

GAZETA ARCHE

ISSN 2545-2401

Wiosna inspiruje...

CO W TRAWIE PISZCZY str. 2

Kiedy robi się coraz cieplej, z radością łapiemy każdy promień słońca i coraz bardziej nasze myśli kierują się ku wakacjom.

BĘDZIE SIĘ DZIAŁO str. 3

Przedmioty wykonane w pracowni to kawałek serca i pasji Twórcy zamknięty w wielu godzinach pracy.

KARNAWAŁOWA NOC str. 3

Karnawał to zimowy, intensywny okres zabaw, maskarad, pochodów. Zgodnie z tradycją odbył się Bal charytatywny w Pałacu i Folwarku Łochów.

A WIECIE ŻE str. 4

Serce Podlasia - tereny nadbużańskie, to idealne miejsce do aktywnego odpoczynku na świeżym powietrzu.

DOROTA RADZI str. 4

W każdym hotelu z Kolekcji Arche JEMYPOLSKIE JABŁKA. Akcja ruszyła pod koniec marca, ma wielu zwolenników.

KOŁO, KTÓREGO NIE DA SIĘ ZATRZYMAĆ!!!

Miniony rok Grupa Arche zamknęła z imponującym wynikiem! Liczba hoteli wzrosła prawie dwukrotnie!

W listopadzie oraz w grudniu miało miejsce 5 otwarć nowych obiektów. Do sieci dołączyły: Koszary Arche Hotel w Górze Kalwarii, Arche Hotele Poloneza oraz Krakowska w Warszawie, Arche Hotel Lublin oraz Arche Residence Łódź. Łącznie Grupa w swojej Kolekcji posiada już 11 obiektów. **Ten fakt został zauważony i doceniony przyznaniem nagrody głównej w rankingu 7 NAJ „Hotelarza” w kategorii Sieć Roku 2018.** Tylko nowo otwarte hotele to ponad 900 pokoi i apartamentów wprowadzonych na rynek. Tak wyjątkowe dokonanie polskiej firmy zaowocowały **tytułem LIDERA POLSKIEGO BIZNESU 2018 w XXVIII EDYCJI KONKURSU**, organizowanego przez Business Center Club. Ogólnopolski konkurs odbywa się rokrocznie od 1991 roku. W związku z prestiżem jaki ze sobą niesie, cieszy się ogromną popularnością wśród przedsiębiorców.



więcej → str. 2

KONKURS

Zostań Prezesem Grupy Arche

Prezes Grupy Arche Władysław Grochowski to postać coraz bardziej rozpoznawana. Głównie za sprawą swoich sukcesów zawodowych, ale także ze względu na wąsy, które są jego znakiem rozpoznawczym.

W swoim życiu wykonywał już wiele zawodów, od rolnika po polityka. Dziś także ma wiele pomysłów na siebie, na rozwój firmy. Ma wiele różnorodnych zadań i obowiązków. Władysław Grochowski to osoba,

którą niełatwo byłoby zastąpić. Spróbujmy jednak...

Ogłaszamy konkurs na sobowtóra Prezesa Grochowskiego! Zapraszamy do wzięcia udziału wszystkich, którzy są w stanie sprostać temu wyzwaniu. Do wygrania nie tylko nagroda pieniężna, ale także możliwość zastąpienia Prezesa podczas oficjalnych wydarzeń.

Aby przystąpić do konkursu wystarczy wystać zdjęcia portretu

oraz sylwetki do **30 czerwca 2019** roku na adres sobowtor@arche.pl. Spośród zgłoszeń zostaną wybrane 3 najbardziej podobne wizerunkiem osoby, które wezmą udział w wielkim finale, który będzie miał miejsce podczas Światowego Festiwalu Optymizmu 21 sierpnia 2019 roku w Cukrowni Żnin. Udział w konkursie jest bezpłatny. Szczegóły i regulamin konkursu można znaleźć na: www.sobowtor.arche.pl

Konkurs ma na celu zabawę i promocję pozytywnego podejścia do życia, ludzi i biznesu, jaki ma prezes Grupy Arche. Jego mottem, a także całej grupy jest sentencja: „Łączmy sprzeczności, ufamy wszystkim, zmieniamy siebie”.

