

UBEZPIECZENIA

Realizujemy płatności kartą



PEWNE
AC
TANIE
OC

UBEZPIECZENIA:

- firmy
- rolne
- mieszkań
- podróżne
- assistance
- komunikacyjne
- grupowe na życie



tel. 502 580 664

Tomasz Moskal
ul. Wodna 8
Kostrzyn nad Odrą

multiubezpieczenia.kostrzyn@onet.pl

PŁYTKI CERAMICZNE PROJEKTOWANIE ŁAZIENEK

STYL
ERAMIKA
SULECIN

www.stylceramika.pl
95 755 48 65

PILNIE KUPIĘ

- ciągnik URSUS ZETOR MTZ lub inne
- przyczepę leśną samozaladowczą (Palms farma lub inne),
- ładowarkę teleskopową
- rozsiwacz wapna RCW.

Może być do remontu
tel. 782655123
tel. 66965351

ROZKŁAD KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ
W KOSTRZYNI NAD ODRĄ

str.10

LEKARZ
STOMATOLOG
Alicja Lichocka



ZAPRASZAM STAŁYCH I NOWYCH
PACJENTÓW DO NOWEJ PLACÓWKI

PORADNIA STOMATOLOGICZNA
UL. ORŁA BIAŁEGO 9, KOSTRZYN NAD ODRĄ
REJESTRACJA 95 752 5565



PodoEstetica

Centrum Zdrowia i Urody

ul. Jagiellońska 2c
Kostrzyn nad Odrą

500110809



- Pedicure medyczny
- Terapia pękających pięt
- Terapia wrastających paznokci
- Klamry na wrastające paznokcie
- Rekonstrukcja paznokci
- Terapia paznokci zmienionych chorobowo
- Terapia kurzajek (brodawek HPV)
- Usuwanie odcisków, modzeli, włókniaków
- Badania laboratoryjne (Grzybica, Nużeniec, Świerzb)

NOWOŚĆ!

Badanie wad stóp,
dobór i wykonanie wkładek do butów.
Dobór i sprzedaż obuwia medycznego.



KUPIĘ MOTOCYKLE

SHL, WSK, WFM, Junak, Simson, MZ, Komar,
Romet, Jawa, NSU i inne

tel. 726-085-110

PRALNIA DYWANÓW

od 20 zł m²

czas realizacji 48h

KOSTRZYN NAD ODRĄ
OSIEDLE NAD WARTĄ 7

730 262 545

ALL
IN.

profesjonalne

CZYSZCZENIE TAPICERKI
I WYKŁADZIN DYWANOWYCH

- ✓ tapicerka meblowa
- ✓ tapicerka samochodowa
- ✓ tapicerka skórzana



www.pralniaallin.eu

730 090 097

Zgłoszenie jubileuszu 50-lecia pożycia małżeńskiego

Zapraszamy wszystkie pary małżeńskie, które w 2025 roku będą obchodzić Jubileusz 50-lecie pożycia małżeńskiego. Do końca grudnia bieżącego roku tj. 2024 roku, można składać wnioski o przyznanie medali przez Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej za Długoletnie Pożycie Małżeńskie.



Zgłoszenie Jubileuszu 50-lecia pożycia małżeńskiego, naszych mieszkańców, następuje przez złożenie osobistej wizyty Jubilatów, z dowodami osobistymi w Urzędzie Stanu Cywilnego, przy ul. Granicznej 2 w Kostrzynie nad Odrą. Samo zgłoszenie trwa kilka minut. Wnioski przesyłane są do Lubuskiego Urzędu Wojewódzkiego w Gorzowie Wielkopolskim, który dokonuje weryfikacji danych osobowych, następnie przesyła wniosek o nadanie medali do Kancelarii Prezydenta RP. Cała procedura nadania medali, od momentu zgłoszenia do otrzymania

odznaczeń, może potrwać kilka miesięcy. Po otrzymaniu medali organizowana jest uroczystość, w trakcie której Burmistrz Miasta Kostrzyna nad Odrą wręcza Jubilatom odznaczenia. Uroczystości te mają charakter honorowy i nie są związane z nagrodami pieniężnymi. Medal prezydencki dla małżonków może być przyznany tylko raz, za długoletnie pożycie małżeńskie. Informujemy, że Urząd Stanu Cywilnego, z własnej inicjatywy, bez pisemnej zgody Jubilatów, nie może wszcząć procedury przyznania medali dla par małżeńskich.



Podróże z klasą - wycieczka do Torunia sfinansowana przez Ministerstwo Edukacji

Miasto Kostrzyn nad Odrą otrzymało dotację celową w łącznej wysokości 20.000 zł. na realizację zadania polegającego na przygotowaniu i przeprowadzeniu w 2024 r. wycieczki szkolnej w ramach przedsięwzięcia Ministra Edukacji pod nazwą „Podróże z klasą”.



Podróże z klasą

Ze środków Ministerstwa Edukacji sfinansowano wycieczkę szkolną uczniów Szkoły Podstawowej nr 1 w Kostrzynie nad Odrą do Torunia. Pierwszym punktem wycieczki był seans w Planetarium. Następnie uczniowie Szkoły Podstawowej nr 1 odwiedzili „Niewidzialny Dom”. Zwiedzanie odbywało się w całkowitej ciemności.

Drugiego dnia wycieczki uczniowie spędzili trzy godziny w Centrum Nowoczesności „Młyn Wiedzy”. Samodzielnie odkrywali świat nauki, pogłębiali wiedzę o współczesnej technologii i kulturze. W pracowni fizycznej odbyły się warsztaty pt. „Upakowani materią”. Zajęcia były poświęcone zagadnieniom gęstości, objętości i masy.

PONIEDZIAŁKI

DZIECI 5-6 lat
16:00-17:15

DZIECI 9-13 lat
17:20 - 18:50

WTORKI

DZIECI -7-12 lat
15:30 - 17:00

ŚRODY

DZIECI 10-15 lat
15:30 - 17:00

DZIECI 7-12 LUB 5-6 lat
w zależności od zgłoszeń
17:05-18:35

ZAPISY

692 073 388

program



WARSZTATY
ilustracji i rysunku
(edukacja plastyczna)

