

GAZETA ARCHE

ISSN 2545-2401

ARCHE łączy ludzi...

WAKACJE JAK U BABCI str. 2	SPRAWDZONE WYCIECZKI str. 2	SMAKI KRAIN POLSKICH... str. 3	DŁUŻSZE ŻYCIE MEBLI str. 3	TAJEMNICE PAŁUK str. 4
Czy na pewno musimy spędzać urlop w standardowych miejscach jak kurorty nad morzem czy w górach? Kiedy byliśmy dziećmi...	Chcesz mieć wakacje także od planowania? Nie masz głowy do organizacji wypoczynku? Wolisz, gdy ktoś zadba o Ciebie? Chcesz mieć gwarancję, że zobaczysz...	Witamy lato z całym dobrodziejstwem inwentarza: soczystymi owocami, bujną, zieloną roślinnością, zapachem kwiatów, słońcem i...	Każdy z nas ma jakieś stare meble, z którymi nie wiadomo co zrobić? A przecież szkoda, a wręcz nie wypada wyrzucić ich na śmietnik...	Pałuki - kulturowa gratka dla każdego miłośnika sztuki ludowej. Kraina pięknych jezior, która kryje w sobie mnóstwo tajemnic przeszłości...

W POMAGANIU NIE MA WAKACJI

NIESŁABNĄCA FALA POMOCY OD FUNDACJI LENY GROCHOWSKIEJ



Grupa Uchodźców z Ukrainy, która znalazła schronienie w Zamku Janów Podlaski

Niewiarygodne, że minęły już 4 miesiące od rosyjskiej napaści na Ukrainę. Te cztery miesiące pokazały, że jako społeczeństwo, jako Polacy zdaliśmy egzamin z empatii i pomocy. Jednak, co widać niemalże każdego dnia, hojne i otwarte serca nas Polaków, pomału się zamykają. Jest to poniekąd zrozumiałe, ponieważ nikt nie spodziewał się i nie był przygotowany na niesienie pomocy długofalowej. Tysiące Polaków, którzy otworzyli swoje domy dla uchodźców zza wschodniej granicy nie byli przygotowani na to, że przyjdzie im mieszkać pod jednym dachem z obcymi ludźmi przez kilka miesięcy. Jako społeczeństwo powoli osuwamy się z tym, co dzieje się za naszą wschodnią granicą, staje to się dla nas codziennością. My oswoić się nie możemy. Codziennie odbieramy dziesiątki telefonów i maili z prośbą o pomoc.

Przez 4 miesiące udzieliliśmy 85 tys. bezpłatnych noclegów w Arche Hotelach i domach stałego pobytu wraz zżywieniem dla uchodźców z Ukrainy.

W Domach Uchodźcy pierwszych gości przyjęliśmy 8 marca. Od tego czasu z naszych noclegów skorzystało niemalże 2 tys. osób, dla

których udzieliiliśmy ponad 55 tys. noclegów wraz zżywieniem. Widząc zapotrzebowanie sukcesywnie powiększamy naszą bazę noclegową. Już dzisiaj jest to 1300 miejsc w domach na terenie całej Polski i przygotowujemy kolejne. Domy Uchodźcy działają na zasadzie hostelu. Udostępniamy wieloosobowe pokoje ze wspólną przestrzenią kuchenną, łazienkami i świetlicami. W domach uchodźcy przebywają nieodpłatnie i długość pobytu jest nielimitowana. Naszymi gośćmi są przede wszystkim kobiety z dziećmi. Mężczyźni mogą u nas zamieszkać tylko w szczególnych przypadkach (np. wiek, niepełnosprawność, choroba, opieka nad innym członkiem rodziny).

Wśród osób, którym udzielamy schronienia jest około 150 osób z niepełnosprawnościami. Są to dzieci ze spektrum autyzmu, osoby głuchonieme, na wózkach itp. Dotychczas wszystkim bez wyjątku, zapewnialiśmy także żywienie i wszystkie niezbędne środki higieniczne. W najbliższej przyszłości tak dużym wsparciem chcemy objąć przede wszystkim osoby ze szczególnymi potrzebami (osoby z niepełnosprawnościami, matki z małymi dziećmi, osoby starsze czy

też chore), dla których wręcz nierealne jest usamodzielnienie się w Polsce. Obecne działania koncentrują się teraz na wsparciu naszych mieszkańców w usamodzielnianiu się. Przede wszystkim rozpoczęliśmy naukę języka polskiego. W kilku-osobowych grupach, z podziałem na wiek, mieszkańcy domów uczą się języka, aby jak najszybciej móc odnaleźć się w nowej rzeczywistości. Pomagamy w znalezieniu pracy oraz wszelkich niezbędnych formalnościach.

Pracujemy także nad stworzeniem miejsc opieki dla najmłodszych dzieci, aby ich mamy mogły podjąć zatrudnienie. Coraz więcej osób trafiających do nas to osoby z doświadczeniem wojny, które straciły już wszystko. Podejmujemy działania, aby także im zapewnić niezbędne wsparcie, zwłaszcza psychologiczne.

