do zewnątrz – to jest najważniejsze.

Każdy podopieczny ma inny priorytet treningowy, a to z tego względu, że ma inną przeszłość w sferze aktywności, inne dolegliwości, zupełnie inny tryb życia, pracy, stylu odpoczynku. Nie ma dwóch takich samych osób, patrząc pod względem budowy ciała i naleciałości trybu życia. Nasze ciała są jak gąbki – łapią i chłoną



nasze codzienne nawyki siedzenia, biegania, noszenia zakupów, spania, czy nawet nawyk robienia wszystkiego jedną ręką... Zwróć uwagę którą ręką myjesz zęby? Którą ręką sięgasz po coś z półki? Czy zauważasz, że całe życie jest to czynność jednej ręki? Spróbuj jednego dnia wykonać te czynności drugą ręką dla zabawy... Takie przyzwyczajenia powodują dysproporcje napięć mięśniowych i powięziowych w ciele. Czy to wszystko można wyrównać? Otóż odpowiedź brzmi: NALEŻY. Ale

trzeba być gotowym na proces w tym kierunku. Cudów nie działasz na jednym treningu. „Proces” to słowo klucz. A systematyczność to odpowiednia furtka.

Do zobaczenia w Centrum Fitnessacja – Studio Treningu Personalnego. Trener Personalny Medical Fitness Trainer Aneta Piątek
www.fitnessacja.pl
Tel 503985712,
e-mail: aneta.piatek@fitnessacja.pl

KUPON
zbieramy do 13.04.2016

Rzeźba Ciała/Core/Abt
Zaproszenie dla jednej osoby,
po wcześniejszym umówieniu się (503 985 712).

Imię i Nazwisko.....

Miejscowość.....

Telefon.....

Wycięty i wypełniony kupon prosimy składać w saloniku prasowym w Rynku, sklepie „Smaczek”, bibliotece na os. Fabrycznym lub w punkcie dorabiania kluczy na targowisku. Zdjęcie lub skan wypełnionego kuponu można teraz także przesłać do nas mailiem: panorama@brzegdolny.pl lub MMS-em: 882 447 666



artykuł sponsorowany

Taekwon-do i szkolenie Sajin

W Szkole Podstawowej nr 1 oraz w Podstawowej nr 5 w Brzegu Dolnym już od kilku lat odbywają się zajęcia taekwon-do pod czujnym okiem trenerki Eweliny Kuczmy. Jest ona przedstawicielką Polskiego Zrzeszenia Taekwon-do ITF Choi Jung Hwa, które bezpośrednio podlega pod międzynarodowe struktury założone przez twórcę Taekwon-do ITF gen. Choi Hong Hi.

To jedyna pełnoprawna organizacja założona 65 lat temu, korzystająca z programu szkoleniowego, zasad oraz logotypów, które stworzył i przekazał na ręce swojego syna, obecnego prezydenta Taekwon-do ITF GM Choi Jung Hwa.

Trenerka Ewelina prowadzi zajęcia dla dzieci i młodzieży z coraz to większym powodzeniem. Z roku na rok ćwiczących przybywa a ich umiejętności stale rosną. Co ciekawe, nawet 4-letnie maluchy chętnie uczęszczają na zajęcia i wytrwale trenują. Treningi dla najmłodszych uczestników (4-7 lat) są kombinacją ćwiczeń ogólnorozwojowych z elementami treningu taekwon-do. Biorąc pod uwagę zróżnicowany etap rozwoju młodego organizmu, treningi są dostosowane do poziomu sprawności fizycznej



nej dzieci. Program zajęć oparty jest na bazie gier i zabaw oraz ćwiczeń rozwijających potencjał ruchowy, które w połączeniu z elementami sztuki walki stanowią solidne narzędzie wychowawcze. – Dzieci ćwiczą podstawowe techniki taekwon-do oraz wpajane są zasady moralne taekwon-do, co ma duży wpływ na sferę etyczno-moralną młodych zawodników – mówi trenerka.

Natomiast trening w grupie starszej (8-12 lat) jest etapem przygotowującym do pełnokresowego treningu taekwon-do. Obciążenia fizyczne są dużo większe niż w młodszej grupie. Wprowadzony zosta-

je bardziej stanowczy proces dyscyplinowania, opierający się ściśle na zasadach taekwon-do czyli grzeczności (Ye Ui), uczciwości (Yom Chi), wytrwałości (In Nae), samokontroli (Guk Gi), odwadze (Baekjul Boolgool). Podczas treningu dzieci uczą się powyższych zasad, a także próbują przyswoić i zaadaptować je w życiu codziennym. Ponadto zdobywają podstawowe umiejętności samoobrony, ucząc się przy tym przede wszystkim opamiętania oraz przewidywania i konsekwencji własnych zachowań.

Na zdjęciu Michał Witek, zdobywca III miejsca w ukła-

dach formalnych podczas Mistrzostw Polski.

- Obecnie prowadzę dwie grupy w wieku 4-7 lat oraz grupę starszą 8-12 lat, natomiast ze względu na zainteresowanie treningami oraz skuteczną samoobroną od przyszłego sezonu wraz z moją kadrą trenerską chcemy poszerzyć ofertę i odświeżyć grupy dla młodzieży i dorosłych. Zamierzamy prowadzić zajęcia, skierowane do osób w starszym wieku o mniejszych predyspozycjach fizycznych, ale również chcących się uczyć samoobrony oraz osób, które myślały o pracy w służbach mundurowych tj. wojska, policji itp.

Szkolenia te oparte będą na Taktyczno-Bojowym Systemie Sajin dla Służb Mundurowych i Cywilnych. Więcej informacji www.sajin.pl.

Jest to system opracowany przez Mistrza Jana Nyckę, posiadacza VII dan w taekwon-do ITF, jednocześnie prezesa Polskiego Zrzeszenia Taekwon-do ITF Choi Jung Hwa oraz dyrektora na Polskę World Eskrima Kali Amis Federation.

Trenerka Ewelina ściśle współpracuje z Mistrzem Janem, uczestniczy w specjalistycznych szkoleniach i treningach, wybierających poza techniki taekwon-do. Podczas uczestnictwa w

ostatnim ogólnopolskim szkoleniu SAJIN-SYSTEM uroczystie otrzymała międzynarodowy certyfikat mistrzowski z rąk Mistrza Jana Nyckę oraz płk. Leszka Tanasia, żołnierza Jednostki Wojskowej „GROM”.

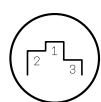
W szkoleniu tym uczestniczyli funkcjonariusze służb mundurowych, policji, wojska, Straży Granicznej, Służby Więziennej, Służby Celnej oraz osoby cywilne. Uczestnicy zjechali się z całej Polski, aby pod okiem Mistrza Jana Nyckę doskonalić i rozwijać swoje umiejętności. Szkolenie przeprowadzone było na kilku płaszczyznach. Pierwsza była część teoretyczna – prelekcja multimedialna przeprowadzona przez płk. Leszka Tanasia, zasłużonego żołnierza Jednostki Wojskowej „GROM”,

uczestnika wielu misji. Następnie część praktyczna czyli technika prowadzenia interwencji przy użyciu pałki teleskopowej, techniki walki w bliskim dystansie oraz technika kajdankowania. W czasie szkolenia, doszło również do uroczystego wręczenia przez delegatów Jednostki Wojskowej „GROM” medalu dla Jana Nyckę, za zasługi związane ze szkoleniem funkcjonariuszy służb mundurowych w kraju i za granicą.

Nie ulega wątpliwości, że klub rozwija się z roku na rok, kształtując swoje umiejętności poprzez zdobyte doświadczenie. Każdy sezon wyznacza dla nas nowe ścieżki, którymi skrupulatnie staramy się podążać wyznaczając poprzeczkę coraz wyżej.

Inf.





Pierwsze seniorskie szlify juniorów KP

Pięciu Juniorów KP Brzeg Dolny rozpoczęło sezon piłkarski z A-klasowym zespołem Odra Stary Dwór. Zawodnicy KP mają wzmocnić zaprzyjaźnioną drużynę, przede wszystkim jednak będą zdobywać doświadczenie. Jesienią zasila nowy zespół seniorów KP Brzeg Dolny, startujący w lidze okręgowej.

Zgodnie z umową transferową zawodnicy KP związani będą z Odrą Stary Dwór do 30 czerwca, czyli do końca rundy wiosennej. W grupie wypożyczonych zawodników

znaleźli się: Dawid Przychodny, Dawid Tyczyński (obydwaj z rocznika 1997), Kamil Sołduł i Tomasz Klewek (rocznik 1998) oraz Mateusz Kowalski (rocznik 1999).

- To bardzo zdolni chłopcy, którzy powinni zacząć funkcjonować w piłce seniorskiej. Jestem przekonany, że doświadczenie, jakie zdobędą w zespole Odry Stary Dwór zapoczątkuje na jesieni, kiedy powrócą do rodzimego klubu i już w barwach KP będą kontynuować grę w lidze okręgowej - mówi Mariusz Mikłos, prezes KP.

W pierwszym meczu z seniorami Odry Stary Dwór młodzi zawodnicy KP, pomimo widocznej tremy, zaprezentowali się bardzo dobrze. - Jestem bardzo zadowolony. To zawodnicy z dużym potencjałem, muszą jednak jeszcze zgrać się z nowym zespołem - mówi Zbigniew Kudryński, prezes Odry Stary Dwór, po spotkaniu ligowym z Odrą Malczyce. Niestety mecz zakończył się porażką zespołu ze Starego Dworu, który uległ Malczycom 0:3.

#kpbrzegdolny



foto: Tomasz Klewek



Czech Open 2016. Mamy sześć medali!

Międzynarodowe Otwarte Mistrzostwa Czech w taekwon-do odbyły się na początku wiosny w czeskim Nymburku. Rywalizacja stała na wysokim poziomie.

Do Nymburka przyjechali zawodnicy reprezentujący 14 krajów w tym: Ukraina, Rosja, Czechy, Grenlandia, Słowenia, Łotwa, Słowacja, Grecja, Holandia, Anglia, Francja i Polska. Reprezentujący Brzeg Dolny zawodnicy Avasatara przywieźli skalp w postaci 6 medali!

Barw klubowych bronili: Kinga Żak, Marta Żak, Emilia Solarewicz, Gabriel Kuc, Wiktor Sendyka, Jakub Jakubczak, Gabriela Kaznowska, Marek Romański, Ewa Nowińska, Aleksandra Sendyka, Gabriel Juszczyk i Stanisław Banaszek.

W ubiegłym roku z tej imprezy przywieźliśmy pięć medali (brązowych), w tym roku aż sześć, w tym dwa koloru złotego! Wyśmienicie spisała się tym razem Gabriela Kaznowska, która po pięknym



boju najpierw wzięła rewanż za Puchar czeskiego związku, by w kolejnej walce odprawić wysoko notowaną Rosjanę. Po emocjonującej walce juniorek -46 kg - złoto dla Avasatara. :)

Staszek Banaszek potwierdził swój potencjał, który od początku widział w nim trener. Walkę finałową toczył z Czechem, z którym przegrał w pucharze czeskiego związku.

Po 2 rundach sędziowie orzekli remis, w dogrywce także ręce obydwojch powędrowały w górę więc zawodnicy musieli zmierzyć się w ostatecznej rundzie „do pierwszego trafienia”, gdzie w 4. akcji Staszek przechrzył szalę zwycięstwa na swoją korzyść. Kategoria walk seniorów -64 kg nasza!

Marek Romański miał bardzo silną konkurencję, przede wszystkim jest najmłodszym



ze swojej grupy wiekowej 14-18 lat, poza tym w kategorii miał aż 32 zawodników. W pierwszym pojedynku trafił na doświadczonego kadrowicza z reprezentacji Czech, który wygrał kategorię. Mimo to widać było w tej walce jego pracę na nogach, poruszanie, timing i wycucie dystansu. To największe zalety tego zawodnika, który jeśli oprze o to swoje występy ma szansę być naj-

lepszy nawet na Czech Open w kolejnym roku.

Ola Sendyka to kolekcjonerka brązowych medali. Jest gwarancją stałej równej formy przez cały sezon. Tak jak na Pucharze czeskiego związku, tak i na Czech Open stanęła na najniższym stopniu podium - tyle, że aż dwa razy, w układach oraz w walkach.

Stanisław Banaszek (seniorzy) - złoty medal w walkach

-64 kg oraz brązowy medal w układach II dan

Gabriela Kaznowska (juniorki) - złoty medal w walkach -46 kg

Aleksandra Sendyka (juniorki) - brązowy medal w walkach -58 kg, brązowy medal w układach 3-4 Cup

Ewa Nowińska (juniorki) - brązowy medal w walkach -70 kg

Inf.



Grand Prix Przedszkoli 2015/2016



Wśród 6 kwietnia 2016 r. o godz. 9.30 w Hali Widowiskowo-Sportowej im. Andrzeja Grubby w Brzegu Dolnym przy ul. Wilczej odbędzie się Grand Prix Przedszkoli se-

zon 2015/2016 - „Powitanie wiosny”, zawody sportowo-rekreacyjne dla klas „0” szkół podstawowych gminy Brzeg Dolny.

ZAPRASZAMY!



Nasi biegają! Półmaraton Ślęzański

Półmaraton Ślęzański za nami. Była walka, były łzy, litry potu, a wszystko po to, by sprawdzić swoje siły i dostarczyć sobie ogromnej dawki endorfin.

Na mecie z Brzegu Dolnego pokazało się aż 19 biegaczy i biegaczek. Wszyscy do-

tarli cało, zmęczeni, lecz szczęśliwi. Trudne momenty, które każdy z pewnością przeżył podczas biegu, wynagrodzone zostały wielką dumą i radością na mecie.

Każdy spisał się na medal. Ten jest przegrany, co tylko dużo mówi, a mało robi...

Inf.



Poniżej wyniku zawodników z naszego miasta:		
1.	Jakub Rużyło	01:22:38
2.	Witold Gidel	01:25:19
3.	Ireneusz Kociotek	01:26:14
4.	Tomasz Gąsior	01:37:20
5.	Paweł Lis	01:38:23
6.	Kamil Zarzycki	01:38:26
7.	Łukasz Rakowski	01:40:33
8.	Ireneusz Olbert	01:46:18
9.	Rafał Woźniak	01:50:49
10.	Patryk Rużyło	01:50:50
11.	Małgorzata Woźnicka	01:53:13
12.	Ireneusz Ulatowski	01:54:25
13.	Aleksander Rybicki	01:54:44
14.	Sylwester Żuchora	01:57:53
15.	Gosia Grudkowska	02:00:28
16.	Jan Chodorski	02:03:37
17.	Adam Steinhoff	02:24:18
18.	Sławek Grudkowski	02:25:28
19.	Halina Gidel	02:27:29

Aqua aerobic. Zajęcia dobre dla każdego

Wielkie odliczanie do wiosny zakończone. Przebudzamy się po zimie i przygotowujemy sylwetki do lżejszych ubrań. Najlepiej wyglądamy i czujemy się gdy jesteśmy w dobrej formie. Czas nad nią popracować, by lekko i energicznie rozpocząć kolejną porę roku. Pomagają w tym różnego rodzaju aktywności fizyczne. Jedną z nich jest aqua aerobik.

Co to jest aqua aerobik?

Jest bezpieczną i efektywną formą aktywności fizycznej w wodzie, którą może uprawiać każdy bez względu na wiek, masę ciała, umiejętności pływackie czy poziom sprawności fizycznej.

Jest to idealna forma rekreacji odpowiadająca potrzebom kobiet i mężczyzn, którzy od zajęć oczekują dobrej zabawy, wzmocnienia wszystkich grup mięśniowych, oderwania się od problemów dnia codziennego oraz rozluźnienia spiętych stresem mięśni.

Dla kogo są zajęcia?

Pracując na co dzień jako fizjoterapeutka, spotykam wiele osób borykających się z pro-



fot. Iwona Zakrzewska

blemami układu kostno-stawowego, które odczuwają różnego stopnia dyskomfort a nawet ból czy ograniczenie ruchomości w pewnych odcinkach ciała. Trafiają do mnie coraz częściej ludzie młodzi, zabiegani, zapracowani, rezygnujący z aktywności fizycznej z powodu różnego rodzaju dolegliwości lub z przekonania, że trening musi być męczarnią. Pracując 13 lat w zawodzie uważam, że środowisko wodne jest najbardziej optymal-

nym rozwiązaniem dla takich osób w formie treningu lub rehabilitacji. Trening w wodzie wydaje się z pozoru łatwiejszy od treningu na sali ale to nie świadczy o braku jego skuteczności. Przeciwnie, działa doskonale i przynosi efekty oraz poprawia samopoczucie. Terapia ruchowa w wodzie jest od lat jednym z ważniejszych czynników przyspieszających powrót do zdrowia. To zajęcia dla każdego, również kobiet w ciąży, osób z nadwagą,

z osteoporozą, po przebytych urazach układu ruchu ale również dla ludzi zdrowych, wy-sportowanych, chcących spróbować innej formy aktywności ruchowej.

Jak wyglądają zajęcia z aqua aerobiku?

Zajęcia prowadzone są na pływalni Aquasport w Brzegu Dolnym. Są to zajęcia w grupie o charakterze wzmacniająco-wytrzymałościowym, przy muzyce, prowadzone przez

wykwalfikowanego fizjoterapeutę i instruktora aqua aerobiku. Odbywają się w wodzie płytkiej jak i głębokiej. Stosuje się zarówno ćwiczenia bez przyborów jak i ćwiczenia z przyborami oporującymi oraz zwiększającymi pływerność i pozwalającymi na swobodne unoszenie się na powierzchni wody (makarony piankowe o różnych długościach, aqua dyski, hantle itd.). Nie potrzebne tu są żadne specjalne umiejętności oraz wysoka kondycja. Już po pierwszych zajęciach można poczuć pozytywne odprężenie i chęć do dalszych ćwiczeń.

Jakie są zalety aqua aerobiku?

Ruch, zwłaszcza w środowisku wodnym, ma wiele zalet. Spośród wszystkich form fitness właśnie AQUA AEROBIK powoduje najmniejsze obciążenie dla organizmu przy stosunkowo dużej liczbie spalanych kalorii. W wyniku wyporu wody, ciało człowieka staje się lżejsze, dzięki czemu wykonywanie ćwiczeń staje się łatwiejsze. Dodatkowo ciało za sprawą ruchu wody, poddawane jest nieustannemu masażowi, co doskonale

wpływa na pobudzenie krążenia w powierzchownych tkankach, ułatwia usuwanie toksyn i spalanie tłuszczu przez co wysmukła ciało, ujędrnia skórę i pomaga zwalczyć cellulit. Wartość tętna wysiłkowego jest o 20% niższa aniżeli podczas wykonywania tych samych ćwiczeń na sali, czego efektem jest mniejsze odczucie zmęczenia. Poza tym siła wyporu wody sprawia, że ciało człowieka staje się lżejsze i łatwiej jest wykonywać wysiłek fizyczny. Na ciało również działa ciśnienie hydrostatyczne, które wywiera duży wpływ na ruchy klatki piersiowej i odciąża jednocześnie mięśnie potrzebne do utrzymywania sylwetki w pionie oraz kręgosłup i stawy, sprzyja rozluźnieniu mięśni i elongacji kręgosłupa przez co ułatwia kształtowanie poprawnej postawy.

Przyszła wiosna więc nie pozostało Wam nic innego, jak wyciągnięcie kostiumu kąpielowego i udanie się na basen!

Wskakujcie do wody!

ACTIVE
MAGDALENA PASZEK
fizjoterapeuta, instruktor aqua aerobiku
tel. 602 314 841,
magdazyg@wp.pl

X Jubileuszowy Memoriał Andrzeja Grubby

Wojewódzkie Eliminacje dla Dolnego Śląska w Tenisie Stołowym

13.04.2016r. (środa)
od godz. 10.00

Hala Widowiskowo-Sportowa im. Andrzeja Grubby
Brzeg Dolny, ul. Wilcza 8

OGŁOSZENIA DROBNE

nieruchomości

23.1. Sprzedam mieszkanie 36 m kw., 1. Piętro, ul. Osiedlowa. Tel. 603 404 676.

23.2. Sprzedam lub zamienię na mieszkanie, z dopłatą, dom w Wołowie, 240 m kw., dwa garaże, dwie sypialnie. Do zamieszkania. Cena: 300 tys. zł. Tel. 573 996 262, 721 634 421.

23.3. Sprzedam mieszkanie 46,06 m² z dużym balkonem przy ul. Wilczej w Brzegu Dolnym. Kontakt tel.: 724 728 450.

23.4. Sprzedam mieszkanie w Brzegu Dolnym Wilcza 60 m², 4-pokojowe. Tel. 606 473 236.

23.5. Sprzedam mieszkanie 2 pokojowe, 46,6 m², na parterze, w Brzegu Dolnym przy ul. Korczaka. Cena sprzedaży 135 tys. zł. Tel. 667 650 360.

23.6. Sprzedam mieszkanie 60 m² 4-pokojowe, Brzeg Dolny ul. Wilcza 606 473 236.

23.7. Sprzedam mieszkanie 36 m² 1 piętro, ul. Osiedlowa, 663 529 026.

23.8. Sprzedam ogródek działkowy Brzeg Dolny (kierunek Pysząca). Powierzchnia 3 ary. Murowana altana, wydzielona przestrzeń zasiana trawą oraz przestrzeń użytkowa, kilka drzew owocowych. Cena 550 zł. Kontakt 783 614 713.

23.9. Sprzedam działkę budowlaną 10 arów w Brzegu Dolnym przy ul. Cichej (Stare Miasto) cena. 130 tys. Tel. 605 111 396

24.1. Sprzedam działkę budowlaną 0,90 ha w Radeczu z zabudowaniami gospodarczymi + łąka + grunty orne. Cena do negocjacji. Tel. 695 297 475.

24.2. Sprzedam działkę budowlaną-usługową w Żerkówku, uzbrojona, 1356 m². Tel. 723 507 389.

24.3. Pilne! Okazyjnie sprzedam mieszkanie własnościowe na os. Warzyń, III piętro, 48 m², cena 125 tys. zł – do negocjacji. Tel. 512 829 639.

24.4. Sprzedam działkę budowlaną w Brzegu Dolnym przy ul. Zbożowej oraz Rajdowej. Więcej informacji pod nr tel. 791 360 295.

24.5. Sprzedam działkę rolną 3,8 ha przy drodze powiatowej w okolicach Godzięcina. Klasa gruntu 3 i 4, cena do uzgodnienia. Tel. 722 191 071.

24.6. Sprzedam mieszkanie 1-pokojowe, 27 m², ul. Wilcza (punktowiec). Cena do negocjacji. Tel. 691 375 942.

25.1. Sprzedam dwie działki budowlane w cenie jednej, Lipnica, tel. 781 036 887.

25.2. Sprzedam działki budowlane z możliwością usług 9 ar oraz 8 ar, w pełni uzbrojone, Brzeg Dolny, ul. Rajdowa, osobna księga wieczysta – działka nr 7/3 oraz 7/5, AM9. Cena 75 tys. zł. Tel. 661 938 108.

25.3. Sprzedam hektar ziemi rolnej w Żerkowie, cena 36 000. Kontakt 721 224 504.

praca

25.1. Zatrudnię fryzjerkę damską lub damsko-męską do salonu fryzjerskiego w Brzegu Dolnym. Zainteresowane osoby proszę o kontakt pod nr tel. 531 969 881.

sprzedam/kupię

23.1. Sprzedam OKNO plastikowe, dwuskrzydłowe o wym. 116 x 143 cm. Tel. 609 238 002.

23.2. Kupię sprawne i niesprawne laptopy, komputery, tablety, telefony. E-mail: brzegdolny77@gmail.com.

24.1. Sprzedaż piskląt – kurcząt w różnym wieku, kaczki i gęsi. Łososiowice, tel. 71 389 14 41, 500 700 820.

24.2. Mała uniwersalna maszyna ogrodnicza, silnik BRIGGS AND STATTON, poj. 150 cm³,

24.3. 4 KM, funkcje 3W1, tel. 889 015-389

Kosiarka glebogryzarka ciągnik 3 koła z wózkiem, tel. 889 015 389

25.1. Sprzedam przystawkę turbinową-szybkoobrotową CHIRANA /200 000/min, kompletną i sprawną + lampa bezcieniowa. Tel: 606 343 090.

25.2. Sprzedam zmywarkę pod zabudowę, cena 200 zł. Tel. 533 007 155.

oddam

24.1. Oddam w dobre ręce trzy roczne suczki. Ojciec: owczarek niemiecki, matka: amstaff miesany. Tel. 721 656 877.

25.1. Oddam w dobre ręce 6-miesięcznego koczka (koloru biszkoptowego w brązowe prążki), zdrowego, czystego, korzysta z kuwety, szczepionego, wychowanego wzorowo. Wiórek (bo wyglądał jak mała wiewiórka) został znaleziony na działkach jako 3-tyg. kocię i dlatego powinien mieć możliwość swobodnego poruszania się, stąd warunek: wyrozumieli i życzliwi właściciele domku na przedmieściach lub wiejskiego z ogrodem, nie blokowsko. Tel. 664 656 340 (Brzeg Dolny).

korepetycje

23.1. Udzielę korepetycji z matematyki i fizyki. Telefon kontaktowy: 502 397 451.

Ogłoszenia prosimy przysyłać na adres reklama.panorama@brzegdolny.pl lub MMS-em na numer 882 447 666



Chcesz sprzedać samochód?

Dodaj darmowe ogłoszenie w Panoramie!

Wyślij mailem zdjęcie, napisz podstawowe informacje (marka, model, rok produkcji itp.), a my wydrukujemy je w trzech kolejnych wydaniach!

PRACOWNIA TEATRALNA

OGŁASZA NABÓR
DO MŁODZIEŻOWEJ
GRUPY TEATRALNEJ
DZIAŁAJĄCEJ
W DOLNOBRZESKIM
OŚRODKU KULTURY

W PROGRAMIE
m.in.: ZADANIA AKTORSKIE,
RUCH SCENICZNY,
PANTOMIMA,
PRACA Z WYOBRAŻENIEM,
EMISJA GŁOSU,
INTERPRETACJA TEKSTU,
DYKCJA,
IMPROWIZACJA...

W CZASIE WARSZTATÓW TEATRALNYCH
POWSTAJĄ PRZEDSTAWIENIA,
KTÓRE ZAPREZENTOWANE SĄ NA DUŻEJ SCENIE
OŚRODKA KULTURY W BRZEGU DOLNYM

ZAJĘCIA W PRACOWNI TEATRALNEJ
ODBYWAJĄ SIĘ W ŚRODY I CZWARTKI
W GODZINACH OD 17.00 DO 20.00
I PRZEZNACZONE SĄ DLA MŁODZIEŻY
GIMNAZJALNEJ I LICEALNEJ
ZAPRASZAMY!

INFORMACJE:
DOK, UL. KOLEJOWA 29,
BRZEG DOLNY,
TEL. 71 319 52 52



Kleszcze i pchły. Porady

Pchły i kleszcze atakują. Jakiego są powikłania po ugryzieniu kleszcza? Czy można samemu wyrwać kleszcze, czy trzeba udać się do weterynarza? Jakiego środka są najlepsze przeciw kleszczom i pchłom? Jaka jest różnica między obrozą przeciw kleszczom a kropelkami?

Jakie są powikłania po ugryzieniu kleszcza?

