



Sukcesy Gimnastycznego Klubu Sportowego Quick Flik

Gimnastyczny Klub Sportowy Quick Flik trenuje w PSP Parznice pod okiem trenerki Anny Stawczyk i zrzessa dzieci od 6. roku życia oraz młodzież. Celem Klubu jest rozbudzenie w zawodniczkach pasji i radości z uprawiania aktywności fizycznej oraz propagowanie zdrowego stylu życia w oparciu o dyscyplinę sportu, jaką jest akrobatyka sportowa oraz fitness gimnastyczny.

Gimnastyczny Klub Sportowy Quick Flik cały czas się rozwija, ma już na swoim koncie wiele sukcesów w krajowych i międzynarodowych. Dzięki Wójtowi Gminy Kowala Dariuszowi Bulskiemu sala gimnastyczna jest wyposażona w bardzo dobry sprzęt, co ułatwia podnoszenie poziomu zawodniczek.

Miniony rok dla Klubu był bardzo owocny, pełen sukcesów i emocji. Sukcesy mobilizują do większej pracy, dyscypliny. Zawodniczki rozwijają swoje umiejętności, uczestnicząc w zajęciach, warsztatach, obozach.

Ogromne sukcesy odnosi Lena Orzechowska utalentowana, skromna zawodniczka.

Z godnością reprezentuje Gimnastyczny Klub Sportowy Quick Flik, biorąc udział i odnosząc sukcesy nie tylko w zawodach, jak również angażując się w życie Klubu.

7.11.2021 r. Lena została pokazana w Dzień Dobry TVN cykl telewizyjny TVN pogodnitvn. Wzięła udział w radomskim konkursie COZATALENT. W castingu pokonała setki uczestników i dostała się do VII finału konkursu, którego wielka gala odbyła się 18 grudnia 2021 r. w Zespole Szkół Muzycznych w Radomiu i zajęła III miejsce.

Sukcesem dla Klubu była XII Gala Mistrzów Sportu Powiatu Radomskiego na Najlepszego Sportowca 2020 r., w którym Lena Orzechowska w kat. 2006 r. i młodszy zajęła III miejsce, natomiast również utalentowane zawodniczki Nikola Stanioł oraz Julia Górka otrzymały wyróżnienie.

Oto sukcesy zawodniczek w 2021 roku:

14.02.2021 r.: Walentynkowe Show

Zawodniczki Quick wzięły udział III Ogólnopolskich Mistrzostwach Szkół w Fitness Sportowym. Zawody odbyły się online w Gdańsku.

W Walentynkowym Show nasze zawodniczki zdobyły:

Kat. do lat 11

II miejsce - Lena Orzechowska

I miejsce - Formacja: Julia Górka, Nikola Stanios, Klaudia Stanisławek, Zuzanna Bieniek, Maja Domagała, Kalina Wróbel, Paulina Chełmińska, Iza Śledź, Julia Nogaj, Lena Orzechowska

Za podium stanęły:

VI miejsce - Lena Grzyb (kat. 9 lat)

VII miejsce - Alicja Sawczuk (kat. 11 lat)

V miejsce - Julia Górka kat. 19 lat

V miejsce - duet Paulina Chełmińska i Iza Śledź

Ogromnym sukcesem zawodniczek Quick Flik był udział w VII Debiutach i IX Mistrzostwach Polski w Fitness Sportowym Fitness Dance, Fitness Show, Acrobatic Show.

Zawody odbyły się w Gdańsku 12 i 13.06.2021 r. Udział wzięło ponad 300 zawodników z całej Polski.