WARSZTATY

malarstwa i rysunku

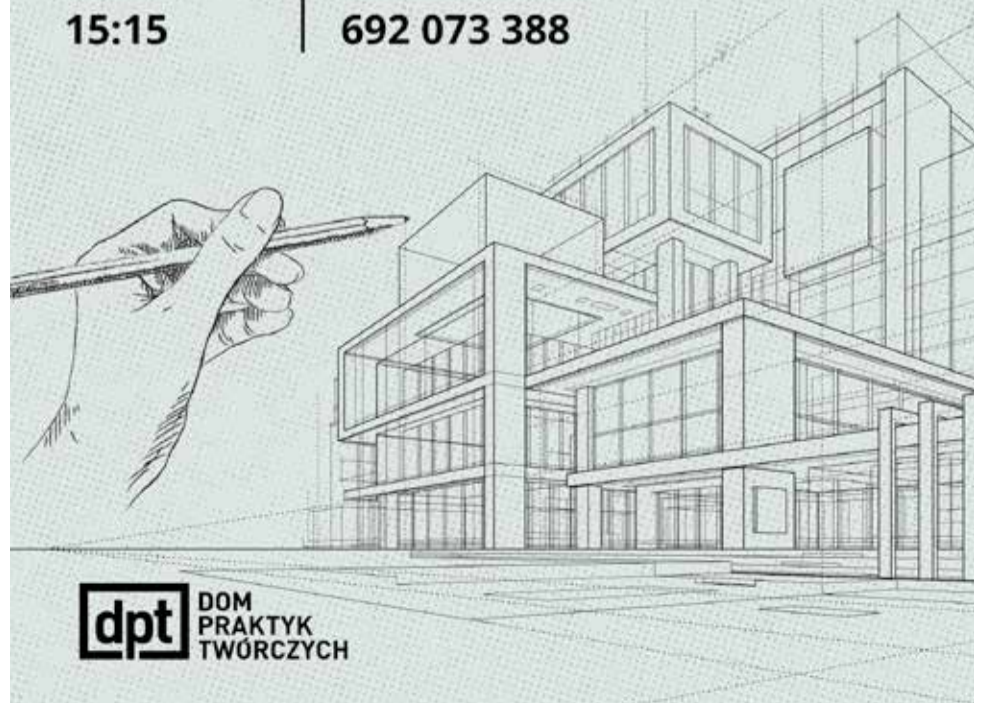
przygotowujące
na uczelnie
wyższe

CZWARTKI

15:15

ZAPISY

692 073 388



dpt
DOM
PRAKTYK
TWÓRCZYCH

KOSTRZYN NAD ODRĄ

Podziękowania dla Kostrzyna nad Odrą za zaangażowanie w profilaktykę uzależnień



Miło nam poinformować, że Miasto Kostrzyn nad Odrą otrzymało podziękowania jako SAMORZĄD ODPOWIEDZIALNY SPOŁECZNIE. PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ, za wyjątkowe zaangażowanie i aktywne wsparcie w realizacji XXV jubileuszowej edycji programu profilaktycznego „Zachowaj Trzeźwy Umysł”.

Jak podkreśla Stowarzyszenie Producentów i Dziennikarzy Radiowych:

„Dzięki Państwa determinacji, inicjatywie i oddaniu, promowano zdrowy styl życia i szerzono świadomość na temat negatywnych skutków spożywania alkoholu wśród uczniów i całej społeczności lokalnej. Gratulujemy i dziękujemy za wkład w budowanie lepszej i zdrowszej przyszłości swoich mieszkańców”.

HURTOWNIA STALI DYMAREK

OFERUJEMY DOWÓZ DO KLIENTA



ART.BHP i PPOŻ. WYROBY HUTNICZE



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

ZABAWKI



GODZINY OTWARCIA

PONIEDZIAŁEK - PIĄTEK 10:00-18:00

SOBOTA 10:00-14:00



ŚWIAT ZABAWEK URWIS

ULICA WODNA 3E

KOSTRZYN NAD ODRĄ



www.facebook.com/zabawkikostrzyn44



TEL. 500 300 200

VI Jarmark Bożonarodzeniowy w Kostrzynie nad Odrą

Po raz kolejny, w dniach 6-7 grudnia 2024 roku, mieszkańcy Kostrzyna nad Odrą i goście z okolic mogli poczuć magię Świąt podczas VI Jarmarku Bożonarodzeniowego. W tym roku wydarzenie, które odbyło się na Placu Wojska Polskiego, zyskało dofinansowanie z Programu Interreg VI A Polska-Brandenburgia w ramach Funduszu Małych Projektów

Jarmark rozpoczął się w piątek biegiem zorganizowanym przez MOSiR, w którym wzięli udział uczestnicy w różnym wieku. Po tym radosnym wydarzeniu na plac przybył Święty Mikołaj wozem strażackim OSP, niosąc ze sobą worek pełen prezentów dla dzieci i dorosłych. Tradycyjnie, Mikołaj rozdawał czekoladowe figurki oraz kalendarze, które, jak co roku, cieszyły się ogromnym zainteresowaniem. Mamy nadzieję, że zawisną one w Państwa domach i będą odliczać tylko radosny czas.

Tego dnia miało również miejsce uroczyste odpalenie miejskiej choinki przez Burmistrza Kostrzyna nad Odrą, dr Andrzeja Kunta, co symbolicznie rozpoczęło okres świąteczny w mieście.

W sobotę jarmark wzbogacił się o przyjazd Moto Mikołajów - grupy motocyklistów, którzy w świątecznych strojach przyciągnęli uwagę odwiedzających, ustawiając swoje maszyny na środku placu i pozując do zdjęć z mieszkańcami. Wśród gości wydarzenia pojawiła się także delegacja z miasta partnerskiego Seelow, która zaszczyliła nas swoją obecnością i wzięła udział w świątecznych obchodach.

Na odwiedzających czekały liczne atrakcje: rozstawione drewniane domki dla wystawców nadawały całemu wydarzeniu niepowtarzalnego klimatu. Uczestnicy mogli podziwiać rękodzieła, zakupić wyjątkowe produkty, skosztować potraw serwowanych przez Food Trucki czy spróbować tradycyjnych wypieków przygotowanych przez lokalnych wystawców. Dodatkową atrakcją była harcerska grochówka, która rozgrzewała wszystkich uczestników w chłodną, zimową aurę.

Na placu została rozstawiona kolorowa scena, na której wodzirej zadbał o dobrą zabawę i wprowadzenie uczestników w świąteczny nastrój. Dziękujemy wszystkim, którzy uczestniczyli w Jarmarku za tak liczną obecność i stworzenie wyjątkowej atmosfery, pełnej radości i świątecznego ducha.

Podziękowania kierujemy również do Kostrzyńskiego Centrum Kultury, które zorganizowało ofertę muzyczną na wydarzenie. Na scenie wystąpili m.in. Jessica Merstein, Zespół „My Młodzi”, Zespół „Wrzos”, Kamil Karmelita, Kostrzyński Chór oraz artyści ze Studia Piosenki Katarzyny Olejnik.

Serdeczne podziękowania składamy także lokalnym instytucjom i organizacjom, które wzięły udział w Jarmarku, wzbogacając jego program i atmosferę. OSP zadbała o komfort uczestników, rozpalając ogrzewacze na Placu Wojska Polskiego, a Straż Miejska czuwała nad bezpieczeństwem, zapewniając spokojny przebieg wydarzenia. Słowa uznania należą się także Kostrzyńskiemu Stowarzyszeniu Człowiekiem Jestem, Związkowi Emerytów i Rencistów, Domowi Dziennego Pobytu, Środowiskowemu Domowi Samopomocy, harcerzom z Kostrzyńskiego Szczepu „Twierdza” oraz Moto Kostrzyn za ich zaangażowanie. Cieszymy się, że Jarmark w Kostrzynie nad Odrą na długo pozostanie w pamięci uczestników, którzy mogli cieszyć się wspólnym świętowaniem, grami, zabawami i atmosferą prawdziwej, świątecznej magii. Jeszcze raz dziękujemy Państwu za tak liczną obecność!

Projekt jest dofinansowany ze środków pomocowych Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego (EFRR) w ramach Programu Współpracy INTERREG VI A Brandenburgia-Polska 2021-2027 oraz Funduszu Małych Projektów Euroregionu PRO EUROPA VIADRINA.



CZG12
Główny Związek Gmin

CZG-12

NA ŚWIĘTA ODDAJ – NAPRAW - WYKORZYSTAJ ZANIM WYRZUCISZ!

Grudzień to najmniej ekologiczny miesiąc roku. Wpływ na to ma zwiększona emisja dwutlenku węgla oraz z wielokrotnie na ilość wyrzucanych przez nas śmieci. Okazuje się, że ta najczudowniejszy i najbardziej wyczekiwany czas roku jest też najbardziej marnotrawny, stresujący i bardzo nieekologiczny. Ze względu na zwiększone zakupy i prezenty z wielokrotnie na jest ilość wyrzucanych śmieci, ale nie musi tak być.

Oto kilka prostych rad:

- **Użyj tego co masz w domu.** Zamiast kupować chemiczne środki czystości użyj roztworu wody z octem - to świetny preparat do mycia szyb. Soda odkazi materac, dywan i pomoże w usunięciu zabrudzeń w zlewie
- **Przemyśl, czy potrzebujesz nowych ubrań.** Przemysł odzieżowy odpowiedzialny jest za 10% emisji dwutlenku węgla na świecie. Produkcja odzieży wpływa również na zanieczyszczenie wód. Pranie odzieży co roku uwalnia do oceanu 500 000 ton mikrowłókien: tyle samo ile 50 miliardów plastikowych butelek.
 - **Kupuj tyle ile potrzebujesz.** Wyrzucając np. ziemniaki marnujemy całą wodę użytą do uprawy tego warzywa. Marnujemy energię i paliwo potrzebne do ich zasadzenia, pielęgnacji, zbioru, transportu i magazynowania. Finalnie generujemy odpady, które zalegają na składowiskach.

