

REKLAMA
511 225 133

ISSN 2084-4255
nr 2(164)/2026

luty 2026
www.przekrojlokalny.pl

lokalny PRZEKRÓJ

z dostawą do domu

SULĘCIN KRZESZYCE LUBNIEWICE SŁOŃSK TORZYM OŚNO LUBUSKIE

progress

GWARANCJA CZYSTOŚCI

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

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

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
DO KOŁA NAGROBKÓW

691 265 669

SULĘCIN ul. Paderewskiego 14

www.kamieniarstwo-gardziejewski.pl



SALON MEBLOWY

KOMFORT

Twój dom zasługuje na meble z legendy.

ul. Chrobrego 1A
69-200 Sulęcín

tel. 95 755 46 15
f meblesulecin
www.meblesulecin.pl



TAXI

+48 691 622 407
Sulęcín

W numerze:

Setne urodziny pana Tadeusza Spirydowicza - str. 3

50 Kowirówka - lokalny przewodnik po kulturze - str. 7

Sulęcín zagrał z Wielką Orkiestrą Świątecznej Pomocy - str. 12

Problemowe złoża węgla brunatnego - str. 16

WULKANIZACJA, MECHANIKA POJAZDOWA „U PAWŁA”

Ostrów 69
69-200 Sulęcín

wymiana opon, wyważanie

opony nowe oraz używane

wymiana oleju i filtrów

spawanie plastików

naprawy bieżące



tel. **727 686 655**

czynne: pn-pt: 8-18, sob: 8-14

MIESZKANIA DLA FIRM W SULĘCINIE

TEL. 501544686
(faktura VAT)

minął miesiąc

W polityce jak w kalejdoskopie



LECH MALINOWSKI
lechm47@wp.pl

Nie jest moim celem obrażanie Głowy państwa, co wielu tak postrzega. To krytyka jego zachowania. Mikrofony mają wzmacniania elektroniczne, więc po co krzyczeć? Gdybym napisał – *Po co mordę drzeć* – zapewne miałyby inny wymiar przekazu.

Z wielkim ego amerykański Donald obraził naszych weteranów i ich rodziny. A nasz Niepoliczony Rezydent wprawdzie pochwalił wojskowych ale wzorem przywódców Wielkiej Brytanii czy Włoch – nie wytknął tej zniewagi Amerykaninowi. Spotkał

się z kibolami w sanktuarium, dla weteranów zabrakło czasu. Fakt!

Moi oponenci niech trochę pomyślą zanim chóralnie zechcą mnie „zaorać”. Są na stołkach, jutro ktoś to wie? Szanuję ich pracę (opłacaną z moich m.in. podatków), pracę na rzecz wspólnego dobra. Szanuję ich przekonania, bo polityka czy religia to indywidualna sprawa. Jednak przypisywanie sobie władzy nad wolnymi mediami w imię ochrony wspólnoty jest samo w sobie naganne. I tyle w tym temacie, nie tylko mojej oceny postępowania Niepoliczonego i jego doradców w Dużym Pałacu. Polecam portale społecznościowe, tam to się dzieje. Reakcja zbiorowa moich adwersarzy przypomina histeryczną aurę emocjonalną, która reaguje na krytykę jak czujnik dymu na parę z czajnika. Inteligencja i intelekt to przywilej ludzi czytanych i mądrych, jak widać nie wszyscy to mają. Fakty są niezaprzeczalne! Fak-

ty są kamieniami, którymi są wybrukowane drogi do prawdy!

Ambasadorkę obraził się na Marszałka Sejmu RP. Obraził się za jego konkretną ocenę, do której miał prawo. Polska jest niezależna i obcy nie będą nam to i owo narzucać! Nie jesteśmy republiką bananową! Za to doradcy w Dużym Pałacu siłą narzucają wiele rzeczy. Zapis o Radzie Bezpieczeństwa Narodowego nic nie mówi o ustalaniu tematyki (Art. 135 Konstytucji RP). Centkiewicz potwierdził braki intelektualne chcąc osaczyć Marszałka Sejmu RP, wykorzystując pomówienia. Doradcy w Pałacu to klasyczny oksymoron czyli epitet sprzeczny. Pałac poszedł na zwarcie. Świadomie i politycznie. Celem jest Czarzasty, ale stawka dużo większa. Chodzi o podważenie Marszałka Sejmu, drugiej osoby w państwie. To próba ciosu w sam środek ustroju. Musiało to być dograne z ludźmi, którzy wciąż mają realne wpływy w otoczeniu

Nawrockiego. Czarzasty nie uklęknął. Nie pocałował pierścienia. Nie zagrał w ten żałosny teatr pod tytułem Trump zbawca świata. I to wystarczyło, żeby pisowskie przydupasy wpadły w szal. Klasyka. Kto nie milczy, ten do odstrzału. Mamy tani teatrzyk, ale przewidywalny. Nawrocki w roli głównej. Dużo dymu, zero treści. Insynuacje zamiast faktów. Hasła o bezpieczeństwie państwa jako przykrywką dla zwykłej vendetty. To nie jest troska o Polskę. To jest prywatna wojna Pałacu bo Marszałek ich uwiera, bo nie boi się mówić. Najwyraźniej z jakiegoś powodu budzi realne obawy Głowy państwa. A władza, która się boi, zawsze atakuje. Wraca PRL-bis? Plan marny, tchórzliwy, szyty w kuluarach Dużego Pałacu przez grono mylących politykę z kręceniem lodów. Wy-myślili sobie, że posiedzenie RBN będzie w dzień exposé Sikorskiego. Żeby zagłuszyć przekaz i rozmyć uwagę. Żeby Batory nie musiał słuchać, jak Radek obnaża ich nieudolność punkt po punkcie. Exposé przełożono. Pałac został z ręką w urynie.

Oni boją się Sikorskiego jak ognia. Pokazuje, że król jest nagi. Nie ma wizji. Nie ma powagi. Nie ma wiedzy. Jest tylko rechot i głupie miny. Duda wcześniej robił z siebie błazna w Sejmie, licząc że ośmieszy exposé. Teraz Batory spróbował tego samego numeru. Ten sam repertuar. Ta sama żenada. I ponownie klapa. To już nie działa. Ludzie nie są ślepi. Widzą różnicę między politykiem a figurantem. Między kimś, kto zna świat, a kimś, kto zna tylko instrukcję z partyjnej centrali i kolegów z MAGA.

Pałac nie uprawia polityki. Pałac kombinuje jak drobny cwaniak przyłapany na gorącym uczynku. A cwaniactwo zawsze kończy się tak samo. Śmiesznie. Żałośnie. I na oczach wszystkich. Jeden z doradców staje przed prokuraturą za fałszowanie

podpisów wyborczych... też ciekawie.

Trump i Nobel to kpina. To jak medal za gaszenie pożaru dla gościa, który wcześniej polał wszystko benzyną. Ten człowiek nie buduje pokoju. On sprzedaje chaos, strach i brutalną siłę. Rozwala sojusze, podjudza konflikty i traktuje świat jak ring bokserki. Nobla może dostać co najwyżej za demolowanie porządku międzynarodowego. Fakt!

Nawrocki i cała ta jego trumpowa orkiestra pokazują za to klasyczny syndrom wasala. Zachwyty, ślinotoki, gotowość do klękania przy byle tupnięciu. Zero godności, zero myślenia. Jest idol, więc trzeba bić brawo, nawet gdy idol pluje wszystkim w twarz. Trump jest politycznym demolantem. Akta Epsteina puchną od brudów. Moralność kończy się tam, gdzie zaczyna się biznes „pomarańczowego bożka”. Moralne dno i wodorosty. Polska nie musi być jego fan klubem.

A. Duda rzekł, że Trump nie ma za co przepraszać po oburzających słowach o żołnierzach sojuszników, który walczyli w Afganistanie. Gen. Polko dosadnie podsumował postawę byłego prezydenta - to „wazeliniarstwo”.

Były szef MON robił z dokumentów programu Wisła polityczny spektakl, dziś broni interesu narodowego. Trzeba mieć tupet lub brak wstydu. Błaszczak nigdy nie miał problemu ani z jednym, ani z drugim, jego umysł jest ograniczony tylko do przekazu dnia. Gdy red. Dobrosz zadała mu pytanie – *Czy wie co oznacza oligarchia?*, najpierw zastąpiła chwilą ciszy, a później bezsensowna paplanina przygłupa. Jest do tego idealny, bo pozbawiony refleksji, odporny na wstyd, zawsze gotów stanąć przed kamerą i powiedzieć każdą bzdurę z kamienią twarzą. Jest zwykłym politycznym planktonem.

Fakty są kamieniami, którymi są wybrukowane drogi do prawdy!

