DZIŚ PO STRONIE SENIORA

BEZPŁATNE LEKI DLA SENIORÓW

GDZIE LECZYĆ CUKRZYCĘ, PŁUCA, KRĘGOSŁUP CZY SERCE? str. 8-9

Nr ISSN 1230-9192
Nr indeksu 350680

www.expressbydgoski.pl

Nr 222 (11410) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Express BYDGOSKI

37 lat

Czwartek, 24.09.2026

Nie żyje Katarzyna Zaczek. Bydgoska radna zmarła po długiej chorobie, miała 34 lata. W Radzie Miasta Bydgoszczy zasiadała od 2024 roku. Od dłuższego czasu zmagała się z ciężką chorobą. **Str. 3**

Będą kary za zasłanianie twarzy przy bankomacie? Ministerstwo Sprawiedliwości chce obowiązkowego nagrywania korzystających z bankomatów i wpłatomatów **Str. 2**

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Inwestycje

Nie będzie nowej drogi rowerowej. 12 mln złotych to za dużo

Unieważniono przetarg na budowę nowej drogi rowerowej wzdłuż ul. Wojska Polskiego w Bydgoszczy. Nowa trasa na razie nie powstanie. **Str. 4**

Z naszych stron

CBA zatrzymało pracownicę kancelarii prezydenta

Jak poinformował rzecznik ministra koordynatora służb specjalnych zatrzymania mają związek z nieprawidłowościami w PFN. **Str. 7**

Śledztwo

Z konta bydgoskiego sądu zniknęło prawie 500 tys. zł. Podejrzana księgowa

Maciej Caerniak

Marzena S. złożyła wyjaśnienia i zawnioskowała o ponowne przesłuchanie. Prokuratura w Toruniu rozszerzyła stawiane jej zarzuty. Pierwotnie podejrzewano, że kobieta wyprowadziła 330 tys. zł. Obecnie kwota ta sięga 477 tys. zł.

Wracamy do sprawy kradzieży pieniędzy z kasy Sądu Rejonowego w Bydgoszczy. W postępowaniu, które prowadzi Prokuratura Okręgowa w Toruniu, właśnie postawiono podejrzanej nowy zarzut. Dotyczy on wyprowadzenia z instytucji pieniędzy na kwotę 77,5 tys. zł. W pierwszym z zarzutów wskazywana była suma ponad 400 tys. zł.

Nowy wniosek w śledztwie

Przypomnijmy, że w 2023 roku, kiedy rozpoczęło się postępowanie prokuratorskie, podejrzewano, że wszystkie pieniądze, których wyprowadzenia miała się dopuścić Marzena S., była księgowa sądu, to około 330 tys. zł.

– Postępowanie jest w toku. Podejrzana przyznała się, złożyła wyjaśnienia. Zawnioskowała również o ponowne przesłuchanie, które zostało już wyznaczone na początek października – mówi prokurator Izabela Oliver, rzeczniczka prasowa Prokuratury Okręgowej w Toruniu. Jak dodaje, postępowanie jest planowane do zakończenia również w październiku.

Sprawa wyszła na jaw w kwietniu 2023 roku. Pierwotnie zawiadomienie o możliwości popełnienia przestępstwa trafiło do Prokuratury Rejonowej Bydgoszcz-Południe, ale ostatecznie zostało przekazane do jednostki w Toruniu w celu zachowania bezstronności postępowania.

Na domowe wydatki?

Chodzi o wyprowadzenie środków z Zakładowego Funduszu Świadczeń Socjalnych. Z kasy sądu trafiały na prywatne konto. Według wyjaśnień pieniądze miały zostać przeznaczone na bieżące wydatki domowe.

Była księgowa bydgoskiego sądu występuje w sprawie obecnie z tak zwanej wolnej stopy.

– Nie zastosowano wobec podejrzanej środków zapobiegawczych, ponieważ brak jest ku temu przesłanek. Podejrzana stawia się na wezwania policji, złożyła pełne wyjaśnienia – mówi prokurator Oliver.

Dodaje jednak, że prokurator dokonał zabezpieczenia majątkowego na kwotę 560 tys. zł na poczet naprawy wyrządzonej szkody. Oprócz tego ustanowiono hipotekę na nieruchomości.

Minister sprawiedliwości komentuje

Komentarza na temat postępowania toruńskiej prokuratury udzielił dla Radia PiK minister sprawiedliwości i prokurator generalny Waldemar Żurek, który 23 września uczestniczył w Bydgoszczy w konferencjach prasowych w urzędzie wojewódzkim i w sądzie rejonowym.

– W stadzie zawsze zdarzy się jakaś czarna owca, natomiast to, o czym pan mi mówi, jest dla mnie nową informacją. Jeśli śledztwo w takiej sprawie trwa trzy lata, to dla mnie jest rzecz nienormalna, więc po wywiadzie sprawdzę to – zapewnił Waldemar Żurek. – Zażądam od zwierzchników w prokuraturze, żeby mi powiedzieli, co takiego się dzieje, że śledztwo trwa tak długo. Oczywiście w różnych instytucjach państwa zdarzają się takie czarne owce. Zdarzyło się nawet, że z funduszy operacyjnych Centralnego Biura Antykorupcyjnego ginęły pieniądze. Tam, gdzie działa człowiek, zawsze możliwe są takie słabe punkty, ale rzeczywiście dla mnie jest niezrozumiałe takie długie śledztwo. Sprawdzę to - dodał.©℗

REKLAMA 0011586943



eprasa.pl 02893251fd

TYDZIEŃ Z EXPRESSEM

Piątek: Seksbiznes w Bydgoszczy. 13-letnia dziewczynka, jej matka - była nauczycielka i lekarz

24.09.2026 Czwartek

Dziś imieniny: Gerarda, Jaromira i Teodora
98 dni do końca roku, Dzień Stylistów Rzęs

EXPRESS BYDGOSKI

Redaktor naczelna Alicja Polewska
Z-cy redaktor naczelnej Justyna Wojciechowska-Narloch, Lucyna Talaśka-Klich, Jakub Stykowski
Wydawca dnia Robert Borzyszkowski

www.express.bydgoski.pl

Polska Press
Makroregion Wielkopolska Kujawsko-Pomorskie
Redakcja ul. Zamoyskiego 2, 85-063 Bydgoszcz, tel. 52 32 63 100
redakcja@express.bydgoski.pl
Prezes Makroregionu Marek Ciesielski
Dyrektor reklamy Agnieszka Perlińska
Dyrektor marketingu Katarzyna Jabłońska
Druk Polska Press Oddział Poligrafia, 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229

POLSKA PRESS GRUPA

Wydawca Polska Press Sp. z o.o. ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy Elżbieta Żuraw
Redaktor naczelny Polska Press Grupy Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.express.bydgoski.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Komentarz dnia



Leszek Waligóra:
Nie mówmy o wojnie...

publicyta

Bo trochę strach. I po co ludzi straszyć, prawda? No to porozmawiamy o tym, jak jesteśmy gotowi na rzeczy trywialne. I wcale to nie musi być dron, raptem wlatujący w polską przestrzeń powietrzną. Bo wiadomo, że drony jak wlatują, to i tak stają się atrakcją głównie medialną. Lądują gdzieś na polach, lasach, pustych plażach. I po co ludzi dronami straszyć - piszą nieraz czytelnicy. Ale piszą też w internecie rosyjskie boty. Bo, choć nawet rosyjskie boty wiedzą, że z celnością rosyjskich dronów jest jak z powszechną popularnością rosyjskich telefonów komórkowych - nikt nie widział, to według rosyjskich botów trafiają one wyłącznie w cele wojskowe w trzydniowej operacji wojskowej, która trwa już lat 4 i notorycznie zabija cywili w blokach. A coraz bardziej ogłupiali ludzie wierzą w dobroć Rosjan.

Ale nie straszmy wojną. Zastanówmy się natomiast co by się stało, gdyby gwałtowna burza, trąba powietrzna czy inny dopust nie spustoszył, jak zwykle, jakiejś wsi, tylko miasto wielkości Bydgoszczy. Pada prąd, nie na 5 minut, a na tydzień, dwa. Macie zapasy w lodówce? To już ich nie macie. Ale nie ma też gazu, więc nie tylko właściciele elektrycznych kuchenek nic nie ugotują. Tak, nie zrobisz gulaszu z psującego się mięsa, chyba że rozpalisz ognisko przed blokiem. A wiecie choć... z czego? Co gorsza, w mieście pozbawionym prądu szybko również przestanie działać jak należy kanalizacja. Komunikacja? Zapomnij. Telekomunikacja? No cóż, nie zadzwonisz do babci jak się ma, bo telefony nie działają. Nie dojedziesz, bo drogi się zapchają. Chyba że rowerem. O ile nikt go jeszcze nie ukradł. I nie, nie sprawdzisz w internecie jak sobie w takiej sytuacji poradzić, bo internet działać też nie będzie.

To nie jest straszenie. To realne scenariusze, które nie wymagają końca świata, żeby się wydarzyły. Nie trzeba wojny, żeby nas odciąć od dobrodziejstw cywilizacji. A większości z nas trudno nawet wyobrazić sobie kilka dni bez prądu, a co dopiero bez całej reszty. I plecaki ewakuacyjne wcale nie rozwiązują problemu. Piszę o tym wszystkim choćby dlatego, że w sytuacji, gdy samorządy dotąd nie rozwiązały nie tylko drogiej inwestycji pod nazwą: schrony, ale i nie bardzo wiedzą jak będą komunikować się, gdy umilkną telefony, warto rozejrzeć się wokół. I zabezpieczyć, we własnym zakresie, choćby baterie do radia.©℗

POGODA W BYDGOSZCZY

Czwartek
13°C/10°C

Piątek
17°C/7°C

PRAWO

Kary za zasłanianie twarzy przy bankomacie?

Adam Willma

Ministerstwo Sprawiedliwości chce obowiązkowego nagrywania osób korzystających z bankomatów i wpłatomatów. Nagrania miałyby być przechowywane przez 90 dni. Resort proponuje również grzywnę albo naganę za zasłonięcie twarzy w sposób uniemożliwiający identyfikację. 9 mln zł brutto.



FOT. MIROSŁAW DRAGON

Urządzenie rejestrowałoby wizerunek wykonującego transakcję

Propozycja pojawiła się podczas uzgodnień projektu ustawy dotyczącej rynku finansowego. Zmiany miałyby zostać wprowadzone do ustawy o usługach płatniczych. Obowiązek objąłby zarówno banki, jak i pozostałych właścicieli oraz operatorów bankomatów i wpłatomatów.

Każde urządzenie miałoby rejestrować wizerunek osoby wykonującej operację. Materiał byłby przechowywany przez 90 dni od wypłaty lub wpłaty gotówki.

Nie wszystkie bankomaty są jednak obecnie wyposażone w kamery pozwalające na zarejestrowanie twarzy klienta. Wprowadzenie obowiązku oznaczałoby więc dla części operatorów konieczność modernizacji urządzeń oraz stworzenia systemu przechowywania nagrań. Ministerstwo Sprawiedliwości argumentuje, że brak jednolitych zasad utrudnia ściganie oszustów. W części spraw nagrania znikają, zanim śledczy uzyskają możliwość ich zabezpieczenia. Według resortu uzyskanie postanowienia sądu o zwolnieniu z tajemnicy bankowej, a następnie informacji od banku, może trwać 2-3 miesiące.

Resort chce wprowadzić przepis, zgodnie z którym osoba zakrywająca twarz lub jej część w sposób uniemożliwiający ustalenie tożsamości podlegałaby grzywnie albo karze nagany. Samo założenie czapki, okularów czy kaptura nie oznaczałoby więc automatycznie odpowiedzialności. Znaczenie miałoby to, czy sposób zasłonięcia twarzy faktycznie uniemożliwia identyfikację.

Projektowana regulacja nie rozstrzyga na razie wszystkich przypadków szczególnych, m.in. korzystania z masek medycznych lub zasłaniania twarzy z innych uzasadnionych przyczyn.

Nagrania mogłyby być udostępniane 11 instytucjom. Na liście znalazły się sądy, prokuratura, Policja, Krajowa Administracja Skarbowa, Straż Graniczna, Żandarmeria Wojskowa, Agencja Bezpieczeństwa Wewnętrznego, Centralne Biuro Antykorupcyjne, Służba Kontrwywiadu Wojskowego, Agencja Wywiadu oraz Służba Ochrony Państwa.

Materiały nie byłyby jednak dostępne bez ograniczeń. Ich przekazanie miałoby następować w związku z prowadzonym postępowaniem i na podstawie obowiązujących procedur.

Propozycja Ministerstwa Sprawiedliwości została zgłoszona podczas uzgodnień większego projektu ustawy. Nie jest jeszcze obowiązującym prawem.©℗

KALENDARIUM BYDGOSKIE 24 WRZEŚNIA

„Graf Zeppelin" leci nad Bydgoszczą

1930: o godz. 2 w nocy nad Bydgoszczą przeleciał słynny niemiecki sterowiec „Graf Zeppelin", odbywający triumfalny przelot wokół Morza Bałtyckiego.
1934: roku Janina Kraków, nauczycielka języka polskiego w Kurytybie (Brazylia) ofiarowała Muzeum Miejskiemu w Bydgoszczy kilkadziesiąt eksponatów, w tym XVIII-wieczną szkatułkę inkrustowaną bursztynami oraz XVII-wieczną spinkę od delii węgierskiej z turkusami i rubinami.
1936: w ramach „lotniczego konkursu turystycznego" w Bydgoszczy na lotnisku wylądowały 22 samoloty. Rano wystartowały one z warszawskiego Okęcia i do Bydgoszczy dotarły z międzylądowaniami w Gdyni i Toruniu w godz. 13-15. Po południu piloci podjęci zostali obiadem przez prezydenta Barciszewskiego w sali Malinowej hotelu „Pod Orłem". Następnego dnia rano samoloty odleciały do Wilna.
1966: w Filharmonii Pomorskiej w Bydgoszczy wystąpiła orkiestra Państwowej Filharmonii Moskiewskiej pod dyrekcją Nieemje Jarvi z Estońskiej SRR.
1969: komendant wojewódzki MO płk Andrzej Marcinkowski przyjął zdobywcę tytułu mistrza świata na żużlu w drużynie, zawodnika Polonii Bydgoszcz, Henryka Gluecklicha i awansował go do stopnia sierżanta.
1990: zakończenie działalności produkcji gazu poprzez proces spalania węgla w bydgoskiej gazowni miejskiej. Od tej pory mieszkańcy miasta korzystać będą wyłącznie z gazu ziemnego dostarczanymi dwoma rurociągami z Grudziądza i Gniewkowa.
1995: pierwszy finał mistrzostw świata na żużlu w Bydgoszczy - mistrzostwa drużynowe. Polski zespół w składzie bracia Gollobowie i Rafał Dobrucki zajmują V m. Złoto dla Duńczyków. ©℗**KB**

eprasa.pl 02893251fd

PRAWO

Dwa projekty: świadomy senior i asystent sędziego

Maciej Czerniak

Szef resortu sprawiedliwości spotkał się w Bydgoszczy z seniorami i ze studentami prawa. Pierwsze wydarzenie, które odbyło się w urzędzie wojewódzkim, poświęcone było bezpieczeństwu osób starszych. Drugie, zorganizowano w sądzie rejonowym w ramach warsztatów „„Asystent Sędziego – Prawo. Praktyka. Przyszłość".



FOT. MACIEJ CZERNIAK

Minister sprawiedliwości i prokurator generalny Waldemar Żurek spotkał się z dziennikarzami na konferencji prasowej

W środę 23 września Waldemar Żurek, minister sprawiedliwości i prokurator generalny uczestniczył w konferencji prasowej w budynku Kujawsko-Pomorskiego Urzędu Wojewódzkiego. Przedmiotem briefingu był ministerialny program „Świadomy Senior - Bezpieczny Senior".

- Podejmujemy szereg działań, chociażby bezpieczne Kujawsko-Pomorskie, gdzie spotykamy się z uniwersytetami trzeciego wieku, prezentujemy zasady bezpieczeństwa - zaczął Michał Sztybel, wojewoda kujawsko-pomorski. Jak dodał, formuła programu kierowanego do osób starszych, o której mowa na konferencji, jest jednak szersza.

Główny założeniem projektu „Świadomy Senior - Bezpieczny Senior" jest udział w nim specjalistów z różnych dziedzin: policjantów, przedstawicieli NASK-u, ZUS-u, wolontariuszy, notariuszy, którzy opowiadają seniorom, w jaki sposób nie stać się ofiarą.

- Wzrasta liczba przestępstw „na wnuczka", „na policjanta" - mówił Waldemar Żurek. - Pojawiają się wyspecjalizowane grupy przestępców, bardzo dobrze zorganizowane, którzy mają odpowiednie podejście, także psychologiczne, do tych starszych osób. Wykorzystując ich zaufanie, po prostu okradają ich z oszczędności często całego życia. Chcemy temu zapobiegać, bo to jest najlepszy sposób.

Program jest adresowany właśnie do osób starszych. W akcji współpracuje z resortem sprawiedliwości również Marzena Okła-Drewnowicz, zajmująca się w rządzie polityką senioralną.

Żurek na konferencji prasowej zaprezentował broszurę, która jest rozdawana na spotkaniach z seniorami. Książeczka zawiera przydatne informacje, jak sobie radzić w sytuacjach rozmaitych zagrożeń.

- Wiemy też, że w zaciszu czterech ścian dzieją się różne rzeczy. Seniorzy bywają poddawani też presji, czasem nawet ze strony rodziny. Nie tylko presji, ale także różnego rodzaju przestępstwom - kontynuował szef resortu sprawiedliwości. Nawiązał również do nagłaśnianych już od dawna przestępstw „na wnuczka" i innych, podobnych oszustw, w których ofiarami najczęściej padają osoby starsze. Zaznaczył tez, jak ważne jest zachowanie ostrożności w sieci.

Spotkania z seniorami mają się odbywać w powiatach, w instytucjach publicznych w miastach i mniejszych miejscowościach.

Kolejne wydarzenie z udziałem ministra Żurka odbyło się w Sądzie Rejonowym w Bydgoszczy. W budynku sąsiadującym z gmachem, czyli w Sądzie Okręgowym trwały warsztaty dla studentów prawa w ramach ogólnopolskiego projektu „Asystent Sędziego – Prawo. Praktyka. Przyszłość".

Celem inicjatywy realizowanej przez resort sprawiedliwości jest przybliżenie młodym prawnikom specyfiki pracy w sądownictwie oraz możliwości rozwoju zawodowego w tym obszarze, a także zachęcenie ich do zdobywania doświadczenia i podejmowania pracy w sądach.

Resort realizuje projekt od 2025 roku. To przede wszystkim spotkania informacyjne na uczelniach w udziałem przedstawicieli ministerstwa sprawiedliwości, sędziów i praktyków, podczas których omawiane są perspektywy rozwoju zawodowego i systemowe znaczenie zawodu asystenta sędziego.

Warto dodać, że MS zwiększa możliwości zatrudnienia asystentów sędziów. W 2026 r. limit etatów wzrósł o ok. 325 etatów – z 5498 na koniec 2025 r. do 5823 na 30 czerwca 2026 r., czyli o blisko 6 proc.

Na koniec czerwca 2026 r. w sądach powszechnych pracowało 5512 asystentów sędziów.©℗

Z ŻAŁOBNEJ KARTY

Nie żyje Katarzyna Zaczek. Bydgoska radna zmarła po długiej chorobie, miała 34 lata

Opr. Michał Sierek

W wieku 34 lat zmarła Katarzyna Zaczek, bydgoska radna. W Radzie Miasta Bydgoszczy zasiadała od 2024 roku. Od dłuższego czasu zmagała się z ciężką chorobą.



FOT. DARIUSZ BLOCH

Katarzyna Zaczek zmarła w wieku 34 lat

Z ogromnym smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci naszej radnej Katarzyny Zaczek. Katarzyna Zaczek zmarła w wieku 34 lat po długiej i ciężkiej chorobie. (...) Rodzinie, Bliskim i Przyjaciołom składamy wyrazy głębokiego współczucia i łączymy się z nimi w bólu po stracie - napisała w mediach społecznościowych Rada Miasta Bydgoszczy.

Katarzyna Zaczek w RMB zasiadała od 2024 roku, reprezentowała okręg wyborczy: nr 5 (Kapuściska, Wyżyny, Łęgnowo, Łęgnowo Wieś, Zimne Wody, Czersko Polskie, Glinki-Rupienica). Do rady dostała się z list Bydgoskiej Prawicy, ale - jak informowaliśmy kilka miesięcy temu - opuściła ten klub i pozostawała radną niezrzeszoną. Zasiadała w komisjach Samorządności i Bezpieczeństwa Publicznego oraz Skarg, Wniosków i Petycji.

Katarzyna Zaczek z wykształcenia była prawniczką. W przeszłości pracowała jako reporterka w bydgoskiej telewizji. Pracowała również jako aktorka. Zagrała w kilku filmach, m.in., „Miłość ma cztery łapy", „Niewidzialna wojna" i serialach, m.in., „Barwy szczęścia" i „Leśniczówka".

Swoją koleżankę pożegnała także Bydgoska Prawica, zamieszczając taki wpis na Facebooku: „Z wielkim smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci naszej koleżanki, radnej Katarzyny Zaczek.

Kasia dwa lata była członkiem Klubu Radnych Bydgoskiej Prawicy, a podczas kampanii samorządowej stanowiła ważną część naszej drużyny. Zapamiętamy ją jako osobę pełną pomysłów, energii i zaangażowania.

Kasia miała wiele pasji i różnorodnych doświadczeń. Była prawniczką, pracowała jako reporterka oraz jako aktorka.

We wszystko, czego się podejmowała, wnosiła charakterystyczne dla siebie energię i temperament.

Rodzinie, Bliskim i Przyjaciołom Kasi składamy najszczersze wyrazy współczucia. Cześć Jej Pamięci."

NAKŁO

Pomocny, troskliwy. Klub SF Junior żegna 13 letniego Natana

Maja Stankiewicz

13- letni Natan, który zginął w Nakle pod kołami autobusu trenował piłkę nożną. Klub SF Junior Nakło żegna młodego zawodnika wzruszającym wpisem.

To ta chwila, której nie chcemy... W którą nie możemy uwierzyć i się z nią pogodzić. Krążysz w naszej myśli. Przewijają się wspomnienia i nasze wspólne chwile.

- Był z nami przez kilka lat - informują na Facebooku przedstawiciele klubu. - Zawsze uśmiechnięty i ciekawy świata. Niezliczone ilości zadanych pytań. Niekiedy brakowało sił do odpowiadania... Chłopiec z sercem na dłoni. Pomocny i troskliwy.

Natana interesował jednak nie tylko sport. Treningi piłkarskie łączył ze służbą w Ochotniczej Straży Pożarnej.

- Niekiedy musiałeś wybierać pomiędzy treningiem, a spotkaniem w remizie. Choć nie grałeś z nami od ponad roku potrafiłeś zawsze zagadać przy okazji spotkania. Zawołać: - Cześć Trenerze. Takiego będziemy Cię pamiętać. Uśmiechniętego i z sercem na dłoni – czytamy na stronie internetowej klubu.

Przedstawiciele kluby składają kondolencje rodzinie i bliskim chłopca. - Każde słowo w obliczu tej tragedii wydaje się bezsensowne – podkreślają.

Do tragicznego wypadku doszło w poniedziałek 21 września na ul. Mroteckiej w Nakle. Nastolatek zginął jadąc na hulajnodze elektrycznej. Jak wstępnie ustalono kierujący hulajnogą jechał ścieżką pieszo- rowerową. Miał kask. Znaleziono go na miejscu zdarzenia.