Po ugryzieniu zwierzęcia przez kleszcza mogą wystąpić powikłania w postaci miejscowego odczynu zapalnego – zgrubienia okolicy wklucia z zaczerwienieniem.

Jeżeli kleszcz był zdrowy tzn. nie miał w sobie patogenów, temat kończy się na miejscowym odczynie. Niestety coraz częściej zdarza się, że kleszcze przenoszą wiele chorób.

Gdy zauważymy, że odczyn miejscowy się powiększa, gdy zwierzę wykazuje inne niepokojące objawy, smutniejsze, brak mu apetytu, gdy ma problemy z poruszaniem lub gdy zmienia się kolor jego moczu z żółtego na ciemny, brązowy – wówczas koniecznie należy udać się ze zwierzęciem do lekarza weterynarii. Wczesne wykrycie choroby daje większą szansę na wyleczenie.

Czy można samemu wyrwać kleszcza?

Najlepiej udać się do lekarza weterynarii, który bezpiecznie usunie kleszcza. Bezpiecznie dla zwierzęcia i dla siebie. Nieumiejętne usuwanie kleszcza może spowodować urwanie aparatu gębowego kleszcza, który pozostanie w skó-

rze zwierzęcia i może spowodować powikłania.

Wyciąganie zaś kleszcza gołą ręką może doprowadzić do zakażenia człowieka.

Jakie środki są najlepsze przeciw kleszczom i pchłom?

Z pchłami można sobie w łatwy sposób poradzić systemowo, czyli regularnie stosując sprawdzone, długo działające preparaty przeciwko pchłom, dozowane bezpośrednio na skórę zwierząt lub skuteczne obroże przeciwpchelne. Gdy inwazja pcheł jest silna, należy zastosować preparat do oprysku pomieszczeń. Zapobieganie inwazji to także ograniczenie kontaktu z innymi zwierzętami, o które właściciele nie dbają.

Najczęściej środki stosowane na pchły działają również

przeciwko kleszczom. Niestety w ostatnich latach obserwujemy słabsze działanie tych środków przeciwkleszczowych. Widzimy też różnice osobnicze, tzn. jeden preparat działa u konkretnego psa, a inny nie. Najlepiej zgłosić się do swojego lekarza weterynarii, który dobierze odpowiedni środek dla konkretnego zwierzęcia.

Pragnę w tym miejscu przestrzec przed stosowaniem niektórych preparatów przeznaczonych dla psów u kotów. Zastosowanie preparatu zawierającego w swym składzie permetrynę, obojętną dla psa, a toksyczną dla kota, może doprowadzić nawet do śmierci kota!

Warto, gdy wracamy ze spaceru, dokładnie obejrzeć zwierzę i – gdy widzimy chodzą-

cego po sierści kleszcza – zabranie go.

Można też po spacerze zastosować szczotkę, miotłę i omieść sierść zwierzęcia, wówczas jest szansa, że kleszcza zmieścimy i nie zdąży się wkuć.

Jaka jest różnica między obrozą przeciw kleszczom a kropelkami?

Preparaty w kropelkach działają miejscowo na powierzchni skóry i powodują śmierć pchły lub kleszcza po jego wkluciu w skórę. Zwykle preparaty te działają do 2-3 miesięcy przeciwko pchłom i niestety miesiąc przeciwko kleszczom. Na rynku jest tych preparatów wiele i są wygodne w stosowaniu, niestety ich skuteczność jest różna.



Obroże przeciwpchelne dobrych marek działają do 6-7 miesięcy i są skuteczne. Kosztują więcej niż preparaty w kropelkach, ale działają dłużej. Często obroże mają dosyć nieprzyjemny zapach, a u psów z długą sierścią mogą powodować jej wycieranie się. Z jej noszeniem wiążą się niedogodności – obroże zwierzę może zgubić na spacerze lub stracić w potyczce z innym zwierzęciem. U kotów odradzam stosowanie obroży, gdyż mogą się na niej powiesić. Często też koty obroże gubią. Poza tym obroże dla kotów są mało skuteczne.



Brzeg Dolny

Stare Miasto

Mostek chiński



Staw Owalny



Staw Młyński



wiosennie

Park miejski



Odra



puls

6.00 Tajemnice medyczne – serial
7.00 Nash Bridges – serial
8.00 Nash Bridges – serial
9.00 Napisała: Morderstwo – serial
10.00 Colombo – serial
12.05 To moje życie! – telenowela
13.05 Odmień los – telenowela
14.00 Odmień los – telenowela
15.00 Oblicza miłości – telenowela
16.00 Oblicza miłości – telenowela
17.00 Tajemnice medyczne – serial
18.00 Flash – serial
19.00 Flash – serial
20.00 Resident Evil: Zagłada – film akcji, USA 2007, reż. Russell Mulcahy, wyk. Ali Larter, Milla Jovovich, Oded Fehr
21.55 Druhny – komedia, USA 2011, reż. Paul Feig, wyk. Elaine Kao, Jill Clayburgh, Kristen Wynn, Maya Rudolph, Rose Byrne
0.30 Krwawe walentynki – horror, USA 2009, reż. Patrick Lussier, wyk. Jensen Ackles, Jaime King, Kerr Smith, Betsy Rue
2.30 Dżur
3.10 JRG w akcji
3.30 Dżur
3.55 JRG w akcji
4.20 Menu na miarę
4.45 Z archiwum policyj
5.10 Menu na miarę
5.35 Z archiwum policyj

TV6

6.00 Rodzina zastępcza **7.00 Kłamczuch**
8.00 Strażnik Teksasu **9.00 Galileo** **10.00**
 Zwierzęcy klub bokserki - film dok. **11.00**
 Australijskie rekordy Guinnessa **12.00**
 Miodowe lata **13.45 Rodzina zastępcza**
14.15 Dekoratornia **15.15 Nieśmiertelny**
16.15 Strażnik Teksasu **17.15 Czarnodziej**
18.15 Miodowe lata **20.00 Galileo** **21.00**
 CSI: Kryminalne zagadki Miami **23.00**
 Królestwo węzła - horror sci - f

TVP HISTORIA

6.50 Zakamarki Przeszłości 7.00 Muzeum Polskiej Piosenki - / - / „Śpiewaczk z młodości - Jerzy Stępniak 7.25 Hiesz historyk” (279) 8.00 Gmina cywilizacja (24) cykl o historii 8.00 Władysław Kozmowski 8.00 Władysław Kozmowski 10.00 Spór o historię debata na 10.40 Skradzione życie - 57 lat na obczyźnie film dok. 11.50 Czarna powojenna - film dokumentalny o Niemczech w Polsce 12.40 13.45 Polska - świat, historia w Palmiry - Polski Katyni 14.10 Zgnębienie Towarzystwa (4). Wstrząs. Rok 1988 - cykl dok. 15.15 Było, nie minęło 15.50 Seneca - cykl o historii i kulturze 16.45 17.45 film dok. 18.00 Współczesne społeczeństwo (302) serial 19.00 Był sobie człowiek - 8 seriali 19.45 Pierwsza wojna światowa (1) serial 21.00 Polscy bohaterowie wojenni z II wojny 22.00 Było, nie minęło - Było, nie minęło 22.25 Sensacje XX wieku 23.45 Szerokiej torze - Jeden dzień z poczuć humoru w 24 godzinach reportaż 24.00 Była wdówka - film dok. 24.00 Towarzystwo (4) Wstrząs. Rok 1988 - cykl dok.

Sobota, 2.04.2016

puls **PULS**

5.40 Co ludzie powiedzą? – serial
6.55 Taki jest świat
7.45 Co ludzie powiedzą? – serial
8.55 Wojciech Cejrowski. Boso – Teksas – serial dok.
9.30 Cztery pancerni i białe – serial
11.20 U Pana Boga w ogródku – komedia, Polska 2007
13.40 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm: Księżniczka Maleen – baśni, Niemcy 2015
14.55 7 krasnoludków – Las to za mało! – film familijny
16.50 Mistrz kierownicy ucieka 2 – komedia, USA 1980, reż. Hal Needham, wyk. Burt Reynolds, Jackie Gleason, Sally Field
19.00 Pingwiny z Madagaskaru – serial
20.00 Wpół do śmierci – film sensacyjny, 2002, reż. Don Michael Paul, wyk. Ja Rule, Kurupt, Morris Chestnut, Na Peeples, Steven Seagal, Tony Plana
22.05 Druhuń – komedia, USA 2011, reż. Paul Feig, wyk. Elaine Kao, Jill Clayburgh, Kristen Wiig, Maya Rudolph, Rose Byrne
0.35 Nikt nie przeżył – horror, Wielka Brytania 2012, wyk. Adelaide Clemens, Derek Magyar, Lee Tergesen, Luke Evans
2.40 Taki jest świat
3.10 Z archiwum policji
3.30 Dyzur
3.50 Z archiwum policji

TW6

10.35 Nowy Scooby – Doo **11.30** Barbie i sekret wróżek – film anim. **13.00** Wszystko o psach **14.00** Cesar Milan: Przywódca stada **15.00** Podwodni łowcy **16.00** Tajemnice i zagadki przeczłości **17.00** Królestwo małp: Brat przeciw bratu – film dok. **18.15** Zaginiony skarb – film sensacyjny **20.00** CSI: Kryminalne zagadki Miami **22.50** Niebezpieczna dzielnica – film akcji **23.50** Sielskie życie na farmie

TVP HISTORIA

7.50 Zawieszona na niebie – film dok. **7.50**
7.10 Jak to działa (59) – magazyn **7.45**
 Zwykły, święty człowiek – film dok. **9.05**
 Wzrost i upadek (30) – serial **8.00**
 Podróż z historią (1) – cykl dok. **10.35**
 Pierwsza wojna światowa (1) – serial dok.
 reż. Edward Fucherl **11.25** Spotkałem
 Papieża (12) Heroes of War – Polscy bo-
 haterowie wojny – film dok. **11.35**
 Młodym Zydom – serial dok. **13.10** Łole – film
 dok. **14.05** Szerokie torze – reportaż **14.40**
 Wielka Gra – teleturniej **15.55** Koło histo-
 ryki – program edukacyjny **16.00**
 Życie w miłości – lektura **17.10** Nieznane
 zwycięstwa Pawła II – film dok. **18.00** Im-
 perium miłości (35) – serial **19.00** Był so-
 bą człowiek **9** serial **19.40** Przewodnik
 czasu – film dok. **20.00** Historia żywa – sta-
 nej **20.25** Historia żywa – Zuawiz ze sta-
 nej **20.45** Hitler i wiedza tajem-
 na – film dok. **22.10** Czas transformacji (1)
 2) – cykl dok. **23.15** Encyklopedii (1) wo-
 jennej **23.45** Władca **23.55** Władca
 niewidomego świata **1** serial **0.50** Papięsie ko-
 no, Franciszkański **3** – film dok.

TVP 1

8.00 Tydzień
8.25 Jak to działa - magazyn
9.00 Ziarno - magazyn
9.30 Teleranek (4) - magazyn
10.00 Transmisja Mszy Świętej
12.00 Regina Coeli
12.15 Między ziemią a niebem
12.50 Bajeczne żaby - film dok.
14.05 I że cię nie opuszczę - melodramat, USA, reż. Michael Sucusy, wyk. Channing Tatum, Rachel McAdams, Jessica Lange, Sam Neill
16.00 Zagadka Hotelu Grand (1) - serial obyczajowy
17.00 Telexpress
17.15 Pogoda
17.30 Strażacy (15) - Krok przed metą - serial
18.35 Jaka to melodia?
19.30 Wiadomości
20.00 Sport
20.10 PZU Maraton - felieton
20.13 Białoczerwone żagle
20.15 Pogoda
20.30 Bodo (5) - serial
21.35 Zakochana Jedynka - Wyznania zakupoholiczki - komedia romantyczna, USA, reż. P.J. Hogan, wyk. Isla Fisher, Kristen Ritter, Hugh Dancy, Nick Cornish, Stephen Guarino, Steve Greenstein
23.25 Faustyna - film biograficzny, Polska, reż. Jerzy Łukasiewicz, wyk. Dorota Segda, Mirosława Dubrawska, Teresa Budzisz
23.45 Zakochana Jedynka - Wyznania zakupoholiczki - komedia romantyczna, USA, reż. P.J. Hogan, wyk. Isla Fisher, Kristen Ritter, Hugh Dancy, Nick Cornish, Stephen Guarino, Steve Greenstein
0.55 Jaka to melodia?
1.50 Tyżwiarstwo figurowe - MŚ - Bost. GALA
3.55 Zakończenie dnia

TVP SPORT

8.00 Tenis ziemny - Turniej WTA - Miami - FINAŁ 9.40 Kierunek RIO 10.15 Tyżwiarstwo figurowe - MŚ - Bost. program dowolny kobiet 12.05 Biegi narciarskie - Ski Classics - Aare - Finał 13.15 Żużel - Nice Polska Liga. 2 kolejka. Polonia Bydgoszcz - Wanda Instal Kraków 15.50 Piłkarskie gwiazdy po polsku 16.30 LA 17.40 Tyżwiarstwo figurowe - MŚ - Bost. program dowolny par sportowych 19.15 Irina Rodnina 19.55 Tyżwiarstwo figurowe - MŚ - Bost. GALA 22.40 Sportowa niedziela 23.25 Żużel - Nice Polska Liga. 2 kolejka. Polonia Bydgoszcz - Wanda Instal Kraków 1.15 Zakończenie dnia

TVP 1

8.00 Wiadomości, Pogoda
8.20 Polityka przy kawie
8.35 Rok w ogrodzie
9.00 Ojciec Mateusz (63) - Zdobycz - serial
9.55 Tysiąc i jedna noc (146) - serial
10.55 Wspaniałe stulecie (305) - serial
12.00 Wiadomości
12.10 Agrobiznes
12.35 Wójt roku - 2015
12.40 Przepis dnia - magazyn
12.55 Nil, cz. 1 - serial dok.
14.00 Tysiąc i jedna noc (147) - serial
15.00 Wiadomości, Pogoda
15.15 Okrasa łamie przepisy
15.45 Wspaniałe stulecie (306) - serial
16.45 Pegaz
17.00 Telexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia?
17.55 Klan (2918) - telenowela
18.30 Świat się kręci - widowisko publicystyczne
19.15 Przepis dnia - magazyn
19.30 Wiadomości, Sport, Pogoda
20.05 Wycieczka 24h
20.25 Kret - film sensacyjny, Polska, Francja, reż. Rafał Lewandowski, wyk. Borys Szyc, Marian Dziędziel, Magdalena Czerwińska, Wojciech Pszoniak, Sławomir Orzechowski, Bartłomiej Topa, Jerzy Janeczek, Dariusz Szymon, Krystyna Wiśniewska - Sławik, Stanisława Topuszańska
22.20 Oto historia - Warszawa. Zmartwychwstałe Miasto
23.25 Wyznania zakupoholiczki - komedia romantyczna, USA, reż. P.J. Hogan, wyk. Isla Fisher, Kristen Ritter, Hugh Dancy, Nick Cornish, Stephen Guarino
1.15 To nie tak, jak myślisz, kotku - komedia, Polska, reż. Sławomir Kryński, wyk. Katarzyna Figura, Jan Frycz, Jacek Boruski, Tomasz Kot, Małgorzata Buczkowska, Sławomir Orzechowski, Michał Bajor, Jerzy Schejbal

TVP SPORT

8.00 Sportowa niedziela 8.30 Żużel - Nice Polska Liga: Polonia Bydgoszcz - Wanda Instal Kraków 10.30 Rafał Wilk - człowiek ze stali 11.30 Zwiarcie - magazyn 12.15 Tyżwiarstwo figurowe - MŚ - Bost. program dowolny kobiet, USA 14.10 Tenis ziemny - Turniej WTA - Miami - FINAŁ 15.55 Tyżwiarstwo figurowe - MŚ - Bost. GALA 17.45 Magazyn piłkarski FIFA 18.20 Piłka nożna - Mecz towarzyski. Niemcy - Włochy 20.15 4 - 4 - 2 - magazyn piłkarski 21.20 Biegi narciarskie - Ski Classics - Aare - Finał 22.30 Kierunek RIO 23.00 Echa stadionów 23.20 Tenis ziemny - Turniej WTA - Miami - FINAŁ 1.20 Zakończenie dnia

TVP 2

5.45 M jak miłość (1211) - serial
6.40 Barwy szczęścia (1422 - 1426) - serial obyczajowy
9.30 Rodzinne oglądanie - Galapagos - Trzeci wymiar (4) - serial dok. reż. Martin Williams
10.30 Podróże z historią (12) Prezydenckie siedziby - cykl dok.
11.05 Makłowicz w podróży - Makłowicz w podróży. Hiszpania - Murcia
11.40 Jan Paweł II - film biograficzny, Polska, Włochy, USA, reż. John Kent Harrison, wyk. John Voight, Cary Elwes, James Cromwell, Christopher Lee, Ben Gazzara, Wenany Nosul, Daniele Pecci, Vittoria Belvedere, Giuliano Gemma
14.00 Familiada - teleturniej
14.35 Kocham Cię, Polsko! - zabawa quizowa
16.25 Na dobre i na złe (631) - serial
17.25 Na sygnale (90) - Tajemnica lekarska - serial fabularyzowany
18.00 Panorama
18.35 Sport Telegram
18.40 Pogoda
18.55 Przygarnij mnie - reality show
20.05 Jutro nie umiera nigdy - film sensacyjny, USA, Wielka Brytania, reż. Roger Spottiswoode, wyk. Pierce Brosnan, Jonathan Pryce, Michelle Yeoh, Teri Hatcher
22.15 Komediodrama Scena Dwójki - program rozrywkowy
23.10 Night of the Proms - koncert
0.15 Krzyk 2 - thriller, USA, reż. Wes Craven, wyk. Neve Campbell, David Arquette, Courteney Cox, Jerry O'Connell
2.25 Soul Kitchen - komediodramat, Niemcy, reż. Fatih Akin, wyk. Adam Bousdoukos, Moritz Bleibtreu, Birol Ünel, Pheline Roggan, Anna Bederke, Dorka Gryllus
4.10 Psychoza (7 - 8) - serial
5.45 Zakończenie dnia

PSN

7.00 Piłka nożna Euro 2016 - magazyn
7.30 Piłka nożna Euro 2016 - magazyn
8.00 Polsat Sport News Sport Flash 8.07 Magazyn freestyle 9.00 Polsat Sport News Sport Flash 9.07 Tenis ATP Miami Open 11.00 Polsat Sport News Sport Flash 11.07 Tenis ATP Miami Open 13.00 Polsat Sport News Sport Flash 13.07 Magazyn Trans World Sport 14.40 MotoGP Motocyklowe MŚ - Argentyna 15.10 MotoGP Motocyklowe MŚ - Argentyna 15.40 MotoGP Motocyklowe MŚ - Argentyna 16.00 Polsat Sport News Sport Flash 16.07 Magazyn Cafe Futbol 18.00 MotoGP Motocyklowe MŚ - Argentyna 19.50 Koszykówka Taroun Basket Liga 22.00 Piłka nożna Liga holenderska

TVP 2

6.30 Program katolicki
6.30 M jak miłość (1034) - serial
8.00 Pytanie na śniadanie
10.50 Akademia smaku Zosi i Tomka - 12 - magazyn kulinarny
11.00 Barwy szczęścia (1426) - serial
11.35 Postaw na milion - teleturniej
12.35 Tylko z Tobą (24) - serial
13.35 Śniadanie na Trawie - magazyn kulturalny
14.10 Na sygnale (1) - serial
14.40 Rodzinka.pl (25) - Kwestia zaufania - serial komediowy
15.05 Rodzinka.pl (26) - Wielka wyprzedaż - serial komediowy
15.40 Panorama, Pogoda
16.10 Hity kabaretu - Konczita i inne hity kabaretu Ani Mru Mru
17.05 Tylko z Tobą (25) - serial
18.00 Panorama, Sport, Pogoda
18.50 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (1426) - serial
20.05 Barwy szczęścia (1427) - serial
20.40 M jak miłość (1212) - serial
21.35 Kulisy serialu „M jak miłość”
21.50 Sonda 2 - program popularnonaukowy
22.50 Czy świat oszalał? - Co z tą pogodą? - film dok.
23.50 Grimm - s. 2 (7) - serial
0.45 Aida (10) - serial komediowy
1.45 Prywatne śledztwo - film sensacyjny, Polska, reż. Wojciech Wójcik, wyk. Roman Wilhelm, Janusz Bukowski, Jan Jankowski, Andrzej Pieczyński, Jan Peszek, Piotr Dejmek, Mirosława Marcheluk, Jerzy Trela, Artur Barciś, Jacek Debski
3.30 Co z tą pogodą? - film dok.
4.20 Zakończenie programu

PSN

7.00 Magazyn golfowy 7.30 Piłka nożna Euro 2016 - magazyn 8.07 Piłka nożna Euro 2016 - magazyn 9.07 Piłka nożna Liga ukraińska 11.00 Polsat Sport News Sport Flash 11.07 Piłka nożna Liga rosyjska 13.00 Polsat Sport News Sport Flash 13.07 Piłka nożna Liga holenderska 15.00 Polsat Sport News Sport Flash 15.07 MotoGP Motocyklowe MŚ - Argentyna 17.00 Polsat Sport News Sport Flash 17.07 Koszykówka Taroun Basket Liga 19.00 Polsat Sport News Sport Flash 19.07 Piłka nożna Euro 2016 - magazyn 20.00 Boks Magazyn Puncher 21.00 Piłka nożna Magazyn 1. ligi 22.00 Siatkówka Puchar Polski kobiet 0.00 Piłka nożna Liga rosyjska 2.00 Magazyn Pro Bull Riding

TVN

5.25 Uwaga! - program interwencyjny
5.45 Mango - Telezakupy
7.55 Maja w ogrodzie
8.25 Akademia ogrodnika - magazyn ogrodniczy
8.30 Dzień Dobry TVN - magazyn
11.00 Efekt Domina
11.35 Co za tydzień - magazyn
12.15 Druga szansa - serial
13.15 Mali Giganci
15.20 Shrek - komedia, USA 2001, reż. Andrew Adamson, wyk. Vicky Jensen, Mike Myers, Eddie Murphy, Cameron Diaz, John Lithgow, Vincent Cassel
17.25 Sablewski sposób na...
18.00 Ugotowani - program kulinarny - rozrywkowy
19.00 Fakty, Sport, Pogoda
19.45 Uwaga! - program interwencyjny
20.00 MasterChef Junior



21.30 Poranek kojota - komedia, Polska 2001, reż. Olaf Lubaszenko, wyk. Maciej Stuhr, Karolina Rosińska, Tadeusz Huk, Janusz Józefowicz, Michał Miłowicz
23.35 Kapitan Ameryka: Pierwsze starcie - film przygodowy, USA 2011, reż. Joe Johnston, wyk. Chris Evans, Hayley Atwell, Sebastian Stan, Tommy Lee Jones, Hugo Weaving, Dominic Cooper, Richard Armitage, Stanley Tucci, Samuel L. Jackson
2.00 Uwaga! - program interwencyjny
2.15 Klub Magii

EUROSPORT

8.30 Maraton. Paryż, Francja 11.00 Supersport. MŚ, Aragon, Hiszpania 12.00 FIA WTCC. Le Castellet, Francja 13.00 Superbike. MŚ, Aragon, Hiszpania Wycieczka 17.32 Extra świat - magazyn 18.00 Belgia 17.00 FIA WTCC. Le Castellet, Francja 18.00 Tyżwiarstwo figurowe. MŚ, Boston 19.00 Snooker. China Open, Pekin, Chiny Finał 21.00 Kolarstwo. Wycieczka Dookoła Flandrii, Belgia 22.00 Jeździectwo. Rolex Grand Slam, Wellington 23.05 Tyżwiarstwo figurowe. MŚ, Boston 0.00 Superbike. MŚ, Aragon, Hiszpania Wycieczka 2.0.30 Piłka nożna. Major League Soccer 5. kolejka: Chicago Fire - Philadelphia Union 1.45 Piłka nożna. Major League Soccer

TVN

5.50 Uwaga! - program interwencyjny
7.05 M jak miłość (1034) - serial
7.25 Sablewskiej sposób na...
8.00 Dzień Dobry TVN - magazyn
10.55 Kuchenne rewolucje - program kulinarny - rozrywkowy
12.00 Szkoła - serial
13.00 Szpital - program obyczajowy
14.00 Ukryta prawda - program obyczajowy
15.00 Rozmowy w toku - talk show
16.00 Szkoła - serial
17.00 Ukryta prawda - program obyczajowy
18.00 Szpital - program obyczajowy
19.00 Fakty, Sport, Pogoda
19.50 Uwaga! - program interwencyjny
20.10 Doradca smaku



20.15 Na Wspólnej - serial obyczajowy
20.55 Singielka - serial
21.30 Druga szansa - serial
22.30 Na językach - magazyn
23.30 Agent - Gwiazdy
0.30 Wybrani - serial
1.30 Ocalić Grace - serial
2.30 Uwaga! - program interwencyjny
2.55 Klub Magii
4.15 Rozmowy w toku - talk show

EUROSPORT

8.30 Kolarstwo. Wycieczka Dookoła Flandrii 10.00 Superbike. MŚ, Aragon 10.30 Snooker. China Open 12.00 Piłka nożna. Major League Soccer: Orlando City SC - Portland Timbers 13.30 Jeździectwo. Rolex Grand Slam, Wellington 14.30 Kolarstwo. Wycieczka Dookoła Flandrii 15.30 Kolarstwo. Wycieczka Dookoła Kraju Basków 17.15 Tenis. Turniej WTA, Katowice, Polska 19.35 Magazyn. Going for Gold 19.40 Tenis. Turniej WTA, Katowice, Polska 21.00 Kolarstwo. Wycieczka Dookoła Kraju Basków Etap 1. 22.00 Kolarstwo. Wycieczka Dookoła Flandrii, Belgia 22.45 Watas 23.05 Eurogol 23.10 Piłka nożna. Major League Soccer 23.35 Piłka nożna. Vive la France 0.00 Eurogol 0.05 Tenis. Turniej WTA, Katowice

POLSAT

6.00 Nowy dzień z Polsat News
7.45 Jeżdźcy smoków
8.15 Turbo Fast
8.45 Jeżdźcy smoków na końcu świata
9.10 Rysiek Lwie Serce - film anim
11.30 Fantastyczna czwórka - film sci-fi, USA, 2004, reż. Tim Story
13.40 Krudowie - film anim., USA
15.45 Twoja Twarz Brzmi Znajomo
17.45 Nasz nowy dom
18.40 Dwoje we troje
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda
19.30 Państwo w Państwie
20.05 Tylko Muzyka. Must be the Music



22.10 Hancock - film fantasy, USA, 2008, reż. Peter Berg, wyk. Will Smith, David Matthey, Eddie Marsan, Jae Head, Jason Bateman, Johnny Galecki, Charlize Theron
Duża siła powinna iść w parze z odpowiedzialnością - i wiedzą o tym wszyscy - wszyscy oprócz Hancocka. Swoimi heroicznymi wyczynami, niezadowolony, ze wszystkimi skonfliktowany, sarkastyczny i nierozumiany Hancock mógłby ocalić wiele ludzkich istnień, zawsze jednak, każda z jego akcji pozostawia straty, od których dosłownie opada szcęką. Mieszkańcy Los Angeles mają tego w końcu dość.
0.00 Magazyn sportowy
2.05 Tajemnice losu
5.00 Disco Gramy

