

GAZETA ARCHE

ISSN 2545-2401

ARCHE łączy ludzi...

„KWIAT DOJRZAŁOŚCI” str. 2

Za nami Gala finałowa pierwszej edycji projektu „KWIAT DOJRZAŁOŚCI”,

JESIEŃ W ARCHE SIEDLIKO str. 3

Jesień to czas, w którym przyroda zwalnia, a spokój i cisza zaczynają królować.

TRIATHLON I PARATRIATHLON str. 3

300 zawodników, 9 września 2023 r. wzięło udział w charytatywnych zawodach Fundacji Leny Grochowskiej.

ZESTAWY PREZENTOWE str. 4

Planujesz firmowe prezenty świąteczne? Tak to już ten czas, dlatego wybieraj mądrze i wspieraj lokalne przedsiębiorstwa.

WIĘCEJ NIŻ SPORT str. 4

Zamek Janów Podlaski sukcesywnie rozbudowuje swoją ofertę rekreacyjną.

MISJA – RATOWANIE ZABYTKÓW

Grupa Arche jest jedną z największych i najszybciej rozwijających się sieci hoteli w Polsce. Firma posiada w swoim portfolio hotele miejskie m.in. w Częstochowie, Pile, Wrocławiu, a także kolekcję obiektów zabytkowych: Arche Zamek Biskupi w Janowie Podlaskim, Arche Cukrownia w Żninie, Arche Hotel Tobacco w Łodzi, Arche Pałac i Folwark w Łochowie, Koszary Arche Hotel w Górze Kalwarii, Arche Dwór Uphagena w Gdańsku. W sierpniu 2023 Grupa Arche uruchomiła osiemnasty obiekt, jest nim Arche Fabryka Samolotów w Mielnie. Misją Grupy Arche jest w szczególności ratowanie zapomnianych zabytków i tworzenie w nich centrów konferencyjno-społecznych. Firma w 2023 r. kontynuuje rozpoczęte inwestycje: Arche Sanatorium Milicyjne w Nałęczowie, Arche Klasztor we Wrocławiu, Arche Sanatorium Metalowiec w Muszynie, Złockie i rozpoczyna pracę nad trzema dużymi projektami: Arche Elektrociepłownia Szombierki w Bytomiu, Arche Królewska Papiernia w Konstancinie-Jeziornie, Arche Dwór Bojarów w Otwocku.



Królewska Fabryka Papieru Konstancin Jeziorna

więcej → str. 2

KAWIARNIA toMy W CENTRUM WARSZAWY!

Po sukcesach kawiarni w Siedlcach i Gdańsku ruszył nowy lokal w samym centrum stolicy przy Alejach Jerozolimskich 42. Lokal ten to wynik wygranego przez Fundację Leny Grochowskiej konkursu na prowadzenie kawiarni społecznej. Na prawie 200 m² oprócz kawy różnych odmian na gości czekają rzemieślnicze wypieki (ciasta, drożdżówki, chleby) przygotowywane w pracowni piekarniczej Fundacji na Ursynowie oraz kanapki, sałatki i przekąski przygotowywane we współpracy z hotelem Arche Puławska Residence.

Ważnym punktem działalności są warsztaty ceramiczne, malarskie i rękodzielnicze prowadzone w pracowniach na piętrze. Podczas warsztatów oprócz zajęć czysto praktycznych uczestnicy przełamują bariery i poznają świat osób ze szczególnymi potrzebami. Na warsztaty prowadzony jest nabór zarówno do grup dziecięcych, młodzieżowych jak i dorosłych. A.Ż.



Kawiarnia toMy Al. Jerozolimskie 42, Warszawa

NOMINACJA DLA ARCHE DWÓR UPHAGENA



Arche Dwór Uphagena Gdańsk

Hotel Arche Dwór Uphagena Gdańsk nominowany w Konkursie World Travel Awards w kategorii Poland's Leading City Hotel. Perła północy w kolekcji hoteli Arche zdobyła prestiżową nominację w jednym z najważniejszych konkursów branży turystycznej - World Travel Awards. Nagrody przyznawane są w kilkudziesięciu kategoriach na każdym z kontynentów. Hotel został

wyróżniony w kategorii Poland's Leading City Hotel, co stanowi wyjątkowe uznanie dla jakości usług i wyjątkowej gościnności, jaką oferuje. Konkurs World Travel Award to wyróżnienie, które jest uważane za "Oskara" w dziedzinie podróży i turystyki. To okazja, by docenić najwyższą jakość usług hotelarskich i turystycznych w Polsce.

E.SZ.

