



**PŁYTKI CERAMICZNE
PROJEKTOWANIE ŁAZIENEK**

**STYL
ERAMIKA
SULĘCIN**

www.stylceramika.pl
95 755 48 65

Kwiaciarnia Kwia Ty i Ja
Sulęcín
Oś. Kopernika 18
(pasaż handlowy naprzeciwko bloku Kopernika 2)

Tel. 609 073 444
lub 669 147 272

Znajdź nas na **facebook**

Dostarczamy kwiaty na podany adres
:)

KAMIENIARSTWO
Gardziejewski
NAGROBKI
PONAD 50 LAT DOŚWIADCZENIA
OZDOBNE OPASKI
DOKOŁA NAGROBKÓW
691 265 669
SULĘCIN ul. Paderewskiego 14
www.kamieniarstwo-gardziejewski.pl

**KOMFORT
SALON MEBLOWY**

95 755 46 15
ul. Chrobrego 1A
69-200 Sulęcín
komfort.meble@wp.pl

meblesulecin

W numerze:

Park Narodowy „Ujście Warty” zaprasza na Akcję Karmnik - str. 2

Pierwsze posiedzenie Komitetu Rewitalizacji w Sulęcínie – nowy etap działań na rzecz miasta - str. 3

SO Kowirówka - lokalny przewodnik po kulturze - str. 7

Podsumowanie realizacji projektu „Aktywny Senior-Świadomy Senior” - str. 12

**e-BIURO
RACHUNKOWE**
CERTYFIKAT MINISTRA FINANSÓW nr 36857/2010

**ZWROT PODATKU I ZASIŁKI
W UNII EUROPEJSKIEJ**

NIEMCY	HOLANDIA	ANGLIA	IRLANDIA

69-200 SULĘCIN ul. POZNAŃSKA 1 p.2
Usługi w atrakcyjnych cenach. tel. kontaktowy 661 21 33 42 mail: ebiurorachunkowe.sulecin@op.pl
66-470 KOSTRZYN nad ODRĄ ul. RADOŚCI 20

okiem przedsiębiorcy

CPK otworzy nas na świat



Adam Piotrowski
Redaktor naczelny

Adam.Piotrowski2@gmail.com

Dla niewtajemniczonych CPK – Centralny Port Komunikacyjny. Pomysł gigantycznego lotniska powstał kilka dekad temu. Pierwsze koncepcje sięgają nawet lat 70. XX wieku. Kolejne analizy przeprowadził w latach 2003–2005 rząd SLD i Unii Pracy. To wtedy po raz pierwszy padła propozycja lokalizacji lotniska w Baranowie pod Warszawą. Do projektu na dobre powrócił PiS. Jego autorstwo próbowano przypisać nawet kandydującemu na urząd Prezydenta Andrzejowi Dudzie. Nie ulega jednak wątpli-

wości, że aktualna koncepcja została utworzona w 2017 r. Pierwsze zapowiedzi mówiły o obsłudze nawet 100 mln pasażerów rocznie. Obecnie mówi się o 35 mln.

Po co nam CPK?

Większość funkcjonujących w Polsce lotnisk ma charakter „point to point”. Latamy głównie na wakacje i po krajach Europy. Jest kilka większych lotnisk: w Krakowie, Gdańsku, Wrocławiu i przede wszystkim lotnisko Chopina w Warszawie, z których możemy lecieć dalej. Dodatkowo Warszawa pełni rolę portu przesiadkowego. Gdy chcemy przedostać się na drugi koniec świata, musimy zaliczyć przesiadkę. Okęcie ma jednak spore ograniczenia. Przede wszystkim duże samoloty nie są obsługiwane nocą. Taki manewr z pewnością budziłby Warszawiaków zwłaszcza w dzielnicy Ursus. Nie może też dalej się rozbudowywać,

bo nie ma to miejsca.

CPK ma być lotniskowym hubem bez ograniczeń. Można będzie z niego dolecieć wszędzie i o każdej porze. Dla dużej części świata będzie to idealne miejsce na przesiadkę.

Kolejna rzecz, to rozwijający się na coraz większą skalę transport lotniczy cargo. Według raportu EY (Ernst&Young – jedna z największych firm doradczych na świecie) budowa CPK zwróciłaby się już po 12 latach za sprawą dodatkowych dochodów z cła i VAT. Wpływy z cargo w CPK oszacowano na prawie 200 mld zł do 2060 r.

Wreszcie CPK to gigantyczna inwestycja, która mogłaby zostać kołem zamachowym naszej gospodarki. Taki mega projekt to ogromny impuls rozwojowy dla kraju. I nie chodzi o samo lotnisko. Razem z CPK ma powstać sieć Kolei Dużych Prędkości. Założenie jest takie, żeby maksy-

malnie w 3,5 godziny dostać się z każdego dużego miasta w Polsce do lotniska pod Baranowem. Pociągi mają jeździć nawet z prędkością 320 km/h. Z Wrocławia czy Poznania moglibyśmy się dostać do CPK w godzinę i czterdzieści minut.

Problemy ze zmianą władzy

Ma polska klasa polityczna wadę negocjowania wszystkiego co zainicjowali konkurenci z „wrogich” partii. Podobnie było w przypadku CPK. W związku z tym, że to PiS na poważnie zabrał się za lotnisko, w obecnej koalicji rządzącej padły oskarżenia o megalomanię, nieprzemysłanym wydawaniu ogromnych pieniędzy itp. Projekt poza Koleją Dużych Prędkości miał być wstrzymany. Z czasem retoryka obecnych władz osłabła, by wreszcie przyklasnąć pomysłowi budowy CPK.

Czas jednak leci, a koparek nie widać. Zgodnie z pierwotnymi zapowiedziami z 2019 r. do końca 2027 miał już otwarty port lotniczy(!) Obsuwa jest gigantyczna, ale patrząc na działania obecnych władz lepiej nie będzie. Mam wręcz wrażenie, że robi się wszystko, żeby budować, ale nie zbudować.

CPK jest potrzebne Polsce niczym port w Gdyni w 20-leciu międzywojennym. Musimy infrastrukturalnie zaznaczyć nasze miejsce w Europie. Świat staje coraz szybszy, a my musimy patrzeć w przyszłość, która będzie w coraz większym stopniu oparta na transporcie lotniczym. Już czas, żeby Polacy byli nie tylko wyrobnikami zachodu. CPK da nam szansę stać się międzynarodowym graczem. Biada rządowi, który to spieprzy.

progress
GWARANCJA CZYSTOŚCI

- sprzątanie biur i obiektów przemysłowych
- dezynfekcja (zamgławianie, ozonowanie)
- sprzątanie po remontach

tel. + 48 511 225 133
www.progress24.eu

lekarz medycyny Artur Krysiak
Specjalista dermatolog-wenerolog
Specjalista alergolog

Gabinet
Sulęcín Batorego 3A
Aktualne dane do rejestracji na stronie
www.dermatolog-alerlog.pl

Park Narodowy „Ujście Warty” zaprasza na Akcję Karmnik

Jeśli chcecie dowiedzieć się czy sikorka naprawdę je tyle ile waży, jak daleko może powędrować kos albo co wspólnego ma modraszka z ultrafioletem, koniecznie przyjdźcie 23 lutego 2025 r. do Chyrzyna. Przez 4 godziny (od godz. 8.00 do 12.00) będziecie mogli podglądać obrączkarkę podczas pracy, pytać o obrączki, migracje i inne ptasie sprawy. Najmłodszy miłośnicy ptaków przygotowują razem z edukatorkami przysmaki dla ptaków, które będą mogli zabrać do swoich karmników.



orange

Krzysztof Piotrowski
DORADCA KLIENTA

tel. 501 693 387

Najszybszy domowy internet - do 1 Gb/s!!!

**MIESZKANIA
DLA FIRM
W SULĘCINIE**

TEL. 501544686

(faktura VAT)

Pierwsze posiedzenie Komitetu Rewitalizacji w Sulęcinnie

– nowy etap działań na rzecz miasta

4 lutego odbyło się pierwsze posiedzenie Komitetu Rewitalizacji w Sulęcinnie, w którym uczestniczyło 10 z 11 członków. Spotkanie zainaugurował burmistrz Sulęcina Dariusz Ejchart, który przedstawił cele oraz założenia Komitetu.

Gremium to pełni rolę organu doradczego i opiniodawczego, wspierając władze Gminy Sulęcina w zakresie działań rewitalizacyjnych. Jest to przestrzeń do dialogu i współpracy między mieszkańcami, organizacjami społecznymi, przedsiębiorcami oraz przedstawicielami samorządu.

Komitet działa w oparciu o Gminny Program Rewitalizacji (GPR) na lata 2024–2030, który określa kluczowe kierunki odnowy przestrzeni miejskiej, poprawy jakości życia mieszkańców oraz rozwoju społeczno-gospodarczego Sulęcina.

Komitet składa się z przedstawicieli różnych środowisk, w tym: mieszkańców Sulęcina, przedstawicieli organizacji społecznych i pozarządowych, reprezentantów lokalnego biznesu, ekspertów z zakresu urbanistyki i architektury, przedstawicieli samorządu.

Tak szeroki skład Komitetu pozwala na kompleksowe spojrzenie na potrzeby miasta i podejmowanie decyzji uwzględniających różne perspektywy.

Wybór Przewodniczącego i Zastępców

Podczas posiedzenia dokonano wyboru władz Komitetu. Przewodniczącym



cym został Tomasz Pawlak, zastępcami zostały wybrane Teresa Wilkicka i Karolina Kępka.

Przewodniczący odpowiada za organizację pracy Komitetu, prowadzenie posiedzeń oraz reprezentowanie go na zewnątrz. W przypadku jego nieobecności funkcję tę pełni jeden z wybranych Zastępców.