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-alergolog.pl

orange

Krzysztof Piotrowski
DORADCA KLIENTA

tel. 501 693 387

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

**MIESZKANIA
DLA FIRM
W SULECINIE**

TEL. 501 544 686

(faktura VAT)

Setne urodziny pana Tadeusza Spirydowicza

W środę, 15 stycznia 2026 r., burmistrz Sulęcina Dariusz Ejchart wraz z kierownikiem Urzędu Stanu Cywilnego w Sulęcinie Anną Haburą złożyli wizytę panu Tadeuszowi Spirydowiczowi z okazji jego setnych urodzin. Jubilat otrzymał serdeczne gratulacje, listy okolicznościowe oraz życzenia zdrowia, pogody ducha i wielu kolejnych lat spędzonych w gronie najbliższych.

Pan Tadeusz Spirydowicz urodził się 15 stycznia 1926 r. w Miorach, w powiecie brasławskim na Kresach Wschodnich II Rzeczypospolitej (obecnie terytorium Białorusi). Jest wieloletnim działaczem kombatanckim i kresowym oraz byłym frontowcem II wojny światowej. Przez wiele lat pełnił funkcję Prezesa, a następnie

Prezesa Honorowego Koła Związku Kombatantów RP i Byłych Więźniów Politycznych w Sulęcinie.

Swoje życie zawodowe związał z administracją publiczną. Pracował jako urzędnik państwowy w organach administracji terenowej, był Przewodniczącym Prezydium Miejskiej Rady Narodowej w Sulęcinie, a następnie Kierownikiem Urzędu Stanu Cywilnego oraz Sekretarzem Urzędu Miasta i Gminy w Sulęcinie.

Jubilat wychował dwóch synów, doczekał się trojga wnuków oraz sześciorga prawnuków. Podczas spotkania z gośćmi z dużym wzruszeniem wspominał lata pracy zawodowej, rodzinne historie oraz liczne przemiany, jakie zaszły w Polsce i na świecie na przestrzeni minionego stulecia.



Wizyta przebiegła w bardzo serdecznej i ciepłej atmosferze. W imieniu całej społeczności gminy Sulęcin składamy Panu Tadeuszowi Spirydowiczowi najserdeczniejsze życzenia zdrowia,

spokoju, nieustającej pogody ducha oraz wszelkiej pomyślności na kolejne lata życia.

UM Sulęcin

Owocne dyskusje z sulęcińskimi seniorami

28 stycznia 2026 r. w Sulęcinie odbyło się kolejne posiedzenie Sulęcińskiej Rady Seniorów. Podczas obrad poruszono szereg istotnych tematów dotyczących codziennego funkcjonowania osób starszych oraz spraw ważnych dla całej społeczności gminy. W spotkaniu uczestniczyła Zastępca Burmistrza Sulęcina Iwona Walczak.

Głównym punktem posiedzenia była merytoryczna dyskusja na temat działań skierowanych do seniorów oraz możliwości korzystania z dostępnych form wsparcia. Szczególną uwagę poświęcono rozwiązaniom systemowym oraz programom pomocowym realizowanym na poziomie gminnym i ogólnokrajowym.

Istotnym elementem spotkania była rozmowa z Dyrektorem Ośrodka Pomocy Społecznej w Sulęcinie Andrzejem Żelechowskim. Przedstawił on informacje dotyczące dostępnych usług i form pomocy dla seniorów, zasad ubiegania się o wsparcie, realizowanych programów dofinansowania oraz funkcjonowania programu pomocy sąsiedzkiej.

Seniorzy aktywnie włączali się w dyskusję, zadając pytania i zgłaszając swoje uwagi. Wśród poruszanych



tematów znalazły się m.in. planowane i realizowane inwestycje na terenie gminy, takie jak przebudowa przedszkola w Wędrzynie, budowa żłobka czy rewitalizacja kamienic. Omówiono także kwestie związane z Ogólnopolską Kartą Seniora, która umożliwia korzystanie z ulg i zniżek w wielu miejscach na terenie kraju.

Podczas posiedzenia poruszono również zagadnienia dotyczące opieki nad zwierzętami, w tym funkcjonowania schronisk, sterylizacji zwierząt oraz opieki nad zwierzętami dziko żyjącymi.

Na zakończenie spotkania przedstawiono propozycje działań integracyjnych, obejmujących wyjazdy, spotkania i inne formy aktywności sprzyjające budowaniu relacji oraz wspólnemu spędzaniu czasu.

Organizatorzy dziękują członkom Sulęcińskiej Rady Seniorów za zaangażowanie, rzeczową dyskusję i zgłaszane potrzeby. Wspólne rozmowy i inicjatywy przyczyniają się do budowania gminy przyjaznej wszystkim pokoleniom.

UM Sulęcin

progress
cleaning & garden

- sprzątnięcie klatek schodowych
- sprzątnięcie biur
- sprzątnięcie terenów zewnętrznych
- pielęgnacja zieleni
- odśnieżanie

Sulęcin
M. Skłodowskiej - Curie 4

progress24.eu

tel. 511 225 133

e-BIURO
RACHUNKOWE

CERTYFIKAT MINISTRA FINANSÓW nr 36857/2010

ZWROT PODATKU I ZASIŁKI
W UNII EUROPEJSKIEJ



NIEMCY



HOLANDIA



ANGLIA



IRLANDIA

69-200 SULECIN
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



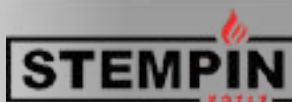
Centrum Instalacyjno-Techniczne „LITKA” Jarosław Litka

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

POMPY CIEPŁA



Beretta



EkoPell



KOTŁOSPAW



WYKONAWSTWO INSTALACJI
SANITARNYCH, GRZEWczyCH
I GAZOWYCH

KOCIOŁ NA DREWNO Drew-Ko

urządzenie 5 klasy oraz Ecodesign

dostępne moce: 12 kW; 18 kW; 24 kW

wyższe dofinansowanie
z programu „Czyste Powietrze”

ul. Poznańska 1a
69-200 Sulęcín

tel. 95 755 2239
kom. 501 544 686

dystrybutor w Sulęcín



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

ŚWIATOWY DZIEŃ BATERII - 18 LUTEGO

Dlaczego właśnie 18 lutego obchodzimy to święto?

Dzień baterii przypada na 18 lutego, czyli na dzień narodzin Alessandro Volty, wynalazcy pierwszego ogniwa galwanicznego. We współczesnym świecie i w dobie transformacji energetycznej baterie stanowią kluczowe ogniwo pomiędzy odnawialnymi źródłami energii a stabilnym dostępem do prądu. Dzięki nim możemy korzystać z urządzeń potrzebujących zasilania energetycznego bez bezpośredniego kontaktu z gniazdkiem elektrycznym. Baterie umożliwiają nam korzystanie z niezliczonych przedmiotów użyteczności codziennej, takich jak choćby telefon komórkowy, zegarek, szczoteczka elektryczna, aparat fotograficzny, komputer, laptop, tablet czy akumulator w samochodzie, aż po pojazdy elektryczne (rowery, samochody itp.).

Jak w odpowiedni sposób przechowywać i użytkować baterie?

- zachowaj czystość powierzchni styku i gniazda baterii;
- używaj odpowiedniego rozmiaru i typu baterii, który określony do urządzenia
- wyjmij baterie z urządzenia, jeśli go nie używasz;
- przechowuj baterie w suchym miejscu, w temperaturze pokojowej;
- ładuj baterie ze specjalnymi oznaczeniami: „rechargeable” (akumulatorek);
- uważaj! niektóre baterie, wyczerpane lub poddane działaniu wysokiej temperatury, mogą uszkadzać się i wyciekać.

Jakie baterie podlegają recyklingowi?

Baterie takie jak akumulatorki litowe, litowo-jonowe oraz cynkowo-powietrzne powinny być poddawane recyklingowi. Oprócz „tradycyjnych” akumulatorek typu AA lub AAA – należy także oddawać do recyklingu baterie z urządzeń stosowanych w domu,

np. aparatów fotograficznych, telefonów komórkowych, laptopów i elektronarzędzi. W roku 2025 Zakład Unieszkodliwiania Odpadów Komunalnych w Długoszynie przekazał do recyklingu 9,74 Mg baterii!

W jaki sposób utylizujemy baterie?

1. Sprawdź etykiety dotyczące recyklingu na akumulatorach i bateriach - postępuj według ich wskazań.
2. Akumulatory samochodowe zawierające ołów powinny być utylizowane wyłącznie w centrach gospodarki odpadami. Wielu sprzedawców samochodów i centrów usługowych odkupuje zużyte akumulatory lub przeprowadza zbiórki w celach recyklingowych.
3. Najprostszym sposobem utylizacji baterii, akumulatorek czy ładowarek (itp.) jest ich zwrot do punktów odpowiadających za odbiór odpadów, umiejscowionych na ogół w punktach zbiórki przy budynkach komunalnych, firmach, instytucjach itp.

W jaki sposób celebrować Dzień Baterii?