RAZEM MAMY SIŁĘ

Co miesiąc dostaje zestawienie od Agnieszki Korbut z Działu Kadr ilu mamy w Arche pracowników przeliczając na etat. Dodając pracowników Fundacji Leny Grochowskiej, spółki Arche Restauracje oraz zatrudnionych osadzonych w Zakładach Karnych w Siedlcach i w Warszawie wychodzi, że jest nas w całej organizacji już ponad 2 tysiące. I szybko nas przybywa. Na szczęście nie mamy problemu z nabo­rem, cieszymy się dobrą opinią jako pracodawca. Chciałbym, aby każdy w Arche dobrze się czuł, z przyjemnością jechał do pracy, miał możliwość rozwoju i awansu. A równocześnie był otwarty i nie bał się mówić jeżeli coś się nie podoba, albo dzieje się źle. To jest organizacja dla pracowników, nowych klientów, gości, inwestorów. Tworzymy wspólnie społeczność i od nas zależy jak się w niej czujemy. Zauważajmy co dobre, myślimy

pozytywne i optymistycznie. Więcej nas łączy niż dzieli. Zawsze uważałem, że własne zarobione pieniądze są więcej warte niż takie same otrzymane jako zasiłek, dotacja, grant. Daje nam to poczucie godności, ale też siłę, wolność, doświadczenie. To doświadczenie przeniósłem na firmę. Nigdy nie zabiegaliśmy o dotację, ulgi – dlatego jesteśmy w tym miejscu. Mamy siłę – też dzięki świetnym pracownikom – żeby zmierzyć się z coraz większymi i trudniejszymi projektami. Z podziwem patrzę jak z zaangażowaniem pracują pracownicy z niepełnosprawnościami z Fundacji Leny Grochowskiej, a ich praca jest świetną rehabilitacją. Podobnie jest z pracą osadzonych w więzieniach. Tu jest resocjalizacja przez pracę. A na koniec jak to było ze mną.

Pierwsza praca i pierwsze pieniądze zarobiłem jeszcze w wieku przed­szkolnym. Jako mały brzdąc z góry ziemniaków wybierałem te większe do ustawionych koszyków. Jak je napełniłem to tata przychodził i przesypywał do worków, wiół do Siedlec i sprzedawał, a mnie uczciwie płacił za pracę. W liceum już od pierwszej klasy zrezygnowałem z pieniędzy rodziców. Byłem niezależny finansowo robiąc duże ilości zdjęć kolegom i koleżankom z dwóch szkół. Wniosek: 15 października mamy wybory, nie wiermy politykom gdy nam coś obiecują albo dają. Oni zawsze mniej oddadzą niż wezmą, bo sami też muszą z czegoś żyć. Ale na wybory trzeba iść i zagłosować na mniejsze zło.

Władysław Grochowski

MISJA – RATOWANIE ZABYTEKÓW C.D.

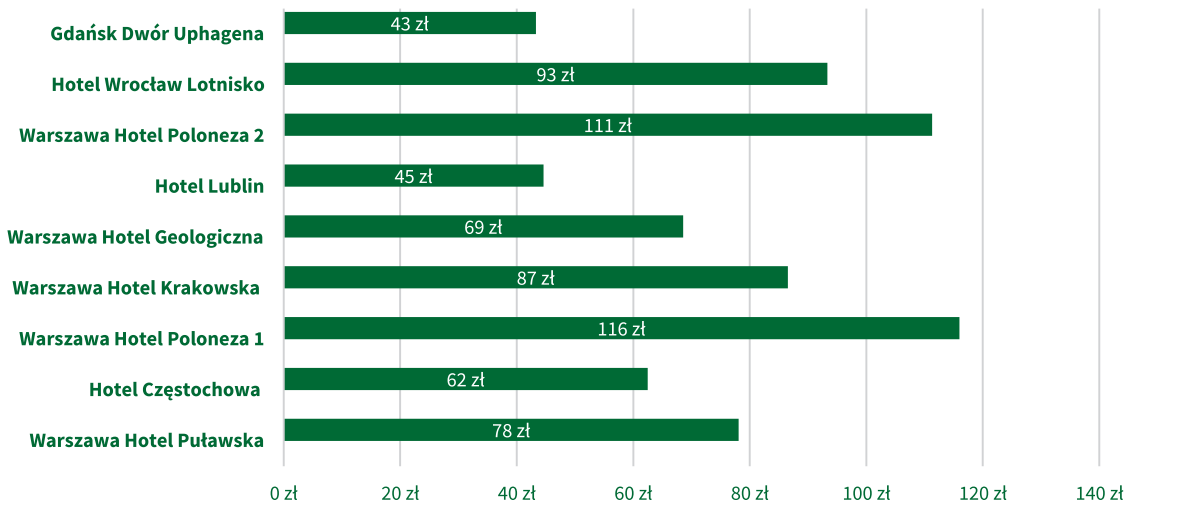
Podczas projektowania i trwania budowy, firma kieruje się zasadami zrównoważonego rozwoju i wtórnie wykorzystuje znalezione podczas rewitalizacji eksponaty. Zdobia one ściany korytarzy i recepcji, ale również bary restauracyjne czy pokoje hotelowe w ramach Muzeum Skraj Kultur. Wraz z misją rewitalizacji zabytków powstał System Arche® - autorski mechanizm biznesowy, który jest nową koncepcją funkcjonowania i inwestowania w pokoje hotelowe. Nabywca bezobsługowego, w pełni wyposażonego pokoju hotelowego pobiera co miesiąc zysk z wynajmu wszystkich pokoi oraz całej powierzchni pracującej hotelu, nie martwiąc się o obłożenie. System Arche® został zastrzeżony w urzędzie patentowym w marcu 2022 r. Zamiłowanie do kultury i sztuki oraz zaangażowanie społeczne jest kołem napędowym, by robić więcej i więcej. To zastęga osobowości Prezesa Władysława Grochowskiego i jego żony Leny Grochowskiej, dla których największą wartością jest otwartość na drugiego człowieka. To stało się podstawą do utworzenia Fundacji Leny Grochowskiej, na której działalność Arche przeznacza 10% swoich dochodów. Rewitalizacja zabytkowego Klasztoru we Wrocławiu Arche przywraca blask historycznemu gmachowi neogotyckiego klasztoru, który liczy ponad 125 lat. Klasztor, będący dawniej szpitalem, pensjonatem i szkołą, zyska nowe życie jako czterogwiazdkowy hotel. Główny cel inwestora polega na zachowaniu i uszanowaniu ducha przeszłości i historii, tworząc jednocześnie przyjazne przestrzenie dla gości hotelowych. Apartamenty hotelowe rozmiesz-