Cały czas również Zamek Janów Podlaski jest bezpiecznym schronieniem dla dzieci z rodzinnymi domami dziecka oraz dzieci z pieczy zastępczej z Zaporozża, Odessy, Doniecka, Czernihowa, Lwowa, Kijowa, Dnipro i Mariopola. Duża część z nich to dzieci z niepełno-

sprawnościami, których na miejscu wspomagamy również w tym zakresie poprzez zapewnienie niezbędnych udogodnień, wózków oraz rehabilitację.

Domy Uchodźcze to nieruchomości pozyskane od firm i instytucji wrażliwych na krzywdę innych, którzy obdarzyli nas zaufaniem i wspólnie z nami chcą dzielić się dobrem.

Budynki, w których tworzymy domy zostały użyczone nam przez różne podmioty, zarówno publiczne jak i prywatne. Użyczenie jest bezpłatne, naszym obowiązkiem jest natomiast adaptacja i utrzymanie nieruchomości. Dziękujemy za współpracę i zaufanie: Strus Development Sp. z o.o. (budynek w Warszawie), Arche S.A. (budynek w Ożarowie Mazowieckim), Metsa Tissue Poland Sp. z o.o. (budynek w Konstancinie Jeziornie), Urzędowi Miasta i Gminy Sanniki (budynek w Sannikach), Uniwersytetowi Medycznemu w Lublinie (budynek w Lublinie), Uniwersytetowi Przyrodniczo-Humanistycznemu w Siedlcach (budynek w Siedlcach), Orange Polska S.A. (budynek w Łodzi).

Gdyby nie otwarte serca setek firm i ludzi dobrej woli, nie moglibyśmy

pomagać na tak dużą skalę.

W naszych działaniach wspiera nas wiele wspaniałych osób i przedsiębiorców, a naszym stałym Partnerem projektu „Solidarni z Ukrainą” jest Grand Circle Foundation, które finansuje adaptację oraz wyposażenie domów w niezbędny sprzęt. To dzięki wsparciu życzliwych osób jesteśmy w stanie robić tak wiele, na tak dużą skalę. Dziękujemy i prosimy - pamiętajcie o nas i wspierajcie nadal.

Od 24 lutego do końca maja na konta fundacji wpłynęło łącznie 4,2 mln zł. Są to środki od przedsiębiorstw oraz osób fizycznych z Polski i całego świata. Na przygotowanie domów, ich wyposażenie, obsługę, zapewnienie zakwaterowania, żywienia i wszystkich niezbędnych potrzeb uchodźców fundacja wydała w tym okresie 3,8 mln zł.

* Pobytu uchodźców, jak dotąd, finansujemy z własnych środków oraz z darowizn. Niestety nie wpłynęły do nas słynne 40stki za pobyt w naszych Domach Uchodźczych.

CITY BREAK W ŁODZI

Już dziś zaplanuj swój City Break w Łodzi. Dlaczego warto się tam wybrać? Głównym powodem jest otwarcie Orientarium - najnowocześniejszego kompleksu prezentującego faunę i florę Azji południowo-wschodniej. Największy słoń indyjski w Europie, rekordowych rozmiarów krokodyl gawiałowy, krytycznie zagrożone w naturze orangutany sumatrańskie oraz podwodny tunel,

z którego podziwiać można przepływające nad głowami rekiny i płaszczy - to tylko część atrakcji, które można podziwiać w obiekcie. A dlaczego warto się zatrzymać w Tobacco? Bo do Orientarium dostać się możecie spacerkiem co zajmie wam niecałe 30 minut. Zapraszamy do Łodzi!

K.P.



Orientarium w Łodzi

WAKACJE JAK U BABCI NA WSI

Czy na pewno musimy spędzać urlop w standardowych miejscach jak kurorty nad morzem czy w górach?

Kiedy byliśmy dziećmi popularne były wakacje na wsi. Wielu z nas miało dziadków, którzy byli rolnikami, mieli małe domki, bądź gospodarstwa z polem czy sadem. Nikogo nie dziwiło serwowane na śniadanie mleko prosto od krowy o świcie, gdy trawa była jeszcze pokryta rosą i pachniała najpiękniej na świecie. Dni miały beztrosko na świeżym powietrzu, gdzie do najlepszej zabawy wystarczyło skoszone siano bądź gałęzie. Gdy ktoś zgłodził, na wyciągnięcie ręki miał świeże jabłka, jagody, poziomki czy maliny. Dziś często zostało nam jedynie wspomnienie tych smaków i zapachów. W nostalgii za beztroskim dzieciństwem i czasem spędzanym wśród natury, z dala od zgiełku wielkich miast powstają Arche Siedliska. Najnowsze z nich, położone na wciąż mało docenianym Podlasiu, we wsi Rogacze, urzeka swą naturalnością. Zabudowania będące jego częścią są zachowane niemal w takim stanie, jak zostawili je ostatni mieszkańcy. Wokół nich Arche zorganizowało komfortowe miejsca do spania, z podstawowym wyposażeniem potrzebnym do tego, by móc naprawdę wypocząć. Stara stodoła