Faktem jest, że ul. Mrotecka ma spadek, trzeba uważać i zachować dużą ostrożność, bo jedzie się z „górki" i łatwo rozwinąć nadmierną szybkość. Czy tak było w tym przypadku wykaże śledztwo. Uczniowie często korzystają z tej trasy. Jakieś 300 metrów od miejsca tragedii, na skarpie, jest szkoła.

- To przejście jest niebezpieczne – twierdzą niektórzy Nakielanie. Są głosy, że warto odmalować w tym miejscu pasy. Statystyki policyjne nie potwierdzają jednak, że to jakiś szczególnie newralgiczny punkt. ©℗

eprasa.pl 02893251fd

Bydgoszcz

OBRONNOŚĆ

Bydgoska Belma wspólnie z fińską Patrią wspólnie zbudują bezzałogowy pojazd minerski

Opr. Adam Szczęśniak

Bydgoszcz i Toruń od lat ze sobą rywalizują. Jako radnemu Bydgoszczy zależy mi, żeby była to rywalizacja merytoryczna, bo tylko taka będzie dobrze służyła mieszkańcom regionu. Tymczasem plany PZD prowadzą wprost do ich skłócania mieszkańców - apeluje Jan Szopiński po moim artykule.

„Planowana koncepcja zakłada integrację na podwoziu Trackx 4 miotaczy opracowanych przez BELMĘ. Każdy z nich wyposażony jest w zespół 20 kaset z minami narzutowymi MN-123. Oznacza to możliwość rozmieszczenia przez jeden pojazd łącznie 400 min narzutowych MN-123" - informuje bydgoska firma.

To dopiero początek współpracy

Połączenie bezzałogowej platformy gąsienicowej z systemem minowania narzutowego ma stworzyć rozwiązanie umożliwiające prowadzenie działań inżynieryjnych bez konieczności bezpośredniego angażowania załogi w rejonie wykonywania zadania, co oczywiście zwiększa bezpieczeństwo.

„Podpisany podczas MSPO list intencyjny stanowi wstęp do dalszych rozmów i prac nad możliwościami technicznej integracji obu rozwiązań. Współpraca z Patrią wpisuje się w kierunek rozwoju BELMY obejmujący tworzenie i integrację nowoczesnych systemów minersko-zaporowych, w tym rozwiązań wykorzystujących platformy bezzałogowe" - dodaje w komunikacie firma.

Finowie to specjaliści od pojazdów opancerzonych

Patria jest fińską grupą przemysłową działającą w sektorze obronności i bezpieczeństwa na rynku międzynarodowym.

Specjalizuje się w pojazdach opancerzonych, systemach uzbrojenia oraz wsparciu eksploatacji sprzętu wojskowego, oferując rozwiązania dla wojsk lądowych, lotnictwa i marynarki wojennej. 50,1 proc. udziałów w spółce należy do państwa fińskiego, a 49,9 proc. do Kongsberg Defence & Aerospace. Zatrudnia ponad 4 tys. pracowników i jest jednym z istotnych podmiotów europejskiego przemysłu obronnego.

Bydgoskie Zakłady Elektromechaniczne BELMA S.A. to spółka przemysłu obronnego należąca do Polskiej Grupy Zbrojeniowej, której historia sięga 1868 r.

Specjalizuje się w projektowaniu i produkcji systemów minowania narzutowego, min przeciwpancernych i przeciwpiechotnych oraz innych środków minersko-zaporowych. Posiada własne zaplecze konstrukcyjne oraz rozwinięte kompetencje w zakresie mechaniki, elektrotechniki, elektroniki i precyzyjnej obróbki metali.©℗

INWESTYCJE

Nie będzie nowej drogi rowerowej. 12 mln to za dużo

Jarosław Więcławski

W poniedziałek, 21 września, unieważniono przetarg na budowę nowej drogi rowerowej wzdłuż ul. Wojska Polskiego w Bydgoszczy. Nowa trasa na razie nie powstanie, bo cena inwestycji zaproponowana przez firmy była znacznie wyższa niż zakładano.



FOT. DARIUSZ BLOCH

Obecnie wielu rowerzystów wybiera tu jazdę chodnikiem

Przetarg dotyczył fragmentu trasy na ul. Wojska Polskiego na odcinku od Chemicznej do Szpitalnej. Planowano wybudowanie łącznie ok. 2-kilometrowego odcinka dróg dla jednośladów (po kilometrze po obu stronach ulicy), zatok autobusowych, przebudowę chodnika, oświetlenia, sieci kanalizacji deszczowej oraz przejść dla pieszych wraz z wytyczeniem przejazdów rowerowych.

Oferty dodatkowe też nie pomogły

Przypomnijmy, oferty w postępowaniu dotyczącym nowej trasy rowerowej otwarto 11 sierpnia. Zarząd Dróg Miejskich i Komunikacji Publicznej w Bydgoszczy planował wydać na realizację inwestycji 5 milionów złotych.

Najniższa ze złożonych propozycji była o 2,75 razy wyższa. Firma Trakcja z Warszawy zaproponowała wówczas kwotę ok. 13,75 mln zł. Oferty czterech pozostałych spółek mieściły się w przedziale od ok. 14,17 do 17,83 mln zł.

Po dwóch tygodniach drogowcy opublikowali oferty dodatkowe. Przedsiębiorstwo Usługowo-Handlowo-Produkcyjne KOMPLEKS-BUD z Koronowa zmniejszyło cenę o blisko 6 mln zł, do ok. 11,95 mln zł. Była to najniższa propozycja.

„Cena oferty najkorzystniejszej przewyższa kwotę, którą Zamawiający zamierzał przeznaczyć na sfinansowanie zamówienia. Zamawiający nie ma możliwości zwiększenia tej kwoty do ceny najkorzystniejszej oferty" – czytamy w unieważnieniu postępowania.

Częścią planowanej inwestycji jest także przebudowa skrzyżowań Wojska Polskiego z Al. Kaczyńskiego oraz Baczyńskiego. Zamontowanie tam sygnalizacji świetlnej ma pozwolić na łatwiejszy wyjazd z tych ulic. Jak przekazali drogowcy, dzięki temu poprawi się również bezpieczeństwo pieszych, którzy odwiedzają pobliskie targowisko oraz korzystają z przystanków tramwajowych.

Na realizację zadania przewidywano 14 miesięcy. Dzięki inwestycji powstałaby ciągła infrastruktura rowerowa od Ronda Kujawskiego do Chemicznej. Aby tak się stało, najpewniej konieczne będzie ogłoszenie nowego przetargu, być może z ograniczonym zakresem prac.

Zaporowe ceny

Również w innym postępowaniu cena może być przeszkodą w realizacji zadania. Chodzi o liczącą ok. 4,5 km długości trasę rowerową, która połączy Śródmieście i Bartodzieje. Najniższa z ofert jest o blisko 25 mln zł wyższa niż zaplanowany wydatek i przekracza 57 mln zł.©℗

KRÓTKO

Gry liczbowe

Pół miliona złotych w Zdrapce. To już 30. wygrana w grach Lotto w Bydgoszczy w 2026 r.

Od początku 2026 roku w województwie kujawsko-pomorskim odnotowano już 125 wygranych w grach Lotto. Łącznie mieszkańcy regionu wzbogacili się o ponad 13 milionów złotych. W tym tygodniu kolejna wygrana padła w Bydgoszczy.

We wtorek, 22 września 2026 roku, w kolekturze przy ul. Poznańskiej 20 sprzedano szczęśliwą Zdrapkę LOTTO. Jej posiadacz wygrał 500 000 złotych (pomniejszone o należny 10-procentowy podatek od wygranej).

Wygrana padła w zdrapce CLASSIC BLACK 13 (nr 0835), która kosztuje 10 zł. Warto dodać, że 500 000 zł to maksymalna możliwa wygrana w tej loterii. W momencie rozpoczęcia sprzedaży (13 sierpnia 2026) przygotowano w sumie 3 takie główne wygrane. To już 30. wygrana odnotowana w Bydgoszczy w grach Lotto w 2026 roku. Najwięcej dużych wygranych padło w Ekspres Losach, gdzie odnotowano ich 12. Kolejne 9 wygranych przyniosły Zdrapki, 5 padło w grze Keno.**GM**

ROZBÓJ W BYDGOSZCZY

Grozili śmiercią, żądali pieniędzy, ukradli telefony

Paweł Kaniak

Prokuratura Okręgowa w Bydgoszczy informuje o tymczasowym aresztowaniu podejrzanych o rozbój na bydgoskim Górzyskowie. Do zdarzenia doszło w poniedziałek, 14 września przy ul. Inowrocławskiej.

Do rozboju doszło około godziny 2. Jak informuje Prokuratura Okręgowa w Bydgoszcz, Kamil R., Dawid M. i Patryk K. posługując się niebezpiecznym narzędziem przypominającym broń palną oraz środkiem obezwładniającym zagrozili pokrzywdzonemu pozbawieniem zdrowia i życia. Napastnicy zażądali wydania gotówki, a nie uzyskawszy jej, ukradli pokrzywdzonemu dwa telefony komórkowe.

„Na podstawie zgromadzonego materiału dowodowego prokurator przedstawił napastnikom zarzuty popełnienia przestępstwakradzieży z zastosowaniem przemocy i użyciem niebezpiecznego narzędzia i działania w warunkach recydywy. Ponieważ w trakcie zatrzymania ujawniono u jednego z podejrzanych znaczne ilości środków odurzających i substancji psychotropowych, m.in. marihuany (129,59 g), Kamilowi R. uzupełniono zarzuty o czyn zabroniony opisany w art. 62 ust. 2 ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii" - informuje Agnieszka Adamska-Okońska, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Bydgoszczy.

Wszyscy zatrzymani byli już wcześniej karani za podobne przestępstwa, odbywali kary więzienia.

Sąd postanowił o 3-miesięcznej izolacji zatrzymanych mężczyzn.©℗

eprasa.pl 02893251fd

MATERIAŁ INFORMACYJNY PKP POLSKICH LINII KOLEJOWYCH S.A. 0011585783

Modernizacja linii 201 nabiera tempa.

Prace trwają, kolejne odcinki z wykonawcami

Maksymilianowo – Kościerzyna
Przyszłość na dobrych torach

Modernizacja linii kolejowej nr 201 między Maksymilianowem a Kościerzyną nabiera tempa. Prace trwają już na stacji Maksymilianowo i na szlaku do Wierzchucina. Podpisaliśmy także umowy na przebudowę dwóch pozostałych odcinków – do Lipowej Tucholskiej i dalej do Kościerzyny. Oznacza to, że cała modernizowana trasa ma już wykonawców. Projekt jest dofinansowany przez Unię Europejską z programu FEnIKS 2021–2027.

Tak zmieni się stacja Wierzchucin



Stan przed



Stan po

WIZUALIZACJA

Na stacji Maksymilianowo powstaje nowy układ torowy. Łącznie wymienimy tu 46 km torów i 102 rozjazdy. Roboty prowadzimy etapami, aby utrzymać ruch pociągów. Powstaje nowy peron dwukrawędziowy oraz przejście podziemne, które zapewni wygodny dostęp do kolei. Przygotowujemy również teren pod budowę bezkolizyjnego skrzyżowania linii nr 201 i 131. Dzięki temu pociągi nie będą musiały przecinać swoich tras na jednym poziomie. Prace rozpoczęliśmy także na szlaku do Wierzchucina. W Błądzimiu demontujemy stare torowisko, a m.in. w Stronnie i Wudzynie prowadzimy roboty ziemne pod budowę nowych torów. Docelowo odcinek zyska drugi tor i sieć trakcyjną.

Wkrótce rozpoczniemy prace na 27-kilometrowej trasie Wierzchucin – Lipowa Tucholska. Inwestycja obejmie przebudowę istniejącego toru, budowę drugiego i elektryfikację trasy. Nowe i przebudowane perony na stacjach i przystankach Wierzchucin, Zielonka Pomorska, Małe Gacno, Zarośle, Rosochatka i Lipowa Tucholska poprawią komfort korzystania z kolei. Dostęp do pociągów ułatwią wygodne dojścia oraz przejścia podziemne z windami. Cztery skrzyżowania bezkolizyjne zastąpią przejazdy kolejowo-drogowe, a dziewięć kolejnych przejazdów zyska nowe zabezpieczenia. Prace obejmą również 23 obiekty inżynieryjne oraz nowe systemy sterowania ruchem.

Wykonawcę ma już również ponad 40-kilometrowy odcinek z Lipowej Tucholskiej do Kościerzyny. Powstanie drugi tor i sieć trakcyjna, a perony w Szałamajach, Wojtalu, Olpuchu i Podlesiu zostaną przebudowane. Wybudujemy też nowy przystanek Szenajda. Prace obejmą 14 przejazdów kolejowo-drogowych oraz 28 obiektów inżynieryjnych – mostów, wiaduktów i przepustów. Inwestycja uwzględnia przyszłe połączenie linii nr 201 z linią nr 203 Tczew – Kostrzyn w rejonie Czarnej Wody i Łęgu.

Po zakończeniu modernizacji linia Maksymilianowo – Kościerzyna będzie dwutorowa i zelektryfikowana. Pociągi pasażerskie pojadą z prędkością do 160 km/h, a towarowe do 120 km/h. Podróżni zyskają szybsze przejazdy i bardziej dostępne perony, a przewoźnicy – sprawniejszy transport ładunków w kierunku portu w Gdyni.

Poprawiamy komfort podróży
– modernizujemy infrastrukturę pasażerską

Zwiększamy prędkość
– tworzymy warunki dla szybkich przewozów pasażerskich i towarowych

Sprzyjamy środowisku
– elektryfikujemy linię kolejową, zmniejszamy negatywny wpływ transportu na środowisko

Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko

Rzeczpospolita Polska

Dofinansowane przez Unię Europejską

PKP POLSKIE LINIE KOLEJOWE S.A.

eprasa.pl 02893251fd

ŚRODOWISKO

Ul. Nadrzeczna znalazła się na celowniku podczas sprzątania terenów nad Brdą. Efekt? 50 worów śmieci!

Małgorzata Pieczyńska

Blisko 50 worków wypełnionych odpadami, opony, wersalka, a nawet znak drogowy - takie rzeczy znaleźli członkowie i wolontariusze Fundacji Zielone Jutro wraz z przyjaciółmi podczas sprzątania terenów nad Brdą.

Wielkie porządki zorganizowano w ramach proekologicznej inicjatywy Akcja Czysta Wisła. Tym razem uczestnicy sprzątali teren zielony położony bezpośrednio nad Brdą przy ul. Nadrzecznej w pobliżu Mostów Ceglanych.

Z ramienia Fundacji Zielone Jutro akcją pokierowała Barbara Dębicka. W sumie w wydarzeniu wzięło udział ponad 20 osób, w tym rodziny z dziećmi. W działaniach mających na celu uporządkowanie tego terenu członków i wolontariuszy fundacji wsparli przedstawiciele Rady Osiedla Wilczak-Jary z jej przewodniczącym Jarosławem Cholewczyńskim na czele.

- To nie po raz pierwszy, gdy porządkowaliśmy ten teren - mówi Kamil Łęczycki, wolontariusz Fundacji Zielone Jutro. - Niestety, zawsze są tu pełne ręce roboty, bo miejsce to zmaga się z problemem nielegalnego składowania odpadów. To pokazuje, że wciąż potrzebna jest edukacja.

Uczestnicy akcji wśród traw i zarośli znaleźli sporo śmieci, w tym mnóstwo butelek i puszek.©℗



FOT. MATERIAŁY FUNDACJI ZIELONE JUTRO

Fundacja Zielone Jutro zorganizowała wielkie porządki w ramach proekologicznej inicjatywy Akcja Czysta Wisła

INWESTYCJE

Tak po zmianach wygląda najdłuższa bydgoska ulica

Marcin Kozłowski

Zakończył się remont blisko 130-letniej kamienicy przy ulicy Toruńskiej 38. Obiekt dołączył do wielu wcześniej odnowionych w okolicy.



FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI

Blisko 130-letnia kamienica przy Toruńskiej 38 zyskała nową elewację. To najdłuższa bydgoska ulica, ma 11 kilometrów długości. Biegnie aż do Łęgnowa Wieś

Nieruchomość wzniesiono około 1895 roku na planie prostokąta. Piętrowy budynek o funkcji mieszkalnej przykryty jest dwuspadowym dachem, a wejście znajduje się w jego centralnej części. Bydgoski ratusz informuje, że elewacja frontowa zdobiona jest opaskami okiennymi, gzymsem rozdzielającym parter od piętra oraz drobnymi konsolami pod linią dachu. Cokół obłożony został kamienną okładziną w szarym kolorze. W trakcie prac wymieniono rynny i obróbki blacharskie.

Dzięki podobnym inwestycjom ul. Toruńska zyskuje na estetyce. W minionych latach trasa została przebudowana na odcinku od Ronda Bernardyńskiego do kinoteatru Adria, a wiele wiekowych budynków na odcinku od Zbożowego Rynku do Ronda Toruńskiego - m.in. z nr 22, 26, 46, 50, 72, 80, 86 - przeszło generalne remonty. Etapami remontowana jest ponadto elewacja wspomnianego kinoteatru. Wzdłuż ulicy prowadzone są prace przy budowie nowej sieci ciepłowniczej. Trwają również przygotowania do przebudowy kolejnych latarni.

Toruńska to najdłuższa bydgoska ulica (ma 11 kilometrów długości) biegnąca od Ronda Bernardyńskiego do granicy miasta w Łęgnowie Wsi. Pierwotna zabudowa - w obrębie Przedmieścia Toruńskiego - powstawała tam już w okresie staropolskim. Najstarsze zabudowania w tej części Bydgoszczy to przebudowany kościół bernardynów pochodzący z 1557 roku. Na przełomie XIX i XX wieku część ulicy została zabudowana kamienicami. Budynki nie tworzyły jednak, oprócz początkowego odcinka, ciągłej pierzei. Na dalszym odcinku trasy powstały zabudowania o charakterze podmiejskim. W 1953 roku wzdłuż ulicy lub bliskim sąsiedztwem wybudowano linię tramwajową „Brda". Była to jedna z największych bydgoskich inwestycji komunikacyjnych w XX wieku. Torowiska połączyły dzisiejsze Rondo Jagiellonów z Babią Wsią, Łęgnowem, Kapuściskami i Glinkami.

W ostatnich latach w celu rewitalizacji Śródmieścia aktywne działania prowadzi również miasto. Są to nie tylko dotacje konserwatorskie, ale też nakazy remontów, zwolnienia z opłat za zajęcia pasa drogowego pod kawiarnie, konkursy, przebudowy ulic, chodników, mostów. Zlecane są prace przy odtwarzaniu zieleni.©℗

EDUKACJA

Konkurs poetycki dla młodzieży „Zauważeni" rozstrzygnięty. Laureaci odebrali nagrody

Małgorzata Pieczyńska

We wtorek, 22 września, w Kujawsko-Pomorskim Centrum Kultury wręczono nagrody laureatom i wyróżnionym w drugiej edycji konkursu poetyckiego „Zauważeni". Było to jednocześnie jedno z wydarzeń otwierających Bydgoski Trójkąt Literacki.

Konkurs „Zauważeni" adresowany był do uczniów szkół ponadpodstawowych, a zorganizowało go VIII LO im. dra Emila Warmińskiego w Bydgoszczy. Projekt zrealizowano w ramach Bydgoskich Grantów Oświatowych. Patronat nad nim objęło Stowarzyszenie Pisarzy Polskich Oddział Bydgoszcz.

Do drugiej edycji konkursu przystąpiło 45 uczestników z 12 szkół. W tym gronie byli uczniowie z następujących bydgoskich liceów: VIII LO, VI LO, I LO, IV LO, IX LO, Akademickie LO, V LO, XV LO, Międzynarodowe Liceum Sokrates, XIII LO, II LO. Ponadto po raz pierwszy w konkursie startowały też dwie uczennice z Zespołu Szkół i Placówek nr 1 w Bydgoszczy.

Każdy uczestnik miał za zadanie wysłać na konkurs trzy autorskie i nigdzie wcześniej niepublikowane utwory. Ostatecznie wyłoniono 5 laureatów i 24 wyróżnionych. Z ich wierszy powstała książka, której premiera otworzy Kujawsko-Pomorski Festiwal Książki w Bydgoszczy (25 września br. o godz. 11).



FOT. MARKADIUSZ WOJTASIEWICZ

Laureatów konkursu uhonorowano w KPCK

- Konkurs stanowił kontynuację ubiegłorocznej, bardzo udanej inicjatywy literackiej, która spotkała się z dużym zainteresowaniem młodzieży, mediów oraz uznaniem lokalnego środowiska twórczego - mówi Joanna Gładykowska-Rosińska, nauczycielka języka polskiego w VIII LO i organizatorka projektu. - Jego celem było odkrywanie i wspieranie talentów poetyckich wśród młodych Bydgoszczan - uczniów szkół ponadpodstawowych - oraz stworzenie im możliwości bezpośredniej współpracy z przedstawicielami starszego pokolenia literatów.

Młodzi adepci pióra zyskali możliwość konfrontacji swoich tekstów z profesjonalną oceną doświadczonych pisarzy i krytyków literackich, natomiast autorom ugruntowanym dorobku projekt ponownie otworzył dostęp do środowiska młodych twórców, które - ze względu na dynamikę współczesności oraz dominację mediów społecznościowych - bywa dla nich trudniej dostępne.

Jak już wspomnieliśmy, nagrodą w konkursie „Zauważeni" jest, m.in., publikacja w profesjonalnej antologii, którą każdy z wyróżnionych uczestników dostanie na własność. Tegoroczna edycja zakłada wydruk 200 egzemplarzy II tomu almanachu poetyckiego, stanowiącego zarówno dokumentację pracy młodych twórców, jak i formę uhonorowania ich dorobku literackiego. Poza tym uczniowie nagrodzeni w konkursie „Zauważeni" wezmą udział, m.in., w spotkaniach promujących książkę.

We wtorek, 22 września, po rozdaniu dyplomów i wręczeniu nagród rzeczowych w Kujawsko-Pomorskim Centrum Kultury publiczność mogła obejrzeć spektakl w wykonaniu uczniów VIII LO zatytułowany „Urodziny Jana Kochanowskiego", w reżyserii nauczycielki Iwony Ulatowskiej-Raczyńskiej, również projektantki kostiumów, w których wystąpili młodzi aktorzy.©℗

eprasa.pl 02893251fd

Masło orzechowe - super-food dla osób starszych
Str. 4

Ten dokument da Ci zniżki w polskich uzdrowiskach
Str. 6

Najlepsze sanatoria w Polsce na schorzenia kręgosłupa
Str. 14

Express Bydgoski

forum seniora

24 września 2026

JUŻ DZIŚ XIII FORUM SENIORA W TORUNIU!
CZEKA DZIEŃ PEŁEN WIEDZY I ATRAKCJI



FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI



FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI

Już dziś seniorzy mają swoje święto! Niewątpliwie tak można określić organizowane przez nas wydarzenie, które cieszy ogromnym zainteresowaniem wśród starszych Czytelników.

500 miejsc już czeka w auli Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu przy ul. Gagarina. Tradycyjnie zaprosiliśmy znakomitych prelegentów, którzy poruszą tematy ważne dla seniorów. Dzieląc się swoją wiedzą i doświadczeniem mogą poprawić komfort życia starszych Czytelników w wielu jego dziedzinach życia oraz udzielić cennych porad.