Co możemy zrobić jako konsumenci?

- **Naprawiać i używać jak najdłużej** - warto naprawiać i używać jak najdłużej rzeczy/produkty, które już posiadamy. Korzystajmy z usług specjalistów i rzemieślników, których niestety jest coraz mniej.
- **Podzielić się z innymi** - zamiast wyrzucić możemy skorzystać z grup na portalach społecznościowych, podzielić się tym czego mamy za dużo lub oddać to co nam nie jest potrzebne (np. puste pudełka). Z powodzeniem w Polsce działają już jadłodzielnie, zniczodzielnie, a w okresie świąt powstają nowe punkty np. bombkodzielnie, w których można zostawić zbędne ozdoby świąteczne.



Pamiętajmy, że prezenty nie muszą być materialne. W dobie szalejącego konsumpcjonizmu podarujmy najbliższym piękne wspomnienia, którymi dzielić się będziemy przez wiele lat.

Wesołych Świąt i Szczęśliwego Nowego Roku!

CZG12
Główny Związek Gmin

Wesołych Świąt

Z okazji nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia życzę zdrowia, spokoju i chwil wypełnionych radością oraz odpoczynku w rodzinnym gronie. Składam również życzenia wspaniałego Nowego Roku! Niech 2025 rok będzie czasem spełnienia marzeń oraz wszelkiej pomyślności!

Dariusz Ejchart
Przewodniczący Zgromadzenia CZG-12

Robert Paluch
Przewodniczący Zarządu CZG-12
wraz z Zarządem
i pracownikami

lekarz medycyny Artur Krysiak

Specjalista dermatolog-wenerolog
Specjalista alergolog



Gabinet
Sulęcín Batorego 3A

Aktualne dane
do rejestracji na stronie

www.dermatolog-alergolog.pl

PIĘKNE NA WIOSNĘ RAZEM Z PRZEKROJEM

Kuracja Retix C - retinol i witamina C na pomoc skórze

Kuracja Retix C to kuracja na bazie retinolu, witaminy C, antyoksydantów i substancji zmniejszających podrażnienie skóry. Sprawdza się doskonale w licznych problemach skóry: poprawia jej kondycję, wygładza zmarszczki i rozjaśnia przebarwienia. A to tylko niektóre z zalet kuracji, do której zachęcamy!



CZYM JEST KURACJA RETIX C?

RETIX C to odmładzanie i rozjaśnianie cery poprzez delikatne złuszczenie. Jest to kuracja, która sprawdza się w różnych problemach skórnych. To połączenie działania retinolu, witaminy C oraz antyoksydantów i substancji zmniejszających podrażnienie skóry. Retix C dzięki działaniu na martwe komórki naskórka, pozwala poprawić kondycję skóry, wygładzić zmarszczki, rozjaśnić przebarwienia i zredukować występowanie trądziku.

JAK WYGLĄDA ZABIEG?

Pierwszym etapem kuracji jest demakijaż i oczyszczenie skóry.

Następnie aplikowana jest ampułka z 8% witaminą C oraz kompleksem flawonoidów. Składniki aktywne chronią przed fotouszkodzeniami skóry oraz stymulują skórę do produkcji nowego kolagenu. Witamina C silnie rozświetla, dodaje blasku skórze co w połączeniu z flawonoidami działa antyoksydacyjnie. Kolejnym etapem zabiegu jest nałożenie maski z czystym 4% retinolem na ok. 4-8h (o czasie ekspozycji na skórze decyduje kosmetolog), którą pacjentka zmywa czystą wodą w domu. Składnikami aktywnymi w masce są:

- **4% retinol** - pobudza produkcję kolagenu oraz elastyny, działa wy-

gładzająco na zmarszczki oraz rozjaśniająco na przebarwienia;

- **NNKT (niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe)**, które odbudowują płaszcz hydrolipidowy na skórze;
- **wyciąg z rozmarynu** - działa antyseptycznie i bakteriobójczo, dzięki właściwościom antyoksydacyjnym i przeciwzapalnym zmniejsza ryzyko nadmiernego podrażnienia skóry po zabiegu;
- **witamina E** - jest silnym antyoksydantem oraz stabilizuje witaminę A (retinol).

Po 2-3 dniach od zabiegu skóra zaczyna się złuszczać, a efekt ten mija po około 4 dniach. W zależności od stanu skóry zabieg należy wykonać w serii ok. 3 zabiegów, co 28dni.

Podczas kuracji oraz miesiąc po jej zakończeniu, należy unikać opalania oraz używać kremu z filtrem 50SPF.

KIEDY POJAWIĄ SIĘ EFEKTY?

Już po pierwszym zabiegu widać efekty działania retinolu. Skóra jest wyraźnie rozświetlona oraz wygładzona. Zredukowane zostają niedoskonałości skóry takie jak zmarszczki, zaskórniki, rozszerzone pory oraz przebarwienia. Zabieg

podnosi również poziom nawilżenia oraz elastyczności skóry. Dodatkowo skóra zyskuje ochronę przed działaniem wolnych rodników, co spowalnia procesy starzenia się.

JAKIE SĄ WSKAZANIA DO ZABIEGU?

- przebarwienia
- zmarszczki
- trądzik pospolicie
- ziemista cera
- suchość skóry
- rozszerzone pory

A JAKIE SĄ PRZECIWSKAZANIA?

- kuracja retinoidami – zabieg można wykonać po 6 miesiącach od zakończenia kuracji;
- aktywne, ropne zmiany trądzikowe;
- choroby wirusowe, bakteryjne i grzybicze;
- ciąża oraz karmienie piersią;
- cera naczyniowa i wrażliwa;
- uszkodzenia skóry w obrębie zabiegu;
- świeżo opalona skóra (opalenie należy zakończyć co najmniej 2 tygodnie przed zabiegiem, nie stosować samoopalaczy).

*Serdecznie zapraszam na kurację Retix C,
SYLWIA MAZUREK*

Kosmetyka

- ◆ Oczyszczanie manualne twarzy
- ◆ Henna brwi i rzęs + regulacja
- ◆ Henna brwi + regulacja
- ◆ Henna brwi
- ◆ RFrax Lift Inwazyjny
- ◆ Zabieg bankietowy
- ◆ Mezoterapia bezigłowa
- ◆ RFrax SRF Nieinwazyjny
- ◆ Oczyszczanie Wodorowe
- ◆ DermaPen
- ◆ Eksfoliacja kwasami
- ◆ Zabiegi pielęgnacyjne Purles
- ◆ Bezbolesne przekłuwanie uszu
- ◆ Peeling Kawitacyjny + maska
- ◆ Depilacja Bikini
- ◆ Depilacja Uszu
- ◆ Depilacja Nos
- ◆ Depilacja Uda
- ◆ Depilacja Łydki
- ◆ Depilacja Nogi (całe)
- ◆ Depilacja Pach
- ◆ Depilacja Wąsik

G A B I N E T PODOLOGIA KOSMETYKA

Sylwia Mazurek



Podologia

- ◆ Malowanie paznokci hybryda (stopy)
- ◆ Malowanie paznokci lakier
- ◆ Terapia brodawki
- ◆ Pedicure kosmetyczny
- ◆ Opracowanie pięt
- ◆ Obcięcie i opracowanie paznokci u stóp
- ◆ Rekonstrukcja paznokcia
- ◆ Opracowanie pękających pięt/rozpadlin
- ◆ Tamponada
- ◆ Usunięcie wrastającego paznokcia
- ◆ Oczyszczanie paznokci - zmiany chorobowe
- ◆ Pedicure podologiczny / specjalistyczny
- ◆ Założenie klamry
- ◆ Konsultacja podologiczna

ul. Mickiewicza 22F, 66-470 Kostrzyn nad Odrą

tel. 575 808 301
www.sylwiamazurek.com

PRZYPOMINAMY : ODDAJ BEZPŁATNIE ODPADY DO PSZOK

Jeżeli w swoim gospodarstwie domowym:

- wytwarzasz znaczne ilości odpadów komunalnych i nie masz miejsca na ich gromadzenie,
- przeprowadzasz remont mieszkania w wyniku którego powstają odpady remontowo-budowlane/rozbiórkowe, przeprowadzasz gruntowne porządki,
- wymieniasz meble, sprzęt RTV lub AGD na nowy i pozostaje stary,
- nie kompostujesz odpadów zielonych z ogrodu przydomowego
- nie chcesz czekać na wyznaczony w harmonogramie termin odbioru odpadów posegregowanych

to odwiedź PSZOK.