Wies Rogacze na Podlasiu, po lewej stronie widoczne kontenery mieszkalne

jako schronienie na wypadek niepogody lub po prostu być wspólną przestrzenią do spędzania czasu. We wsi nic Was nie zaskoczy. Czas zatrzymał się tu już dawno, dominuje tu ponad stuletnia zabudowa siedliskowa, nie ma ruchliwych dróg, ostatni mieszkańcy zajmują się gospodarstwami lub pracą na polu. Można by zadać pytanie - ale co robić w Rogaczach? Można odpocząć. Zatrzymać się, pobyć w ciszy, jeździć na rowerze szlakami Green Velo, odkrywać wielokulturowość tego magicznego regionu i doświadczać niespotykanej gościnności jego

mieszkańców, wieczory spędzać na rozmowach przy ognisku pod gwiazdystym niebem. Świeci ono tak niebywale, że trudno to wytłumaczyć komuś, kto nigdy czegoś takiego nie doświadczył. Można przypomnieć sobie jak wyglądały kiedyś wakacje na wsi i jak niewiele potrzeba nam do szczęścia. Do końca wakacji obowiązuje promocyjna cena za domek w Rogaczach - od 199 zł. noc, z kodem: PODLASIE.

A.O.

PONAD 300 ROWERZYSTÓW PRZEMIERZAŁO PODLASIE

10 edycja Raju Szlakiem Nadbużańskich Dworów i Pensjonatów to ponad 300 uczestników w okazjonalnych koszulkach symbolizujących Podlasie. To jedna z najciekawszych i największych imprez rowerowych w regionie. Tegoroczna trasa ma 58 km, niby krótka, ale jak treściwa!

Po tradycyjnym już starcie z Zamku Janów Podlaski można było odpocząć w Dworze Zaścianek w Borsukach i Dworze w Zabuzu. Kolejną atrakcją, która pojawiła się po raz drugi w historii rajdu była przeprawa promowa do Mielnika i zwiedzanie miasta. Wszyscy gospodarze przygotowali regionalny poczęstunek dla rowerzystów, oprowadzili uczestników rajdu po obiektach i okolicy, a tym samym zapewnili niepowtarzalną, miłą atmosferę. Po powrocie na Zamek, na kolarzy czekało ognisko, konkursy, jubileuszowy tort i podsumowanie wydarzenia.



IX edycja Rajdu Rowerowego "Szlakiem Nadbużańskich Dworów i Pensjonatów"

- hotelu z Kolekcji ARCHE, skąd startował Rajd, przybyli kolarze m.in. z Białej Podlaskiej, Lublina, Siedlec, Mińska Mazowieckiego, Warszawy a nawet Poznania. Najstarszy uczestnik Rajdu miał 80 lat, a najmłodszy zaledwie 4. Rodziny z dziećmi, grupy znajomych, pasjonaci kolarstwa, zawodowi rowerzyści - wszyscy równo pokonywali kolejne kilometry

trasy. Rajd Rowerowy Szlakiem Nadbużańskich Dworów i Pensjonatów to na szczęście impreza cykliczna i już dziś Stowarzyszenie Nadbużańskich Dworów i Pensjonatów, Stowarzyszenie Wspólnota Arche i Grupa Arche zapraszają na XI edycję w pierwszą niedzielę lipca 2023 roku. M.W

SPRAWDZONE WYCIECZKI

Chcesz mieć wakacje także od planowania? Nie masz głowy do organizacji wypoczynku? Wolisz, gdy ktoś zadba o ciebie? Chcesz mieć gwarancję, że zobaczysz najciekawsze rzeczy i zaznasz wyjątkowych przeżyć? Jeśli choć na jedno pytanie odpowiedziałeś tak, to znaczy, że musisz skorzystać ze zorganizowanych wycieczek opracowanych przez Arche Podróże...

Arche Travel to wyjątkowe biuro podróży, które łączy ze sobą miłość do podróżowania i pasję zwiedzania. Oferty biura są każdorazowo dostosowane do indywidualnych potrzeb grupy. Jadąc kilkakrotnie w to samo miejsce, za każdym razem można odkryć nowe walory, szlaki, perełki architektoniczne. Niepowtarzalny klimat i indywidualne podejście do klienta spr-

wiają, że uczestnicy z ochotą projektują kolejne wyjazdy. To jedno z założeń biura - aby turysta był spełniony i zadowolony. Na szlaku każdej podróży, turyści odwiedzają rewitalizowane obiekty Grupy Arche, w których znajdują się oddziały Arche Muzeum Skraj Kultur. Każdy oddział odkrywa przed gośćmi bogaty zbiór pamiątek i pozostałości po dawnych obiektach. Zbiory można oglądać zarówno w czasie zorganizowanych wyjazdów, ale też indywidualnie, ponieważ w każdym obiekcie pracuje przeszkolona kadra lub też można skorzystać z usługi przewodnika po wcześniejszym umówieniu. Zaprojektuj swoją podróż z Arche.