Asp. szt. Mariusz Insadowski, specjalista WRD KMP w Toruniu, opowie o bezpieczeństwie w ruchu drogowym. „Tabletka czy talerz? Prawda o suplementach diety po 60-tce” - to tytuł prelekcji, z jaką wystąpią dwie farmaceutki z fundacji Pharmahelp: prezes mgr farm. Maryla Skowrońska-Lisiewicz oraz wiceprezes mgr farm. Dorota Strumiłło-Górecka.

O tym, jak spędzaliśmy wolny czas bez telewizorów czy telefonów, opowie Magdalena Świeżawska-Motylewska, która prowadzi pracownię rękodzieła i śpiewu naturalnego „Ta Tradycja”.

Z kolei Agata Adamczyk, podolożka i właścicielka „Centrum Podologicznego Dermativa” w Bydgoszczy, przygotowała prelekcję zatytułowaną „Zdrowe stopy na co dzień”. Uczestnicy Forum Seniora dowiedzą się, jak prawidłowo pielęgnować i obserwować stopy oraz dobierać bezpieczne obuwie.

Tradycyjnie podczas Forum Seniora będą stoiska naszych partnerów, na których będą mogli uzyskać informacje o ich działaniach senioralnych. Będzie też możliwość przebadania poziomu cukru czy ciśnienia. Zaplanowaliśmy też dwie przerwy kawowe. Na zakończenie Forum wszystkich jego uczestników zaprosimy na obiad.

Gościem specjalnym będzie Grażyna Zielińska, aktorka teatralna i filmowa. Szerszą rozpoznawalność przyniosła jej rola bufetowej Marii Zbieć w serialu TVP2 „Na dobre na na złe”. Największą popularność i sympatię widzów zyskała dzięki roli babki zielarki Zofii w serialu „Ranczo”. Od 2011 gra Celinę Płaczkowską w serialu „Pierwsza miłość”.

To już XIII edycja naszej imprezy. Zawsze spotykamy się dwa razy w roku: wiosną i jesienią. Podczas poprzedniej edycji (XII Forum) 31 marca br. 500 seniorów z Kujawsko-Pomorskiego gościliśmy w Bydgoskim Centrum Targowo-Wystawienniczym. Gościem specjalnym była Bożena Siedlińska, uczestniczka 8. edycji „Sanatorium miłości”. Dla uczestników wystąpił chór kameralny „Belcanto” działający przy Kujawsko-Pomorskim Centrum Kultury w Bydgoszczy. - Przyjechaliśmy w grupie, z Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Tucholi. Większość już była wcześniej i bardzo nam się podobało, więc znów jesteśmy - zachwalała pani Urszula z Borów Tucholskich.

Zawsze podczas Forum Seniora nie brakuje ciekawych prelekcji. Do tej pory było m.in. o tym jak dbać o serce, jak radzić sobie z nietrzymaniem moczu, jak się ustrzec przed pożarami, jak rozpoznać objawy podtrucia. Eksperci radzili też jak uporządkowanie swoje sprawy finansowe, jak napisać testament czy złożyć pełnomocnictwa. Były też porady emerytalne.

eprasa.pl 02893251fd

BENZOBABCIE ŁYKAJĄ TE LEKI JAK CUKIERKI. PSYCHIATRA UJAWNIA GORZKĄ PRAWDĘ O ICH UZALEŻNIENIU

Benzodiazepiny, przyjmowane latami na sen lub nerwy, stają się dla wielu kobiet niezbędne do codziennego funkcjonowania. Dr Grzegorz Opielak zwraca uwagę, że wiele z nich nie ma świadomości rozwiniętego uzależnienia.

Benzobabcie. Uzależnienie od benzodiazepin wśród starszych pacjentek

Nazywa się je „benzobabciami". To starsze pacjentki, które regularnie pojawiają się w gabinetach lekarskich z jasno określonym oczekiwaniem: kolejna recepta na benzodiazepiny.

Modelowy obraz pacjentki obejmuje kobietę z wieloletnimi zaburzeniami lękowymi lub depresyjnymi, obciążoną jednocześnie współchorobowością somatyczną, w tym z uporczywymi zespołami bólowymi.

– Najczęściej przepisywanymi lekami są te krótkodziałające. Czyli tutaj będzie Lorafen, Estazolam, które tak naprawdę jako krótko działające bardzo szybko też dają uzależnienie. Bo to uzależnienie pojawia się relatywnie szybko (...) Problem się pojawia przede wszystkim dlatego, że pojawia się tolerancja. Więc jeżeli pacjentka bierze załóżmy 2 mg Estazolanu, to po dwóch latach te 2 mg przestają działać. – wyjaśnia dr Grzegorz Opielak, psychiatra.

Wyparcie, agresja. Za wszelką cenę chcą dostać receptę

Osoby nadużywające benzodiazepin często nie zdają sobie sprawy z tego, że rozwinęło się u nich uzależnienie. Gdy lekarz próbuje ograniczyć lub przerwać farmakoterapię, spotyka się z silnym oporem, od nacisków i emocjonalnych reakcji po wyraźną wrogość.

– Jak już zaczynają być świadome, bo ktoś je uświadomi, np. ja, to to wypierają. Niejednokrotnie obserwuje u tych pacjentek agresję. Czują złość, że ja, lekarz nie chcę wypisać recepty, na coś czego potrzebują. Szczególnie utkwił mi w pamięci przykład pacjentki, pani doktor, stosującej zolpidem. Zaznaczę, że zolpidem jest chemicznie nie benzodiazepiną, ale działa jak benzodiazepina. Tak samo uzależnia. Ta pacjentka sama wypisywała sobie recepty. Przyjmowała dawki wielokrotnie przekraczające standardy. Jeżeli mamy 10 mg, czyli jedną tabletkę dziennie, uznaną za wartość prawidłową i taką wartość, która powiedzmy jest dopuszczalna, to pani wypisała sobie 560 tabletek w ciągu miesiąca i tyle brała, żeby normalnie funkcjonować. Ona chodziła do pracy i jeździła samochodem – opowiada dr Grzegorz Opielak.

Jeśli pacjent początkowo przyjmuje jedną tabletkę, to po pewnym czasie, na przykład po kilku miesiącach, potrzebuje już dwóch, by uzyskać ten sam efekt. Z czasem dawki rosną dalej, tworząc mechanizm narastającej tolerancji.

Jak wyjaśnia specjalista, w efekcie rozwija się swoista spirala, w której pacjent przyjmuje coraz większe ilości leku, aż dochodzi do momentu, gdy nie jest w stanie normalnie funkcjonować bez dawek sięgających nawet pięcio- czy sześciokrotności wartości uznawanych za bezpieczne.

Autorka: Katarzyna Wąś-Zaniuk



FOT. GETTY IMAGES

W Polsce mamy poważny problem z nadużywaniem leków z grupy benzodiazepin przez osoby starsze

eprasa.pl 02893251fd

KUJAWY
POMORZE



SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA
KUJAWSKO-POMORSKIEGO

PARTNEREM

JESIENNEGO FORUM SENIORA

WWW.KUJAWSKO-POMORSKIE.PL

MASŁO ORZECHOWE – SUPERFOOD DLA SENIORÓW.
TRZY ŁYŻKI DZIENNIE POMAGAJĄ ZACHOWAĆ SPRAWNE MIĘŚNIE

Wspiera układ mięśniowy i zmniejsza ryzyko upadków, tak częstych i niebezpiecznych w wieku senioralnym. A chodzi o łatwo dostępny produkt, który powinien znaleźć się w codziennej diecie osób starszych. Oto zaskakujące działanie masła orzechowego. Podpowiadamy, jak wybrać najlepsze.

Masło orzechowe to produkt, który kojarzy się zwykle z menu dla dzieci. Maluchy chętnie sięgają po nie na śniadanie, kolację czy podwieczorek. Najnowsze badania wskazują jednak, że ich dziadkowie również powinni sięgać po to smarowidło. Zawiera bowiem cenne składniki, które wspierają pracę mięśni - a te jak wiadomo, znacznie szwankują w wieku senioralnym, prowadząc do różnych zagrożeń zdrowotnych.

Badacze z Institute for Physical Activity and Nutrition przy Deakin University w Melbourne opublikowali właśnie swoje analizy w „Journal of Cachexia". Badania trwały pół roku i przeprowadzono je z udziałem 120 osób w wieku 66-89 lat, żyjących samodzielnie, ale obarczonych zwiększonym ryzykiem upadków. Uczestników podzielono na dwie grupy: jedna przez pół roku codziennie jadła 43 gramy naturalnego masła orzechowego, a druga nie zmieniała swoich nawyków żywieniowych ani stylu życia.



FOT. GETTY IMAGES

Masło orzechowe może przeciwdziałać popularnej u seniorów sarkopenii

Masło orzechowe wspiera mięśnie

Dzienna porcja masła orzechowego dostarczała ok. 250 kcal, 20 g tłuszczów (głównie nienasyconych) oraz 10-13 g białka roślinnego. Seniorzy mieli utrzymać dotychczasową aktywność fizyczną, aby można było ocenić wyłącznie wpływ zmian w diecie. Głównym miernikiem efektów była prędkość przejścia 4 metrów - tutaj nie zanotowano różnic między grupami.

Inaczej było w teście 5STS (pięciokrotnego wstawania z krzesła): osoby spożywające masło orzechowe poprawiły wynik o 1,23 sekundy względem grupy kontrolnej. Odnotowano też wzrost mocy mięśni kończyn dolnych - zarówno całkowitej, jak i przeliczonej na masę ciała.

Ważne dla seniorów z sarkopenią

Jak wyjaśnia dr Sze Yen Tan, lepszy wynik w teście 5STS przekłada się na większą moc mięśniową, a ta ma kluczowe znaczenie dla codziennego funkcjonowania seniorów - umożliwia m.in. sprawniejsze wstawanie czy wchodzenie po schodach i zmniejsza ryzyko upadków. Większość badanych (73-85 proc.) spełniała kryteria zagrożenia sarkopenią według testu SARC F, dlatego nawet niewielki wzrost mocy mięśniowej (0,27 W/kg) ma wartość kliniczną. W literaturze podkreśla się, że poprawa rzędu 0,2-0,3 W/kg może oznaczać przejście do wyższego poziomu sprawności.

Co istotne, nie zaobserwowano równoległej poprawy siły maksymalnej (np. chwytu dłoni czy siły prostowników kolana) ani zmian w składzie ciała mierzonym metodą DXA.

Chociaż grupa interwencyjna zwiększyła dzienne spożycie energii o średnio 256 kcal, a także białka i tłuszczu, nie stwierdzono wzrostu masy ciała. Autorzy badania wskazują, że tłuszcze nienasycone z orzechów są łatwiej spalane i mają wyższy efekt termiczny, a część energii z orzechów nie jest w pełni wchłaniana. To może tłumaczyć brak przytycia mimo wyższej kaloryczności diety.

Jak wybrać najlepsze masło orzechowe dla seniora?

Najzdrowsze masło orzechowe ma jeden składnik: 100% orzechów (np. arachidów, migdałów, nerkowców). Dopuszczalna w składzie jest szczypta soli, ale zdecydowanie nie olej palmowy, cukier, syrop glukozowy, emulgatory czy stabilizatory. Te składniki sprawią, że produkt rozmija się z tym, co nazywamy zdrowym odżywianiem.

Lepiej unikać także tzw. masła „smooth" czy „kremowego" z dodatkami. Często zawierają bowiem utwardzone oleje, cukier i niepotrzebne aromaty. Jeśli w słoiku zauważysz oddzielający się olej - to dobry znak, który świadczy o braku emulgatorów. Naturalne masło orzechowe ma prawo się rozwarstwiać.

Dlaczego lepiej nie wybierać masła z olejem palmowym?

Olej palmowy jest tani i wydłuża trwałość produktu, ale:
- ▶ podnosi kaloryczność,
- ▶ często jest rafinowany,
- ▶ niepotrzebnie „rozrzedza" skład.

Uważaj na wersje „proteinowe"

Zwykle mają dodatek:
- ▶ białka mlecznego,
- ▶ słodzików,
- ▶ aromatów.

Sprawdź wartości odżywcze. W dobrym maśle orzechowym są:
- ▶ tłuszcze nienasycone > nasycone,
- ▶ ok. 25 g białka / 100 g,
- ▶ zero dodanego cukru.

eprasa.pl 02893251fd

REKLAMA 0011572927

Miasto wspiera i aktywizuje seniorów

Z myślą o potrzebach starszych mieszkańców Gmina Miasta Toruń od lat podejmuje szeroko zakrojone działania wspomagające tę grupę społeczną.

W odpowiedzi na zmiany demograficzne i potrzeby mieszkańców naszego miasta z pokolenia srebrnej generacji Gmina Miasta Toruń od lat wspiera seniorów, koncentrując swoje działania na udzielaniu seniorom komplementarnego wsparcia w różnych dziedzinach życia, zgodnie z założeniami dokumentu programowego, jakim jest „Polityka senioralna Miasta Torunia do roku 2030".



Wiele wyzwań
Program Kujawsko-Pomorska Teleopieka to usługa opiekuńcza, która wykorzystuje nowoczesne technologie. Jej celem jest zwiększenie bezpieczeństwa osób w podeszłym wieku oraz niesprawnych i chorujących przewlekle, które wciąż są samodzielne i chcą być niezależne. Program oferuje możliwość skorzystania z bransoletek życia z przyciskiem SOS, który umożliwia natychmiastowy kontakt z ratownikiem medycznym. Termin realizacji projektu: 1 stycznia 2024 r. – 31 grudnia 2026 r., wartość: 1 274 079 zł (w tym dofinansowanie: 1 074 079 zł i wkład własny Gminy Miasta Toruń 200 000 zł).

Opieka wytchnieniowa
Program „Opieka wytchnieniowa", dofinansowany ze środków Funduszu Solidarnościowego, skierowany jest do członków rodzin oraz opiekunów osób dorosłych, posiadających orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności, a także dzieci od 2. do 16. roku życia. Dotyczy to opiekunów, którzy sprawują osobistą, całodobową i stałą opiekę nad dzieckiem lub osobą dorosłą z niepełnosprawnością. W ubiegłym roku programem objętych zostało 89 opiekunów osób z niepełnosprawnością. Środki zaplanowane na 2026 r. na ten cel wynoszą 1 266 483 zł.

Asystent osobisty osoby z niepełnosprawnością
Kolejną formą opieki jest usługa asystencji osobistej dla osób z niepełnosprawnościami, w tym osób starszych z orzeczeniem o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności. W ramach Programu Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej dofinansowanego ze Środków Funduszu Solidarnościowego osoby posiadające orzeczenie o niepełnosprawności mogą uzyskać wsparcie w wykonywaniu codziennych czynności. W ubiegłym roku programem objętych zostało 65 osób z niepełnosprawnością. W 2026 r. na usługi asystenckie zaplanowano środki w wysokości 2 976 773 zł.

Społecznie Odpowiedzialni
W ramach tego programu organizowane są Specjalistyczne Usługi Opiekuńcze przeznaczone dla osób, które wymagają wsparcia w codziennym życiu, ale nie posiadają orzeczenia o niepełnosprawności. Jest to pomoc skierowana do osób oczekujących na przyjęcie do całodobowych placówek, takich jak zakłady pielęgnacyjno-opiekuńcze, domy pomocy społecznej. Dotyczy to osób mających trudności z samodzielnym funkcjonowaniem, a także do ich rodzin. Wsparcie zapewnia zespół specjalistów – opiekun, pielęgniarka oraz psycholog. Dzięki temu ma ono charakter kompleksowy i dostosowany do indywidualnych potrzeb. Oprócz tego udzielana jest pomoc w załatwianiu spraw urzędowych i administracyjnych, w kontaktach z instytucjami, przy wypełnianiu dokumentów, czy korzystaniu z oferty urzędów.

Door to Door
Toruńskie Centrum Usług Społecznych zaprasza seniorów do korzystania z bezpłatnej usługi transportowej Door to Door. Z transportu mogą skorzystać osoby, które na co dzień napotykają trudności w poruszaniu się i dostaniu się np. do przychodni lekarskich i szpitali czy urzędów na terenie Gminy Miasta Toruń. Door to Door to nie tylko transport, ale także poczucie bezpieczeństwa i wygoda – kierowca odbiera pasażera z miejsca zamieszkania i odwozi do celu.

Stawiamy na aktywizację
Miasto Toruń stwarza osobom w wieku senioralnym możliwości zaspokajania różnorodnych potrzeb edukacyjnych, kulturalnych i społecznych poprzez Centra Aktywności Lokalnej na Bielawach, Bydgoskim Przedmieściu, Chełmińskim Przedmieściu, Czerniewicach, Na Skarpie, Starym Mieście, Stawkach, Wrzosach, Rubinkowie I. Ważnymi formami pomocy osobom w wieku senioralnym są projekty aktywizujące seniorów w życiu publicznym, społecznym i kulturalnym, zlecone organizacjom pozarządowym w trybie konkursów ogłaszanych w oparciu o założenia Programu „Rodzina Razem, Toruń dla Pokoleń". Wśród realizowanych projektów jest m.in. usługa dedykowana seniorom w postaci serwisu tzw. „złotej rączki", a także „Senioriada". W tym roku odbyła się Jubileuszowa X Toruńska Senioriada „Łączymy pokolenia".

Rehabilitacja społeczna
Osoby z niepełnosprawnością, w tym osoby w wieku senioralnym, mają możliwość uzyskania dofinansowania do zakupu sprzętu rehabilitacyjnego, przedmiotów ortopedycznych i środków pomocniczych, likwidacji barier architektonicznych, w komunikowaniu się i technicznych, usług tłumacza języka migowego oraz uczestnictwa w turnusach rehabilitacyjnych. Środki pochodzą z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych i przekazywane są za pośrednictwem Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Toruniu. W 2025 r. Gmina Miasta Toruń wydatkowała na rehabilitację społeczną 8 433 607 zł. Z dofinansowania różnych jej form skorzystało 1737 osób z niepełnosprawnością. W 2026 r. na ten cel zaplanowano 8 010 119 zł.

Toruńska Karta Seniora
Osoby w wieku 65+ mają możliwość uzyskania Toruńskiej Karty Seniora, która uprawnia do zniżek i ulg udzielanych przez partnerów programu oferujących zniżki na swoje produkty i usługi. Do programu przystąpiło 68 partnerów. Wnioski o wydanie Toruńskiej Karty Seniora można składać w Toruńskim Centrum Usług Społecznych lub punktach informacyjnych Urzędu Miasta Torunia.

Świadczenie dla osób z niepełnosprawnością
Świadczenie pieniężne w wysokości 300 zł miesięcznie wypłacane jest pełnoletnim osobom z niepełnosprawnością w stopniu znacznym. Wnioski należy składać w Toruńskim Centrum Świadczeń Rodzinie. Szacuje się, że w 2026 r. z programu skorzysta średnio ok. 350 osób miesięcznie. Planowana łączna kwota wypłat w bieżącym roku może wynieść nawet 1 140 000 zł.

MOPR dla seniorów
Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Toruniu realizuje zadania wynikające z ustawy o pomocy społecznej, zgodnie z którą osobom starszym zapewnia wsparcie zarówno w formie środowiskowej, jak też instytucjonalnej. Osoby w wieku senioralnym mają ponadto możliwość pozyskania świadczeń pieniężnych na zakup posiłku lub żywności, leków, środków opatrunkowych i higienicznych. Ważnym narzędziem umożliwiającym seniorom pozostanie w znanym im środowisku są usługi w miejscu zamieszkania i usługi realizowane w ośrodkach wsparcia. Korzystają z nich osoby, które ze względu na wiek, chorobę lub niepełnosprawność wymagają częściowej opieki i pomocy w zaspokajaniu niezbędnych potrzeb życiowych.
W roku 2025 z usług opiekuńczych w miejscu zamieszkania skorzystały 692 osoby, zrealizowano 146 517 godzin usług za kwotę 6 102 443 zł.
Do września 2026 z usług skorzystało 408 osób. Ponadto od 1 lipca br. wspólnie z Toruńskim Centrum Usług Społecznych realizowany jest projekt EFS pn. „Między nami seniorami", w ramach którego seniorzy mogą uzyskać wsparcie w formie usług sąsiedzkich. W tym roku przewidziane zostało wsparcie dla 60 osób.

Mieszkania wspomagane
Rozwijającą się na terenie Torunia formą wsparcia środowiskowego są mieszkania wspomagane przeznaczone m.in. dla osób w podeszłym wieku lub przewlekle chorych, które potrzebują wsparcia w codziennym funkcjonowaniu, ale nie wymagają usług w placówce całodobowej opieki. Mieszkania wspomagane dla seniorów, prowadzone przez Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Toruniu, zlokalizowane są przy ul. Podgórskiej 2 (5 mieszkań dla 9 osób), ul. Mickiewicza 57 (6 mieszkań dla 9 osób) oraz mieszkania wspomagane dla osób w kryzysie przy ul. Rolniczej 9 i 11 – aktualnie 2 mieszkania zajmują seniorzy.

Dzienne Domy Pobytu
W 2026 r. na terenie Gminy Miasta Toruń działa 7 Dziennych Domów Pobytu dla 210 seniorów, prowadzonych przez Toruńskie Centrum Usług Społecznych. Dzienne Domy zlokalizowane są na Bydgoskim Przedmieściu przy ul. Bydgoskiej 52, ul. Bydgoskiej 74 i ul. Mickiewicza 57, dwa na lewobrzeżu przy ul. Podgórskiej 2 i ul. Poznańskiej 296c, jeden na Rubinkowie przy ul. Dziewulskiego 41b oraz jeden przy ul. Watzenrodego 15. Ponadto na Wrzosach przy ul. Stokrotkowej 22 funkcjonuje placówka prowadzona przez CISTOR Stowarzyszenie Partnerstwo Społeczne.

Bogaty program
Wszystkie Dzienne Domy Pobytu prowadzą zajęcia dla seniorów w dni powszednie od 7.30 do 15.30 i mają szeroką ofertę aktywizacyjną dla seniorów odpowiadającą ich możliwościom, potrzebom oraz indywidualnym życzeniom. W programie znajdują się terapia zajęciowa, zajęcia aktywizacji ruchowej, a także działania integracyjne w formie imprez typu pikniki, spotkania edukacyjne ze specjalistami z różnych dziedzin, a także wyjścia do kina, teatru, na koncerty. Ofertę dopełniają dwa posiłki – śniadanie i dwudaniowy obiad.

Całodobowe formy wsparcia
W Toruniu działają również placówki stałego pobytu przeznaczone dla osób w podeszłym wieku i wymagających opieki. Są to: Dom Pomocy Społecznej im. dr. Leona Szumana przy Szosie Chełmińskiej 220, Całodobowy Ośrodek Wsparcia „Samarytanin" przy ul. Św. Faustyny 12, Zakład Pielęgnacyjno-Opiekuńczy im. ks. Jerzego Popiełuszki przy ul. Ligi Polskiej 8, Zakład Opiekuńczo-Leczniczy Fundacji Światło przy przy ul. Grunwaldzkiej 64 oraz Zakład Opiekuńczo-Leczniczy prowadzony przez ZCMBB „SERAFITKI" przy ul. Paderewskiego 2.

Rodzinne domy pomocy
Całodobową opiekę i pielęgnację zapewniają też rodzinne domy pomocy. Dla 16 mieszkańców Torunia usługi opiekuńcze i bytowe świadczone są w dwóch Rodzinnych Domach Pomocy na terenie gminy Lubicz, tj. w Złotorii w Jedwabnem.

eprasa.pl 02893251fd

SKORZYSTAJ ZE ZNIŻEK W POLSKICH UZDROWISKACH. WYSTARCZY JEDEN DOKUMENT. ŁATWO GO WYROBIĆ

Wyjazd do sanatorium wciąż bywa postrzegany jako kosztowny, jednak w praktyce wielu seniorów może skorzystać z ulg, które wyraźnie zmniejszają cenę pobytu. Jeśli zadbamy o wyrobienie jednego dokumentu, możemy sporo zaoszczędzić.