1. Daj swoim urządzeniom drugie życie. Pamiętaj o różnych wiosennych akcjach, podczas których można oddać baterie lub małogabarytowy zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny.
2. Uporządkuj szafki i szuflady. Wyrzucić zużyte, niesprawne baterie i akumulatorki do punktów zbiórki.
3. Zweryfikuj sprawność akumulatorek użytych w Twoich urządzeniach i wybieraj świadomie – sięgnij np. po akumulatorki umożliwiające wielokrotne ładowanie.

DZIEŃ BATERII

18 LUTEGO



**DZIEŃ BATERII TO OKAZJA, ABY ZROBIĆ
PORZĄDKI W SZUFLADACH ORAZ
PRZYPOMNIEĆ DLACZEGO
BATERIE NALEŻY
SEGREGOWAĆ!**

CZG12
Calway Zielazek Group

DZIEŃ BATERII

18 LUTEGO



**W 2025 R. DZIĘKI ZBIÓRCIE BATERII
W SZKOŁACH, SKLEPACH I PSZOK
DO RECYKLINGU TRAFIŁO
9,74 Mg BATERII!**

CZG12
Calway Zielazek Group

PLANY I KIERUNKI ROZWOJU K-S SSE NA ROK 2026

W 2026 roku Kostrzyńsko-Słubicka Specjalna Strefa Ekonomiczna S.A. skoncentruje się na wzmacnianiu bezpośrednich relacji z samorządami oraz środowiskiem akademickim. Jak podkreśla Zarząd K-S SSE S.A., działania te mają kluczowe znaczenie dla tworzenia atrakcyjnych warunków inwestycyjnych i skutecznego wspierania rozwoju gospodarczego regionu.

Jednym z kontynuowanych przedsięwzięć będzie program „O Biznesie przy Kawie”, który w ubiegłym roku cieszył się dużym zainteresowaniem: w spotkaniach uczestniczyło blisko 700 osób, głównie przedsiębiorców. Cykl spotkań stanowi platformę do wymiany doświadczeń czy rozmów o potrzebach lokalnego biznesu i prezentacji instrumentów wsparcia dostępnych w ramach Polskiej Strefy Inwestycji.

Odpowiadając na sygnały płynące ze strony samorządów, K-S SSE uruchomi w 2026 roku nową inicjatywę „Strefujemy Samorzady”. Będzie to cykl

W 2026 roku Kostrzyńsko-Słubicka Specjalna Strefa Ekonomiczna S.A. skoncentruje się na wzmacnianiu bezpośrednich relacji z samorządami oraz środowiskiem akademickim. Jak podkreśla Zarząd K-S SSE S.A., działania te mają kluczowe znaczenie dla tworzenia atrakcyjnych warunków inwestycyjnych oraz skutecznego wspierania rozwoju gospodarczego regionu.



warsztatów dedykowanych jednostkom samorządu terytorialnego, organizowanych w siedzibie spółki. Ich celem jest przybliżenie zagadnień szczególnie istotnych z punktu widzenia współpracy z inwestorami i przygotowania terenów pod nowe projekty gospodarcze.

Istotnym obszarem działań pozostaje też współpraca z uczelniami wyższymi. W nadchodzącym roku strefa planuje organizację cyklu wykładów na uczelniach, poświęconych funkcjonowaniu strefy oraz dostępnym instrumentom wsparcia dla przedsiębiorców. Pierwsze spotkanie zaplanowano na Uniwersytecie Zielonogórskim.

Ważnym kierunkiem rozwoju K-S SSE będą również misje zagraniczne z ofertą inwestycyjną strefy, m.in. do Rzymu i Saragossy. Doświadczenia z 2025 roku potwierdziły, że tego typu działania są skutecznym narzędziem budowania rozpoznawalności marki strefy i prezentowania jej potencjału na arenie międzynarodowej.

„ODBLASKOWA SZKOŁA” - SOSW w Sulęcinie na podium!

28 stycznia 2026 r. w Miejskim Centrum Kultury w Gorzowie Wlkp. odbyła się gala finałowa wojewódzkiego etapu konkursu pt. „Odblaskowa Szkoła 2025”. W konkursie zorganizowanym przez Wydział Ruchu Drogowego KWP w Gorzowie Wlkp. zajęliśmy III miejsce!

W tegorocznej edycji konkursu wzięły udział 64 szkoły z całego województwa lubuskiego. Konkurs promował bezpieczeństwo pieszych i zachęcał do noszenia odblasków, szczególnie po zmroku. Koordynatorem wszystkich działań w SOSW w ramach konkursu była Monika Stegeman.

Otrzymaliśmy piękny puchar i pamiątkowy dyplom oraz talon o wartości 6.000 zł.

Dyrektor oraz koordynator akcji składają serdeczne podziękowania wszystkim, którzy przyczynili się do realizacji tegorocznej edycji projektu „Odblaskowa Szkoła 2025”. Z dumą ogłaszamy wyniki konkursu, w którym zajęliśmy III miejsce.

Chcemy z całego serca podziękować wszystkim zaangażowanym:

- Dzieci – jesteście superodblaskowymi bohaterami! Wasze pomysły na odblaskowe gadżety były niesamowite.

- Rodzice – dziękujemy, że zawsze

gracie z nami do jednej bramki, jeśli chodzi o bezpieczeństwo Waszych pociech.

- Sponsorzy i Przyjaciele szkoły – dzięki Wam każdy uczeń może dziś „świecić przykładem”.

Pamiętajcie: akcja kończy się, ale odblaski nosimy przez cały rok!

Źródło: SOSW





SULĘCIN ZNÓW ZAGRAŁ Z SERCEM DLA WOŚP

Weekend 24-25 stycznia upłynął w Sulęcinie pod znakiem 34. Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Przez dwa dni miasto wypełniły muzyka, sport, licytacje i liczne inicjatywy, których wspólnym celem było wsparcie tegorocznej zbiórki prowadzonej pod hasłem „Zdrowe brzuszki naszych dzieci”, czyli na diagnostykę i leczenie chorób przewodu pokarmowego u dzieci.

WOŚP-owe granie rozpoczęło się już w sobotę. Tego dnia mieszkańcy mieli okazję połączyć sportowe emocje z pomaganiem - podczas wydarzeń sportowych obecne były puszki WOŚP, a część przerw wykorzystano na licytacje. Wieczorem centrum finałowych wydarzeń przeniosło się do Klubu U Bulka, gdzie odbył się koncert zespołów dZIECi oraz Kufajka Rencisty. Klub wypełnił się publicznością, a koncertom towarzyszyły licytacje, z których dochód w całości zasilił zbiórkę WOŚP. Było głośno, energetycznie i z wyraźnym akcentem pomagania.

Niedziela należała do wydarzeń plenerowych i rodzinnych. W programie znalazła się kolejna edycja biegu „Policz się z cukrzycą”, który jak co roku zgromadził osoby preferujące zarówno bieg, jak i marsz. Dużym zainteresowaniem cieszyło się także orkiestrowe morsowanie na Jeziorze Ostrowskim, któremu towarzyszył pokaz ratownictwa w warunkach zimowych przygotowany przez straż pożarną oraz wspólne spotkanie przy ognisku.

Przed Sulęcińskim Ośrodkiem Kultury przez cały dzień działało Orkiestrowe Miasteczko. Na uczestników czekały animacje dla dzieci, malowanie twarzy, strefy partnerów, licytacje oraz kawiarenka WOŚP, w której serwowano ciepłe napoje, słodkości i przekąski. Swoją obecność zaznaczyły także służby mundurowe, przygotowując elementy edukacyjne i atrakcje dla najmłodszych.

Kulminacyjnym punktem Finału był koncert finałowy w sali widowiskowej Sulęcińskiego Ośrodka Kultury. Na scenie zaprezentowali się lokalni artyści, w tym Studio Piosenki SOK, grupy taneczne i sportowe, przedszkolaki oraz uczestnicy pokazów artystycznych. Ważnym elementem koncertu były licytacje finałowe, które wzbudzały duże emocje i przyciągały uwagę publiczności.

Zwieńczeniem dwóch dni wspólnego grania był symboliczny finał z zimnymi ogniami, odpalonymi przez uczestników przy dźwiękach orkiestrowego hymnu. Był to spokojny, a jednocześnie bardzo wymowny moment podsumowujący WOŚP-owy weekend w Sulęcinie.

Organizatorzy podkreślają, że Finał nie mógłby się odbyć bez zaangażowania wolontariuszy, partnerów, artystów, służb oraz mieszkańców, którzy licznie włączyli się w wydarzenia i wsparli zbiórkę. Po zakończeniu szczegółowego rozliczenia możemy już oficjalnie potwierdzić wynik zbiórki.