W funkcjonującym na terenie miasta Kostrzyn nad Odrą Punkcie Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych (PSZOK) są przyjmowane bezpłatnie wszystkie, za wyjątkiem niesegregowanych (zmieszanych), powstające w gospodarstwach domowych odpady komunalne. Można w nim deponować pochodzące z nieruchomości zamieszkałych odpady:

- opakowaniowe z tworzyw sztucznych, szkła oraz papieru i tektury,
- biodegradowalne kuchenne,
- zielone,
- remontowo-budowlane,
- niebezpieczne (np. świetlówki, przeterminowane lekarstwa, środki ochrony roślin, farby, lakiery, oleje)
- meble i inne wielkogabarytowe,
- zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny,
- zużyte opony,
- tekstylia,
- odpady niekwalifikujące się do odpadów medycznych powstałych w gospodarstwie domowym w wyniku przyjmowania produktów leczniczych w formie iniekcji i prowadzenia monitoringu poziomu substancji we krwi, w szczególności igły i strzykawki oraz wszystkie inne odpady komunalne za wyjątkiem niesegregowanych (zmieszanych).

Co można oddać do PSZOK ?



pościel, kołdry, poduszki, zabawki, dywany, materace, baterie, opakowania po olejach i klejach, farby, makulatura, tektura, szkło, plastik, odpady kuchenne



aparaty telefoniczne, radia, akumulatory, drukarki, telewizory, komputery, sprzęty AGD i RTV, żarówki, świetlówki, lampy, stolarka okienna i drzwiowa



meble, kanapy, łóżka, folie, armatura łazienkowa, skoszona trawa, liście, gałęzie, styropian, gruz budowlany, odpady remontowe, opony



Dojazd do PSZOK wiedzie drogą gruntową wzdłuż garaży zlokalizowanych obok przejazdu kolejowego na ul. Sportowej.

PSZOK funkcjonuje w:

- wtorki, środy, czwartki i piątki w godz. 10:00-18:00
- w soboty w godz. 10:00-15:00.

Z okazji nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia

Zarząd i pracownicy

Miejskich Zakładów Komunalnych Sp.z o.o.

w Kostrzynie nad Odrą

składają wszystkim Mieszkańcom

najlepsze życzenia pomyślności i szczęścia

oraz wiele radości w 2025 roku.

Życzymy niepowtarzalnych i ciepłych chwil,

odpoczynku przy rodzinnym stole

oraz mnóstwa sukcesów

w życiu zawodowym i prywatnym.

Niech te najpiękniejsze w roku święta

upłyną Państwu w rodzinnej atmosferze,

w gronie Waszych bliskich i przyjaciół,

a Nowy Rok 2025

niech spełni wszelkie marzenia.



MZK

Kostrzyn nad Odrą

Spółka z o.o.



Polska Strefa Inwestycji

Polska Strefa Inwestycji to instrument wspierający realizację nowych inwestycji, dzięki któremu możesz uzyskać zwolnienie z podatku dochodowego. Możesz z niego skorzystać na terenie całej Polski, niezależnie od wielkości firmy. Wsparcie przyznawane jest firmom z sektora przemysłu oraz usług. Inwestycja może być realizowana zarówno na prywatnym jak i publicznym gruncie.



Kostrzyńsko-Słubicka Specjalna Strefa Ekonomiczna

Kostrzyńsko-Słubicka Specjalna Strefa Ekonomiczna udziela wsparcia dla inwestycji na terenie 3 województw:

Lubuskiego
Zachodniopomorskiego
Wielkopolskiego



NOWE INWESTYCJE

Inwestycje, które mogą uzyskać wsparcie to:



Utworzenie nowego zakładu



Zwiększenie zdolności produkcyjnej istniejącego zakładu



Wprowadzenie produktów dotąd niewytwarzanych przez zakład



Zasadnicza zmiana procesu produkcyjnego istniejącego zakładu



Nabycie aktywów należących do zakładu, który został zamknięty lub zostałby zamknięty, gdyby zakup nie nastąpił.

Wsparcie na realizację nowej inwestycji jest udzielane w formie zwolnienia z podatku dochodowego na 10, 12 lub 15 lat.



ZWOLNIENIE Z PODATKU DOCHODOWEGO

Intensywność pomocy publicznej zależy od lokalizacji i wielkości przedsiębiorstwa:

Wielkość przedsiębiorstwa	Intensywność pomocy
DUŻY PRZEDSIĘBIORCA	20-40%
ŚREDNI PRZEDSIĘBIORCA	30-50%
MIKRO I MAŁY PRZEDSIĘBIORCA	40-60%

Nakłady inwestycyjne – wydatki poniesione w związku z nową inwestycją np. środki trwałe, najem/dzierżawa, leasing finansowy lub dwuletnie koszty pracy.

O wsparcie należy aplikować przed rozpoczęciem inwestycji. Wydatki kwalifikowane mogą być poniesione dopiero po uzyskaniu decyzji o wsparciu.

ABY UZYSKAĆ DECYZJĘ O WSPARCIU NALEŻY SPEŁNIĆ KRYTERIA:

1 ILOŚCIOWE

Minimalne wymagane nakłady inwestycyjne umożliwiające uzyskanie wsparcia zależą od lokalizacji i wielkości przedsiębiorstwa:

5 - 100 mln zł - duża firma

0,5 - 10 mln zł - średnia firma

0,25 - 5 mln zł - mała firma

0,1 - 2 mln zł - mikro firma

0,25 - 5 mln zł - sektor BPO

Zadeklarowane kryteria ilościowe czyli kwalifikowane wydatki inwestycyjne muszą zostać poniesione, aby móc korzystać ze zwolnienia.

2 JAKOŚCIOWE

13 kryteriów, spośród których inwestor wybiera odpowiednie dla siebie:

lubuskie, zachodniopomorskie - 5 kryteriów;
wielkopolskie - 6 kryteriów.

JAK UZYSKAĆ ZWOLNIENIE PODATKOWE OD K-S SSE?



Planowanie nowej inwestycji



Złożenie wniosku do strefy



Wydanie decyzji o wsparciu w ciągu 30 dni



Poniesienie nakładów inwestycyjnych



Korzystanie ze zwolnienia z podatku dochodowego w okresie ważności decyzji

Wielkość pomocy publicznej w postaci zwolnienia z podatku dochodowego oblicza się na podstawie wysokości zadeklarowanych wydatków inwestycyjnych na realizację nowego projektu lub dwuletnich kosztów pracy.

Przykład:

Mały przedsiębiorca, województwo lubuskie



Intensywność wsparcia: **60%**

Nakłady inwestycyjne – **4 000 000 zł**

Wysokość zwolnienia z podatku dochodowego – **2 400 000 zł**

Przedsiębiorca ma zatem **12 lat** aby do wysokości **2 400 000 zł** nie płacić podatku dochodowego.