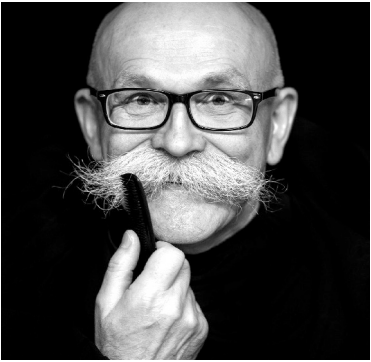


LETNIA OLIMPIADA RODZINNA 2019

Zamek Janów Podlaski, Pałac i Folwark Łochów

szczegóły www.arche.pl

ZMIENIAMY SIEBIE



Z naszego hasła w ARCHE „łączymy sprzeczności, ufamy wszystkim, zmieniamy siebie” spróbuję się wytłumaczyć jak rozumiem jego ostatni człon „zmieniamy siebie”. W rzeczywistości w jakiej żyjemy, w relacjach między ludźmi często nam się coś nie podoba, coś nas denerwuje. Narzekamy na coś co nam się nie układa, biurokrację, polityków, służbę zdrowia, kościół, system edukacji, na zaśmiecone lasy, wody, pobocza dróg, na brzydką architekturę, zeszpeconą reklamami przestrzeń publiczną, smog, złodziei, że za mało zarabiamy i na tysiące innych spraw. Czasem narzekamy na żonę, męża, partnera, partnerkę, na dzieci lub rodziców. Szukamy winnych naszych problemów, chcielibyśmy to zmienić. A to jest bardzo trudne. Nie oczekujemy, że zmienimy innych. Zmiany zaczynamy od siebie. Od tego na co mamy wpływ. Tyle możemy i aż tyle. Każdego dnia, w każdej chwili. To jest dużo łatwiejsze i skuteczniejsze, a przy tym daje wiele zadowolenia. I trochę przykładów z życia. Zawsze gdzieś mnie nosiło, chodziłem własnymi drogami. Szkoła strasznie mnie nudziła, nie uczyłem się, ale wszystkie książki z biblioteki przeczytałem już w czwartej klasie. Będąc w szkole średniej, praktycznie już w pierwszej klasie nie chciałem

pieniędzy od rodziców, a czasem nawet pożyczalem tacie. Robiłem zdjęcia kolegom i koleżankom w dwóch szkołach: plastycznej i muzycznej. Dziennie to było kilkadziesiąt zdjęć. Szybko kupiłem sobie dobry sprzęt fotograficzny. Wysyłałem zdjęcia na konkursy i dostawałem nagrody. Byłem „taki mądry”, że w ostatniej klasie przestałem w ogóle chodzić do szkoły. Na początku roku przynosiłem zwolnienia lekarskie. Miałem dwóch lekarzy do których chodziłem, a że robiłem dobre wrażenie, to mi je dawali. Potem nie nosiłem już zwolnień, bo nie chciało mi się po nie chodzić. Ostatniego dnia przed maturą wracając ze zdjęć, spotkał mnie profesor plastyki i mówi, że jutro zaczyna się matura i jakbym przyszedł to by mnie dopuścili. Nie miałem wiele do stracenia i rano zjawiłem się na maturze. Faktycznie mnie dopuścili. Maturę zdałem.

Na studia wybrałem szkołę filmową, ale nie dlatego że mnie film interesował, ale tylko dlatego że tam było 27 kandydatów na 1 miejsce. Jakbym się nie dostał to nie byłoby problemu. No, ale dostałem się. Jednak po jakimś czasie ta szkoła też przestała mnie interesować. Nie skończyłem jej choć studiowałem pełne cztery lata. Miałem zaproszenie i zapewnioną pracę w Ameryce, ale wybrałem wieś daleko od ludzi. Wtedy to u mnie pracowało kilkanaście osób.

W pierwszych wyborach samorządowych w 1990 roku proboszcz namówił mnie żebym został wójtem. Jak już nim zostałem to połowę pracowników zwolniłem, a drugiej połowie dałem pieczętki „z upoważnienia wójta”, bo ja się nie znałem na administracji. Był jeden warunek, że jak pojawił się interesant to tego samego dnia musieli załatwić

sprawę. Byliśmy jedną z najlepszych gmin w Polsce, 70% budżetu szło na inwestycje. Pod koniec kadencji radni mnie odwołali, bo nie wchodziłem z nimi w układy. Ale miałem satysfakcję, bo sołtysi mnie obronili, nawet zabrali parę tysięcy podpisów popierających moją osobę. Spółkę Arche założyliśmy z rolnikami na początku 1991 roku z kapitałem 100 tys. złotych. Ja miałem w niej 2% t.j. 2 tys. zł, reszta była pożyczona z Banku Spółdzielczego. Dziś spółka ma własnego kapitału ponad 300 mln złotych i olbrzymi potencjał do wzrostu.

W życiu jestem strasznym bałaganierzem i równocześnie gromadzę olbrzymią ilość rzeczy. Bez mojej żony zginąłbym niechybnie. Choć ostatnio przy przeprowadzce biura w Siedlcach, gdzie dotarło do mnie ile gromadzimy zbędnych papierów i przedmiotów, przypomniało mi się, że zrobiłem w czasach młodości niegłupią rzecz. Nawet nazwałem to samooczyszczeniem. Gdy kończyłem studia w Łodzi swój dobytek spakowałem w kilkadziesiąt paczek i wysłałem w większości na fikcyjne adresy. Pozostałą część zostawiłem w depozycie i nigdy po to nie wróciłem. Ostatnio podobne pomysły znowu są mi bliskie. Te doświadczenia powodują, że w działalności firmy wybieramy najtrudniejsze projekty, obiekty zabytkowe, których nikt nie chce. Ale to ma sens i daje wiele satysfakcji. Widzę jak wiele mamy w Polsce do zrobienia. Ja potrafię kochać ludzi i z PiS, i PO, i Wiosny. Po protestach sadowników w naszych hotelach wprowadziliśmy akcję „Jemy polskie jabłka”, a 2 maja będziemy prowadzili „Operację Rzeka” – sprzątanie rzeki Bug. Jest pięknie i optymistycznie!