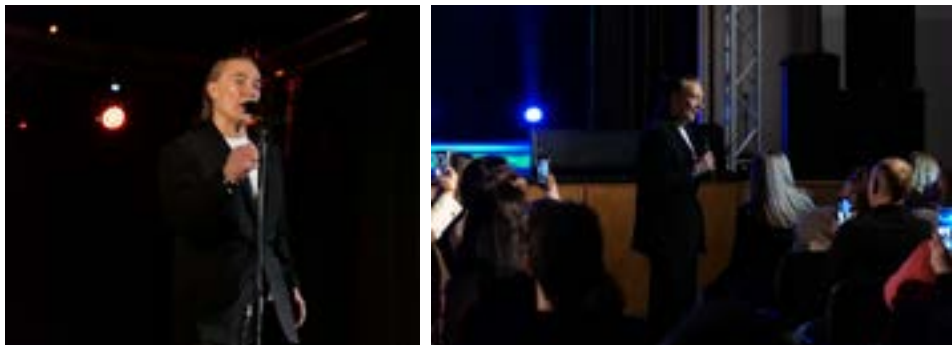
Podczas 34. Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy w Sztabie #3768 zebraliśmy 59 573,40 zł.

34.Finał WOŚP w Sulęcinie po raz kolejny pokazał, że lokalna społeczność potrafi grać razem - z energią, sercem i realnym wsparciem dla potrzebujących.

KULTURALNY POCZĄTEK ROKU W SULĘCINIE

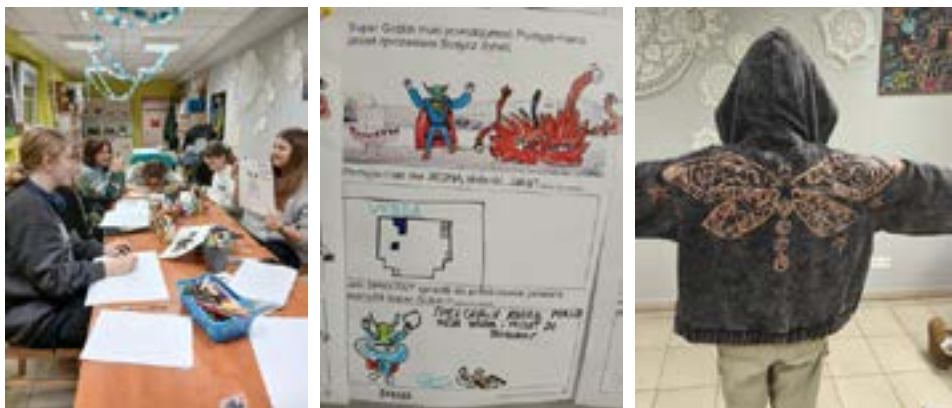
Styczeń i luty w Sulęcinie upłynęły pod znakiem intensywnego życia kulturalnego, spotkań i twórczej energii. Po emocjonującym Finale Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, który tradycyjnie zgromadził mieszkańców wokół wspólnego pomagania, Sulęciński Ośrodek Kultury, Klub u Bulka i Biblioteka Publiczna konsekwentnie wypełniały kolejne tygodnie wydarzeniami i zajęciami dla różnych grup wiekowych.

Jednym z najmocniejszych akcentów muzycznych początku roku był koncert Jacka Stachursky'ego, który wystąpił w sali widowiskowej SOK przy komplecie publiczności. Od pierwszych dźwięków widownia żywo reagowała - śpiewała, klaskała i tańczyła pod sceną. Artysta chętnie wchodził w dialog z publicznością, dzieląc się historiami ze swojej ponad 30-letniej kariery scenicznej. Był to kolejny koncert w SOK-u, który zakończył się sold outem i potwierdził, że muzyczne wydarzenia cieszą się w Sulęcinie niesłabnącym zainteresowaniem.



Równolegle z dużymi wydarzeniami sceny, w SOK-u intensywnie działała oferta warsztatowa. Styczeń upłynął pod znakiem zajęć plastycznych i komiksowych. W ramach cyklu „Sezon na Sztukę” dzieci i młodzież eksperymentowały z różnymi technikami - od kolażu i pracy z kolorem, przez modyfikowanie ubrań, po tworzenie prac inspirowanych ważnymi okazjami rodzinnymi świąt.

Warsztaty komiksowe „Komiks, jaki jest, każdy widzi” pozwoliły młodym uczestnikom rozwijać umiejętność opowiadania historii obrazem, projektowania bohaterów i pracy zespołowej. Zajęcia szybko przerodziły się w twórcze kolaboracje, a znane już postaci wracały w kolejnych, coraz bardziej rozbudowanych historiach.



Dużym zainteresowaniem cieszyły się również **zajęcia praktyczno-techniczne**, podczas których uczestnicy samodzielnie projektowali i naszywali aplikacje na koszulki, rozwijając nie tylko zdolności manualne, ale także własną wyobraźnię i poczucie estetyki. Stałym elementem programu były także spotkania grupy **SeniorArt**, które w styczniu łączyły trening pamięci, twórcze działania i inspiracje filmowe, pokazując, że kreatywność nie zna wieku.



Szczególne miejsce w zimowym programie zajęły **warsztaty ceramiczne**. W styczniu odbyło się kameralne spotkanie, podczas którego uczestnicy tworzyli patery i talerze techniką sgraffito. Zajęcia miały spokojny, uważny charakter - bez presji czasu i efektu końcowego, z naciskiem na sam proces twórczy i pracę z gliną. Zainteresowanie tym formatem sprawiło, że trwają już zapisy na kolejne, dwuczęściowe warsztaty **„Ceramika - forma użytkowa”**, podczas których powstaną wysokie naczynia przeznaczone do codziennego użytku. Zajęcia mają charakter cykliczny, a na każde spotkanie prowadzone są osobne zapisy, tak aby jak najwięcej osób mogło spróbować ceramiki.



Równolegle aktywnie działała **Biblioteka Publiczna w Sulęcinie oraz jej filie**. W Dużym (S)pokoju odbywały się spotkania z cyklu **„PorozmawiajMY o...”**, połączone z charytatywną kawiarenką „z Dobrym Sercem”. Rozmowy prowadzone przez specjalistów dotyczyły m.in. dobrostanu kobiet i funkcjonowania osób w spektrum autyzmu, a ich efektem była realna pomoc - zebrane środki przeznaczone na wsparcie leczenia i rehabilitacji dzieci. Styczniowe spotkanie Dyskusyjnego Klubu Książki przyniosło żywą debatę nad najważniejszymi lekturami minionego roku, a **biblioteka w Żubrowie** rozpoczęła nowy sezon „Kreatywnych czwartków”.

Najmłodsi uczestniczyli także w cyklicznych spotkaniach **„Czytanie na dywanie”**.



Początek roku w Sulęcinie po raz kolejny pokazał, że kultura to nie tylko pojedyncze wydarzenia, ale codzienna, konsekwentna praca z mieszkańcami. Koncerty, warsztaty, spotkania i zajęcia stałe tworzą wspólną przestrzeń do rozmów, twórczego działania i bycia razem - i właśnie w takim duchu zapowiada się dalsza część sezonu.

ZIMA I POCZĄTEK WIOSNY W SULĘCINIE - CZAS WSPÓLNYCH PRZEŻYĆ, MUZYKI I TWÓRCZOŚCI

Pierwsze miesiące roku w Sulęcinie pokazują, że lokalna kultura nie zwalnia tempa nawet zimą. Sulęciński Ośrodek Kultury konsekwentnie buduje program, który łączy wydarzenia muzyczne, rodzinne spotkania, działania twórcze oraz propozycje skierowane do różnych grup wiekowych. To czas intensywnych spotkań, wspólnego działania i budowania relacji - zarówno podczas dużych koncertów i widowisk, jak i kameralnych warsztatów czy rodzinnych inicjatyw.



Rodzinne ferie w SOK – kultura blisko ludzi

Tegoroczne ferie zimowe w Sulęcinie mają wyraźnie rodzinny charakter. Program został zaplanowany tak, by dzieci, rodzice i dziadkowie mogli uczestniczyć w wydarzeniach razem - bez podziału na wiek czy poziom umiejętności. W centrum znalazły się spotkania, które sprzyjają rozmowie, współpracy i wspólnemu przeżywaniu czasu wolnego.

Jednym z ważniejszych punktów ferii jest **Rodzinny Turniej Układania Puzzli „Złożmy to razem!”** - wydarzenie, które łączy zabawę z lekką rywalizacją. Drużyny rodzinne wspólnie mierzą się z puzzlowymi wyzwaniami, ćwicząc cierpliwość, spostrzegawczość i współdziałanie. To propozycja pokazująca, że najważniejszy jest sam proces bycia razem, a nie wyłącznie końcowy wynik.