Główne zadania Komitetu

Komitet Rewitalizacji został powołany w celu:

- Zapewnienia udziału mieszkańców i organizacji w procesie rewi-

talizacji,

- Monitorowania i oceny działań rewitalizacyjnych,
- Opiniowania kluczowych decyzji związanych z GPR,
- Proponowania nowych rozwiązań poprawiających efektywność rewitalizacji,
- Tworzenia przestrzeni do współpracy pomiędzy interesariuszami a władzami gminy.

Najważniejsze ustalenia pierwszego posiedzenia

Podczas obrad poruszono kluczo-

we kwestie dotyczące planowanych działań rewitalizacyjnych w Sulęcinnie. Szczególną uwagę zwrócono na konieczność remontu kamienic, które znajdują się w złym stanie technicznym, oraz poprawę jakości przestrzeni publicznej.

Jeden z pomysłów, który zyskał uznanie uczestników, to organizacja konkursu dla studentów architektury na projekt zagospodarowania przestrzeni miejskiej w Sulęcinnie. Celem konkursu miałyby być wypracowanie innowacyjnych i funkcjonalnych rozwiązań, które wpłyną na poprawę estetyki i komfortu życia mieszkańców.

Co dalej?

Kolejne posiedzenie Komitetu zostanie zwołane zgodnie z potrzebami, jednak nie rzadziej niż raz w roku. Członkowie Komitetu będą na bieżąco monitorować postęp działań rewitalizacyjnych oraz inicjować kolejne projekty na rzecz poprawy jakości życia mieszkańców Sulęcina.

Zapraszamy mieszkańców do śledzenia działań Komitetu Rewitalizacji oraz aktywnego udziału w konsultacjach i inicjatywach rewitalizacyjnych.

Źródło: UM Sulęcina

Trwa nabór wniosków w programie „Ciepłe Mieszkanie”

Burmistrz Sulęcina zaprasza i zachęca mieszkańców do skorzystania z dofinansowania na wymianę nieefektywnego źródła ciepła w ramach Programu Priorytetowego „Ciepłe Mieszkanie”. Nabór wniosków trwa do 31.08.2025 roku. Dofinansowanie nawet do 90 % poniesionych kosztów kwalifikowanych, tj. do kwoty 41 000 zł!

Kto może skorzystać z programu „Ciepłe Mieszkanie” (uczestnicy projektu):

- właściciele lokali mieszkalnych w budynkach wielorodzinnych (w tym współ-/właściciele budynków),
- najemcy lokali mieszkalnych wchodzących w skład gminnego zasobu mieszkaniowego,
- wspólnoty mieszkaniowe - całe budynki posiadające od 3 do 7 lokali mieszkalnych.

Co można wykonać i sfinansować w



ramach programu „Ciepłe Mieszkanie”?

Demontaż wszystkich nieefektywnych źródeł ciepła na paliwa stałe służących do ogrzewania lokalu mieszkalnego oraz:

- zakup i montaż ekologicznego źródła ciepła do celów ogrzewania lub ogrzewania i podgrzewania ciepłej wody użytkowej w lo-

kalu mieszkalnym,

- podłączenie lokalu mieszkalnego do efektywnego źródła ciepła w budynku np.: do sieci ciepłowniczej.

W przypadku gdy wniosek uczestnika projektu obejmuje dofinansowanie na wymianę źródła ciepła można wykonać dodatkowo:

- demontaż oraz zakup i mon-

taż nowej instalacji centralnego ogrzewania i/lub cwu w lokalu mieszkalnym, instalacji gazowej od przyłącza gazowego/ zbiornika na gaz do kotła;

- zakup i montaż okien w lokalu mieszkalnym i/lub drzwi oddzielających lokal od przestrzeni nieogrzewanej lub środowiska zewnętrznego (zawiera również demontaż);
- zakup i montaż wentylacji mechanicznej z odzyskiem ciepła w lokalu mieszkalnym;
- dokumentację projektową dotyczącą powyższego zakresu.

Wspólnoty mieszkaniowe dodatkowo mogą wykonać docieplenie ścian i montaż odnawialnych źródeł energii, w tym instalacji fotowoltaicznych na części wspólne budynku.

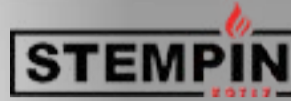
Źródło: UM Sulęcina



Centrum Instalacyjno-Techniczne
„LITKA” Jarosław Litka

- artykuły budowlane
- płyty OSB i GKB
- narzędzia
- artykuły metalowe, instalacyjne, elektryczne
- drzwi i podłogi

POMPY CIEPŁA



EkoPell



KOTŁOSPAW



KOCIOŁ NA DREWNO Drew-Ko
urządzenie 5 klasy oraz Ecodesign
dostępne moce: 12 kW; 18 kW; 24 kW
wyższe dofinansowanie
z programu „Czyste Powietrze”

WYKONAWCTWO INSTALACJI
SANITARNYCH, GRZEWCZYCH
I GAZOWYCH



ul. Poznańska 1a
69-200 Sulęcín

tel. 95 755 2239
kom. 501 544 686

dystybutorem w Sulęcínie



USŁUGI POGRZEBOWE

Nasza firma łączy wieloletnią tradycję z nowoczesnością

Kredytujemy koszty pogrzebu w ramach zasiłku ZUS i KRUS. W przypadku kosztów organizacji pogrzebu niższych niż zasiłek zwracamy pozostałość!

Wysoka jakość usług jest poparta certyfikatami z tanatokosmetyki i toalety pośmiertnej.



Zakład Usług Komunalnych Sp. z o. o.
ul. B. Chrobrego 3, 69-200 Sulęcín
e-mail: bok@zuksulecin.pl
www.zuksulecin.pl



CAŁODOBOWE
POGOTOWIE POGRZEBOWE

95 755 28 11

Powiat Sulęciński/Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Sulęcinie realizuje: Projekt „Aktywizacja w Powiecie Sulęcińskim”

Głównym celem projektu jest: wsparcie aktywnego włączenia społecznych osób w niekorzystnej sytuacji, zwiększenie szans do zatrudnienia osób zagrożonych ubóstwem i zagrożeniem społecznym poprzez wielopłaszczyznowe działania w zakresie integracji społecznej i zawodowej.

Adresaci projektu:

- osoby biernie zawodowo;
- osoby lub rodziny wykluczone społecznie, zagrożone ubóstwem lub wykluczeniem społecznym oraz ich otoczenie;
- rodziny z problemami opiekuńczo-wychowawczymi, w tym rodziny zastępcze i rodzi-

ny biologiczne;

- osoby będące w procesie usamodzielnienia tj. opuszczające pieczę zastępczą oraz osoby przebywające w pieczy zastępczej, tj. wychowankowie rodzin zastępczych i placówek opiekuńczo-wychowawczych.

Projekt zakłada udział 60 osób - mieszkańców powiatu sulęcińskiego.

Osoby chętne do udziału w projekcie będą przyjmowane zgodnie z zasadami równości szans i niedyskryminacji.

Uczestnicy projektu zostaną objęci aktywną integracją o charakterze społecznym, zawodowym i edukacyjnym poprzez udział w:

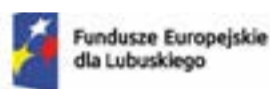
- kursach/szkoleniach,
- warsztatach społecznych,
- wyjazdach szkoleniowo-wypoczynkowych
- warsztatach zawodowych,
- korepetycjach przedmiotowych,
- piknikach i spotkaniach integracyjnych

Osoby zainteresowane udziałem w projekcie proszone są o zgłaszanie się do Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Sulęcinie, przy ul. Daszyńskiego 49, 69-200 Sulęcin. Szczegółowe informacje uzyskać można pod numerem telefonu 95 755 07 53.

UDZIAŁ W PROJEKCIE JEST BEZPŁATNY

Projekt współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach: Programu Fundusze Europejskie dla Lubuskiego 2021-2027 w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie na wsparcie obywateli, Działanie 6.9 Aktywna integracja społeczno-zawodowa.

Całkowita wartość projektu: 1 011 600,00 zł,
w tym kwota dofinansowania projektu wynosi: 961 020,00 zł



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



POWIATOWE CENTRUM POMOCY RODZINIE W SULĘCINIE POSZUKUJE OSÓB, KTÓRE MAJĄ CHĘĆ I GOTOWOŚĆ BY STWORZYĆ BEZPIECZNE ŚRODOWISKO ZASTĘPCZE DLA DZIECI POZBAWIONYCH OPIEKI WŁASNYCH RODZICÓW, NIEDOŚWIADCZAJĄCYCH W SWOICH RODZINACH NALEŻYTEJ OPIEKI I POCZUCIA BEZPIECZEŃSTWA.

Jak zostać rodzicem zastępczym?

Rodziną zastępczą mogą zostać małżonkowie lub osoby niepozostające w związku małżeńskim będący w stanie zapewnić dziecku opiekę i bezpieczeństwo, którzy:

- dają rękojmię należytego sprawowania pieczy zastępczej,
- posiadają pełnię władzy rodzicielskiej,
- nie były skazane prawomocnym wyrokiem za umyślne przestępstwo,
- wypełniają obowiązek alimentacyjny (gdy wynika on z tytułu egzekucyjnego),
- nie są ograniczeni w zdolności do czynności prawnych,
- są zdolni do sprawowania właściwej opieki nad dzieckiem, co zostało potwierdzone zaświadczeniami lekarskimi o stanie zdrowia oraz opinią o posiadaniu predyspozycji i motywacji do pełnienia funk-

cji rodziny zastępczej lub prowadzenia rodzinnego domu dziecka wystawioną przez psychologa,

- przebywają na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej, z tym, że w przypadku cudzoziemców ich pobyt jest legalny
- zapewniają odpowiednie warunki bytowe i mieszkaniowe umożliwiające dziecku zaspokajanie jego indywidualnych potrzeb, w tym: rozwoju emocjonalnego, fizycznego i społecznego, właściwej edukacji i rozwoju zainteresowań, wypoczynku i organizacji czasu wolnego
- nie figurują w bazie danych Rejestru Sprawców Przestępstw na Tle Seksualnym
- w przypadku rodziny zastępczej niezawodowej co najmniej jedna osoba tworząca tę rodzinę musi posiadać stałe źródło dochodu.