TVP INFO

5.59 Serwis Info, Pogoda, Serwis Sportowy co pół godziny 16.30 Puls Polski - magazyn 16.55 Pogoda 16.58 Flesz Info 17.05 Serwis sportowy 17.15 Telexpress Extra 17.32 Extra świat - magazyn 18.00 Twoje Info 18.28 Po przedniku - rozmowa 18.50 Serwis Info weekend 18.58 Raport mniejszości - magazyn 19.30 Konfrontacje - magazyn 19.47 Pogoda 19.53 Dziś wieczorem 20.10 Minęła 20ta 20.30 Serwis Info weekend 20.40 Bez retuszu - magazyn 21.40 Studio LOTTO 21.50 Panorama Dnia 22.40 Sportowa niedziela 23.10 Serwis Info weekend 23.50 Pogoda 0.00 Telexpress Extra 0.25 Dziś wieczorem 0.45 Minęła 20ta 1.15 Bez retuszu - magazyn 2.25 Serwis Info weekend

POLSAT

6.00 Nowy dzień z Polsat News
7.55 Trudne sprawy
8.55 Malanowski i Partnerzy
9.55 Mój przepis na...
10.00 Dzień, który zmienił moje życie
11.00 Dlaczego ja?
12.00 Pielęgniarki
13.00 Trudne sprawy
14.00 Pierwsza miłość
14.45 Dlaczego ja?
15.50 Wydarzenia, Pogoda
16.15 Interwencja
16.25 Malanowski i Partnerzy
16.55 Małolaty
17.55 Mój przepis na...
18.00 Pierwsza miłość
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda
19.30 Świat według Kiepskich
20.00 Wymakowani



20.10 MEGA HIT - Wilk z Wall Street - dramat, USA, 2013, reż. Martin Scorsese, wyk. Jonah Hill, Jon Bernthal, Kyle Chandler, Leonardo DiCaprio, Margot Robbie
Jordan Belfort pechowo zaczyna w 1989 roku w październiku 1987, kiedy akcje na Wall Street leżą w doł, a firmy maklerskie zwalniają ludzi. Po pewnym czasie na bezrobociu w 1989 roku zakłada własną firmę Stratton Oakmont, która obraca tzw. śmieciowymi akcjami, czyli akcjami wartymi ułamki dolara.
0.00 Teoria chaosu - thriller sensacyjny, Kanada, USA, Wielka Brytania, 2005, reż. Tony Giglio, wyk. Jason Statham, Henry Czerny, Jessica Steen, John Cassini
2.15 Tajemnice losu

TVP INFO

6.00 Serwis Info, Pogoda, Serwis Sportowy co pół godziny 16.30 Puls Polski 16.55 Pogoda 16.58 Flesz Info 17.15 Telexpress Extra 17.32 Extra świat - magazyn 18.00 Twoje Info 18.28 Po przedniku - rozmowa 18.50 Serwis Info 19.00 24 minuty - wywiad 19.30 INFObiznes 19.47 Pogoda 19.57 Dziś wieczorem 20.12 Minęła 20ta 20.44 Flesz - Serwis Info 20.51 Pogoda 21.00 Serwis Info 21.09 Pogoda 21.15 Puls Polski 21.49 Panorama Dnia 22.37 Pogoda 22.45 Studio świat - magazyn 23.10 Serwis Info 23.24 Audycja Interaktywna 23.30 Echa stadionów 23.45 Telexpress Extra 0.10 Extra świat - magazyn 0.20 To jest temat - tvn24.pl

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu
7.05 Klub przyjaciół Myski Miki
7.35 Scooby Doo
8.05 Klub przyjaciół Myski Miki
8.35 Scooby Doo
9.00 Garfield Show
9.25 Tom i Jerry: Szybcy i Kudłaci - film anim., USA, 2005
10.50 Galileo
12.50 Kung Fu Kid - film familijny, Japonia, 2008
15.00 Linia ryzyka - film akcji, USA, 2007, reż. Andy Cheng, wyk. Eddie Griffin, Nadia Bjorlin, Nathan Phillips
17.00 9. miesiąc
19.00 Galileo
20.00 Do zaliczenia - komedia, USA, 2013, reż. Maggie Carey, wyk. Aubrey Plaza, Bill Hader
22.20 Don Jon - komedia, USA, 2013, reż. Joseph Gordon - Levitt, wyk. Kieran Parker, Joseph Gordon - Levitt, Julianne Moore, Scarlett Johansson
0.15 Zaginiony skarb - film sensacyjny, USA, 2003, reż. Jim Wynorski, wyk. Stephen Baldwin, Niccollette Sheridan, Coby Ryan McLaughlin, Jerry Doyle
2.00 Zagadki kryminalne
3.00 Disco Polo Life
4.00 Top 10 lista przebojów
5.00 Top 10 lista przebojów

stopklatka

8.20 Zaginiony świat - serial 10.35 Katastrofy w przestworzach - serial 11.45 Muszkieterowie - serial 14.00 Małolata Ninia na wojennej ścieżce - komedia 15.55 Dziesięć godzin - komedia wojenna 18.00 Pizama party - komedia 19.50 100 kultowych filmów: Być jak John Malkovich 20.00 Flyboys - bohaterska eskadra - dramat wojenny 22.50 W odwecie za śmierć - thriller

TV TRWAM

12.00 Regina Coeli z Ojcem Świętym Franciszkiem 12.20 Wiś - to też Polska 13.30 Misjonarz Szczęścia 14.30 Miłość odnajdzie ci wszędzie 16.00 Informacje dnia 16.10 Koncert zyczeń 17.00 Tam, gdzie Bóg płacze 17.30 Reportaż dnia 18.00 Regina Coeli 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończonych 19.25 Retrospekcja 19.30 Brat Ogień 20.00 Informacje dnia 20.20 Rozaniec 20.50 Myśląc Ojczyzna 21.00 Apok. Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Józef z Egiptu 22.20 Tam, gdzie modlił się dawni papieże 22.30 Vatican Magazyn 23.00 Jak my to widzimy - z daleka widać lepiej 23.30 Iskra Bożego Miłosierdzia 0.00 Świat w obrazach 0.05 Słowo Życia 0.10 Informacje dnia 0.30 Reportaż dnia 0.10 Modlitwa Regina Coeli z Ojcem Świętym

TV 4

6.00 Nie igraj z aniołami - telenowela obyczajowa
7.05 Klub przyjaciół Myski Miki
7.35 Scooby Doo
8.05 Klub przyjaciół Myski Miki
8.35 Scooby Doo
9.00 Nieśmiertelny
10.00 Moja nadzieja
11.00 Włoska narzeczona - telenowela obyczajowa
11.55 Mój przepis na...
12.00 Detektywi w akcji
13.00 Policjanci i Policjanci - serial obyczajowy
14.00 STOP Drogówka
15.00 Dom nie do poznania
16.00 Moja nadzieja
17.00 Włoska narzeczona - telenowela obyczajowa
18.00 Detektywi w akcji
19.00 Policjanci i Policjanci - serial obyczajowy
20.00 Śmierć na 1000 sposobów
21.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku
21.55 Mój przepis na...
22.00 Galileo
23.00 Spadkobiercy
1.00 STOP Drogówka
2.00 Interwencja
2.20 Graffiti
2.40 TAK czy NIE
3.10 Cafe Futbol 15
5.00 Top 10 lista przebojów

stopklatka

6.00 Prywatna historia kina 6.40 - serial 7.15 Stawka większa niż życie cz. 3 - 4 - serial 11.05 Chłopi - serial 11.40 Historia Orzeza - serial 12.50 Katastrofy w przestworzach - serial 13.50 Pułapki umysłu - serial 14.15 Szpital nadziei - serial 15.25 Pizama party - komedia 17.15 Szpital nadziei - serial 18.00 Kobry: Oddział specjalny - serial 20.00 1812 - Ułaska ballada - film historyczny 22.05 Thelma i Louise - dramat

TV TRWAM

12.00 Regina Coeli 12.03 Informacje dnia 12.20 Misjonarz Szczęścia 13.20 Koncert zyczeń 14.10 Światła nadziei 15.15 Świętość w codzienności - św. Joanna Beretta Molla 15.50 Pytasz i wiesz 16.00 Informacje dnia 16.10 Sanktuarium polskie 16.30 Tydzień z Ziemi Świętej 16.50 Świadkowie 17.20 Świąty na każdy dzień 17.30 Reportaż dnia 18.00 Regina Coeli 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończonych 19.25 Świąty na każdy dzień 19.30 Parauzek i przyjaciół 19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Rozaniec 20.50 Myśląc Ojczyzna 21.00 Apok. Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski Punkt Wiedzenia 22.00 Stan bezpieczeństwa państwa 22.10 Każde życie jest cudem 0.00 Świat w obrazach 0.05 Słowo Życia

Niedziela, 3.04.2016

TVN 7

5.55 Szymon Majewski Show
7.00 Mango - Telezakupy
9.05 Dwóch i pół - serial
9.40 Kobra: Oddział specjalny - serial sensacyjny
10.45 Agentka o stu twarzach - serial
12.45 Przepis na życie - serial
15.50 Szeryf z Randado - western, USA 1990, reż. C.T. McIntyre, wyk. Glenn Ford, Charlene Tilton, Jeff Kaake, Michael Horse, Russell Todd, Cody Glenn
17.55 Wygraj randkę - komedia, USA 2004, reż. Robert Luketic, wyk. Kate Bosworth, Tophir Grace, Josh Duhamel, Nathan Lane, Sean Hayes
20.00 Green Lantern - film przygodowy, USA 2011, reż. Martin Campbell, wyk. Ryan Reynolds, Blake Lively, Peter Saarsgard, Mark Strong, Tim Robbins, Jay O. Sanders, Angela Bassett
22.20 Błef - serial
23.25 Raport mniejszości - film s. f. USA 2002, reż. Steven Spielberg, wyk. Tom Cruise, Colin Farrell, Samantha Morton, Max Von Sydow, Lois Smith, Peter Stormare, Tim Blake Nelson, Kathryn Morris
2.30 Klub Magii
4.35 Druga strona medalu - talk show
5.00 Druga strona medalu - talk show

TTV

13.00 Anatomia głupoty według Richarda Hammonda 14.00 Najlepszy w mieście 15.00 Ostre cięcie 15.45 Express - informacje 16.05 Usterka 16.35 Damsy i wieśniaczki 17.45 Express - informacje 18.05 Podstępne roboty 18.35 Punkt krytyczny 19.05 Testy 19.45 Express - informacje 20.00 DeFacto 21.30 Kossakowski. Inicjacja 22.00 Bettejowski. Prowokacje 23.30 Komornicy 23.00 Underworld - serial

TVP KULTURA

7.35 Afisz kulturalny 8.10 Informacje kulturalne 8.30 Próba ciśnienia - dramat psychologiczny 10.00 Szostakowicz - człowiek o wielu twarzach - film dok. 11.00 wydarzenie aktualne 11.25 Eurokultura - magazyn kulturalny 11.45 Sześciu w piekło - film obyczajowy 13.20 Kadis dla przyjaciela - dramat obyczajowy 15.10 Prywatne życie arcydzieł - Jan van Eyck. Zwiastowanie - cykl dok. 16.10 Krystian Zimerman gra Chopina - koncert 17.15 Niedziela z... Romą Gasiorowską - Ki - film obyczajowy 20.00 Wszyscy twoi święci - dramat 21.50 Trzeci punkt widzenia 22.25 Moja ulica - film dok. 0.00 Jazz noc - Dominik Wania Trio - Ravel - koncert

Poniedziałek, 4.04.2016

TVN 7

5.20 We Dwoje - program rozrywkowy
6.45 Męski Typ 2: Ryszard Kalisz - talk show
7.20 Prawo Agaty - serial obyczajowy
8.20 Sąd rodzinny - program sądowy
9.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska
10.20 Przepis na życie - serial obyczajowy
11.20 Mango Telezakupy
12.55 Sąd rodzinny - program sądowy
13.55 Szpital - program obyczajowy
14.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska
15.55 Kryminalni - serial kryminalny
17.00 Prawo Agaty - serial obyczajowy
18.00 Chirurgzy III - serial
19.00 Agentka o stu twarzach - serial obyczajowy, USA 2007, reż. Rod Lurie, wyk. Samuel L. Jackson, Josh Hartnett, Kathryn Morris, Alan Alda, Rachel Nichols, Teri Hatcher
22.25 Tajemnice Laury - serial
23.25 Przepowiednia - film sensacyjny, USA 2002, reż. Mark Pellington, wyk. Richard Gere, Laura Linney, Will Patton, Debra Messing, Alan Bates
1.45 Wybrani - serial sensacyjny, USA
2.50 Klub Magii
5.00 Druga strona medalu - talk show

TTV

14.15 Nieobliczalni lokatorzy 14.45 Tajemnice otępioty 15.45 Express - informacje 16.05 Uwaga! 16.25 Historia 10 17.30 DeFacto - Flesz 17.45 Express - informacje 18.05 Na talerzu milionera 19.10 Gry uliczne 19.45 Express - informacje 20.10 Uwaga! po Uwadze 21.10 Komornicy 21.45 Express - informacje 22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 22.45 DeFacto 23.45 Punkt krytyczny

TVP KULTURA

7.35 Kultura fizyczna 7.40 Afisz kulturalny 8.10 Eurokultura 8.30 Niedziela z... Romą Gasiorowską 9.25 Rozmowy o miłości - film obyczajowy 11.05 Do serca Twego - film anim. 11.30 Rodzina Kanderów - serial 12.45 Koncert zyczeń - Genialna epoka - rodzina rockowa 13.20 Eurokultura 13.45 3 x Włodek Pawlik - Wrony - dramat 15.05 Opowieści księżycowe - baśń filmowa 17.00 Almana - komediodramat 18.50 Portrety - Soul Power 1 - serial 20.00 Informacje kulturalne 20.20 Superprodukcja - komedia 22.05 Tanie Dłanie - Moroz i Kłopotowski komentują Świat 4 - talk - show 22.45 Egzamin dojrzałości - film kr. metr 23.50 VideoFan

PULS

6.00 Taki jest świat
6.50 Stawka większa niż życie - serial
9.15 Wojciech Ciejrowski. Boso
11.50 Psi arystokraci - film familijny
13.45 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm: Kopciuszek - baśń
15.00 Mistrz kierownicy ucieka 2 - komedia, USA 1980, reż. Hal Needham, wyk. Burt Reynolds, Jackie Gleason, Sally Field
17.05 Bibliotekarz II: Tajemnice kopalni króla Salomona - film przygodowy, USA 2006, reż. Jonathan Frakes, wyk. Noah Wyle, Gabrielle Anwar, Bob Newhart, Olympia Dukakis
19.00 Pingwiny z Madagaskaru - serial
20.00 Battleship: Bitwa o Ziemię - film sci - fi, USA 2012, reż. Peter Berg, wyk. Alexander Skarsgard, Liam Neeson, Rihanna, Taylor Kitsch
22.50 Krew za krew - western, USA 2006, reż. David Von Ancken, wyk. Pierce Brosnan, Liam Neeson, Michael Wincott
1.00 Wilkowie - serial
2.00 American Horror Story: Asylum - serial
2.55 Taki jest świat
3.50 JRG w akcji
4.20 Menu na miarę
4.45 Z archiwum policy
5.10 Menu na miarę

TV6

TVP 1	TVP 1
8.00 Wiadomości, Pogoda	
8.20 Polityka przy kawie	
8.30 Historia dla Ciebie - pamięć.pl	
8.55 Ojciec Mateusz (64) - Aukcja - serial	
9.50 Tysiąc i jedna noc (147) - serial	
10.50 Wspaniałe stulecie (306) - serial	
12.00 Wiadomości	
12.10 Agrobiznes	
12.35 Przepis dnia - magazyn	
12.50 Nil, cz. 2 - serial dok.	
14.00 Tysiąc i jedna noc (148) - serial	
15.00 Wiadomości	
15.05 Pogoda	
15.15 Okrasa łamie przepisy - Ryby z milickich stawów	
15.45 Wspaniałe stulecie (307) - serial	
16.45 Pegaz	
17.00 Teleexpress	
17.15 Pogoda	
17.25 Jaka to melodia?	
17.55 Klan (2919) - telenowela	
18.30 Świat się kręci - widowisko publicystyczne	
19.15 Przepis dnia - magazyn	
19.30 Wiadomości, Sport, Pogoda	
20.05 GOL	
20.25 Rozdarte serca (5) - Broken Pieces - serial	
21.25 Warto rozmawiać - program publicystyczny	
22.30 To nie tak, jak myślisz, kotku - komedia, Polska, reż. Sławomir Kryński, wyk. Katarzyna Figura, Jan Frycz, Jacek Boruskiński, Tomasz Kot, Małgorzata Buczkowska, Sławomir Orzechowski, Michał Bajor, Jerzy Schejbal	
0.25 Agent pod przykryciem (5) Undercover - serial	
1.30 Zła krew - thriller, USA, reż. Adam Silver, wyk. Taylor Cole, Jeff Kober, Billy Miller, Carly Chaikin	
3.05 Notacje - Andrzej Bertrandt - Nie idźcie na płoty - cykl dok.	
3.20 Świat się kręci - widowisko publicystyczne	
4.10 Zakończenie dnia	

TVP SPORT	TVP SPORT
8.00 Piłka nożna - Polska - Finlandia 9.55 Kierunek Rio 10.30 Obrazki z wystawy 11.35 Tyżwiarstwo figurowe - MŚ - Boston 13.30 Rafał Wilk człowiek ze stali 14.30 Żużel - Nice Polska Liga. 2 kolejka. Polonia Bydgoszcz - Wanda Instal Kraków 15.25 Żużel - Nice Polska Liga. 2 kolejka. Polonia Bydgoszcz - Wanda Instal Kraków 16.30 4 - 4 - 2 17.30 Północni 18.00 Tyżwiarstwo figurowe - MŚ - Boston. GALA 19.55 Magazyn piłkarski - FIFA 20.30 Najśłynniejsze gole biało - czerwonych 21.25 Tyżwiarstwo figurowe - Gala Kings on Ice - Warszawa, cz. 1 22.30 The World Sailing Show 23.00 Legia mistrzów 23.15 Sportowy Wieczerz 23.30 Tyżwiarstwo figurowe - MŚ - Boston	

TVP 1	TVP 1
8.00 Wiadomości, Pogoda	
8.15 Polityka przy kawie	
8.30 Północni (150) - magazyn dla niepełnosprawnych	
8.55 Ojciec Mateusz (65) - Taka spokojna niedziela - serial	
10.00 Tysiąc i jedna noc (148) - serial	
10.55 Wspaniałe stulecie (307) - serial	
12.00 Wiadomości	
12.10 Agrobiznes	
12.30 Magazyn Rolniczy - Nowoczesne technologie produkcji w spółkach ANR	
12.40 Przepis dnia - magazyn	
12.50 Nil, cz. 3 - serial dok.	
14.00 Tysiąc i jedna noc (149) - serial	
15.00 Wiadomości, Pogoda	
15.15 Okrasa łamie przepisy - Tanie i proste gotowanie - magazyn kulinarny	
15.45 Wspaniałe stulecie (308) - serial	
16.45 Pegaz	
17.00 Teleexpress, Pogoda	
17.25 Jaka to melodia?	
17.55 Klan (2920) - telenowela	
18.30 Świat się kręci - widowisko publicystyczne	
19.15 Przepis dnia - magazyn	
19.30 Wiadomości, Sport, Pogoda	
20.25 Houdini - sztuka iluzji - serial	
21.25 Świat nieprzedstawiony - Wieloraczk. Szczęście do potęgi	
22.25 Pegaz	
23.20 Zła krew - thriller, USA, reż. Adam Silver, wyk. Taylor Cole, Jeff Kober, Billy Miller, Carly Chaikin	
0.55 Świat nieprzedstawiony - Wieloraczk. Szczęście do potęgi, Wielka Brytania	
1.55 Pegaz	
2.50 Houdini - sztuka iluzji - serial	
3.45 Notacje - Notacje katyńskie. Katyńskie Łuczak. Kartka ze Starobieleśka. - cykl dok.	
3.55 Świat się kręci - widowisko publicystyczne	

TVP SPORT	TVP SPORT
8.00 Piłka nożna - Liga Europejska. - Lazio Rzym - Sparta Praga 9.00 Piłka nożna - Liga Europejska. Lazio Rzym - Sparta Praga 10.00 Euro Rzym - Sparta Praga 10.30 Obrazki z wystawy 11.40 Tyżwiarstwo figurowe - MŚ - Boston 13.30 Północni 14.00 Curling - MŚ mężczyzn. Kanada - Szwecja 14.17 Borussia Dortmund 18.05 Piłka nożna - Bayern Monachium TV - Bundesliga. Bayern - Eintracht Frankfurt 20.00 Piłka nożna - Bayern Monachium TV - magazyn 21.30 Tyżwiarstwo figurowe - Gala Kings on Ice - Warszawa, cz. 2 22.30 Kierunek RIO 23.00 Legia mistrzów 23.15 Sportowy Wieczerz 23.35 Curling - MŚ mężczyzn. Kanada - Szwecja	

TVP 2	TVP 2
5.35 M jak miłość (1034) - serial	
6.30 Program ekumeniczny	
7.05 M jak miłość (1035) - serial	
10.55 Barwy szczęścia (1427) - serial	
11.35 Na dobre i na złe (132) - Śmiertelna diagnoza	
12.35 Tylko z Tobą (25) - serial	
13.35 Dzika Muzyka Czas Wesela - Muzyka Lubelszczyzny	
14.10 Na sygnale (2) - serial fabularny zowany TVP	
14.40 Rodzinka.pl (27) - Powrót do szkoły - serial komediowy	
15.05 Rodzinka.pl (28) - Uroczę nastolatki - serial komediowy	
15.40 Panorama	
16.00 Pogoda	
16.05 M jak miłość (1212) - serial	
17.05 Tylko z Tobą (26) - serial	
17.55 Kocham Cię, Polsko! - teledysk	
18.00 Panorama	
18.30 Sport Telegram	
18.40 Pogoda	
18.50 Jeden z dziesięciu - teleturniej	
19.25 Barwy szczęścia (1427) - serial	
20.05 Barwy szczęścia (1428) - serial	
20.35 Kocham Cię, Polsko! - teledysk	
20.40 M jak miłość (1213) - serial	
21.35 Kulisy serialu „M jak miłość”	
21.50 Magazyn Ekspresu Reporterów	
22.55 Świat bez fikcji - Macierzyństwo zastępcze - Kwintynia przemysł Indii - film dok.	
0.05 Komediowa Scena Dwójki - program rozrywkowy	
1.05 Prokurator (1) - serial kryminalny TVP	
1.55 Magazyn Ekspresu Reporterów	
3.00 Macierzyństwo zastępcze - Kwintynia przemysł Indii - film dok.	
4.10 Ekstradycja III (9) - serial	
5.15 Zakończenie programu	

PSN	PSN
7.00 Magazyn Trans World Sport 8.00 Polsat Sport News Sport Flash 8.07 Piłka nożna Euro 2016 - magazyn 9.00 Polsat Sport News Sport Flash 9.07 MotoGP Motocyklowe MŚ - Argentyna 11.00 Polsat Sport News Sport Flash 11.07 Magazyn Cafe Futbol 13.00 Polsat Sport News Sport Flash 13.07 Piłka nożna Liga rosyjska 15.00 Polsat Sport News Sport Flash 15.07 Koszykówka Taroun Basket Liga 17.00 Polsat Sport News Sport Flash 17.30 Piłka nożna Puchar Polski 18.00 Piłka nożna Puchar Polski 20.00 Piłka nożna Puchar Polski 20.30 Magazyn narciarski 21.00 Polsat Sport News Sport Flash 23.00 Boks Magazyn Puncher 0.00 Piłka nożna Magazyn 1. ligi 1.00 Magazyn Pro Bull Riding	

TVP 2	TVP 2
6.05 M jak miłość (1035) - serial	
7.05 M jak miłość (1036) - serial	
8.00 Pytanie na śniadanie	
10.55 Barwy szczęścia (1428) - serial obyczajowy	
11.35 Na dobre i na złe (133) - Po drugiej stronie życia	
12.35 Tylko z Tobą (26) - serial	
13.35 Wojciech Cejrowski - boso przez świat - W krainie duchów	
14.10 Na sygnale (3) - serial fabularny zowany TVP	
14.40 Rodzinka.pl (29) - Dzień ojca - serial komediowy	
15.05 Rodzinka.pl (30) - Muzykoterapia - serial komediowy	
15.40 Panorama	
16.00 Pogoda	
16.10 M jak miłość (1213) - serial	
17.05 Tylko z Tobą (27) - serial	
18.00 Panorama	
18.30 Sport Telegram	
18.40 Pogoda	
18.50 Jeden z dziesięciu - teleturniej	
19.25 Barwy szczęścia (1428) - serial obyczajowy	
20.05 Barwy szczęścia (1429) - serial obyczajowy	
20.40 Na dobre i na złe (632) - serial	
21.45 Na sygnale (91) - Diagnoza - serial fabularny zowany TVP	
22.25 Kino relaks - Ilu miałas facetów? - komedia, USA, reż. Mark Mylod, wyk. Chris Evans, Anna Faris, Matthew Bomer	
0.20 O mnie się nie martw - s. IV (4) - serial komediowy	
1.20 Świat bez tajemnic - Niedokończony film - film dok. Izrael	
3.00 Trzeci oficer (4) - Dziecko wdowy - serial sensacyjny	
3.55 Wiadomości z drugiej ręki (21) - serial	
4.30 Wiadomości z drugiej ręki (22) - serial	
4.55 Zakończenie dnia	

PSN	PSN
7.00 Magazyn golfowy 7.30 Magazyn narciarski 8.07 Magazyn Euro 2016 - magazyn 9.00 Polsat Sport News Sport Flash 9.07 Piłka nożna Liga rosyjska 11.00 Polsat Sport News Sport Flash 11.07 Piłka nożna Liga ukraińska 13.00 Polsat Sport News Sport Flash 13.07 Koszykówka Taroun Basket Liga 15.00 Polsat Sport News Sport Flash 15.07 Magazyn Cafe Futbol 17.00 Polsat Sport News Sport Flash 17.30 Piłka nożna Puchar Polski 18.00 Piłka nożna Puchar Polski 20.00 Piłka nożna Puchar Polski 20.30 Magazyn snowboardowy 21.00 Polsat Sport News Sport Flash 21.07 Piłka nożna Liga holenderska 23.00 Piłka nożna Liga ukraińska 1.00 Magazyn Pro Bull Riding	

TVN	TVN
5.45 Uwaga! - program interwencyjny	
6.15 Mango - Telezakupy	
7.20 Singielka - serial	
7.50 Doradca smaku	
8.00 Dzień Dobry TVN - magazyn	
10.55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno - rozrywkowy	
12.00 Szkoła - serial	
13.00 Szpital - program obyczajowy	
14.00 Ukryta prawda - program obyczajowy	
15.00 Rozmowy w toku - talk show	
16.00 Szkoła - serial	
17.00 Ukryta prawda - program obyczajowy	
18.00 Szpital - program obyczajowy	
19.00 Fakty, Sport, Pogoda	
19.50 Uwaga! - program interwencyjny	
20.10 Doradca smaku	
20.15 Na Wspólnej - serial obyczajowy	