Uzupełnieniem programu są **Rodzinne zajęcia krawieckie** organizowane w pracowni Sulęcińskiego Ośrodka Kultury. Podczas spotkań uczestnicy - dzieci i dorośli - wspólnie tworzą praktyczne i kreatywne przedmioty: organizery na drobniaki, akcesoria dla miłośników książek czy modne gumki typu scrunchie. Zajęcia mają kameralny charakter i są okazją do nauki podstaw szycia, rozwijania wyobraźni oraz spokojnego, twórczego spędzenia czasu razem. Ważnym elementem tych spotkań jest praca zespołowa i wzajemne wsparcie, dzięki którym nawet osoby bez wcześniejszego doświadczenia czują się swobodnie przy maszynie do szycia. Udział w zajęciach jest odpłatny - koszt wynosi 50 zł za stanowisko (dorosły z dzieckiem lub samodzielne dziecko od 8. roku życia), a wszystkie materiały zapewnia organizator. Dzięki temu każdy może spróbować swoich sił w krawiectwie bez konieczności wcześniejszych przygotowań.



Ferie w SOK to również **kino rodzinne, SOKquiz, rodzinne karaoke** oraz inne aktywności zaprojektowane tak, by kultura była dostępna, otwarta i odpowiadała na realne potrzeby mieszkańców.

To czas, w którym Ośrodek Kultury staje się miejscem codziennych spotkań, a nie tylko jednorazowych wydarzeń.

ROCK & BEER X JUBILEUSZ, KTÓRY BUDUJE TRADYCJĘ



Luty przyniesie jedno z najbardziej rozpoznawalnych wydarzeń w lokalnym kalendarzu - **X, jubileuszową edycję festiwalu Rock & Beer**. To impreza, która od lat przyciąga publiczność nie tylko muzyką na żywo, ale także wyjątkową atmosferą spotkań ludzi o podobnych pasjach. Dziesiąta odsłona festiwalu będzie okazją do podsumowania jego historii i jednocześnie zapowiedzią dalszego rozwoju wydarzenia, które na stałe wpisało się w kulturalną tożsamość Sulęcina.

Rock & Beer wyrósł z lokalnej inicjatywy, by z czasem stać się marką rozpoznawalną także poza miastem. Konsekwentnie łączy koncerty na żywo z klubowym klimatem i kulturą spotkania, tworząc przestrzeń otwartą na różnorodność muzycznych brzmień i publiczności. Jubileuszowa edycja zapowiada się jako szczególna - organizatorzy przygotowują bogaty program koncertowy, dodatkowe atrakcje oraz niespodzianki nawiązujące do dziesięcioletniej historii festiwalu. Na scenie pojawią się zespoły reprezentujące różne muzyczne style, co od lat jest znakiem rozpoznawczym Rock & Beer.

Nieodłącznym elementem wydarzenia pozostaje również festiwalowy merch, dostępny online na stronie naklacie.pl, który pozwala uczestnikom zabrać ze sobą pamiątkę jubileuszowej edycji. **Rock & Beer X to nie tylko koncerty, ale przede wszystkim wspólne przeżywanie muzyki, spotkania i emocje, które co roku przyciągają do Sulęcina stałych bywalców i nowych uczestników. To wydarzenie, które udowadnia, że dobra energia, muzyka i lokalna pasja potrafią stworzyć coś trwałego.**

MARZEC

MUZYKA, SZTUKA I ENERGIA WSPÓLNEGO DZIAŁANIA

Początek marca upłynie w Sulęcinie pod znakiem muzyki, sztuki i wydarzeń skoncentrowanych wokół wspólnego przeżywania.

6 marca odbędzie się koncert **Grupy Wokalnej Incognito** - muzyczne spotkanie z okazji Dnia Kobiet, podczas którego publiczność usłyszy znane i lubiane utwory w wykonaniu lokalnych wokalistów. Bezpłatne wejściówki umożliwią swobodny udział w wydarzeniu i wspólne świętowanie.



Dzień później odbędzie się towarzyskie malowanie przy winie (bezalkoholowym) - luźne, integracyjne spotkanie, w którym liczy się atmosfera, rozmowa i twórcza swoboda, a nie doświadczenie artystyczne. Koszt udziału wynosi 50 zł i obejmuje wszystkie materiały plastyczne, opiekę instruktorów oraz wino bezalkoholowe i drobny poczęstunek. To propozycja dla wszystkich, którzy chcą spędzić wieczór kreatywnie, bez presji i w dobrym towarzystwie.

Dodatkowo będzie możliwość zakupu wypalanej ceramiki (biskwit), jej pomalowania farbami podszkliwymi i odbioru gotowej pracy po wypale - opcja dodatkowo płatna.



Kulminacją kobiecego weekendu będzie **8 marca i widowisko „ARIS - Rytm Roku”** - niezwykła opowieść o irlandzkiej muzyce, tańcu i celtyckich tradycjach. Spektakl prowadzony dźwiękiem, ruchem i obrazem przeniesie publiczność w świat Celtów, łącząc delikatne choreografie z dynamicznym stepem irlandzkim oraz muzyką wykonywaną na żywo. To wydarzenie przygotowane specjalnie z myślą o wyjątkowej publiczności Sulęcina i okolic.



Marzec to także czas jednej z najbardziej charakterystycznych i wyczekiwanych inicjatyw w kalendarzu Sulęcińskiego Ośrodka Kultury - **KAPSEL CROSS 2026**. To już XI edycja mistrzostw, które z pozoru prostą, podwórkową grę w kapsle przenoszą na zupełnie nowy poziom. Specjalnie zaprojektowana trasa z bandami, zakrętami, przeszkodami i zaskakującymi detalami sprawia, że każde zawody są inne i nieprzewidywalne.



Kapsel Cross to połączenie nostalgii z profesjonalną organizacją. Z jednej strony przywołuje wspomnienia dzieciństwa i podwórkowych rywalizacji, z drugiej - wymaga skupienia, precyzji i strategicznego myślenia. Tu nie ma miejsca na przypadek: każdy pstryk kapsla to decyzja, która może zadecydować o zwycięstwie lub porażce. Rywalizacja bywa zacięta, ale atmosfera wydarzenia zawsze pozostaje przyjazna i pełna dobrej energii.

Zawody odbędą się 14 marca 2026 roku. Organizatorzy zapowiadają nową odsłonę toru, inspirowaną motywem, który pozostaje jeszcze tajemnicą, oraz kilka niespodzianek dla uczestników i publiczności. Kapsel Cross to wydarzenie, które przyciąga zarówno stałych bywalców, jak i osoby, które po raz pierwszy chcą spróbować swoich sił w tej nietypowej dyscyplinie.

To nie tylko mistrzostwa, ale też spotkanie ludzi w różnym wieku, wspólna zabawa i okazja do kibicowania, rozmów i śmiechu. Kapsel Cross pokazuje, że nawet najprostsza gra może stać się pełnoprawnym wydarzeniem kulturalno-sportowym, jeśli stoi za nią pomysł, pasja i zaangażowanie społeczności.

Kultura, która łączy zimą i początek wiosny w Sulęcinie pokazują, że kultura to nie tylko pojedyncze wydarzenia, ale spójny proces budowania relacji i przestrzeni do spotkań. Od rodzinnych ferii, przez jubileuszowy festiwal, po marcowe koncerty, widowiska i mistrzostwa - wszystkie te inicjatywy tworzą opowieść o miejscu, w którym kultura żyje na co dzień.

Sulęciński Ośrodek Kultury konsekwentnie udowadnia, że **wspólne przeżywanie, rozmowa i twórcze działanie są fundamentem lokalnej wspólnoty - niezależnie od pory roku.**

Chcesz być na bieżąco z KULTURĄ?

Otrzymuj informacje o nadchodzących wydarzeniach w SOK-u prosto na swój telefon.

Wyślij SMS o treści INFO SOK na nr 506 070 979

Będziesz otrzymywać bezpłatną informację o nadchodzących wydarzeniach Sulęcińskiego Ośrodka Kultury i Biblioteki Publicznej za pośrednictwem wiadomości SMS

SMS

INFO
SOK



www.soksulecin.pl
www.bibliotekasulecin.pl



sekretariat@soksulecin.pl
biblioteka@soksulecin.pl



ul. Moniuszki 1
69-200 Sulęcín



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



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



95 755 24 77
95 755 31 72

McDonald's.

Łączy nas coś więcej niż praca.

Już otwarte!

Dowiedz się więcej i aplikuj!
Restauracja McDonald's®
Grabów 1a, przy DW 138

Zadzwoń: **533 606 008**

lub napisz **pl-00670mgr@pl.mcd.com**

© 2025 McDonald's. Prawa do znaków towarowych zastrzeżone.

Dane osobowe będą przetwarzane w celach rekrutacyjnych przez firmę McDonald's, ul. Marynarska 15, 02-674 Warszawa.

Podanie danych jest dobrowolne, ale konieczne do realizacji ww. celów. Kandydatowi do pracy przysługuje prawo dostępu do treści danych i prawo poprawiania danych.

Administratorem danych jest McDonald's Polska Sp. z o.o. Poznaj nasze zasady ochrony prywatności: <https://mcdonalds.pl/ochrona-prywatnosci>.