czone będą na parterze, dwóch pięt­rach i poddaszu. Projekt zakłada powstanie kawiarni z tarasem i restauracji wychodzącej na 3,5 ha zabytkowego parku. Na terenie obiektu znajdują się klimatyczne alejki, ścieżki rowerowe oraz plac zabaw dla dzieci. W budynku znajduje się również kaplica, w której systematyczne odbywają się nabożeństwa. W kaplicy można oddać się kontemplacji, czy też zorganizować urokliwy, mały ślub w oprawie przepięknych witraży i zabytkowych liturgicznych figur. Niezwykła historia klasztoru w połączeniu z innowacyjnym podejściem inwestora tworzą unikalny projekt, który nie tylko przywraca zabytkowemu gmachowi dawny blask, ale również stawia go w nowoczesnej rzeczywistości. Rewitalizacja ta, w ramach inwestycyjnego Systemu Arche®, staje się wzorem dla połączenia przeszłości z przyszłością, tworząc miejsce, które ma szansę stać się nie tylko obiektem noclegowym, ale również centrum życia społecznego i kulturalnego. Arche Sanatorium Metalowiec Muszyna Złockie - Inwestycja w historię. Arche Sanatorium Metalowiec w Muszynie Złockie ma wyjątkową historię, sięgającą lat 60. Przez długi czas sanatorium było finansowane i administrowane przez Zrzeszenie Hut Polskich. Po procesie rewitalizacji, obiekt posiadał będzie 373 pokoje hotelowe, centrum SPA i Wellness oraz 1000m² centrum konferencyjnego. Ściany w części basenowej zdobi doskonale zachowana mozaika polskiego artysty Kazimierza Manna, ojca Wojciecha Manna. Obiekt przykuwa uwagę również swoją architekturą,

która harmonijnie wpisuje się w malowniczy krajobraz. To będzie znacznie więcej niż zwykły hotel, to nowa era rekreacji, inwestycji i odrodzenia kulturowego. Ambitne plany Grupy Arche są gwarantem rozwoju, gdzie historia łączy się z przyszłością w urokliwym sercu Małopolski. Budynek Sanatorium ma modernistyczną architekturę z wysokimi pokojami, z których rozpościera się widok na dolinę i pasma gór. Zastane w budynku parkiety, balustrady i schody zostaną zachowane i podkreślać będą historyczną wartość obiektu. Okolice znana jest głównie z licznych wypływów wód mineralnych. Niektóre źródła zostały przystosowane do picia przez mieszkańców i turystów. Arche rozpoczyna prace budowlane. Pozwolenie na budowę firma otrzymała w lipcu 2023 r. Rewitalizacja zabytków to bliskie zetknięcie się z architekturą, to spotkanie z przeszłością. Ten unikatowy pomysł na rewitalizację jest doceniany wśród gości i inwestorów. Podczas rewitalizacji firma nie odtwarza brakujących elementów, nie unowocześnia bez zastanowienia wszystkiego co zniszczył czas. Stara się, by zatrzymać zabytek na tym etapie starzenia, na którym dotrwał do naszych czasów. Nie zmieniane jest w nim nic, co miałoby zmienić jego charakter. Głównym projektantem i architektem był czas. Uzupełniane jest tylko to co niezbędne, nie naruszając przy tym jego ducha. Arche skutecznie tworzy modę na turystykę w zabytkach. Do powrotu do tradycji, do poznawania Polski. To wszystko opiera na swoim 32 letnim doświadczeniu.

M.S.

Zysk dla inwestora średnio za 1m² w SYSTEMIE ARCHE® - I półrocze 2023 r.