Skontaktuj się z nami a my udzielimy wszelkich informacji jak zostać rodziną zastępczą.

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Sulęcinie

Ul. Daszyńskiego 49

69-200 Sulęcin

Tel. 95755 0753/ 957770040

e-mail pcpr@pcprsulecin.pl

#SegregujeMYtekstyli



Od 2025 r, zgodnie z przepisami UE, wszedł w życie obowiązek selektywnego zbierania odpadów typu: tekstylia, odzież, obuwie. To zadanie gmin, które jest realizowane w ramach Punktów Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych (PSZOK). Każda gmina zobowiązana jest ustanowić przynajmniej jeden taki punkt na swoim terenie. To tam powinny trafiać rzeczy, którym można dać drugie życie.

- Od stycznia 2025 gminy powinny zapewniać przyjmowanie odpadów tekstyliów w PSZOK-ach.
- Przed domami nie pojawią się nowe pojemniki na odpady tekstyliów, ale powinno się je segregować i oddawać w punktach do tego przeznaczonych.
- Specjaliści od tekstyliów sugerują wiele sposobów na nowe życie dla ubrań, ale ich początkiem jest selektywna zbiórka.
- Zdecydowana większość odpadów tekstylnych i ubrań trafia na składowiska.

Tekstyli zanieczyszczają Polskę!

Przeciętna Europejka czy Europejczyk co roku kupuje około 26 kg ubrań. Zgodnie z badaniami prowadzonymi przez Wspólne Centrum Badawcze (JRC) całkowita ilość odpadów włókienniczych - obejmująca odzież i obuwie, wyroby włókiennicze używane w gospodarstwach domowych, techniczne wyroby włókiennicze oraz odpady przemysłowe i przedkonsumenckie - w 2019 r. wyniosła 12,6 mln ton (10,9 mln ton odpadów pokonsumenckich i 1,7 mln ton odpadów przemysłowych i przedkonsumenckich). Wygenerowano 5,2 mln ton odpadów odzieży i odpadów obuwniczych, co odpowiada około 11 kg odpadów na osobę rocznie w UE.

Jak wynika z przytoczonych badań obecnie około 78% pokonsumenckich odpadów włókienniczych, obejmujących odzież i obuwie oraz wyroby włókiennicze używane w gospodarstwach domowych i techniczne wyroby włókiennicze, nie jest zbieranych selektywnie. To oznacza, że trafiają one do zmieszanych odpadów z gospodarstw

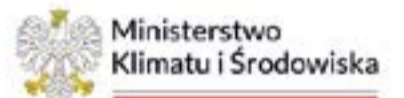
domowych, przeznaczonych do spalania lub składowania. Problem dotyczy zarówno krajów UE i państw trzecich, a skutkiem są m.in. wysokie poziomy emisji gazów cieplarnianych, duże zużycie wody czy zanieczyszczenia gruntów.

Czas na segregację tekstyliów. Zgodnie z przepisami przyjętymi w Polsce w 2019 r., od 1 stycznia 2025 gminy mają obowiązek selektywnego zbierania odpadów tekstylnych. To oznacza, że w PSZOK-ach, będzie można oddać zużyte materiały tekstylne, odzież i obuwie. W każdej gminie powinien być przynajmniej jeden taki punkt.

Rozwiązaniem, które sprawdziły się na świecie i wielu miejscach w Polsce są m.in.:

- **Zbiórka workowa „door-to-door”** – wyznaczenie dni, w których mieszkańcy mogą wystawić worki z tekstyliami przed domami;
- **Kontenery na tekstylia w przestrzeniach miejskich** – rozmieszczenie kontenerów na tekstylia w miejscach łatwo dostępnych dla mieszkańców (np. przy szkołach, centrach handlowych, placach miejskich);
- **Re-butik gminny** – organizowanie punktów wymiany używanej odzieży, które promują ponowne użycie i zapobiegają powstawaniu odpadów;
- **Wsparcie zbiórek charytatywnych** – współpraca z organizacjami non-profit w zakresie przekazywania używanej odzieży potrzebującym;
- **Innowacyjne formy recyklingu** – współpraca z firmami i organizacjami, które przetwarzają tekstylia na nowe produkty, np. materiały izolacyjne, legowiska dla zwierząt;
- **Organizacja giełd wymiany ubrań i obuwia** – regularne wydarzenia umożliwiające mieszkańcom wymianę używanych rzeczy, co zmniejsza ilość powstających odpadów i wzmacnia lokalne więzi społeczne.

SegregujeMY
TEKSTYLIA



Od 1 stycznia 2025
oddasz odpady
tekstylne i odzież
w PSZOK w każdej
gminie

PSZOK to punkt selektywnego
zbierania odpadów komunalnych



KAPSEL CROSS PSTRYKNIĘTY



Jubileusz Kapsel Crossa

Jubileuszowa, 10. edycja Międzynarodowych Mistrzostw Gry w Kapsle już za nami! Co roku zawodnicy przenosili się na specjalnie przygotowane tory i pstrykali swoimi kapslami wśród podmokłych bagien *Parku jurajskiego* czy odległych galaktyk *Gwiezdnych wojen*. Ponieważ była to wyjątkowa, jubileuszowa edycja Kapsel Crossa, postanowiliśmy wrócić do korzeni, czyli **kolarstwa**. Ta międzypokoleniowa, w pełni analogowa gra jeszcze kilkanaście lat temu rządziła na podwórkach. My, w Sulęcińskim Ośrodku Kultury, **przywróciliśmy jej świetność i nadaliśmy widowiskowego charakteru**.

Nowe i stare twarze

Początek lutego pozwolił zawodnikom jeszcze raz przenieść się do swoich czasów dzieciństwa. Co roku ta impreza pokazuje, że jest międzypokoleniowa. Zarówno starsi **uczestnicy bawili się świetnie**, jak i młodszy pstrykający mogli poznać tę wdzięczną grę. W tym roku mogliśmy kibicować zarówno doświadczonym zawodnikom z poprzednich edycji, jak i tym, którzy po raz pierwszy poczuli dreszcz kapslowej rywalizacji. Walka o zwycięstwo, jak przystało na specjalną edycję, była niezwykle zacięta – emocje towarzyszyły zawodnikom do ostatniego pstryknięcia! O prawidłowe pstrykanie i przestrzeganie zasad dbali specjaliści sędziowie, natomiast wszelkie spory i dyskusje kończył sędzia główny. Jedno jest pewne tego dnia **EMOCJI NIE BRAKOWAŁO!**

Motyw przewodni? Wyścig Pokoju!

Kapsle zawodników pstrykały obok charakterystycznych miejsc związanych z tym historycznym wyścigiem kolarskim wspomnianym z czasów PRL-u. **Na torze można było zobaczyć m.in. Pałac Kultury i Nauki w Warszawie, Tańczący Domek w Pradze czy Wieżę Telewizyjną w Berlinie**. Dodatkowo cały tor został udekorowany prawdziwymi elementami kolarskimi – wśród przeszkód znalazły się siodelka rowerowe, koła, pedały, a także łańcuchy, które dodawały realizmu rywalizacji.

Poznajmy laureatów!

Kategoria Kids:

1. Robert Roslanowski
2. Lena Melanowicz
3. Antoni Melanowicz

Kategoria Open:

1. Artur Batur
2. Radek Pastusiak
3. Sebastian Marciniak

Klasyfikacja drużynowa Kids:

1. Pyszczki
2. Melonki
3. Zuchy

Klasyfikacja drużynowa Open:

1. FTI
2. (ex aequo) Dawidy, KKK
Glebogryzarka, Kubusie

4 EDYCJA LKA!

Czym jest LKA?

Lubuskie Konfrontacje Artystyczne to wyjątkowa okazja dla dzieci i młodzieży do zaprezentowania swoich pasji artystycznych. To jedyny w roku festiwal skierowany do młodych miłośników muzyki, recytacji, tańca, teatru, plastyki oraz fotografii.

LKA to nie tylko konkurs – to także okazja do sprawdzenia swoich umiejętności na szczeblu wojewódzkim i spotkania z innymi utalentowanymi uczestnikami.

Więcej informacji o wydarzeniu znajdziecie Państwo na stronie: lubuskieart.pl

Jak wziąć udział?

1. Zapoznaj się z regulaminem oraz zgodami dostępnymi na stronie organizatora danej kategorii.
2. Wypełnij formularz zgłoszeniowy zgodnie z wytycznymi.

Etapy powiatowe organizowane przez Sulęciński Ośrodek Kultury:

- Recytacja – 21.03.2025 r. (Światowy Dzień Poezji)
- Piosenka – 22.03.2025 r.

W tym roku będziemy również gospodarzami wojewódzkiego finału kategorii „Instrumentaliści”:

Instrumentaliści – finał wojewódzki – 23.04.2025 r.

Światowy Dzień Poezji

21 marca to ważna data, jest to Pierwszy Dzień Wiosny, Światowy Dzień Zespołu Downa oraz Światowy Dzień Poezji – święto ustanowione przez UNESCO w 1999 roku. Głównym celem tego dnia jest promocja czytania, pisanie, publikowania oraz nauczania poezji na całym świecie. Jak podaje UNESCO – „ten dzień ma dać nowy impuls, aby docenić poezję oraz poprzeć krajowe, regionalne i międzynarodowe ruchy poetyckie”. Jak co roku w Bibliotece Publicznej będziemy celebrować ten dzień. Poezję zaprezentują uczestniczki i uczestnicy Środowiskowego Domu Samopomocy w Sulęciniu, Warsztatów Terapii Zajęciowej w Sulęciniu, a także uczennice i uczniowie z Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Sulęciniu.