Sulęcín zagrał z Wielką Orkiestrą Świątecznej Pomocy

Sulęcín po raz kolejny włączył się w ogólnopolską akcję Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Podczas 34. Finału WOŚP kwestowali nie tylko wolontariusze, ale również burmistrz Sulęcína oraz zastępca urmistrza, aktywnie wspierając zbiórkę na rzecz zdrowia dzieci.

Główne wydarzenia finałowe odbyły się 25 stycznia w Sulęcińskim Ośrodku Kultury, który ponownie stał się centrum wspólnego grania i pomagania. Tegoroczny Finał dedykowany był diagnostyce i leczeniu chorób przewodu

pokarmowego u dzieci i odbywał się pod hasłem „Zdrowe brzuszki naszych dzieci”. Sulęciński sztab zebrał łącznie 59 573,40 zł.

Finał poprzedziły liczne wydarzenia towarzyszące. Już wcześniej odbyły się koncerty zespołów Kufajka Rencisty oraz dZIECI w Klubie u Bulka, a także mecz z udziałem drużyny STS Olimpia Sulęcín. W dniu Finału od godziny 13:00 przed SOK funkcjonowało Orkiestrowe Miasteczko z animacjami dla dzieci, strefą gastronomiczną oraz występami Studia Piosenki SOK.

Nie zabrakło również sportowych emocji. W obiektach SOSiR zorganizowano bieg „Policz się z cukrzycą”, odbyło się także orkiestrowe morsowanie oraz pokazy ratownictwa na lodzie, które cieszyły się dużym zainteresowaniem uczestników i widzów.

O godzinie 16:00 rozpoczął się koncert finałowy w sali widowiskowej Sulęcińskiego Ośrodka Kultury. Na scenie wystąpili lokalni artyści, Orkiestra Dęta OSP w Grochowie, Studio Piosenki SOK oraz dzieci z Przedszkola nr 2 im. Małych Odkrywców. Przez cały

dzień prowadzone były licytacje, działała orkiestrowa kawiarenka i sklepik, a zwieńczeniem Finału było tradycyjne Światelko do Nieba.

Organizatorzy dziękują wolontariuszom, artystom, partnerom, sponsorom oraz mieszkańcom Sulęcína za obecność, zaangażowanie i wspólne granie na rzecz potrzebujących. Dzięki tej współpracy Sulęcín po raz kolejny udowodnił, że potrafi pomagać razem.

UM Sulęcín



Uroczyste otwarcie nowej remizy OSP w Trzebowie

31 stycznia w Trzebowie odbyła się uroczystość oficjalnego otwarcia rozbudowanej i przebudowanej remizy Ochotniczej Straży Pożarnej. W wydarzeniu uczestniczyli mieszkańcy miejscowości, druhnny i druhowie OSP Trzebów oraz zaproszeni goście.

Nowo oddany do użytku obiekt to nie tylko nowoczesna siedziba jednostki, ale przede wszystkim istotna inwestycja w bezpieczeństwo mieszkańców oraz sprawność operacyjną strażaków ochotników. Remiza będzie również pełnić funkcję miejsca spotkań i aktywności lokalnej społeczności, wzmacniając integrację mieszkańców Trzebowy.

Realizacja inwestycji była możliwa dzięki pozyskaniu środków zewnętrznych. Zadanie zostało dofinansowane

z Rządowego Funduszu Polski Ład – Program Inwestycji Strategicznych, w ramach którego przeprowadzono rozbudowę i przebudowę remizy. Dodatkowo, dzięki wsparciu Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej, obiekt wyposażono w rozwiązania z zakresu odnawialnych źródeł energii, w tym m.in. pompę ciepła, instalację fotowoltaiczną oraz magazyn energii.

Uroczystość miała podniosły charak-

ter, na co duży wpływ miała oprawa artystyczna i muzyczna wydarzenia. Występy przygotowały dzieci ze świetlicy środowiskowej w Trzebowie pod opieką Agnieszki Polechajło, a całość dopełniła Orkiestra Dęta OSP w Grochowie.

Podczas wydarzenia wielokrotnie podkreślano rolę i zaangażowanie druhen i druhow OSP Trzebów, dziękując im za służbę oraz codzienną gotowość do niesienia pomocy. Słowa wdzięczności skierowano również do mieszkań-

ców, zaproszonych gości, wykonawców inwestycji, pracowników Urzędu Miejskiego oraz wszystkich osób zaangażowanych w przygotowanie i realizację przedsięwzięcia.

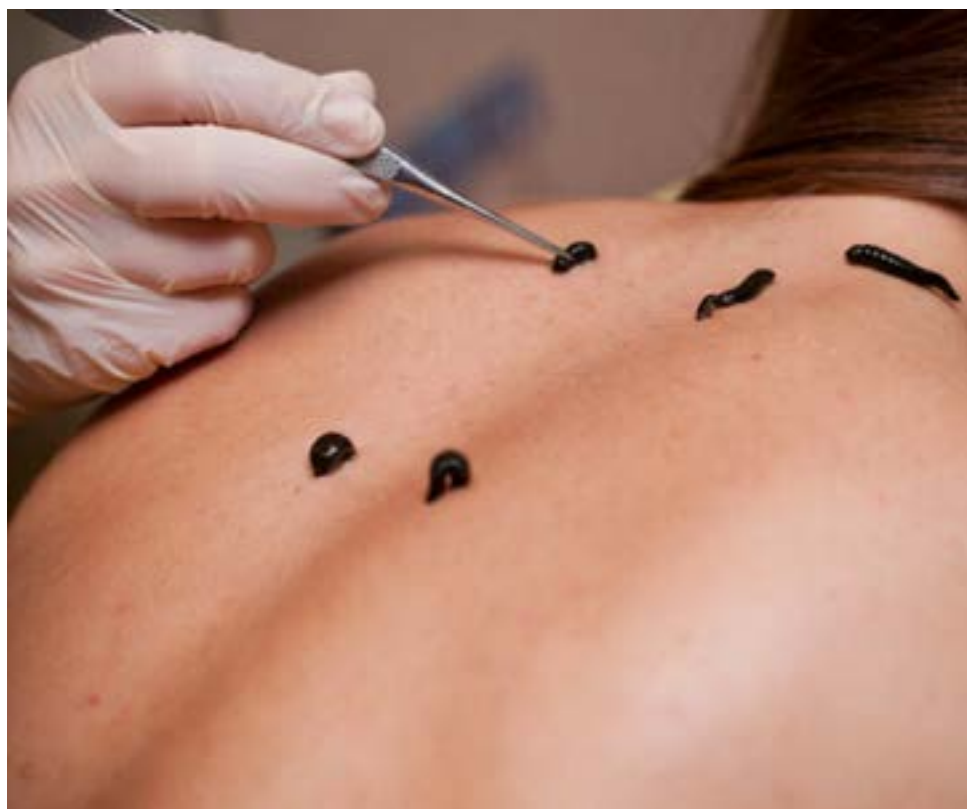
Nowa remiza ma przez długie lata służyć zarówno strażakom ochotnikom w ich odpowiedzialnej służbie, jak i mieszkańcom Trzebowy jako bezpieczne i potrzebne miejsce spotkań oraz wspólnych inicjatyw lokalnych.

UM Sulęcín



BÓL NIE WYBIERA METRYKI. POZNAJ NATURALNĄ METODĘ, KTÓRA STAWIA NA NOGI KAŻDE POKOLENIE DZIĘKI PIJAWKOM LEKARSKIM

Wielu z nas, każdego ranka zmagamy się z tym samym: sztywnością stawów, bólem kręgosłupa czy ciężkimi, opuchniętymi nogami. Często słyszymy, że „to już taki wiek” i musimy przyzwycząć. Ale czy na pewno? Każdy dzień nie musi wyglądać w ten sposób. W gabinecie Medical Kuracja Pijawkami w Słońsku codziennie spotykamy dwie grupy pacjentów. Jedni chcą odzyskać sprawność po latach walki z chorobami, inni – coraz młodsi – szukają ratunku, bo tradycyjne metody przestają działać na ich dolegliwości.



ŻYWA APTEKA W SŁUŻBIE ZDROWIA

Pijawka lekarska to nie jest zwykły zabieg. To naturalna terapia, która do krwiobiegu pacjenta wprowadza hirudynę - substancję, której nie podrobi żadne laboratorium. Działa ona skutecznie na rozrzedzenie krwi, nie obciążając przy tym żołądka, wątroby ani nerek.

DLACZEGO PIJAWKA JEST TAK SKUTECZNA?