D.T.



CHŁODNIK DLA OCHŁODY



Garmaż od Ukrainek proponuje przepis na doskonały chłodnik na upalne dni. Chłodniki to świetna alternatywa dla tradycyjnych zup na lato.

- Składniki:**
- 3 ugotowane ziemniaki
 - 3 ugotowane na twardo jajka
 - 2 średnie ogórki
 - pęczek szczypiorku, natki pietruszki, koperku
 - sól
 - łyżka octu
 - 1 l maślanek
 - 1,5 szklanki zimnej, przegotowanej wody
 - łyżka śmietany

Szczypiorek drobno siekamy i mieszamy z solą. Pozostałe składniki również drobno kroimy. Mieszamy ze szczypiorkiem. Dodajemy maślanek i ocet. Wlewamy wodę i śmietanę. Gotowe.

Chłodnik podaje się na zimno i sprawdza się jako lekki i jednocześnie pożywny lunch lub kolacja.

Garmaż od Ukrainek to restauracja otwarta w marcu 2022 r. w Warszawie przy ulicy Kijowskiej 1 jako miejsce pracy dla kobiet z Ukrainy, które szukały schronienia w Polsce. Kobiety razem z dziećmi początkowo otrzymały pomoc w sieci Arche Hoteli, a następnie w Domach Uchodźcy zorganizowanych przez Fundację Leny Grochowskiej. Udostępniono im wieloosobowe pokoje ze wspólną przestrzenią kuchenną, łazienkami i świetlicami. W domach uchodźcy przebywają nieodpłatnie i długość pobytu jest nielimitowana.

W menu Garmażu od Ukrainek znajdziecie tradycyjne ukraińskie dania, takie jak pierogi z kapustą i grzybami lub z ziemniakami, pielmieni z mięsem, cebulą

i czosnkiem, podawane z masłem, kwaśną śmietaną, legendarne kotlety po kijowsku oraz aromatyczny barszcz ukraiński pełny warzyw. Zachęcamy do odwiedzenia lokalu, poznania pracownic, skosztowania potraw na miejscu lub zabrania na wynos.

D.W.



Garmaż od Ukrainek

SMAKI KRAIN POLSKICH ZAMKNIĘTE W SŁOIKU

Witamy lato z całym dobrodziejstwem inwentarza: soczystymi owocami, bujną, zieloną roślinnością, zapachem kwiatów, słońcem i wiszącą w powietrzu bez troskę. Jakie smaki kojarzą Ci się z latem? Smak słodkich truskawek, soczystych śliwek, świeżych ogórków czy mięsistych, dojrzałych pomidorów? Wszystkie warto zatrzymać na dłużej. Produkty lokalne i tradycyjne są ważnym elementem rozwoju regionalnego.

Krainy Polskie rozpieszczają nas swoimi plonami. Przykładem jest Beskid Wyspowy - zakątek kwitnących śliw. 800 lat temu na tereny Beskidu Wyspowego śliwkę węgierkę przywiozła księżna Kinga. I tak do dzisiaj śliwka węgierka rośnie w Małopolsce. Ciekawostką jest fakt, że nieopodal tego regionu Grupa Arche rewitalizuje dawne sanatorium Metalowiec w Muszynie.

Spizarnia Krainy Polskie współpracuje z małymi przedsiębiorstwami społecznymi, spółdzielniami socjalnymi, osobami z niepełnosprawnościami z Fundacji Leny Grochowskiej, wpiera osoby wykluczone w drodze do samodzielności. Marka promuje piwo z nadbużańskich okolic, miody pitne



z Lubelszczyzny, pierniczki wykonane według tradycyjnych receptur i ceramikę wykonaną przez osoby niepełnosprawne intelektualnie i ruchowo, suszone i liofilizowane owoce z polskich plantacji. Spizarnia Krainy Polskie oferuje słodkie i wytrawne przetwory w słoikach oraz gotowe dania bez konserwantów. Wszystko to i wiele więcej znajdziecie wkrótce w hotelach Arche. Lepiej brać czy dawać? Przekonacie się o tym sami kupując produkty Spizarni zamknięte w pudełkach. Elegancki kartonik, a w nim słoik

z wyśmienitym dżemem truskawkowym z owoców Mazowsza, keczup z sezonowych pomidorów z województwa dolnośląskiego czy kuleczki buraka opolskiego w zalewie. Kompozycję dopełniają suszone owoce lub pierniki, a wykończeniem jest wyjątkowa ceramika, miseczka, patera lub filiżanka. Elegancki prezent czy pamiątka z podróży? Zdecyduj sam jakie przeznaczenie znajdzie to pudełko. Dziel się tym, co dobre.

D.W.

OD NOWEJ JEROZOLIMY DO GÓRY KALWARII. 3 dniowy wakacyjny pakiet

Czy wiecie, że Nowa Jerozolima to dzisiejsza Góra Kalwaria? Zapraszamy na ciekawą wyprawę ze szczytą historii na południowe Mazowsze.