20.55 Singielka - serial	
21.30 Agent - Gwiazdy	
22.30 Kuba Wojewódzki - talk show	
23.30 Superwizjer - magazyn reportażowy	
0.05 Na językach - magazyn	
1.05 Partnerki - serial kryminalny	
2.05 Uwaga! - program interwencyjny	
2.30 Klub Magii	
3.50 Rozmowy w toku - talk show	

EUROSPORT	EUROSPORT
8.00 Piłka nożna. Vive la France 8.25 Eurogol 8.30 Superbike. MŚ, Aragon 9.00 Piłka nożna. Major League Soccer: Orlando City SC - Portland Timbers 10.00 Watts 11.00 Tenis. Turniej WTA, Katowice 14.00 Kolarstwo. Wyścig dookoła Kraju Basków 17.15 Tenis. Turniej WTA, Katowice, Polska 18.00 Tenis. Turniej WTA, Katowice, Polska 19.35 Tenis. Turniej WTA, Katowice, Polska 22.00 Kolarstwo. Wyścig dookoła Kraju Basków Etap 2. 22.35 Sporty Motorowe. Formula E Podsumowanie. Stany Zjednoczone 23.00 FIA WTCC. WTCC bez ograniczeń 23.35 Tenis. Turniej WTA, Katowice, Polska 0.30 Eurogol 0.35 Piłka nożna. Major League Soccer 1.00 Piłka nożna. Vive la France 1.25 Eurogol	

TVN	TVN
5.45 Uwaga! - program interwencyjny	
6.15 Mango - Telezakupy	
7.20 Singielka - serial	
7.50 Doradca smaku	
8.00 Dzień Dobry TVN - magazyn	
10.55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno - rozrywkowy	
12.00 Szkoła - serial	
13.00 Szpital - program obyczajowy	
14.00 Ukryta prawda - program obyczajowy	
15.00 Rozmowy w toku - talk show	
16.00 Szkoła - serial	
17.00 Ukryta prawda - program obyczajowy	
18.00 Szpital - program obyczajowy	
19.00 Fakty, Sport, Pogoda	
19.50 Uwaga! - program interwencyjny	
20.10 Doradca smaku	
20.15 Na Wspólnej - serial obyczajowy	
20.55 Singielka - serial	
21.30 You Can Dance - Po prostu tańcz! - program rozrywkowy	



23.25 Statek widmo - horror, USA, Australia 2002, reż. Steve Beck, wyk. Gabriel Byrne, Julianna Margulies, Ron Eldard, Desmond Harrington, Isaiah Washington, Alex Dimitriades, Karl Urban, Emily Browning	
1.10 Efekt Dominia	
1.45 Sablewskiej sposób na...	
2.15 Ostry dyżur - serial obyczajowy	
3.15 Uwaga! - program interwencyjny	
3.40 Klub Magii	

EUROSPORT	EUROSPORT
8.30 FIA WTCC. WTCC bez ograniczeń 9.00 Sporty Motorowe. Formula E Podsumowanie. Stany Zjednoczone 9.30 Piłka nożna. Vive la France 10.00 Curling. Mistrzostwa świata mężczyzn, Bazylea Faza grupowa 12.00 Tenis. Turniej WTA, Katowice, Polska 14.00 Kolarstwo. Wyścig dookoła Kraju Basków Etap 2. 15.30 Kolarstwo. Wyścig dookoła Kraju Basków Etap 3. 17.15 Tenis. Turniej WTA, Katowice, Polska 18.00 Tenis. Turniej WTA, Katowice, Polska 19.35 Tenis. Turniej WTA, Katowice, Polska 21.00 Golf. Masters, Augusta, Stany Zjednoczone 23.05 Snooker. China Open, Pekin, Chiny Finał 0.30 Watts 1.30 Tenis. Turniej WTA, Katowice, Polska	

POLSAT	POLSAT
6.00 Nowy dzień z Polsat News	
7.55 Trudne sprawy	
8.55 Malanowski i Partnerzy	
9.55 Mój przepis na...	
10.00 Dzień, który zmieniał moje życie	
11.00 Dlaczego ja?	
12.00 Pielęgniarki	
13.00 Trudne sprawy	
14.00 Pierwsza miłość	
14.45 Dlaczego ja?	
15.50 Wydarzenia, Pogoda	
16.15 Interwencja	
16.25 Malanowski i Partnerzy	
16.55 Małolaty	
17.55 Mój przepis na...	
18.00 Pierwsza miłość	
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda	
19.30 Świat według Kiepskich	
20.05 Hell's Kitchen - Piekielna Kuchnia	
21.35 Powiedz TAK!	



22.40 12 godzin - thriller, USA, 2012, reż. Simon West, wyk. Danny Huston, Josh Lucas, Malin Akerman, Nicolas Cage, Sami Gayle Mistrz fachu zbrodziejskiego Will Montgomery zalicza wpadkę, po której trafia na 8 lat do więzienia. Po wyjściu postanawia rzucić dotychczasowe zajęcie, zostając uczciwym obywatelem i dobrym ojcem dla swojej nastoletniej córki. Jednak te plany nie podobają się jego kumpłowi, Vincentowi.	
0.45 Łzy diabła - thriller, USA, Kanada, 2010, reż. Norma Bailey	
2.45 Tajemnice losu	
5.00 Disco Gramy	

TVP INFO	TVP INFO
6.00 Serwis Info, Pogoda, Serwis Sportowy co pół godziny 16.30 Puls Polski 16.55 Pogoda 16.58 Flesz Info 17.15 Teleexpress Extra 17.32 Extra świat - magazyn 17.40 To jest temat - magazyn 18.00 Twoje Info 18.28 Po prezincu - rozmowa 18.50 Serwis Info 19.10 Cztery strony - program publicystyczny 19.30 INFObiznes 19.46 Pogoda 19.57 Dziś wieczorem 20.12 Mięsie 20.20 20.44 Flesz - Serwis Info 20.51 Pogoda 21.00 Serwis Info 21.08 Pogoda 21.15 Puls Polski 21.40 Studio LOT-TO 21.50 Panorama Dnia 22.37 Pogoda 22.45 Studio świat - magazyn 23.10 Serwis Info 23.30 Sportowy Wieczerz 23.45 Teleexpress Extra 0.10 Extra świat - magazyn 0.20 To jest temat - magazyn	

POLSAT	POLSAT
6.00 Nowy dzień z Polsat News	
7.55 Trudne sprawy	
8.55 Malanowski i Partnerzy	
9.55 Mój przepis na...	
10.00 Dzień, który zmieniał moje życie	
11.00 Dlaczego ja?	
12.00 Pielęgniarki	
13.00 Trudne sprawy	
14.00 Pierwsza miłość	
14.45 Dlaczego ja?	
15.50 Wydarzenia, Pogoda	
16.15 Interwencja	
16.25 Malanowski i Partnerzy	
16.55 Małolaty	
17.55 Mój przepis na...	
18.00 Pierwsza miłość	
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda	
19.30 Świat według Kiepskich	
20.40 TOP CHEF	
22.05 Pamiętniki z wakacji	



23.10 Ja, Irena i ja - komedia, USA, 2000, reż. Bobby Farrelly, Peter Farrelly, wyk. Jim Carrey, Kate Forster, Renee Zellweger, Anthony Anderson Charlie jest wzorowym obywatelem, idealnym stróżem prawa, wychowującym trzech nastoletnich synów. Pewnego dnia w jego życie wkracza, jego druga, mroczna osobowość i miły, uczynny Charlie, przemienia się w agresywnego i bezczelnego Hanka. Pech chce, że obie osobowości zakochują się w tej samej dziewczynie, Irene (Renee Zellweger). Która z nich podobie jej serce?	
1.50 Tajemnice losu	

TVP INFO	TVP INFO
6.00 Serwis Info, Pogoda, Serwis Sportowy co pół godziny 16.30 Puls Polski 16.55 Pogoda 16.58 Flesz Info 17.15 Teleexpress Extra 17.32 Extra świat - magazyn 17.40 Twoja Sprawa - magazyn 18.00 Twoje Info 18.28 Po prezincu - rozmowa 18.50 Serwis Info 19.10 Cztery strony - program publicystyczny 19.30 INFObiznes 19.46 Pogoda 19.57 Dziś wieczorem 20.12 Mięsie 20.20 20.44 Flesz - Serwis Info 20.51 Pogoda 21.00 Serwis Info 21.08 Pogoda 21.15 Puls Polski 21.40 Studio LOT-TO 21.50 Panorama Dnia 22.37 Pogoda 22.45 Studio świat - magazyn 23.10 Serwis Info 23.30 Sportowy Wieczerz 23.45 Teleexpress Extra 0.10 Extra świat - magazyn 0.20 Twoja Sprawa - magazyn	

TV 4	TV 4
6.00 Nie igraj z aniołem	
7.05 Klub przyjaciół Myszki Miki	
7.35 Scooby Doo	
8.05 Klub przyjaciół Myszki Miki	
8.35 Scooby Doo	
9.00 Nieśmiertelny	
10.00 Moja nadzieja	
11.00 Włoska narzeczona	
11.55 Mój przepis na...	
12.00 Detektywi w akcji	
13.00 Policjantki i Policjanci	
14.00 STOP Drogówka	
15.00 Dom nie do poznania	
16.00 Moja nadzieja	
17.00 Włoska narzeczona	
18.00 Detektywi w akcji	
19.00 Policjantki i Policjanci	
20.00 9. miesiąc	
21.00 STOP Drogówka	
22.00 Mój przepis na...	
22.15 Krwawa rzeka - thriller, USA, 2011, reż. Rich Conroy, wyk. Christian Slater, Ray Liotta, Ving Rhames	
0.00 Spadkobiercy	
1.00 Śmierć na 1000 sposobów	
1.30 Interwencja	
1.50 Interwencja	
2.10 Graffiti	
2.30 TAK czy NIE	
3.00 Magazyn Puncher 2016	
4.00 Magazyn Atleci Polsat Sport 2016	
4.30 Magazyn European Tour Weekly 2016	
5.00 Top 10 lista przebojów	

Stopklatka	Stopklatka
------------	------------

7.25 Gdzie jest generał - komedia wojenna 9.20 Chłopi - serial 10.30 Kobra: Oddział specjalny - serial 11.40 Historia Oręza - serial 12.50 Katastrofy w przestworzach - serial 13.50 Pułapki umysłu - serial 14.15 Szpital nadziei sezon - serial 15.25 Dzieciot - komedia 17.15 Szpital nadziei - serial 18.00 Kobra: Oddział specjalny - serial 20.00 Gazu mięczaku gazu - komedia 22.05 W pogoni za zbrodniarzem - thriller	
--	--

TV TRWAM	TV TRWAM
12.20 Musical - Życie Maryi 14.00 Każde życie jest cudem 15.50 Pytasz i wiesz 16.00 Informacje dnia 16.10 Bietyczny detektyw 16.30 Niezwykłości przyrody Nowej Zelandii 16.40 Aktualności akademickie WSKSIM w Toruniu 16.45 M2016 - SDM 16.50 Ambasadorzy SDM 17.00 Przryda i ludzie 17.25 Śladami historii 17.30 Reportaż dnia 18.00 Regina Coeli 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.25 Świąty na każdy dzień 19.30 Każdy małtu do potrafi 19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyzna 21.00 Agent Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski Punkt Widzenia 22.00 Do gór nogami 22.45 Najkrótsza droga do domu. C.S.Lewis 23.45 Matki dzieci niczyich	

TV 4

- 6.00 Nie igraj z aniołem
- 7.05 Klub przyjaciół Myszki Miki
- 7.35 Scooby Doo
- 8.05 Klub przyjaciół Myszki Miki
- 8.35 Scooby Doo
- 9.00 Nieśmiertelny
- 10.00 Moja nadzieja
- 11.00 Włoska narzeczona
- 11.55 Mój przepis na...
- 12.00 Detektywi w akcji
- 13.00 Policjantki i Policjanci
- 14.00 STOP Drogówka
- 15.00 Dom nie do poznania
- 16.00 Moja nadzieja
- 17.00 Włoska narzeczona
- 18.00 Detektywi w akcji
- 19.00 Policjantki i Policjanci
- 00.00 Suddenly – film kryminalny, Kanada, USA, 2013, reż. Uwe Boll, wyk. Dominic Purcell, Erin Karp-luk, Ray Liotta
- 01.55 Mój przepis na...
- 02.55 Ostatnie rozdzwony – film akcji, USA, 2004, reż. Sidney J. Furie, wyk. Dolph Lundgren, Donald Burda, Polly Shannon
- 03.00 Spadkobiercy
- 1.00 Śmierć na 1000 sposobów
- 1.30 Interwencja
- 2.10 Graffiti
- 2.30 TAK czy NIE
- 3.00 Disco Polo Life
- 4.00 Top 10 lista przebojów
- 5.00 Top 10 lista przebojów

TVP 1 TVP 1

5.30 Klan (2920) - telenowela
5.50 Telezakupy
6.25 Nil, cz. 3 - serial dok.
7.30 Jaka to melodia?
8.00 Wiadomości, Pogoda
8.20 Polityka przy kawie
8.35 Cztery kąty, anioł piąty
9.05 Ojciec Mateusz (66) - serial
10.00 Tysiąc i jedna noc (149) - serial
10.55 Wspaniałe stulecie (308) - serial
12.00 Wiadomości
12.10 Agrobiznes
12.30 Smaki polskie - na zielono, Pełen gracji - tymianek w akcji
12.45 Przepis dnia - magazyn
12.55 Bliskie spotkania z hipopotamem - film dok.
14.00 Tysiąc i jedna noc (150) - serial
15.00 Wiadomości, Pogoda
15.15 Okrasa łamie przepisy
15.50 Wspaniałe stulecie (309) - serial
16.45 Pegaz
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia?
17.55 Klan (2921) - telenowela
18.30 Świat się kręci - widowisko publicystyczne
19.15 Przepis dnia - magazyn
19.30 Wiadomości, Sport, Pogoda
20.10 PKOl
20.30 Ojciec Mateusz - serial
21.20 Sprawa dla reportera
22.20 Po prostu - program publicystyczny
23.10 Kill Bill - film akcji, USA, reż. Quentin Tarantino, wyk. Uma Thurman, David Carradine, Lucy Liu, Daryl Hannah
1.05 Naszarmia.pl - magazyn
1.30 Sprawa dla reportera
2.30 Po prostu - program publicystyczny
3.20 Notacje - Anna Walentynowicz, Niczego nie żałuję
3.30 Świat się kręci - widowisko publicystyczne
4.20 Zakończenie dnia

TVP SPORT

8.00 Piłka nożna - Liga Europejska. Sevilla FC - FC Basel
10.00 Kierunek RIO
10.35 Piłka nożna - Bayern - Eintracht Frankfurt
12.35 Piłka nożna - Bayern Monachium TV - magazyn
14.00 Curling - MŚ mężczyzn. Szwajcaria - Norwegia - relacja
17.05 The World Sailing Show
17.40 Ayrton Senna - przerywany występ
18.25 Zwarcie - magazyn
18.55 Piłka nożna - Liga Europejska.
20.00 Piłka nożna - Liga Europejska.
21.00 Tenis ziemny - Turniej WTA Charleston - 2. runda
23.00 Legia Mistrzów 23.15 Sportowy Wieczór 23.35 Curling - MŚ mężczyzn. Szwajcaria - Norwegia - relacja
1.10 Zakończenie dnia

TVP 1 TVP 1

7.30 Jaka to melodia?
8.00 Wiadomości, Pogoda
8.10 Polityka przy kawie
8.25 Jak to działa - magazyn
8.55 Ojciec Mateusz (67) - Sonata - serial
9.55 Tysiąc i jedna noc (150) - serial
10.55 Wspaniałe stulecie (309) - serial
12.00 Wiadomości
12.10 Agrobiznes
12.35 Przepis dnia - magazyn
12.50 Szepty w błękicie - film dok.
14.00 Tysiąc i jedna noc (151) - serial
15.00 Wiadomości
15.10 Pogoda
15.15 Okrasa łamie przepisy - Szybkie owocowe konfitury
15.50 Wspaniałe stulecie (310) - serial
16.40 Czekamy na Świątowe Dni Młodzieży
16.45 Pegaz
17.00 Teleexpress
17.15 Pogoda
17.25 Jaka to melodia?
17.55 Klan (2922) - telenowela
18.30 Świat się kręci - widowisko publicystyczne
19.15 Przepis dnia - magazyn
19.30 Wiadomości
20.00 Sport
20.10 Pogoda
20.25 Zagadka Hotelu Grand (2) - serial
21.25 Doktor Żywego, cz. 2 - dramat, USA, Włochy
22.55 Zemsta [ser. II] (4) - serial
23.50 Żywe trupy [ser. III] (13) - serial
0.40 Chicago Fire (16) - serial
1.35 Biała wizerunkowa (2) Sweet Honey - serial
2.40 Notacje - Karolina Kaczorowska. Mój mąż Ryszard Kaczorowski - cykl dok.
2.55 Pociąg Warszawa - Rzym - film dok.
3.55 Świat się kręci - widowisko publicystyczne

TVP SPORT

8.00 Piłka nożna - Mecz towarzyski. Polska - Serbia
8.55 Piłka nożna - Mecz towarzyski. Polska - Serbia
10.00 Zwarcie
10.35 Curling - MŚ mężczyzn. Szwajcaria - Norwegia - relacja
12.05 Borussia Dortmund - Mecz towarzyski. Polska - Finlandia
14.05 Piłka nożna - Mecz towarzyski. Polska - Finlandia
15.10 Zwarcie
15.45 Piłka nożna - Barca TV - Liga Hiszpańska. FC Barcelona - Real Madrid
16.55 Piłka nożna - Barca TV - Liga Hiszpańska. FC Barcelona - Real Madrid
17.55 Piłka nożna - Barca TV - Liga Hiszpańska. FC Barcelona - Real Madrid
18.10 Piłka nożna - Barca TV - Liga Hiszpańska. FC Barcelona - Real Madrid
19.10 Tenis ziemny - Turniej WTA Charleston
23.00 Sportowy Wieczór 23.25 Piłka nożna - Liga Europejska

TVP 2 TVP 2

6.10 M jak miłość (1036) - serial
7.05 M jak miłość (1037) - serial
8.00 Pytanie na śniadanie
10.55 Barwy szczęścia (1429) - serial obyczajowy
11.35 Na dobre i na złe (134) - Apetyt na wszystko
12.40 Tylko z Tobą (27) - serial
13.35 Wojciech Ciejrowski - boso przez świat - Polowanie z Buszmenami
14.10 Na sygnale (4) - serial fabularny - zowany TVP
14.40 Rodzinka.pl (31) - Urodziny Kacperka - serial komediowy
15.05 Rodzinka.pl (32) - Ciągłe głodni - serial komediowy
15.40 Panorama
15.55 Pogoda
16.05 Na dobre i na złe (632) - serial
17.05 Tylko z Tobą (28) - serial
18.00 Panorama
18.30 Sport Telegram
18.40 Pogoda
18.50 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (1429) - serial obyczajowy
20.05 Barwy szczęścia (1430) - serial obyczajowy
20.40 Krucjata Bourne'a - film sensacyjny, USA, Niemcy
22.40 Kocham kino - Oblawa - dramat, Polska, reż. Marcin Krzyształowicz, wyk. Marcin Dorociński, Maciej Stuhr, Sonia Bohosiewicz, Weronika Rosati, Andrzej Zieliński
0.20 Ilu miałas facetów? - komedia, USA, reż. Mark Mylod, wyk. Chris Evans, Anna Farris, Matthew Bomer
2.15 Oblawa - dramat, Polska, reż. Marcin Krzyształowicz, wyk. Marcin Dorociński, Maciej Stuhr, Sonia Bohosiewicz, Weronika Rosati, Andrzej Zieliński
3.55 Art Noc. Hypnotic Brass Ensemble - koncert
4.55 Zakończenie dnia

TVP SPORT

7.00 Magazyn Puncher
8.00 Polsat Sport News Sport Flash
8.07 Piłka nożna Magazyn 1. ligi
9.00 Polsat Sport News Sport Flash
9.07 Piłka nożna Liga rosyjska
11.00 Polsat Sport News Sport Flash
11.07 Koszykówka Taron Basket Liga
13.00 Polsat Sport News Sport Flash
13.07 Piłka nożna Liga holenderska
15.00 Polsat Sport News Sport Flash
15.07 Piłka nożna Liga rosyjska
17.00 Polsat Sport News Sport Flash
17.07 Piłka nożna Liga angielska
19.00 Polsat Sport News Sport Flash
19.07 Siatkówka PlusLiga
21.00 Polsat Sport News Sport Flash
21.07 Piłka nożna Puchar Polski
23.00 Siatkówka PlusLiga
1.00 Boks Magazyn Puncher
2.00 Magazyn Cafe Futbol

TVP 2 TVP 2

6.05 M jak miłość (1037) - serial
7.05 M jak miłość (1038) - serial
8.00 Pytanie na śniadanie
10.55 Barwy szczęścia (1430) - serial
11.35 Na dobre i na złe (135) - Rozpaczliwa oferta - serial
12.40 Tylko z Tobą (28) - serial
13.40 Wciąż idę swoją drogą - film dok.
14.05 Na sygnale (5) - serial fabularny - zowany TVP
14.40 Rodzinka.pl (33) - Trudne decyzje - serial komediowy
15.05 Rodzinka.pl (34) - Jaki masz zawód? - serial komediowy
15.40 Panorama
15.55 Pogoda
16.00 Sonda 2 - program popularno-naukowy
17.05 Tylko z Tobą (29) - serial
18.00 Panorama
18.30 Sport Telegram
18.40 Pogoda
18.50 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19.25 O mnie się nie martw - wizytówka
19.25 Barwy szczęścia (1430) - serial obyczajowy
20.00 Dzięki Bogu już weekend - mini audycja
20.05 Barwy szczęścia (1431) - serial obyczajowy
20.40 O mnie się nie martw - s. IV (5) - serial komediowy
21.40 Rodzinka.pl (174) - serial komediowy
22.20 Dzięki Bogu już weekend - program rozrywkowy
23.25 Komediodwa Scena Dwójki - program rozrywkowy
0.25 Krucjata Bourne'a - film sensacyjny, USA, Niemcy, reż. Paul Greengrass, wyk. Matt Damon, Franka Potente, Julia Stiles
2.20 Najczarniejsza godzina - film anim., USA, reż. Chris Gorak
3.55 Zakończenie dnia

TVP SPORT

7.00 Piłka nożna Magazyn 1. ligi
8.00 Polska Sport News Sport Flash
8.07 Magazyn freestyle
9.00 Polsat Sport News Sport Flash
9.07 Siatkówka PlusLiga
11.00 Polsat Sport News Sport Flash
11.07 Piłka nożna Puchar Polski
13.00 Polsat Sport News Sport Flash
13.07 Siatkówka PlusLiga
15.00 Polsat Sport News Sport Flash
15.07 Magazyn snowboardowy
16.00 MotoGP Motocyklowe MŚ - USA
19.00 Polsat Sport News Sport Flash
19.07 Boks Magazyn Puncher
20.30 Piłka ręczna Turniej eliminacyjny do IO
23.00 MotoGP Motocyklowe MŚ - USA
0.00 MotoGP Motocyklowe MŚ - USA
1.00 MotoGP Motocyklowe MŚ - USA
2.00 Boks Magazyn Puncher
3.00 Magazyn Cafe Futbol

TVN TVN

5.45 Uwaga! - program interwencyjny
6.15 Mango - Telezakupy
7.20 Singielka - serial
7.50 Doradca smaku
8.00 Dzień Dobry TVN - magazyn
10.55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno - rozrywkowy
12.00 Szkoła - serial
13.00 Szpital - program obyczajowy
14.00 Ukryta prawda - program obyczajowy
15.00 Rozmowy w toku - talk show
16.00 Szkoła - serial
17.00 Ukryta prawda - program obyczajowy
18.00 Szpital - program obyczajowy
19.00 Fakty, Sport, Pogoda
19.50 Uwaga! - program interwencyjny
20.10 Doradca smaku
20.15 Na Wspólnej - serial obyczajowy
20.55 Singielka - serial
21.30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno - rozrywkowy



22.30 Dziewczyna w czerwonej pelerynie - film przygodowy, USA, Kanada 2011, reż. Catherine Hardwicke, wyk. Amanda Seyfried, Gary Oldman, Billy Burke, Shiloh Fernandez, Max Irons, Virginia Madsen, Lukas Haas, Julie Christie
0.30 Ugotowani - program kulinarno - rozrywkowy
1.35 Suprwyizjer - magazyn reportażowy
2.10 Uwaga! - program interwencyjny
2.35 Klub Magii
3.55 Rozmowy w toku - talk show

EUROSPORT

8.00 Watts
8.30 Tenis. Turniej WTA, Katowice, Polska
10.00 Kolarstwo. Wyścig dookoła Kraju Basków Etap 3.
11.30 Piłka nożna. Worldgoals
11.35 Piłka nożna. Major League Soccer
12.05 Futbol Latino
12.30 Piłka nożna. FIFA Football
12.55 Piłka nożna. Worldgoals
13.00 Tenis. Turniej WTA, Katowice, Polska
13.30 Tenis. Turniej WTA, Katowice, Polska
15.30 Kolarstwo. Wyścig dookoła Kraju Basków Etap 4.
17.15 Watts
17.30 Tenis. Turniej WTA, Katowice, Polska
18.00 Piłka nożna. Manchester United - Liverpool
21.00 Piłka nożna. Liga Europy. Pierwsze mecze ćwierćfinałowe
23.05 Golf. Masters, Augusta, Stany Zjednoczone
1.30 Tenis. Turniej WTA, Katowice, Polska

TVN TVN

5.45 Uwaga! - program interwencyjny
6.15 Mango - Telezakupy
7.20 Singielka - serial
7.50 Doradca smaku
8.00 Dzień Dobry TVN - magazyn
10.55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno - rozrywkowy
12.00 Szkoła - serial
13.00 Szpital - program obyczajowy
14.00 Ukryta prawda - program obyczajowy
15.00 Rozmowy w toku - talk show
16.00 Szkoła - serial
17.00 Ukryta prawda - program obyczajowy
18.00 Szpital - program obyczajowy
19.00 Fakty, Sport, Pogoda
19.50 Uwaga! - program interwencyjny



20.00 Shrek II - komedia, USA 2004, reż. Andrew Adamson, Kelly Asbury, Conrad Vernon, wyk. Mike Myers, Eddie Murphy, Cameron Diaz, Julie Andrews, Antonio Banderas, John Cleese, Rupert Everett
22.00 Eagle Eye - film sensacyjny, USA, Niemcy 2008, reż. D.J. Caruso, wyk. Shia LaBeouf, Michelle Monaghan, Billy Bob Thornton, Rosario Dawson, Michael Chiklis, Anthony Mackie
0.25 Kuba Wojewódzki - talk show
1.30 Uwaga! - program interwencyjny
1.45 Klub Magii
3.05 Rozmowy w toku - talk show

EUROSPORT

7.00 Kolarstwo. Wyścig dookoła Kraju Basków Etap 4.
8.30 Piłka nożna. Worldgoals
8.35 Piłka nożna. Major League Soccer
9.05 Piłka nożna. Futbol Latino
9.30 Piłka nożna. FIFA Football
9.55 Piłka nożna. Worldgoals
10.00 Piłka nożna. Liga Europy. Pierwsze mecze ćwierćfinałowe
11.30 Tenis. Turniej WTA, Katowice
13.00 FIA WTCC. Wyścig dookoła Kraju Basków Etap 5.
17.30 Piłka nożna. Turniej WTA, Katowice
18.00 Tenis. Turniej WTA, Katowice
19.35 Tenis. Turniej WTA, Katowice
21.00 Golf. Masters, Augusta, Stany Zjednoczone
1.30 Tenis. Turniej WTA, Katowice