Zawodniczki Quick Flik Trener Anny Stawczyk wywalczyły w Debiutach:

II miejsce - Kalina Wójcicka kat. do 9 lat

II miejsce - Aleksandra Marzec, Alicja Makowska, Anna Maciejewska - TRIO

13.06.2021 r.: IX Mistrzostwa Polski Fitness Sportowym, Fitness Dance, Fitness Show, Acrobatic Show

Fitness Dance

I miejsce - Lena Grzyb kat. 9 lat - Solo

I miejsce - Julia Górka kat. 17+ - Solo



Gimnastyczny Klub Sportowy Quick Flik

Fitness Show

III miejsce - Kalina Wójcicka kat. 9 lat. - Solo

II miejsce - Nikola Stanios kat. 13 lat - Solo

IV miejsce - Alicja Sawczuk kat. 11 lat

X - miejsce - Klaudia Stanisławek kat. 13 lat

Acrobatic Show

I miejsce - Lena Orzechowska kat. 11 lat Solo

II miejsce - Formacja Happy Good Times (Zuzanna Bieniek, Julia Górka, Paulina Chełmińska, Klaudia Stanisławek, Nikola Stanios, Amelia Terchalska, Kalina Wójcicka, Izabela Śledź, Maja Domagała, Kalina Wróbel, Lena Orzechowska).

II miejsce - Power Girls - TRIO - Zuzanna Bieniek, Julia Górka, Amelia Terchalska

VI miejsce - Brave Hearts - TRIO - Nikola Stanios, Klaudia Stanisławek, Lena Orzechowska

VII miejsce - TRIO - A&M - Ania Maciejewska, Alicja Makowska, Aleksandra Marzec

VIII miejsce - Amazonki - DUET - Paulina Chełmińska, Izabela Śledź

9.10 - 10.10.2021 r.: Zawodniczki Gimnastycznego Klubu Sportowego Quick Flik wzięły udział w prestiżowych zawodach organizowanych przez Polską Federację Fitness Sportowego w Gdańsku GRAND PRIX ALEKSANDRY oraz EUROPEAN CHAMPIONSHIP FITNESS DANCE, FITNESS SHOW, ACROBATIC SHOW

Zawodniczki w zawodach wywalczyły ogółem 4 złote, 4 srebrne i 2 brązowe medale.

Dnia 9.10.2021 r. w Gdańsku odbyły się VIII GRAND PRIX ALEKSANDRY KOBIELAK, których organizatorem była Polska Federacja Fitnessu Sportowego. W rywalizacji udział wzięło ponad 20 klubów z Polski i z zagranicy. Zawodniczki reprezentujące klub Quick Flik wykazały się ogromnymi umiejętnościami oraz determinacją. Tego dnia dziewczyny zdobyły 3 złote, 1 srebrny i 1 brązowy medal. Na scenie doskonale zaprezentowały układy wywalczając w swoich kategoriach:

I miejsce - Zuzanna Bieniek, Paulina Chełmińska, Amelia Terchalska, Julia Górka, Izabela Śledź, Maja Domagała, Lena Orzechowska, Nikola Stanios, Klaudia Stanisławek, Kalina Wróbel i Kalina Wójcicka - FORMACJA (+11) HAPPY GOOD TIMES

I miejsce - Lena Grzyb - SOLO FITNESS DANCE 9

I miejsce - Julia Górka - SOLO FITNESS DANCE 16+

II miejsce - Lena Orzechowska - SOLO ACROBATIC SHOW 11

III miejsce - Nikola Stanios - SOLO FITNESS SHOW 13

V miejsce - Klaudia Stanisławek, Nikola Stanios i Lena Orzechowska - TRIO BRAVE HEARTS



V miejsce - Kalina Wójcicka - SOLO FITNESS SHOW 9

VI miejsce - Zuzanna Bieniek, Julia Górka i Amelia Terchalska - TRIO POWER GIRLS

V miejsce - Amelia Terchalska - SOLO ACROBATIC SHOW 11

IX miejsce - Anna Maciejewska, Alicja Makowska i Aleksandra Marzec

IX miejsce - Klaudia Stanisławek - SOLO FITNESS SHOW

X miejsce - Paulina Chełmińska i Izabela Śledź - DUET AMAZONKI

Dzień później, tj. 10.10.2021 r. nasze zawodniczki wzięły udział w European Championship, zawodach, które kończyły ten sezon. Odbyły się one na hali widowiskowo-sportowej AWFIS w Gdańsku. Zawodniczki klubu Quick Flik tego dnia zdobyły 1 złoty, 3 srebrne i 1 brązowy medal.