Zabierzemy Was w podróż do przeszłości i współczesności. Poznaj razem z nami Górę Kalwarię, jej ciekawe miejsca i okolice. Niby takie małe miasteczko pod Warszawą, a jakże interesujące historycznie i krajozrazowo. To tutaj krzyżują się cztery główne szlaki. Szlak Nowej Jerozolimy, szlak kultury żydowskiej, szlak militarny i szlak wielokulturowy. Jednak my mówimy, że jest jeszcze piąty i szósty szlak. Piąty to piękne Urzeczce Wisły, stanowiące główny element lokalnego krajozrazu, a szóstym jest szlak rowerowy, przebiegający przez najbardziej urokliwe miejsca Góry Kalwarii.

Proponujemy Wam całodzienny spływ kajakowy po Pilicy. Nie zapominamy również o naszych sąsiadach, do których także Was zaprosimy. Dzięki nam możecie odwiedzić Zamek Czersk, pałac w Otwocku Wielkim z XVII wieku oraz przyległy do niego 80 hektarowy park. Skosztujecie też piwa kraftowego od lokalnego producenta

„BroWarka”. Poznacie przy tym tajniki produkcji tego zacnego trunku. Degustację zakończymy lekko fałującym krokiem ☺. Nasz Hotel może pochwalić się przepyszna kuchnią, która zadowoli każde, nawet najbardziej wybredne podniebienie. U nas rozsmakujecie się w potrawach tradycyjnych i nowoczesnych.

Jak widzicie, nikt nie będzie się nudził, nikt też nie będzie głodny ani spragniony. Sprawdźcie sami!

W zakres pakietu wchodzi:

- dwie noce w komfortowych dwuosobowych pokojach w zabytkowym budynku po koszarach wojskowych
- dwa śniadania w formie bufetu
- dwie serwowane trzydaniowe obiadowe kolacje
- wydużenie doby hotelowej do godz. 13.00 w dniu wyjazdu *
- wypożyczenie dwóch rowerów na czas 3 godzin (wymagana wcześniejsza rezerwacja)
- mapa rowerowa, mapa atrakcji turystycznych
- bilety na zwiedzanie "BroWarki" wraz z degustacją **
- bilety na 6 godzinny spływ kajakowy wraz z boxami piknikowymi ** ***

- bilety wstępu do Zamku Czersk **
- możliwość zwiedzania Pałacu w Otwocku Wielkim **
- możliwość realizacji bonu turystycznego.

Dodatkowo w cenie pakietu zapewniamy:

- WiFi w całym obiekcie,
- bezpłatny parking zewnętrzny.

Cena:

1190 zł
2 os dorosłe/pobyt (3 dni)

1750 zł
2+1 dziecko pow. 9 lat/pobyt (3 dni)

2100 zł
2+2 dzieci w wieku 9-18 lat/pobyt (3 dni)

Dzieci do 9 roku życia 50% rabatu na cały pakiet. Dzieci do 3 roku życia gratis.

Wpadajcie do Góry na góra trzy dni! :)

REZERWACJE:

☎ +48 22 375 90 35

✉ recepja@koszaryarchehotel.pl

S.K-M.

* w zależności od obłożenia hotelu
** dojazd na atrakcje we własnym zakresie
*** w zależności od pogody

DŁUŻSZE ŻYCIE MEBLI. MNIEJ ŚMIECI.

Każdy z nas ma jakieś stare meble, z którymi nie wiadomo co zrobić? A przecież szkoda, a wręcz nie wypada wyrzucić ich na śmietnik. Dlatego w ramach ARCHE Prefabrykacja na terenie Arche Meblarni w Siedlcach, została powołana ARCHE Pracownia Rewitalizacji Mebli.

Głównym zadaniem Pracowni jest ograniczenie produkcji nowych przedmiotów, kiedy można wykozystać stare. To misja i cel sam w sobie.

Z punktu ekonomii być może nieopłacalny, za to z perspektywy ekologii bezcenny.

Swoją działalność Pracownia Rewitalizacji Mebli rozpoczyna od rewitalizacji mebli drewnianych, fornirowanych oraz tapicerowanych, ale łączy je także z elementami metalowymi.

Gdzie się nie ruszymy spotykamy porzucone meble, które czekają na ponowne wykorzystanie.

Rewitalizowane meble w ramach ARCHE Pracownia Rewitalizacji Mebli, to rozszerzenie i uzupełnienie misji Grupy ARCHE, jaką jest ratowanie zabytków. Z punktu widzenia ARCHE szczególnie warte ocalenia są te, których już nikt nie chce, które często czekają na naturalną degradację.

Pierwsze meble, które zyskały nowe życie zdobią już niektóre wnętrza ARCHE Hotelu Puławska Residence, Dworu Uphagena w Gdańsku, trafiły

także do pokoi pokazowych w Arche Sanatorium Milicyjne Nałęczów oraz Arche Metalowiec Muszyna.

W każdy projekt zaangażowanych jest kilka osób. Każda z nich wnosi kawałek siebie, bo pracownicy Rewitalizacji Mebli wiedzą, że ratowanie mebli to misja, a nie tylko praca.