POLSAT POLSAT

6.00 Nowy dzień z Polsat News
7.50 Trudne sprawy
8.50 Malanowski i Partnerzy
9.50 Mój przepis na...
9.55 Dzień, który zmieniał moje życie
10.55 Dłaczego ja?
11.55 Pielęgniarki
12.55 Trudne sprawy
13.55 Dłaczego ja?
14.00 Pierwsza miłość
14.45 Dłaczego ja?
15.50 Wydarzenia, Pogoda
16.15 Interwencja
16.25 Malanowski i Partnerzy
16.55 Małolaty
17.55 Mój przepis na...
18.00 Pierwsza miłość
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda
19.30 Świat według Kiepskich
20.05 Nasz nowy dom
21.05 Przyjaciółki
22.05 Zdrady



23.15 Drive - dramat kryminalny, USA, 2011, reż. Nicolas Winding Refn, wyk. Ryan Gosling, Albert Brooks, Bryan Cranston, Christina Hendricks, Carey Mulligan
Bezimienny Driver mieszka w wynajętym mieszkaniu i pracuje w dzupli, która jest własnością Shannona. Dorabia sobie jako kaskader w filmach. Nocami pomaga przestępcom uciec z miejsca zbrodni.
1.35 Faci w butach - komediodramat, Australia, USA, 2000, reż. Dein Perry, wyk. Adam Garcia, Sophie Lee, Sam Worthington
3.20 Tajemnice losu

TVP INFO TVP INFO

6.00 Serwis Info, Pogoda, Serwis Sportowy co pół godziny
16.30 Puls Polski
16.55 Pogoda
16.58 Flesz Info
17.15 Teleexpress Extra
17.32 Extra świat - magazyn
17.40 To jest temat - magazyn
18.00 Twoje Info
18.20 Po przecinku - rozmowa
18.50 Serwis Info
19.10 Cztery strony - program publicystyczny
19.30 INFObiznes
19.46 Pogoda
19.57 Dziś wieczorem
20.12 Minęła 20ta
20.44 Flesz - Serwis Info
20.51 Pogoda
21.00 Serwis Info
21.08 Pogoda
21.15 Puls Polski
21.40 Studio LOT-TO
21.50 Panorama Dnia
22.37 Pogoda
22.45 Studio świat - magazyn
23.10 Serwis Info
23.30 Sportowy Wieczór
23.45 Teleexpress Extra
0.10 Extra świat - magazyn
0.20 To jest temat - magazyn

POLSAT POLSAT

6.00 Nowy dzień z Polsat News
7.50 Trudne sprawy
8.50 Malanowski i Partnerzy
9.50 Mój przepis na...
9.55 Dzień, który zmieniał moje życie
10.55 Dłaczego ja?
11.55 Pielęgniarki
12.55 Trudne sprawy
13.55 Dłaczego ja?
14.00 Pierwsza miłość
14.45 Dłaczego ja?
15.50 Wydarzenia, Pogoda
16.15 Interwencja
16.25 Malanowski i Partnerzy
16.55 Małolaty
17.55 Mój przepis na...
18.00 Pierwsza miłość
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda
19.30 Świat według Kiepskich
20.05 Dancing with the Stars. Taniec z Gwiazdami



22.05 Saga Zmierzch: Księżyc w nowiu - film fantasy, USA, 2009, reż. Chris Weitz, wyk. Billy Burke, Anna Kendrick, Kristen Stewart, Michael Welch, Robert Pattinson, Taylor Lautner
W dniu 18. urodzin Bella Swan nie jest w nastroju do świętowania. Dziewczyna nie może pogodzić się z faktem, że się zestarzeje. Tym samym oddala się od swojego chłopaka Edwarda Cullena, który jako wampir fizycznie zawsze pozostanie młody. Zgadza się jednak przyjąć na przyjęcie zorganizowane przez Cullenów.
1.00 Tylko Muzyka. Must be the Music

TVP INFO TVP INFO

6.00 Serwis Info, Pogoda, Serwis Sportowy co pół godziny
16.30 Puls Polski
16.55 Pogoda
16.58 Flesz Info
17.15 Teleexpress Extra
17.32 Extra świat - magazyn
17.40 To jest temat - magazyn
18.00 Twoje Info
18.20 Po przecinku - rozmowa
18.50 Serwis Info
19.10 Cztery strony - program publicystyczny
19.30 INFObiznes
19.46 Pogoda
19.57 Dziś wieczorem
20.12 Minęła 20ta
20.44 Flesz - Serwis Info
20.51 Pogoda
21.00 Serwis Info
21.08 Pogoda
21.15 Puls Polski
21.40 Studio LOT-TO
21.50 Panorama Dnia
22.37 Pogoda
22.45 Studio świat - magazyn
23.10 Serwis Info
23.30 Sportowy Wieczór
23.45 Teleexpress Extra
0.10 Extra świat - magazyn
0.20 To jest temat - magazyn
0.45 Dziś wieczorem

TV 4 TV 4

6.00 Nie igraj z aniołem
7.05 Klub przyjaciół Myszk Miki
7.35 Scooby Doo
8.05 Klub przyjaciół Myszk Miki
8.35 Scooby Doo
9.00 Nieśmiertelny
10.00 Moja nadzieja
11.00 Włoska naręczona
11.55 Mój przepis na...
12.00 Detektywi w akcji
13.00 Policjantki i Policjanci
14.00 STOP Drogówka
15.00 Dom nie do poznania
16.00 Moja nadzieja
17.00 Włoska naręczona
18.00 Detektywi w akcji
19.00 Policjantki i Policjanci
Wszystko się wali - komedia, USA, 2003, reż. Adam Shankman, wyk. Eugene Levy, Queen Latifah, Steve Martin
22.10 Mój przepis na...
22.15 Anioł przestworzy - film akcji, RPA, 2013, reż. Christopher Lee dos Santos, wyk. Andre Frauenstein, Brad Backhouse
0.25 Spadkobiercy
1.30 Interwencja
1.50 Interwencja
2.10 Graffiti
2.30 TAK czy NIE
2.35 Klub Magii
4.00 Top 10 lista przebojów
5.00 Top 10 lista przebojów

stopklatka Stopklatka

9.20 Chłopi - Sceda - serial
10.35 Kobra: Oddział specjalny - serial
11.40 Historia Oręza - serial
12.50 Katastrofy w przestworzach - serial
13.50 Pułapki umysłu - serial
14.15 Szpital nadziei - serial
15.10 Nad Niemcem cz. 2 - film obyczajowy
17.15 Szpital nadziei - serial
18.00 Kobra: Oddział specjalny - serial
20.00 Och, Karol - komedia erotyczna
22.00 Londyński bulwar, kryminały

TV TRWAM

12.00 Regina Coeli
12.03 Informacje dnia
12.20 Po stronie prawdy
13.20 Chłopy z Namungo
14.00 Głos serca
15.25 Budapeszt
15.50 Pytasz i wiesz
16.00 Informacje dnia
16.10 Z węgla nad wodę w Polskę i Świat
16.35 Szansa na dziecko - naprotechnologia
16.55 Przegląd tygodnia Rodzin Katolickich
17.00 Modlitwa w intencji rodzin i obrony życia poczętego
19.25 Przegląd katolickiego tygodnika „Niedziela”
19.30 Moja katolicka rodzina
20.00 Informacje dnia
20.20 Rozdzianiec
20.50 Głos Polski
21.00 Apel Jasnogórski
21.20 Informacje dnia
21.40 Polski Punkt Widzenia
22.00 Król Dawid
22.55 Święty na każdy dzień
23.00 Sanktuarium Matki Bożej Miłosierdzia w Pellevoisin we Francji
23.55 Ebola
0.00 Modlitwa w intencji rodzin

TV 4 TV 4

6.00 Nie igraj z aniołem
7.05 Klub przyjaciół Myszk Miki
7.35 Scooby Doo
8.05 Klub przyjaciół Myszk Miki
8.35 Scooby Doo
9.00 Nieśmiertelny
10.00 Moja nadzieja
11.00 Włoska naręczona
11.55 Mój przepis na...
12.00 Galileo
13.00 Galileo
14.00 STOP Drogówka
15.00 Dom nie do poznania
16.00 Moja nadzieja
17.00 Włoska naręczona
18.00 Mistrz kuchni. Juniorzy
19.00 Niesamowite rekordy
19.20 Niesamowite rekordy
20.00 Podróż do piekła - film fantasy, USA, 2014, reż. Daniel Wise
21.55 Mój przepis na...
22.05 Monstrum - horror, USA, 2014, reż. Brett Simmons, wyk. Elizabeth Gillies, Joey Lauren Adams, Paul Iacono
23.50 Dziewczyna z dobrego domu, Francja, 2010
1.40 STOP Drogówka
2.45 Interwencja
3.00 Disco Polo Life
4.00 Top 10 lista przebojów
5.00 Top 10 lista przebojów

stopklatka Stopklatka

9.15 Chłopi - Powroty - serial
10.30 Kobra: Oddział specjalny - serial
11.40 Historia Oręza - serial
12.50 Katastrofy w przestworzach - serial
13.50 Pułapki umysłu - serial
14.15 Szpital nadziei - serial
15.10 Kiedy Harry poznał Sally - komedia romantyczna
17.15 Szpital nadziei - serial
18.00 Kobra: Oddział specjalny - serial
20.00 Wampirzyce - komedia
22.00 Horror piątkowej nocy
22.50 Drakula - Horror

TV TRWAM

12.03 Informacje dnia
12.20 Koncert Zaufaj w Płocku. Przyszłość zaczyna się dzisiaj
13.50 Chingola
14.00 Król Dawid
15.50 Koronka do Bożego Miłosierdzia
15.20 Mocni w wierze
15.50 Pytasz i wiesz
16.00 Informacje dnia
16.10 Siódmy sakrament
16.35 Don Hoppe
17.00 Na tropie
17.30 Reportaż dnia
18.00 Regina Coeli
18.05 Informacje dnia
18.15 Węstplata Młodych
18.55 Przegląd katolickiego tygodnika „Niedziela”
19.00 Warto zauważyć...
19.30 Jay Jay Odzutowiec
19.45 Modlitwa z telewizyjnym udziałem dzieci
20.00 Informacje dnia
20.20 Różaniec
20.50 Myśląc Ojczyzna
21.00 Apel Jasnogórski
21.20 Informacje dnia
21.40 Polski Punkt Widzenia
22.00 Dokonać niemożliwego
23.00 Święty na każdy dzień
23.45 Moje powołanie

Czwartek, 7.04.2016

TVN 7

5.20 We Dwoje - program rozrywkowy
6.45 Męski Typ: Adam Malysz - talk show
7.20 Prawo Agaty - serial obyczajowy
8.20 Sąd rodzinny - program sądowy
9.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska
10.20 Chirurdzy III - serial
11.20 Mango Telezakupy
12.55 Sąd rodzinny - program sądowy
13.55 Szpital - program obyczajowy
14.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska
15.55 Kryminalni - serial kryminalny
17.00 Prawo Agaty - serial obyczajowy
18.00 Chirurdzy III - serial
19.00 Agentka o stu twarzach - serial
20.00 Wygraj randkę - komedia, USA 2004, reż. Robert Luketic, wyk. Kate Bosworth, Topher Grace, Josh Duhamel, Nathan Lane, Sean Hayes
22.10 Sposób na morderstwo - serial
23.10 Mroczne cienie - komedia, USA, Australia 2012, reż. Tim Burton, wyk. Johnny Depp, Michelle Pfeiffer, Helena Bonham Carter, Eva Green, Jonny Lee Miller, Christopher Lee
1.30 Tajemnice Laury - serial
2.35 Klub Magii
4.45 Druga strona medalu - talk show
5.15 Koniec programu

TTV

15.45 Express - informacje
16.05 Uwaga! 16.25 Kartoteka 10 17.30 Defacto - Flesz 17.45 Express - informacje 18.05 Ostre cienie 18.50 Remont dla zysku 19.45 Express - informacje 20.00 Defacto 20.25 Testery 20.40 Anatomia głupoty według Richarda Hammonda 21.10 Punkt krytyczny 21.45 Express - informacje 22.00 Komornicy 22.30 Wojny magazynowe 23.30 Betlejemski. Prowokacje

TVP KULTURA

7.35 Kultura fizyczna 7.40 Afisz kulturalny 8.10 Informacje kulturalne 8.25 Chuligan Literacki 9.05 Pieter Bruegel Starszy. Spis ludności w Betlejem - cykl dok. 10.10 Barbórka - film TVP 11.30 Rodzina Kanderów - serial 12.45 Koncert zyczeń - „Zapamiętani w siebie” - piosenki Marka Grechuty 13.45 Informacje kulturalne 14.10 Mama ma sto lat - dramat obyczajowy 16.00 Człowiek z żelaza - dramat 18.40 Chirskie ecopolis - film dok. 19.50 Udo-mowienie - film anim. 20.00 Informacje kulturalne 20.20 Burza lodowa - dramat, USA 22.15 Dezerterzy - rozmowa 22.50 Grizzly Man - film dok. 0.45 Daas - dramat 2.35 Informacje kulturalne

Piątek, 8.04.2016

TVN 7

5.20 We Dwoje - program rozrywkowy
6.45 Męski Typ: Janusz Lewandowski
7.20 Prawo Agaty - serial obyczajowy
8.20 Sąd rodzinny - program sądowy
9.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska
10.20 Chirurdzy III - serial
11.20 Mango Telezakupy
12.55 Sąd rodzinny - program sądowy
13.55 Szpital - program obyczajowy
14.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska
15.55 Kryminalni - serial kryminalny
17.00 Prawo Agaty - serial obyczajowy
18.00 Chirurdzy III - serial
19.00 Agentka o stu twarzach - serial
20.00 Gremliny rozrabiają - film s - f USA 1984, reż. Joe Dante, wyk. Zach Galligan, Phoebe Cates, Hoyt Axton, Polly Holliday, Keye Luke, Scott Brady, Edward Andrews
22.20 Trzynastka - film obyczajowy, USA 2003, reż. Catherine Hardwicke, wyk. Evan Rachel Wood, Nikki Reed, Vanessa Hudgens, Holly Hunter
0.25 Tylko strzelaj - film sensacyjny, USA 2007, reż. Michael Davis, wyk. Clive Owen, Paul Giamatti, Monica Bellucci, Stephen McHattie
2.30 Klub Magii
4.35 Druga strona medalu - talk show
5.00 Druga strona medalu - talk show

TTV

14.45 The Hoarder next door 15.45 Express - informacje 16.05 Uwaga! 16.25 Kartoteka 10 17.30 Defacto - Flesz 17.45 Express - informacje 18.05 Ucytuję i niszczę 18.40 Wojny przewoźników 19.45 Express - informacje 20.00 Defacto 20.25 Testery 20.40 Dany i wiesz 21.45 Express - informacje 22.00 Kossakowski. Inicjacja 22.30 Usterka 23.30 Rozmowy kontrolowane

TVP KULTURA

7.35 Kultura fizyczna 7.40 Afisz kulturalny 8.10 Informacje kulturalne 8.25 Dezerterzy - rozmowa 8.55 Wydarzenie aktualne 9.35 Handlarz cudów - dramat 11.30 Rodzina Kanderów - serial 12.35 Informacje kulturalne 12.55 Krystian Zimerman gra Chopina i Schuberta 14.00 Non - stop kolor - film TVP 14.50 Fantomas kontra Scotland Yard - film fabularny 16.40 Skóra - film obyczajowy 18.35 Videofan 18.50 Enologia - nauka i wino - film dok. 20.00 Informacje kulturalne 20.20 Filmy Marcela Carne - Ludzie za mgłą - feletion 20.25 Ludzie za mgłą - film obyczajowy 22.10 Tygodnik Kulturalny 23.00 Fburza lodowa - dramat

PULS

6.00 Tajemnice medyczne - serial
7.00 Nash Bridges - serial
8.00 Nash Bridges - serial
9.00 Napisana: Morderstwo - serial
10.00 Columbo - serial
12.05 To moje życie! - telenowela
13.05 Odmien