Władysław Grochowski

KOŁO, KTÓREGO NIE DA SIĘ ZATRZYMAĆ!!!- cd.

Zadaniem konkurs „Lider Polskiego Biznesu”, jest wyróżnianie i nagradzanie firm i ich szefów, osiągających najlepsze wyniki ekonomiczne i wyróżniających się zaangażowaniem w rozwój gospodarczy kraju, przestrzegających zasad etyki prowadzenia biznesu oraz prowadzących działalność społeczną i charytatywną. Konkurs odbywa się w dwóch etapach: w pierwszym firmy starają się o Nominację i Złotą Statuetkę Lidera Polskiego Biznesu, w drugim Laureaci Złotej Statuetki Lidera Polskiego Biznesu z lat ubiegłych starają się o Diament do Złotej Statuetki.”

Sukcesy hotelowe to także nagroda w kategorii Hotele SPA dla Zamku Janów Podlaski w 4 edycji plebiscytu GALA BEAUTY STARS 2018, w którym czytelnicy oraz kapituła konkursu nagrodzili Najlepsze Miejsca Beauty 2018 w Polsce. Plebiscyt organizowany

przez magazyn GALA, wyróżnia wyjątkowe i godne polecenia miejsca usług urodowych i zdrowotnych. SPA Zamek Janów Podlaski realizuje filozofię indywidualnego podejścia do Klienta, dbając kompleksowo o urodę, zdrowie i wewnętrzną równowagę. Luksusowo wyposażone gabinety, troskliwa opieka i profesjonalizm personelu oparty na wiedzy i długoletnim doświadczeniu marki służą idealnej pielęgnacji oraz całkowitej regeneracji ciała i zmysłów. Miła atmosfera i dobrze zaprojektowana przestrzeń dodatkowo sprzyja relaksowi. Z pewnością wyjazd do dobrego hotelu ze SPA jest dziś jednym z najsukcesowniejzych sposobów na odprężenie, regenerację organizmu i odzyskanie sił vitalnych, w krótkim czasie.

IZ I DW



foto: Gala Beauty Stars 2018

CO W TRAWIE PISZCZY?

Rodzinne Wakacje z Historią

Kiedy robi się coraz cieplej, z radością łapiemy każdy promień słońca i coraz bardziej nasze myśli kierują się ku wakacjom. Każdy znak wiosny przyjmujemy z uśmiechem, nawet jeśli są to kopce kretów, które budują tunele pod naszym idealnym trawnikiem.

Tak, tak – ani się obejrzymy a nadejdą gorące lipcowe dni! Pozostaje tylko ustalić co zrobić, aby po raz kolejny nie trafić do zatłoczonego kurortu ze straganami z chińszczyzną i wszechobecnym zapachem frytek.

Proponujemy wakacje w mniej standardowych miejscach – pięknych, urokliwych, z historią w tle i na szczęście jeszcze nie odkrytych przez masową turystykę.

Czy ktoś z Was był na Podlasiu? I nie chodzi o Białystok czy Suwałki, ale o południowe Podlasie, gdzie z Warszawy można dojechać w 2 godziny. Te nadbużańskie tereny zostały docenione przez Komisję Europejską i produkt turystyczny „Wielokulturowy nurt Bugu” zdobył nagrodę EDEN – Najlepszej Destynacji Turystycznej ubiegłego roku.

Zdrowe powietrze, mnóstwo zieleni, magia poleskich krajobrazów, festiwale, plenery malarskie i oddalenie nadbużańskich terenów od wielkich miast, to walory, które doceniają ludzie spragnieni ciszy



foto: Rodzinne Wakacje z Historią

i spowolnienia, jakie daje bliski kontakt z naturą. Całości charakterystyki regionu dopełniają miejsca takie jak Zamek Janów Podlaski***, gdzie możecie wypocząć z dala od pośpiechu cywilizacji. W otoczeniu 40 hektarów terenu zielonego, jest miejsce, aby pobiwakować z dziećmi, pospacerować w parku wśród starych drzew czy odwiedzić zabytkową Grotę Naruszewicza, gdzie biskup Adam Naruszewicz tworzył swoje słynne fraszki. Niewątpliwym plusem Zamku jest kuchnia, która czerpie z dobrodziejstw regionu. Najwięcej pochwał Szef Kuchni zbiera za kartacze

z sarniną oraz lokalny, puszysty sękacz, zupełnie inny od tych sklepowych, serwowany z kwaśną galaretką malinową i lodami. Goście często są zaskoczeni, iż proste dania, lekko zmodyfikowane, mogą ich tak zaskoczyć!

Goście przyzwyczajeni do wysokiego standardu usług mogą zrelaksować się w SPA, gdzie oferowane są zabiegi z Instytutów Dr Ireny Eris, można wygrzać się w saunach lub popływać w basenie. Z kolei dla tych aktywnych, plusem będzie szlak rowerowy Green Velo, który przebiega bezpośrednio przez Janów Podlaski. Dobrze oznakowa-

nymi trasami można dojechać do punktów widokowych nad Bugiem czy też do malowniczych, podlaskich wiosek. Widoki, których nie mamy szansy spotkać w dużym mieście!