Skuteczność tej metody nie wynika z przypadku, ale z unikalnego składu śliny pijawki, która zawiera ponad 100 leczniczych enzymów, które działają na trzy sposoby:

- **Naturalne udrażnianie naczyń:** Zawarta w ślinie hirudyna to najsilniejszy znany lek rozrzedzający krew. Rozpuszcza mikrozatory i poprawia przepływ krwi, dzięki czemu tkanki są lepiej dotlenione, a obrzęki i żylaki znikają.
- **Blokowanie bólu i zapalenia:** Pijawki wprowadzają do organizmu substancje przeciwzapalne i przeciwbólowe (bdeliny oraz egliny). Działają one bezpośrednio w miejscu bólu, przynosząc ulgę stawom i kręgosłupowi bez obciążania żołądka chemią.
- **Głębokie oczyszczanie tkanek:** Dzięki enzymowi hialuronidaza, lecznicze substancje głęboko przenikają do chorych miejsc, rozbijając zastoje limfatyczne i przyspieszając regenerację po urazach.

W JAKICH SCHORZENIACH POMAGA HIRUDOTERAPIA?

- **Choroby układu krążenia:** nadciśnienie tętnicze, żylaki, zakrzepica, pajączki oraz profilaktyka przeciwmiążdżycowa.
- **Dolegliwości bólowe:** rwa kulszowa, dyskopatia, zwyrodnienia kolan, bioder i barków oraz bóle kręgosłupa.
- **Problemy z głową:** uciążliwe migreny, bóle napięciowe, chroniczne zapalenie zatok oraz szumy uszne.
- **Urazy i obrzęki:** kontuzje sportowe, krwiaki, zastoje limfatyczne (uczucie „ciężkich nóg”) oraz blizny pooperacyjne.
- **Cukrzyca:** profilaktyka i leczenie wspomagające przy stopie cukrzycowej.

CIEKAWOSTKA: HIRUDOTERAPIA A ENDORFINY

Mało kto wie, że pijawki to nie tylko walka z bólem, ale i sekret promiennego wyglądu. Enzymy, które wpuszczają do organizmu, działają jak biologiczny lifting od środka: stymulują produkcję kolagenu i błyskawicznie dotleniają cerę. Co więcej, zabieg działa jak potężny detoks – oczyszcza Twoją krew i komórki z toksyn. Wybierając hirudoterapię, nie tylko leczysz konkretne schorzenie, ale fundujesz swojemu organizmowi całkowity, odmładzający „restart”!

BEZPIECZNA TERAPIA I INDYWIDUALNE PODEJŚCIE

Każdy zabieg poprzedzony jest dokładną konsultacją, pozwalającą dobrać terapię do stanu zdrowia pacjenta.

W gabinecie wykorzystywane są wyłącznie certyfikowane pijawki medyczne, stosowane jednorazowo i utylizowane zgodnie z obowiązującymi przepisami sanitarnymi.

Sam zabieg przeprowadzony jest przez specjalistów z ponad dwudziestoletnim doświadczeniem.

Adres:

3-go Lutego, Słońsk

Godziny otwarcia:

Poniedziałek-Sobota, 9:00-21:00

Telefon: 572-079-092

Facebook: Medical Kuracja Pijawkami

Dla osób starszych lub mających problemy z poruszaniem się istnieje możliwość przeprowadzenia zabiegu w domu pacjenta z zachowaniem pełnych standardów bezpieczeństwa i higieny.


**KURACJA
PIJAWKAMI**
Pomóż sobie i bliskim



WSKAZANIA

- Nadciśnienie ✓
- Hemoroidy ✓
- Miażdżyca ✓
- Żylaki ✓
- Rwa kulszowa ✓
- Dna moczanowa ✓
- Choroby prostaty ✓
- Obrzęki, zastoje limfy ✓
- Wrzody żołądka i dwunastnicy ✓

I WIELE INNYCH

(+48) 572-079-092 

pijawki-kostrzyn@op.pl 

Słońsk 



ZAREKLAMUJ SIĘ U NAS

- w największym bezpłatnym miesięczniku w regionie.

Twoja reklama na naszych łamach

**dotrze do
tysięcy po-
tencjalnych
klientów.**



Adam.Piotrowski2@gmail.com tel. 511 225 133 www.przekrojlokalny.pl

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.

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

**Powiatowe Centrum Pomocy
Rodzinie w Sulęcinie**

**Ul. Daszyńskiego 49
69-200 Sulęcín**

Tel. 95755 0753/ 957770040

e-mail pcpr@pcprsulecin.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)

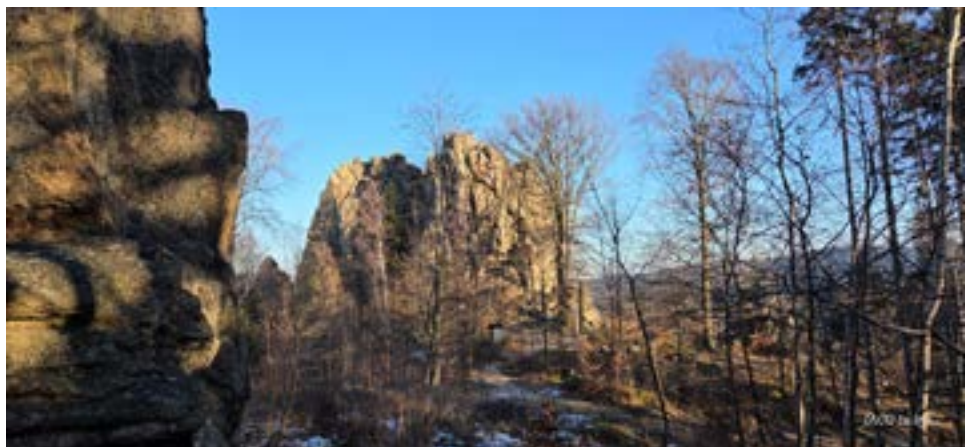
Biura: Słońsk, ul. Sikorskiego 53, Kostrzyn nad Odrą, ul. Narutowicza (przy wjeździe do szpitala)



Między skałami Rudaw czyli zimowy spacer po Górach Sokolich

W lutym zabieram Was w Rudawy Janowickie – niewielkie pasmo górskie, trochę niepozorne na mapie, ale jeśli dobrze zaplanuje się trasę, potrafi dać solidną porcję górskiej przygody w jeden, maksymalnie dwa dni. Ja postawiłem na pętlę – ponad 15 kilometrów marszu, moim zdaniem

najbardziej atrakcyjny sposób, by „poczuć” Rudawy w ciągu kilku godzin, bo tylko tyle miłem czasu. Rudawski Park Krajobrazowy i Góry Sokole. Jeśli jeszcze nie byliście w tych stronach, a spodoba Wam się ta trasa, może skorzystacie z mojej podpowiedzi i dorzucicie Rudawy do swojej listy „do zobaczenia”.



Rudawy Janowickie leżą na terenie Rudawskiego Parku Krajobrazowego i nie są to wysokie góry. Nie ma tu tatrzańskich panoram ani karkonoskich tłumów. Jest za to cisza, spokój, skały o fantastycznych kształtach, leśne ścieżki wijące się między granitowymi formami i widoki, które zimą mają w sobie jakąś surową, spokojną magię. Zimowa wędrówka po Rudawach to trochę inna bajka – miejscami ślisko, miejscami śnieg po kostki, czasem trzeba było naprawdę uważać, gdzie stawia się nogę. Ale właśnie dzięki temu ta trasa miała swój charakter – bardziej „przygoda” niż spacer. I chyba o to w górach chodzi. Zapraszam na przygodę.

Startuję z parkingu na Przełęczy Karpnickiej. Zostawiam samochód i ruszam czerwono-zielono-niebieskim szlakiem w kierunku Zamku Bolczów. Ten odcinek to około 3 godziny marszu, choć zimą – przy śniegu i lodzie – czas potrafi się wydłużyć. Rudawy Janowickie są raczej pasmem trekkingowym niż wspinaczkowym, więc spokojnie można je polecić praktycznie każdemu. Szlak prowadzi wśród porzucanych form skalnych o przeróżnych kształtach i jeszcze bardziej wymyślnych nazwach: Rylec, Oko, Fajka, Ząbek, Kopczyk, Biblioteka, Regał, Koń czy Fala. Część z nich jest lekko „ukryta” – trzeba zejść ze szlaku, poszperać między świerkami i solidnie przymrużyć oczy, by dopasować nazwę do kształtu skały. Ale to też część tej zabawy – trochę jak szukanie kształtów w chmurach, daje to sporo radości.



Obowiązkowym punktem trasy jest Lwia Góra (718 m n.p.m.) z punktem widokowym. Trafiłem na styczniowe okno pogodowe – słońce zrobiło robotę. Widoki były niesamowite, wzrok sięgał aż po szczyty Karkonoszy. Pod Lwią Górą kolejne skalne osobliwości: Nosorożec, Płyta pod Igłą, Starościańska Skała. Na szlaku cisza, nikogo nie spotkałem. Przysiadam na chwilę, wsłuchuję się w wiatr szumiący między skałami. Działa to relaksująco.