TVP 1	TVP 1	TVP 2	TVP 2	TVN	TVN	POLSAT	POLSAT	TV 4	TV 4	TVN 7	TVN 7	PULS	PULS																	
5.20 Egzamin z życia (108) – serial 6.10 Słownik polsko@polski 6.40 Las Story (7) 7.00 Program rolny 7.35 Pełnosprawni (151) – magazyn 8.00 Rok w ogrodzie 8.25 Naszaarmia.pl (209) – magazyn 8.55 Poznaj swoją naturę (1) – serial 9.35 Czy Lucy'na to dziewczyna? – komedia, Polska, reż. Juliusz Gardan, wyk. Jadwiga Smosarska, Eugeniusz Bodo, Mieczysław Cwikliński, Władysław Grabowski, Zygmunt Chmielewski, Kazimiera Skalska 11.05 Sprawa dla reportera 12.10 Cztery kąty, anioł piąty 12.50 Na zdrowie - /17/ – magazyn 13.35 Okrasa tamie przepisy 14.10 Doktor Żywago, cz. 2 – dramat, USA, Włochy, reż. David Lean, wyk. Omar Sharif, Julie Christie, Geraldine Chaplin, Rod Steiger, Alec Guinness 15.45 Downton Abbey (3) – serial 17.00 Teleexpress, Pogoda 17.30 Ojciec Mateusz (192) – Matczyne serce – serial 18.25 Bodo (5) – serial 19.30 Wiadomości, Sport, Pogoda 20.05 GOL 20.25 5 dni wojny – dramat wojenny, USA, reż. Renny Harlin, wyk. Rupert Friend, Emmanuelle Chriqui, Richard Coyle, Val Kilmer 22.30 Rocky Balboa – dramat, USA, reż. Sylvester Stallone, wyk. Sylvester Stallone, Burt Young, Antonio Tarver, Geraldine Hughes 0.25 Chicago Fire (16) – serial 1.15 Handlarz cudów – dramat, Polska, Szwecja, reż. Jarosław Szoda, Bolesław Pawlica, wyk. Borys Szyc, Sonia Miettelica, Joanna Szczepkowska, Roman Gołczuk, Mariusz Benoit 3.10 Downton Abbey (3) – serial 4.10 Wojenna naręczona (1) – serial	4.40 Tropem nieznanego – W pogoni za chrzszczami – serial dok. 5.20 Arka Davida Attenborough – film dok. 6.30 M jak miłość (1212) – serial 7.30 Pytanie na śniadanie 10.35 Program do czytania 10.45 Śniadanie na Trawie – magazyn kulturalny 11.20 Dzika Muzyka Było cymbalistów wielu... – magazyn 11.55 Sonda 2 12.25 Wojciech Cejrowski – boso przez świat – Polacy na Madagaskar 13.00 Przygarnij mnie – reality show 14.00 Familiada – teleturniej 14.35 Rodzinka.pl (174) – Nie chcę być babcią – serial komediowy 15.15 Dzięki Bogu już weekend – program rozrywkowy 16.25 O mnie się nie martw – s. IV (5) – serial komediowy 17.20 Sonda 2 17.45 Słowo na niedzielę 18.00 Panorama 18.30 Sport Telegram 18.40 Pogoda 18.50 Kulisy – Postaw na milion 19.05 Postaw na milion – teleturniej 20.05 Kocham Cię, Polsko! – zabawa quizowa 21.50 Najczarniejsza godzina – film akcji, USA, reż. Chris Gorak, wyk. Emile Hirsch, Olivia Thirlby, Max Minghella, Rachael Taylor 23.30 Psychoza (9) – serial 0.25 Psychoza (10) – serial 1.15 Śniadanie na Trawie – magazyn kulturalny 1.45 Świat to za mało – film sensacyjny, USA, Wielka Brytania, reż. Michael Apted, wyk. Pierce Brosnan, Robert Carlyle, Sophie Marceau 3.55 Zakończenie dnia	5.30 Uwaga! – program interwencyjny 5.50 Mango – Telezakupy 8.00 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.00 Na Wspólnej Omnibus – serial obyczajowy 12.45 Singielka – serial 14.30 You Can Dance – po prostu tańcz! – program rozrywkowy 16.25 MasterChef Junior 18.00 Kuchenne rewolucje – program kulinarno - rozrywkowy 19.00 Fakty, Sport, Pogoda 19.45 Uwaga! – program interwencyjny 20.00 Mali Giganci	6.00 Nowy dzień z Polsat News 7.35 Jeźdźcy smoków 8.05 Turbo Fast 8.35 Jeźdźcy smoków na końcu świata 9.05 Scooby Doo i Brygada Detektywów 9.35 Magazyn EURO 2016 10.05 Ewa gotuje 10.35 Wysmakowani 10.45 Powiedz TAK! 11.45 TOP CHEF 13.15 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 14.45 Dlaczego ja? 15.45 Trudne sprawy 16.45 Pamiętniki z wakacji 17.45 Chłopaki do wzięcia 18.40 Dwoje we troje 18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda 19.30 Świat według Kiepskich	6.00 Strażnik Teksasu 7.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 7.35 Scooby Doo 8.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 8.35 Scooby Doo 9.00 Garfield Show 9.25 Pies wampir – komedia familijna, Kanada, 2012, reż. Geoff Anderson, wyk. Amy Matysio, Collin MacKechnie, Julia Stone 11.10 Policjanci i Policjanci 13.10 Wielka historia 13.40 STOP Drogówka 14.40 Bezsennosc w Seattle – komedia romantyczna, USA, 1993, reż. Nora Ephron, wyk. Tom Hanks, Meg Ryan, Bill Pullman, Ross Malinger, Rosie O'Donnell, Gabby Hoffmann, Rob Reiner 14.45 Dlaczego ja? 15.45 Trudne sprawy 16.45 Pamiętniki z wakacji 17.45 Chłopaki do wzięcia 18.40 Dwoje we troje 18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda 19.30 Świat według Kiepskich	6.00 Nowy dzień z Polsat News 7.35 Jeźdźcy smoków 8.05 Turbo Fast 8.35 Jeźdźcy smoków na końcu świata 9.05 Scooby Doo i Brygada Detektywów 9.35 Magazyn EURO 2016 10.05 Ewa gotuje 10.35 Wysmakowani 10.45 Powiedz TAK! 11.45 TOP CHEF 13.15 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 14.45 Dlaczego ja? 15.45 Trudne sprawy 16.45 Pamiętniki z wakacji 17.45 Chłopaki do wzięcia 18.40 Dwoje we troje 18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda 19.30 Świat według Kiepskich	6.00 Strażnik Teksasu 7.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 7.35 Scooby Doo 8.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 8.35 Scooby Doo 9.00 Garfield Show 9.25 Pies wampir – komedia familijna, Kanada, 2012, reż. Geoff Anderson, wyk. Amy Matysio, Collin MacKechnie, Julia Stone 11.10 Policjanci i Policjanci 13.10 Wielka historia 13.40 STOP Drogówka 14.40 Bezsennosc w Seattle – komedia romantyczna, USA, 1993, reż. Nora Ephron, wyk. Tom Hanks, Meg Ryan, Bill Pullman, Ross Malinger, Rosie O'Donnell, Gabby Hoffmann, Rob Reiner 14.45 Dlaczego ja? 15.45 Trudne sprawy 16.45 Pamiętniki z wakacji 17.45 Chłopaki do wzięcia 18.40 Dwoje we troje 18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda 19.30 Świat według Kiepskich	6.00 Strażnik Teksasu 7.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 7.35 Scooby Doo 8.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 8.35 Scooby Doo 9.00 Garfield Show 9.25 Pies wampir – komedia familijna, Kanada, 2012, reż. Geoff Anderson, wyk. Amy Matysio, Collin MacKechnie, Julia Stone 11.10 Policjanci i Policjanci 13.10 Wielka historia 13.40 STOP Drogówka 14.40 Bezsennosc w Seattle – komedia romantyczna, USA, 1993, reż. Nora Ephron, wyk. Tom Hanks, Meg Ryan, Bill Pullman, Ross Malinger, Rosie O'Donnell, Gabby Hoffmann, Rob Reiner 14.45 Dlaczego ja? 15.45 Trudne sprawy 16.45 Pamiętniki z wakacji 17.45 Chłopaki do wzięcia 18.40 Dwoje we troje 18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda 19.30 Świat według Kiepskich	6.00 Strażnik Teksasu 7.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 7.35 Scooby Doo 8.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 8.35 Scooby Doo 9.00 Garfield Show 9.25 Pies wampir – komedia familijna, Kanada, 2012, reż. Geoff Anderson, wyk. Amy Matysio, Collin MacKechnie, Julia Stone 11.10 Policjanci i Policjanci 13.10 Wielka historia 13.40 STOP Drogówka 14.40 Bezsennosc w Seattle – komedia romantyczna, USA, 1993, reż. Nora Ephron, wyk. Tom Hanks, Meg Ryan, Bill Pullman, Ross Malinger, Rosie O'Donnell, Gabby Hoffmann, Rob Reiner 14.45 Dlaczego ja? 15.45 Trudne sprawy 16.45 Pamiętniki z wakacji 17.45 Chłopaki do wzięcia 18.40 Dwoje we troje 18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda 19.30 Świat według Kiepskich	6.00 Strażnik Teksasu 7.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 7.35 Scooby Doo 8.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 8.35 Scooby Doo 9.00 Garfield Show 9.25 Pies wampir – komedia familijna, Kanada, 2012, reż. Geoff Anderson, wyk. Amy Matysio, Collin MacKechnie, Julia Stone 11.10 Policjanci i Policjanci 13.10 Wielka historia 13.40 STOP Drogówka 14.40 Bezsennosc w Seattle – komedia romantyczna, USA, 1993, reż. Nora Ephron, wyk. Tom Hanks, Meg Ryan, Bill Pullman, Ross Malinger, Rosie O'Donnell, Gabby Hoffmann, Rob Reiner 14.45 Dlaczego ja? 15.45 Trudne sprawy 16.45 Pamiętniki z wakacji 17.45 Chłopaki do wzięcia 18.40 Dwoje we troje 18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda 19.30 Świat według Kiepskich	6.00 Strażnik Teksasu 7.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 7.35 Scooby Doo 8.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 8.35 Scooby Doo 9.00 Garfield Show 9.25 Pies wampir – komedia familijna, Kanada, 2012, reż. Geoff Anderson, wyk. Amy Matysio, Collin MacKechnie, Julia Stone 11.10 Policjanci i Policjanci 13.10 Wielka historia 13.40 STOP Drogówka 14.40 Bezsennosc w Seattle – komedia romantyczna, USA, 1993, reż. Nora Ephron, wyk. Tom Hanks, Meg Ryan, Bill Pullman, Ross Malinger, Rosie O'Donnell, Gabby Hoffmann, Rob Reiner 14.45 Dlaczego ja? 15.45 Trudne sprawy 16.45 Pamiętniki z wakacji 17.45 Chłopaki do wzięcia 18.40 Dwoje we troje 18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda 19.30 Świat według Kiepskich	6.00 Strażnik Teksasu 7.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 7.35 Scooby Doo 8.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 8.35 Scooby Doo 9.00 Garfield Show 9.25 Pies wampir – komedia familijna, Kanada, 2012, reż. Geoff Anderson, wyk. Amy Matysio, Collin MacKechnie, Julia Stone 11.10 Policjanci i Policjanci 13.10 Wielka historia 13.40 STOP Drogówka 14.40 Bezsennosc w Seattle – komedia romantyczna, USA, 1993, reż. Nora Ephron, wyk. Tom Hanks, Meg Ryan, Bill Pullman, Ross Malinger, Rosie O'Donnell, Gabby Hoffmann, Rob Reiner 14.45 Dlaczego ja? 15.45 Trudne sprawy 16.45 Pamiętniki z wakacji 17.45 Chłopaki do wzięcia 18.40 Dwoje we troje 18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda 19.30 Świat według Kiepskich	6.00 Strażnik Teksasu 7.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 7.35 Scooby Doo 8.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 8.35 Scooby Doo 9.00 Garfield Show 9.25 Pies wampir – komedia familijna, Kanada, 2012, reż. Geoff Anderson, wyk. Amy Matysio, Collin MacKechnie, Julia Stone 11.10 Policjanci i Policjanci 13.10 Wielka historia 13.40 STOP Drogówka 14.40 Bezsennosc w Seattle – komedia romantyczna, USA, 1993, reż. Nora Ephron, wyk. Tom Hanks, Meg Ryan, Bill Pullman, Ross Malinger, Rosie O'Donnell, Gabby Hoffmann, Rob Reiner 14.45 Dlaczego ja? 15.45 Trudne sprawy 16.45 Pamiętniki z wakacji 17.45 Chłopaki do wzięcia 18.40 Dwoje we troje 18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda 19.30 Świat według Kiepskich	6.00 Strażnik Teksasu 7.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 7.35 Scooby Doo 8.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 8.35 Scooby Doo 9.00 Garfield Show 9.25 Pies wampir – komedia familijna, Kanada, 2012, reż. Geoff Anderson, wyk. Amy Matysio, Collin MacKechnie, Julia Stone 11.10 Policjanci i Policjanci 13.10 Wielka historia 13.40 STOP Drogówka 14.40 Bezsennosc w Seattle – komedia romantyczna, USA, 1993, reż. Nora Ephron, wyk. Tom Hanks, Meg Ryan, Bill Pullman, Ross Malinger, Rosie O'Donnell, Gabby Hoffmann, Rob Reiner 14.45 Dlaczego ja? 15.45 Trudne sprawy 16.45 Pamiętniki z wakacji 17.45 Chłopaki do wzięcia 18.40 Dwoje we troje 18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda 19.30 Świat według Kiepskich	6.00 Strażnik Teksasu 7.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 7.35 Scooby Doo 8.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 8.35 Scooby Doo 9.00 Garfield Show 9.25 Pies wampir – komedia familijna, Kanada, 2012, reż. Geoff Anderson, wyk. Amy Matysio, Collin MacKechnie, Julia Stone 11.10 Policjanci i Policjanci 13.10 Wielka historia 13.40 STOP Drogówka 14.40 Bezsennosc w Seattle – komedia romantyczna, USA, 1993, reż. Nora Ephron, wyk. Tom Hanks, Meg Ryan, Bill Pullman, Ross Malinger, Rosie O'Donnell, Gabby Hoffmann, Rob Reiner 14.45 Dlaczego ja? 15.45 Trudne sprawy 16.45 Pamiętniki z wakacji 17.45 Chłopaki do wzięcia 18.40 Dwoje we troje 18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda 19.30 Świat według Kiepskich	6.00 Strażnik Teksasu 7.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 7.35 Scooby Doo 8.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 8.35 Scooby Doo 9.00 Garfield Show 9.25 Pies wampir – komedia familijna, Kanada, 2012, reż. Geoff Anderson, wyk. Amy Matysio, Collin MacKechnie, Julia Stone 11.10 Policjanci i Policjanci 13.10 Wielka historia 13.40 STOP Drogówka 14.40 Bezsennosc w Seattle – komedia romantyczna, USA, 1993, reż. Nora Ephron, wyk. Tom Hanks, Meg Ryan, Bill Pullman, Ross Malinger, Rosie O'Donnell, Gabby Hoffmann, Rob Reiner 14.45 Dlaczego ja? 15.45 Trudne sprawy 16.45 Pamiętniki z wakacji 17.45 Chłopaki do wzięcia 18.40 Dwoje we troje 18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda 19.30 Świat według Kiepskich	6.00 Strażnik Teksasu 7.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 7.35 Scooby Doo 8.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 8.35 Scooby Doo 9.00 Garfield Show 9.25 Pies wampir – komedia familijna, Kanada, 2012, reż. Geoff Anderson, wyk. Amy Matysio, Collin MacKechnie, Julia Stone 11.10 Policjanci i Policjanci 13.10 Wielka historia 13.40 STOP Drogówka 14.40 Bezsennosc w Seattle – komedia romantyczna, USA, 1993, reż. Nora Ephron, wyk. Tom Hanks, Meg Ryan, Bill Pullman, Ross Malinger, Rosie O'Donnell, Gabby Hoffmann, Rob Reiner 14.45 Dlaczego ja? 15.45 Trudne sprawy 16.45 Pamiętniki z wakacji 17.45 Chłopaki do wzięcia 18.40 Dwoje we troje 18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda 19.30 Świat według Kiepskich	6.00 Strażnik Teksasu 7.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 7.35 Scooby Doo 8.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 8.35 Scooby Doo 9.00 Garfield Show 9.25 Pies wampir – komedia familijna, Kanada, 2012, reż. Geoff Anderson, wyk. Amy Matysio, Collin MacKechnie, Julia Stone 11.10 Policjanci i Policjanci 13.10 Wielka historia 13.40 STOP Drogówka 14.40 Bezsennosc w Seattle – komedia romantyczna, USA, 1993, reż. Nora Ephron, wyk. Tom Hanks, Meg Ryan, Bill Pullman, Ross Malinger, Rosie O'Donnell, Gabby Hoffmann, Rob Reiner 14.45 Dlaczego ja? 15.45 Trudne sprawy 16.45 Pamiętniki z wakacji 17.45 Chłopaki do wzięcia 18.40 Dwoje we troje 18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda 19.30 Świat według Kiepskich	6.00 Strażnik Teksasu 7.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 7.35 Scooby Doo 8.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 8.35 Scooby Doo 9.00 Garfield Show 9.25 Pies wampir – komedia familijna, Kanada, 2012, reż. Geoff Anderson, wyk. Amy Matysio, Collin MacKechnie, Julia Stone 11.10 Policjanci i Policjanci 13.10 Wielka historia 13.40 STOP Drogówka 14.40 Bezsennosc w Seattle – komedia romantyczna, USA, 1993, reż. Nora Ephron, wyk. Tom Hanks, Meg Ryan, Bill Pullman, Ross Malinger, Rosie O'Donnell, Gabby Hoffmann, Rob Reiner 14.45 Dlaczego ja? 15.45 Trudne sprawy 16.45 Pamiętniki z wakacji 17.45 Chłopaki do wzięcia 18.40 Dwoje we troje 18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda 19.30 Świat według Kiepskich	6.00 Strażnik Teksasu 7.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 7.35 Scooby Doo 8.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 8.35 Scooby Doo 9.00 Garfield Show 9.25 Pies wampir – komedia familijna, Kanada, 2012, reż. Geoff Anderson, wyk. Amy Matysio, Collin MacKechnie, Julia Stone 11.10 Policjanci i Policjanci 13.10 Wielka historia 13.40 STOP Drogówka 14.40 Bezsennosc w Seattle – komedia romantyczna, USA, 1993, reż. Nora Ephron, wyk. Tom Hanks, Meg Ryan, Bill Pullman, Ross Malinger, Rosie O'Donnell, Gabby Hoffmann, Rob Reiner 14.45 Dlaczego ja? 15.45 Trudne sprawy 16.45 Pamiętniki z wakacji 17.45 Chłopaki do wzięcia 18.40 Dwoje we troje 18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda 19.30 Świat według Kiepskich	6.00 Strażnik Teksasu 7.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 7.35 Scooby Doo 8.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 8.35 Scooby Doo 9.00 Garfield Show 9.25 Pies wampir – komedia familijna, Kanada, 2012, reż. Geoff Anderson, wyk. Amy Matysio, Collin MacKechnie, Julia Stone 11.10 Policjanci i Policjanci 13.10 Wielka historia 13.40 STOP Drogówka 14.40 Bezsennosc w Seattle – komedia romantyczna, USA, 1993, reż. Nora Ephron, wyk. Tom Hanks, Meg Ryan, Bill Pullman, Ross Malinger, Rosie O'Donnell, Gabby Hoffmann, Rob Reiner 14.45 Dlaczego ja? 15.45 Trudne sprawy 16.45 Pamiętniki z wakacji 17.45 Chłopaki do wzięcia 18.40 Dwoje we troje 18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda 19.30 Świat według Kiepskich	6.00 Strażnik Teksasu 7.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 7.35 Scooby Doo 8.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 8.35 Scooby Doo 9.00 Garfield Show 9.25 Pies wampir – komedia familijna, Kanada, 2012, reż. Geoff Anderson, wyk. Amy Matysio, Collin MacKechnie, Julia Stone 11.10 Policjanci i Policjanci 13.10 Wielka historia 13.40 STOP Drogówka 14.40 Bezsennosc w Seattle – komedia romantyczna, USA, 1993, reż. Nora Ephron, wyk. Tom Hanks, Meg Ryan, Bill Pullman, Ross Malinger, Rosie O'Donnell, Gabby Hoffmann, Rob Reiner 14.45 Dlaczego ja? 15.45 Trudne sprawy 16.45 Pamiętniki z wakacji 17.45 Chłopaki do wzięcia 18.40 Dwoje we troje 18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda 19.30 Świat według Kiepskich	6.00 Strażnik Teksasu 7.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 7.35 Scooby Doo 8.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 8.35 Scooby Doo 9.00 Garfield Show 9.25 Pies wampir – komedia familijna, Kanada, 2012, reż. Geoff Anderson, wyk. Amy Matysio, Collin MacKechnie, Julia Stone 11.10 Policjanci i Policjanci 13.10 Wielka historia 13.40 STOP Drogówka 14.40 Bezsennosc w Seattle – komedia romantyczna, USA, 1993, reż. Nora Ephron, wyk. Tom Hanks, Meg Ryan, Bill Pullman, Ross Malinger, Rosie O'Donnell, Gabby Hoffmann, Rob Reiner 14.45 Dlaczego ja? 15.45 Trudne sprawy 16.45 Pamiętniki z wakacji 17.45 Chłopaki do wzięcia 18.40 Dwoje we troje 18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda 19.30 Świat według Kiepskich	6.00 Strażnik Teksasu 7.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 7.35 Scooby Doo 8.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 8.35 Scooby Doo 9.00 Garfield Show 9.25 Pies wampir – komedia familijna, Kanada, 2012, reż. Geoff Anderson, wyk. Amy Matysio, Collin MacKechnie, Julia Stone 11.10 Policjanci i Policjanci 13.10 Wielka historia 13.40 STOP Drogówka 14.40 Bezsennosc w Seattle – komedia romantyczna, USA, 1993, reż. Nora Ephron, wyk. Tom Hanks, Meg Ryan, Bill Pullman, Ross Malinger, Rosie O'Donnell, Gabby Hoffmann, Rob Reiner 14.45 Dlaczego ja? 15.45 Trudne sprawy 16.45 Pamiętniki z wakacji 17.45 Chłopaki do wzięcia 18.40 Dwoje we troje 18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda 19.30 Świat według Kiepskich	6.00 Strażnik Teksasu 7.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 7.35 Scooby Doo 8.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 8.35 Scooby Doo 9.00 Garfield Show 9.25 Pies wampir – komedia familijna, Kanada, 2012, reż. Geoff Anderson, wyk. Amy Matysio, Collin MacKechnie, Julia Stone 11.10 Policjanci i Policjanci 13.10 Wielka historia 13.40 STOP Drogówka 14.40 Bezsennosc w Seattle – komedia romantyczna, USA, 1993, reż. Nora Ephron, wyk. Tom Hanks, Meg Ryan, Bill Pullman, Ross Malinger, Rosie O'Donnell, Gabby Hoffmann, Rob Reiner 14.45 Dlaczego ja? 15.45 Trudne sprawy 16.45 Pamiętniki z wakacji 17.45 Chłopaki do wzięcia 18.40 Dwoje we troje 18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda 19.30 Świat według Kiepskich	6.00 Strażnik Teksasu 7.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 7.35 Scooby Doo 8.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 8.35 Scooby Doo 9.00 Garfield Show 9.25 Pies wampir – komedia familijna, Kanada, 2012, reż. Geoff Anderson, wyk. Amy Matysio, Collin MacKechnie, Julia Stone 11.10 Policjanci i Policjanci 13.10 Wielka historia 13.40 STOP Drogówka 14.40 Bezsennosc w Seattle – komedia romantyczna, USA, 1993, reż. Nora Ephron, wyk. Tom Hanks, Meg Ryan, Bill Pullman, Ross Malinger, Rosie O'Donnell, Gabby Hoffmann, Rob Reiner 14.45 Dlaczego ja? 15.45 Trudne sprawy 16.45 Pamiętniki z wakacji 17.45 Chłopaki do wzięcia 18.40 Dwoje we troje 18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda 19.30 Świat według Kiepskich	6.00 Strażnik Teksasu 7.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 7.35 Scooby Doo 8.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 8.35 Scooby Doo 9.00 Garfield Show 9.25 Pies wampir – komedia familijna, Kanada, 2012, reż. Geoff Anderson, wyk. Amy Matysio, Collin MacKechnie, Julia Stone 11.10 Policjanci i Policjanci 13.10 Wielka historia 13.40 STOP Drogówka 14.40 Bezsennosc w Seattle – komedia romantyczna, USA, 1993, reż. Nora Ephron, wyk. Tom Hanks, Meg Ryan, Bill Pullman, Ross Malinger, Rosie O'Donnell, Gabby Hoffmann, Rob Reiner 14.45 Dlaczego ja? 15.45 Trudne sprawy 16.45 Pamiętniki z wakacji 17.45 Chłopaki do wzięcia 18.40 Dwoje we troje 18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda 19.30 Świat według Kiepskich	6.00 Strażnik Teksasu 7.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 7.35 Scooby Doo 8.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 8.35 Scooby Doo 9.00 Garfield Show 9.25 Pies wampir – komedia familijna, Kanada, 2012, reż. Geoff Anderson, wyk. Amy Matysio, Collin MacKechnie, Julia Stone 11.10 Policjanci i Policjanci 13.10 Wielka historia 13.40 STOP Drogówka 14.40 Bezsennosc w Seattle – komedia romantyczna, USA, 1993, reż. Nora Ephron, wyk. Tom Hanks, Meg Ryan, Bill Pullman, Ross Malinger, Rosie O'Donnell, Gabby Hoffmann, Rob Reiner 14.45 Dlaczego ja? 15.45 Trudne sprawy 16.45 Pamiętniki z wakacji 17.45 Chłopaki do wzięcia 18.40 Dwoje we troje 18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda 19.30 Świat według Kiepskich	6.00 Strażnik Teksasu 7.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 7.35 Scooby Doo 8.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 8.35 Scooby Doo 9.00 Garfield Show 9.25 Pies wampir – komedia familijna, Kanada, 2012, reż. Geoff Anderson, wyk. Amy Matysio, Collin MacKechnie, Julia Stone 11.10 Policjanci i Policjanci 13.10 Wielka historia 13.40 STOP Drogówka 14.40 Bezsennosc w Seattle – komedia romantyczna, USA, 1993, reż. Nora Ephron, wyk. Tom Hanks, Meg Ryan, Bill Pullman, Ross Malinger, Rosie O'Donnell, Gabby Hoffmann, Rob Reiner 14.45 Dlaczego ja? 15.45 Trudne sprawy 16.45 Pamiętniki z wakacji 17.45 Chłopaki do wzięcia 18.40 Dwoje we troje 18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda 19.30 Świat według Kiepskich	6.00 Strażnik Teksasu 7.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 7.35 Scooby Doo 8.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 8.35 Scooby Doo 9.00 Garfield Show 9.25 Pies wampir – komedia familijna, Kanada, 2012, reż. Geoff Anderson, wyk. Amy Matysio, Collin MacKechnie, Julia Stone 11.10 Policjanci i Policjanci 13.10 Wielka historia 13.40 STOP Drogówka 14.40 Bezsennosc w Seattle – komedia romantyczna, USA, 1993, reż. Nora Ephron, wyk. Tom Hanks, Meg Ryan, Bill Pullman, Ross Malinger, Rosie O'Donnell, Gabby Hoffmann, Rob Reiner 14.45 Dlaczego ja? 15.45 Trudne sprawy 16.45 Pamiętniki z wakacji 17.45 Chłopaki do wzięcia 18.40 Dwoje we troje 18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda 19.30 Świat według Kiepskich	6.00 Strażnik Teksasu 7.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 7.35 Scooby Doo 8.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 8.35 Scooby Doo 9.00 Garfield Show 9.25 Pies wampir – komedia familijna, Kanada, 2012, reż. Geoff Anderson, wyk. Amy Matysio, Collin MacKechnie, Julia Stone 11.10 Policjanci i Policjanci 13.10 Wielka historia 13.40 STOP Drogówka 14.40 Bezsennosc w Seattle – komedia romantyczna, USA, 1993, reż. Nora Ephron, wyk. Tom Hanks, Meg Ryan, Bill Pullman, Ross Malinger, Rosie O'Donnell, Gabby Hoffmann, Rob Reiner 14.45 Dlaczego ja? 15.45 Trudne sprawy 16.45 Pamiętniki z wakacji 17.45 Chłopaki do wzięcia 18.40 Dwoje we troje 18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda 1

TVP 1 TVP 1

- 6.25 BBC w Jedyne – Odmieńcy wśród zwierząt – film dok.
7.30 Jaka to melodia?
8.00 Wiadomości, Pogoda
8.20 Polityka przy kawie
8.30 Rok w ogrodzie
9.00 Ojciec Mateusz (67) – Sonata – serial
9.55 Tysiąc i jedna noc (151) – serial
10.50 Wspaniałe stulecie (310) – serial
12.00 Wiadomości
12.10 Agrobiznes
12.35 Przepis dnia – magazyn
12.50 Najdłuższe wyspy świata. Japonia – cykl dok.
14.00 Tysiąc i jedna noc (152) – serial
15.00 Wiadomości, Pogoda
15.20 Okrasa famie przepisy – magazyn kulinarny
15.50 Wspaniałe stulecie (311) – serial
16.45 Jaka to melodia?
16.48 Pegaz
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia?
17.55 Klan (2923) – telenowela
18.30 Świat się kręci – widowisko publicystyczne
19.15 Przepis dnia – magazyn
19.30 Wiadomości
20.00 Sport
20.10 Pogoda
20.25 WIELKI TEST Z HISTORII
22.05 Anatomia upadku II
23.35 5 dni wojny – dramat wojenny, USA, 2011, reż. Renny Harlin, wyk. Rupert Friend, Emmanuelle Chriqui, Richard Coyle, Andy Garcia
1.40 Nie ma lekko – komedia, USA, Kanada, reż. Kat Coiro, wyk. Rachel Bilson, Kate Bosworth, Krysten Ritter
3.25 Notacja – Karolina Kaczorowska. Nigdy tego nie zapomnę – cykl dok.
3.40 Świat się kręci – widowisko publicystyczne
4.30 Zakończenie dnia

TVP SPORT

- 8.00 Sportowa niedziela 8.40 Tenis ziemny - Turniej WTA Charleston 10.25 Curling - MŚ mężczyzn. FINAŁ 12.30 Warto było - wspomnienia o Nuruwskim 13.05 Piłka nożna - Bayern - Benfica Lizbona 16.30 Podnoszenie ciężarów - Mistrzostwa Europy - Norwegia 18.30 4 - 4 - 2 - magazyn pikarski 19.00 4 - 4 - 2 - magazyn pikarski 19.30 Podnoszenie ciężarów - Mistrzostwa Europy - Norwegia - kat. 62 kg mężczyzn 20.30 Podnoszenie ciężarów - Mistrzostwa Europy - Norwegia - kat. 62 kg mężczyzn 21.25 Najpiękniejsze polskie bramki 22.20 Kierunek RIO 23.00 Echa stadionów 23.20 Podnoszenie ciężarów - Mistrzostwa Europy - Norwegia - kat. 53 kg kobiet

TVP 1 TVP 1

- 6.25 Najdłuższe wyspy świata. Japonia – cykl dok.
7.30 Jaka to melodia?
8.00 Wiadomości, Pogoda
8.20 Polityka przy kawie
8.30 Historia dla Ciebie – pamięć.pl
9.00 Ojciec Mateusz (68) – Rabunek – serial
9.55 Tysiąc i jedna noc (152) – serial
10.55 Wspaniałe stulecie (311) – serial
12.00 Wiadomości
12.10 Agrobiznes
12.35 Przepis dnia – magazyn
12.50 Najdłuższe wyspy świata. Amazon – cykl dok.
14.00 Tysiąc i jedna noc (153) – serial
15.00 Wiadomości, Pogoda
15.20 Okrasa famie przepisy
15.50 Wspaniałe stulecie (312) – serial
16.45 Jaka to melodia?
16.48 Pegaz
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia?
17.55 Klan (2924) – telenowela
18.30 Świat się kręci – widowisko publicystyczne
19.15 Przepis dnia – magazyn
19.30 Wiadomości, Sport, Pogoda
20.05 GOL
20.25 Rozdarte serce (6) – serial
21.25 Warto rozmawiać – program publicystyczny
22.30 Nie ma lekko – komedia, USA, Kanada
0.20 Agent pod przykryciem (6) Undercover – serial
1.30 Zauroczenie – film fabularny, USA, reż. Malik Bader, wyk. Lucas Till, Crystal Reed, Sarah Bolger
3.10 Notacje – Notacje katyńskie. Czesław Cywiński. Nie zmar-nowałem czasu. – cykl dok.
3.20 Świat się kręci – widowisko publicystyczne
4.10 Zakończenie dnia

TVP SPORT

- 8.00 Podnoszenie ciężarów - Mistrzostwa Europy - Norwegia 9.30 Kierunek RIO 10.05 Zuzel - Nice Polska Liga Eco - Dir Włókniarz Częstochowa - Orzeł Łódź 12.05 Piłka nożna FC Barcelona - Atletico Madryt 15.25 4 - 4 - 2 16.30 Podnoszenie ciężarów - ME - Norwegia 18.20 La dla każdego 18.55 Kierunek Rio 19.30 Podnoszenie ciężarów - ME - Norwegia 21.30 Pełnosprawni 22.00 Żeglarska kadra 22.30 Pikarskie gwiazdy po polsku 22.55 Legia mistrzów 23.15 Sportowy Wieczór 23.25 GOL 23.35 Podnoszenie ciężarów - Mistrzostwa Europy - Norwegia - kat. 58 kg kobiet 1.00 Zakończenie dnia

TVP 2 TVP 2

- 5.35 M jak miłość (1038) – serial
6.30 Polska 1050 – cykl dok.
7.05 M jak miłość (1039) – serial
8.00 Pytanie na śniadanie
10.55 Barwy szczęścia (1431) – serial
11.35 Postaw na milion – teleturniej
12.35 Tylko z Tobą (29) – serial
13.35 Śniadanie na Trawie – magazyn kulturalny
14.10 Na sygnale (6) – serial
14.35 Rodzinka.pl (35) – Koniec świata – serial komediowy
15.05 Rodzinka.pl (36) – Czy siedzi z nami pilot – serial komediowy
15.40 Panorama
16.00 Pogoda
16.10 Hity kabaretu – Konczita i inne hity kabaretu Ani Mru Mru
17.05 Tylko z Tobą (30) – serial
18.00 Panorama
18.30 Sport Telegram
18.40 Pogoda
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (1431) – serial
20.05 Barwy szczęścia (1432) – serial
20.45 M jak miłość (1214) – serial
21.35 Kulisy serialu „M jak miłość”
21.50 Sonda 2 – program popularno-naukowy
22.55 Czy świat oszalał? – Uwiedzione przez dżihad – cykl dok. reż. Fatima Salari
23.55 Grimm – s. 2 (8) – serial
0.55 Aida (11) – serial komediowy
1.50 Zabić na końcu – komedia sensacyjna, Polska, reż. Wojciech Wójcik, wyk. Wojciech Malajkat, Piotr Siwkiewicz, Jolanta Nowak, Monika Bolibruch, Ewa Isajewicz - Telega, Marta Z, Zbigniew Buczkowski, Zbigniew Lesień, Paweł Nowisz, Witold Pyrkosz
3.35 Uwiedzione przez dżihad – cykl dokumentalny
4.30 Zakończenie programu

TVP SPORT

- 7.00 Magazyn Trans World Sport 8.00 Polsat Sport News Sport Flash 8.07 Magazyn freestyle 9.00 Polsat Sport News Sport Flash 9.07 Liga Mistrzów w siatkówce 11.00 Polsat Sport News Sport Flash 11.07 Piłka ręczna Turniej eliminacyjny do IO 13.00 Polsat Sport News Sport Flash 13.07 Piłka ręczna Turniej eliminacyjny do IO 15.00 Polsat Sport News Sport Flash 15.07 MotoGP Motocyklowe MŚ - USA 17.00 Polsat Sport News Sport Flash 17.07 Koszykówka Taruon Basket Liga 19.00 Polsat Sport News Sport Flash 19.07 Magazyn Atleti 20.00 Boks Magazyn Puncher 21.00 Piłka nożna Magazyn 1. ligi 22.00 Liga Mistrzów w siatkówce 0.00 Magazyn Pro Bull Riding

TVP 2 TVP 2

- 5.35 M jak miłość (1039) – serial
6.30 Prorokować będą – reportaż
7.05 M jak miłość (1040) – serial
8.00 Pytanie na śniadanie
10.55 Barwy szczęścia (1432) – serial
11.30 Na dobre i na złe (136) – Oskrzelowy song – serial
12.35 Tylko z Tobą (30) – serial
13.35 Dziką Muzyką Było cymbali-stów wielo... – magazyn
14.10 Na sygnale (7) – serial
14.35 Rodzinka.pl (37) – Pierwsza praca Tomka – serial
15.05 Rodzinka.pl (38) – Dziadkowie – serial komediowy
15.40 Panorama
16.00 Pogoda
16.05 M jak miłość (1214) – serial
17.05 Tylko z Tobą (31) – serial
18.00 Panorama
18.30 Sport Telegram
18.40 Pogoda
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (1432) – serial obyczajowy
20.05 Barwy szczęścia (1433) – serial obyczajowy
20.45 M jak miłość (1215) – serial
21.40 Kulisy serialu „M jak miłość”
21.55 Magazyn Ekspresu Reporterów
22.55 Świat bez fikcji – 596 dni – reportaż, Polska
23.35 Świat bez fikcji – Otwarte serce – film dok.
0.40 Komediowa Scena Dwójki – program rozrywkowy
1.40 Prokurator (2) – serial krymi-nalny TVP
2.40 Magazyn Ekspresu Reporterów
3.40 596 dni – reportaż
4.20 Ekstradycja III (10) – serial
5.20 Zakończenie programu