Mocne, sportowe wyzwania to Wasz żywioł? Mamy też coś dla Was! W lipcu, jak co roku, organizujemy Nadbużański Rajd Rowerowy a na początku września Triathlon. Można poznać okolicę Janowa Podlaskiego z roweru czy kajaka a do tego wzmocnić mięśnie i wygrać nagrody! Co roku coraz większa rzesza fanów aktywnego wypoczynku bierze udział w powyższych spotkaniach, które zawsze kończą się wspólnych ogniskiem i wymianą wrażeń. Jeśli macie już wykupione wakacje w egzotycznym kraju, to polecam znalezienie chociaż 2-3 dni na wypad weekendowy do Łodzi i Lublina. Łódź to miasto 4 kultur – żydowskiej, niemieckiej, rosyjskiej i polskiej. Choć jeszcze sto lat temu na ulicach miasta panował prawdziwy tygiel kulturowy, dziś ślady jego wielonarodowościowych korzeni zatęchły. Przypominają o tym rozsiadane po mieście świątynie różnych wyznań, cmentarze czy Festiwal Łódź Czterech Kultur. Dziedzictwem wielonarodowej Łodzi jest również kuchnia. Smaków z kuchni przedwojennej Łodzi możecie spróbować w restauracji u Kretchmera w hotelu Tobaco***.

Lublin, to z kolei miasto, gdzie możecie obejrzeć w lipcu pokazy z pogranicza świata cyrku i teatru. Carnaval Sztukmistrzów odbywa się w Lublinie cyklicznie i ściąga coraz większe rzesze Gości z całej Polski. Wyjątkowość tego festiwalu polega na tym, iż w większości odbywa się na ulicach miasta. W słoneczne, lipcowe popołudnie możemy podziwiać artystów ulicznych i mistrzów sztuki cyrkowej z całego świata, prezentujących zapierające dech w piersiach pokazy i spektakle.

Miejscem ważnym na mapie Festiwalu Sztukmistrzów jak i czerwcowej Nocy Kultury jest Most Kultury nad rzeką Bystrzycą. Znajduje się on o krok od hotelu Arche Lublin***, gdzie Goście latem, popijając lemoniadę, mogą obserwować całą okolicę z tarasu na dachu. Wrażenia – niezapomniane!

Gdybyście potrzebowali więcej inspiracji na wyjazdy rodzinne z dziećmi, romantyczne weekendy we dwoje czy szalone wyprawy ze znajomymi zapraszamy na stronę www Kolekcji Arche. Z pewnością znajdziecie swój ulubiony obiekt oferujący niesztampowe programy pobytowe, aby wakacje spędzić właśnie tak jak sobie wymarzącie.

JP

BĘDZIE SIĘ DZIAŁO

Niepowtarzalna ceramika - nowa marka w Arche - toMy

Po kilku tygodniach przygotowani ruszył Warsztat Rękodzieła Artystycznego, w którym pod marką toMy 10 niepełnosprawnych osób, w tym 9 niepełnosprawnych intelektualnie, tworzy niepowtarzalną ceramikę.

Powstają wyroby dekoracyjne oraz użytkowe. Przedmioty wykonane w pracowni to kawałek serca i pasji Twórcy zamknięty w wielu godzinach pracy. To wyjątkowy produkt dla wyjątkowych ludzi.

Pracownicy Warsztatu to osoby niepełnosprawne w stopniu umiarkowanym i znacznym, które nigdy wcześniej nie miały do czynienia z gliną i jej obróbką. W ciągu 7-tygodniowego szkolenia pod okiem ceramika Joanny Ludwiczuk poznawali tajniki gliny i sposoby jej obróbki. Okres ten pozwolił również na obserwację, analizę możliwości psychofizycznych i wydobycie z nich indywidualnych umiejętności i zdolności. Bowiem każdy ma zupełnie inną wrażliwość i w różny sposób przekazuje odbiorcy swój obraz widzenia świata. Stąd też spod rąk każdej osoby wychodzą indywidualne linie, serie produktów wykonane techniką, która najlepiej odpowiada Twórcy.

Do zespołu twórców Warsztatu Rękodzieła Artystycznego należą: **Andrzej Wyszyński** - 49 lat, urodził się z niedowładem lewej części ciała, a wbrew medycynie jest leworęczny. Od urodzenia nie widzi na lewe oko, a na prawe jest krótkowidzem. Mimo to jest bardzo dokładny i staranny. Jego pasją jest malarstwo.



foto: Warsztat Rękodzieła Artystycznego

Wielokrotnie zdobywał nagrody i wyróżnienia w regionalnych i ogólnopolskich konkursach plastycznych.

Anna Łęczycka - 30-letnia fryzjerka i kosmetyczka, która ze względu na doznane w wieku 16 lat złamanie kręgosłupa i łuszczycowe zapalenie stawów, na które choruje od urodzenia, nie może pracować w zawodzie. W wolnych chwilach poświęca się szydełkowaniu, tworzeniu biżuterii i lekturze literatury fantastycznej.

Marek Stpczyński - ma 31 lat, od urodzenia jest osobą niepełnosprawną intelektualnie w stopniu umiarkowanym. Skończył szkołę specjalną, z zawodu jest kucharzem. Talent do prac manualnych odkrył dopiero na kursie ceramicznym zorganizowanym przez Fundację. Lubi prace z teksturą i formami przestrzennymi. Uwielbia wycieczki

rowerowe.