KOSTRZYN NAD ODRĄ

KOSTRZYN NAD ODRĄ - ROZKŁAD KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ

L.p.	Przystanek	nr	Godzina odjazdu		
1.	Osiedle Warniki	23	6:12	11:11	15:29
2.	ul. Kard. Stefana Wyszyńskiego / ogrody - kier. Centrum	27	6:14	11:13	15:31
3.	ul. Wojska Polskiego / kier. Centrum	29	6:17	11:15	15:33
4.	ulica Adama Mickiewicza / kier. Centrum	21	6:19	11:17	15:35
5.	ul. Tadeusza Kościuszki / kier. Osiedle Szumiłowo	19	6:22	11:20	15:38
6.	Osiedle Leśne	34	6:25	11:23	15:41
7.	ul. Dworcowa / kier. Osiedle Szumiłowo	22	6:29	11:27	15:44
8.	ul. Orła Białego / DMR - kier. Osiedle Szumiłowo	18	6:32	11:30	15:47
9.	ul. Orła Białego / BANK - kier. Osiedle Szumiłowo	20	6:34	11:32	15:49
10.	ul. Słoneczna przez ul. Jana Pawła II	16	6:36	11:34	15:51
11.	ul. Gabriela Narutowicza / szpital	07	6:39	11:37	15:54
12.	ul. Drzewicka / nr 50-60 - kier. Osiedle Szumiłowo	14	6:41	11:39	15:56
13.	ul. Mikołaja Reja / SP3 - kier. Osiedle Szumiłowo	06	6:45	11:43	16:00
14.	ul. Mikołaja Reja / rondo - kier. Centrum	05	6:47	11:45	16:02
15.	ul. Nowa / kier. Osiedle Szumiłowo	08	6:49	11:47	16:04
16.	ul. Kostrzyńska / przed ul. Wesołą	02	6:52	11:50	16:07
17.	ul. Kostrzyńska / przed ul. Brzoskwinową	04	6:54	11:52	16:09
18.	ul. Kostrzyńska / przychodnia	03	6:56	11:54	16:11
19.	ul. Kostrzyńska / przed ul. Brzozową	01	7:14	11:56	16:13
20.	ul. Mikołaja Reja / rondo - kier. Centrum	05	7:18	12:00	16:17
21.	ul. Drzewicka / przed ul. Sadową - kier. Centrum	11	7:21	12:03	16:20
22.	ul. Gabriela Narutowicza / szpital / przez ul. Główną	10	7:24	12:06	16:23
23.	ul. Drzewicka / nr 1-7 - kier. Centrum	09	7:27	12:09	16:26
24.	ul. Słoneczna / przez ul. Jana Pawła II	16	7:29		
25.	ul. Orła Białego / DMR - kier. Centrum	13		12:12	16:29
26.	ul. Jana Pawła II	15	7:31		
27.	ul. Dworcowa / kier. Osiedle Szumiłowo	17	7:33	12:15	16:32
28.	Osiedle Leśne	34	7:37	12:19	16:36
29.	ul. Tadeusza Kościuszki / kier. Osiedle Warniki	24	7:40	12:23	16:39
30.	ulica Adama Mickiewicza / kier. Osiedle Warniki	26	7:42	12:25	16:41
31.	ul. Kard. Stefana Wyszyńskiego / przychodnia - kier. Osiedle Warniki	28	7:45	12:28	16:44
32.	ul. Wojska Polskiego / kier. Centrum	29	7:49	12:32	16:48
33.	Osiedle Warniki	23		12:38	16:54
34.	ul. Kard. Stefana Wyszyńskiego / ogrody - kier. Centrum	27		12:41	16:57
35.	ul. Kard. Stefana Wyszyńskiego / Przychodnia - kier. Centrum	25		12:44	17:00

Linia regularna U-02 : OSIEDLE WARNIKI – OSIEDLE SZUMIŁOWO przez ul. Adama Mickiewicza → Osiedle Leśne ul. Dworcowa → ul. Gabriela Narutowicza → Osiedle Szumiłowo

kursuje od poniedziałku do piątku

Informujemy, iż z chwilą wprowadzenia czasowej organizacji ruchu na okres remontu przejazdu kolejowego w ciągu ulicy Sportowej (droga krajowa nr 31) tj. od dnia 11 do 23 grudnia istnieje konieczność przekierowania autobusów jadących w kierunku Osiedla Leśnego przez ul. Jana Pawła II i ul. Gorzowską. W związku z tym mogą wystąpić znaczące opóźnienia w przyjazdach i odjazdach autobusów na poszczególnych przystankach komunikacji miejskiej. Sama kolejność przystanków określona w rozkładach jazdy nie ulega zmianie.

Jednocześnie informujemy, że ruch pieszych przez przejazd na ul. Sportowej będzie się odbywał bez zakłóceń w tymczasowo wyznaczonym przez Wykonawcę miejscu.

Linia regularna U-01 : OSIEDLE LEŚNE – OSIEDLE SZUMIŁOWO – OSIEDLE WARNIKI – UL. DWORCOWA przez ul. Orła Białego → ul. Gabriela Narutowicza → ul. Adama Mickiewicza

L.p.	Przystanek	nr	Godzina odjazdu		
1.	Osiedle Leśne	34	8:04	13:35	
2.	ul. Dworcowa / kier. Osiedle Szumiłowo	22	6:09	8:08	13:39 15:00
3.	ul. Orła Białego / DMR - kier. Osiedle Szumiłowo	18	6:12	8:11	13:42 15:03
4.	ul. Orła Białego / BANK - kier. Osiedle Szumiłowo	20	6:14	8:13	13:44 15:05
5.	ul. Słoneczna przez ul. Jana Pawła II	16	6:16	8:15	13:46 15:07
6.	ul. Gabriela Narutowicza / szpital	07	6:19	8:18	13:49 15:10
7.	ul. Drzewicka / nr 50-60 - kier. Osiedle Szumiłowo	14	6:21	8:20	13:51 15:13
8.	ul. Mikołaja Reja / SP3 - kier. Osiedle Szumiłowo	06	6:25	8:24	13:55 15:17
9.	ul. Nowa / kier. Osiedle Szumiłowo	08	6:28	8:27	13:58 15:19
10.	ul. Kostrzyńska / przed ul. Wesołą	02	6:31	8:30	14:01 15:22
11.	ul. Kostrzyńska / przed ul. Brzoskwinową	04	6:33	8:32	14:03 15:24
12.	ul. Kostrzyńska / przychodnia	03	6:35	8:34	14:05 15:26
13.	ul. Kostrzyńska / przed ul. Brzozową	01	6:37	8:36	14:07 15:28
14.	ul. Mikołaja Reja / rondo - kier. Centrum	05	6:41	8:40	14:11 15:32
15.	ul. Drzewicka / przed ul. Sadową - kier. Centrum	11	6:44	8:43	14:14 15:35
16.	ul. Gabriela Narutowicza / szpital / przez ul. Główną	10	6:47	8:46	14:17 15:38
17.	ul. Drzewicka / nr 1-7 - kier. Centrum	09	6:50	8:49	14:20 15:41
18.	ul. Słoneczna przez ul. Jana Pawła II	16		8:51	
19.	ul. Orła Białego / DMR - kier. Centrum	13	6:52		14:22 15:43
20.	ul. Jana Pawła II	15		8:53	
21.	ul. Dworcowa / kier. Osiedle Warniki	17	6:55	8:55	14:25 15:46
22.	Osiedle Leśne	34	6:58	8:59	14:29 15:50
23.	ul. Tadeusza Kościuszki / kier. Osiedle Warniki	24	7:01	9:02	14:32 15:53
24.	ul. Adama Mickiewicza / kier. Osiedle Warniki	26	7:03	9:04	14:34 15:55
25.	Osiedle Warniki	23	7:08	9:09	14:39 16:00
26.	ul. Kard. Stefana Wyszyńskiego / ogrody - kier. Centrum	27	7:10	9:11	14:41 16:02
27.	ul. Wojska Polskiego / kier. Centrum	29	7:12	9:13	14:43 16:04
28.	ulica Adama Mickiewicza / kier. Centrum	21	7:14	9:15	14:45 16:06
29.	ul. Tadeusza Kościuszki / kier. Osiedle Szumiłowo	19	7:16	9:18	14:48 16:08
30.	Osiedle Leśne	34	7:20		
31.	ul. Dworcowa / kier. Osiedle Szumiłowo	22	7:24	9:21	14:51 16:13
32.	ul. Orła Białego / DMR - kier. Osiedle Szumiłowo	18	7:27	9:24	
33.	ul. Orła Białego / BANK - kier. Osiedle Szumiłowo	20	7:29	9:26	
34.	ul. Drzewicka / nr 8-10 - kier. Osiedle Szumiłowo	12	7:31	9:28	
35.	ul. Drzewicka / nr 50-60 - kier. Osiedle Szumiłowo	14	7:33		
36.	ul. Gabriela Narutowicza / szpital	07	7:36		
37.	ul. Mikołaja Reja / SP3 - kier. Osiedle Szumiłowo	06	7:39		
38.	ul. Mikołaja Reja / rondo - kier. Centrum	05	7:41		
39.	ul. Gabriela Narutowicza / szpital	07	7:44		
40.	ul. Gabriela Narutowicza / szpital / przez ul. Rzemieślniczą	10		9:31	
41.	ul. Drzewicka / kier. centrum / przez ul. Sadową	11		9:34	
42.	ul. Drzewicka / nr 1-7 - kier. Centrum	09	7:46	9:36	
43.	ul. Orła Białego / DMR - kier. Centrum	13	7:49	9:38	
44.	ul. Dworcowa	17	7:51	9:41	