FINAŁ I EDYCJI „KWIAT DOJRZAŁOŚCI”



Arche Hotel Krakowska, Finał I edycji „KWIAT DOJRZAŁOŚCI”

Za nami Gala finałowa pierwszej edycji projektu „KWIAT DOJRZAŁOŚCI”, którego pomysłodawcą oraz organizatorem był Arche Hotel Krakowska w Warszawie! Joanna Dyrkacz z Warszawy zdobyła tytuł „Kwiat dojrzałości w kategorii Senior 2023”, a Adriana Jabłońska z Łodzi sięgnęła po pierwszy w historii tytuł „Kwiat dojrzałości”! Idea oraz główne założenia projektu to wspieranie kobiet poprzez aktywowanie ich do życia społecznego. Spośród 22 uczestniczek, które przyjechały do Warszawy z całej Polski i które znalazły się w projekcie drogą dwóch castingów wyłoniono dwie zwyciężczynie. Wręczono również siedem tytułów w komplementarnych. 22 uczestniczki zaprezentowały się przed publicznością w kilku odsłonach. W przerwach pomiędzy dynamicznymi prezentacjami, na scenie wystąpili: Piotr Hubert Langfort – znany z udziału w kultowych formatach TVP takich jak „Sanatorium miłości” oraz „The

Voice Senior” jak również wiolonczelistka - Agnieszka KOVA Kowalczyk. Laureatki pierwszej edycji projektu „Kwiat dojrzałości 2023” KWIAT DOJRZAŁOŚCI 2023 – Adriana Jabłońska z Łodzi KWIAT DOJRZAŁOŚCI SENIOR 2023 – Joanna Dyrkacz z Warszawy KWIAT DOJRZAŁOŚCI FOTO 2023 – Iwona Oleksiewicz z Łodzi KWIAT DOJRZAŁOŚCI OPTYMIZMU 2023 – Barbara Fiałkowska z Poznania KWIAT DOJRZAŁOŚCI GRACJI I ELEGANCJI 2023 – Monika Wiechacka z Warszawy KWIAT DOJRZAŁOŚCI INTERNAUTÓW 2023 – Również Monika Wiechacka z Warszawy KWIAT DOJRZAŁOŚCI PRZYJAŹNI 2023 – Justyna Lenarczyk z Warszawy KWIAT DOJRZAŁOŚCI APARYCJI 2023 – Hanna Piekarska z Łodzi KWIAT DOJRZAŁOŚCI DOBREGO SERCA 2023 – Bożena Łojek z Łomży

A.K.K.

RESOCJALIZACJA NA SŁUŻEWCU!



Osadzeni podczas tworzenia wiklinowych koszy

Każdy zasługuje na drugą, czasem nawet trzecią i kolejną szansę. Firma Arche wierzy w zmiany, dlatego wychodzi naprzeciw tym, którzy potrzebują, aby na nowo im zaufać. Od sierpnia tego roku Arche wynajmuje pracowników na terenie Aresztu Śledczego Warszawa – Służewiec, gdzie zatrudnia ośmiu osadzonych. Pod okiem instruktorki rękodzieła Aleksandry Bryzek osadzeni wyplatają kosze wiklinowe, tworzą dekoracje z masy Fimo, malują obrazy. Ale to dopiero początek, osadzonych czeka tworzenie mozaik, haftowanie i tworzenie wyplatanych mebli. To już druga placówka Arche na terenie Zakładów Karnych. Pierwsza, otwarta rok temu w Siedlcach, gdzie m.in. prowadzona jest rewitalizacja mebli i produkcja mebli tapicerowanych, ostatnio powiększyła się o stolarnię, wyposażoną dzięki

dotacji z Funduszu Aktywizacji Zawodowej Skazanych oraz Rozwoju Przywieszennych Zakładów Pracy. Łącznie Arche zatrudnia już 38 skazanych, którymi zajmuje się dziesięcioosobowa ekipa pracowników cywilnych pod okiem dyrektora artystycznej Arche - Moniki Wojciechowskiej. Większość wykonanych produktów trafia do Arche Hoteli jako wyposażenie pokoi oraz części wspólnych. Efekty pracy więźniów osadzonych w Zakładzie Karnym w Siedlcach i Areszcie śledczym w Warszawie – Służewiec można śledzić na FB/archepracowniarewitalizacjamebli i IG/archerewitalizacjamebli

M.W.

POMAGAMY PISAĆ NOWE HISTORIE

Półtora roku temu miliony osób na Ukrainie straciło swoje normalne życie. Życie, domy, rodziny, przyjaciół. Przerażeni, odarci z godności, z reklamówką i dzieckiem na rękę rozpoczęli swoją tułaczkę. Na chwilę... na dwa tygodnie, nie dłużej. Przez wiele miesięcy łudzili się, że zaraz wrócą, że ten koszmar, który wybudził ich w lutową noc zaraz się skończy. Przecież żyjemy w XXI wieku, w cywilizowanej Europie. Koszmar trwa.