Spotkanie odbędzie się 21 marca, o godzinie 10.00 w Bibliotece Publicznej w Sulęciniu.



ZRZESZENIE LUBUSKICH INSTYTUCJI KULTURY



LUBUSKIE KONFRONTACJE ARTYSTYCZNE

POWIAT SULECIŃSKI

HARMONOGRAM ETAPÓW POWIATOWYCH

4 EDYCJA LUBUSKIE KONFRONTACJE ARTYSTYCZNE



PIOSENKA	SULECIŃSKI OŚRODEK KULTURY SULECIN www.soksulecin.pl Data: 22.03.2025
RECYTACJA	SULECIŃSKI OŚRODEK KULTURY SULECIN www.soksulecin.pl Data: 21.03.2025
PLASTYKA	TORZYMSKI OŚRODEK KULTURY TORZYM www.torzyskiok.pl Data: 28.03.2025
INSTRUMENTALISTI	GMINNY OŚRODEK KULTURY KRZESZYCE miejsce: Sala Wiejska RUDNICA Data: 28.03.2025
FOTOGRAFIA	BIBLIOTEKA-CENTRUM KULTURY LUBNIEWICE www.bcklubniewice.pl Data: 08.03.2025
TANIEC	BRAK ELIMINACJI POWIATOWYCH
TEATR	BRAK ELIMINACJI POWIATOWYCH

ZBLIŻA SIĘ BARDZO SMACZNY FESTIWAL!

Zapraszamy na IX edycję **ROCK & BEER FEST**, który odbędzie się 1 marca 2025 w Sulęciniu! W tym roku część muzyczna obfitować będzie w bardzo konkretny zestaw zespołów! Zagrają: **FLAPJACK, ANEMJA, EXTENSA, TÁR**. Rock & Beer to jedyne takie wydarzenie na zachodzie kraju, które co roku do Sulęcina ściąga miłośników muzyki i kraftowego piwa, a także tatuażu, nie tylko z regionu ziemi lubuskiej lecz z całego kraju.



01.03.2025r.



17:00



80/100 zł

GWIAZDA WIECZORU - FLAPJACK

30 lat po pierwszych zagranych dźwiękach zespół powrócił na scenę z nowym, piątym studyjnym materiałem SUGAR FREE. Dotychczasowe albumy stały się symbolami szeroko pojętej polskiej muzyki rockowej lat 90. Koncerty pod hasłem Tribute to Guzik wskrzesiły rockowego ducha dawnych lat, a zespół postanowił przy okazji prób zarejestrować kilka utworów, które ostatecznie przerodziły się w nowy album „Sugar Free”. Krążek został wyróżniony, zdobywając statuetkę Fryderyka w kategorii Album Roku Metal.

SPECJALNE STREFY

MOCZYBRODA

Jak co roku za Strefę Piwną odpowiada Browar Moczybroda, to gwarantuje fachową obsługę, profesjonalne podejście do tematu oraz wyjątkowe smaki – czyli dla każdego coś dobrego. Dla ciekawskich smakoszy przewidujemy również piwną prelekcję prowadzoną przez specjalistów z Browaru Moczybroda.

STUDIO TATUAŻU VIKING

Studio tatuażu Viking, które poprowadzi Strefę Tatuażu to najstarsze studio tatuażu w Zielonej Górze i jedno z pierwszych w województwie lubuskim. To miejsce pełne historii, doświadczenia i pasja do sztuki.

Obecnie studio tatuażu Viking tworzy zespół czterech artystów: Cezar, Gosia, Vlad i Krystian. Studio było obecne na prestiżowych konwentach tatuażu w Polsce, jak i za granicą, co udowadnia ich profesjonalizm i pasję do tego, co robią.

KULTURALNIE PRZED NAMI!



KONCERT KORA
NAJWIĘKSZE PRZEBOJE KORY!
15.03.2025
sobota - godz. 20.00
bilety: 45/55zł
rezerwacja SMS
tel. 506 070 879
KLUB U BULKA
UL. MONIUSZKI 1, SULĘCIN

KORA Tribute Band to projekt stworzony przez lubuskich muzyków poświęcony twórczości Kory Jackowskiej i zespołu Maanam. Podczas koncertów zespołu nie brakuje takich hitów jak: "Krakowski spleen", "Lucciola", „Boskie Buenos” czy "Cykady na Cykladach"...

Możliwa również rezerwacja wejściówek (45 zł)!

Wyślij SMS pod numer 506 070 879 o treści:

KORA + imię nazwisko + ilość biletów



15.03.2025 r.



20:00



Rezerwacja: 45 zł
Dzień koncertu: 55 zł



**KINOWE
EMOCJE**
SOKino BLISKO CIEBIE
SALA PROJEKCYJNA

SOKino, Nasza sala projekcyjna nadal dostarcza mnóstwo filmowych wrażeń! W każdy drugi i czwarty piątek miesiąca możecie poczuć się jak w prawdziwym kinie – bez konieczności wyjeżdżania z miasta. Ponad 170-calowy ekran i wysokiej jakości dźwięk przestrzenny 5.1 sprawiają, że filmy nabierają nowego wymiaru. W tym miesiącu mamy już za sobą pokaz komedii romantycznej. A co zobaczycie na najbliższym seansie? To niespodzianka! Pamiętajcie, że w SOKinie zawsze czeka na Was darmowy popcorn.



21.02.2025 r.
07.03.2025 r.



19:00



Wstęp bezpłatny



TAM I Z POWROTEM
festiwal podróży i przygody
04-06.04.2025 SULĘCIN i okolice

Tegoroczna edycja "Tam i z Powrotem" będzie poświęcona podróżom po naszym regionie. Czekają na Was stałe festiwalowe atrakcje: inspirujące historie podróżników, smaki regionalne czy wystawy artystyczne.

W tym roku wychodzimy także w plener, by odkrywać lokalne perełki, na które dotąd mogliście nie zwrócić uwagi. A co dla młodszych podróżników? Powróci ich ulubiona zabawa "Palcem po mapie", a także aktywny spacer po Sulęciniu.

Wypatrujcie szczegółowych informacji – już wkrótce zdradzimy więcej! Wejdźmy w kwiecień aktywnie i inspirująco!



04-06.04.2025 r.



11:00



Wstęp bezpłatny



TU GRA INTERNETOWE RADIO SOK
f radiosoksulecin
i radiosoksulecin
SOKowirówka
radio@soksulecin.pl www.radiosok.pl

- AUDYCJE
- WIEŚCI KULTURALNE
- LISTA PRZEBOJÓW
- PLYTA TYGODNIA
- MUZYCZNE NOWOŚCI
- WYWIADY

GRAMY 24 GODZINY NA DOBĘ, 7 DNI W TYGODNIU

Chcesz być na bieżąco
z KULTURĄ?

SMS

Wyślij SMS o treści INFO SOK
na nr 506 070 879

SOKratejska łamigłówka

Rozwiąż poprawnie krzyżówkę, przynieś ją do Biblioteki Publicznej i zdobądź bilet na jedno z naszych wydarzeń.

Uwaga, wygrywa tylko pierwsza osoba, która przyniesie krzyżówkę!