TVP SPORT

- 7.00 Magazyn Trans World Sport 8.00 Polsat Sport News Sport Flash 8.07 Magazyn golfowy 9.00 Polsat Sport News Sport Flash 9.07 MotoGP Motocyklowe MŚ - USA 11.00 Polsat Sport News Sport Flash 11.07 Koszykówka Taruon Basket Liga 13.00 Polsat Sport News Sport Flash 13.07 Liga Mistrzów w siatkówce 15.00 Polsat Sport News Sport Flash 15.07 Liga Mistrzów w siatkówce 17.00 Polsat Sport News Sport Flash 17.07 Boks Magazyn Puncher 18.00 Piłka nożna Magazyn 1. ligi 19.00 Polsat Sport News Magazyn koszykarski 19.07 Piłka ręczna Turniej eliminacyjny do IO 21.00 Polsat Sport News Sport Flash 21.07 Piłka nożna Liga holenderska 23.00 Piłka nożna Liga ukraińska

TVN TVN

- 5.50 Uwaga! – program interwencyjny
6.20 Mango – Telezakupy
7.25 Sablewskiej sposób na...
8.00 Dzień Dobry TVN – magazyn
10.55 Kuchenne rewolucje – program kulinarno - rozrywkowy
12.00 Szkoła – serial
13.00 Szpital – program obyczajowy
14.00 Ukryta prawda – program obyczajowy
15.00 Rozmowy w toku – talk show
16.00 Szkoła – serial
17.00 Ukryta prawda – program obyczajowy
18.00 Szpital – program obyczajowy
19.00 Fakty, Sport, Pogoda
19.50 Uwaga! – program interwencyjny
20.10 Doradca smaku



- 20.15 Na Wspólnej – serial obyczajowy
20.55 Singielka – serial
21.30 Druga szansa – serial
22.30 Na językach – magazyn
23.30 Agent – Gwiazdy
0.30 Wybrani – serial
1.30 Ocalić Grace – serial
2.30 Uwaga! – program interwencyjny
2.55 Klub Magii – program
4.15 Rozmowy w toku – talk show

EUROSPORT

- 8.30 Curling. Mistrzostwa świata mężczyzn, Bazylen 9.30 Podnoszenie ciężarów. Mistrzostwa Europy, Forde 10.30 Kolarstwo. Pariz - Roubaix, Francja 11.30 Piłka nożna. Major League Soccer 14.30 Tenis. Turniej WTA, Katowice 15.30 Podnoszenie ciężarów. Mistrzostwa Europy, Forde 18.15 Snooker. UK Championship, York Finaly 19.00 Magazyn. Going for Gold 19.30 Podnoszenie ciężarów. Mistrzostwa Europy, Forde 21.15 Kolarstwo. Pariz - Roubaix 22.45 Watts 23.05 Eurogole 23.10 Piłka nożna. Major League Soccer MLS Highlights 23.35 Piłka nożna. Vive la France 0.05 Podnoszenie ciężarów. Mistrzostwa Europy, Forde 1.05 Piłka nożna. Major League Soccer MLS Highlights

TVN TVN

- 5.45 Uwaga! – program interwencyjny
6.15 Mango – Telezakupy
7.20 Singielka – serial
7.50 Doradca smaku
8.00 Dzień Dobry TVN – magazyn
10.55 Kuchenne rewolucje – program kulinarno - rozrywkowy
12.00 Szkoła – serial
13.00 Szpital – program obyczajowy
14.00 Ukryta prawda – program obyczajowy
15.00 Rozmowy w toku – talk show
16.00 Szkoła – serial
17.00 Ukryta prawda – program obyczajowy
18.00 Szpital – program obyczajowy
19.00 Fakty, Sport, Pogoda
19.50 Uwaga! – program interwencyjny
20.10 Doradca smaku
20.15 Na Wspólnej – serial obyczajowy



- 20.55 Singielka – serial
21.30 Agent – Gwiazdy
22.30 Kuba Wojewódzki – talk show
23.30 Superwizjer – magazyn reportażowy
0.05 Na językach – magazyn
1.05 Partnerki – serial kryminalny
2.00 Uwaga! – program interwencyjny
2.25 Klub Magii
3.45 Rozmowy w toku – talk show

EUROSPORT

- 8.10 Eurogole 8.15 Watts 8.30 Kolarstwo. Pariz - Roubaix 10.00 Podnoszenie ciężarów. Mistrzostwa Europy, Forde 12.00 Eurogole 12.05 Piłka nożna. Major League Soccer MLS Highlights 12.30 Piłka nożna. Vive la France 12.55 Eurogole 13.00 Piłka nożna. Major League Soccer 14.30 Kolarstwo. Pariz - Roubaix 15.30 Podnoszenie ciężarów. Mistrzostwa Europy, Forde 18.15 Snooker. Masters, London 19.30 Podnoszenie ciężarów. Mistrzostwa Europy, Forde 21.15 Piłka nożna. Major League Soccer 22.30 Wyścigi motocyklowe. Mistrzostwa świata Endurance 23.00 Rajdy Samochodowe. ERC od Środka 23.30 Wyścigi samochodowe. Blancpain Sprint Series, Misano, San Marino

POLSAT POLSAT

- 6.00 Nowy dzień z Polsat News
7.55 Trudne sprawy
8.55 Malanowski i Partnerzy
9.55 Mój przepis na...
10.00 Dzień, który zmieniał moje życie
11.00 Dlaczego ja?
12.00 Pielęgniarki
13.00 Trudne sprawy
14.00 Pierwsza miłość
14.45 Dlaczego ja?
15.50 Wydarzenia, Pogoda
16.15 Interwencja
16.25 Malanowski i Partnerzy
16.55 Małolaty
17.55 Mój przepis na...
18.00 Pierwsza miłość
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda
19.30 Świat według Kiepskich
20.00 Wysmakowani



- 20.10 MEGA HIT – Pojutrze – film katastroficzny USA, 2004, reż. Roland Emmerich, wyk. Dennis Quaid, Dash Mihok, Jay O. Sanders, Sela Ward, Jake Gyllenhaal To pytanie od lat zadaje sobie klimatolog Jack Hall. Hall przekonany jest, że globalne ocieplenie przędzie czy później doprowadzi do katastrofalnych zmian klimatycznych na naszej planecie.
22.55 Snajper 3 – film akcji, USA, 2004, reż. P.J. Pesce, wyk. Tom Berenger, Denis Arndt, Jeanette Arnette
0.55 Zaganiawani młodociani – komedia, USA, 1996, reż. Hart Bochner, wyk. Jon Lovitz, Tia Carrere, Malinda Williams, Mekhi Phifer, John Neville
2.50 Tajemnice losu

TVP INFO

- 6.00 Serwis Info, Pogoda, Serwis Sportowy co pół godziny 16.30 Puls Polski 16.55 Pogoda 16.58 Flesz Info 17.15 Teleexpress Extra 17.32 Extra świat – magazyn 17.40 To jest temat – magazyn 18.00 Twoje Info 18.28 Po przecinku - rozmowa 18.50 Serwis Info 19.00 24 minuty - wywiad 19.30 INFObiznes 19.47 Pogoda 19.57 Dziś wieczorem 20.12 Minęła 20ta 20.44 Flesz - Serwis Info 20.51 Pogoda 21.00 Serwis Info 21.09 Pogoda 21.15 Puls Polski 21.40 Studio LOTTO 21.49 Panorama Dnia 22.37 Pogoda 22.45 Studio Świat. - magazyn 23.10 Serwis Info 23.30 Echa stadionów 23.45 Teleexpress Extra 0.10 Extra świat - magazyn 0.20 To jest temat - magazyn 0.45 Dziś wieczorem

POLSAT POLSAT

- 6.00 Nowy dzień z Polsat News
7.55 Trudne sprawy
8.55 Malanowski i Partnerzy
9.55 Mój przepis na...
10.00 Dzień, który zmieniał moje życie
11.00 Dlaczego ja?
12.00 Pielęgniarki
13.00 Trudne sprawy
14.00 Pierwsza miłość
14.45 Dlaczego ja?
15.50 Wydarzenia, Pogoda
16.15 Interwencja
16.25 Malanowski i Partnerzy
16.55 Małolaty
17.55 Mój przepis na...
18.00 Pierwsza miłość
18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda
19.30 Świat według Kiepskich
20.05 Hell's Kitchen - Piekielna Kuchnia
21.35 Powiedz TAK!



- 22.45 Dorwać gringo – dramat sensacyjny, USA, 2012, reż. Adrian Grunberg, wyk. Daniel Giménez, Jesús Ochoa, Kevin Hernandez, Mel Gibson Po nieudanym skoku Kierowca trafia do nietypowego więzienia w Meksyku. Jest to właściwie małe, odizolowane od zewnętrznego świata miasteczko, w którym toczy się niemal normalne życie. Rządzą tu gangsterzy, ale wśród rezydentów nie brakuje kobiet w różnym wieku i dzieci.
0.50 Anioł zemsty – thriller, Wielka Brytania, Kanada, 2001, reż. John Irvin, wyk. Jeremy Irons, Forest Whitaker, Jason Priestley

TVP INFO

- 6.00 Serwis Info, Pogoda, Serwis Sportowy co pół godziny 16.30 Puls Polski 16.55 Pogoda 16.58 Flesz Info 17.15 Teleexpress Extra 17.32 Extra świat – magazyn 17.40 To jest temat – magazyn 18.00 Twoje Info 18.28 Po przecinku - rozmowa 18.50 Serwis Info 19.10 Cztery strony - program publicystyczny 19.30 INFObiznes 19.46 Pogoda 19.57 Dziś wieczorem 20.12 Minęła 20ta 20.44 Flesz - Serwis Info 20.51 Pogoda 21.00 Serwis Info 21.08 Pogoda 21.15 Puls Polski 21.40 Studio LOTTO 21.50 Panorama Dnia 22.37 Pogoda 22.45 Studio świat. - magazyn 23.10 Serwis Info 23.30 Sportowy Wieczór 23.45 Teleexpress Extra 0.10 Extra świat - magazyn 0.20 To jest temat - magazyn

TV 4 TV 4

- 6.00 Nie igraj z aniołem – telenowela obyczajowa
7.05 Klub przyjaciół Myszk Miki
7.35 Scooby Doo
8.05 Klub przyjaciół Myszk Miki
8.35 13 Demonów Scooby - Doo
9.00 Nieśmiertelny
10.00 Moja nadzieja
11.00 Włoska narzeczona – telenowela obyczajowa
11.55 Mój przepis na...
12.00 Detektywi w akcji
13.00 Policjanci i Policjanci – serial obyczajowy
14.00 STOP Drogówka
15.00 Dom nie do poznania
16.00 Moja nadzieja
17.00 Włoska narzeczona
18.00 Detektywi w akcji – telenowela obyczajowa
19.00 Policjanci i Policjanci – serial obyczajowy
20.00 Śmierć na 1000 sposobów
20.30 Śmierć na 1000 sposobów
21.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku
21.55 Mój przepis na...
22.00 Galileo
0.00 Spadkobiercy
1.05 STOP Drogówka
2.05 Interwencja
2.25 Graffiti
2.45 TAK czy NIE
3.15 Cafe Futbol 15
5.00 Top lista przebojów

stopklatka Stopklatka

- 9.25 Chłopi – serial 10.35 Kobra: Oddział specjalny – serial 11.40 Historia Oręza – serial 12.50 Katastrofy w przestworzach – serial 13.50 Pułapki umysłu – serial 14.15 Szpital nadziei – serial 15.25 Cesarzowie – komedia obyczajowa 17.15 Szpital nadziei – serial 18.00 Kobra: Oddział specjalny – serial 20.00 Szyfry wojny – film wojenny 22.50 Dziennik zakrapiany rumem – komedia

TV TRWAM

- 12.00 Regina Coeli 12.03 Informacje dnia 12.20 Suita Symfoniczna „Białe Skrzydła” – koncert poświęcony ofiarom tragedii smoleńskiej 13.20 Koncert zyczeń 14.10 Kolumbia – świadectwo dla świata 15.05 Z uśmiechem do nieba 15.50 Pytasz i wiesz 16.00 Informacje dnia 16.10 Sanktuarium polskie 16.30 Tydzień z Ziemi Świętej 16.50 Świadkowie 17.20 Święty na każdy dzień 17.30 Reportaż z Ziemi Regina Coeli 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.25 Świat na każdy dzień 19.30 Parauzek i przyjaciele 20.00 Informacje dnia 20.02 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyzna 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski Punkt Widzenia 22.00 Stan bezpieczeństwa państwa 22.10 Ewolucja - nauka czy ślepa wiara? 23.50 Chingola

TV 4 TV 4

- 6.00 Nie igraj z aniołem
7.05 Klub przyjaciół Myszk Miki
7.35 13 Demonów Scooby - Doo
8.05 Klub przyjaciół Myszk Miki
8.35 13 Demonów Scooby - Doo
9.00 Nieśmiertelny
10.00 Moja nadzieja
11.00 Włoska narzeczona
11.55 Mój przepis na...
12.00 Detektywi w akcji
13.00 Policjanci i Policjanci
14.00 STOP Drogówka
15.00 Dom nie do poznania
16.00 Moja nadzieja
17.00 Włoska narzeczona
18.00 Detektywi w akcji
19.00 Policjanci i Policjanci
20.00 9. miesiąc
21.00 STOP Drogówka
22.00 Mój przepis na...
22.05 Tajni agenci – film akcji, Francja, 2004, reż. Frédéric Schoendoerffer, wyk. Vincent Cassel, Bruno Todeschini, Charles Berling, Sergio Peris - Mencheta, Monica Bellucci, André Dussollier
0.20 Spadkobiercy
1.25 Interwencja
2.05 Graffiti
2.20 TAK czy NIE
2.55 Magazyn Puncher 2016
3.55 Magazyn Atleti Polsat Sport 2016
4.25 Magazyn European Tour Weekly 2016

stopklatka Stopklatka

- 9.10 Wiedźmin – serial 10.25 Kobra: Oddział specjalny – serial 11.40 Historia Oręza – serial 12.50 Katastrofy w przestworzach – serial 13.50 Pułapki umysłu – serial 14.15 Szpital nadziei – serial 15.20 Droga do raju – komedia obyczajowa 17.15 Szpital nadziei – serial 18.00 Kobra: Oddział specjalny – serial 20.00 Kobieta na Marsie, męczennica na Wenus – komedia 21.55 Czekając na wyrok – dramat

TV TRWAM

- 14.00 Ewolucja - nauka czy ślepa wiara? 15.40 Niezwykłości przyrody Nowej Zelandii 15.50 Pytasz i wiesz 16.00 Informacje dnia 16.10 Bioetyczny detektyw 16.30 Owoce posługi misyjnej 16.40 Aktualności akademickie WSKSIM w Toruniu 16.45 M2016 - Światowe Dni Młodzieży 16.50 Ambasadorzy SDM 17.00 Przyroda i ludzie 17.25 Śladami historii 17.30 Reportaż dnia 18.00 Regina Coeli 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.25 Świat na każdy dzień 19.30 Każdy małuch to potrafi 19.45 Modlitwa z telefonemczy odparcia dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyzna 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski Punkt Widzenia 22.00 Licytacja do Eleny 23.45 W górce domku ogrodnika

Poniedziałek, 11.04.2016

TVN 7

- 5.15 We Dwoje – program rozrywkowy
6.40 Męski Typ: Rafał Sonik – talk show
7.15 Kryminalni – serial sensacyjny
8.15 Sąd rodzinny – program sądowy
9.15 Sędzia Anna Maria Wesołowska
10.15 Chirurgzy III – serial
11.15 Mango Telezakupy
12.50 Sąd rodzinny – program sądowy
13.50 Szpital – program obyczajowy
15.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska
15.50 Kryminalni – serial sensacyjny
16.55 Kryminalni – serial sensacyjny
18.00 Chirurgzy III – serial
19.00 Agentka o stu twarzach – serial
20.00 Nadzieja umiera ostatnia – film obyczajowy, Niemcy 2011, reż. Thorsten Näter, wyk. Yvonne Catterfeld, Max von Pufendorf, Stephan Luca, Rosemarie Fendel, Marie Zielcke
22.30 Tajemnice Laury – serial
23.30 Teoria spisku – film sensacyjny, USA 1997, reż. Richard Donner, wyk. Mel Gibson, Julia Roberts, Patrick Stewart, Cylk Cozart, Stephen Kahn, Terry Alexander
2.15 Wybrani – serial sensacyjny, USA
3.15 Klub Magii

TTV

- 14.15 Nieobliczalni lokatorzy 14.45 Tajemnice otękości 15.45 Express - informacje 16.05 Uwaga! 16.25 Kartoteka 10 17.30 DeFacto - Flesz 17.45 Express - informacje 18.05 Pływające rezydencje - dokument 19.10 Gry uliczne 19.45 Express - informacje 20.10 Uwaga! po Uwadze 21.10 Komornicy 21.45 Express - informacje 22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 22.45 DeFacto 23.45 Punkt krytyczny

TVP KULTURA

- 9.25 Tramwajada – film obyczajowy 10.45 Klub szachistów - film TVP 11.30 Rodzina Kanderów - serial 12.40 Koncert zyczeń - Genialna epoka - Apokalipsa teraz czyli niedługo 13.15 Eurokultura - 13.35 3 x Jolanta Dylewska - Chłopiec na galopującym koniu - film obyczajowy 15.00 Pięćobój nowoczesny - program dok. 15.20 Wschód słońca - dramat 17.15 Złom - film fabularny 18.40 Soul Power 2 - serial 19.40 Informacje kulturalne 20.00 Młody Muzyk Roku 2016 - Final 22.45 Tanie Dranie - Moroz i Kłopotowski komentują świat 5 - talk - show 23.25 Wypowiedzenie - film kr.metr. 23.50 Portrety. 0.15 Rozdarte serce - dramat

Wtorek, 12.04.2016

TVN 7

- 5.15 We Dwoje – program rozrywkowy
6.35 W - 11 Wydział Śledczy – program kryminalny
7.15 Kryminalni – serial sensacyjny
8.15 Sąd rodzinny – program sądowy
9.15 Sędzia Anna Maria Wesołowska
10.15 Chirurgzy III – serial
11.15 Mango Telezakupy
12.50 Sąd rodzinny – program sądowy
13.50 Szpital – program obyczajowy
14.50 Sędzia Anna Maria Wesołowska
15.50 Kryminalni – serial sensacyjny
18.00 Chirurgzy III – serial
19.00 Agentka o stu twarzach – serial
20.00 Tylko strzelaj – film sensacyjny, USA 2007, reż. Michael Davis, wyk. Clive Owen, Paul Giamatti, Monica Bellucci, Stephen McHattie
22.05 Prawo krwi – film sensacyjny, USA 1989, reż. John Irvin, wyk. Patrick Swayze, Adam Baldwin, Helen Hunt, Andreas Katsulas, Bill Paxton, Ben Stiller
0.20 Błef – serial
1.25 Sposób na morderstwo – serial
2.25 Klub Magii
4.35 Druga strona medalu – talk show
5.05 Koniec programu

TTV

- 15.45 Express - informacje 16.00 Pogoda 16.05 Uwaga! 16.25 Kartoteka 10 17.30 DeFacto - Flesz 17.45 Express - informacje 18.00 Pogoda 18.05 Lukusowe zachcianki 19.10 Gry uliczne 19.45 Express - informacje 19.57 Pogoda 20.00 Ice road trucks. Drogi śmierci 21.10 Licytacja i niszcz 21.45 Express - informacje 21.57 Pogoda 22.00 Usterka 23.00 Ostre cięcie 23.45 Rozmowy kontrolowane

TVP KULTURA

- 7.35 Kultura fizyczna 7.40 Afisz kulturalny 8.10 Informacje kulturalne 8.30 Tygodnik Kulturalny 9.25 Warszawske gołębie - film obyczajowy 10.45 Wenus z Ille - film TVP 11.30 Rodzina Kanderów - serial 12.40 Lalamido czyli porykiwania szarpidrutów - Gabinet odnowy biologicznej 13.10 Informacje kulturalne 13.35 3 x Jolanta Dylewska - PO - LIN. Okrucny pamięć - film dok. 15.10 Moja nowa droga - film kr.metr. 16.05 Młody Muzyk Roku 2016 - Final 18.50 Wypalony - film dok. 19.25 21 dni - film kr.metr. 20.00 Informacje kulturalne 20.10 Otello - spektakl teatralny 22.50 Chuligan Literacki 23.25 Konwój - dramat 1.00 Erratum - dramat

PULS

- 6.00 Tajemnice medyczne – serial
7.00 Nash Bridges – serial
8.00 Nash Bridges – serial
9.00 Napisała: Morderstwo – serial
10.00 Columbo – serial
12.05 To moje życie! – telenowela
13.05 Odmienić los – telenowela
14.00 Odmienić los – telenowela
14.55 Oblicza miłości – telenowela
15.50 Oblicza miłości – telenowela
16.50 Dziesięć przykazań – serial
17.45 Cztery pancerni i pies – serial
18.50 Cztery pancerni i pies – serial
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas – serial
20.55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas – serial
21.50 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas – serial
22.50 Doom - horror sci – fi, USA 2005, reż. Andrzej Bartkowiak, wyk. Deobia Oparei, Dwayne Johnson, Karl Urban, Razaq Adoti, Rosamund Pike
1.00 Taki jest

 TVP 1	 TVP 2	 TVN	 POLSAT	 TV 4	 TVN 7	 PULS
8.00 Wiadomości, Pogoda 8.15 Polityka przy kawie 8.30 Pełnosprawni (151) - magazyn dla niepełnosprawnych 9.00 Ojciec Mateusz (69) - Ogrodnik - serial 9.55 Tysiąc i jedna noc (153) - serial 10.55 Wspaniałe stulecie (312) - serial 12.00 Wiadomości 12.10 Agrobiznes 12.30 Magazyn Rolniczy 12.45 Przepis dnia - magazyn 12.50 Największe wyspy świata. Vancouver - cykl dok. 14.00 Tysiąc i jedna noc (154) - serial 15.00 Wiadomości, Pogoda 15.15 Okrasa łamie przepisy - Złota dynia na talerzu 15.50 Wspaniałe stulecie (1) - serial 16.45 Jaka to melodia? 16.48 Pegaz 17.00 Teleexpress 17.15 Pogoda 17.25 Jaka to melodia? 17.55 Klan (2925) - telenowela 18.30 Świat się kręci - widowisko publicystyczne 19.15 Przepis dnia - magazyn 19.30 Wiadomości, Sport, Pogoda 20.15 Ordzie Prymasa 20.25 Houdini - sztuka iluzji - część 2 - serial 21.25 Świat nieprzedstawiony 22.25 Pegaz 23.20 Zaurczenie - film fabularny, USA 1.05 Świat nieprzedstawiony - film dokumentalny 2.05 Pegaz 2.50 Houdini - sztuka iluzji - część 2 - serial 3.45 Notacje - Notacje katyńskie. Halina Młyniak. Listy z Kozielska - cykl dok. 4.00 Świat się kręci - widowisko publicystyczne 4.50 Zakończenie dnia	6.05 M jak miłość (1040 - 1041) - serial 8.00 Pytanie na śniadanie 10.55 Barwy szczęścia (1433) - serial 11.35 Na dobre i na złe (137) - Tajemniczy pasażer - serial 12.35 Tylko z Tobą (31) - serial 13.35 Wojciech Ciejrowski - boso przez świat - U brzegów Sahary 14.05 Na sygnale (8) - serial 14.40 Rodzinka.pl (39) - Wakacje pod Elkiem - serial komediowy 15.05 Rodzinka.pl (40) - Dorosłe nastolatki - serial komediowy 15.40 Panorama 16.00 Pogoda 16.05 M jak miłość (1215) - serial 17.05 Tylko z Tobą (32) - serial 18.00 Panorama 18.30 Sport Telegram 18.40 Pogoda 18.50 Jeden z dziesięciu - teleturniej 19.25 Barwy szczęścia (1433) - serial 20.05 Barwy szczęścia (1434) - serial 20.40 Na dobre i na złe (633) - serial 21.50 Na sygnale (92) - Potwór - serial fabularyzowany TVP 22.25 Facet potrzebny od zaraz - komedia, Polska, reż. Weronika Migoń, wyk. Katarzyna Maciąg, Joanna Kulig, Krzysztof Globisz, Łukasz Garlicki, Paweł Małachuk, Czesław Mozil, Anna Czarotowska - Niemczycka, Michał Żebrowski 0.05 O mnie się nie martw - s. IV (5) - serial komediowy 1.05 Świat bez tajemnic - Dlaczego nie mówisz po angielsku? - cykl dok. reż. Luke Byrne 2.05 Świat bez tajemnic - Jak Chiny nabrały świąt - cykl dok. reż. Guy Smith 3.05 Trzeci oficer (5) - Stąd do wieczności - serial sensacyjny 4.05 Wiadomości z drugiej ręki (23) - serial	5.45 Uwaga! - program interwencyjny 6.15 Mango - Telezakupy 7.20 Singielka - serial 7.50 Doradca smaku 8.00 Dzień Dobry TVN - magazyn 10.55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno - rozrywkowy 12.00 Szkoła - serial 13.00 Szpital - program obyczajowy 14.00 Ukryta prawda - program obyczajowy 15.00 Rozmowy w toku - talk show 16.00 Szkoła - serial 17.00 Ukryta prawda - program obyczajowy 18.00 Szpital - program obyczajowy 19.00 Fakty, Sport, Pogoda 19.50 Uwaga! - program interwencyjny 20.10 Doradca smaku 20.15 Na Wspólnej - serial obyczajowy 20.55 Singielka - serial 21.30 You Can Dance - po prostu tańcz! - program rozrywkowy 23.15 Dom woskowych ciał - horror, USA, Australia 2005, reż. Jaime Collet - Serra, wyk. Elisha Cuthbert, Chad Michael Murray, Brian Van Holt, Paris Hilton 1.35 Efekt Domina 2.10 Sablewskiej sposób na... 2.40 Ostry dyżur - serial obyczajowy 3.35 Uwaga! - program interwencyjny 4.00 Klub Magii	8.55 Malanowski i Partnerzy 9.55 Mój przepis na... 10.00 Dzień, który zmienił moje życie 11.00 Dlaczego ja? 12.00 Pielęgniarki 13.00 Trudne sprawy 14.00 Pierwsza miłość 14.45 Dlaczego ja? 15.50 Wydarzenia, Pogoda 16.15 Interwencja 16.25 Malanowski i Partnerzy 16.55 Małolaty 17.55 Mój przepis na... 18.00 Pierwsza miłość 18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda 19.30 Świat według Kiepskich 20.40 TOP CHEF 22.05 Pamiętniki z wakacji 23.10 Straż sąsiedzka - komedia, USA, 2012, reż. Akiva Schaffer, wyk. Ben Stiller, Jonah Hill, Richard Ayoade, Rosemarie DeWitt Kierownik supermarketu Evan Trautwig przeżywa szok, kiedy jeden ze strażników nocnych w jego sklepie zostaje zamordowany. Aby odnaleźć zabójcę, mężczyzna gotów jest sformować straż sąsiedzką. Przedsięwzięcie nie spotyka się z wielkim odzewem i do Evana dołącza jedynie trzech ochotników. Wyśmiewani przez otoczenie, świeżo upieczeni strażnicy niezbyt przejmują się swymi obowiązkami do momentu, gdy podczas jednego z patroli odnajdują domniemany ślad kosmitów. 1.35 Tajemnice losu	6.00 Nie igraj z aniołem 7.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 7.35 13 Demonów Scooby - Doo 8.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 8.35 13 Demonów Scooby - Doo 9.00 Nieśmiertelny 10.00 Moja nadzieja 11.00 Włoska naręczona 11.55 Mój przepis na... 12.00 Detektywi w akcji 13.00 Policjantki i Policjanci 14.00 STOP Drogówka 15.00 Dom nie do poznania 16.00 Moja nadzieja 17.00 Włoska naręczona 18.00 Detektywi w akcji 19.00 Policjantki i Policjanci 20.00 Bez odwrotu - dramat, USA, 2012, reż. Doug Lodato, wyk. Alexandra Breckenridge, Colin Ford, Ray Liotta 22.00 Mój przepis na... 22.05 El Mariachi - film akcji, USA, Meksyk, 1992, reż. Robert Rodriguez, wyk. Carlos Gallardo, Jaime de Hoyos, Peter Marquardt, Reinol Martinez, Consuelo Gómez 23.45 Spadkobiercy 0.50 Śmierć na 1000 sposobów 1.50 Interwencja 2.10 Graffiti 2.30 TAK czy NIE 3.00 Disco Polo Life 4.00 Top 10 lista przebojów 5.00 Top 10 lista przebojów stopklatka  Stopklatka 9.20 Wiedźmin - serial 10.25 Kobra: Oddział specjalny - serial 11.40 Historia Oręza - serial 12.50 Katastrofy w przestworzach - serial 13.50 Pułapki umysłu - serial 14.15 Szpital nadziei - serial 15.20 Kobieta na Marsie, mężczyzna na Wenus - komedia 17.15 Szpital nadziei - serial 18.00 Kobra: Oddział specjalny - serial 20.00 Terrorysta - thriller 22.15 Nic śmieszno - komedia	5.10 We Dwoje - program rozrywkowy 6.35 Męski Typ 2: Przemysław Saleta - talk show 7.10 Kryminalni - serial sensacyjny 8.15 Sąd rodzinny - program sądowy 9.15 Sędzia Anna Maria Wesołowska 10.15 Chirurgi IV - serial 11.15 Mango Telezakupy 12.50 Sąd rodzinny - program sądowy 13.50 Szpital - program obyczajowy 14.50 Sędzia Anna Maria Wesołowska 15.50 Kryminalni - serial kryminalny 16.55 Kryminalni - serial kryminalny 18.00 Chirurgi IV - serial 19.00 Agentka o stu twarzach - serial 20.00 J. Edgar - film obyczajowy, USA 2011, reż. Clint Eastwood, wyk. Leonardo DiCaprio, Naomi Watts, Judi Dench, Armie Hammer, Josh Lucas, Dermot Mulroney 22.55 UEFA Champions League 0.05 Goło i wesoło - komedia, Wielka Brytania 1997, reż. Peter Cattaneo, wyk. Robert Carlyle, Mark Addy, William Snape, Steve Huisson, Tom Wilkinson 2.00 Klub Magii 4.10 Druga strona medalu - talk show 4.35 Druga strona medalu - talk show 5.00 Koniec programu  TTV 17.45 Express - informacje 18.05 Punkt krytyczny 18.40 Wojny magazynowe 19.45 Express - informacje 20.00 DeFacto Extra 20.25 Testerzy 20.40 Anatomia głupoty według Richarda Hammonda 21.10 Podstępne roboty 21.45 Express - informacje 22.00 Ostre cięcie 22.45 Kossakowski. Inicjacja 23.15 Testerzy 23.25 Testerzy 23.40 Testerzy 23.55 Gogglebox. Przed telewizorem	 TV6 6.00 Rodzina zastępcza 7.00 Klamczuch 8.00 Strażnik Teksasu 9.00 Galileo 10.00 Wszystko o psach 11.00 Amerykańscy naprawiacze 12.00 Miodowe lata 13.45 Rodzina zastępcza 14.45 Dekoratornia 15.15 Nieśmiertelny 16.15 Strażnik Teksasu 17.15 Czardzieklei 18.15 Miodowe lata 20.00 Galileo 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 22.55 Wywiad z zabójcą - thriller