Paweł Sikorski - 30 lat. W wieku 10 lat stwierdzono u niego zaburzenie rozwojowe, które objawia się obniżeniem funkcji intelektualnych. Uczęszczał do Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Siedlcach. Lubi pracę fizyczną, zwłaszcza taką, która wymaga precyzji. Od dzieciństwa Jego pasją jest sklejanie modeli samolotów, których ma całą kolekcję. Z tego okresu została Pawłowi także miłość doklocków.

Kamil Dąbrowski - 29 lat. Od urodzenia cierpi na epilepsję. Ukończył szkołę zawodową w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym, z wykształcenia jest kucharzem. Praca w Warsztacie Rękodzieła Artystycznego jest jego pierwszą pracą. Tutaj odkrył też swoje zdolności plastyczne i namalował pierwsze obrazy.

W przyszłości chciałby być DJ-em oraz wolontariuszem i pomagać osobom potrzebującym.

Mariusz Wrzosek - jest osobą niepełnosprawną intelektualnie w stopniu umiarkowanym. W wieku 3 tygodni przeszedł zapalenie opon mózgowych, które spowodowało zaburzenia rozwojowe. Lubi malować, najchętniej to co akurat w duszy gra. Ładnie śpiewa. Mimo, że ma 40 lat jest bardzo wrażliwym facetem. Praca w Warsztacie Rękodzieła jest Jego pierwszą pracą. **Robert Sosnowski** - ma 50 lat, jest osobą niepełnosprawną intelektualnie w stopniu znacznym. W wieku 3 lat przeszedł zatrucie, w wyniku którego doznał trwałego uszkodzenia kory mózgowej. Mimo to kształcił się razem z pełnosprawnymi dziećmi co pozwoliło poszerzać Jego horyzonty. Pasjonuje się historią. Lubi rzeźbę w glinie i chciałby rozwijać się w tym zakresie.

Dorota Filipiuk - 38 lat, absolwentka Państwowego Liceum Sztuk Plastycznych w Nałęczowie. Choroba nie pozwoliła Jej kontynuować dalszej nauki i znacznie utrudniła możliwość znalezienia zatrudnienia. Jej pasją jest malarstwo, najchętniej używa farb olejnych. Dwukrotnie miała wystawy swoich obrazów w ośrodkach kultury w Białej Podlaskiej i Komarówce Podlaskiej. Otrzymała I nagrodę w konkursie Marszałka Województwa Mazowieckiego za obraz „Brzozy jesieni”.

Karolina Bakiera - ma 36 lat, urodziła się jako wcześniak. Mimo to skoń-

czyła szkołę podstawową razem z pełnosprawnymi rówieśnikami. Jest osobą inteligentną, spontaniczną i wrażliwą. Bierze udział w konkursach plastycznych, często zdobywając nagrody i wyróżnienia. Maluje spontanicznie, to co chce i kiedy chce. Kolekcjonuje długopisy i torebki. Jej marzeniem jest podróż do Laponii na spotkanie ze Świętym Mikołajem. Praca w Fundacji jest Jej pierwszą pracą.

Paulina Kamińska - ma 23 lata, urodziła się z mózgowym porażeniem dziecięcym. Ukończyła szkołę zawodową w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym, z wykształcenia jestem kucharzem. Jest osobą wrażliwą, kocha zwierzęta. Do nowych wyzwań podchodzi bardzo niepewnie. Praca w Warsztacie Rękodzieła jest Jej pierwszą pracą.

Dla osób niepełnosprawnych praca, w utworzonym przez Fundację Leny Grochowskiej Warsztacie Rękodzieła Artystycznego, to niesamowita forma terapii społecznej. To zazwyczaj pierwsza praca w życiu i olbrzymi krok do usamodzielnienia się. To także forma terapii fizycznej, pozwala ćwiczyć ręce, koncentrację oraz wyciszyć się, przeciwdziałając nadmiernemu pobudzeniu, z którym borykają się nasi pracownicy.

Prace sygnowane marką toMy i nazwiskiem Twórcy już wkrótce będzie można kupić w hotelach Grupy Arche oraz na stronie internetowej KupujeszPomagasz.pl

AŻ

KARNAWAŁOWA NOC

Karnawał to zimowy, intensywny okres zabaw, maskarad, pochodów. 23 lutego w Pałacu i Folwarku Łochów odbył się zgodnie z tradycją bal charytatywny zorganizowany przez Fundację Leny Grochowskiej. Swoją obecnością zaszczycili nas goście z całej Polski, którym nie jest obojętny los osób niepełnosprawnych. Zapytacie co wyróżnia ten bal na tle innych? Głównie to, że cały przychód z zaproszeń oraz środki zebrane podczas aukcji obrazów i loterii fantowej zostanie przeznaczony na budowę mieszkań chronionych dla osób niepełnosprawnych intelektualnie, które mają powstać w Siedlcach.