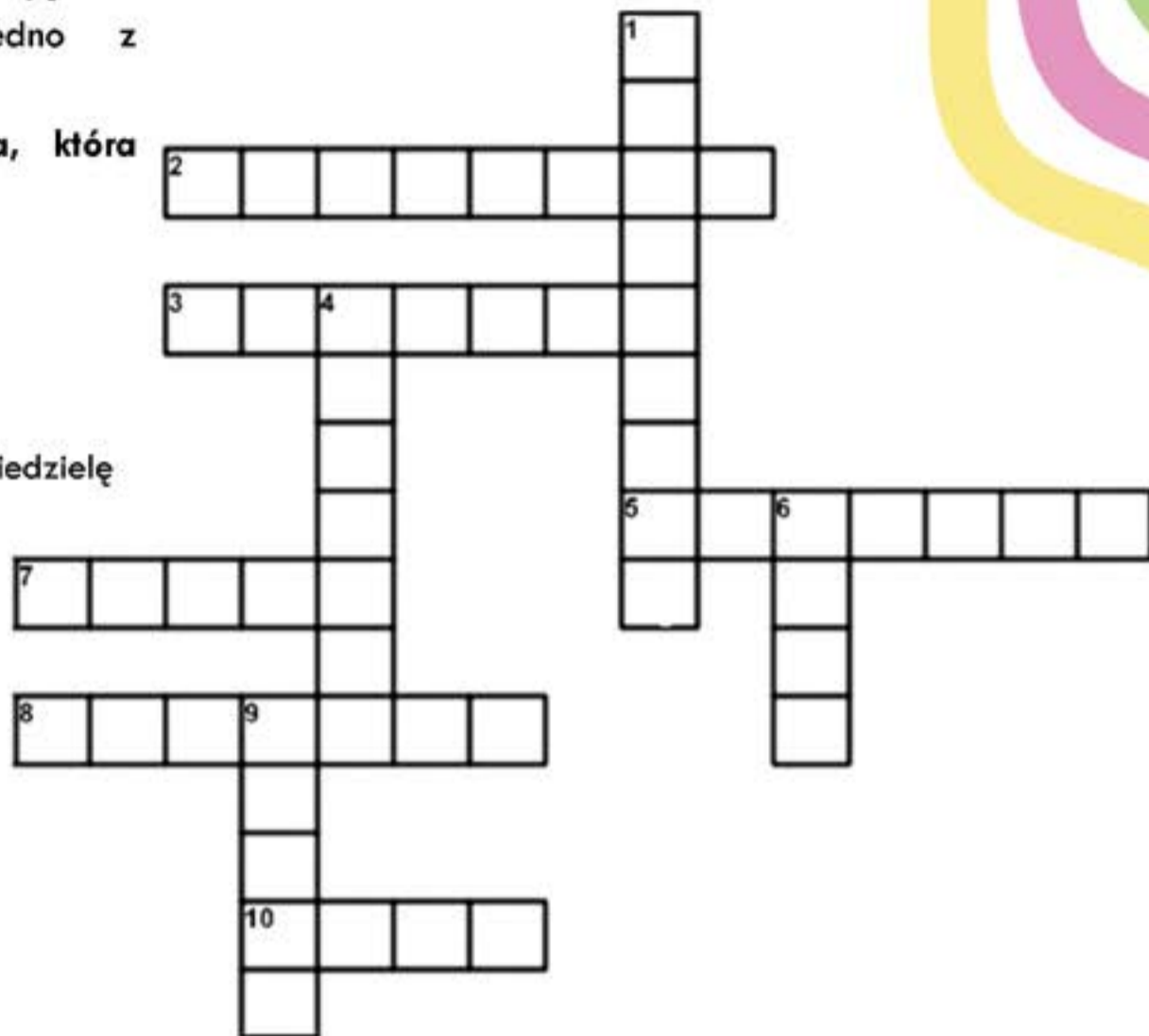
PYTANIA

Poziomo:

- Przeptywa przez Sulęcín.
- Święto organizowane przez SOK w pierwszą niedzielę października.
- Kontener w sulęcińskim parku miejskim.
- Dawne kino w Sulęcínie.
- Autor Karkonoskiej serii kryminalnej.
- Drzewo przy plenerowej scenie SOK-u?

Pionowo:

- Konkurs recytatorski o Pluszową Kaczkę....
- Nazwa grupy kabaretowej w SOK-u.
- Coroczny festiwal, Wake Up and...
- Czarny Łobuz Kultury, fan teatru.



KSIAŻNICZKI polecają

Jakub Jarno Światłoczułość

Kim jest Jakub Jarno, autor fascynującej powieści?

Mieszka z rodziną na wsi. Nie chce mówić o sobie więcej, uważa bowiem, że książki będą przemawiać za niego. Jeszcze przed debiutem obiecał sobie, że nigdy nie udzieli nikomu wywiadu i nie będzie zabierał głosu publicznie. Jest przekonany, że to nie pisarz jest ważny, ale jego opowieść.

"I nigdy się człowiek z człowiekiem nie porozumie do końca, choćby nie wiadomo jak dobrze potrafił mówić. Choć, powiem ci, jeżeli ktoś książki w sobie nosi, to jakoś łatwiej. A im większy ten bagaż, tym jeszcze łatwiej. Nic tak nie uczy nas drugiego człowieka jak książki właśnie. Bo jak bez nich siebie opowiadać drugiej osobie? Jak się sobie opowiedzieć? Nie sposób. Na film do kina możesz pójść, naturalnie. W telewizji obejrzeć co, również. Nawet do komputera usiąść, w tych grach się zatracić, owszem. Ale nic nie będzie tym samym, czego cię książka nauczy. Każdy człowiek jest swoją narracją, a żeby ją ułożyć, musi się nauczyć u źródła. Tylko jedno jest źródło narracji. Książki.

www.soksulecin.pl
www.bibliotekasulecin.pl

[sulecinskiosrodekkultury](https://www.facebook.com/sulecinskiosrodekkultury)
[bibliotekasoksulecin](https://www.facebook.com/bibliotekasoksulecin)

sekretariat@soksulecin.pl
biblioteka@soksulecin.pl

[sulecinskiosrodekkultury](https://www.instagram.com/sulecinskiosrodekkultury)

ul. Moniuszki 1
69-200 Sulęcín

95 755 24 77
95 755 31 72

www.astroleon.pl/japka



www.radiosok.pl

RADIO SOK poleca

Meteroids Nostalgicznie

Debiutanci krządek zespołu miał swoją premierę we wrześniu 2021 roku. Album „Przemyslenia” był nagrany kiedy większość zespołu nie była jeszcze nawet pełnoletnia i opisywał ich pierwsze obserwacje dorosłego świata. Po trzech latach ukazała się druga płyta „Nostalgicznie”. Tym razem z perspektywy dojrzałej młodzieży opowiadają o przeżyciach i uczuciach, w zderzeniu się z Rzeczywistością.

Twórczość dorasta razem z zespołem, z nowoczesnym brzmieniem i spojrzeniem na muzykę lat 80' oraz dziki groove. Lirycznie przede wszystkim, dotykają wrażliwej „struny” ludzkiej psychiki, radości i problemów z tym związanych.

Meteroids to zespół najlepiej czujący się na scenie i w interakcji z publicznością. Sam fakt, że tylko w jednym roku zostali laureatami pięciu przeglądów muzycznych z rządu, czyli wszystkich na jakich w tym roku zagraли, świadczy o tym najlepiej. Płyte promują na wielu koncertach w miastach praktycznie całej Polski



www.radiosok.pl



minął miesiąc

I bądź tu mądry...



LECH MALINOWSKI
lechm47@wp.pl

Polityka jak w optycznej zabawce zwaną kalejdoskopem jest zmienną co chwilę. Napisane już jutro i w dniu emisji miesięcznika będzie warte przysłowiowego funta kłaków. Są tematy, które się rozwijają i żyją swoją czasoprzestrzenią.

Miałeś chamie złoty róg, ostał ci się jeno sznur można by rzec w stosunku do wielu krasomówców sceny politycznej. Poseł J. Kowalski zarzucił rządowi zamknięcie elektrowni Siersza. To rząd PiS podjął uchwałę o jej zamknięciu, a Januszek był wówczas wiceministrem Aktywów Państwowych. I jak nie nazwać Kłamcą i Populistą tegoż gostka? Europosłanka z Konfederacji na platformie X zwyczajnie skłamała w kwestii wyroku sądu brytyjskiego odnośnie emigrantów, co udowodnili dziennikarze. Niedouczone, głupia czy niekompetentna? Nasz harcerzyk Michałek D. też europoseł rzekł iż sąd brytyjski uniewinnił zatrzymanego byłego szefa RARS, też Michałka. Guzik prawda, zarządził poręczenie i znacznie ostrzej niż w Polsce ograniczył mu wiele. W chwili pisania felietonu, kwota zabezpieczenia w wysokości 565 tys. funtów nie wpłynęła. Nawet Pinokio gwarantował wpłatę. Gwarancja była polityczna czyli na zamówienie.

Bujna Czupryna bo tak nazwali

rdzenni Indianie – nowego prezydenta, zaskakuje swoimi pomysłami. Trump nie przysięgał na Biblię, co wyłapały obiektywy. Prawa ręka w górze, lewa wzdłuż spodni. Melania usłużnie Pismo Święte trzymała... Jednak wyrażane publicznie i groźące destabilizacji pokoju – słowa są zatrważające. *Kanada bez subsydiów z USA nie może istnieć jako kraj zdolny do przetrwania, dlatego powinna zostać naszym ukochanym 51. stanem.* W podobny tonie padały sugestie dotyczące Grenlandii czy Kanału Panamskiego. Ostatnio wiele słychać o deweloperskiej czystce w Strefie Gazy. I jak się teraz czują posłowie skandujący w Sejmie RP imię i nazwisko 47 Prezydenta USA? Kończąc ten wątek już wiadomo, że ambasadorem w PL został biznesmen, ponieważ i dziennikarz, znany jako ognisty konserwatysta, zagorzał syjonista i ortodoksyjny Żyd, który ma za złe, że nasz rząd popiera Trybunał Europejski w kwestii premiera Izraela, któremu zarzuca się wcale nie tak mało. Nie mam nic wobec Starszych Braci w Wierze, ale taki gość nic dobrego nie wróży. Obym się mylił.

Media, opisując raport, w którym przeanalizowano 200 spraw prowadzonych w prokuraturze w latach 2016-2023, skupiają się na kilku dotyczących najbardziej znanych polityków PiS. Jednak najistotniejszą kwestią, którą pokazano na licznych przykładach jest to, jak wyglądał schemat działania śledczych uległych Zbyszkowi "Zero". W największym skrócie można go określić tak: swoich kryjemy, przeciwników dojeżdżamy. Lekceważyli przy tym szeregowych prokuratorów, którzy zazwyczaj znali się na swojej robocie znacznie lepiej od „pałacowych” szeryfów. Zero wraz ze swoimi ludźmi stworzyli swój przy-

watny folwark w prokuraturze, gdzie z najwyższego szczebla wskazywali, kogo należy oskarżać, a komu należy odpuszczać. Komu tylko byli w stanie, łamali zawodowy kręgosłup.

Opublikowany właśnie raport jest szokujący o tyle, że nie mówi się w nim jedynie o machlojkach pojedynczych polityków. Mowa o miarowym, postępującym z roku na rok, niszczeniu instytucji państwa, której cała siła powinna opierać się na zaufaniu obywateli do tego, że przed obliczem prokuratura każdy zostanie potraktowany jednakowo. Tymczasem PiS, który przecież reformę wymiaru sprawiedliwości niósł na sztandarach, zgubił zupełnie w tym wszystkim zwykłego człowieka. Chyba że był to człowiek należący do partii.

Jest w społeczeństwie sporo goryczy w związku z tempem rozliczeń PiS przez obecną władzę. To rozciąga się w czasie. Można odnieść wrażenie, że państwo daje tym osobom poczucie bezkarności. Ta pobłażliwość jest dla wielu nieakceptowalna. Dziennikarze z rządowej TVPis byli aparatczykami. Nie mieści się w głowie, że ci sami są wciąż w zawodzie i dalej robią to samo, tylko w innej stacji. Powinni zostać objęci zawodową infamią

Jastrząb Glapiński nie chce wydać dokumentów dla Komisji Sejmowej czyli *Nie mam pańskiego płaszcza i co mi pan zrobisz?* W żywe oczy kpina z państwa!