Bezpłatne porady prawne

Udzielanie nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczenie nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego odbywa się według kolejności zgłoszeń po umówieniu terminu wizyty. Na porady obowiązują zapisy: pod nr tel. (95) 73 30 411.

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA

- poinformowanie osoby fizycznej o obowiązującym stanie prawnym oraz przysługujących jej uprawnieniach lub spoczywających na niej obowiązkach, w tym w związku z toczącym się postępowaniem przygotowawczym, administracyjnym, sądowym lub sędziowsko-administracyjnym lub,
- wskazanie osobie fizycznej sposobu rozwiązania jej problemu prawnego, lub
- sporządzenie projektu pisma w sprawach, o których mowa w pkt 1 i 2, z wyłączeniem pism procesowych w toczącym się postępowaniu przygotowawczym lub sądowym i pism w toczącym się postępowaniu sędziowsko-administracyjnym, lub,
- nieodpłatną mediację, lub
- sporządzenie projektu pisma o zwolnienie od kosztów sądowych lub ustanowienie pełnomocnika z urzędu w postępowaniu sądowym lub ustanowienie adwokata, radcy prawnego, doradcy podatkowego lub rzecznika patentowego w postępowaniu sędziowsko-administracyjnym oraz poinformowanie o kosztach postępowania i ryzyku finansowym związanym ze skierowaniem sprawy na drogę sądową.

NIEODPŁATNA MEDIACJA

- poinformowanie osoby uprawnionej

o możliwościach skorzystania z polubownych metod rozwiązywania sporów, w szczególności mediacji i korzyściach z tego wynikających,

- przygotowanie projektu umowy o mediację lub wniosku o przeprowadzenie mediacji,
- przygotowanie projektu wniosku o przeprowadzenie postępowania mediacyjnego w sprawie karnej,
- przeprowadzenie mediacji,
- udzielenie pomocy w sporządzeniu do sądu wniosku o zatwierdzenie ugody zawartej przed mediatorem.

NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE

- obejmuje działania dostosowane do indywidualnej sytuacji osoby fizycznej, zmierzające do podniesienia świadomości tej osoby o przysługujących jej uprawnieniach lub spoczywających na niej obowiązkach oraz wsparcia w samodzielnym rozwiązywaniu problemu, w tym, w razie potrzeby, sporządzenie wspólnie z osobą uprawnioną planu działania i pomoc w jego realizacji.
- obejmuje w szczególności porady dla osób zadłużonych i porady z zakresu spraw mieszkaniowych oraz zabezpieczenia społecznego.
- obejmuje nieodpłatną mediację, którą prowadzi mediator.



NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA PORADNICTWO OBYWATELSKIE I MEDIACJA NA TERENIE POWIATU GORZOWSKIEGO W 2024 ROKU

Tu otrzymasz darmową pomoc

Lokalizacja	Godziny dyżurów
PUNKT NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA OBYWATELSKIEGO	
Gorzów Wlkp.* Starostwo Powiatowe ul. Pankiewicza 5-7, pok. 116	poniedziałek: 11.30 - 15.30
PUNKT NIEODPŁATNEJ POMOCY PRAWNEJ	
Gorzów Wlkp.* Starostwo Powiatowe ul. Pankiewicza 5-7, pok. 116	poniedziałek - piątek: 7.30 - 11.30
Kostrzyńskie Centrum Kultury Księgarnia Kostrzyn nad Odrą ul. Fabryczna 5, pok. 23	poniedziałek: 9.00 - 13.00
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Lubiszynie ul. Dworcowa 30F	wtorek: 9.00 - 13.00
Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Witnicy ul. Kostrzyńska 9	środa: 9.00 - 13.00
Centrum Kultury i Rekreacji w Santoku, ul. Gorzowska 37 salka konferencyjna	w każdy 1, 3, i 5 czwartek miesiąca 9.00 - 13.00
Gminna Biblioteka Publiczna w Kłodawie ul. Jeziorna 8	w każdy 2 i 4 czwartek miesiąca 10.00 - 14.00
Gminne Centrum Informacji w Bogdańcu ul. Mickiewicza 54	w każdy 1, 3, i 5 piątek miesiąca 9.00 - 13.00
Stacja Kultury w Deszcznie ul. Kolejowa 4	w każdy 2 i 4 piątek miesiąca 9.00 - 13.00

Umów się na wizytę!

Zapisy telefoniczne pod nr tel.

(95) 73 30 411

w godzinach pracy Starostwa

REJESTRACJA

ON-LINE:

<https://np.ms.gov.pl>

- Na poradę należy zabrać ze sobą dokument stwierdzający tożsamość oraz całą posiadaną dokumentację w sprawie.

- Nieodpłatna mediacja jest świadczona po uprzednim ustaleniu terminu.

- Kobiety w ciąży przyjmowane są poza kolejnością.

Więcej informacji na stronie:
https://edukacja-prawna.info.pl/powiat_gorzowski



**Wszystkim Mieszkańcom Kostrzyna nad Odrą
życzę, aby nadchodzące Święta Bożego Narodzenia
przyniosły każdemu spokój i radość.**

**Niech Nowy Rok obdaruje Was wszelką pomyślnością
i zdrowiem. Szczęśliwych Świąt i Nowego 2025 Roku!**



Przewodniczący Rady Powiatu Gorzowskiego

Andrzej Kail



progress

cleaning & garden

CLEANING

- sprzątanie biur i obiektów przemysłowych
- sprzątanie klatek schodowych
- opieka nad grobami
- czyszczenie i konserwacja kostki brukowej
- mycie okien i elewacji wodą demineralizowaną
- odkurzanie hal przemysłowych na wysokości



GARDEN

- ◆ koszenie trawników, dużych powierzchni płaskich (również farmy fotowoltaiczne), boisk sportowych
- ◆ wykaszanie zbroczy, rowów, nieużytków
- ◆ wertykulacja i aeracja trawników
- ◆ cięcie żywopłotów
- ◆ zrąbkowanie gałęzi
- ◆ sprzątanie terenów wspólnot i spółdzielni mieszkaniowych

Sulęcín, ul. Marii Skłodowskiej-Curie 4, tel. +48 511 225 133 www.progress24.eu
Zadzwoń! Bezpłátnie przygotujemy ofertę!

Turniej polsko-niemiecki na koniec sezonu lubuskich Orliczek

W Kostrzynie nad Odrą orliczki zakończyły rundę jesienną sezonu 2024/2025. Tradycyjnie odbył się turniej podsumowujący, który przyciągnął zespoły z województwa lubuskiego i nie tylko. Na hali pojawiły się również drużyny zza naszej zachodniej granicy: BSV Grün-Weiss-Neukölln oraz SV Askania Coepenick.