W pracownikach jest wiele artystycznej energii, dlatego czasem malują tkaniny razem z pracownicami Fundacji Leny Grochowskiej. Ręcznie malowane tkaniny trafiają do cudownych Pań z pracowni krawieckiej, działającej w ramach Fundacji. To tu zmieniają się w pokrowce do rewitalizowanych krzesel. Przed Pracownią wiele wyzwania! Im więcej odnawiania, tym mniej śmieci.

Wiara w powodzenie misji, poparta jest parkiem maszyn ARCHE Meblarnia oraz wsparciem ekipy Arche Prefabrykacji.

Chcesz się pobawić meblami?

ARCHE PRACOWNIA REWITALIZACJI MEBLI adoptuje je!

Jeśli macie w domu meble, których chcecie się pozbyć, a nie macie komu ich oddać, to oni chętnie je przygarną i dadzą im drugie życie.

Wyślij zdjęcie oraz lokalizację odbioru na:

✉ rewitalizacjamebli@arche.pl

i razem ocalmy choć jeden mebel!

M.W.



NOWY ODDZIAŁ LENY GROCHOWSKIEJ

Już w sierpniu wszystkich urlopowiczów znad morza oraz lokalną społeczność zapraszamy do oddziału Fundacji w Gdańsku.

Przy ul. Kieturakisa 1, tuż obok hotelu Arche Dwór Uphagena, powstaje druga kawiarnia pod szyldem Cafe Fryderyk, w której obsługę stanowią pracownicy z niepełnosprawnościami. Na piętrze natomiast

tradycyjnie już tworzymy pracownię ceramiczną. Docelowo, w gdańskim oddziale Fundacji zatrudnienie znajdzie ok. 20 osób ze szczególnymi potrzebami. Przypomnijmy, że w Fundacji Leny Grochowskiej obecnie pracuje już 48 osób z różnymi niepełnosprawnościami.

A.Ż.

KRAINA BUGU MIEJSCEM NA WSPÓLNĄ INTEGRACJĘ

Już po raz piąty Janów Podlaski, Gnojno i Mielnik staną się areną zmagania zawodników Triathlonu i Paratriathlonu Kraina Bugu. 27 sierpnia 2022 roku, będzie to świat aktywnych sportowców, zawodowców oraz amatorów. Trasa zawodów skupia się na wspomnianych terenach nadbużańskich i czaruje dziewiczą naturą i sielską atmosferą. Bug, wraz ze swoimi dopływami, Brokiem, Narwią i Zgorzą Strugą, przepływa na Mazowszu przez Puszcę Białą i jej wyjątkowo urokliwą część – Nadbużański Park Krajozrazowy rozciągający się od Pułtusza po Ostrów Mazowiecką. Rzeka tworzy na tym terenie unikalne rozlewiska i starorzecza objęte ochroną w ramach programu Natura 2000.

Nadbużańskie dwory, pensjonaty oraz Zamek Janów Podlaski, wokół których ciągnie się trasa zawodów to prawdziwe perły Podlasia. Trasa dla biegaczy wynosi 6,75 km i biegnie wzdłuż pól, lasów i wiosek Gminy Janów Podlaski. Rowerzyści mają do pokonania 27 km przez Bubel Łukowiska, Gnojno i Konstantynów. Spływ kajakowy wynosi 15 km i staruje w Gnojnie, a kończy się w Mielniku. Bug o każdej porze dnia wygląda zjawiskowo i trochę inaczej. To iście magiczna kraina. Osoby z niepełnosprawnościami startujące w Paratriathlonie dla odmiany mają wyścig kajakowy na stawie na terenie Zamku Janów Podlaski.

Zapraszamy do spędzenia ostatniego weekendu wakacji integrując się z innymi sportowcami, kibicami,

pełnosprawnymi i niepełnosprawnymi, gdyż organizatorem wydarzenia jest Fundacja Leny Grochowskiej. Triathlon Kraina Bugu powstał z myślą o osobach niepełnosprawnych. Przychód z opłat startowych i wpłat od sponsorów zostanie przeznaczony na mieszkania chronione, które są formą pomocy społecznej przygotowującą pod opieką specjalistów osoby tam przebywające do prowadzenia samodzielnego życia lub wspomagającą te osoby w codziennym funkcjonowaniu. Podczas wydarzenia organizowane są także bezpłatne biegi dla dzieci w wieku 5-12 lat na odcinkach 400 – 900 m, w zależności od kategorii wiekowej.

D.W.



Uczestnicy II Triathlonu Kraina Bugu w 2019 r.

POCZYTAJ LATEM



Kiedy dni stają się dłuższe, a pogoda sprzyja by poleżeć na balkonie czy w ogrodzie, jedno słowo oddaje sentyment ukochanego lata: relaks. I mimo, że jest mnóstwo letnich zajęć nie ma to jak otwieranie nowej książki. Książki która jest tak dobra, że nie można jej odłożyć do ostatniej strony. Dla jednych musi być lekka i przyjemna, dla innych najlepiej, gdy jest grubym tomem. Niektórzy preferują lekturę rozrywkową, a inni tomiki poezji.