FOT. GETTY IMAGES

Ogólnopolska Karta Seniora uprawnia między innymi do zniżek i preferencyjnych warunków na pobyty w sanatoriach i uzdrowiskach

Co to jest Ogólnopolska Karta Seniora?

Ogólnopolska Karta Seniora przysługuje wszystkim tym, którzy mają ukończone 60 lat. Jest to inicjatywa promująca aktywność seniorów oraz ułatwiająca im dostęp do tańszych usług w codziennym życiu i podczas wyjazdów.

Posiadacze karty mogą korzystać z rabatów w wielu punktach na terenie całego kraju, od placówek medycznych, aptek i salonów optycznych, przez sklepy i restauracje, po instytucje kultury czy obiekty turystyczne. Co istotne, baza partnerów stale się powiększa, więc zakres dostępnych ulg z roku na rok jest coraz szerszy.

Sama karta ma prostą formę i nie zawiera danych osobowych właściciela. Przypisany jest do niej jedynie indywidualny numer. Aby skorzystać z przysługującej zniżki, wystarczy okazać ją w miejscu objętym programem partnerskim.

Na jakie zniżki można liczyć w uzdrowiskach dzięki Ogólnopolskiej Karcie Seniora?

Jednym z najmocniejszych atutów programu są zniżki w sanatoriach i uzdrowiskach, czyli w miejscach, gdzie seniorzy najczęściej wydają najwięcej pieniędzy. Aktualnie Ogólnopolska Karta Seniora honorowana jest już w kilkudziesięciu obiektach w całej Polsce.

W Uzdrowisku Rabka posiadacze karty mogą skorzystać z 10 proc. zniżki na kosmetyki uzdrowiskowe dostępne zarówno w sklepie stacjonarnym, jak i internetowym, a także z 10 proc. rabatu na komercyjne zabiegi realizowane w Zakładzie Przyrodoleczniczym przy ul. Orkana.

Uzdrowisko Wieniec-Zdrój, znane z bogatej oferty zabiegów, od kinezyterapii po balneoterapię również oferuje 5 proc. zniżkę na pobyty komercyjne nierabatowane z pominięciem ofert specjalnych.

W Uzdrowisku Konstancin rabat wynosi 10 proc. na usługi i nawet 20 proc. na zabiegi rehabilitacyjne w wybranych placówkach. W sanatorium Energetyk można zapłacić o 20 proc. mniej m.in. za dodatkowe zabiegi czy parking dla osób z niepełnosprawnością.

Ciekawą ofertę przygotował także Solec-Zdrój, kameralny kurort z ponad 180-letnią tradycją. W sezonie zimowym rabaty sięgają tam nawet 10 proc. na pobyty, a dodatkowo można liczyć na 15 proc. zniżki na wizyty lekarskie i 20 proc. na wybrane zabiegi. Nawet restauracja na miejscu oferuje 10 proc. rabatu.

W Ośrodku Sanatoryjno-Wczasowym „Poznanianka" z Ogólnopolską Kartą Seniora przysługuje 15 proc. zniżki na pobyty lecznicze w sezonie jesień–wiosna oraz 10 proc. zniżki na pobyty w sezonie letnim.

Jak wyrobić Ogólnopolską Kartę Seniora?

Uzyskanie Ogólnopolskiej Karty Seniora jest nieskomplikowane i nie wymaga wielu formalności. Wystarczy wypełnić formularz zgłoszeniowy, dostępny na stronie internetowej programu: glosseniora.pl, a następnie przesłać go pocztą na wskazany adres.

Wyrobienie karty wiąże się z niewielką opłatą członkowską. Obecnie wynosi ona 35 zł za kartę ważną przez rok oraz 50 zł za wersję dwuletnią. Warto jednak pamiętać, że w części gmin udział w programie jest finansowany lokalnie – w takich miejscach seniorzy mogą otrzymać kartę całkowicie bezpłatnie.

Autorka: Katarzyna Wąś-Zaniuk

eprasa.pl 02893251fd

REKLAMA 0011581470

Z troski o zdrowie najbliższych.

Dlaczego wczesna diagnostyka neurologiczna seniorów jest tak ważna?

Czasem drobne zapominanie o kluczach, trudności z przypomnieniem sobie słowa czy delikatne drżenie dłoni kładziemy na karb „zwykłego starzenia się". Neurologia udowadnia jednak, że wiele z tych objawów to sygnały alarmowe wysyłane przez mózg. Kluczem do zachowania sprawności i samodzielności na lata nie jest godzenie się z upływającym czasem, ale szybka, nowoczesna diagnostyka.

W Bydgoszczy przy ul. Jana Biziela 14 funkcjonuje Centrum Medyczne Neuromed. Zespół placówki tworzą specjaliści w zakresie neurologii, psychiatrii, psychologii oraz fizjoterapii, którzy zajmują się diagnozowaniem oraz prowadzeniem terapii schorzeń układu nerwowego.

CHOROBA ALZHEIMERA: ZNACZENIE WCZESNEGO ROZPOZNANIA

Choroba Alzheimera charakteryzuje się postępującymi zaburzeniami pamięci, trudnościami w orientacji przestrzennej oraz problemami z wykonywaniem codziennych czynności. Objawy te rozwijają się stopniowo, dlatego tak istotne jest ich wczesne uchwycenie – na etapie tzw. Łagodnych Zaburzeń Poznawczych (MCI).

Medycyna nie dysponuje obecnie metodami pozwalającymi na całkowite cofnięcie zmian strukturalnych w mózgu. Istnieją jednak terapie farmakologiczne ukierunkowane na spowolnienie postępu objawów i podtrzymanie samodzielności pacjenta. Centrum Neuromed prowadzi diagnostykę zaburzeń pamięci oraz realizuje międzynarodowe badania kliniczne. Dzięki temu pacjenci spełniający kryteria medyczne mają dostęp do terapii prowadzonych w ramach programów badawczych, w tym metod modulujących procesy chorobowe.

CHOROBA PARKINSONA: WIELODYSCYPLINARNE PROCEDURY TERAPEUTYCZNE

Choroba Parkinsona kojarzona jest głównie z drżeniem rąk, jednak objawia się również sztywnością mięśniową, spowolnieniem ruchowym (bradykinezją) oraz zaburzeniami postawy i równowagi.

W strukturze Centrum Medycznego Neuromed działa wyspecjalizowane Centrum Choroby Parkinsona. Opieka nad pacjentem opiera się na standardach klinicznych i obejmuje zarówno precyzyjną diagnostykę (w tym genetyczną), jak i długofalowe leczenie. Poza klasyczną farmakoterapią, placówka wykorzystuje w procesie terapeutycznym przezczaszkową stymulację magnetyczną (TMS), zaawansowaną kinezyterapię oraz metodę presybatasis. Łączenie tych procedur ma na celu maksymalne ograniczenie objawów ruchowych i poprawę codziennego funkcjonowania chorych.

DIAGNOSTYKA I LECZENIE POZOSTAŁYCH SCHORZEŃ NEUROLOGICZNYCH

Poza chorobami otępiennymi i neurodegeneracyjnymi, placówka zapewnia diagnostykę i opiekę specjalistyczną w przypadku innych problemów zdrowotnych dotykających osoby w wieku senioralnym:

- **Stany po udarach i zaburzenia krążenia mózgowego:** Prowadzenie neurorehabilitacji i fizjoterapii ukierunkowanej na odzyskiwanie sprawności ruchowej.
- **Zespoły bólowe kręgosłupa i neuropatie:** Diagnostyka neurofizjologiczna (badania ENG, EMG, EEG) oraz leczenie przewlekłego bólu układu kostno-stawowego i nerwowego.
- **Zaburzenia snu i nastroju:** Konsultacje psychiatryczne i wsparcie psychologiczne, stanowiące istotny element całościowego leczenia neurologicznego.
- **Padaczka** - konsultacje neurologiczne oraz badania diagnostyczne w tym EEG wraz z możliwością wykonania badania w domu pacjenta
- **Migrena i bóle głowy** - konsultacje neurologiczne, diagnostyka i leczenie wg najnowszych standardów w tym z zastosowaniem toksyny botulinowej.







DOSTĘP DO PROGRAMÓW PROFILAKTYCZNYCH I BADAWCZYCH

Centrum Medyczne Neuromed prowadzi kwalifikacje do bezpłatnych programów profilaktycznych oraz badań naukowych i klinicznych (realizowanych zgodnie z międzynarodowymi zasadami Dobrej Praktyki Klinicznej – GCP). Projekty te skierowane są m.in. do osób powyżej 50. roku życia z podejrzeniem zaburzeń pamięci lub nowo rozpoznaną chorobą Parkinsona.

Szczegółowe informacje o zakresie świadczeń, godzinach przyjęć oraz realizowanych programach medycznych dostępne są na stronie internetowej: **neuromed.com.pl**.

CENTRUM MEDYCZNE NEUROMED ul. Jana Biziela 14, 85-163 Bydgoszcz
Kontakt i rejestracja telefoniczna: **+48 513 904 844** | e-mail: **cmneuromed@neuromed.com.pl**

REKLAMA 0011575909



eprasa.pl 02893251fd

W SANATORIUM LEPIEJ TEGO NIE RÓB. GROZI CI NAWET 500 ZŁOTYCH KARY

Palenie w sanatorium może mieć poważne konsekwencje. Kuracjusze przyłapani na łamaniu zakazu muszą liczyć się z karą finansową, a w przypadku ponownego naruszenia, nawet z dyscyplinarnym wydaleniem z uzdrowiska.



FOT. GETTY IMAGES

W sanatoriach obowiązują konkretne zasady, których kuracjusze muszą bezwzględnie przestrzegać

Palenie w sanatorium może cię słono kosztować

Pobyt w sanatorium to nie tylko zabiegi i chwile odpoczynku. Trzeba się liczyć z tym, że obowiązują tam konkretne zasady, których kuracjusze muszą bezwzględnie przestrzegać. W wielu ośrodkach regulaminy są bardzo szczegółowe i jasno określają, co wolno, a czego nie.

Szczególnie surowo podchodzi się do kwestii palenia papierosów. Coraz więcej sanatoriów całkowicie zakazuje palenia nie tylko w budynkach, ale również na balkonach czy w otoczeniu ośrodka. Kuracjusze, którzy ignorują te przepisy, muszą liczyć się z dotkliwymi konsekwencjami, np. karami finansowymi.

Jak ostrzega Sanatorium Uzdrowiskowe MSWiA w Kołobrzegu w swoim regulaminie:

„Na terenie całego sanatorium (pomieszczenia, balkony, teren otaczający obiekt) obowiązuje bezwzględny zakaz palenia wyrobów tytoniowych, papierosów elektronicznych i spożywania napojów alkoholowych. Kto pali wyroby tytoniowe, nowatorskie wyroby tytoniowe lub papierosy elektroniczne w miejscach objętych zakazami, podlega karze grzywny do 500 zł".

W Sanatorium Włókniarz w Busku-Zdroju również obowiązuje bezwzględny zakaz palenia. Złamanie zakazu może skutkować nałożeniem kary pieniężnej.

„Ze względu na wymagania ochrony przeciwpożarowej i ustawy o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu na terenie całego obiektu obowiązuje bezwzględny zakaz palenia tytoniu. Naruszenie powyższego zakazu sankcjonowane jest karą finansową w wysokości 500 zł".

W Uzdrowisku Krynica-Żegiestów S.A. również obowiązuje zakaz palenia zapisany w regulaminie placówki. Osoby, które złamią tę zasadę, muszą liczyć się z karą finansową w wysokości 500 zł. W przypadku ponownego naruszenia zasad kuracjusz może zostać pozbawiony możliwości dalszego leczenia i usunięty z ośrodka.

Skutki palenia papierosów mogą być bardzo dotkliwe

Choć o szkodliwości papierosów mówi się od lat, wiele osób wciąż nie potrafi z niego zrezygnować. Na co dzień skutki mogą wydawać się niewielkie, ale organizm stopniowo odczuwa konsekwencje tego nawyku. Uzależnienie od nikotyny wpływa nie tylko na codzienne samopoczucie, ale przede wszystkim stopniowo wyniszcza organizm.

Palenie papierosów zwiększa ryzyko chorób serca, nadciśnienia, udaru oraz nowotworów, szczególnie raka płuc, gardła i krtani. Dym tytoniowy osłabia również układ oddechowy, prowadząc do przewlekłego kaszlu, duszności i większej podatności na infekcje.

Negatywne skutki nałogu widoczne są także na zewnątrz. Skóra szybciej się starzeje, traci elastyczność i zdrowy koloryt, a zęby i dłonie często ulegają przebarwieniom.

Palenie obniża także kondycję organizmu, pogarsza jakość snu i utrudnia regenerację. Co ważne, konsekwencje odczuwają nie tylko sami palacze, ale również osoby przebywające w ich otoczeniu, narażone na bierne wdychanie dymu.

Autorka: Katarzyna Wąś-Zaniuk

eprasa.pl 02893251fd

REKLAMA 0011580140

ANTCZAK
ZAKŁAD OPTYCZNY



87-100 Toruń, ul. Kr. Jadwigi 20
tel. 56 622 12 43

zaklad@antczak-okulary.pl
www.antczak-okulary.pl
www.facebook.com/ZakladOptycznyAntczak

TO JEST WYRÓB MEDYCZNY.
UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ LUB ETYKIETĄ

REKLAMA 0011583463

zwiedzanie i wypoczynek
AKTYWNYCH SENIORÓW
atrakcyjne wycieczki w kraju i za granicą
rodzinna atmosfera
ogrom atrakcji
profesjonalna organizacja
doświadczony zespół
więcej: 881-772-005
PRZEŻYJ Z NAMI NIEZAPOMNIANĄ PRZYGODĘ!



Towarzystwo Nasze Szwederowo
www.naszeszwederowo.pl

REKLAMA 0011553250

Aspargin®
DBAJCIE O WASZE SERCA







MAGNEZ +POTAS



ASPARGIN, 1 tabletka zawiera: 17 mg jonów magnezu w postaci 250 mg magnezu wodoroasparaginianu (Magnesii hydroaspartas) oraz 54 mg jonów potasu w postaci 250 mg potasu wodoroasparaginianu (Kalii hydroaspartas). Substancja pomocnicza o znanym działaniu: sacharoza 53 mg. **Wskazania do stosowania:** Uzupełnianie niedoboru magnezu i potasu: przy niemiarowościach i nadpobudliwości serca, zwłaszcza na tle niedoboru magnezu i potasu, profilaktycznie w chorobie niedokrwiennej serca, przy zagrożeniu zawałem, w rekonwalescencji pozawałowej, po przebytych chorobach zakaźnych lub zabiegach chirurgicznych, w przebiegu których doszło do utraty magnezu i potasu, jako lek przeciwdziałający niepożądanym skutkom długotrwałego stosowania glikozydów nasercowych i leków moczopędnych (np. tiazydów, furosemidu). Produkt leczniczy jest przeznaczony dla pacjentów w wieku powyżej 12 lat.
Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu: Farmaceutyczna Spółdzielnia Pracy FILOFARM, ul. Pułaskiego 39, 85-619 Bydgoszcz OTC/A/FS/2026

**To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania.
Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą**

eprasa.pl 02893251fd

9 NAJPIĘKNIEJSZYCH UZDROWISK W POLSCE. ZACHWYCAJĄ PRZYRODĄ I ATRAKCJAMI. TU SIĘ ODDYCHA!

W Polsce jest obecnie aż 48 uzdrowisk – które z nich wybrać na turnus czy urlop wiosną i latem? Oczywiście to najpiękniejsze. Ponieważ piękno jest subiektywne, mam dla ciebie aż ciebie 9 różnych propozycji. To polskie uzdrowiska, szczególnie słynące z zachwycającej przyrody i ciekawych atrakcji.



FOT. GETTY IMAGES

Najlepiej oceniane polskie uzdrowiska wyróżniają się unikalnym mikroklimatem, bogatą bazą zabiegową oraz doskonałymi opiniami kuracjuszy

Lato w uzdrowisku

Każdy płatnik składek raz na półtora roku może wybrać się na 3-tygodniowy turnus do uzdrowiska na NFZ. Problem polega na tym, że czas oczekiwania na sanatorium wynosi obecnie średnio 8 miesięcy, więc jeśli złożysz wniosek teraz, twój turnus wypadnie gdzieś w styczniu 2027 r.

Są jednak wyjątki:

▶ Woj. warmińsko-mazurskie i podlaskie: czeka się tylko 3 miesiące, więc twój turnus może wypaść w sierpniu lub wrześniu.

▶ Woj. kujawsko-pomorskie: czeka się 4 miesiące, masz więc szansę na turnus we wrześniu, kiedy nadal panuje ładna pogoda.

▶ Woj. podkarpackie: czeka się 5 miesięcy, więc możesz załapać się na turnus w październiku, wczesną jesienią.

Pacjenci, którzy wybierają się do sanatorium prywatnie, wprawdzie płacą więcej, ale za to czekają krócej i mogą swobodnie wybierać, w którym zakładzie chcą się leczyć.

No i nie musisz wcale starać się o skierowanie do sanatorium, żeby wypoczywać w uzdrowisku. Każdy turysta może cieszyć się przyrodą i atrakcjami polskich uzdrowisk – wystarczy zarezerwować sobie nocleg na weekend, nadchodzącą czerwcówkę, czy wakacyjny urlop.

9 ślicznych polskich uzdrowisk na wypoczynek

Które uzdrowisko wybrać na relaksujący i pełen wrażeń urlop – solo, z drugą połówką lub całą rodziną? Mam dla ciebie 9 propozycji najbardziej malowniczych miejscowości uzdrowiskowych w różnych zakątkach Polski: w górach, nad wodą, wśród lasów.

To miejsca, które wiosną i latem są wyjątkowo piękne i oferują wiele atrakcji, nie tylko zabiegi sanatoryjne czy lecznicze wody mineralne.

Wśród niezwykłych atrakcji z mojej listy znajdziesz np.:

▶ Sztuczny wodospad

▶ Warowny klasztor

▶ Las pachnący jak gabinet aromaterapii

▶ „Bieszczadzkie morze”

▶ Zakątki w górach bez tłumów turystów (są takie!)

▶ Miejscowość z pięknymi zabytkowymi drewnianymi willami

Muszyna

Muszyna słynie ze swoich niesamowitych ogrodów, nadaje się więc doskonale na wypoczynek czy turnus wiosną i latem, gdy ogrody i parki miejskie są najpiękniejsze.

Wielką atrakcją są tutejsze Ogrody Sensoryczne, zaaranżowane w taki sposób, by angażować wszystkie zmysły, nie tylko wzrok i węch.

Ogrody Tematyczne to pomysł na spacer pełen wrażeń, który spodoba się także dzieciom: w Ogrodzie Greckim stoją posągi antycznych bóstw i herosów, w Ogrodzie Chińskim można podziwiać orientalne pawilony.

Ogrody Biblijne to atrakcja unikatowa na skalę Polski. Możesz tu zobaczyć rośliny typowe dla Izraela i Palestyny, znane z kart Starego i Nowego Testamentu.

Poza tym w Muszynie możesz uciec przed letnim upałem, zażywając odświeżającej kąpieli w jednym z basenów Centrum Rekreacji i Sportu Zapopradzie. Na aktywnych czeka malowniczy Szlak Wincentego Pola, prowadzący do Krynicy-Zdroju przez Jaworzynę.

Iwonicz-Zdrój

Podkarpacie ma wiele pięknych zakątków, a jednym z nich jest Iwonicz-Zdrój, jedno z najstarszych uzdrowisk na ziemiach polskich. Bije tu aż kilkanaście źródeł wód mineralnych, wspomagających leczenie wielu chorób. Kuracjusze podziwiać też mogą zachowane drewniane wille i sanatoria z XIX w.

Iwonicz-Zdrój zachwyca naturalnym pięknem całej okolicy. Nie brak tu tras spacerowych i rowerowych, pro-

Dokończenie na str. 12

eprasa.pl 02893251fd

REKLAMA 0011574732

ELD-MED
SKLEP MEDYCZNY

OFERUJEMY SZEROKI ZAKRES PRODUKTÓW DOSTOSOWANYCH DO RÓŻNORODNYCH POTRZEB ZDROWOTNYCH

- stomia, urostomia
- urologia: cewniki, worki do zb. moczu
- pieluchomajtki
- terapia bezdechu sennego
- wózki inwalidzkie
- terapia przeciwodleżynowa: materace, poduszki
- ciśnieniomierze, inhalatory
- terapia uciskowa: podkolanówki, rajstopy, pończochy
- wkładki ortopedyczne
- ortezy, pasy lędźwiowe, pasy przepuklinowe
- kule, laski, chodziki, trójnogi, stabilizatory
- odzież medyczna
- środki do pielęgnacji chorych: fotele sanitarne, zagłówki, inne

eld-med

www.eld-med.pl

ELD-MED Sklep Medyczny
ul. Wojska Polskiego 15/12, 85-171 Bydgoszcz
(przy Szpitalu Uniwersyteckim nr 2 im. dr. Jana Biziela)

tel./fax 52 375 21 00
tel. 570 302 711, 533 304 042, 533 302 423, 691 877 355, 790 210 301, 790 203 171
eld-med@o2.pl
pon.-pt.9.00-17.00

TO JEST WYRÓB MEDYCZNY. UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.

REKLAMA 0011580409



DOŁĄCZ DO NAS

56 678 12 23

WIELKA NIESZAWKA
UL. PRZEMYSŁOWA 2

GMINNY OŚRODEK ZDROWIA
WIELKA NIESZAWKA

PRZYJMUJEMY DEKLARACJE

MOŻLIWOŚĆ SKŁADANIA DEKLARACJI
w przychodni on-line (IKP)

MEDYCYNA RODZINNA: (PEDIATRA I INTERNISTA)
większa ilość dostępnych dyżurów, nowy personel

BADANIA DIAGNOSTYCZNE I LABORATORYJNE

STOMATOLOGIA:
nowa jakość usług

POŁOŻNICTWO:
profilaktyka raka piersi, patronaże po porodzie szkoła rodzenia

USŁUGI PRYWATNE:
Logopeda
Psycholog
Rehabilitacja
Badanie słuchu Audica
Medycyna estetyczna
Stomatologia

PUNKT APTECZNY

Gminny Ośrodek Zdrowia w Wielkiej Nieszawce zajął I miejsce w kategorii ***Przychodnia/Gabinet Roku 2025*** *w powiecie toruńskim w plebiscycie Hipokrates*

Plebiscyt medyczny HIPOKRATES 2025

eprasa.pl 02893251fd

Dokończenie ze str. 10

wadzących wśród porośniętych lasem wzgórz (przez miejscowość przebiega Główny Szlak Beskidzki). Warto wybrać się np. na Żabią Górę, zwiedzić uroczy kościółek na Klimówce i zobaczyć drewnianą cerkiew w Bałuciance.

Polańczyk

Polańczyk leży nad „bieszczadzkim morzem" – Jeziorem Solińskim. Ma więc wiele atutów: wodę, pachnące lasy i dodatkowe, nietypowe atrakcje.

W samym Jeziorze Solińskim możesz się oczywiście kąpać, ale też pływać po nim np. w kajaku czy na łódce, a w sezonie organizowane są dodatkowo rejsy wycieczkowe na dużych statkach.

Chętni mogą zwiedzać koronę Zapory Solińskiej, największej tego typu konstrukcji w Polsce, a także wjechać kolejką gondolową PKL na Górę Jawor, gdzie wznosi się wieża widokowa z restauracją.