Niewątpliwie atrakcją okazał się korowód karnawałowy, będący wstępem do zabawy podczas balu. Korowód przechadzał się po terenie pałacowo - parkowym w rytmie melodii granych na żywo przez podlaskiego Janko Muzykanta. Pochód przebierańców dotarł aż nad Liwiec, gdzie odbyło się ognisko.

Podczas balu goście wzięli udział w wernisażu wystawy sztuki nieprofesjonalnej Szukamy Nikifora. Zostało zaprezentowanych 80 prac powstałych podczas tygodniowego pleneru, który odbył się w Pałacu Łochów. W plenerze wzięło udział 8 osób niepełnosprawnych z terenu całej Polski.

Fundacja wyróżniła firmy, które w ubiegłym roku najhojniej wspierały nasze działania. Laureaci otrzymali symboliczną statuetkę w formie cegiełki „Darczyńca roku 2018”, gdyż razem z nami budując lepszą przyszłość dla osób niepełnosprawnych. Po oficjalnej kolacji wystąpił gość specjalny - Krzysztof Daukszewicz z programem satyrycznym. Podczas aukcji obrazów zliczowano 16 prac, z których dochód wyniósł ponad 36 tysięcy złotych, a po zakończeniu części oficjalnej zabawa trwała do białego rana.

Wszystkim darczyńcom i ludziom dobrego serca serdecznie dziękujemy. DW



foto: Charytatywny Bal Karnawałowy 23 lutego 2019

KILKA ZASAD DOBREGO ZDROWIA I SAMOPOCZUCIA

Jeżeli „zdrowe odżywianie” kojarzy Ci się z kupowaniem produktów o przedziwnych nazwach, drakońskimi dietami lub godzinami spędzonymi w kuchni, to ten artykuł jest dla Ciebie. Często wystarczy wprowadzić kilka niewielkich zmian do swojej dotychczasowej diety i odrobina cierpliwości, aby móc zobaczyć efekty zarówno w swoim wyglądzie jak i samopoczuciu. Według badań wystarczy dana czynność wykonywać regularnie od dwóch do pięciu tygodni, aby stała się nawykiem. A czy nie świetnie byłoby, gdyby zdrowy tryb życia nie był dla nas wysiłkiem i ciągłą walką ze sobą, a czymś oczywistym, co przychodzi nam z łatwością, prawie automatycznie?

Pij na zdrowie!

Czy wiesz, że bardzo często chęć na przekąskę w ciągu dnia to tak naprawdę sygnał od Twojego organizmu, że potrzebuje więcej wody? Brzmi to dziwnie, ale badania pokazują, że wiele osób myli uczucie pragnienia z głodem. W efekcie zamiast po szklankę wody sięgają po kolejny słodkiego batonika, a wilczy apetyt zostaje.

Jedz to co lubisz, ale uważaj na wielkość porcji.

Przejadanie się to jeden z najgorszych nawyków żywieniowych. Staraj się nakładać sobie mniejszą porcję niż zawsze – jeżeli po zjedzeniu dalej będziesz bardzo głodny, zawsze możesz dołożyć sobie dodatkę. Jeżeli jesz na mieście, a porcje są za duże – poczęstuj swoich towarzyszy albo zamówcie jeden posiłek podzielony na dwie osoby.



Urozmaicaj swoje posiłki, unikaj gotowców

Postaraj się, aby w Twoim jadłospisie znalazły się produkty ze wszystkich grup produktów – produkty zbożowe, nabiał, warzywa i owoce, mięso i ryby, oraz tłuszcze jadalne. Zdarza się, że organizm z powodu braku jakiegoś składnika (np. tłuszczów) próbuje wysłać Ci sygnały, żebyś go uzupełnił – w efekcie cały czas jesteś głodny. Unikaj wszelkich fast-foodów oraz gotowych dań dostępnych w supermarketach. Zainwestuj w naturalne przyprawy, które podkreślą zarówno smak Twoich potraw jak i swój metabolizm.

Jedz warzywa

O tym chyba wie każdy, ale jest to jedna z trudniejszych zasad do wdrożenia jeżeli jesteśmy przyzwyczajeni do bazowania na innych produktach. Jak to zrobić? Zastanów się, które warzywa możesz dodać do

dań, które lubisz jeść. Na śniadanie jajecznicę? Dodaj do niej cebulkę, pomidory, szczypiorek – będzie jeszcze smaczniejsza. Pamiętaj o surówkach do obiadu. Warzywa możesz jeść prawie bez ograniczeń jako przekąski.

Przemyślane zakupy to połowa sukcesu

Zmęczony wracasz po pracy, otwierasz lodówkę, a tam obok pomidora stoi słodki deserek czekoladowy, parówki, kielbaski i gotowe danie z supermarketu. Co wybierzesz? Robiąc zakupy przejrzyj zawartość swojego koszyka. Zastanów się, czy zdążysz zjeść wszystkie produkty przed upływem terminu ważności? Wiele osób je więcej, aby uniknąć wyrzucania żywności. Pamiętaj jednak, że Twój organizm to nie śmietnik - czasami warto kupić jedno masło zamiast trzech, mimo iż w pakiecie są one tańsze.