W 2021 roku przynajmniej jedną książkę przeczytało tylko 38% Polaków. Czytelnictwo w Polsce nie rośnie, ale utrzymuje się na stałym poziomie. Czytają dorośli, ale zadbajmy o to by czytały też dzieci. Nauczyciele obserwują, że poziom umiejętności czytania przez okres wakacji w znacznym stopniu spada. Jak wyrobić nawyk czytania u dzieci? Przeznaczcie 20 minut na czytanie każdego dnia. Pokaż, że też czytasz. Stwórz przytulny kątek do czytania. Odwiedzajcie regularnie księgarnie lub biblioteki.

Lato to idealny czas na czytanie, a książkę zawsze możemy zabrać ze sobą. Jeśli zapomnimy zabrać jej na wakacje, Arche Księgarnie otwarte są 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu, tak jak Hotele Arche w których się

znajdują. To mniejsze i większe regały z książkami na których dostępne są publikacje najwybitniejszych twórców polskich i światowych, pisarzy, poetów, historyków. Arche Księgarnia to projekt działający w ramach Grupy Arche od sierpnia 2021 roku.

W ramach tego projektu lokalna społeczność oraz goście Arche Hoteli mogą uczestniczyć w bezpłatnych spotkaniach autorskich i wydarzeniach literackich dla dzieci, młodzieży, dorosłych i seniorów. Gościliśmy regionalnych pisarzy opisujących znane im tereny, spotkaliśmy się z autorkami książek dla dzieci, początkującymi pisarzami kryminałów oraz poetkami. Największym zainteresowaniem cieszyły się spotkania ze znanymi autorami. W Arche Hotel Krakowska rozmawialiśmy z Wojciechem Chmielarem, Karoliną Korwin-Piotrowską i Kamilem Baleją, a w Tobaco w Łodzi gościliśmy m.in. Katarzynę Grocholę. Książki są fascynujące, autorzy inspirujący, a czytelnicy spragnieni nowości.

Arche Księgarnia to nie tylko sklep z książkami, to miejsce dzielenia się pasją.

D.W.

WAKACJE W STOLICY

Nie masz jeszcze pomysłu na spędzenie letnich dni? Nic straconego!

Zapraszamy do Warszawy, tu pomysłów na spędzenie wolnego czasu nie brakuje.

Arche Hotel Geologiczna przygotowało specjalną ofertę na te dwa gorące miesiące. W lipcu i sierpniu skorzystacie z promocji 3 za 2 – czyli rezerwując trzy noclegi płacisz tylko za 2. Dodatkowo, w tym roku goście hotelu mogą skorzystać z informatora na temat polecanych atrakcji, do których przygotowaliśmy również specjalne rabaty, więc jeśli nie macie przygotowanego planu działania – pomożemy.

Macie ochotę iść do kina? Zapraszamy do Kina Atlantic.

Trampoliny? Czemu nie? Polecamy JumpWorld oraz AiroPark.

Chcecie poczuć się jak w PRL-u? Muzeum PRL otwiera dla was drzwi.

A może Escape Room? Black Cat nie wypuści Was tak szybko ze swoich pułapek.

A co powiecie na Niewidzialną Wystawę albo Muzeum Iluzji, gdzie możecie doświadczyć dziwnych zjawisk?

Geologiczna, która jest zlokalizowana na warszawskich Włochach ma bardzo wygodne połączenie komunikacyjne z każdym zakamarkiem miasta, więc z dotarciem do rozrywek nie będziecie mieli żadnego problemu. Jeśli lubisz poczuć wiatr we włosach, w recepcji możesz wypożyczyć elektryczną hulajnogę – frajda z jazdy gwarantowana. Oczywiście pamiętamy o bezpieczeństwie i na drogę przygotowaliśmy dla Was kaski ☺.

Po dniu pełnym atrakcji, gdy słońce zacznie się chować, wskażemy Wam drogę do oddalonego o ok. 30 min spacerkiem punktu widokowego,



Arche Hotel Geologiczna

gdzie możecie podziwiać startujące samoloty – to dopiero odlot. Przekonajcie się sami, że lato w mieście nie musi być nudne!

J.B.

WYSKOCZ NA WAKACYJNE SPOTKANIE Z TAJEMNICĄ PAŁUK!



Plaża nad Jeziorem Żnińskim Dużym

Pałuki - kulturowa gratka dla każdego miłośnika sztuki ludowej. Kraina pięknych jezior, która kryje w sobie mnóstwo tajemnic przeszłości.

W samym jej sercu natomiast znajduje się Cukrownia Żnin – obiekt, który zachwyca nie tylko swoją architekturą, duchem fabryki cukru obecnym w każdym zakamarku, ale także różnorodnymi atrakcjami dla całej rodziny!