Czyż nie było kpina postępowanie Instytutu Dziedzictwa Myśli Narodowej przy zakupie pamiątek po polskim pianinie i kompozytorze? Nie tylko „fortepian Paderewskiego” fałszywką. Kolejne „pamiątki” to też rupiecie. Bezwartościowe i wielokrotnie przepłacone. Analiza kilkudziesięciu przedmiotów, kupionych przez Instytut nie pozostawia wątpliwości.

Spora część z 300 tys. zł publicznych pieniędzy została wydana na przedmioty o nikomej wartości. Nikt nie zadał sobie trudu, żeby je sprawdzić przed zakupem. Instytutem kierował wówczas J. Żaryn, mający dobrą kławkę m.in. na spotkaniu w Międzyrzeczu, co wspominam z dozą uszczypliwości.

Odszedł z szefostwa Biura Bezpieczeństwa Narodowego, dr hab. oficer, lekarz i prawnik. Osiem lat temu uzyskał pierwszy stopień oficerski i doszedł do stopnia podpułkownika. Takie robiono szybkie kariery. Opowiadanie, że jedzie na stypendium do Oksfordu, kiedy ma jeszcze przez pół roku wykonywać swoje obowiązki jako szef BBN oznacza, że Rezydent Anżej jest tak słabym szefem, że nie jest w stanie go zatrzymać. Gryzonię zawsze wiedzą kiedy opuścić tonącą łajbę.

Intensywne relacjonowanie rzekomego zamachu stanu przez szczupnię telewizyjną należącą wg zapisów rejestrów sądowych do PiS – nie znalazło potwierdzenia w rzeczywistości. Nowy prezes TS też „odleciał” w swym wystąpieniu, bo pętla uczciwej sprawiedliwości się zaciska. Choć ponoć ma to wymiar polityczny. Czekam kiedy kolejny zrejteruje za granicę.

Do kampanii wyborczej na razie nie warto się odnosić. Zostało jeszcze trochę czasu. Kandydatów jest trochę dużo. Kilku bez szans ale z reklamą. Jeden z nich rzekł, że nie chce być Prezydentem RP, startuje aby pokazać wybory od środka. Swoiste fiksum dyrdum potocznie zwane fiołem. Nie tylko zresztą u tego kandydata. Teorie spiskowe st. chor. rez. (dziś posła na Sejm RP) M. Jakubiaka to już istna poezja. Ale o wyborach i dupowatych sondażach za miesiąc.

PCPR w Sulęcinnie walczy z wykluczeniem społecznym

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Sulęcinnie zaprasza osoby niepełnosprawne z Powiatu Sulęcińskiego do zapoznania się z finansowanym przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych programem „Aktywny samorząd”, którego głównym celem jest wyeliminowanie lub zmniejszenie barier ograniczających uczestnictwo Beneficjentów niepełnosprawnych w życiu społecznym, zawodowym i dostępie do edukacji.

Wnioski o dofinansowanie można złożyć on-line w Systemie Obsługi Wsparcia (SOW) – bez wychodzenia z domu, bez kolejek i bez barier. Dostęp do Systemu SOW jest bezpłatny i dostępny pod adresem (www.sow.pfron.org.pl). Jedynie potrzebujesz: dostęp do Internetu, konto w Systemie SOW i Profil Zaufany, który umożliwia elektroniczne podpisywanie dokumentów. Wnioski z Modułu I można składać również w formie papierowej w siedzibie Powiatowego

Centrum Pomocy Rodzinie w Sulęcinnie.

Wszelkich informacji na temat programu można uzyskać pod nr telefonu: 957550753 Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Sulęcinnie ul. Daszyńskiego 49.

Harmonogram realizacji programu „Aktywny samorząd”

- 2 stycznia 2025r. – start naboru wniosków w SOW w ramach Obszaru E.

- od 1 marca 2025r. do 31 marca

2025r. termin przyjmowania wniosków w module II dotyczących roku akademickiego 2024/2025.

- od 1 marca 2025r. do 31 sierpnia 2025r. – termin przyjmowania wniosków w module I (A–D).

- do 10 października 2025r. – termin przyjmowania wniosków w module II dotyczących roku akademickiego 2025/2026.

Podsumowanie realizacji projektu „Aktywny Senior-Świadomy Senior”

30 grudnia 2024 r. w Sali u Siudaka w Sulęcinie odbyło się spotkanie podsumowujące realizację projektu „Aktywny Senior-Świadomy Senior”. Projekt realizowany był od września do grudnia 2024 r. przez Stowarzyszenie Młodych Lubuszan, dla seniorów z powiatu sulęcińskiego. Stowarzyszenie na realizację zadania publicznego otrzymało dofinansowanie w wysokości 199 000,00 zł z rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025 (edycja 2024 r.). Stowarzyszenie uzyskało pierwsze miejsce na liście projektów rekomendowanych do dofinansowania w ramach Priorytetu nr I, spośród ogółem 887 wniosków złożonych w Polsce.

Podczas spotkania, uczestnicy projektu oraz zaproszeni goście wysłuchali prezentacji o działalności Stowarzyszenia Młodych Lubuszan w zakresie edukacji oraz o realizacji projektu „Aktywny Senior – Świadomy Senior”. Koordynator projektu - Dagmara Żarkowska-Terech, omówiła działania podejmowane przez Stowarzyszenie oraz przypomniała zgromadzonym seniorom, jakie zadania zostały zrealizowane w toku projektu.

Wśród podejmowanych aktywności przez seniorów były:

- **warsztaty/instruktaż nordic-walking** – regularnie, w każdą sobotę odbywały się wyjścia uczestników. Podczas zajęć seniorzy nauczyli się prawidłowo poruszać, wykorzystując kijki do nordic walking i poznając przy okazji

znane i mniej znane miejsca w okolicach Sulęcina.

- **szkolenie z wolontariatu** – podczas zajęć seniorzy opracowali „mapę zamierzeń, celów i planów” na rzecz społeczności lokalnej oraz poszukiwali metod i środków do wykorzystania w ich realizacji. Seniorzy byli bardzo zaangażowani w pracę w swoich grupach, motywowani do działań i otwartości w stosunku do drugiej osoby.

- **szkolenie z zakresu kompetencji cyfrowych** - seniorzy brali udział w zajęciach z obsługi komputera, tableta i telefonu. Małe, kameralne grupy pozwoliły na przyswojenie wiedzy i na nabycie praktycznych umiejętności, przydatnych w codziennym korzystaniu z urządzeń cyfrowych.

- **treningi pamięci** - seniorzy poznali techniki szybkiego zapamiętywania, sposoby kontrolowania emocji, a także mogli dokonać analizy własnych zdolności asertywnych.

- **warsztaty z zakresu dietetyki i zdrowego stylu życia** – seniorzy, oprócz pomiarów i analizy parametrów ciała, otrzymali wiedzę na temat zasad właściwego żywienia i zdrowego stylu życia, uwzględniające wiek oraz choroby wieku podeszłego. Warsztaty zorganizowano w Wędrzynie, Sulęcinie oraz w Żubrowie.

- **warsztaty z pierwszej pomocy przedmedycznej** – podczas zajęć warsztatowych, uczestnicy poznali praktyczne zasady udzielania pierwszej pomocy i postępowania w

sytuacjach kryzysowych. Wiedza o tym, jak postępować w sytuacjach trudnych i nagłych jest ważna w każdym wieku.

- **warsztaty kulinarne w Brzeźnie i Sulęcinie** – zorganizowano 3 edycje warsztatów kulinarnych. W trakcie warsztatów, które odbyły się w sali wiejskiej w Brzeźnie i w stołówce Szkoły Podstawowej nr 1 w Sulęcinie, tematem przewodnim zajęć była kuchnia włoska. Uczestnicy przygotowali dwa dania obiadowe oraz deser.

- **warsztaty z zakresu refleksologii i terapii dźwiękiem** – zajęcia cieszyły się dużym zainteresowaniem. Uczestnicy, przy dźwiękach muzyki, korzystając z mat gimnastycznych - poznali techniki relaksacji i uspokojenia. Otrzymali też praktyczne wskazówki, jak korzystać z prezentowanych metod wyciszenia w codziennym życiu.

- **zajęcia kreatywne – manualne** – zorganizowano zajęcia manualne dla 6 grup. Uczestnicy wykonywali m.in. świąteczne bombki, świece technika decoupage, drewniane choinki, świąteczne kartki malowane akwarelą.

- **dwa wyjazdy edukacyjne do Centrum Edukacji Regionalnej i Przyrodniczej w Mniszkach k. Międzyzychodu.**

Podczas wycieczki, uczestnicy przeżyli niezwykle chwile, wracając pamięcią do czasów dzieciństwa. Seniorzy mieli okazję zobaczyć urządzenia, narzędzia w warsztacie ginących zawodów: bednarza, kowala, szewca, praczki, pszczelarza oraz innych



Pierwsza pomoc przedmedyczna



Warsztaty manualne

niezwykłych miejsc z przeszłości- izby szkolnej, sklepu kolonialnego i dawnej kuchni. Zwieńczeniem wycieczki były warsztaty stolarskie - uczestnicy pod okiem specjalisty, wykonali taboreciki (ryczki).

- **wyjazdy do obiektów kultury i obiektów sportowo-rekreacyjnych.**

W październiku 2024 r.

seniorzy uczestniczyli w **zajęciach sportowych na basenie w Międzyzrachu**. Była nauka i doskonalenie nauki pływania oraz zajęcia gimnastyczne w wodzie, a także korzystanie z sauny i innych atrakcji wodnych. Po zakończonych zajęciach, na seniorów czekał pyszny posiłek regeneracyjny.