I miejsce - Klaudia Stanisławek, Nikola Stanios i Lena Orzechowska - TRIO UNDER 14 BRAVE HEARTS

II miejsce - Zuzanna Bieniek, Paulina Chełmińska, Amelia Terchalska, Julia Górka, Izabela Śledź, Maja Domagała, Lena Orzechowska, Nikola Stanios, Klaudia Stanisławek, Kalina Wójcicka, Kalina Wróbel - FORMACJA HAPPY GOOD TIMES

II miejsce - Lena Orzechowska - SOLO 11

II miejsce - Julia Górka - SOLO 18+

III miejsce - Anna Maciejewska, Alicja Makowska i Aleksandra Marzec - TRIO UNDER 14 A&M

IV miejsce - Amelia Terchalska, Zuzanna Bieniek i Julia Górka - TRIO 15+ POWER GIRLS

V miejsce - Paulina Chełmińska i Izabela Śledź - DUO 15+ AMAZONKI

VI miejsce - Kalina Wójcicka - SOLO 9

VI miejsce - Nikola Stanios - SOLO 13

Wszystkim zawodniczkom gratulujemy tak wspaniałych sukcesów. Wyniki świadczą o rozwoju zawodniczek. Warto dodać, że za tym wszystkim stoi ciężka i systematyczna praca, dyscyplina, tysiące powtórzeń oraz pasja.

Dziękujemy także za pomoc i wsparcie wszystkim Rodzicom, a w szczególności Paniom Agnieszkom Śledź i Orzechowskiej, które wspierają całym sercem i pomagają zawodniczkom podczas zawodów.

Są sukcesy i porażki. Trzeba być wytrwałym, aby osiągnąć cel, jakim jest sukces. Porażka jest budulcem wytrwałości, motywacji, doświadczenia, wiedzy, a na końcu sukcesu.

Obecnie zawodniczki przygotowują się do VIII Debiutów w Fitness Sportowym oraz X Mistrzostw Polski w Fitness Sportowym Fitness Dance, Fitness Show, Acrobatic Show organizowanych przez Polską Federację Fitnessu Sportowego oraz Akademię Fitness Sportowego Aleksandry Kobielak.

Wszystkim zawodniczkom życzymy samych sukcesów!!!

GMINA KOWALA Z DOTACJĄ 368 190,00 ZŁ NA CYFRYZACJĘ

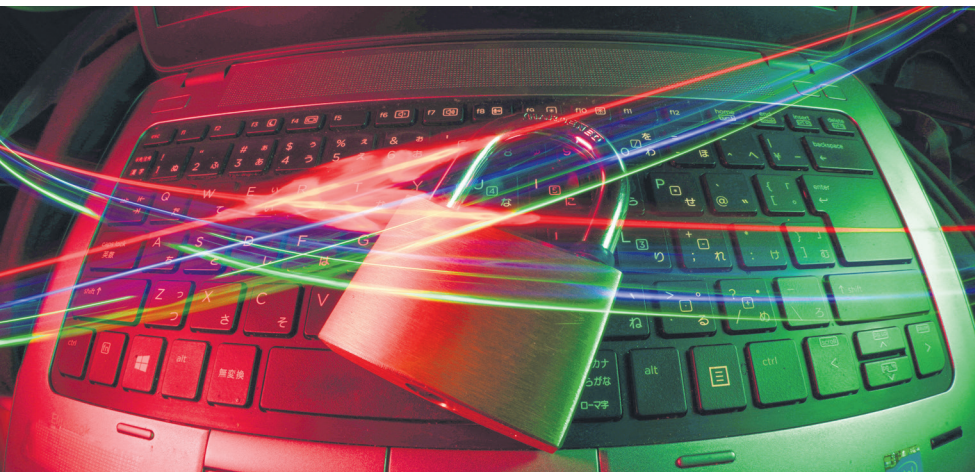
W dniu 22 lutego br. została podpisana umowa o powierzenie grantu w ramach Programu Operacyjnego Polska Cyfrowa na lata 2014-2020 Osi Priorytetowej V Rozwój cyfrowy JST oraz wzmocnienie cyfrowej odporności na zagrożenia REACT-EU działania 5.1 Rozwój cyfrowy JST

oraz wzmocnienie cyfrowej odporności na zagrożenia dotycząca realizacji przez Gminę Kowala projektu grantowego „Cyfrowa Gmina”.