Szukaj okazji do ruchu

Aktywność fizyczna znalazła się u podstawy najnowszej rekomendowanej piramidy żywienia. Powinno się znaleźć na nią czas każdego dnia. Zastanów się, jaka aktywność sprawia Ci przyjemność. Może są to spacer po lesie, może na początek dwa razy w tygodniu do pracy pojedziesz na rowerze, a może zamiast kląć się kto wyprowadzi psa - zrobicie to razem, całą rodziną? Kiedy ostatnio grałeś w piłkę ze swoim synem, kiedy ostatnio wybraliście się razem na wycieczkę rowerową?

KP

O CZYM LUDZIE GADAJĄ

VII Rajd Rowerowy Szlakiem Nadbużańskich Dworów i Pensjonatów

Serce Podlasia - tereny nadbużańskie, to idealne miejsce do aktywnego odpoczynku na świeżym powietrzu. Poza piękną, dziewiczą naturą, można odkryć tu również perły architektury, w postaci nadbużańskich dworów i pensjonatów.

Wakacje to idealny czas, aby aktywnie spędzać czas z rodziną. Jedną z przyjemniejszych form wypoczynku jest jazda na rowerze. Jeśli połączymy ją ze zwiedzaniem ciekawych miejsc w sercu zielonego Podlasia to powstanie idealny przepis na udany dzień.

Jedną z ciekawszych propozycji w regionie jest Rajd Rowerowy Szlakiem Nadbużańskich Dworów i Pensjonatów. VII edycja tej imprezy odbędzie się już w sobotę 7.07.2019.

Rajd startuje z Zamku Janów Podlaski o godzinie 11.00, wcześniej od godziny 9.30 będzie czynna rejestracja uczestników.

Organizatorzy przygotowali trasę o długości 58 km, która daje możliwość rekreacyjnej lub bardziej wyczynowej jazdy. Dzięki temu w rajdzie mogą wziąć udział zarówno rodziny z dziećmi, seniorzy jak również profesjonalni kolarze. Trasa wiedzie między Nadbużańskimi Dworami i Pensjonatami. W tym roku goście będą mogli odwiedzić: Uroczysko Zaborek, Dwór Cieleśnica, Zamek Janów Podlaski, Sanktuarium w Pratulinie, a także tradycyjnie już Stadninę Koni Janów Podlaski.

W tych obiektach będzie można nie tylko odpocząć i zwiedzić dane miejsca, ale także skorzystać

z gościnności gospodarzy i poczęstunku. Rajd nie wprowadza sportowej rywalizacji między uczestnikami, ma na celu propagowanie zdrowego stylu życia oraz aktywnych form wypoczynku.

Aby uzupełnić spalone kalorie, po zakończeniu rajdu, na terenie Zamku Janów Podlaski odbędzie się ognisko. Nowością w tym roku będzie Festiwal produktów regionalnych oraz plenerowy gabinet masażu. Patronat honorowy nad rajdem objął Czesław Lang. Wicemistrz olimpijski, pierwszy zawodowiec w historii polskiego kolarstwa, triumfator niezliczonych etapów i wyścigów jednodniowych, torowiec i szosowiec, biznesmen i propagator zdrowego stylu życia, człowiek, który z Tour de Pologne uczynił jedną z najważniejszych imprez kolarskich na świecie... a równocześnie jedna z najbardziej lubianych i rozpoznawalnych postaci polskiego sportu.

Uczestnictwo w rajdzie do 31 maja 2019 – 69 zł/os., do 30 czerwca 2019 – 79 zł/os. Dzieci 0-7 lat – GRATIS, Dzieci 8 – 17 lat – 50% ceny (do 31.05.2019 – 35 zł, do 0.06-40 zł).

W ramach opłaty każdy uczestnik otrzyma pakiet startowy oraz uczestnictwo w ognisku z poczęstunkiem. Część przychodów zostanie przeznaczonych na cel charytatywny.

MW



foto: VI Rajd Rowerowy Szlakiem Nadbużańskich Dworów i Pensjonatów

VII RAJD ROWEROWY

Szlakiem Nadbużańskich Dworów i Pensjonatów

7 lipca 2019 | Janów Podlaski

Patronat
CZESŁAW LANG

WARTO WIEDZIEĆ

Od niedawna na terenie Pałacu i Folwarku Łochów mieszkają zwierzęta zagrodowe. Jest to duża atrakcja, szczególnie dla gości, którzy przyjeżdżają z wielkich miast.

Wśród naszych pupili mogą spotkać Państwo krowę szkocką, której znakami rozpoznawczymi są długie rogi i kudłata sierść. Ze względu na kolor sierści, zwana jest Czerwoną.

Można spotkać również owcę kameruńską, która zdecydowanie różni się od owcy domowej. Typową cechą tej rasy owiec jest płochliwość. W przypadku niebezpieczeństwa z łatwością przeskakują ogrodzenia do 120 cm wysokości. Obcym nie pozwalają się zbliżyć. Zachowują znacznie większą odległość bezpieczną niż inne zwierzęta. Nasze owce doskonale pasują do ogólnej charakterystyki.