Dziś wielu już wie, że nie wróci. Nie mają gdzie, nie mają do kogo. Domy zniszczone, miasta zbombardowane, podwórka zalane wodą spuszczoną z tamy w Kachowce. Nie żyją rodzice, synowie, córki, wnukowie. Wielu z nich zginęło na froncie, jeszcze inni w bombardowaniach Charkowa czy Dnipro, a niektórzy odeszli w samotności.

Dzisiaj mówi się o statystykach, ile milionów Ukraińców przyjechało, zostało, ilu wróciło. W Fundacji Leny Grochowskiej każdy człowiek to jest historia, to osobisty dramat, to trauma, z którą Swietłana czy Irina będą musiały żyć do końca swoich dni, bo nikt im nie wymaże z pamięci roku spędzonego w piwnicach Bachmutu. W domach uchodźczych prowadzonych przez Fundację Leny Grochowskiej odnajdują poczucie bezpieczeństwa. Codziennie ponad tysiąc mieszkańców domów w Konstancinie, Ożarowie Mazo-



Pracownicy Fundacji Leny Grochowskiej w Domu Uchodźcy

wieckim, Siedlcach, Lublinie i Łodzi mierzy się z wciąż nową rzeczywistością. To tam odzyskują wiarę i sens życia.

Od wielu miesięcy wspólnie z wieloma organizacjami międzynarodowymi (IOM, UNHCR, Habitat for Humanity), krajowymi (Polskie Forum Migracyjne, Polski Czerwony Krzyż, Fundacja Biedronki) oraz instytucjami publicznymi (MCPS, MSZ, Wojewoda Mazowiecki) fundacja realizuje szereg programów, aby ułatwić odnalezienie się w nowej roli. Wsparcie psychologiczne i terapeutyczne, lekcje języka polskiego, poradnictwo prawne i socjalne, kursy zawodowe, warsztaty – to wszystko ma służyć aklimatyzacji w Polsce. I służy. Niemalże wszystkie dzieci

90% mieszkańców domów uchodźczych zdolnych do pracy – pracuje. Wielu, po krótkich pobytach pod opieką Fundacji, podejmuje próbę samodzielnego życia wynajmując mieszkanie na wolnym rynku. Jednak duża część mieszkańców DU, na ten krok nie może sobie pozwolić ponieważ ich jedynym źródłem przychodu jest renta lub emerytura ukraińska (w przeliczeniu w wysokości 250-300 zł.). Osoby te wymagają szczególnego wsparcia. Na tym szczególnym wsparciu dla osób z niepełnosprawnościami, seniorów i osób chorych swoje działania w najbliższym czasie będzie koncentrowała Fundacja.

A.Ż.

JESIEŃ W ARCHE SIEDLISKACH



Arche Siedlisko

Jesień to czas, w którym przyroda zwalnia, a spokój i cisza zaczynają królować. To okres, w którym można w pełni zanurzyć się w atmosferze przemijania, otulając się barwnymi liśćmi i melodyjnym szelestem jesieni. Idealnym miejscem do doświadczania rytmu zmieniających się pór roku są Arche Siedliska. Te

oazy spokoju, z dala od tłumów, zapewniają miejsca, gdzie dusza może odnaleźć harmonię, a umysł wyciszenie. Wszystko to przy niezapomnianych widokach przepięknych, polskich krajobrazów, które w czasie jesieni prezentują się szczególnie urokliwie. Jesień w Siedliskach to również czas,

w którym pasjonaci grzybów znajdują swój raj. Obiekty otoczone lasami obiekty pełnymi bogactwa przyrody, oferują doskonałe lokalizacje do zbiorów. Oprócz grzybobrania Arche Siedlisko przygotowało niezwykle atrakcyjną ofertę wydarzeń: m.in. Integracja z mieszkańcami Rogacz i gośćmi podlaskich Siedlisk, będąca wyrazem chęci stworzenia wspólnoty pełnej radości i wzajemnego wsparcia, „Weekend z przyjaciółkami”, czyli moment relaksu i odprężenia w jacuzzi i saunie, a także możliwość uczestnictwa w warsztatach zielarskich i gimnastyce słowiańskiej. Dla kobiet, które pragną poczuć się pewniej i bardziej niezależnie, odbędzie się intensywny kurs samoobrony. W przygotowaniu jest również kolejna edycja „Nocy Nietoperzy”, która pozwoli na fascynujące spotkanie z tymi nocnymi istotami. To tylko wierzchołek przygotowywanej oferty. Więcej informacji na www.archesiedlisko.pl

A.O.

KRAINA ZDROWIA W CUKROWNI ŻNIN

W Cukrowni Żnin pojawiła się nowość dla tych, którzy chcą zadbać o zdrowie i kondycję swojego ciała. Arche Holistic Clinic to miejsce, które swoim gościom pozwoli pozbyć się bólu i ograniczeń ruchowych.

Umożliwi to specjalistyczna terapia dopasowana idealnie do potrzeb pacjenta.

W ofercie terapia indywidualna, która dzieli się na kilka podkategorii: terapia manualna, igłoterapia sucha oraz pinoterapia. Dodatkową usługą jest kinesiologia, czyli tzw. plastrowanie.