Dla młodych piłkarek z województwa lubuskiego grudzień oznacza zakończenie rundy oraz czas na regenerację po ligowych zmaganiach. Zanim jednak zawodniczki udały się na zasłużony odpoczynek rozegrały ostatni w tym roku turniej w hali sportowej MOSiR w Kostrzynie nad Odrą. Kończącym rundę zmaganiom ponownie dopisała wysoka frekwencja, co bardzo cieszyło gospodarza turnieju, prezesa i zarazem trenera MUKS Przyjaciół Sportu Kostrzyn nad Odrą, Tomasza Zielińskiego. Jesteśmy bardzo zadowoleni, że tym razem ostatni turniej odbywał się na hali w Kostrzynie. Dziś podczas zmagania mogliśmy obejrzeć ponad 150 zawodniczek co nie było łatwym zadaniem organizacyjnym, ale widok na pewno cieszy oko - zdradza.

Do rywalizacji w kategorii orliczek przystąpiło osiem zespołów: MUKS Przyjaciół Sportu Kostrzyn nad Odrą, Promień Żary I i II, Zjednoczeni Przytoczna, Słubice Akademia Piłkarska, BSV Grün-Weiss-Neukölln I i II oraz SV Askania Coepenick.

Drużyny podzielono na dwie grupy, w których rywalizowały każda z każdą. To było prawdziwe święto piłki dziewczęcej, ponieważ oprócz orliczek rywalizowały również młodsze żaczki oraz starsze koleżanki z kat. młodziczek.

W sumie mogliśmy obserwować rywalizację siedemnastu zespołów złożonych ze 150 zawodniczek podzielonych na trzy kategorii wiekowe.

Wyniki dnia nie były nam potrzebne

W tym dniu nie prowadzono żadnych klasyfikacji, nie sporządzano tabel. Trenerzy pilnowali, aby każda zawodniczka spędziła na boisku jak najwięcej minut, zbierała doświadczenie oraz przede wszystkim czerpała radość z gry. Zespoły rywalizowały w duchu fair-play oraz przyjaznej atmosferze, co wcale nie oznaczało, że na parkiecie wiało nudą. Wręcz przeciwnie. Mimo odejścia od klasyfikowania zespołów, zawodniczki walczyły o każdy centymetr hali. Jeśli w trakcie turnieju ktoś wszedłby na trybunę, to na pewno nie zorientowałby się, że dziewczęta grają bez ewidencji wyników, bo na parkiecie był ogień - dodaje Piotr Kobyłecki, trener kadry U-13 Lubuskiego ZPN.

Promocja piłki nożnej wśród dziewczynek

Nadrzędnym celem kostrzyńskiego turnieju była promocja piłki nożnej wśród dziewczynek. Po takim turnieju zawodniczki, które już trenują, mają mieć błysk w oku na samą myśl o następnym wydarzeniu, a z kolei dziewczynki,

które jeszcze nie trenują, a były obecne na hali, powinny poczuć chęć zapisania się na zajęcia, o czym mówi z nadzieją trener Krzysztof Stępień z MUKS Przyjaciół Sportu Kostrzyn nad Odrą. Turniej przyniósł nam sporo frajdy, nie ówając o samych uczestniczkach. Myślę, że takie wydarzenia potęgują w nich chęć uprawiania piłki nożnej. Cieszy na pewno to, że na trybunach hali było można dostrzec sporo dziewczynek, które nie brały udziału w rozgrywkach. Jestem przekonany, że dzisiejsze zmagania, nagrody i cała otoczka dadzą im dużo do myślenia - mówi szkoleniowiec.

Nagrody dla każdego

Podczas uroczystego zakończenia turnieju wręczono nagrody w postaci sprzętu sportowego, który na pewno posłuży każdej z drużyn. Kluby uczestniczące w rozgrywkach otrzymały piłki, a każda zawodniczka wielki złoty medal dla najlepszej piłkarki, bo tego dnia wszystkie uczestniczki zasłużyły na takie wyróżnienie. Każda młoda piłkarka została doceniona za swoją postawę podczas zmagania, co na pewno zachęca do uprawiania piłki nożnej przez dziewczynki. Turnieje takie jak dziś działają mocno promująco. Jesteśmy małym klubem i ciężko nam zebrać drużynę dziewczynek. Często mają one

obawy, ponieważ trenowanie piłki wiąże się nierzadko z rywalizacją z chłopcami, ale nie dziś. Super turniej, świetna zabawa i oby więcej takich inicjatyw zdradza trener Marcin Ratajczak ze Słubickiej Akademii Piłkarskiej.

Popularyzacja i integracja Tradycyjne turnieje organizowane na zakończenie rundy mają popularyzować piłkę nożną wśród dziewczynek w różnych regionach naszego województwa, ale nie tylko. Ważnym aspektem jest integracja istniejącego już środowiska piłki kobiecej, zarówno trenerów, jak i zawodniczek. W Kostrzynie nad Odrą trenerzy mieli okazję do wymiany doświadczeń ze szkoleniowcami z województwa, jak i zza zachodniej granicy. Cieszę się, że pozytywnie na nasze zaproszenie odpowiedziały kluby z Niemiec. Jak się dowiedzieliśmy, u nich dopiero raczkują rozgrywki w tych kategoriach, choć mamy nadzieję, że w nadchodzącej rundzie odwzajemnią się zaproszeniem na podobnego typu imprezy nie tylko dla Kostrzyna, ale również dla drużyn z Żar, Przytocznej czy Słubic - dodaje prezes i trener MUKS PS Tomasz Zieliński.

Szkolenie sześciolatków z udzielania pierwszej pomocy

W dniach 25-28 listopada 2024 roku JT WOPR Kostrzyn nad Odrą zrealizowała szkolenia dla dzieci 6-letnich z udzielania pierwszej pomocy. Szkoleniem pn. „Mali ratownicy” zostały objęte dzieci z kostrzyńskich przedszkoli z grupy 6-latków i z oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych, łącznie 7 oddziałów. W szkoleniu uczestniczyło blisko 170 dzieci.



W trakcie zajęć dzieci zostały zapoznane z charakterystyką zawodu ratownika medycznego i sprzętem wykorzystywanym w ich codziennej pracy. Dzieci nauczyły się w jakich sytuacjach należy korzystać z numeru 112 i jakie informacje przekazywać operatorowi Wojewódzkiego Centrum Powiadomienia Ratunkowego. Dzieci nabyły podstawową wiedzę i umiejętności z zakresu resuscytacji

krążeniowo oddechowej. Przeprowadzone zostały praktyczne ćwiczenia z wykorzystaniem fantomów. Uczestnicy dowiedzieli się jak postępować przy urazach (skaleczeniach, oparzeniach, złamaniach) wykonując podstawowe opatrunki. Zajęcia dostosowane były do wieku dzieci. W głównej mierze polegały na zadaniach praktycznych.



Zajęcia edukacyjne z zakresu pierwszej pomocy zostały sfinansowane z budżetu Miasta Kostrzyn nad Odrą.




nauczysz się robić film
rozwiniesz wyobraźnię

nauczysz się animacji
poklatkowej
nakręcisz własną rolę

stworzysz scenariusz
nakręcisz teledysk

WTORKI

DZIECI 6-12 lat
15:15 - 16:45

MŁODZIEŻ I DOROŚLI
17:00 - 19:00

ZAPISY program 

692 073 388

WARSZTATY FILMOWE





PONIEDZIAŁKI
MŁODZIEŻ I DOROŚLI
16:30-18:30

ZAPISY program 

692 073 388

WTORKI
MŁODZIEŻ I DOROŚLI
17:00 - 19:00

WARSZTATY

 Fotografii analogowej

KOSTRZYN NAD ODRĄ

MUKS PS Kostrzyn nad Odrą z historycznym sukcesem w rundzie 1/16 Orlen Pucharu Polski Kobiet!