Oczywiście warto korzystać z pięknej przyrody. Po samym Polańczyku wiedzie ścieżka spacerowa „Perła Polańczyka", ale warto wybrać się też dalej okolicznymi szlakami, by zrelaksować się wśród lasów i podziwiać panoramy okolicy z punktów widokowych, np. na Kubajce i Horbie.

Dla turystów i kuracjuszy stoi też otworem pobliski Bieszczadzki Park Narodowy.



FOT. GETTY IMAGES

Polańczyk leży nad „bieszczadzkim morzem" – Jeziorem Solińskim. Ma więc wiele atutów: wodę, pachnące lasy i dodatkowe, nietypowe atrakcje

Połczyn-Zdrój

Polacy kochają wypoczywać nad morzem, popularne są też uzdrowiska, więc nic dziwnego, że wielkim zainteresowaniem cieszą się miejscowości uzdrowiskowe, położone nad Bałtykiem. Niestety, w sezonie wysokim i niskim miejsca te są oblegane przez turystów i kuracjuszy.

Dlatego proponuję odmianę i zaplanowanie pobytu w innej miejscowości, położonej na Pomorzu Zachodnim, choć nie nad samym Bałtykiem. Wybierz się do Połczyna-Zdroju, gdzie nadal można wypocząć i zregenerować się we względnym spokoju za sprawą przede wszystkim tutejszych borowin – leczniczego torfu.

Otoczenie Połczyna jest przepiękne: gęste lasy, kilka jezior. Nie brak tu miejsc na wycieczki kajakowe, żeglowanie, znajdą się też łowiska dla zapalonych wędkarzy. Na spacery i rowery warto wybrać się do pobliskiego Drawskiego Parku Krajobrazowego. Prowadzi przez niego np. rowerowa trasa do Złocienia.

Gołdap

Do niedawna zagubiona wśród lasów Gołdap była jedynym uzdrowiskiem woj. warmińsko-mazurskiego. Na początku 2026 r. dołączył do niej Lidzbark Warmiński.

Gołdap pozostaje jednak zakątkiem unikatowym: miejscowość leży nad jeziorem o tej samej nazwie, na obrzeżach Puszczy Rominckiej, blisko granicy z Obwodem Kaliningradzkim. To oaza spokoju na uboczu wszystkiego, gdzie możesz zarówno wzmocnić swoje zdrowie za sprawą wód leczniczych, jak i doskonale wypocząć na łonie natury.

Najwięcej atrakcji oferuje Puszcza Romincka, pełna malowniczych tras. Wije się przez nią np. Rowerowy Szlak Rominckich Jeleni, długi na 75 km. W Puszczy znajduje się też jedna z najbardziej niezwykłych atrakcji kraju: opuszczone wiadukty kolejowe w Stańczykach.

W okolicy nie brak nawet atrakcji dla dzieci. Warto wybrać się np. do Zatyk, gdzie można wziąć udział w bezkrwawym safari: przejażdżce samochodami terenowymi wśród zagród z danielami, muflonami, jeleniami marali, zebrami i konikami Przewalskiego.

Augustów

To idealne miejsce dla tych, którym marzy się wypoczynek nad wodą. Podlaski Augustów całkiem dosłownie otacza woda – w okolicy jest aż 9 jezior, po których można pływać praktycznie na wszystkim, co dusza zapragnie. Niektóre atrakcje są zaskakujące, np. nad jeziorem Necko zbudowano drugie największe pod względem powierzchni molo w Polsce.

Na aktywnych czeka Puszcza Augustowska. To właśnie na jej terenie leży słynna Dolina Rospudy, pełna malowniczych zakątków. Warto odwiedzić np. tajemnicze tzw. święte miejsce, w którym do dziś stoi drewniany posąg boga Jaćwingów, zamieszkujących niegdyś te ziemie. Jaćwingowie porzucili dawnych bogów w XIII w., gdy przyjęli chrześcijaństwo, ale niektóre prastare drzewa Doliny Rospudy mogą pamiętać nawet te odległe czasy.

Szczawnica

Dla miłośników gór zamiast zatłoczonych Tatr polecam weekend, urlop czy turnus w Szczawnicy na pograniczu Pienin i Beskidu Sądeckiego. Można tu popijać wyjątkowo silnie zmineralizowane wody z aż 9 różnych źródeł, a także przejechać się kolejką na Palenicę, na szczycie której czeka atrakcja dla całej rodziny: zjeżdżalnia grawitacyjna.

Jednak Palenica nie jest oczywiście jedynym pięknym szczytem w okolicy. Ze Szczawnicy prowadzą malownicze szlaki, np. na Bereśnik, Bryjarkę, Szafranówkę. Jeśli lubisz wypoczywać aktywnie w górach, Szczawnica to jedno z najlepszych miejsc, by połączyć piesze wycieczki z raczeniem się uzdrawiającymi wodami.

Świeradów-Zdrój

Świeradów-Zdrój to jedno z najlepszych polskich uzdrowisk na pobyt rodzinny, a to za sprawą mnóstwa okolicznych atrakcji. Możecie np. przejechać się kolejką gondolową do Stogu Izerskiego, odwiedzić niezwykły Izerski Punkt Antygrawitacyjny, podziwiać sztuczny wprawdzie, ale piękny wodospad Kwisa, albo wdrapać się na szczyt wieży widokowej Sky Walk, wieńczącej zapierającą dech w piersi ścieżkę w koronach drzew. Na ciekawy spacer proponuję tzw. Szlak Dziejów Świeradowa, niedługą trasę, prowadzącą do 8 rozet ilustrujących najważniejsze wydarzenia z dziejów miasta.

Ale nie spędzajcie całych wakacji w samym Świeradowie. Wokół wytyczono wiele malowniczych tras, z których powinni skorzystać zwłaszcza miłośnicy rowerów. Przykłady szlaków, na które warto wyruszyć, to trasa dookoła Kwisy, szlak Rozdroże Izerskie - Jakuszyce, trasa wokół Stogu Izerskiego czy odcinek Rozdroże Izerskie - Kopalnia Stanisław.

Supraśl

Supraśl jest piękny wiosną i latem. Wszystko tu zachwyca: niesamowita architektura warownego monastyru Zwiastowania Przenajświętszej Bogurodzicy z unikatowym Muzeum Ikon, Ogród Saski (wyjątkowo zadbany park miejski), zabytkowy Pałac Buchholtzów, fascynujące Muzeum Sztuki Drukarskiej i Papiernictwa.

Jednak może największą gwiazdą urlopu czy turnusu w Supraślu jest otaczająca miasto Puszcza Knyszyńska. Gdy robi się ciepło, tutejsze lasy zaczynają intensywnie pachnieć żywicą. To właśnie z niej robi się olejki eteryczne, używane w aromaterapii w sanatoriach w Supraślu. Dla miłośników aktywnego wypoczynku i leśnych spacerów nawet krótki weekend w Puszczy to jak przeniesienie się do bajkowej krainy.

eprasa.pl 02893251fd

REKLAMA 0011576341

EKOPRAL

PRALNIA CHEMICZNA PRALNIA WODNA

87-100 Toruń, Szumana 7
Czynne: pon.-pt. 7⁰⁰-20⁰⁰ sob. 7⁰⁰-15⁰⁰
788 938 737

DUO PROMOCJA

20%*

Korzystaj z rabatu 20% na inne usługi.

*Rabat 20% dotyczy usługi prania lub czyszczenia: garniturów, garsonek i marynarek, żakietów, sukienek, sukien, sukien ślubnych i wieczorowych, kurtek, płaszczy, futer, skór i kożuchów, tóg, ornatów i mundurów, kołder i poduszek, firan i zasłon, koców i dywanów.

26,99 zł*

Pierz odzież w jednej cenie po 26,99 zł. Oszczędzasz do 50%.

*Pranie lub czyszczenie po 26,99 zł. za 1 sztukę odzieży dotyczy: spodni, spódnicy, spódnicy plisowanej, topu i bluzki, swetra i polaru, bluzy i pulowera, pareo i bolerka.

EKOPRAL JAKOŚĆ GWARANTOWANA

APRETURA, IMPREGNACJA, antyMOLE, antyROZTOCZA, antyZAPACH, OZONOWANIE, DEZYNFEKCJA, KROCHMAL, PRASOWANIE, USŁUGI KRAWIECKIE.

Usługa pralnicza na telefon
HALO EKOPRAL: odbiór i dowóz usługi bezpośrednio do Klienta

Czyszczenie chemiczne

Pranie wodne i maglowanie

Pranie i prasowanie koszul po 13,99 zł/szt. (min 10 szt.)

Czyszczenie dywanów

Znajdź nas na facebook
www.ekopral.eu

OFERTA PRMOCYJNA WAŻNA DO 31.03.2027. KUPONY DO REALIZACJI TYLKO W PRALNI NA SZUMANA 7.

NO 09.2026 KUPON 26,99zł data ważności 31.03.2027
NO 09.2026 KUPON 26,99zł data ważności 31.03.2027
NO 09.2026 KUPON 26,99zł data ważności 31.03.2027
NO 09.2026 KUPON 20% data ważności 31.03.2027
NO 09.2026 KUPON 20% data ważności 31.03.2027
NO 09.2026 KUPON 20% data ważności 31.03.2027
NO 09.2026 KUPON 20% data ważności 31.03.2027

REKLAMA 0011577801

Solankowe Tarasy

DOM OPIEKI

✔ Opieka długoterminowa i dzienna

✔ Wynajem i sprzedaż apartamentów senioralnych

✔ Zezwolenie na czas nieokreślony Wojewody Kujawsko-Pomorskiego pod nr.29/2022



Najlepszy adres w mieście!

Kontakt: 501 540 455
509 049 245
ul. Solankowa 34
88-100 Inowrocław

www.solankowetarasy.pl
solankowetarasyinowroclaw

eprasa.pl 02893251fd

NAJLEPSZE SANATORIA W POLSCE NA SCHORZENIA KRĘGOSŁUPA. KONIECZNIE SKORZYSTAJ ZE SKUTECZNYCH ZABIEGÓW

W Polsce działa kilkaset ośrodków uzdrowiskowych, ale tylko część z nich specjalizuje się w schorzeniach narządu ruchu i kręgosłupa. Leczenie uzdrowiskowe łączy rehabilitację, fizjoterapię i naturalne metody. Sprawdź, które sanatoria w Polsce mają najlepszą renomę i uznanie w leczeniu schorzeń kręgosłupa i jak zarezerwować w nich pobyt.



FOT. GETTY IMAGES

Nie wszystkie sanatoria w Polsce specjalizują się w zabiegach na kręgosłup

Jakie schorzenia kręgosłupa można leczyć w sanatorium?

Leczenie uzdrowiskowe obejmuje przede wszystkim choroby narządu ruchu, czyli grupę schorzeń, w której mieszczą się także problemy z kręgosłupem.

W sanatoriach rehabilituje się m.in.:

▶ dyskopatię i zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa,
▶ przewlekłe bóle pleców o różnym podłożu,
▶ wady postawy i przeciążenia,
▶ stany po operacjach kręgosłupa (np. przepukliny dysku),
▶ urazy i następstwa kontuzji,
▶ choroby reumatyczne wpływające na kręgosłup.

Trzeba pamiętać, że leczenie sanatoryjne ma charakter uzupełniający – wspiera terapię farmakologiczną i często przyspiesza powrót do sprawności po zabiegach operacyjnych.

Najlepsze sanatoria w Polsce oferujące zabiegi na kręgosłup?

Nie istnieje oficjalny ranking „najlepszych" sanatoriów dla kręgosłupa, ale można wskazać sprawdzone uzdrowiska i ośrodki, które regularnie pojawiają się w zestawieniach i oferują profil narządu ruchu.

Uzdrowiska z najwyższych rankingów i rekomendacji

▶ Sanatorium Włókniarz, Busko-Zdrój – jedno z najwyżej ocenianych uzdrowisk w Polsce, cenione za leczenie schorzeń ortopedycznych i reumatologicznych oraz bogatą bazę zabiegową.
▶ Muszyna – Revita, Geovita czy Korona to cenione ośrodki łączące rehabilitację z dobrym klimatem i infrastrukturą medyczną.
▶ Świeradów-Zdrój – ceniony przez kuracjuszy za nowoczesną bazę rehabilitacyjną i szeroki zakres zabiegów.
▶ Polanica-Zdrój – Nowy Zdrój, Wielka Pieniawa czy Malwa to ośrodki z doskonałym zapleczem dla leczenia schorzeń narządu ruchu.
▶ Sanatorium Uzdrowiskowe Bałtyk w Kołobrzegu – zmiany zwyrodnieniowe stawów i kręgosłupa, stany po urazach i operacjach (np. endoprotezoplastyce), RZS, osteoporoza, dyskopatia.
▶ Wieniec-Zdrój położony niedaleko Ciechocinka – skorzystasz tu z kąpieli siarkowych i borowinowych świetnie wpływających na zdrowie kręgosłupa.
▶ Cenione są także sanatoria w Ciechocinku: np. „Promień", „Chemik", „Orion".

W przypadku wyjazdu z NFZ lista „najlepszych" jest ograniczona – pacjenta kieruje fundusz według dostępności miejsc.

Jakie zabiegi na kręgosłup są najlepsze?

Podstawą leczenia w sanatorium jest fizjoterapia i zabiegi wspierające regenerację kręgosłupa. Najczęściej stosowane i najlepiej udokumentowane metody to:

▶ kinezyterapia (ćwiczenia wzmacniające i stabilizacyjne),
▶ terapia manualna i masaże lecznicze,
▶ hydroterapia (kąpiele, masaże wodne),
▶ krioterapia (leczenie zimnem),
▶ elektroterapia (prądy przeciwbólowe),
▶ zabiegi borowinowe, siarkowe i solankowe,
▶ edukacja zdrowotna i nauka ergonomii.

Eksperci podkreślają, że najlepsze efekty daje połączenie kilku metod, dostosowanych do konkretnego schorzenia – nie istnieje jeden „najlepszy zabieg" dla wszystkich.

Co brać pod uwagę wybierając sanatorium na kręgosłup?

Wybór ośrodka powinien być świadomy – nie każdy uzdrowiskowy pobyt będzie tak samo skuteczny. Najważniejsze kryteria to:

▶ profil leczenia – czy placówka ma specjalizację w narządzie ruchu,
▶ baza zabiegowa – dostęp do fizjoterapii, sprzętu i nowoczesnej rehabilitacji,
▶ kadra medyczna – doświadczeni fizjoterapeuci i lekarze,
▶ lokalizacja – góry, morze lub niziny (każdy mikroklimat ma inne właściwości),
▶ opinie pacjentów i rankingi,
▶ dostępność (szczególnie przy wyjazdach z NFZ).

W praktyce najważniejszy jest nie standard hotelowy, ale zakres i jakość leczenia.

Jak uzyskać skierowanie i jak zarezerwować pobyt w sanatorium?

Wyjazd na NFZ:

▶ skierowanie wystawia lekarz rodzinny lub specjalista,
▶ dokument trafia do NFZ do oceny,
▶ fundusz przydziela konkretny ośrodek i termin,
▶ pacjent nie wybiera sam sanatorium, a czas oczekiwania wynosi średnio kilkanaście miesięcy.

Wyjazd prywatny:

▶ nie wymaga skierowania,
▶ można samodzielnie wybrać ośrodek i termin,
▶ koszt jest pełnopłatny, ale czas oczekiwania praktycznie nie istnieje.

eprasa.pl 02893251fd

REKLAMA 0011580834

Represje w czasach stalinowskich i PRL - jak dziś dochodzić sprawiedliwości?

adwokaci
Ambicki Trela

W czasach stalinowskich oraz w okresie PRL tysiące Polaków zostało poddanych systemowym represjom ze strony ówczesnego państwa. Aresztowania bez wyroku, brutalne śledztwa, wyroki sądów wojskowych, inwigilacja, internowania i represje wobec rodzin – wszystko to dotknęło ludzi, którzy walczyli o wolną Polskę. Dziś polskie prawo umożliwia dochodzenie zadośćuczynienia i odszkodowania za te krzywdy – także po wielu dekadach.

Kto może ubiegać się o zadośćuczynienie?

Prawo do rekompensaty przysługuje osobom:

- Wobec których stwierdzono nieważność orzeczenia bądź orzeczono o ich niewinności,
- Aresztowanym wobec których postępowanie karne zostało umorzone oraz osobom aresztowanym bez podstawy prawnej,
- Internowanym w związku z wprowadzeniem stanu wojennego,
- Represjonowanym przez radzieckie organy ścigania w okresie od 1 lipca 1944 roku do 31 grudnia 1956 roku.

Co ważne, rekompensata przysługuje jednak tylko wtedy, kiedy represje były skutkiem działalności niepodległościowej.

W przypadku śmierci osoby represjonowanej, o odszkodowanie mogą ubiegać się dzieci, rodzice i małżonek zmarłego, co pozwala na pośmiertną rehabilitację represjonowanego.

Jakie świadczenia są dostępne?

Sąd może przyznać:

- **Zadośćuczynienie** – za cierpienie psychiczne, naruszenie godności i wolności,
- **Odszkodowanie** – za straty majątkowe wynikające z represji (utrata pracy, dochodu, emerytury).

Prawo do rekompensaty za represje w Polsce jest uregulowane głównie przez Ustawę z dnia 23 lutego 1991 r. o uznaniu za nieważne orzeczeń wydanych wobec osób represjonowanych za działalność na rzecz niepodległego bytu Państwa Polskiego.

Wszelkie koszty sądowe pokrywa Skarb Państwa, zgodnie z art. 13 wyżej wymienionej ustawy.

Wysokość zadośćuczynienia sięga od kilku nawet do nawet kilkudziesięciu tysięcy złotych w przeliczeniu za miesiąc pozbawienia wolności osoby represjonowanej, co przy kilkuletnich okresach izolacji oznacza, że całe świadczenie może sięgnąć od kilkuset tysięcy złotych nawet do kilku milionów złotych. Każda sprawa wymaga jednak indywidualnej oceny – kluczowe są przedstawione w sprawie dowody.

Co oferuje nasza kancelaria?

Kancelaria Adwokacka Ambicki Trela od lat z sukcesami prowadzi sprawy związane z represjami stalinowskimi i PRL. Nasza pomoc obejmuje kompleksową obsługę prawną - od bezpłatnej analizy przez zebranie dokumentów archiwalnych, po reprezentację w sądzie.

Jeśli Ty lub ktoś z Twoich bliskich doświadczył represji - zachęcamy do kontaktu z naszą Kancelarią. Nieodpłatnie sprawdzimy, czy należy Ci się odszkodowanie. Działamy na terenie całego kraju.

Ambicki Trela Adwokaci
ul. Gajowa 72/4, 50-520 Wrocław
tel. 733-344-471,
733-11-33-55
e-mail: kancelaria@adwokat-ambicki.pl
http://www.adwokat-ambicki.pl

REKLAMA 0011583468

Gemini
Polska

Apteki **Gemini**

Toruń

- ul. Dziewulskiego 8 **czynne 24h**
- ul. Broniewskiego 90/0089
- ul. Konstytucji 3 Maja 10
- ul. Królowej Jadwigi 9

eprasa.pl 02893251fd

„NIEWIDZIALNE ZGONY" TO NOWA RZECZYWISTOŚĆ POLAKÓW. CZY TELEOPIEKA JEST ROZWIĄZANIEM?



FOT. GETTY IMAGES

Co czwarty Polak po 80. roku życia skarży się na głęboką samotność, 8% Polaków czuje się samotnych stale lub bardzo często

Odnalezienie ciała 86-letniego mężczyzny w mieszkaniu na poznańskim osiedlu Bolesława Śmiałego wpisuje się w coraz częściej opisywane w Polsce zjawisko tzw. niewidzialnych zgonów, czyli śmierci osób żyjących samotnie, których odejście pozostaje przez długi czas niezauważone przez otoczenie. Jednym z rozwiązań rosnącego w Polsce problemu samotności seniorów jest teleopieka i opaski z przyciskiem SOS.

Samotność w Polsce – problem, który narasta

Samotność w Polsce staje się problemem systemowym, który na razie przenika do mediów głównie za sprawą takich drastycznych przypadków, jak ten z Poznania. Ciało 86-letniego mężczyzny leżało w mieszkaniu 4 lata zanim ktoś je znalazł. Z równie poruszającą sytuacją mieliśmy do czynienia w 2019 w Szwecji, gdy odkryto śmierć Branislava Tesanovica, nazywanego później „najbardziej samotnym sztokholmczykiem". Mężczyzna zmarł bowiem prawie 4 lata wcześniej, jednak nie było nikogo, kto mógłby się zainteresować jego zniknięciem. Jego rachunki, podobnie jak w przypadku mieszkańca Poznania, były opłacane automatycznie, więc system uznawał go za żyjącego.

Szwecja, w której jest znacznie więcej jednoosobowych gospodarstw niż w Polsce, a 4 proc. społeczeństwa żyje w całkowitej izolacji, od lat zmaga się z problemem samotności. „Niewidzialne zgony" to niejako norma w tym kraju. Czy Polskę czeka to samo? Statystyki sugerują, że zmierzamy w podobnym kierunku.

Aktualnie w Polsce co czwarte gospodarstwo domowe tworzy jedna osoba. Z kolei ponad 20% Polaków ma więcej niż 65 lat, a niemal 17% przekroczyło 80 lat. Prognozy mówią, że do połowy stulecia seniorzy będą stanowić nawet 37% społeczeństwa. Jak wynika z danych CBOS co czwarty Polak po 80. roku życia skarży się na głęboką samotność, 8% Polaków czuje się samotnych stale lub bardzo często – dwukrotnie więcej niż 7 lat temu.

„Rzeczpospolita" podaje, że policja i straż pożarna coraz częściej otwierają mieszkania, w których odnajdują ciała w zaawansowanym stanie rozkładu. Najczęściej dopiero sąsiedzi zawiadamiają służby, gdy wyczują zapach lub

Dokończenie na str. 18

eprasa.pl 02893251fd

AUTOREKLAMA 0011587747

4. BIEG DLA JAJ

8.11.26
BYDGOSZCZ
BCTW/MYŚLĘCINEK

organizatorzy
EXPRESS BYDGOSKI · GAZETA POMORSKA · NOWOŚCI

AMBASADOR AKCJI
BŁAŻEJ BRZEZIŃSKI
dwukrotny Mistrz Polski w maratonie



Szczegóły i zapisy na NOWOSCI.COM.PL/BIEGDLAJAJ

SPONSOR STRATEGICZNY
Enea

PARTNERZY GŁÓWNI
2026 ROK LUDZI FILMU Z KUJAW I POMORZA · KUJAWY POMORZE · Urząd Marszałkowski Województwa Kujawsko-Pomorskiego w Toruniu · Partnerem głównym wydarzenia jest Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego · 2026 ROKIEM NSZZ SOLIDARNOŚĆ RI I BYDGOSKIEGO MARCA 1981 · Bank Pekao · Aspargin®

PARTNER BIURA ZAWODÓW
BYDGOSZCZ CENTRUM HANDLOWE O SHOPPING

PARTNERZY
PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ MIASTO BYDGOSZCZ · DPV logistic · pesa · Metalkas · VELOMANIA SKLEP ROWEROWY · nirvel · MM NEUPACK · drobex · AMS PERFEKT SERWIS · PGZ · Belma · INTERPADEL · Diagnostyka+ · bppt Bydgoski Park Przemysłowo-Technologiczny

PARTNERZY MERYTORYCZNI
CENTRUM ONKOLOGII

PARTNER MOTORYZACYJNY
XPENG PLICHTA

BLUE MED · Domitech · BOSCH · INTER GROUP · Dr Materac · NFZ

PATRONI MEDIALNI
TVP3 BYDGOSZCZ · ESKA · TVP info

REKLAMA 0011586974

TOLEK®

Rower jako wyrób medyczny jest częściowo refundowany przez Centrum Pomocy Rodzinie oraz serwis gwarancyjny i pogwarancyjny

Rehabilitacyjne Rowery Trójkołowe



Napęd nożny



Najtańszy polski rower elektryczny

Rowery mogą być z napędem elektrycznym

ROWERY POLECANE SĄ:

- Osobom z niedowładem nóg z napędem ręcznym
- Nieumiejącym jeździć na rowerze dwukołowym
- Osobom Starszym mniej sprawnym ruchowo
- Dzieciom
- Osobom z zachwianiem równowagi

Więcej informacji: www.rowertolek.pl
e-mail: **biuro@rowertolek.pl**
adres: **ul. 3 Maja 2A, 87-850 Choceń k. Włocławka**

tel. 54 284 65 40 Emilia | kom. 723 881 675 Michał
kom. 600 790 138 Teofil | kom. 600 467 513 Anna

To jest wyrób medyczny.
Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą

eprasa.pl 02893251fd

Dokończenie na str. 16

od dawna nie widzieli lokatora. Instytucje publiczne nie mogą interweniować, jeśli nikt nie zgłosi niepokojących sygnałów - obowiązujące prawo na to nie pozwala.