Terapia indywidualna przeznaczona jest głównie dla osób, które borykają się z dolegliwościami bólowymi kręgosłupa, stawów lub głowy. Świetnie sprawdza się w leczeniu rwy

kulszowej, napięciowego bólu głowy czy łokcia tenisisty. To opcja nie tylko dla tych ze sportowymi urazami, ale również dla osób odczuwających negatywny efekt codziennej pracy czy braku aktywności fizycznej.

Nad całym procesem czuwa fizjoterapeuta z kilkunastoletnim doświadczeniem Bartosz Wincenciak, którego wizytówką jest kompleksowe podejście do pacjenta oraz jego dolegliwości.

Po zabiegach dla zdrowia warto wybrać się do cukrowniczego spa, by zażyć odrobinę relaksu. Przekrój masażu, które oferuje będą świetnym uzupełnieniem terapii indywidualnej i zdecydowanie wspomogą proces leczniczy.

M.A.



Arche Holistic Clinic

WIECZORY AUTORSKIE W CZĘSTOCHOWIE

Spotkania autorskie wpisały się w kulturalną działalność hotelu na stałe.

ARCHE czyli POCZĄTEK

Sam pomysł spotkań zrodził się jesienią zeszłego roku.

Skoro już hotel dysponuje dobrze wyposażoną księgarnią, to dlaczego nie mielibyśmy spotkać się z autorami tych wszystkich pozycji?

Spotkania autorskie dają możliwość poznania pisarza oraz całej genezy powstawania książki.

Do tej pory w Arche Hotel Częstochowagościli:

Mariusz Czubaj, Adrian Bednarek, Tomasz Duszyński, Agnieszka Krawczyk, Anna Górna, Krzysztof Fabrowski, Tadeusz Chudecki, Jakub Ćwiek.

Czym jednak byłoby spotkanie autorskie bez dobrego prowadzącego?

Robert Jasiak z częstochowskiego projektu Wspieraj Kulturę sprawdza się w tej roli znakomicie. Inteligentny,

zabawny, potrafi poprowadzić spotkanie autorskie z każdym gościem. Robert zachęca na swoich profilach na Instagramie, Tik-Tok'u oraz Facebook'u do czytania książek – z dużym naciskiem na klasyczną papierową wersję. Jego mottem jest hasło „Kartkowanie rąk nie brudzi”. Wstęp na wieczory autorskie jest bezpłatny.

M.Z.



Robert Jasiak i Mariusz Czubaj

VI EDYCJA TRIATHLONU I PARATRIATHLONU KRAINA BUGU ZA NAMI

Skąd ta nazwa? Otóż "Kraina Bugu" to określenie odnoszące się do obszaru geograficznego położonego wzdłuż rzeki Bug, która jest jedną z większych rzek w Europie Wschodniej. To miejsce, gdzie można doświadczyć różnorodności języków, obyczajów i sztuki. Od 6 lat region ten wzbogacił się o nową wartość. Stał się miejscem organizacji charytatywnych zawodów sportowych, które są doskonałą okazją do integracji, dobrej zabawy oraz zaangażowania osób z niepełnosprawnościami.

Blisko 300 zawodników, 9 września 2023 r. wzięło udział w charytatywnych zawodach w Zamku Janów Podlaski. Trzy i czteroosobowe drużyny, pobyty, popłynęły kajakami i pojechały rowerami na trasach wyznaczonych w nadbrzeżnych Gminach. Łącznie 48 kilo-

metrów. Wspólny trening, rywalizacja i cele sportowe mogą pomóc w budowaniu silnych więzi między członkami drużyny. Zawodnicy walczyli do samego końca dając z siebie absolutnie 100%. Zwyciężyła drużyna w Triathlonie i Paratriathlonie, która uzyskała najkrótszy łączny czas ze wszystkich trzech dyscyplin sportowych. Dochód z pakietów startowych i wpłat sponsorskich przeznaczony zostanie na budowę Ekofarmy, która spełni funkcję gospodarstwa społecznego. Znajdą się na niej mieszkania chronione i miejsca pracy dla osób z niepełnosprawnościami. Impreza organizowana jest od 2018r. przez Fundację Leny Grochowskiej, Grupę Arche oraz Stowarzyszenie Wspólnota Arche.

D.W.



Pracownicy Fundacji Leny Grochowskiej z Dyrektorem Anetą Żochowską i Prezesem Grupy Arche, Władysławem Grochowskim

ZESTAWY PREZENTOWE SPIŻARNIA KRAINY POLSKIE

Planujesz firmowe prezenty świąteczne? Tak to już ten czas, dlatego wybieraj mądrze i wspieraj lokalne przedsiębiorstwa. Dołącz do grona firm odpowiedzialnych, które pokazują, że biznes powinien działać z myślą o ludziach i w zgodzie ze środowiskiem.