W wojewódzkim finale Orlen Pucharu Polski MUKS Przyjaciół Sportu Kostrzyn nad Odrą pokonał TS Masterchem Przylep Zielona Góra i po raz trzeci z rzędu zgarnął główne trofeum. Nikt nie spodziewał się chyba, że w centralnej fazie, gdzie walczą już tylko najlepsze z najlepszych będziemy pogromcami drugoligowców!

Kiedy w sezonie 1983/84 KKP Celuloza Kostrzyn nad Odrą przegrała w 1/16 Pucharu Polski z Lechem Poznań nikt nie przypuszczał, że na rozgrywki na tym poziomie będziemy musieli czekać aż do sezonu 2024/25, kiedy to piłkarki MUKS Przyjaciół Sportu Kostrzyn nad Odrą nie tylko powtórzyły sukces tamtej legendarnej drużyny, ale ustawiły kolejny rekord...

16 listopada 2024 na stadionie MOSiR w Kostrzynie nad Odrą od rannych godzin trwały przygotowania do 1/16 Orleń Pucharu Polski Kobiet. Szykowaliśmy szatnie, sprawdzaliśmy czy boisko jest perfekcyjnie przygotowane, szykowaliśmy strefy buforowe. Mecz 1/16 Orleń Pucharu Polski Kobiet między MUKS PS Kostrzyn nad Odrą a Wisłą Płock miał się zacząć o godzinie 13:00, ale już na dwie godziny przed pierwszym gwizdkiem zawodniczki zaczęły pojawiać się w szatniach, w powietrzu było czuć niesamowite napięcie. Kiedy przed godziną 13:00 **Konstancja Ostrowska, Olga Pietrzykowska oraz Martyna Orszulak** wyprowadzały piłkarki na murawę, niemal puste trybuny ożyły. Szkoda, że wśród kibiców zabrakło przedstawicieli LZPN (Lubuskiego Związku Piłki Nożnej), kostrzyńskich radnych czy miłośników piłki nożnej, których podobno w naszym mieście jest tak wielu... szkoda tym bardziej, że mecz był wielkim, sportowym widowiskiem!

Mimo, że minęło już trochę czasu, wciąż mam ciarki na plecach, kiedy wspomnę przebieg tego spotkania. Już od pierwszych minut zawodniczki obu drużyn z energią, furią i niezwykłą ambicją przystąpiły do walki o pierwszą bramkę, a przypomnijmy, że w 1/32 Pucharu Kostrzynianki pokonały II-ligowy zespół z Warszawy zaledwie 1:0... Choć okazji nie brakowało, piłka jak zaczarowana nie chciała wylądować w siatce, mimo szaleńczych akcji z obu stron. W 35 minucie cały stadion zamilkł, kiedy w interwencji Garbieli Kiałki arbiter spotkania dopatrzyła się przewinienia i podyktowała rzut karny. Do piłki podeszła kapitan Nafciarek **Klaudia Łyzińska** i pewnie otworzyła wynik meczu. A może raczej powinienem napisać, że po tej bramce dopiero rozpoczęło się prawdziwe widowisko... Pierwsze minuty drugiej połowy to zmasowany atak na bramkę gospodarzy, którzy nie mogli wyjść z własnej połowy. MUKS PS Kostrzyn nad Odrą poczekał jednak, aż przeciwnik opadnie nieco z sił i odpowiedział w swoim stylu! Najpierw po pięknej akcji całego zespołu piłka nieszczęśliwie dla gości wylądowała w siatce, mimo świetnej interwencji Doroty Szalińskiej. Był remis, a kostrzyński stadion oszalał! I to poniosło gospodarzy, którzy już po kilku minutach wyprowadzili śmiertelny cios, a **Malwina Sawicka** złotymi głoskami zapisała się w historii ko-



strzyńskiej piłki! Dodać należy, że mecz można porównać do pojedynku bokserkiego wagi ciężkiej, gdzie obie drużyny odpowiadały na tak z furią, w drugiej połowie posypały się upomnienia, napomnienia i zrobiło się nerwowo, ale przecież waga spotkania była ogromna! Ostatnie minuty tego spotkania kibice oglądali już na stojąco, krzeselka paliły niemiłosiernie. Ostatni gwizdek... i... szal, radość, ale i łzy pokonanych Nafciarek, które choć dały z siebie wszystko to jednak okazało się, że to za mało na zespół z Kostrzyna, który nie doznał jeszcze porażki na własnym stadionie!

Z kronikarskiego obowiązku odnotujemy: kostrzyński zespół po raz pierwszy melduje się w 1/8 Pucharu Polski. Po raz pierwszy mamy też apetyty na więcej! MUKS PS Kostrzyn nad Odrą rozgrywa mecze w III i IV lidze kobiet, tymczasem w drodze do 1/8 pokonał nie tylko TS Przylep Zieloną Górę (1:5 w meczu wyjazdowym), ale dwukrotnie zespół z II Ligi Kobiet 0 Pragę Warszawę (1:0) i Wisłę Płock (2:1). Historia pisze się na naszych oczach, mecze 1/8 Orleń Pucharu Polski Kobiet już wiosną... czy również wiosną będzie należeć do kostrzyńskich piłkarek? Oby!

Bartłomiej Suski/ MOSiR

Naszemu Czytelnikom,
z okazji Świąt Bożego Narodzenia
wysyłamy życzenia pełne spokoju,
uśmiechu i miłości.
Niech świąteczne dni upłyną
w cudownym nastroju,
a Nowy Rok przyniesie Państwu
samiych sukcesów i spełnienia
najsukrytszych pragnień.

lokalny
PRZEKRÓJ



TYLKO NOWA ODZIEŻ

w ofercie: bluzki - bluzy - kurtki - dresy
spodnie - spódnice - sukienki - inne

 RYNEK MIEJSKI (UL. MICKIEWICZA) - BYŁA PIEKARNIA MIKA
poniedziałek-piątek w godz. 8:00-16:00, sobota 7:00-13:00

oferujemy również: kosmetyki AVON
ręcznie robione torebki z naturalnej skóry

TYLKO DUŻE ROZMIARY



UWAGA !!! OTWARTO NOWY SKLEP - MODA MĘSKA - DUŻE ROZMIARY



BRUKARSTWO NAGROBKOWE

wykonujemy ozdobne opaski
dookoła nagrobków

**KAMIENIARSTWO
Marcin Gardziejewski**

ul. Paderewskiego 14 69-200 SULECIN

tel. 691 265 669

www.brukarstwo-gardziejewski.pl

KAMIENIARSTWO GARDZIEJEWSKI

NAGROBKI

GRANIT • PARAPETY • SCHODY

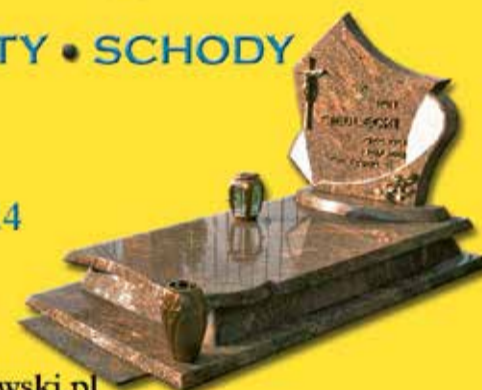
SULECIN

ul. PADEREWSKIEGO 14

tel. 663 565 474

tel. 957 553 064

www.kamieniarstwo-gardziejewski.pl



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)

lokalny PRZEKRÓJ

Wydawca: PROGRESS Adam Piotrowski, ul. Marii Skłodowskiej-Curie 4, 69-200 Sulęcín; Redaktor naczelny: Adam Piotrowski
Redakcja: Adam Piotrowski (redaktor naczelny), Bartłomiej Suski (redakcja Kostrzyn nad Odrą) & zespół redakcyjny
Druk: Polskapresse Oddział w Bydgoszczy; Nakład: 6.000 egz.; Kolportaż: PROGRESS Adam Piotrowski



REDAKCJA
786 873 216