Poza nimi w zagrodzie znajdują się także owce wrzosówki. Są to zwierzęta niezwykle wytrzymałe i mało wymagające. Doskonale przystosowane do polskich warunków klimatycznych, mają wysokie zdolności adaptacyjne. Zazwyczaj są



foto: krowa szkocka w Folwarku Łochów

spokojne, tylko baran jest awanturnikiem. Zaczepia inne zwierzęta, szczególnie kiedy przeszkadzają mu podczas jedzenia. Najmłodsza owieczka nazywana jest Czarną. W zagrodzie znajduje się także przedstawicielka rasy koza polska. Ma namiętne Żużka.

Największą jednak gwiazdą Folwarku jest kuc szetlandzki. To jedna z najmniejszych ras występujących obecnie kuców – niski wzrost

jest wynikiem naturalnego procesu skartowacenia. Charakterystyczna dla kuców szetlandzkich jest ich wytrzymałość, długowieczność, upartość i łagodność. Nasz kuc o imieniu Lola to mały awanturnik i psotnik. Lubi nabroić, ale nie jest niebezpieczny.

O tym wszystkim mogą Państwo przekonać się osobiście, odwiedzając Pałac i Folwark Łochów.

IZ

DOROTA RADZI

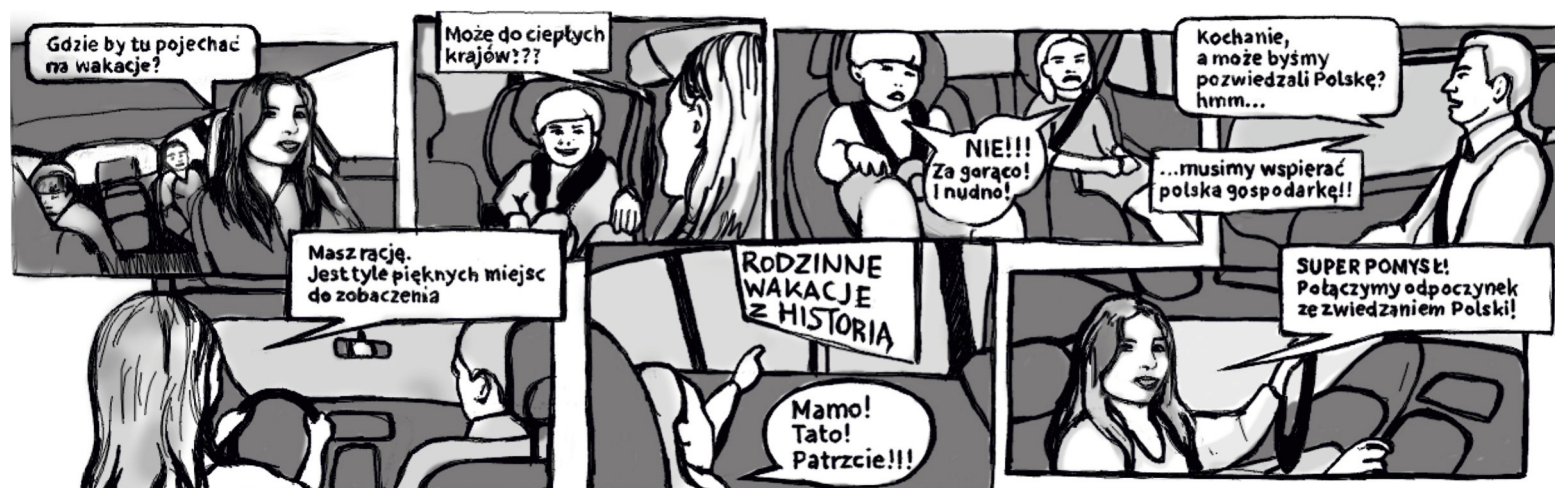
W każdym hotelu z Kolekcji Arche JEMY POLSKIE JABŁKA. Akcja ruszyła pod koniec marca, ma wielu zwolenników i jest ukłonem w stronę polskich sadowników.

Konieczność sprzedaży jabłek poniżej kosztów produkcji sprawia, że nowy sezon rozpoczyna się dosyć pesymistycznie. Ogromny potencjał tkwi w produktach polskich producentów. Doceniajmy, wspierajmy innych, a tym samym zrobimy coś dobrego dla siebie. „Jedz jedno jabłko dziennie, a lekarz nie będzie Ci potrzebny”. Jabłka neutralizują

toksyczne substancje, obniżają poziom „złego” cholesterolu i wspomagają prawidłowe trawienie. W skórce jabłka znajdują się duże ilości pektyn, które potrafią oczyszczać nasz organizm z trujących substancji, dlatego są szczególnie polecane dla mieszkańców zanieczyszczonych miast oraz palaczy papierosów.

„Gdyby Ewa nie skosztowała jabłka, cóż ciekawego zdarzyłoby się przez miliony lat? Nic.” Paulo Coelho. I z tą myślą Was zostawiam.

DW



Wydawca:
Stowarzyszenie Wspólnota Arche
Redaktor Naczelny:
Monika Wojciechowska
Zastępca Redaktora Naczelnego:
Dorota Wereszczyńska
Redakcja:
Iwona Zagajewska
Joanna Puchatka
Karolina Pacoń
Aneta Żochowska
Dyrektor Artystyczny:
Michał Wielogórski
Adres redakcji:
ul. Brzeska 134, 08-110 Siedlce
tel.: 25 644 14 64
www.gazetaarche.pl