Wybierając **prezenty ze Spiżarni Krainy Polskie** wspierasz małych, lokalnych przedsiębiorców, rzemieślników, rękodzielników oraz osoby z niepełnosprawnością, wykluczone społecznie. Przywracasz im godność i poczucie własnej wartości.

Ta inicjatywa pomaga w budowaniu bardziej zrównoważonego i odpowiedzialnego społeczeństwa.

Trzy zestawy – Ciekawości, Radości, Rozmaitości zawierające słodko wytrawne smaki takie jak pierniczki tradycyjne, miód wielokwiatowy, powidła śliwkowe, buraczki kiszony, ketchup ze śliwką w zależności od wielkości wybranego zestawu, urozmaicone aromatyczną ziołową



Zestaw Rozmaitości Spiżarni Krainy Polskie

herbatą, zestawem ceramicznych zawieszek lub ażurowym świecznikiem z Fundacji Leny Grochowskiej lub stwórz swój autorski zestaw i skomponuj z produktów jakie oferujemy.

Wszystkie ceramiczne produkty marki ToMy wykonywane są ręcznie przez osoby z niepełnosprawno-

ściami zatrudnionymi w Fundacji Leny Grochowskiej.

Wybieraj świadomie i podaruj naturalnie.

Zamówienia należy wysyłać na adres krainypolskie@arche.pl

Szczegóły: www.krainypolskie.pl

W.K.

5 FILARÓW ARCHE KRAINY ZDROWIA

„Nie przekarmiaj się, nie będziesz chorował, najzdrowsze jest to, co zostawisz na talerzu – czyli kończ posiłek z lekkim niedosytem, pij dużo wody i co pewien czas stosuj głodówkę – post jest dobrodziejstwem.” – tak mawiał dr Apolinary Tarnawski - prekursor polskiego wegetarianizmu, pionier przyrodolecznictwa i geriatrii, był najstarszym polskim lekarzem naturalistą.

W swoim zakładzie naturoterapii założył m. in. warzelnię soli z przewiewnymi salami, dzisiaj pewnie można by było to nazwać odpowiednikiem grot solnych, łaźnie, solaria – był wielkim zwolennikiem kąpieli słonecznych.

Kuracjusze bardzo mocno zapamiętali go z rygoru, potrafił wszystkich rano o świcie postawić na nogi i zagonić do porannej gimnastyki, a wcześniej jeszcze do chodzenia boso po porannej rosie, a następnie do prac w ogrodzie, propagował ostrą jaskrą dietę.

Projekt Arche Kraina Zdrowia mocno inspirowany jest postacią charyzmatycznego doktora Tarnawskiego.

Każdy z uczestników, który zainspiruje się informacjami na temat np. sposobu odżywiania czy sposobu w jaki możemy lub nie, łączyć produkty, dowiaduje się dlaczego musimy poruszać naszą limfą i jak to zrobić – powinien przede wszystkim zrozumieć, że jego zdrowie zależy tylko i wyłącznie od niego samego, że każdy z nas ma w sobie wewnętrzny uzdrowiciela i im szybciej to zrozumiemy, tym szybciej będziemy cieszyć się dobrym samopoczuciem.

W Arche Krainie Zdrowia ważnym aspektem jest zdrowie, dobre samopoczucie, ale też relacje międzyludzkie, obecnie wszyscy przez rozwój technologii cierpimy na samotność, a dzięki warsztatom nawiązują się nowe przyjaźnie. Projekt opiera się na 5 filarach – nie ma mniej lub bardziej ważnego, aby dom lub most nie zawałił się budowniczy musi w równym stopniu zadbać o każdy z pięciu filarów.

A jakie to filary: odżywianie, oczyszczanie, naprawianie, ćwiczenia fizyczne i zdrowie psychiczne. Więcej info krainazdrowia.arche.pl M.D.

PODRÓŻ PO PILE



Arche Hotel Piła

Z czego można kojarzyć średniego rozmiaru miasto, które położone jest w północnej części Wielkopolski? Dawna stolica województwa pilskiego? Dom takich zespołów jak “Strachy na lachy” czy “Pidżama Porno”? Jak najbardziej nie możemy Pile odebrać tych rodzimych elementów, ale jest też jeszcze jeden przykład, który będzie bardziej znany dla miłośników branży hotelarskiej. Można śmiało pokusić się o stwierdzenie, że jest to aktualnie naj-

wieksza sieć hoteli w Polsce, z którą Władysław Grochowski zawędrował aż do Piły, sprawiając, że stała się ona jedynym w Wielkopolsce ośrodkiem noclegowo-biznesowym tej firmy.

Wasza “podróż” zaczyna się już na poziomie Piły jako miasta. Jest ono wypełnione jeziorami, plażami, parkami, które w swojej swojskości pięknie wypełniają klimat regionu pałuckiego.

Sam hotel jest miejskim ośrodkiem kulturalnym. Odbывая się w nim

wystawy lokalnych artystów, plastyków, wieczorki literackie oraz tematyczne imprezy.