Wakacje to czas, w którym chce się odpowiednio wypocząć, najlepiej aktywnie, zapomnieć o nudzie i monotonii dnia codziennego, „oderwać się” na chwilę od rzeczywistości. Cukrownia Żnin tworząc swoją ofertę wakacyjną nie zapominała, by przygotować atrakcje, które odpowiedzą na wszystkie te potrzeby przybywających Gości.

Za swoje centrum „wakacyjnego oderwania” uchodzi plaża nad malowniczym Jeziorem Żnińskim Dużym. To tutaj rozegrać można rodzinny bądź przyjacielski mecz siatkówki plażowej, napić się orzeźwiającego drinka w Beach Barze Płuczka, czy zrelaksować na jednym z leżaków, podziwiając piękny zachód słońca. W upalne dni woda jeziora przyciąga niczym magnes, a na tych, którzy nie potrafią oprzeć

się temu przyciąganiu, czekają rowery wodne, kajaki czy coraz bardziej popularne w Polsce SUP-y.

Letnie słońce jest również świetnym towarzyszem rowerowych wędrówek, dlatego też w obiekcie do dyspozycji Gości pozostaje wypożyczalnia rowerów, dzięki którym można zwiedzać okolicę i poznawać pałuckie szlaki. Osada biskupińska, wenecki skansen kolejki wąskotorowej, pałac w Lubostroni, Kurza Hazienda czy też ścieżka edukacyjna nad rzeką Gąsawką to tylko kilka kierunków, które można obrać podczas wędrówek na dwóch kołach. Zwiedzać Pałuki warto jednak nie tylko rowerem! Z racji tego, że historia regionu została zachowana w różnorodnej formie, ciekawą alternatywą jest eksplorowanie okolicy podczas przejażdżki kolejką wąskotorową, która rusza ze Żnina w kierunku najpopularniejszych na Pałukach miejsc – Weneccji i Biskupina.

Co jednak jeśli pogoda będzie zawodzić? Wnętrze Cukrowni Żnin pozostają do odkrycia dla małych i dużych, i to z przewodnikiem, który jest byłym pracownikiem fabryki cukru! Poza tym, w obiekcie czekają na zjedzenie pyszne lody i mono-porcje w kawiarni Cukierek,

rozgrzewają się tory do kręgli oraz lśniąca 28-metrowa zjeżdżalnia (z której trudno zjechać wyłącznie raz!). Ulubionym przystankiem dzieci jest sala zabaw z małym gajem, gratką dla dorosłych jest zaś prawdziwy relaks w salonie Irena Eris Beauty Partner. W wakacje nie mogłoby zabraknąć atrakcji wodnych, dlatego park wodny z brodzikiem dla dzieci otwarty jest codziennie od godziny 9:00. Tam zabawa zdaje się nie mieć końca! W każdy sobotni poranek można jednak wyjść z wody, by uczestniczyć w niezwykłym seansie saunowym zarówno z dziećmi, jak i samemu.

Sezon letni to idealny czas na eksplorowanie uroków Pałuk i cieszenie się atrakcjami żnińskiej dумы – Cukrowni Żnin. Rezerwacji w Cukrowni Żnin można dokonywać poprzez stronę internetową: www.cukrowniaznin.pl oraz pod numerem telefonu ☎ +48 525 065 750.

Cukrownia Żnin, ul. Klemensa Janickiego 1, 88-400
@cukrownia_znin
f cukrowniaznin

P.S

WARSZTATY W FUNDACJI

Wszystkie oddziały Fundacji Leny Grochowskiej (w Siedlcach, Warszawie, Łochowie oraz od sierpnia w Gdańsku) przygotowały wakacyjne oferty zajęć zarówno dla dzieci, jak i dla dorosłych.

W ofercie warsztaty ceramiczne, cukiernicze, malarskie i rzeźbiarskie dla dzieci i młodzieży oraz specjalnie dla dorosłych nieWinne warsztaty ceramiczne oraz nieWinne warsztaty malarskie. To znakomita forma spędzenia wolnego czasu, możliwość rozwijania zainteresowań twórczych, kreatywności oraz umiejętności manualnych. Warsztaty są współ-

prowadzone przez naszych pracowników z niepełnosprawnościami. Taka forma warsztatów uświadamia, oswaja i uczy właściwych postaw wobec osób niepełnosprawnych. Szczegółowy harmonogram warsztatów publikujemy regularnie na naszych profilach na FB:

f fundacjalenygrochowskiej
f fundacjalenygrochowskiejlochow
f fundacjalenygrochowskiejwarszawa

A.Ż.



Wydawca Stowarzyszenie Wspólnota Arche	Redaktor Naczelny Monika Wojciechowska Zastępca Redaktora Naczelnego Dorota Wereszczyńska	Redakcja Aneta Żochowska Dorota Wereszczyńska Dorota Todorska Monika Wojciechowska Sylvia Korczak - Maciak	Projekt graficzny Monika Krupa	Adres redakcji ul. Brzeska 134, 08-110 Siedlce tel. 25 644 14 64 wspolnota@arche.pl www.gazetaarche.pl
--	--	--	--	--