Pozyskane środki pozwolą na zakup wyposażenia zwiększającego cyberbezpieczeństwo sieci informatycznej i cyfryzację Urzędu Gminy w Kowali – Stępcinie.

Dotację w wysokości 368 190,00 zł Gmina Kowala pozyskała w ramach II tury naboru wniosków prowadzonego przez Centrum Projektów Polska Cyfrowa w ramach Programu Operacyjnego Polska Cyfrowa na lata 2014-2020.

Dotację w wysokości 368 190,00 zł Gmina Kowala pozyskała w ramach II tury naboru wniosków prowadzonego przez Centrum Projektów Polska Cyfrowa w ramach Programu Operacyjnego Polska Cyfrowa na lata 2014-2020.



Budowa Remizy OSP w Kowali-Stępcinie

Po krótkiej przerwie zimowej wznowiono prace przy budowie remizy OSP w miejscowości Kowala-Stępcina. Inwestycja będzie realizowana z udziałem środków pochodzących z budżetu Województwa Mazowieckiego w ramach inicjatywy „Instrument wsparcia zadań

ważnych dla równomiernego rozwoju województwa mazowieckiego”. Koszt przeprowadzenia robót budowlanych wyniesie 1721 877,00 zł.

Pierwszy etap prac rozpoczęto. Został zrealizowany stan zero, tzn.: wykonano

wykop pod ławy fundamentowe, wykonano ławy fundamentowe żelbetowe, skończono szalowania ścian fundamentowych, zaizolowane, docieplone i zasypane piachem, wykonano kanalizację sanitarną (poziomą), zostało wykonane utwardzenie terenu przed budynkiem.



Plac budowy Remizy OSP w Kowali-Stępcinie

„Mazowiecki program przygotowania szkół, nauczycieli i uczniów do nauczania zdalnego” realizowany w Gminie Kowala

Gmina Kowala w partnerstwie z Samorządem Województwa Mazowieckiego realizuje projekt pn. „Mazowiecki program przygotowania szkół, nauczycieli i uczniów do nauczania zdalnego” w ramach X Osi priorytetowej „Edukacja dla rozwoju regionu”, Działania 10.1 „Kształcenie i rozwój dzieci i młodzieży”, Poddziałania 10.1.1 „Edukacja ogólna”, którego celem jest podniesienie jakości nauczania w 472 szkołach

z terenu Województwa Mazowieckiego poprzez zakup sprzętu i oprogramowania oraz przeprowadzenie szkoleń mających na celu przygotowanie szkół, nauczycieli i uczniów do nauki zdalnej.

W ramach projektu szkoła w Kowali – Stępcinie otrzymała pakiet sprzętu w postaci: zestawów komputerowych, laptopów, drukarek, urządzenia wielofunkcyjnego, projektora multimedialnego,

monitora interaktywnego oraz pakiet oprogramowań wspierających naukę zdalną.

Ponadto wsparciem szkoleniowym w zakresie nauczania zdalnego objęci zostaną

nauczyciele i uczniowie. Wartość projektu wynosi 70 624 291, 63 zł, natomiast

dofinansowanie ze środków Unii Europejskiej wynosi: 45 499 838, 76 zł.



Beneficjent: Samorząd Województwa Mazowieckiego oraz Partner: Gmina Kowala realizują projekt dofinansowany z Funduszy Europejskich „Mazowiecki program przygotowania szkół, nauczycieli i uczniów do nauczania zdalnego”

Celem projektu jest podniesienie jakości nauczania w 472 szkołach z terenu Województwa Mazowieckiego poprzez zakup sprzętu i oprogramowania oraz przeprowadzenie szkoleń mających na celu przygotowanie szkół, nauczycieli i uczniów do nauki zdalnej.

Dofinansowanie projektu z UE: 45 499 838, 76 PLN

Wartość projektu (ogółem): 70 624 291, 63 PLN

