

## Pomysł na ciekawą wycieczkę rowerową z portalem [www.roweremposlasku.pl](http://www.roweremposlasku.pl)

### Gliwice – Zamek w Chudowie

Wyjazd z Gliwice, Rynek

Cel: Zamek w Chudowie

Odległość: 13km



Zaczynamy w Gliwicach, na Rynku przy **Fontannie z Neptunem**. Mając Ratusz za sobą a Neptuna przed sobą jedziemy w lewo w ul. Krupniczą. Jedziemy do samego końca i skręcamy w prawo w ul. Górnych Wałów i w pierwszą w lewo ul. Zygmunta Starego. Na skrzyżowaniu z sygnalizacją świetlną skręcamy w lewo w ul. Kościuszki i duże skrzyżowanie ze światłami przejeżdżamy prosto. To już ul. Kochanowskiego, cały czas prosto aż do ronda. Wybieramy drugi zjazd w ul. Gwarków i na jej końcu skręcamy w prawo w ul. Bojkowską. Jedziemy prawie 4km prosto, po drodze przejeżdżamy przez rondo wybierając pierwszy zjazd, potem pod wiaduktem i przez przejazd kolejowy. Dojedziemy do małego skrzyżowania (punkty charakterystyczne: po prawej stronie sklep spożywczy i lustro dla kierowców) – skręcamy w lewo w ul. Rolników. Jedziemy ciągle główną drogą, przejeżdżamy tunelem pod A1.

Witają nas **Przyszowice**. Na skrzyżowaniu skręcamy w prawo i za małą rzeczką w lewo w ul. Powstańców Śląskich. Wjeżdżamy na zielony szlak rowerowy, po chwili zgodnie z jego oznaczeniami skręcamy w prawo w ul. Polną. Oznaczenia tam są wyraźne i częste – jedziemy według nich aż do **Chudowa**. Tam jedziemy ul. Topolową i na skrzyżowaniu skręcamy w lewo w ul. Dwór. Po chwili skręcamy w prawo i docieramy do **Zamku w Chudowie**.

<https://roweremposlasku.pl/tag/trasy-rowerowe-z-gliwic-do-20km/>

# ULOTKA NA TRUDNE CZASY

## INSTRUKCJA OBSŁUGI JAK NIE ZWARIOWAĆ

### część IV

**TUTAJ ZNAJDZIESZ DZIAŁANIA, KTÓRE POMOGĄ CI  
W TYM TRUDNYM CZASIE ZAJĄĆ SIĘ SOBĄ  
I NAJBLIŻSZYMI**



„Czas robi swoje.  
A ty człowieku?”

S. J. Lec



OŚRODEK POMOCY  
SPOŁECZNEJ  
W GLIWICACH

## Czytaj książki

Dobra lektura nie jest zła. Nadmiar wolnego czasu możemy przeznaczyć na ciekawą książkę, którą odkładaliśmy na później. Jak masz dzieci to watro im trochę poczytać. Ciekawe propozycje znajdziecie na [lubimyczytać.pl](http://lubimyczytać.pl)

## Obejrzyj dobry film lub serial

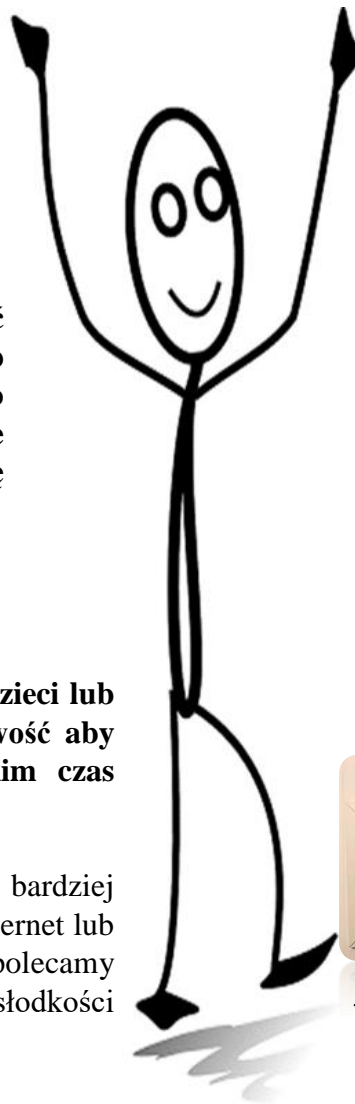
Zawsze możesz sobie poprawić humor dobrą komedią lub wciągającym serialem. Warto obserwować co proponują stacje telewizyjne albo zajrzeć na stronę [www.filmweb.pl](http://www.filmweb.pl)

## Ugotuj coś

Do wspólnego gotowania zaangażuj dzieci lub partnera. Nie tylko będzie to możliwość aby smacznie zjeść, ale przede wszystkim czas na rozmowę i zbliżenie się do siebie.

Może gołąbki albo pizza czy coś bardziej wyszukanego? Polecamy przeszukać Internet lub gazety w poszukiwaniu inspiracji. My polecamy [www.mniammniam.com](http://www.mniammniam.com) – wielbiciele słodkości również znajdują coś dla siebie!

## Wykorzystaj czas na działania, które odkładałeś na później!



## Nasze propozycje książkowe:

Dla fascynata klasyki: „Hrabia Monte Christo” Aleksander Dumas  
Dla niepoprawnej romantyczki: „Pamiętnik” Nicholas Sparks  
Dla ludzi o mocnych nerwach: „Za zamkniętymi drzwiami” B.A. Paris  
Coś dla dzieci: „Tajemniczy ogród” Frances Hodgson Burnett

## Nasze propozycje:

Komedia - Nietykalni reż. Olivier Nakache  
Komedia romantyczna - Dziennik Bridget Jones reż. Sharon Maguire  
Kryminał – Na noże reż. Rian Johnson  
Animowany – Odłot reż. Pete Docter / Bob Peterson  
Serial – Sherlock  
Serial – Ranczo

## Odkryj w sobie talent

W każdym z nas drzemią nieodkryte możliwości i talenty. Spróbuj chwycić za ołówek, pędzel czy młotek. Nawet z kartki papieru jesteś w stanie wyczarować cuda. Rysunek, majsterkowanie czy origami to świetna rozrywka i możliwość stworzenia czegoś pięknego. Sprawdź czy może masz „rękę” do kwiatów... Wystarczy spróbować.

Zajrzyj na strony: [www.kreatywniewdomu.pl](http://www.kreatywniewdomu.pl), [www.majsterkowo.pl](http://www.majsterkowo.pl), [www.kociokwik.pl](http://www.kociokwik.pl).



Tablica - organizer



Rysowanie z użyciem dłoni



Wisząca doniczka z metalowej puszki