Wysoki odsetek seniorów, w tym osób 80+, znacząco zwiększa ryzyko samotnych zgonów. Szybki styl życia, migracje, praca zdalna i urbanizacja powodują, że wielu ludzi żyje bez bliskiego kontaktu z innymi. Pandemia COVID 19 pogłębiła unikanie kontaktów i lęk społeczny, co również sprzyja izolacji seniorów. Samotność rośnie wśród mieszkańców dużych miast i osób młodych, którzy również mogą umrzeć niepostrzeżenie.

Teleopieka to rozwiązanie nie tylko dla samotnych seniorów

Jednym z rozwiązań, wykorzystywanych np. w borykającej się z problemem samotności osób starszych Szwecji, jest teleopieka - wdrażana również w Polsce. Funkcjonują u nas już tzw. opaski życia z przyciskiem SOS. Najwięcej oficjalnych danych na temat ich użycia pochodzi z województwa kujawsko-pomorskiego, gdzie w 2025 roku system obsłużył blisko 500 interwencji, a 160 zakończyło się wezwaniem karetki. Lublin używa ponad 2 tys. opasek, notując 7656 alarmów w 2025 r. Teleopieka działa też w innych województwach, lecz większość programów powstaje na poziomie gmin i powiatów. Część samorządów wdraża teleopaski w ramach Korpusu Wsparcia Seniorów, gminnych projektów pomocy społecznej i miejskich programów digitalizacji usług opiekuńczych.

Teleopaska to oczywiście nie tylko prewencja „niewidzialnych zgonów". Przede wszystkim realnie zwiększa ona bezpieczeństwo i komfort życia osób starszych, samotnych lub przewlekle chorych. To nie tylko „opaska SOS", ale cały system wsparcia oparty na technologii, monitoringu i natychmiastowej reakcji.

Co daje teleopieka?

Natychmiastowe wezwanie pomocy - jednym przyciskiem

Opaski SOS umożliwiają szybkie połączenie z centrum monitoringu, które działa całą dobę. Gdy senior naciska przycisk SOS, operator natychmiast reaguje - może wezwać karetkę, zadzwonić do rodziny lub sam porozmawiać z podopiecznym. To kluczowe, bo teleopieka została zaprojektowana właśnie jako system reagowania na nagłe zagrożenia zdrowia lub życia, takie jak upadek czy zasłabnięcie.

Stałe poczucie bezpieczeństwa – także w samotności

Teleopieka jest formą opieki na odległość, stworzoną po to, aby osoby żyjące samotnie (w tym seniorzy i osoby niepełnosprawne) nie były pozostawione bez pomocy w sytuacji zagrożenia.

Monitoring zdrowia – czujniki, pomiary, alerty

Nowoczesne teleopaski potrafią:

- mierzyć tętno i ciśnienie,
- monitorować aktywność,
- wysyłać alerty przy odchyleniach parametrów,
- przypominać o lekach i wizytach u lekarza,
- lokalizować seniora dzięki GPS.

Tego typu funkcje opisują systemy teleopieki jako całościowy, technologiczny monitoring bezpieczeństwa i zdrowia.

Szybka reakcja w krytycznych sytuacjach (upadek, omdlenie)

W wielu systemach opaska może automatycznie wykryć:

- upadek,
- brak ruchu,
- nagły spadek aktywności.

Centrum teleopieki od razu uruchamia procedurę ratunkową. Takie rozwiązania są podstawą współczesnych systemów teleopieki opisanych w materiałach o opiece nad seniorem.

Ulga i spokój dla rodziny

Rodzina zyskuje pewność, że:

- senior nie jest pozostawiony sam sobie,
- ktoś reaguje 24/7,
- nie trzeba być non stop na telefonie.

Operatorzy mogą kontaktować się z opiekunami lub członkami rodziny, gdy dzieje się coś niepokojącego – opaska działa też jako kanał komunikacji i alarmu.

Możliwość dłuższego, samodzielnego życia w domu

To jedna z największych zalet teleopieki. Eksperci podkreślają, że dzięki opaskom i monitoringowi senior może:

- dłużej mieszkać we własnym domu,
- zachować samodzielność,
- unikać przedwczesnego przeniesienia do placówek opiekuńczych.

Teleopieka jest projektowana właśnie jako technologiczna alternatywa dla stałej opieki domowej.

Wsparcie po hospitalizacjach, zabiegach i w chorobach przewlekłych

Wielu beneficjentów teleopieki to osoby:

- po operacjach,
- świeżo po wypisie ze szpitala,
- z ograniczoną mobilnością.

System pozwala na bezpieczniejszy powrót do normalnego funkcjonowania i zmniejsza ryzyko powikłań, ponieważ pomoc może przyjść natychmiast.

Jak sprawdzić, czy w Twojej okolicy działa teleopieka?

Najlepiej skontaktować się z Ośrodkiem Pomocy Społecznej (OPS). W Polsce to właśnie gminy i OPS-y najczęściej prowadzą programy teleopieki. OPS poinformuje:

- czy Twoja gmina ma program teleopasek,
- czy można dostać urządzenie bezpłatnie lub z dofinansowaniem,
- jakie są warunki (wiek, dochody, orzeczenie, samotne zamieszkiwanie).

Wejdź na stronę swojej gminy i znajdź zakładkę „Pomoc społeczna", „Senior+" lub „Teleopieka".

Jakie warunki trzeba spełnić, żeby dostać teleopaskę?

Każda gmina może mieć własne kryteria, ale większość z nich jest bardzo podobna. Głównym kryterium jest wiek - najczęściej 60+, 65+ lub 70+. Teleopaski są także kierowane do młodszych osób z niepełnosprawnościami.



FOT. GETTY IMAGES

Seniorzy często określają teleopiekę jako swoistego „wirtualnego anioła stróża", który czuwa nad nimi w trudnych chwilach

eprasa.pl 02893251fd

MATERIAŁ INFORMACYJNY PZU ZDROWIE 0011580682

Jak po 60. roku życia zachować sprawność, samodzielność i cieszyć się dobrą kondycją na co dzień?

ZDROWIE

Zdrowie to możliwość życia po swojemu

Dla wielu osób dojrzały wiek to nowy etap – więcej czasu, pasje, bliscy i to, co naprawdę ważne. Zdrowie po 60. roku życia oznacza przede wszystkim wolność i niezależność – możliwość robienia tego, co się lubi, na własnych zasadach.

Raport PZU Zdrowie „Epidemia zmęczenia. Polacy nie mają czasu na zdrowie" pokazuje, że aż **47%** osób 60+ obawia się utraty sprawności i samodzielności. To przypomnienie, jak ważne jest świadome dbanie o zdrowie – nie tylko wtedy, gdy pojawią się objawy, ale na co dzień, poprzez profilaktykę i regularną kontrolę.

Sprawność buduje się każdego dnia

Dobra kondycja fizyczna pozwala dłużej cieszyć się życiem – podróżami, spotkaniami z bliskimi i codzienną aktywnością. Podczas Forum Seniora w Toruniu Klaudia Ryl, mgr fizjoterapii z PZU Zdrowie, omawia, jak na co dzień dbać o sprawność, równowagę i siłę.

Przegląd 116 badań z udziałem ponad 25 tysięcy osób wykazał, że odpowiednio dobrane programy ćwiczeń zmniejszały liczbę upadków średnio o około **23%**. Najlepsze efekty przynosi połączenie treningu równowagi, ćwiczeń funkcjonalnych i wzmacniających.

Nie trzeba zmieniać wszystkiego naraz

Duże efekty często zaczynają się od małych kroków. Regularny ruch – spacery, ćwiczenia dopasowane do możliwości, aktywność w grupie – wspiera nie tylko sprawność fizyczną, ale też dobre samopoczucie.

Równie ważne są sen, regeneracja i zbilansowana dieta, które pomagają utrzymać energię i odporność na co dzień.

Warto korzystać z dostępnych możliwości: badań profilaktycznych, konsultacji ze specjalistami i wiedzy ekspertów. To inwestycja w lata pełne aktywności i niezależności.

Profilaktyka, do której da się dotrzeć

Ważne są rozwiązania, które ułatwiają szybki i wygodny dostęp do opieki medycznej.

Pakiet medyczny 67+ od PZU Zdrowie to odpowiedź na te potrzeby – **4 zakresy** do wyboru, szeroki wachlarz badań i konsultacji oraz możliwość wygodnego zakupu online przez mojePZU. Bo profilaktyka i regularna opieka powinny być proste i dostępne – dziś, żeby jutro móc więcej.

3 liczby, które warto zapamiętać

80% – badanych deklaruje przewlekłe zmęczenie w ostatnich 3 miesiącach.

47% – osób 60+ obawia się utraty sprawności i samodzielności.

38% / 37% – osób 60+ wskazuje odpowiednio trudny dostęp do specjalistów i długi czas oczekiwania jako bariery w dbaniu o zdrowie.

Źródło: Raport PZU Zdrowie „Epidemia zmęczenia. Polacy nie mają czasu na zdrowie" (2026).

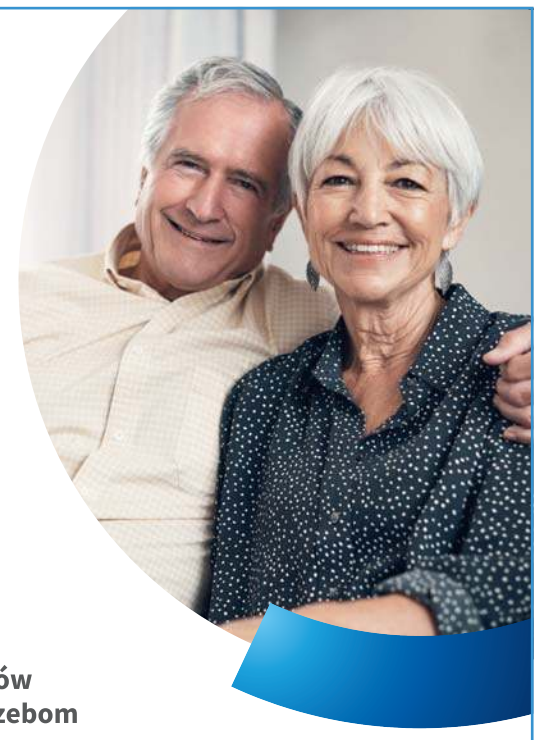
PZU Zdrowie jest jednym z największych ogólnopolskich operatorów medycznych. W ramach sieci medycznej PZU Zdrowie pacjenci mają do dyspozycji ponad **4500** placówek.



Zdrowie w dojrzałym wieku to przede wszystkim możliwość pozostania samodzielnym i aktywnym. Dlatego chcemy nie tylko leczyć, ale też ułatwiać profilaktykę i dawać pacjentom rozwiązania, które pomagają dłużej żyć na własnych zasadach.

Grzegorz Krycki
Prezes Zarządu PZU Zdrowie

PZU ZDROWIE

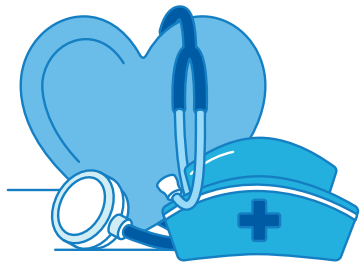


Pakiet medyczny 67+

Sprawdź, który z czterech pakietów najlepiej odpowiada Twoim potrzebom

Wygodnie korzystaj z naszych pakietów medycznych

Załóż konto na **moje.pzu.pl**. Jeśli już je masz, zaloguj się i **umawiaj wizyty lekarskie oraz badania**.



Jak kupić pakiet?

1. Wejdź na **moje.pzu.pl**. W menu wyboru kliknij **PAKIETY MEDYCZNE**.
2. **Wybierz pakiet i zakres**, które Cię interesują i kliknij **KUP ONLINE**.
3. Podaj swoje dane i zaznacz zgody. Kliknij **KUP PAKIET** i przejdź do płatności.

801 405 905 zdrowie.pzu.pl
Opłata zgodna z taryfą operatora

Obserwuj nas na:

eprasa.pl 02893251fd

REKLAMA 0011583466



Nasze zespoły medyczne tworzą specjaliści z całej Polski a w tym m.in.: lekarze, pielęgniarki, fizjoterapeuci, opiekunowie medyczni czy psychologowie.

Nasza opieka obejmuje:

Domowe leczenie respiratorem

Domowe żywienie dojelitowe

Opieka paliatywna domowa i stacjonarna

Szukasz **bezpłatnej** specjalistycznej opieki domowej dla siebie lub swoich bliskich?

Zapytaj o szczegóły!

Infolinia:

523 290 095

cop@pallmed.pl

www.pallmed.pl

NFZ

Opieka refundowana

REKLAMA 0011583461



„Promocja Podróżna" trwa do 31.08.2026 r. lub do wyczerpania puli 65 500 kont. Promocja dla nowych klientów, którzy założą konto ze złotą kartą. Regulamin promocji na pekao.com.pl/konto, w oddziałach banku i placówkach partnerskich. Promocja dwuetapowa: 1) wirtualny zwrot na podróże naliczany w portfelu zwrotów za transakcje bezgotówkowe kartą lub BLIKIEM (wyłączenia w regulaminie), według progów: 3% (1-20 transakcji, do 100 zł/mies.) oraz 6% (od 21. transakcji), łącznie do 200 zł/mies., w okresie 12 miesięcy max 2400 zł; 2) nagrody za określone wydatki podróżne – do 20% wartości takiej transakcji nie więcej niż dostępna suma zwrotów na podróże w portfelu zwrotów, z zastrzeżeniem, że maksymalna kwota pojedynczej nagrody wynosi 2000 zł. Warunki promocji, zasady naliczania zwrotów, transakcje honorowane i wykluczone oraz wypłaty nagród i limity znajdziesz w regulaminie promocji.

eprasa.pl 02893251fd

FOKUS

• **Treningi reagowania na sygnały alarmowe** odbędą się w sobotę i niedzielę w woj. podlaskim i warmińsko-mazurskim

WARSZAWA

CBA zatrzymało pracownicę kancelarii prezydenta i komentatora TV Republika

Jak poinformował rzecznik ministra koordynatora służb specjalnych Jacek Dobrzyński, zatrzymania mają związek z nieprawidłowościami w Polskiej Fundacji Narodowej

oprac. Karolina Wrońska

Minister sprawiedliwości Waldemar Żurek przekazał na X, że zatrzymanie kolejnych osób w śledztwie dotyczącym opłacanej ze środków Polskiej Fundacji Narodowej kampanii „Sprawiedliwe Sądy» „to jasny sygnał: mechanizmy wyprowadzania publicznych pieniędzy na partyjną propagandę są skrupulatnie rozliczane".

Z nieoficjalnych informacji PAP ze źródeł zbliżonych do sprawy wynika, że zatrzymanymi są Anna Plakwicz i Piotr Matczuk. W czasie kadencji rządu PiS Beaty Szydło odpowiadali oni za działania wizerunkowe tej partii. Obecnie Plakwicz jest dyrektorką Biura Wydarzeń Prezydenta, a Matczuk – komentatorem telewizji Republika.

Polska Fundacja Narodowa (PFN) została założona w 2016 r. przez 17 spółek Skarbu Państwa. Jej zadaniem miało być promowanie wizerunku Polski za granicą, budowanie marki i promowanie polskiej gospodarki.

W lipcu Agenci Centralnego Biura Antykorupcyjnego zatrzymali dwóch byłych członków Polskiej Fundacji Narodowej: 64-letniego Macieja Ś. i 63-letniego Cezarego J.

Usłyszeli oni zarzuty sfinansowania kampanii „Sprawiedliwe Sądy», a także nielegalnego finansowania



FOT. ADAM JANKOWSKI

Centralne Biuro Antykorupcyjne zatrzymało dwie osoby w związku ze śledztwem ws. nieprawidłowości w Polskiej Fundacji Narodowej

partii politycznych: PiS i Solidarnej Polski. Nie przyznali się do popełnienia zarzucanych im czynów. Prokuratura Regionalna w Rzeszowie dokonała zabezpieczeń majątkowych na mieniu Macieja Ś. i Cezarego J.

W połowie lipca br. funkcjonariusze Centralnego Biura Antykorupcyjnego przeszukali też miejsca zamieszkania Plakwicz i Matczuka.

Prokuratura Regionalna w Rzeszowie poinformowała, że to byli członkowie zarządu spółki Solvere, którzy na podstawie umowy z Polską Fundacją Narodową zrealizowali kampanię „Sprawiedliwe Sądy».

W drugiej połowie czerwca 2024 roku Prokuratura Okręgowa w Warszawie wszczęła śledztwo w sprawie nadużycia uprawnień i niedopełnienia obowiązków przez członków zarządu Polskiej Fundacji Narodowej.

Postępowanie zostało wszczęte w sprawie nadużycia uprawnień i niedopełnienia obowiązków w okresie od 1 stycznia 2017 roku do 31 grudnia 2017 roku w Warszawie przez członków Zarządu Polskiej Fundacji Narodowej, obowiązanych na podstawie przepisu ustawy oraz decyzji Rady Fundacji do zajmowania się jej sprawami majątkowymi, w związku ze sfinansowaniem kampanii medialnej „Sprawiedliwe Sądy", czym wyrządzono fundacji szkodę majątkową w wielkich rozmiarach, w kwocie nie mniejszej niż 8 mln 428 tys. zł – poinformował wtedy rzecznik Prokuratury Okręgowej w Warszawie prok. Piotr Skiba.

Premier Donald Tusk, komentując zatrzymania ws. Polskiej Fundacji Narodowej, stwierdził, że to dobrze, iż osoby odpowiedzialne za kampanię „Sprawiedliwe Sądy" zapoznały się bliżej z wymiarem sprawiedliwości. Jak zaznaczył, sprawa z czasów rządu PiS billboardów atakujących niezależne sądownictwo była szczególnie bulwersująca.

– To były billboardy w całym kraju, to był zorganizowany przez rząd atak na niezależne sądownictwo, więc to taki podwójny skandal. Nie dość, że nadużywanie środków publicznych to jeszcze w bardzo jednoznacznie złym celu. Także dobrze, że osoby za to odpowiedzialne zapoznały się bliżej z wymiarem sprawiedliwości – skwitował szef rządu. **PAP**

POLITYKA

Reaktywacja projektu „Fort Trump"

oprac. Tomasz Dereszyński

Prezydent Karol Nawrocki wyraził nadzieję, że dojdzie do sfinalizowania planów utworzenia w Polsce stałej bazy wojskowej USA, i że zostanie ona nazwana „Fort Trump".

Prezydent Karol Nawrocki w wywiadzie dla Bloomberg Television oświadczył, że jest przekonany, iż decyzja w tej sprawie jest „tylko kwestią czasu", i że chciałby, aby budowa bazy została zakończona przed upływem kadencji Trumpa w 2029 r.

- Kiedy administracja USA i oba rządy zakończą prace, to sądzę, że prezydent Trump będzie mógł osobiście wziąć udział w inauguracji Fort Trump - powiedział prezydent na marginesie sesji Zgromadzenia Ogólnego ONZ w Nowym Jorku.

Przed tygodniem Trump oznajmił, że „czynione są wielkie postępy w kierunku ustanowienia bazy wojsk lądowych USA w Polsce". Dodał, że dzieje się tak „dzięki odważnemu przywództwu jego przyjaciela, Karola Nawrockiego". **PAP**

BEZPIECZEŃSTWO

Rosyjski śmigłowiec naruszył polską przestrzeń

oprac. Grzegorz Kuczyński

Dowództwo Operacyjne Rodzajów Sił Zbrojnych poinformowało, że w środę ok. godz. 11 rosyjski śmigłowiec naruszył polską przestrzeń powietrzną w regionie Braniewa.

O naruszeniu przestrzeni poinformowało X Dowództwo Operacyjne Rodzajów Sił Zbrojnych (DORSZ), które m.in. odpowiada za bezpieczeństwo polskiej przestrzeni powietrznej. Jak podano, śmigłowiec wykonywał lot z obwodu królewieckiego, naruszył polską przestrzeń powietrzną na maks. głębokość ok. 300 m i przebywał w niej przez 42 sekundy.

„Lot maszyny był obserwowany przez systemy radiolokacyjne Sił Zbrojnych RP. Poderwane zostały samoloty myśliwskie, a naziemne siły i środki pozostawały w stanie gotowości" – zapewniło Dowództwo.

Według DORSZ „charakter incydentu wskazuje na to, że Rosja po raz kolejny testuje gotowość naszej obrony powietrznej". **PAP**

KRÓTKO

Katowice

Sąd zaostrzył karę dla zabójcy księdza z Kłobucka

30 lat więzienia – to prawomocna kara dla Tomasza J., który w lutym 2025 r. podczas napadu na plebanię zabił proboszcza parafii NMP Fatimskiej w Kłobucku ks. Grzegorza Dymka. Wyrok ogłosił w środę Sąd Apelacyjny w Katowicach, jest on surowszy niż orzeczenie częstochowskiego sądu, który kilka miesięcy temu Tomaszowi J. wymierzył karę 20 lat więzienia. Sąd Apelacyjny uznał, że ustalenia sądu pierwszej instancji były prawidłowe, jednak wymierzona kara była zbyt łagodna w stosunku do okoliczności sprawy. Wyrok jest prawomocny.

Warszawa

Wybory uzupełniające do Senatu

Marszałek Senatu Małgorzata Kidawa-Błońska poinformowała w środę, że wybory uzupełniające do Senatu odbędą się najprawdopodobniej 22 listopada. Nowa osoba, która zasiądzie w ławach senackich zastąpi zmarłego w sierpniu br. gen. Mirosława Różańskiego. Wybory odbędą się w okręgu wyborczym obejmującym część województwa lubuskiego z Zieloną Górą.