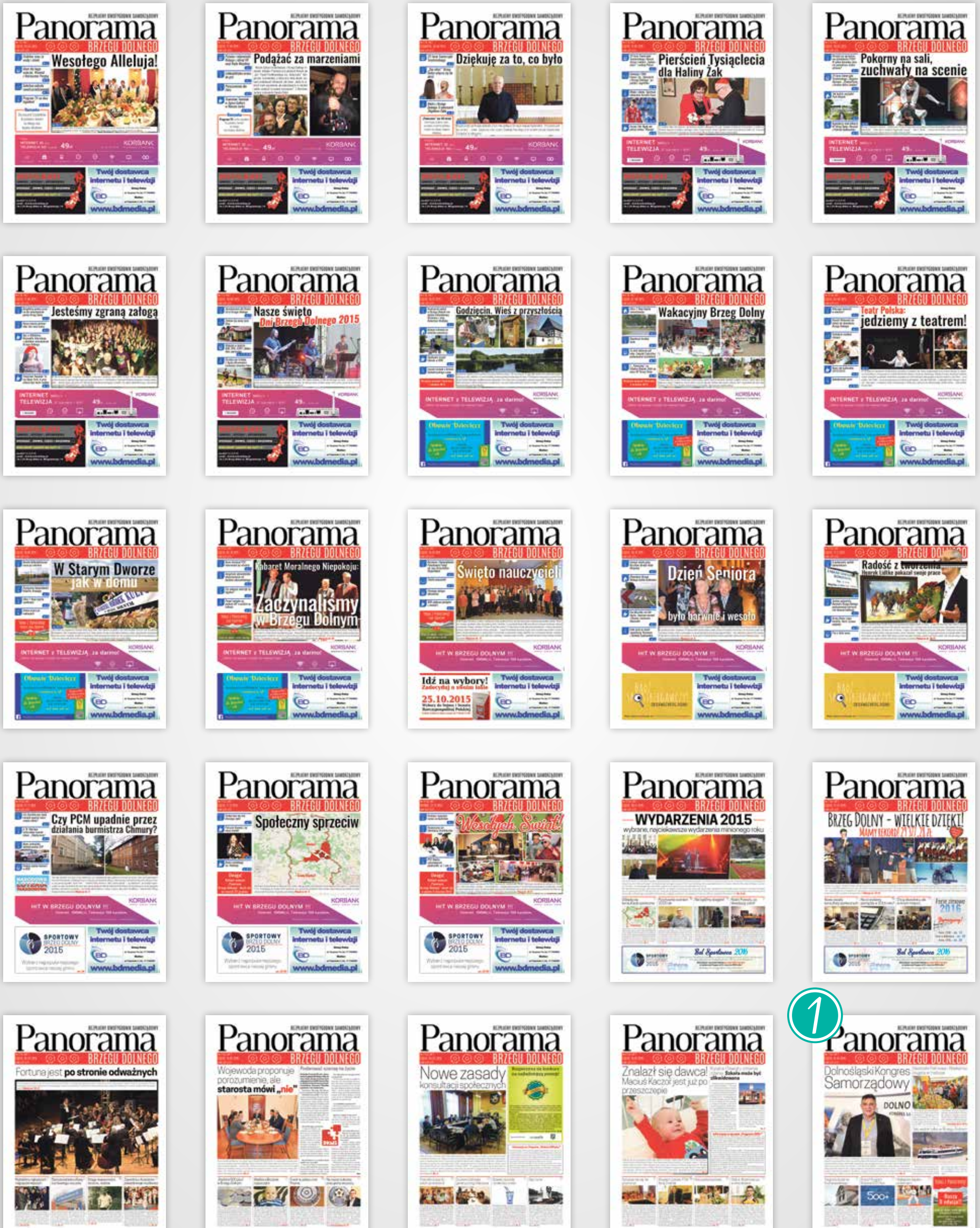
 TVP SPORT	 PSN	 EUROSPORT	 TVP INFO	 TV TRWAM
8.00 Podnoszenie ciężarów - ME - Norwegia 9.30 La dla każdego 10.05 Curling - MŚ mężczyzn 11.30 Najpiękniejsze bramki 12.30 Żeglarska Kadra Narodowa 13.05 Piłka nożna VfB Stuttgart - Bayern 16.30 Podnoszenie ciężarów - Mistrzostwa Europy - Norwegia 18.30 Borussia Dortmund 19.30 Podnoszenie ciężarów - Mistrzostwa Europy - Norwegia - kat. 77 kg mężczyzn 20.30 Podnoszenie ciężarów - Mistrzostwa Europy - Norwegia 21.30 Piłkarskie gwiazdy po polsku 22.00 Świat jeździectwa 22.30 Kierunek RIO 23.00 Legia mistrzów 23.15 Sportowy Wieczór 23.40 Podnoszenie ciężarów - Mistrzostwa Europy - Norwegia - kat. 63 kg kobiet 1.05 Zakończenie dnia	7.00 Piłka nożna Magazyn 1. ligi 8.00 Polsat Sport News Sport Flash 8.07 Boks Magazyn Puncher 9.00 Polsat Sport News Sport Flash 9.07 Koszykówka Taroun Basket Liga 11.00 Polsat Sport News Magazyn koszykarski 11.07 Piłka nożna Turniej eliminacyjny do IO 13.00 Polsat Sport News Sport Flash 13.07 Magazyn Cafe Futbol 15.00 Polsat Sport News Sport Flash 15.07 Piłka ręczna Turniej eliminacyjny do IO 17.00 Polsat Sport News Sport Flash 17.07 Piłka nożna Liga holenderska 19.00 Polsat Sport News Sport Flash 19.07 Magazyn ATP World Tour Uncovered 19.50 Koszykówka Taroun Basket Liga 22.00 Piłka ręczna Turniej eliminacyjny do IO 0.00 Piłka nożna Liga ukraińska	8.30 Snooker. Masters, Londyn 10.00 Podnoszenie ciężarów. Mistrzostwa Europy, Forde 11.00 Podnoszenie ciężarów. Mistrzostwa Europy, Forde 12.00 Kolarstwo. Paryż - Roubaix, Francja 13.30 Piłka nożna. Major League Soccer MLS Highlights 13.55 Piłka nożna. Vive la France 14.20 Piłka nożna. Major League Soccer 15.30 Podnoszenie ciężarów. Mistrzostwa Europy, Forde 16.30 Podnoszenie ciężarów. Mistrzostwa Europy, Forde 18.15 Snooker. Welsh Open, Cardiff Finał 19.30 Podnoszenie ciężarów. Mistrzostwa Europy, Forde 21.15 Piłka nożna. Major League Soccer MLS Highlights 23.00 Kolarstwo. Paryż - Roubaix, Francja 0.00 Podnoszenie ciężarów. Mistrzostwa Europy, Forde	6.00 Serwis Info, Pogoda, Serwis Sportowy co pół godziny 16.30 Puls Polski 16.55 Pogoda 16.58 Flesz Info 17.15 Teleexpress Extra 17.32 Extra świat - magazyn 17.40 Twoja Sprawa - magazyn 18.00 Twoje Info 18.28 Po prezinku - rozmowa 18.50 Serwis Info 19.10 Cztery strony - program publicystyczny 19.30 INFObiznes 19.46 Pogoda 19.57 Dziś wieczorem 20.12 Mi-nieł 20ta 20.44 Flesz - Serwis Info 20.51 Pogoda 21.00 Serwis Info 21.08 Pogoda 21.15 Puls Polski 21.40 Studio LOT-TO 21.50 Panorama Dnia 22.37 Pogoda 22.45 Studio świat - magazyn 23.10 Serwis Info 23.30 Sportowy Wieczór 23.45 Teleexpress Extra 0.10 Extra świat - magazyn 0.20 Twoja Sprawa	12.00 Regina Coeli 12.03 Informacje dnia 12.20 Musical - Życie Maryi 14.00 Listy do Błeny 15.50 Pytasz i wiesz 16.00 Informacje dnia 16.10 Na zdrowie 16.30 Misjonarze Afryki - Ojcowie Biali 17.00 Po stronie prawdy 18.00 Regina Coeli 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończonych 19.25 Święty na każdy dzień 19.30 Przygody Mobilków 19.45 Modlitwa z telefoniznym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyzna 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski Punkt Wiedzenia 22.00 Głos serca 23.20 Muzeum Diecezjalne w Tarnowie 0.00 Świat w obrazach 0.05 Słowo Życia 0.10 Informacje dnia 0.30 Misjonarze Afryki - Ojcowie Biali 1.00 Kobieta 1.05 Pytasz i wiesz 1.15 Rozmowy niedokończonych

 TVP 1	 TVP 2	 TVN	 POLSAT	 TV 4	 TVN 7	 PULS
8.00 Wiadomości, Pogoda 8.15 Polityka przy kawie 8.25 Cztery kąty, anioł piąty 9.00 Ojciec Mateusz (70) - Eden - serial 9.55 Tysiąc i jedna noc (154) - serial 10.55 Wspaniałe stulecie (1) - serial 12.00 Wiadomości 12.10 Agrobiznes 12.30 Smaki polskie - na zielono, Egzotyka - polska praktyka - kalendarz i trawa cytrynowa 12.45 Przepis dnia - magazyn 12.50 Największe wyspy świata. Filipiny - cykl dok. 14.00 Tysiąc i jedna noc (155) - serial 14.50 Jaka to melodia? 15.00 Wiadomości 15.05 Pogoda 15.15 Jaka to melodia? 15.45 Wspaniałe stulecie (2) - serial 16.45 Pegaz 17.00 Teleexpress 17.15 Msza Święta 19.15 Przepis dnia - magazyn 19.30 Wiadomości 20.00 Sport 20.15 Pogoda 20.30 Ojciec Mateusz - serial 21.20 Sprawa dla reportera 22.20 Chodzi o pieniądze - program publicystyczny 23.15 Kill Bill 2 - film akcji, USA, reż. Quentin Tarantino, wyk. Uma Thurman, Lucy Liu, Daryl Hannah, David Carradine 1.30 Naszaarmia.pl - magazyn 2.00 Sprawa dla reportera 2.55 Chodzi o pieniądze - program publicystyczny 3.50 Notacje - Notacje katyńskie. Zuzanna Goman. tzy w Miednoje - cykl dok. 4.05 Zakończenie dnia	6.05 M jak miłość (1041) - serial 7.05 M jak miłość (1042) - serial 8.00 Pytanie na śniadanie 10.55 Barwy szczęścia (1434) - serial obyczajowy 11.35 Na dobre i na złe (138) - Wspólna sprawa - serial 12.35 Tylko z Tobą (32) - serial 13.35 Wojciech Ciejrowski - boso przez świat - Wielbłąd 14.10 Na sygnale (9) - serial fabularyzowany TVP 14.40 Rodzinka.pl (41) - Kryzys - serial komediowy 15.05 Rodzinka.pl (42) - Ty, ja i spa - serial komediowy 15.40 Panorama 15.55 Pogoda 16.05 Na dobre i na złe (633) - serial 17.05 Tylko z Tobą (33) - serial 18.00 Panorama 18.30 Sport Telegram 18.40 Pogoda 18.50 Jeden z dziesięciu - teleturniej 19.25 Barwy szczęścia (1434) - serial obyczajowy 20.05 Barwy szczęścia (1435) - serial obyczajowy 20.40 Ultimatum Bourne'a - film sensacyjny, USA, reż. Paul Greengrass, wyk. Matt Damon, Julia Stiles, Paddy Considine 22.50 Kocham kino - Sierpień w hrabstwie Osage - film obyczajowy, USA, reż. John Wells, wyk. Meryl Streep, Julia Roberts, Juliette Lewis, Julianne Nicholson, Chris Cooper, Ewan McGregor, Dermot Mulroney 1.00 Facet potrzebny od zaraz - komedia 2.35 Sierpień w hrabstwie Osage - film obyczajowy, USA 4.45 Art Noc. Moździerze, Danielsson, Fresco - Polska Live - koncert 5.35 Zakończenie dnia	5.45 Uwaga! - program interwencyjny 6.15 Mango - Telezakupy 7.20 Singielka - serial 7.50 Doradca smaku 8.00 Dzień Dobry TVN - magazyn 10.55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno - rozrywkowy 12.00 Szkoła - serial 13.00 Szpital - program obyczajowy 14.00 Ukryta prawda - program obyczajowy 15.00 Rozmowy w toku - talk show 16.00 Szkoła - serial 17.00 Ukryta prawda - program obyczajowy 18.00 Szpital - program obyczajowy 19.00 Fakty, Sport, Pogoda 19.50 Uwaga! - program interwencyjny 20.10 Doradca smaku 20.15 Na Wspólnej - serial obyczajowy 20.55 Singielka - serial 21.30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno - rozrywkowy 23.30 Gra Endera - film S - F, USA 2013, reż. Gavin Hood, wyk. Asa Butterfield, Harrison Ford, Hailee Steinfeld, Abigail Breslin, Ben Kingsley, Viola Davis 0.50 Ugotowani - program kulinarno - rozrywkowy 1.45 Superwizjer - magazyn reporterski 2.15 Uwaga! - program interwencyjny 2.35 Klub Magii 3.50 Rozmowy w toku - talk show	8.50 Malanowski i Partnerzy 9.50 Mój przepis na... 9.55 Dzień, który zmienił moje życie 10.55 Dlaczego ja? 11.55 Pielęgniarki 12.55 Trudne sprawy 13.55 Dwoje we troje 14.00 Pierwsza miłość 14.45 Dlaczego ja? 15.50 Wydarzenia, Pogoda 16.15 Interwencja 16.25 Malanowski i Partnerzy 16.55 Małolaty 17.55 Mój przepis na... 18.00 Pierwsza miłość 18.50 Wydarzenia, Sport, Pogoda 19.30 Świat według Kiepskich 20.05 Nasz nowy dom 21.05 Przyjaciółki 22.05 Zdrady 23.05 Dziewiąte wrota - horror, USA, Francja, Hiszpania, 1999, reż. Roman Polański, wyk. Johnny Depp, Frank Langella, Lena Olin, Emmanuelle Seigner Dean Corso to wytrawny nowojorski bibliofil i poszukiwacz starodruków, doświadczony ekspert, a zarazem pozbawiony skrupułów handlarz. Pewnego dnia zgłasza się do niego Boris Balkan, tajemniczy kolekcjoner, który zleca mu nietypowe zadanie. Balkan jest właścicielem jednego z trzech istniejących na świecie egzemplarzy XVII - wiecznej satanistycznej księgi "Dziewięć Wrot Królestwa Cieni". 2.00 Tajemnice losu	6.00 Nie igraj z aniołem 7.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 7.35 13 Demonów Scooby - Doo 8.05 Klub przyjaciół Myszki Miki 8.35 13 Demonów Scooby - Doo 9.00 Nieśmiertelny 10.00 Moja nadzieja 11.00 Włoska naręczona 11.55 Mój przepis na... 12.00 Detektywi w akcji 13.00 Policjantki i Policjanci 14.00 STOP Drogówka 15.00 Dom nie do poznania 16.00 Moja nadzieja 17.00 Włoska naręczona 18.00 Detektywi w akcji 19.00 Policjantki i Policjanci 20.00 Nieustraszone - film biograficzny, Chiny, Hongkong, USA, 2006, reż. Ronny Yu, wyk. Jet Li, Li Sun 22.10 Mój przepis na... 22.15 Sześć dróg do śmierci - film akcji, USA, 2015, reż. Nadeem Soomah, wyk. Michael Walton, Vinnie Jones, Vivica A. Fox 0.25 Spadkobiercy 1.30 Interwencja 1.50 Interwencja 2.10 Graffiti 2.30 TAK czy NIE 3.00 Disco Polo Life 4.00 Top 10 lista przebojów 5.00 Top 10 lista przebojów stopklatka  Stopklatka 7.30 Była sobie dziewczyna - dramat 9.25 Wiedźmin - serial 10.30 Kobra: Oddział specjalny - serial 11.40 Historia Oręza - serial 12.50 Katastrofy w przestworzach - serial 13.50 Pułapki umysłu - serial 14.15 Szpital nadziei - serial 15.20 Epitafium dla Barbary Radziwiłłówny - film historyczny, Polska 17.15 Szpital nadziei - serial 18.00 Kobra: Oddział specjalny - serial 20.00 Ciało - komedia 22.00 Terrorysta - thriller	5.15 We Dwoje - program rozrywkowy 6.40 Męski Typ 2: Marek Kamiński - talk show 7.15 Kryminalni - serial sensacyjny 8.15 Sąd rodzinny - program sądowy 9.15 Sędzia Anna Maria Wesołowska 10.15 Chirurgi IV - serial 11.15 Mango Telezakupy 12.50 Sąd rodzinny - program sądowy 13.50 Szpital - program obyczajowy 14.50 Sędzia Anna Maria Wesołowska 15.50 Kryminalni - serial kryminalny 16.55 Kryminalni - serial kryminalny 18.00 Chirurgi IV - serial 19.00 Agentka o stu twarzach - serial 20.00 Goło i wesoło - komedia, Wielka Brytania 1997, reż. Peter Cattaneo, wyk. Robert Carlyle, Mark Addy, William Snape, Steve Huisson, Tom Wilkinson 22.00 Sposób na morderstwo - serial 23.00 Jeździec bez głowy - horror, USA, Niemcy 1999, reż. Tim Burton, wyk. Johnny Depp, Christina Ricci, Miranda Richardson, Michael Gambon, Casper Van Dien, Christopher Lee, Ian McDiarmid, Lisa Marie, Christopher Walken 1.15 Tajemnice Laury - serial 2.10 Klub Magii 4.20 Druga strona medalu - talk show 4.45 Druga strona medalu - talk show 5.10 Koniec programu  TTV 15.45 Express - informacje 16.05 Uwaga! 16.25 Kartoteka 17.30 DeFacto - Flesz 17.45 Express - informacje 18.05 Ostre cięcie 19.00 Remont dla zysku 19.45 Express - informacje 20.00 DeFacto 20.25 Testerzy 20.40 Anatomia głupoty według Richarda Hammonda 21.10 Punkt krytyczny 21.45 Express - informacje 22.00 Komornicy 22.30 Wojny magazynowe 23.30 Betlejowski. Provokacje	 TV6 6.00 Rodzina zastępcza 7.00 Klamczuch 8.00 Strażnik Teksasu 9.00 Galileo 10.00 Najdziwniejsze zwierzęta świata: Złezachowanie 11.00 Amerykańscy naprawiacze 12.00 Miodowe lata 13.45 Rodzina zastępcza 14.45 Dekoratornia 15.15 Nieśmiertelny 16.15 Strażnik Teksasu 17.15 Czardzieklei 18.15 Miodowe lata 20.00 Galileo 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 23.00 Tłum śmierci - horror

 TVP SPORT	 PSN	 EUROSPORT	 TVP INFO	 TV TRWAM
8.00 Podnoszenie ciężarów - ME - Norwegia 9.25 Kierunek RIO 10.00 Piłka nożna - VfB Stuttgart - Bayern 13.20 Piłka nożna - Real Sociedad San Sebastian - FC Barcelona 16.30 Podnoszenie ciężarów - ME - Norwegia - kat. 69 kg kobiet 17.30 Podnoszenie ciężarów - Mistrzostwa Europy - Norwegia - kat. 69 kg kobiet 18.25 Zwarcie - magazyn 19.00 Tyżwiarstwo figurowe - Gala Kings on Ice - Warszawa, cz. 1 20.00 Tyżwiarstwo figurowe - Gala Kings on Ice - Warszawa, cz. 2 21.00 Piłka nożna - Liga Europejska. 22.05 Piłka nożna - Liga Europejska. 23.05 Legia mistrzów 23.20 Sportowy Wieczór 23.40 Podnoszenie ciężarów - Mistrzostwa Europy - Norwegia - kat. 85 kg mężczyzn	7.00 Piłka nożna Magazyn 1. ligi 8.00 Polsat Sport News Sport Flash 8.07 Boks Magazyn Puncher 9.00 Polsat Sport News Sport Flash 9.07 Piłka ręczna Turniej eliminacyjny do IO 11.00 Polsat Sport News Sport Flash 11.07 Koszykówka Taroun Basket Liga 13.07 Piłka ręczna Turniej eliminacyjny do IO 15.00 Polsat Sport News Sport Flash 15.07 Koszykówka Taroun Basket Liga 17.00 Polsat Sport News Sport Flash 17.07 Piłka ręczna Turniej eliminacyjny do IO 19.00 Polsat Sport News Sport Flash 19.07 Piłka nożna Liga ukraińska 21.00 Polsat Sport News Sport Flash 21.07 Piłka nożna Liga holenderska 23.00 Piłka nożna Liga angielska 1.00 Cafe Futbol	8.30 Snooker. Welsh Open, Cardiff Finał 10.00 Podnoszenie ciężarów. ME, Forde 12.00 Snooker. Players Championship Finał 13.30 Piłka nożna. Vive la France 14.00 Piłka nożna. Worldgoals 14.05 Piłka nożna. Major League Soccer MLS Highlights 14.30 Futbol Latino 15.00 Piłka nożna. FIFA Football 15.25 Piłka nożna. Worldgoals 15.30 Podnoszenie ciężarów. Mistrzostwa Europy, Forde 16.30 Podnoszenie ciężarów. Mistrzostwa Europy, Forde 18.15 Watts 18.30 Piłka nożna. Vive la France 19.00 Piłka nożna. Liga Europy Cwierzćfinały 21.00 Piłka nożna. Liga Europy Cwierzćfinały 23.05 Piłka nożna. Liga Europy Cwierzćfinały 0.35 Podnoszenie ciężarów. Mistrzostwa Europy, Forde	6.00 Serwis Info, Pogoda, Serwis Sportowy co pół godziny 16.30 Puls Polski 16.55 Pogoda 16.58 Flesz Info 17.14 Teleexpress Extra 17.31 Extra świat - magazyn 17.40 Two jest temat - magazyn 18.00 Twoje Info 18.28 Po prezinku - rozmowa 18.50 Serwis Info 19.10 Cztery strony - program publicystyczny 19.30 INFObiznes 19.46 Pogoda 19.57 Dziś wieczorem 20.12 Mi-nieł 20ta 20.44 Flesz - Serwis Info 20.51 Pogoda 21.00 Serwis Info 21.08 Pogoda 21.15 Puls Polski 21.40 Studio LOT-TO 21.50 Panorama Dnia 22.37 Pogoda 22.45 Studio świat - magazyn 23.10 Serwis Info 23.30 Sportowy Wieczór 23.45 Teleexpress Extra 0.10 Extra świat - magazyn 0.20 To jest temat - magazyn	12.00 Regina Coeli 12.03 Informacje dnia 12.20 Po stronie prawdy 13.20 Ewangelia nasz biznesplan 13.50 Szafarskie dni i noce czyli Chopin był u nas 14.00 Głos serca 15.20 Krok serca 15.50 Pytasz i wiesz 16.00 Informacje dnia 16.10 Z wdęką nad wodę w Polskę i Świat 16.35 Jasnogórska muzyka dawna 16.55 Przegląd Tygodnika Różzin Katolickich „Źródło” 17.00 „Gdzie chrześ, tam nadzieja” Jubileusz 1050 - lecia Chrztu Polski - Eucharystia Katedra Gnieźnieńska 19.25 Przegląd katolickiego tygodnika „Niedziela” 19.30 Moja katolicka rodzina 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Głos Polski 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski Punkt Wiedzenia 22.00 Król Dawid 22.55 Święty na każdy dzień 23.00 Kościuszko jeszcze Polska zatańczy



Panorama ma już rok!



1