To może teraz o hotelu: charakteryzuje go industrialny styl, obrazy pracowników Fundacji Leny Grochowskiej oraz miłość do ludzi (i szeroki wybór wegetariańskiej kuchni, którego może pozazdrościć niejedno większe miasto).

Co sam w sobie hotel ma do zaoferowania? Pokażną ilość miejsca, ponieważ dostępnych jest tak 500 miejsc noclegowych. Wisienką na torcie stanowi 600 metrów kwadratowych powierzchni konferencyjnej z rozsuwanymi modułami, które umożliwiają manipulację wielkością sali, co pozwala na dostosowanie miejsca do potrzeb gościa.

Szczególną uwagę przykuwa Restauracja Marchew, w której szef kuchni oddaje się sztuce kulinarnej do tego stopnia, że nie ma możliwości wyjścia stamtąd z mieszanymi uczuciami.

Wiadomo, że słowo pisane nie zastąpi elementów sensorycznych - nieważne jak bardzo by nie był utalentowany dziennikarz - także zachęcamy do sprawdzenia samemu.

D.S.

WIĘCEJ NIŻ SPORT

Zamek Janów Podlaski sukcesywnie rozbudowuje swoją ofertę rekreacyjną. Obecna infrastruktura sportowa hotelu to: boisko do piłki nożnej, boisko do plażowej piłki siatkowej, baseny wewnętrzne i zewnętrzne, kort tenisowy, siłownia, rowery miejskie i wodne.

W sezonie 2022 i 2023 lubelski obiekt ARCHE zorganizował 16 obozów piłkarskich, bramkarskich i treningu indywidualnego dla klubów sportowych z całej Polski. W tym czasie hotel gościł 1315 zawodników i zawodniczek, 85 trenerów, a także kierowników drużyn, dyrektor sportowych i prezesów klubów.

– W ciągu ostatnich dwóch lat mieliśmy przyjemność wystąpić prawie 400 dzieci na obóz piłkarski do tego urokliwego miejsca – podsumowuje Jakub Muzyka, Prezes KS Drukarz – Współpraca układa się bardzo sprawnie, a obecnie rozmawiamy o zawarciu umowy na kolejne lata. Naszym najważniejszym wskaźnikiem sukcesu są zadowolone dzieci, które po powrocie z każdego turnusu opowiadają entuzjastycznie o swoich doświadczeniach.

Aby zapewnić uczestnikom holistyczne podejście do treningu, Zamek Janów Podlaski dba o najwyższą jakość zbilansowane menu oraz zapewnia program regeneracyjny i rekreacyjny.

To jednak nie koniec planów na rozwój oferty sportowej. W przygotowaniu jest kolejne pełnowymiarowe boisko do piłki nożnej, a tuż za bramą hotelu powstaje nowe gminne boisko, które także będzie do dyspozycji grup sportowych goszczących w hotelu.

Interesuje Cię organizacja obozu sportowego? Zapytaj o termin: sprzedaz@zamekjanowpodlaski.pl E.D.



Boisko Zamek Janów Podlaski

WSPÓLNE MALOWANIE W NAŁĘCZOWIE

Wzornictwo przemysłowe z czasów PRL-u osiąga szczyty popularności. Tak się składa, że Arche Sanatorium Milicyjne w Nałęczowie rozpoczęło budować już w „czasach komunii” i nigdy nie skończono. Dzięki temu obiekt może zostać wykończony przy wykorzystaniu współczesnych technologii, ale wnętrza nadal mają nawiązywać do tego okresu. Jednym z elementów dekorujących pokoje mają być murale inspirowane tkaniną z drugiej połowy XX wieku. Do pomalowania jest ponad 400 ścian! W pierwszym etapie dekorowania powstało 25 malowideł, przy których pracowali wolontariusze z Nałęczowa

i okolic. W malowanie zaangażowało się kilkanaście osób, między innymi drухowie z Ochotniczej Straży Pożarnej oraz seniorzy. Projekty murali powstały we współpracy z Liceum Plastycznym w Nałęczowie. Do realizacji wybrano projekty dwóch uczennic Jagody Wysokińskiej i Zofii Prokopowicz.

To nie pierwsza współpraca z lokalną szkołą. Na elewacji zachodniej już widnieje mural autorstwa Natalii Wróbel, a we wnętrzach hotelu znajdują się kopie tegorocznych dyplomów z wikliny z PLSP Nałęczów.

M.W.



Wolontariusze podczas dekorowania pokoi



Wydawca

Stowarzyszenie Wspólnota Arche

Redaktor Naczelny

Dorota Wereszczyńska

Zastępca Redaktora Naczelnego

Weronika Kowalik

Redakcja

Ewelina Szutta

Anna Kurządkowska-Kosińska

Anna Orzeszko

Magdalena Zajac

Ewelina Dac

Magdalena Sidorowicz

Aneta Żochowska

Monika Wojciechowska

Magdalena Adrianek

Monika Drabek

Dominik Słodowy

Adres redakcji

ul. Brzeska 134, 08-110 Siedlce

tel. 25 644 14 64

wspolnota@arche.pl

www.gazetaarche.pl