Kraków

Kandydat zrezygnował ze startu w wyborach

Jan Hoffman, jeden z inicjatorów referendum odwoławczego, poinformował w środę, że zrezygnował ze startu w wyborach prezydenta Krakowa i przekazał swoje poparcie Łukaszowi Gibale. Jak podkreślił, „najlepszym rozwiązaniem dla Krakowa, najlepszą szansą na dobrą przyszłość miasta jest prezydentura pana Łukasza Gibały". Wybory prezydenta Krakowa odbędą się 27 września.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Panie prezydencie – ma pan szansę na to, żeby ludzie płacili mniejsze ceny za benzynę. Niech pan podpisze ustawę (...), bo rząd rządzi, a prezydent reprezentuje Polskę

WŁODZIMIERZ CZARZASTY
marszałek Sejmu

eprasa.pl 02893251fd

PO STRONIE SENIORA

PIENIĄDZE

Bezpłatne leki dla seniorów. Wyjaśniamy, jakie warunki trzeba spełnić, by w aptece nic nie płacić

Osoby powyżej 65. roku życia mają prawo do darmowych leków na receptę. Takie uprawnienia mają również dzieci i młodzież do 18. roku życia. Muszą jednak spełnić ściśle określone warunki

Małgorzata Stempinska

Wykaz bezpłatnych leków dla osób 65 plus zawiera prawie 3800 pozycji. Publikuje go Ministerstwo Zdrowia. Na liście znajdują się leki, które wcześniej podlegały częściowej refundacji. Wśród nich są m.in. leki:

- antyhistaminowe,
- przeciwzakrzepowe nowej generacji,
- hipoglikemizujące,
- hormonalne,
- immunostymulujące,
- immunosupresyjne,
- okulistyczne,
- przeciwbakteryjne,
- przeciwgrzybicze,
- przeciwwirusowe,
- przeciwbólowe,
- przeciwzakaźne,
- przeciwdrgawkowe,
- stosowane w chorobach dróg oddechowych,
- zaawansowane leki wziewne na astmę i POChP,
- obniżające ciśnienie tętnicze,
- urologiczne na przerost prostaty,
- stosowane w chorobach układu pokarmowego czy
- szczepionki.

Aktualny wykaz leków dostępnych bezpłatnie znajdziemy na stronie Ministerstwa Zdrowia pod adresem: https://www.gov.pl/web/zdrowie oraz na swoim Internetowym Koncie Pacjenta (po zalogowaniu należy kliknąć w powiadomienie) oraz w aplikacji w mojeIKP, w Menu.



FOT. FREEPIK.COM

By senior mógł skorzystać z bezpłatnych leków, na recepcie w polu „kod uprawnień dodatkowych" musi się znaleźć litera „S". Farmaceuta nie ma prawa wpisania ani poprawiania tego kodu na recepcie

Dla kogo bezpłatne leki

Bezpłatnie leki przysługują wszystkim osobom, które łącznie spełniają trzy kryteria:

- mają ukończone 65 lat lub mają poniżej 18 lat,
- lek znajduje się w wykazie „D1" lub D2 refundowanych leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych w załączniku do obwieszczenia ministra zdrowia
- mają rozpoznane schorzenie, które jest zgodne z zakresem wskazań objętych refundacją.

Kto może, a kto nie może wystawić recepty na bezpłatne leki

Takie uprawnienia ma:

- lekarz podstawowej opieki zdrowotnej (POZ), który ma umowę z NFZ,
- lekarz ambulatoryjnej opieki specjalistycznej (AOS) lub lekarz po zakończonym leczeniu szpitalnym – po spełnieniu dodatkowych warunków,
- pielęgniarka podstawowej opieki zdrowotnej uprawniona do wystawiania recept, która ma umowę z NFZ
- lekarz dowolnej specjalności (który ma prawo wykonywania zawodu, ale zaprzestał jego wykonywania) – dla siebie albo dla małżonka, osoby pozostającej we wspólnym pożyciu oraz krewnych lub powinowatych w linii prostej, a w linii bocznej – do stopnia pokrewieństwa między dziećmi rodzeństwa.

By senior mógł skorzystać z bezpłatnych leków, na recepcie w polu „kod uprawnień dodatkowych" musi się znaleźć litera „S". Farmaceuta nie ma prawa wpisania ani poprawiania tego kodu na recepcie.

Przepisy mówią też, kto nie może wystawić recepty z literą „S". To:

- lekarze zatrudnieni w hospicjach i hospicjach domowych (zakres opieki paliatywnej i hospicyjnej),
- lekarze realizujący świadczenia gwarantowane z zakresu świadczenia pielęgnacyjne i opiekuńcze w ramach opieki długoterminowej,
- lekarze z centrów zdrowia psychicznego i szpitali psychiatrycznych,
- lekarze z gabinetów prywatnych.

©℗

LECZENIE UZDROWISKOWE

Oni wyjadą bez kolejki do sanatorium z NFZ. Mamy listę uprawnionych kuracjuszy

Małgorzata Stempinska

Seniorzy mogą korzystać z sanatorium z NFZ nie częściej niż raz na 18 miesięcy. Niektórzy nie muszą czekać w kolejce. Wyjaśniamy, kto ma takie prawo.

Zgodnie z rozporządzeniem ministra zdrowia w sprawie leczenia uzdrowiskowego, można z tej formy leczenia (ze względów medycznych) korzystać nie częściej niż raz na 18 miesięcy. Turnus trwa 21 dni. Skierowanie wystawia lekarz ubezpieczenia zdrowotnego, biorąc pod uwagę aktualny stan zdrowia pacjenta, uwzględniając wskazania lub przeciwwskazania oraz wpływ leczenia uzdrowiskowego na stan zdrowia pacjenta. Każde skierowanie jest aprobowane przez lekarza specjalistę w dziedzinie balneologii i medycyny fizykalnej lub rehabilitacji medycznej, zatrudnionego w oddziale wojewódzkim NFZ.

Kto wyjedzie do sanatorium z NFZ bez kolejki

Obecnie w kraju czas oczekiwania na wyjazd do sanatorium wynosi średnio 5-7 miesięcy. Są jednak osoby, których nie obowiązuje kolejka na leczenie uzdrowiskowe. To:

- Zasłużeni Honorowi Dawcy Krwi,
- Zasłużeni Dawcy Przeszczepu,
- inwalidzi wojenni i wojskowi,
- kombatanci legitymujący się legitymacją wystawioną przez szefa Urzędu ds. Kombatantów,
- działacze opozycji antykomunistycznej i osoby represjonowane z powodów politycznych,
- osoby posiadające orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności lub orzeczenie o niepełnosprawności ze wskazaniem konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby,
- osoby deportowane do pracy przymusowej oraz osadzone w obozach pracy przez III Rzeszę i Związek Socjalistycznych Republik Radzieckich,
- uprawnieni żołnierze i pracownicy oraz weterani poszkodowani, których ustalony uszczerbek na zdrowiu wynosi co najmniej 30 proc.

Jak przyspieszyć wyjazd do sanatorium z NFZ

Można też skorzystać z sanatorium „last minute". – Z tzw. zwrotów chętnie korzystają osoby, dla których najważniejszy jest czas. Chcą szybko wyjechać do sanatorium i są dyspozycyjni, np. seniorzy-emeryci. Musimy bowiem wiedzieć, że wyjazd ze zwrotu może nastąpić już za kilka dni, a nie – jak w normalnym trybie – za minimum 14 dni – zaznacza Barbara Nawrocka, rzecznik Kujawsko-Pomorskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ w Bydgoszczy.

O zwroty należy pytać w oddziale NFZ, w którym składało się wniosek.

©℗

eprasa.pl 02893251fd

ZDROWIE

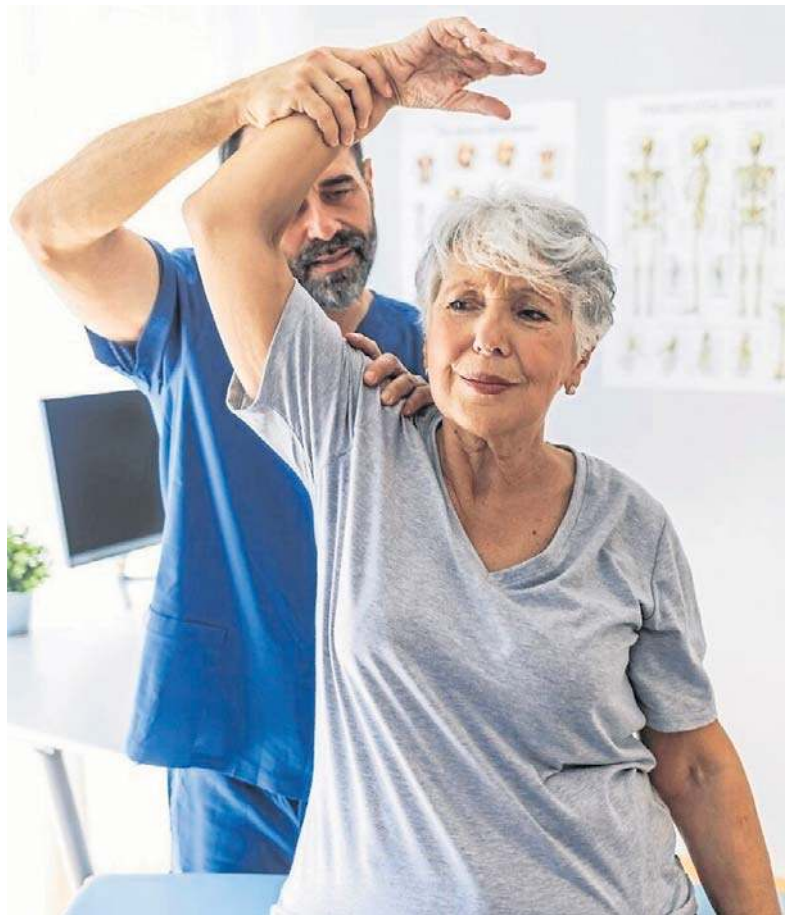
Oto najlepsze sanatoria na konkretne schorzenie. Gdzie leczyć cukrzycę, płuca, kręgosłup czy serce?

NFZ zawarł umowy o udzielanie świadczeń w zakresie leczenia uzdrowiskowego z uzdrowiskami nizinnymi, górskimi, nadmorskimi i podgórskimi. Każde z nich specjalizuje się w leczeniu innych schorzeń. Warto to wiedzieć!

Małgorzata Stempinska

Narodowy Fundusz Zdrowia podzielił sanatoria w Polsce na następujące kategorie:

- uzdrowiska nizinne: Augustów, Krasnobród, Busko-Zdrój, Nałęczów, Ciechocinek, Połczyn-Zdrój, Goczałkowice-Zdrój, Gołdap, Solec-Zdrój, Uniejów, Horyniec-Zdrój, Supraśl, Inowrocław, Konstancin, Wieniec-Zdrój;
- uzdrowiska nadmorskie: Kamień Pomorski, Świnoujście, Kołobrzeg, Ustka, Sopot, Dąbki;
- uzdrowiska podgórskie: Piwniczna-Zdrój, Polanica-Zdrój, Długopole-Zdrój, Polańczyk, Duszniki-Zdrój, Rymanów-Zdrój, Iwonicz-Zdrój, Szczawno-Zdrój, Kudowa-Zdrój, Ustroń, Muszyna-Zdrój, Wapienne, Kraków Swoszowice;
- uzdrowiska górskie: Szczawnica, Krynica-Zdrój, Świeradów-Zdrój, Lądek-Zdrój, Wysowa-Zdrój, Rabka-Zdrój, Żegiestów-Zdrój, Jelenia Góra.



FOT. GETTY IMAGES

Sanatoria sp ecjalizują się w leczeniu różnych schorzeń

Jakie sanatorium nalepsze na dane schorzenie

Podajemy, jakie sanatoria specjalizują się w leczeniu konkretnych schorzeń:

- Augustów: choroby naczyń obwodowych, choroby ortopedyczno-urazowe (ortopedia), choroby reumatologiczne (reumatologia), osteoporoza;
- Busko-Zdrój: choroby kardiologiczne i nadciśnienie (kardiologia), choroby ortopedyczno-urazowe, choroby reumatologiczne, choroby skóry (dermatologia), choroby układu nerwowego (neurologia), osteoporoza;
- Ciechocinek: choroby endokrynologiczne, choroby górnych dróg oddechowych (laryngologia), choroby kardiologiczne i nadciśnienie, choroby naczyń obwodowych, choroby ortopedyczno-urazowe, choroby reumatologiczne, choroby układu nerwowego, cukrzyca (diabetologia), osteoporoza, otyłość;
- Dąbki: choroby dolnych dróg oddechowych (pulmunologia), choroby endokrynologiczne, choroby górnych dróg oddechowych, choroby kardiologiczne i nadciśnienie, ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne;
- Długopole-Zdrój: choroby krwi i układu krwiotwórczego (hematologia), choroby naczyń obwodowych, choroby ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne, choroby układu trawienia (gastroenterologia, hepatologia), cukrzyca;
- Duszniki-Zdrój: choroby dolnych dróg oddechowych, choroby kardiologiczne i nadciśnienie, choroby kobiece (ginekologia), choroby naczyń obwodowych, ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne, układu trawienia, osteoporoza;
- Goczałkowice-Zdrój: choroby ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne, układu nerwowego, osteoporoza;
- Gołdap: choroby dolnych dróg oddechowych, kardiologiczne i nadciśnienie, ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne, układu nerwowego;
- Horyniec-Zdrój: choroby kardiologiczne i nadciśnienie, choroby kobiece, ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne, choroby skóry, układu nerwowego, cukrzyca, osteoporoza, otyłość;
- Inowrocław: choroby kardiologiczne i nadciśnienie, choroby naczyń obwodowych, ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne, układu nerwowego, układu trawienia;
- Iwonicz-Zdrój: choroby górnych dróg oddechowych, choroby kobiece, ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne, choroby skóry, układu nerwowego, układu trawienia, osteoporoza, otyłość;
- Jelenia Góra (Cieplice): choroby nerek i dróg moczowych (nefrologia i urologia), choroby oka i przydatków oka (choroby okulistyczne), choroby ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne, układu nerwowego, osteoporoza;
- Kamień Pomorski: choroby dolnych dróg oddechowych, kardiologiczne i nadciśnienie, ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne, układu nerwowego;
- Kołobrzeg: choroby dolnych i górnych dróg oddechowych, endokrynologiczne, kardiologiczne i nadciśnienie, ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne, choroby skóry, układu nerwowego, cukrzyca, osteoporoza, otyłość;
- Konstancin-Jeziorna: choroby dolnych i górnych dróg oddechowych, kardiologiczne i nadciśnienie, ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne, układu nerwowego;
- Kraków (Swoszowice): choroby ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne, osteoporoza;
- Krasnobród: choroby dolnych i górnych dróg oddechowych, ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne, układu nerwowego, otyłość;
- Krynica-Zdrój: choroby górnych dróg oddechowych, choroby kobiece, krwi i układu krwiotwórczego, nerek i dróg moczowych, ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne, układu nerwowego, układu trawienia, cukrzyca;
- Kudowa-Zdrój: choroby endokrynologiczne, kardiologiczne i nadciśnienie, choroby krwi i układu krwiotwórczego, choroby naczyń obwodowych, ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne, układu trawienia, otyłość;
- Lądek-Zdrój: choroby kobiece, choroby naczyń obwodowych, ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne, choroby skóry, układu nerwowego, osteoporoza;
- Muszyna: choroby dolnych i górnych dróg oddechowych, endokrynologiczne, kardiologiczne i nadciśnienie, ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne, układu nerwowego, układu trawienia, otyłość;
- Nałęczów: choroby kardiologiczne i nadciśnienie;
- Piwniczna-Zdrój: choroby dolnych i górnych dróg oddechowych, reumatologiczne, układu trawienia;
- Polanica-Zdrój: choroby górnych dróg oddechowych, kardiologiczne i nadciśnienie, ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne, układu trawienia;
- Polańczyk: choroby dolnych dróg oddechowych, endokrynologiczne, choroby górnych dróg oddechowych, kardiologiczne i nadciśnienie, ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne, układu nerwowego, cukrzyca;
- Połczyn-Zdrój: choroby kobiece, ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne, układu nerwowego, osteoporoza, otyłość.
- Rabka-Zdrój: choroby dolnych i górnych dróg oddechowych, kardiologiczne i nadciśnienie, ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne, choroby skóry, cukrzyca, otyłość;
- Rymanów-Zdrój: choroby dolnych i górnych dróg oddechowych, kardiologiczne i nadciśnienie, choroby nerek i dróg moczowych, ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne, układu nerwowego, otyłość;
- Solec-Zdrój: choroby reumatologiczne, choroby skóry, choroby układu nerwowego;
- Sopot: choroby dolnych i gónych dróg oddechowych, choroby kardiologiczne i nadciśnienie, ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne, choroby skóry, układu nerwowego, osteoporoza, otyłość;
- Supraśl: choroby dolnych i górnhych dróg oddechowych, kardiologiczne i nadciśnienie, ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne;
- Szczawnica: choroby dolnych i górnych dróg oddechowych, ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne, otyłość;
- Szczawno-Zdrój: choroby dolnych i górnych dróg oddechowych, choroby nerek i dróg moczowych, ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne, układu trawienia, cukrzyca, osteoporoza, otyłość;
- Świeradów-Zdrój / Czerniawa-Zdrój: choroby dolnych i górnych dróg oddechowych, ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne, układu nerwowego;
- Świnoujście: choroby dolnych i górnych dróg oddechowych, choroby endokrynologiczne, kardiologiczne i nadciśnienie, choroby kobiece, ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne, choroby skóry, układu nerwowego, osteoporoza, otyłość;
- Uniejów: choroby naczyń obwodowych, ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne, choroby skóry, układu nerwowego;
- Ustka: choroby dolnych dróg oddechowych, endokrynologiczne, choroby górnych dróg oddechowych, kardiologiczne i nadciśnienie, ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne, układu nerwowego;
- Ustroń: choroby dolnych i górnych dróg oddechowych, kardiologiczne i nadciśnienie, choroby naczyń obwodowych, ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne, układu nerwowego, cukrzyca, osteoporoza, otyłość;
- Wapienne: choroby ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne;
- Wieniec-Zdrój: choroby kardiologiczne i nadciśnienie, ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne, układu nerwowego, osteoporoza;
- Wysowa-Zdrój: choroby dolnych i górnych dróg oddechowych, choroby krwi i układu krwiotwórczego, naczyń obwodowych, nerek i dróg moczowych, ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne, skóry, układu nerwowego, układu trawienia, cukrzyca, osteoporoza, otyłość;
- Żegiestów-Zdrój: choroby dolnych i górnych dróg oddechowych, nerek i dróg moczowych, reumatologiczne, układu trawienia, cukrzyca, osteoporoza, otyłość.

©℗

eprasa.pl 02893251fd

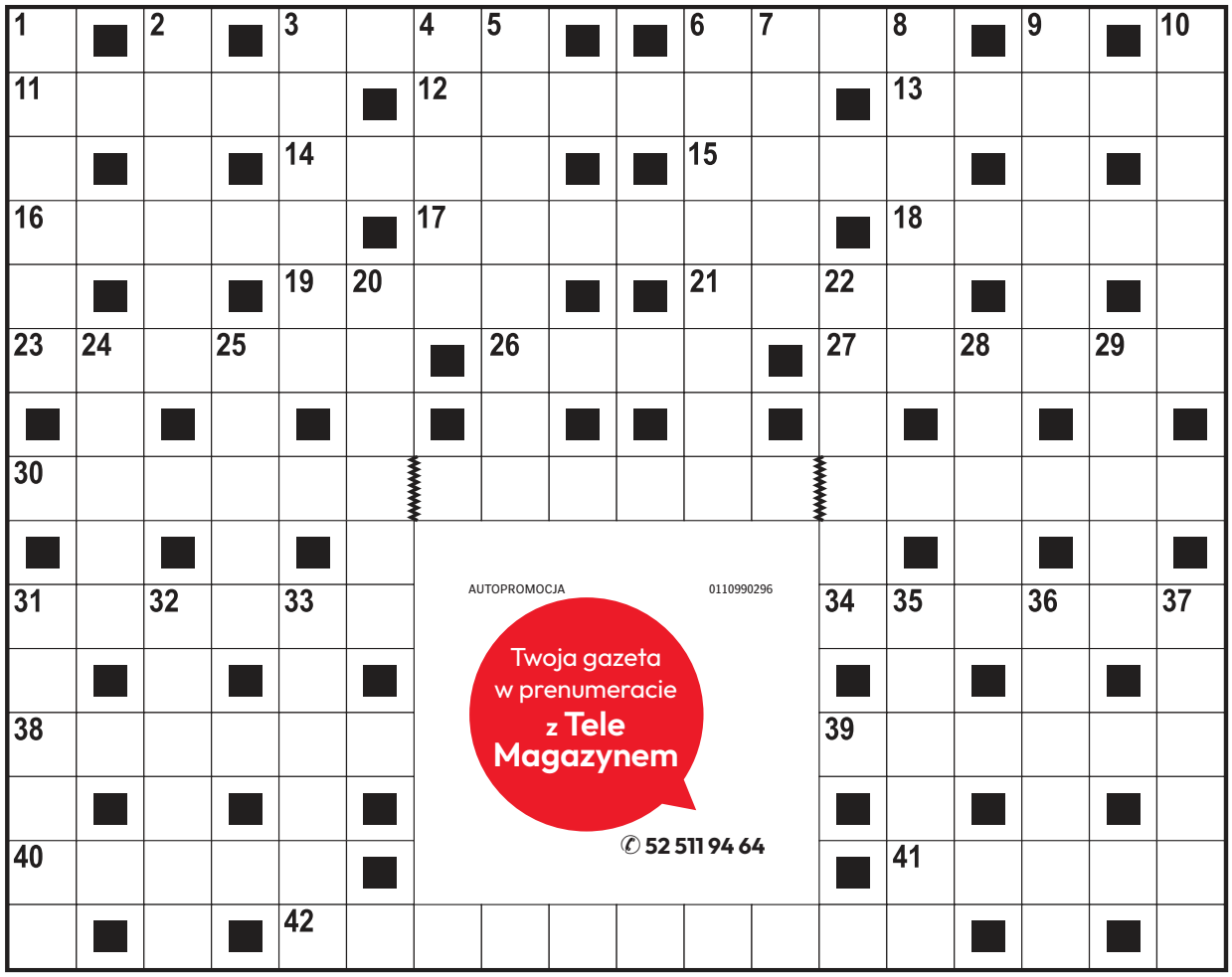
KRZYŻÓWKA NR 148

Poziomo:

3) odgazowany węgiel,
6) ryba w wigilijnym menu,
11) popularny proszek do prania,
12) Andy, amerykański artysta, przedstawiciel pop-artu,
13) okrutne, bezprawne rządy,
14) reklamowany lek ziołowy,
15) miejsce narodzin Herkulesa,
16) połysk nadawany butom,
17) okrągły kapelusz kobiecy,
18) Edouard, twórca obrazu „Śniadanie na trawie”,
19) bezwonny gaz palny,
21) przerabiana na benzynę,
23) stan niezmieniony przez cywilizację,
26) ptak czczony w starożytnym Egipcie,
27) akt prawny uchwalany w Sejmie,
30) … Polskich, leży w granicach Tatrzańskiego Parku Narodowego,
31) długo dojrzewająca polska wódka,
34) miejsce zamieszkania Igi Świątek,
38) duży tropikalny owad, cykada,
39) mieszanina różnych stylów,
40) Harold, komik filmu niemego,
41) minerał dla przemysłu szklarskiego,
42) kierownik stacji kolejowej.

Pionowo:

1) mowa środowiskowa, gwara,
2) np. rodyjski Kolos,
3) album z seriami i całostkami,
4) określona suma pieniędzy,
5) drugie co do wielkości miasto Grecji,
6) Marek, reżyser filmu „Dzień świra”,
7) opera Siergieja Rachmaninowa,
8) był nim Stefan Wyszyński,
9) dalekowschodni statek bez stępki,
10) cienka linka używana w żeglarstwie,
20) tytoń do niuchania,
22) sproszkowany tytoń, wciągany do nosa,
24) termin z tresury owczarka,
25) takt w zachowaniu,
28) stan pod wpływem hipnozy,
29) odpady ze stolarni,
31) cewka do nawijania nici,
32) roślina jaskrowata, zawilec,
33) duchowny katolicki,
35) ścieżka w ogrodzie lub parku,
36) twierdza z powieści „Ogniem i mieczem”,
37) uderz w stół, a się odezwą.