Spotkanie podsumowujące-30.12.2024



Zajęcia na basenie



Warsztaty z dietetykiem

W grudniu 2024 r., seniorzy wzięli udział w **wyjeździe do kina w Gorzowie Wielkopolskim**. Na wielkim ekranie, seniorzy obejrzeli film „U Pana Boga w Królowym Moście” oraz Koncert Świąteczny Andre Rieu.

Tuż przed Świątami Bożego Narodzenia seniorzy skorzystali także z **oferty kulturalnej Filharmonii Gorzowskiej**. Uczestnicy wysłuchali Oratorium Bożonarodzeniowego Johanna Sebastiana Bacha w wykonaniu orkiestry, chóru i solistów.

Podczas spotkania podsumowującego - seniorzy, trenerzy i osoby prowadzące zajęcia, a także wolontariusze i inne osoby zaangażowane w realizację projektu, otrzymały okolicznościowe dyplomy i podziękowania.

DZIĘKUJEMY

Stowarzyszenie Młodych Lubuszan składa wielkie podziękowania dla ponad 200 seniorów, którzy wzięli aktywny udział w działaniach podejmowanych w ramach projektu „Aktywny Senior-Świadomy Senior”. Nasze podziękowania składamy także dla:

- **Pana Dariusza Ejchara Burmistrza Sulęcina** - za udostępnienie miejsc szkoleniowych, dzięki czemu możliwa była realizacja zadania i osiągnięcie zamierzonych ce-

łów projektu.

- **Pani Izabeli Hutryra Dyrektora partnerskiej Szkoły Podstawowej nr 1 w Sulęcynie** - za niezwykłą otwartość, za wsparcie logistyczne i organizacyjne, za udostępnienie sal i stołówki szkolnej na potrzeby organizacji zajęć edukacyjnych i spotkań w ramach projektu.

- **Pani Ewy Krynickiej** - za wsparcie animatorskie, organizacyjne, logistyczne - za codzienne zaangażowanie w realizację projektu, w tym ścisłą współpracę z koordynatorem projektu i uczestnikami projektu.

- **Księdza Sławomira Przychodnego Proboszcza Parafii w Sulęcynie** - za upublicznienie treści związanych z realizacją i promocją projektu.

- **dla wszystkich trenerów, edukatorów, osób prowadzących zajęcia:** dla **Pani Justyny Kuligowskiej, Pani Zofii Michalak, Pani Aleksandry Musiałowskiej, Pani Teresy Pelc, Pani Moniki Reinhardt, Pani Małgorzaty Zajęc, Pana Witolda Hutry, Pana Mariusza Kępkę, Pana Daniela Naranowicza, Pana Kamila Tuźnika, Pana Przemysława Strucha, Pana Wiesława Wójcika** - za profesjonalne przygotowanie i przeprowadzenie zajęć edukacyjnych dla seniorów 60+.

- **dla młodszych i star-**



Warsztaty kulinarne w Sulęcynie

szych wolontariuszy biorących udział w projekcie oraz innych osób zaangażowanych w powodzenie realizacji projektu.

Bez Państwa, realizacja projektu nie byłaby możliwa. Bardzo dziękujemy :)

Zarząd i Zespół realizatorów projektu „Aktywny Senior-Świadomy Senior”

Projekt „Aktywny Senior-Świadomy Senior” dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025 (edycja 2024 r.).



Warsztaty kulinarne w Brzeźnie



Treningi pamięci

Fake newsy i prawo – czy za kłamstwo w internecie grozi kara?

MIKOŁAJ
KONOPKO



Internet stał się największym placem targowym informacji. Niestety, obok rzetelnych wiadomości znajdziemy tam również dezinformację – fake newsy, które niczym wirus rozprzestrzeniają się w mediach społecznościowych, forach internetowych czy serwisach plotkarskich. Czy za szerzenie kłamstw w internecie można ponieść odpowiedzialność prawną? A może wolność słowa jest absolutnym parasolem ochronnym dla wszystkich, bez względu na treść przekazu? Teoretycznie, polski system prawny przewiduje konsekwencje dla osób szerzących nieprawdziwe informacje. Artykuł 212 Kodeksu karnego mówi o zniesławieniu, czyli pomawianiu innej osoby w sposób mogący narazić ją na utratę dobrego imienia lub naruszenie reputacji. Zniesławienie w internecie może być uznane za czyn o większej szkodliwości społecznej, co grozi grzywną, ograniczeniem wolności, a nawet karą do roku więzienia. Z kolei artykuł 190a Kodeksu karnego dotyczy uporczywego nękania, czyli stalkingu, który nierzadko idzie w parze z rozpowszechnianiem fałszywych informacji o ofierze. Oprócz przepisów karnych, osoby poszkodowane przez fałszywe informacje mogą również dochodzić swoich praw na drodze cywilnej. Kodeks cywilny przewiduje możliwość domagania się odszkodowania lub zadośćuczynienia za naruszenie dóbr osobistych, takich jak dobre imię czy prywatność. W praktyce oznacza to, że osoba,

której wizerunek został nadszarpnięty przez nieprawdziwe informacje, może żądać sprostowania, przeprosin, a nawet finansowej rekompensaty.

Często w kontekście fake newsów pojawia się argument wolności słowa. Czy jednak wolność wypowiedzi oznacza prawo do kłamania? Polska Konstytucja, a także międzynarodowe akty prawne, gwarantują każdemu prawo do wyrażania opinii. Jednak wolność słowa nie jest wartością absolutną – jej granicą jest dobro innych ludzi, porządek prawny i bezpieczeństwo publiczne. Z jednej strony, państwa na całym świecie starają się wprowadzać regulacje prawne mające ograniczyć rozprzestrzenianie dezinformacji. Przykładem jest Unia Europejska, która wprowadziła Akt o Usługach Cyfrowych (Digital Services Act), nakładający na platformy internetowe obowiązek walki z fake newsami. W Polsce na razie brakuje precyzyjnych regulacji, które skutecznie ograniczyłyby zalew fałszywych informacji. Z drugiej strony, walka z dezinformacją nie może prowadzić do cenzury. Istnieje cienka granica między usuwaniem fake newsów a ograniczaniem wolności wypowiedzi. Dlatego najważniejszą bronią przeciwko fałszywym informacjom pozostaje edukacja społeczeństwa i rozwijanie umiejętności krytycznego myślenia.

Czy za fake newsy można ponieść konsekwencje prawne? Tak, polskie prawo przewiduje odpowiedzialność karną i cywilną dla osób rozpowszechniających nieprawdziwe informacje, szczególnie jeśli wyrządzają one szkodę konkretnej osobie lub społeczeństwu. Jednak skuteczna walka z dezinformacją wymaga nie tylko przepisów, ale także odpowiedzialności samych użytkowników internetu. W dobie post-prawdy, warto zadać

GABINETY STOMATOLOGICZNE
"UŚMIECHNIJ SIĘ"

LEK. STOM. OLIMPIA RYWACKA-HARDYK

BLEDZEW 880 388 862
UL. KOŚCIUSZKI 16

LUBNIEWICE 730 303 801
UL. HARCERSKA 21

sobie jedno kluczowe pytanie: czy to, co właśnie udostępniam, jest prawdą, czy tylko kolejną cegiełką w murze dezinformacji?

W gruncie rzeczy pytanie o fake newsy to pytanie o naturę prawdy. Czy prawda jest czymś obiektywnym, do czego wszyscy możemy dążyć, czy też tylko konstruktem społecznym, zmieniającym się w zależności od narracji, którą akurat

uznamy za wygodną? Historia pokazuje, że kłamstwo powtarzane wystarczająco często może stać się „prawdą” w umysłach ludzi. W epoce informacyjnego chaosu warto pamiętać, że nasza odpowiedzialność za słowo nie kończy się na kliknięciu „udostępnij” a wręcz przeciwnie zaczyna się właśnie w tym momencie.

MEMORIAL

KOMPLEKSOWA ORGANIZACJA
I OBSŁUGA POGRZEBÓW



ZAKŁAD POGRZEBOWY

BEZGOTÓWKOWE ROZLICZENIE
W RAMACH ZASIŁKU ZUS/KRUS

- organizacja kremacji (spopielenia)
- sprzedaż trumien, urn, krzyży, tabliczek, ram nagrobkowych, wieńców, odzieży i akcesoriów pogrzebowych

- transport zmarłych na terenie kraju i za granicą
- ekshumacja zmarłych



tel. 696 117 301 (całodobowo)

Biura: Słońsk, ul. Sikorskiego 53, Kostrzyn nad Odrą, ul. Narutowicza (przy wjeździe do szpitala)

ZAMEK CHOJNIK

... Zamek z widokiem na historię i Karkonosze.



Krótki zimowy spacer, którego celem był Zamek Chojnik (627 m n.p.m.). Ruiny zamku to jeden z symboli Karkonoskich gór odwiedzany bardzo często przez turystów. Łatwy dostęp i atrakcyjność miejsca przyciąga rocznie



Zamek wielokrotnie zmieniał właścicieli, zmagał się z pożarami, który największy miał miejsce 31 sierpnia 1675 r. Piorun, który wywołał pożar zniszczył górną część zamku, jak i wieżę. Od tego momentu zamek popadł w ruinę i już go nie odbudowano do stanu przed pożarem. Od XIX wieku zamek stał się atrakcją turystyczną. Otwarto gospodę, wybudowano schody na wieżę, a w roku 1860 miało miejsce otwarcie schroniska turystycznego.