Momentami szlak pieszy nakłada się na rowerowy – w tych miejscach lodu jest zdecydowanie więcej, nogi lekko się rozjeżdżają, więc dla bezpieczeństwa zakładam raczki. Mróz szczypie w nos, więc przyspieszam kroku. Po drodze mijam kolejne skały: Przedmoście, Skalny Most, Przyczótek, Babulec. Szlak pnie się w górę między skałami i kamieniami, więc tu można złapać lekkiej zadyszki. Na tym odcinku trafiam na: Tron, Skałę z Dziobem, Mygłę, Skałę z Jaskinią oraz Skałę z Sosną. Na Rozdrożu Głaziska Janowickie robię krótki postój. Po raz pierwszy tego dnia spotykam innych turystów – przyjechali aż z Trójmiasta, żeby pochodzić po Rudawach. Miłe zaskoczenie i dowód, że te góry przyciągają ludzi z całej Polski. Krótka rozmowa i każdy z nas idzie w swoją stronę.



Ze skrzyżowania już prosto i dość szybko docieram do ruin Zamku Bolczów – jednych z ciekawszych w tym regionie. To moja kolejna wizyta w tym miejscu i pewnie nie ostatnia. Zamek robi wrażenie: jest dobrze zachowany jak na ruiny, zaskakująco jest tu czysto, wejście jest bezpłatne i nikt go nie pilnuje. Zwiedzam każdy zakamarek, każdą komnatę, taras czy piwnicę. Zamek powstał w II połowie XIV wieku, a w 1645 roku został spalony przez Szwedów podczas wojny trzydziestoletniej. Od tamtej pory pozostaje malowniczą ruiną.

Robię dłuższy postój, tyk gorącej herbaty stawia na nogi, więc żwawo ruszam dalej tym razem zielonym szlakiem – Szlakiem Zamków Piastowskich – przez Rozdroże pod Jańską Górą z powrotem na Przełęcz Karpnicką.

A że mam jeszcze czas i siłę, ruszam dalej – kierunek Sokolik. Po drodze mijam klimatyczne schronisko Szwajcarka – tam zajrzę już na koniec wędrówki. Czerwonym szlakiem, po około 30 minutach, docieram pod monumentalną ścianę Sokolika (643 m n.p.m.). Wchodzę po kamiennych schodach w stronę metalowych... i niespodzianka – zakaz wstępu. O zakazie nie wiedziałem wcześniej, ale jakoś to nie popsuło mi humoru. Widok z góry musi poczekać na inną okazję.

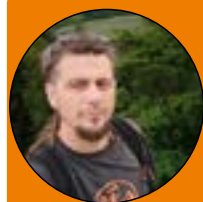
Zaglądam jeszcze w zakamarki okolicznych skał: Stodoła, Chatka, Solarium, Buła, Sukienice, Mały Mnich. Kilka zdjęć i ruszam dalej, bo słońce powoli chowa się za drzewa. Przede mną Krzyżna Góra (653 m n.p.m.) – najwyższy punkt Gór Sokolich. W zimowych warunkach szlak jest solidnie oblodzony i przez chwilę mam moment zawahania, czy na pewno iść dalej. Idę i to była dobra decyzja. Ze szczytu, na którym stoi siedmiometrowy żeliwny krzyż postawiony w 1830 roku przez księżną Marię Annę Amelię z Hejsji-Homburga dla jej męża Fryderyka Wilhelma von Hohenzollera z okazji urodzin rozpościera się piękny widok warty pokonania lodowych trudów na trasie. Wiatr szaleje, więc siadam między skałami, naciągam czapkę, kaptur i napawam się widokiem.



Czas wracać, żeby nie schodzić już po nocy. Po drodze zaglądam jeszcze na Husyckie Skały, skąd rozciąga się piękny widok na Sokolik. Kręcę się jeszcze między skałami, ale co raz bardziej burczy w brzuchu, więc szybkim krokiem wracam do schroniska Szwajcarka. To najstarsze drewniane schronisko w Polsce, wybudowane w 1823 roku w stylu tyrolskim. Ściągam plecak, luzuję sznurowadła w butach, ściągam raczki i zamawiam fasolkę po bretońsku plus kufelki piwa (bezalkoholowego) – idealny zestaw na zimowe zakończenie dnia w górach i w nagrodę za przebycie trasy. Chwila odpoczynku, powrót do samochodu i... kolejna przygoda już czeka. O której opowiem w następnym numerze.

Jeśli lubicie wędrówki, trekking, góry, przygodę i szlaki bez tłumów – „Rudawy Janowickie” są dla Was. Latem turystów jest pewnie więcej, ale nawet wtedy nie ma tu takiego ścisku jak w niedalekich Karkonoszach. To pasmo, do którego chce się wracać – nie dla rekordów wysokości, tylko dla klimatu, ciszy i tej „małej wielkiej przygody”.

JACO tu był...



JACO tu był / Jacek Filipek

Nie potrafię usiedzieć w jednym miejscu – najlepiej czuję się w drodze. Najczęściej w górach, ale chętnie odkrywam też inne zakątki Polski i świata. Wędruję, jeżdżę rowerem, pływam kajakiem – czasem solo, dla ciszy i refleksji, czasem w dobrym towarzystwie. Podróże to dla mnie nie hobby, a sposób na życie. W notatkach „JACO tu był” dzielę się przygodami, doświadczeniami i inspiracjami dla tych, którzy lubią iść własnym szlakiem.

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

Problemowe złoża węgla brunatnego

Burmistrz Miasta i Gminy Torzym Ewelina Niwald-Brzuśnian wraz ze Zrzeszeniem Gmin Województwa Lubuskiego była organizatorem spotkania dotyczącego uwolnienia terenów naszego regionu od statusu złóż strategicznych (chronionych prawnie) węgla brunatnego. To bardzo ważna sprawa nie tylko dla samorządów, bowiem może stanowić przeszkodę w ich rozwoju, ale także dla indywidualnych właścicieli gruntów, którzy mają problem z wykorzystaniem działek na swoje potrzeby.

W wydarzeniu udział wzięli przedstawiciele Zrzeszenia Gmin Województwa Lubuskiego, lubuskiego Urzędu Marszałkowskiego, Wojewoda Lubuski Marek Cebula wraz z dyrektorem Biura Wojewody Sławomirem Pawlakiem, posłanki na Sejm RP Elżbieta Anna Polak oraz Katarzyna Osos, a także reprezentanci 12 gmin z terenu województwa lubuskiego.

Podczas spotkania poruszono kluczowe kwestie związane z ograni-

zeniami rozwoju gmin i utrudnieniami dla właścicieli gruntów wynikającymi z utrzymywania statusu złóż strategicznych lub złóż udokumentowanych. A także możliwymi konsekwencjami zmian w przepisach dla samorządów, między innymi w zakresie planowania przestrzennego, inwestycji oraz rozwoju lokalnego.

Spotkanie stanowiło istotny element wspólnych działań samorządów na rzecz ochrony interesów gmin i ich

mieszkańców oraz dążenia do stworzenia realnych warunków dla zrównoważonego rozwoju regionu.

- Są złoża, które co prawda są udokumentowane, ale mają znaczenie jedynie perspektywiczne, czyli tak naprawdę blokują rozwój gminy, a nie wiadomo, czy kiedykolwiek będą wydobywane - podkreślała posłanka na Sejm RP Elżbieta Anna Polak rozwijając także ciekawy wątek ewentualnej rekompensaty dla gmin, na tere-

nie których takie złoża się znajdują.

Uczestnicy spotkania wskazywali na problemy związane z blokowaniem rozwoju gmin na skutek regulacji dotyczących złóż węgla brunatnego, ale też padło wiele pomysłów i wskazówek, w jakim kierunku można zmierzać, by poprawić tę sytuację.

Obecne na spotkaniu parlamentarzyści, a także przedstawiciele władz województwa zadeklarowali pełną współpracę w dążeniu do sensownego uregulowania statusu obszarów ze złożami węgla brunatnego.

- Parlamentarzyści widzą i rozumieją, jaki to duży problem i jakie bariery kwestia statusu złóż strategicznych stwarza dla rozwoju gmin - podsumowała spotkanie burmistrz Torzymia Ewelina Niwald-Brzuśnian. - I mam nadzieję, że poprą nasze starania na poziomie parlamentarnym.

Red. na podst. www.torzyn.pl

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 Sulęcín

mieszkanie 3-pok. Sulęcín
dom w Wystoku
gospodarstwo rolne w Trzebo-
wie
kawalerka w Torzymiu
dom jednorodzinny w Ośnie L.
pola rolne 11,6 ha Żelechów
mieszkanie ul. Żeromskiego
2 mieszkania 2-pok. Wędrzyn

kawalerka Ośno Lub.
mieszkanie Gądków W.
dom (bud.) Lubniewice
4,58 ha w Smogórach
działka budowlana Lubniewice
działka budowlana Ostrów
10 działek ul. Młynarska
8 działek Bielice
mieszkanie Pl. Mickiewicza S-n

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
poznajskim ośrodku.
Tel. kontaktowy:
608-888-912
od wtorku do piątku
w godz. 17.00 – 20.00