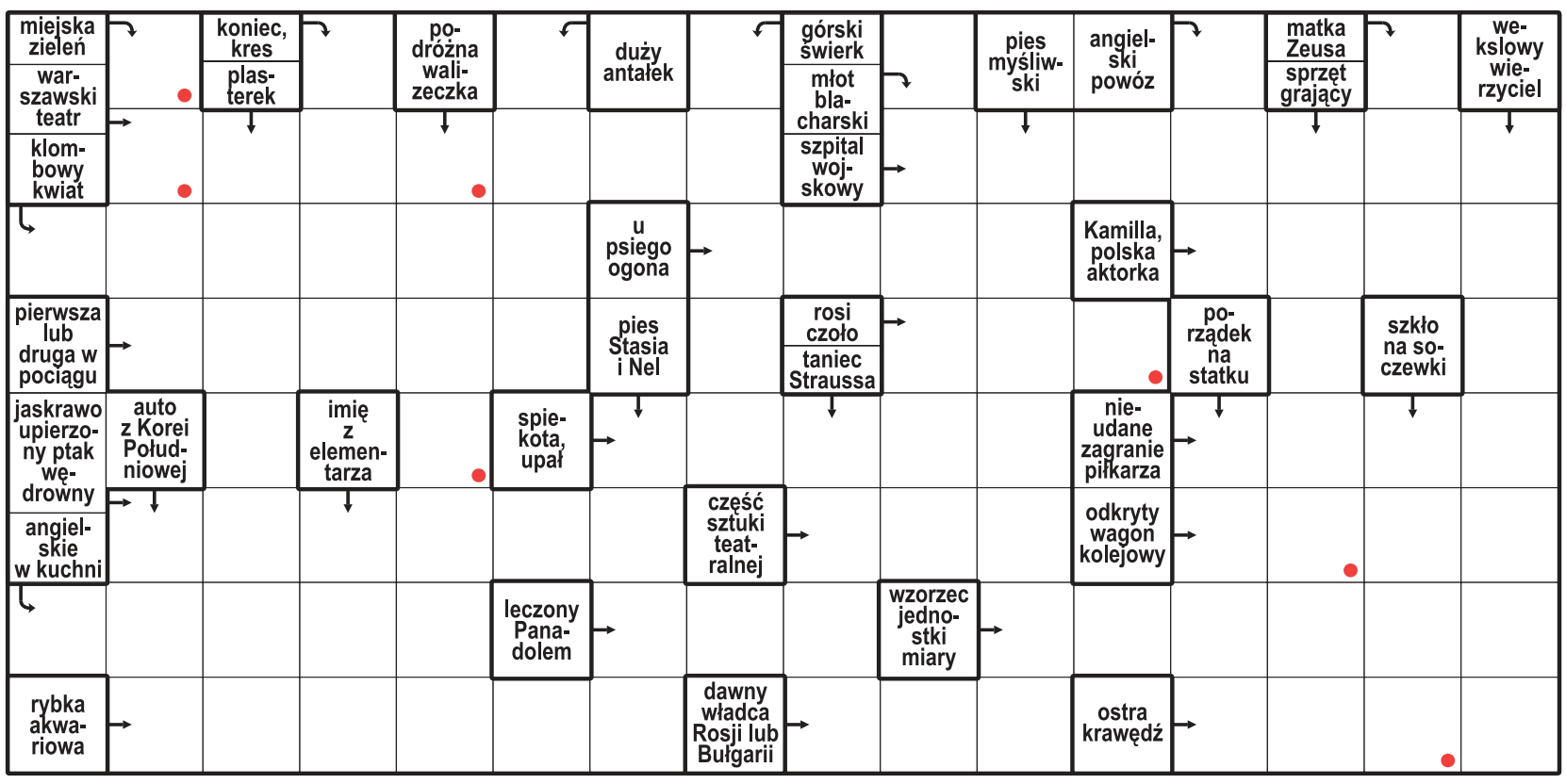


AUTOPROMOCJA 0110990296
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 52 511 94 64

ROZWIĄZANIE NR 147

O	■	C	■	Z	Ł	O	Ż	E	W	Ę	G	L	A	■	L	■	C
D	I	U	N	A	■	D	■	G	■	■	Ł	■	W	Ł	O	C	H
N	■	G	■	S	A	M	O	O	B	R	O	N	A	■	C	■	M
O	S	A	K	A	■	O	■	■	O	■	S	■	R	Ó	Z	G	A
G	■	N	■	D	■	W	A	R	N	I	K	■	I	■	K	■	R
A	S	T	R	A	G	A	L	■	■	M	A	K	A	G	I	G	A
■	O	■	Z	■	W	■	F	I	G	A	■	O	■	E	■	Ó	■
A	N	G	E	L	I	N	A	■	■	M	A	S	Z	K	A	R	A
■	D	■	K	■	N							Z	■	O	■	K	■
B	A	Ż	A	N	T							T	A	N	T	A	L
O	■	E	■	I	■							■	M	■	A	■	U
M	U	N	D	U	R							M	O	D	N	I	Ś
B	■	I	■	T	■							■	R	■	I	■	N
K	R	E	D	O	■							■	E	L	E	N	I
A	■	C	■	N	A	M	I	E	S	T	N	I	K	■	C	■	A

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



Litery z pól oznaczonych kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

ROZWIĄZANIE: PANTEON.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Emocje będą wyjątkowo silne. Horoskop dzienny to wskazówka, by dać sobie przestrzeń na odpoczynek.

Ryby (19.02 - 20.03)
Nietypowy pomysł może okazać się strzałem w dziesiątkę. Horoskop na dziś radzi zaufać swojej kreatywności.

Baran (21.03 - 19.04)
Konsekwencja da efekty. Horoskop dzienny na czwartek mówi, by nie przyspieszać tego, co wymaga czasu.

Byk (20.04 - 20.05)
Inspiracja pobudzi Cię do działania. Horoskop dzienny radzi, by pozwolić sobie na spontaniczny krok.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Łatwo osiągniesz porozumienie. Horoskop na dziś sugeruje, by nie bać się mówić o swoich potrzebach.

Rak (22.06 - 22.07)
Intuicja podpowie Ci właściwy kierunek. Horoskop dzienny na czwartek radzi zachować dyskrecję.

Lew (23.07 - 22.08)
Skupienie pomoże Ci uporządkować zaległe sprawy. Horoskop dzienny mówi, że znajdziesz czas na relaks.

Panna (23.08 - 22.09)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś podpowiada, by wykorzystać dobry moment.

Waga (23.09 - 22.10)
Znajdź chwilę dla siebie. Horoskop dzienny na czwartek mówi, spokój pomoże Ci odzyskać równowagę.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Czeka Cię ciekawa wiadomość. Horoskop na dziś wróży, że Twoja komunikacja przyniesie dziś efekty.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Spokojny rytm dnia sprzyja rozmowom. Horoskop na dziś zapowiada, że docenisz małe, lecz cenne gesty.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Twoja decyzja otworzy nowe drzwi. Horoskop dzienny na czwartek radzi zaufać intuicji i działać bez zwłoki.

eprasa.pl 02893251fd

NOWY JORK

Iran zaostrzył warunki, Trump mówi o dobrych rozmowach

oprac. Anna Nagel

Prezydent USA Donald Trump powiedział, że we wtorek w Nowym Jorku doszło do produktywnego spotkania z irańską delegacją. Zapowiedział kolejne rozmowy.

Trump ujawnił, że amerykańscy negocjatorzy Steve Witkoff i Jared Kushner spotkali się z członkami irańskiej delegacji na trzygodzinnych rozmowach.

– To było bardzo dobre spotkanie (...) Nie wyobrażam sobie, dlaczego oni (Irańczycy) nie chcą tego po prostu zrobić (zawrzeć porozumienia) – powiedział Trump podczas spotkania z prezydentem Ukrainy Wołodymyrem Zełenskim. – To było bardzo dobre spotkanie, bardzo owocne i mamy zaplanowane kolejne w bardzo bliskiej przyszłości – dodał.

Do rozmów doszło po tym, jak podczas swojego wystąpienia w Zgromadzeniu Ogólnym ONZ Trump oznajmił, że ma do wyboru zawrzeć porozumienie z Iranem lub „unicestwić Republikę Islamską".

AFP: Iran zaostrzył warunki

Rzecznik irańskiego Korpusu Strażników Rewolucji Islamskiej (IRGC) Hossein Mohebi powiedział we wtorek w wywiadzie dla AFP, że Teheran zaostrzył warunki dotyczące zakończenia wojny z USA, a Waszyngton „nie ma innego wyboru", jak je zaakceptować. Iran domaga się teraz zakończenia blokady Jemenu.

Mohebi przypomniał, że Iran zawarł 17 czerwca porozumienie z USA, które nie zapobiegło jednak wznowieniu działań wojennych przez Stany Zjednoczone. – Nie jesteśmy ich zabawką i nie mogą oni jednostronnie naruszać porozumienia, które sami podpisali (...). A zatem zaostrzyliśmy nasze warunki – dodał.

Wokół cieśniny Ormuz

Jak dotąd Teheran domagał się w ramach potencjalnego porozumienia z Waszyngtonem, w zamian za otwarcie cieśniny Ormuz, wstrzymania działań wojennych na wszystkich frontach, włącznie z Libanem, odblokowania zamrożonych irańskich aktywów i zniesienia amerykańskiej blokady irańskich portów. Jednak w lipcu jemeński ruch Huti, wspierany przez Iran, włączył się do walk i atakuje teraz głównie cele w Arabii Saudyjskiej.

– Kwestia Jemenu nie była przedmiotem poprzedniego porozumienia. Teraz domagamy się, by dodane zostało (do porozumienia) zniesienie blokady – oświadczył Mohebi.

Nie wykluczył też, że w przypadku wznowienia działań wojennych reakcja



SETH WENIG/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Prezydent USA Donald Trump wygłosił prawie 40-minutowe wystąpienie w czasie Zgromadzenia Ogólnego ONZ

Iranu może sięgnąć poza Bliski Wschód. – Nie staramy się rozszerzyć tej wojny – dodał rzecznik IRGC, ale zastrzegł, że jeśli będzie to konieczne Teheran podejmie takie kroki.

Wcześniej we wtorek wysoki rangą urzędnik irański powiedział agencji Reutera, że Teheran gotów jest otworzyć cieśninę Ormuz w ciągu siedmiu dni, jeśli Stany Zjednoczone złagodzą presję wojskową i zniosą blokadę irańskich portów

Rozmówca Reutera dodał, że delegacja Iranu na sesję Zgromadzenia Ogólnego ONZ przebywa w Nowym Jorku i ma pełne uprawnienia do ożywienia dyplomacji ze Stanami Zjednoczonymi, a propozycja Iranu została przekazana USA za pośrednictwem mediatorów 16 września. **PAP**

Usługi

MONTAŻOWE

ROLETY ATRAKCYJNE CENY.

Producent „GARDA" tel. 504166613

REKLAMA 0011575824

Zieleń Miejska
Zakład Pogrzebowy
UL. CZARTORYSKIEGO 13
24h / 7 - 52 324 99 99
WŁASNE KREMATORIUM

0011587740

†

Z wielkim żalem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

ŚP.

Janusza Polaka

Założyciela i wieloletniego Dyrektora
Biura Organizacyjnego
„Konkursu Rolnik Pomorza i Kujaw",
Sekretarza Kapituły Konkursu.

Rodzinie i Bliskim

wyrazy głębokiego współczucia
składają

Zarząd i Pracownicy
Okręgowego Związku Plantatorów Buraka Cukrowego
w Bydgoszczy

0011587791

„Nie umierają nigdy ci, o których pamiętamy – bo pamięć to nieśmiertelność"

Z ogromnym smutkiem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Katarzyny Zaczek

Radnej Rady Miasta Bydgoszczy IX kadencji,
osoby pełnej pasji, energii i zaangażowania
w sprawy Bydgoszczy i jej mieszkańców.

Wyrazy głębokiego żalu i współczucia
składamy

Rodzinie i Bliskim Zmarłej.

Przewodnicząca
Rady Miasta Bydgoszczy
Monika Matowska

Prezydent Bydgoszczy
Rafał Bruski

0011587606

Z sercem pełnym bólu i smutku zawiadamiamy,
że dnia 21.09.2026 r. odszedł od nas
nasz kochany Mąż, Tata i Dziadek

śŧp

Janusz Polak

lat 73

Pogrzeb wraz z mszą św. żałobną odbędzie się
dnia 26.09.2026 r. o godz. 12.30
na cmentarzu Nowofarnym przy ul. Artyleryjskiej.

W żalu pogrążona
Rodzina

0011587534

Z głębokim żalem i smutkiem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Bartosza

Syna Naszej Koleżanki
lek. dent.
Joanny Matczak-Józefowskiej.

Pani Doktor
oraz całej Rodzinie

składamy
najszczersze wyrazy współczucia, żalu i wsparcia
w tych niezwykle trudnych chwilach.

Łączymy się z Państwem w bólu.

Koleżanki i Koledzy
z Klinik Dentystycznych Eranowa

AUTOPROMOCJA

Kondolencje i nekrologi w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń, bez wychodzenia z domu

Tutaj zlecisz ogłoszenie
ibo.polskapress.pl

eprasa.pl 02893251fd

Sport

• **Z żałobnej karty** Zmarł Edmund Kowalik, były piłkarz Zawiszy i Brdy oraz jeden z założycieli Kobiecego Klubu Piłkarskiego Bydgoszcz. Przeżył 76 lat. Cześć Jego Pamięci!

KOSZYKÓWKA

Anwil Włocławek rozpoczyna sezon. Oby była powtórka z 2022

Joachim Przybył

Anwil Włocławek zagra dziś z Donar Groningen w pierwszym meczu European North Basketball League.

Anwil jest pierwszym zwycięzcą tych rozgrywek - w 2022 r. w finale pokonał litewski BC Siauliai 90:79. Później w ENBL triumfowały inne polskie ekipy: Stal Ostrów Wielkopolski w 2023 oraz Dziki Warszawa w poprzednim sezonie. Teraz włocławianie będą znów bronili honoru polskiej koszykówki w tych rozgrywkach. Rywalami Anwilu w grupie B są: BC Spartak Pleven (Bułgaria), CSO Voluntari (Rumunia), Donar Groningen (Holandia), Fyllingen Lions (Norwegia), HKK Zrinjski 1992 (Bośnia i Hercegowina), Taltech/ Ale-xela (Estonia), AEL Limassol (Cypr) i Alkar Sinj (Chorwacja).

Pierwszym rywalem będzie Donar Groningen (czwartek, 18.30, Hala Mistrzów). To półfinalista ligi holenderskiej z ostatnich dwóch sezonów, ma pięć tytułów krajowych, ale ostatni z 2018 roku. To był świetny sezon Donaru, który dotarł wówczas także do półfinału FIBA Europe Cup. W poprzednim sezonie holenderski zespół walkę w ENBL zakończył na ćwierćfinale.

W składzie Anwilu zabraknie kontuzjowanych Jacka Forresta, Josiaha Stronga, nie będzie też pozyskanego w tym tygodniu Deona Edwina.

W grupie A są BC Janów (Litwa), BK Liepaja (Łotwa), Bristol Flyers (Wielka Brytania), Hefte Helfen Bulls (Austria), Pully Lausanne Foxes (Szwajcaria), Syntainics MBC (Niemcy), Tindastoll (Islandia) i Dubrava Zagrzeb (Chorwacja).

W grupach drużyny zagrają każdy z każdym. Po cztery najlepsze awansują do ćwierćfinałów (do dwóch zwycięstw.) Wygrani spotkają sie w turnieju finałowym (6-8 kwietnia 2027).



FOT. PIOTR LAMPKOWSKI

Anwil w czwartkowe popołudnie rozpoczyna sezon

KRÓTKO

Kolarstwo

Torunianka mistrzynią świata w czasówce

Torunianka Maria Okrucińska najlepsza w jeździe indywidualnej na czas juniorek podczas mistrzostw świata rozgrywanych w Kanadzie. Wychowanka UKS Copernicus nie ukrywała, że po ubiegłorocznym zbieraniu doświadczeń w kategorii juniorek, tym razem celuje w medale. To bardzo udany sezon torunianki, która w barwach belgijskiej grupy Grouwels-Watersley odniosła wiele prestiżowych zwycięstw. Juniorki rywalizowały o medale mistrzostw świata na niespełna 11-kilometrowej trasie ze startem i metą w Montrealu. Okrucińska na mecie wyprzedziła o ponad 12 sekund Belgijkę Yanę Decruyenaere oraz o ponad 26 sekund Brytyjkę Aalię Clay. To pierwsza tęczowa koszulka dla polskiego kolarstwa od 12 lat, gdy w hiszpańskiej Ponferradzie mistrzem świata elity ze startu wspólnego został Michał Kwiatkowski. On także rywalizuje w MŚ w Kanadzie, w czasówce zajął 23. miejsce. **(JP)**

SIATKÓWKA

Polacy z Niemcami pokazali siłę. Czas na najważniejsze mecze

Dariusz Knopik

Polacy pokonali Niemców w ćwierćfinale mistrzostw Europy. Przenieśli się do Mediolanu na i czekali na swojego rywala, z którym powalczą w piątek o finał

Polacy szykowali się na drugi mecz z Bułgarią, z którą przegrali w fazie grupowej 2:3. Podopieczni Nikoli Grbicia chcieli się im zrewanżować za tą porażkę. Jednak w 1/8 finału Bułgarzy mimo prowadzenia 2:0 w setach, ostatecznie przegrali z Niemcami 2:3 i ostatecznie w Sofii o półfinał zagrały ekipy z Polski i Niemiec.

Najbardziej wyrównany był pierwszy set, ale w sumie pod kontrolą Polaków. Druga partia to była bezdyskusyjna dominacja podopiecznych Grbicia. W trzeciej długo przegrywali, nawet czterema punktami, ale jak doprowadzili do remisu, to końcówkę wygrali 10:1!



FOT. PAP/EPA

Radość polskich siatkarzy w pełni uzasadniona po awansie do strefy medalowej

Polacy popełnili o osiem błędów mniej niż rywale (16-24) i zdobyli o 12 punktów więcej (48-36), blok nie miał znaczenia (1-2).

- Jestem bardzo zadowolony z tej wygranej - przyznał Grbić w rozmowie z Polsatem Sport. - Oczywiście, być może nie zdobyliśmy wielu punktów bezpośrednio zagrywką czy blokiem, ale wyblokowaliśmy mnóstwo piłek i dobrze spisaliśmy się w defensywie. Stworzyliśmy sobie wiele szans właśnie dzięki konsekwentnej pracy w bloku i obronie. Mam nadzieję, że w kolejnych meczach dołożymy jeszcze mocniejszą zagrywkę oraz więcej punktowych bloków - analizował trener polskiego zespołu.

W półfinale Polska zagra ze zwycięzcą meczu Słowenia - Belgia, który zakończył się po zamknięciu wydania. Podobnie jak ostatni ćwierćfinał Włochy - Finlandia.

Innym półfinalistą została Francja, która pokonała Rumunię 3:0 (25:16, 25:19, 25:19).

Wczoraj polska ekipa przeniosła się z Sofii do Mediolanu, gdzie rozegrane zostaną decydujące mecze. W piątek półfinały, a dzień później mecze o medale.

Przypomnijmy, że Polska broni tytułu wywalczonego przed trzema laty w Rzymie. Tegoroczny triumf ma jeszcze jeden dodatkowy walor. Prócz mistrzostwa Starego Kontynentu w grze jest awans na turniej olimpijski w Los Angeles w 2028 roku. Stawka jest więc podwójnie cenna...

POLSKA - NIEMCY 3:0 (25:23, 25:17, 25:17)

Polska: Komenda, Leon 17, Jakubiszak 9, Bołądź 13, Fornal 7, Lemański 5, Popiwczak (libero) - Semeniuk 1, Granieczny, Sasak, Firlej

Niemcy: Reichert 8, Brehme 4, Roehrs 12, Brand 11, Krick 6, Zimmermann, Schott (libero) - Boehme, Torwie, Peter, Mohwinkel

ŻUŻEL

Transfer Douglasa zagrożony? PSŻ chce go zatrzymać, Polonia spokojna

Magdalena Zimna

Abramczyk Polonia ma przygotowany skład na sezon 2027, ale w Poznaniu liczą, że bydgoskiej drużyny nie wzmocni ich najlepszy zawodnik.

Abramczyk Polonia rozmowy transferowe przeprowadziła na długo przed wygranym finałem z PSŻ Poznań. I jak nieoficjalnie wiadomo, skład bydgoskiej drużyny wzmocnić mają Ryan Douglas (obecnie PSŻ) i Max Fricke (z GKM Grudziądz).

- Na ogłoszenie składu jeszcze chwilę trzeba poczekać, ale może na początku kolejnego miesiąca odkryjemy pierwsze karty. Choć kibice, którzy na co dzień interesują się żużlem i Polonią, na pewno już co nieco wiedzą - potwierdził Jerzy Kanclerz.

Nazwisk nowych zawodników klub oficjalnie jeszcze nie potwierdza, ale po finale ligi Krzysztof Kanclerz, pytany właśnie o Douglasa przyznał, że w Bydgoszczy bacznie obserwowali Australijczyka już w pierwszym meczu rundy zasadniczej. - Pewne rzeczy już mamy podpisane, ale to na to przyjdzie czas, będziemy ogłaszać w odpowiednim czasie - dodawał kierownik bydgoskiej drużyny.

W Poznaniu wszyscy - zdaje się - byli już pogodzeni z odejściem swojego lidera i najskuteczniejszego żużlowca Metalkas 2. Ekstraligi. PSŻ niespodziewanie jednak awansował do finału rozgrywek, i choć przegrał, ma jeszcze szansę na awans. Musi jednak w barażach pokonać siódmą ekipę PGE Ekstraligi - Stal Gorzów.

- W finale robiliśmy, co mogliśmy, ale wiadomo, jakim zespołem jest Polonia Bydgoszcz. Przed sezonem byliśmy skazywani na niższe miejsca, a zostawiliśmy za sobą sześć drużyn z wyższymi budżetami - mówił na antenie TVP 3 Poznań Jakub Kozaczyk, prezes PSŻ. - Przed nami dwa najważniejsze być może mecze w historii PSŻ i na tym się skupiamy. Po stronie Stali jest doświadczenie, u nas ambicja i wola walki. Musimy zrobić wszystko, by te mecze wygrać. Zawodnicy są zmobilizowani, przeprowadzimy kilka treningów. Należy ze Stalą wygrać w niedzielę i to sporą różnicą punktową.

Jakub Kozaczyk odniósł się również do informacji o transferze Ryana Douglasa. - Australijski rajder najprawdopodobniej będzie się z kibicami żegnał. Najprawdopodobniej, bo to jeszcze nie jest przesądzone, tak więc kibice bądźcie dobrej myśli. Ale żeby to nastąpiło, to trzeba ten baraż wygrać. Może nie mamy wielkich szans, by Ryana zatrzymać, ale jakieś mamy. Na razie to zostanie w mojej głowie, jak to można zrobić - dodał.

W bydgoskim klubie nie komentują słów Kozaczyka, ale jak się dowiedzieliśmy, o skład drużyny na sezon 2027 kibice mogą być spokojni.

eprasa.pl 02893251fd