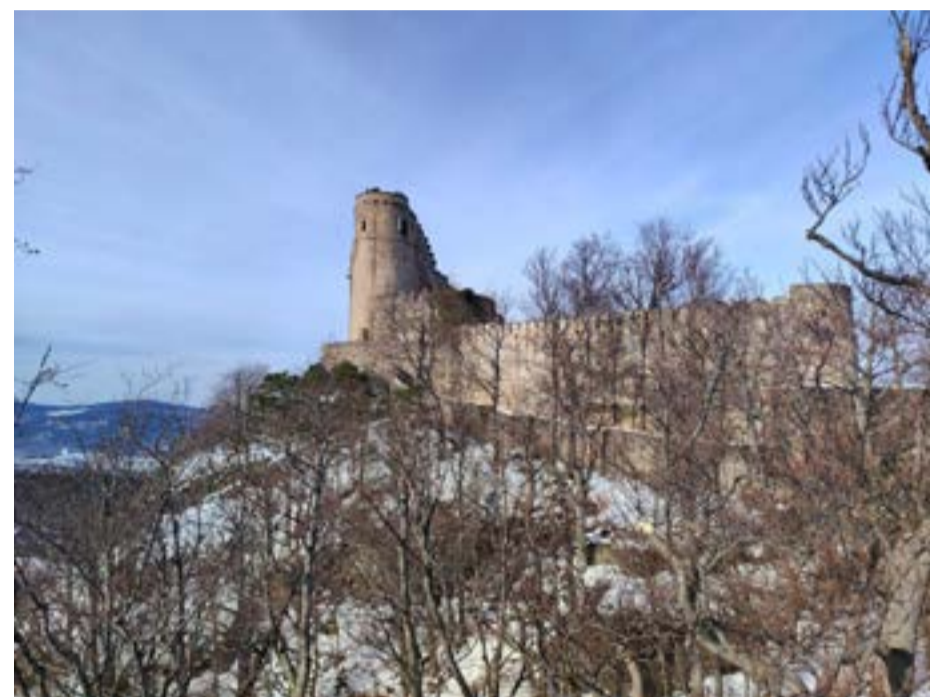
Najciekawsze elementy zamku to: okrągła wieża głodowa, z której rozpościera się przepiękny widok na Karkonosze i okolicę, mury zewnętrzne,

kaplica, brama wjazdowa, dziedziniec dolny oraz charakterystyczny pręgierz o prawie 4-metrowej wysokości. Na zamku od 1991 roku odbywa się największy turniej kusznicy w Polsce, a także swoją siedzibę ma Bractwo Rycerskie Zamku Chojnik.

Zamek posiada ciekawe legendy np. o księżniczce Kunegundzie, ale o nich, musicie już sobie sami poczytać na stronie www.chojnik.pl

Wracam do Sobieszowa. Jeszcze tylko tyk gorącej herbaty w zamkowej karczmie i ruszam dalej. W drogę powrotną prowadzą mnie na początku dwa szlaki żółty i czarny. Warto lekko skrócić na punkt widokowy z którego poza Karkonoszami podziwiać można dumnie stojący na skale zamek. Wracam na szlak. W dół prowadzą mnie kamienne schody, które schowane są pod sporą ilością lodu. Trzeba uważać, bo jest ślisko więc zakładam raki. Ta część zejścia jest bardzo atrakcyjna. Kręte schody wiją się pomiędzy skałami i drzewami a nad głową jeszcze widoczny zamek – piękny widok. Przy „Przełęczu Żarskiej” (588m n.p.m.) wchodzę na zielony szlak, a po 10 min dochodzę do skrzyżowania gdzie znajduje się czerwony szlak i tylko kwadrans dzieli mnie od parkingu gdzie mam samochód.

Bardzo lubię Zamek Chojnik i gdy tylko pojawia się okazja „wdrapuję” się na niego i Wam również polecam zdobyć tą warownię.



ponad 65 tys. odwiedzających.

Na zamek można dostać się z kilku stron. Wybieram najbardziej popularny, czyli od Sobieszowa. Z parkingu przy „Zajeździe pod Chojnikiem” w 3 minuty docieram do kasy Karkonoskiego Parku Narodowego, a po zakupie biletu ruszam w górę czerwono-czarnym szlakiem. Przy „Płaskim kamieniu” szlaki się rozdzielają, w lewo możemy pójść czarnym szlakiem, pokonując kamienne schody, szlakiem czerwonym idziemy „chodnikiem”. Wybieram łatwiejszą i delikatnie dłuższą trasę. Mam wielką ochotę i czas na wędrowkę. Trasa jest łatwa i przyjemna, idealna na spacer dla każdego. Po kilku chwilach od rozwidlenia napotykam „Źródło Kunegundy” - miejsce, w którym można odpocząć. Następnie krótkie, ostre podejście doprowadza do kolejnego rozwidlenia przy „Głazowisku” i tu czerwony szlak łączy się z zielonym. Jest to szlak trasy Szklarska Poręba – Wałbrzych, nazywany również Papięskim. Nadal trzymam się czerwonego szlaku, krok za krokiem idę nie śpiesząc się, a śnieg przyjemnie skrzypi pod butami. Po 10 minutach przy „Skalnym Grzybie” szlaki czerwony i czarny ponownie łączą się i od tego momentu prowadzą mnie na szczyt. Po drodze warto się zatrzymać na punkcie widokowym, z którego widać piękną panoramę na pobliskie miejscowości i część Karkonoszy.

Po chwili docieram pod bramę Ruin Zamku Chojnik. Kupuję bilet i przez wielkie wrota wchodzę na dziedziniec. Lubię te ruiny. To nie pierwsza moja wizyta w tym miejscu, ale za każdym razem odkrywam coś innego. Zamek zwiędza można indywidualnie, co pozwala zaglądać w każdy dostępny kąt. Można również zatrzymać się na chwilę i wysłuchać historii zamku, która dociera do nas z głośników rozmieszczonych na głównym dziedzińcu.

A Zamek Chojnik ma bardzo ciekawą historię. Pierwsze wzmianki o budowlu pochodzą z 1364 roku.



Więcej na:
facebook.com/jacotubyl/
instagram.com/jacotubyl/

JACO tu był ...

Jestem niepoprawnym wędrowcem, który nie potrafi usiedzieć w jednym miejscu.

Od zawsze chadzam własnymi ścieżkami, z pasją odkrywając to, co kryje się za każdym zakrętem. Moje serce bije najmocniej w górach, gdzie niesamowite widoki i przygody czekają na każdym kroku, ale równie chętnie eksploruję inne tereny, zarówno w Polsce, jak i za granicą. Uwielbiam każdą formę aktywności – piesze wędrowki, jazdę na rowerze czy pływanię kajakiem. Samotne wyprawy są dla mnie okazją do refleksji i obcowania z naturą, choć od czasu do czasu dołącza do mnie towarzystwo, z którym dzielę te magiczne chwile. Podróżowanie to dla mnie coś więcej niż hobby – to sposób na życie, pełen magii i Nieprzewidywalnych momentów. Na moim blogu "Jaco tu był" dzielę się swoimi przygodami, doświadczeniami i praktycznymi wskazówkami, inspirując innych do odkrywania świata na własnych warunkach.



nagrobki, kamieniarstwo, blaty, schody,
parapety, kostka, obłożenia nagrobków,
podnoszenia nagrobków, odnawianie liter,
indywidualne projekty, konkurencyjne ceny

Granit-Art.

**jakość,
której potrzebujesz
i klasa,
którą reprezentujesz...**

**69-200 Sulęcín,
ul. Lipowa 80/1**

Tel: 730 782 738

HURTOWNIA STALI DYMAREK

OFERUJEMY DOWÓZ DO KLIENTA



**ART.BHP i PPOŻ.
WYROBY HUTNICZE**

ATRAKCYJNE CENY

Godziny otwarcia:

pon-pt 7:30-16:00 / sob 8:00-14:00

📍 Kostrzyn nad Odrą, ul. Sosnowa 15

☎ 505 347 683 lub 513 095 846

🌐 www.stalhurt-dymarek.pl

POŚREDNICTWO UBEZPIECZENIOWE JAROSŁAW KONOPKO

Sulęcín

UL. KILIŃSKIEGO 11

Zapraszamy do nowego biura
oraz do kontaktu
pod nr tel. 606958579



OGŁOSZENIA DROBNE

LOKUM Biuro Nieruchomości w Sulęcínie

dom jednorodzinny w Ośnie L.
poła rolne 11,6 ha Żelechów
mieszkanie ul. Szpitalna
mieszkanie ul. Żeromskiego
dom Lubniewice-Spacerowa
3 mieszkania 2-pok. Wędrzyn
dom ul. Pineckiego
kawalerka Ośno Lub.
mieszkanie Gądków W.
mieszkanie w Rudnicy

dom (bud.) Lubniewice
4,58 ha w Smogórach
działka budowlana Lubniewice
działka budowlana Ostrów
12 działek ul. Młynarska
8 działek Bielice
mieszkanie Pl. Mickiewicza S-n
mieszkanie Dębowiec
kiosk handlowy ul. Kościuszki
sklep budowlany Torzym

Do wynajęcia:
Mieszkanie w Sulęcínie
Mieszkanie w Wędrzynie
lokal handlowy Sulęcín-rynek
6 hal w Ośnie Lub.

**Pozostałe oferty, zdjęcia
i opisy na:**
www.nieruchomosci.sulecin.biz.pl
W ofercie ok. 30 pozycji - wybierz coś
dla siebie
Biuro Nieruchomości LOKUM
Ostrów 2c, 69-200 Sulęcín
tel. 503 65 75 00
lokum@sulecin.biz.pl

dr n. med. Jolanta Lubin
**specjalista onkologii
klinicznej**
**praktykujący w
poznamskim ośrodku.**
Tel. kontaktowy:
608-888-912
od wtorku do piątku
w godz. 17.00 – 20.00