DZIŚ PO STRONIE SENIORA

BEZPŁATNE LEKI DLA SENIORA

CO TRZEBA ZROBIĆ, ABY JE OTRZYMAĆ W APTEKACH? - Str. 8 i 9

Nr ISSN 0137-9259
Nr indeksu 350370

www.nowosci.com.pl

Nr 222 (17116) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

NOWOŚCI

DZIENNIK TORUŃSKI

Czwartek, 24.09.2026

59 lat

Przy toruńskiej Poczcie Głównej znów pojawiły się rusztowania
- Zakres robót realizowany jest zgodnie z opracowaniem konserwatorskim przygotowanym dla tego zabytkowego obiektu.
– Str. 3

Torunianie zarabiają więcej niż mieszkańcy Bydgoszczy
Ich wypłaty są średnio wyższe o 65 złotych, ale i tak ceny rosną szybciej niż płace. – Str. 5

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Bezpieczeństwo

Sypią się mandaty dla rowerzystów i użytkowników hulajnóg

Tylko jednego dnia policjanci z regionu ujawnili 845 wykroczeń rowerzystów i 222 wykroczenia kierujących hulajnogami elektrycznymi.
– Str. 3

Rekreacja

Dlaczego w Aqua Toruń zamknięto zjeżdżalnie? Jest awaria filtra

Naprawa to poważna operacja systemu uzdatniania wody, która krąży w obiegu obejmującym zjeżdżalnie i przepływa przez specjalny filtr.
– Str. 4

Jedziemy do Wrocławia po złoto

Niech doping z toruńskiej Strefy Kibica zagłuszy trybuny Stadionu Olimpijskiego

Marek Nienartowicz

Strefa kibica powstanie w niedzielę 4 października w Kujawsko-Pomorskiej Arenie Toruń. Na wielkim ekranie będzie tu można obejrzeć rewanżowy mecz finału Ekstraligi i wspierać toruńskich żużlowców.

Rewanżowy finału PGE Ekstraligi pomiędzy BETARD Spartą Wrocław a PRES Grupą Deweloperską Toruń jest zaplanowany na niedzielę 4 października - na godzinę 19.30. Do stolicy Dolnego Śląska i trybuny Stadionu Olimpijskiego wybiera się wielu kibiców toruńskiej drużyny. Pozostali też będą mieli okazję do wspólnego wspierania swoich ulubieńców.

Taka możliwość będzie w Kujawsko-Pomorskiej Arenie Toruń przy ulicy Bema. Powstanie w niej strefa kibica. Mecz z Wrocławia będzie transmitowany na wielkim ekranie - gigantycznym telebimie o powierzchni około 100 metrów kwadratowych. Zaplanowano już bezpośrednie wejścia antenowe i ujęcia z toruńskiej strefy kibica prosto do ogólnopolskiej transmisji telewizyjnej.



FOT. MARCIN ORŁOWSKI
4 października doping kibiców z Torunia musi dotrzeć do Wrocławia

- Niech nasz doping usłyszą we Wrocławiu! - apelują organizatorzy strefy kibica.

Kibice będą mogli wziąć udział w konkursach i animacjach z nagrodami od sponsorów oraz skorzystać z oferty punktów gastronomicznych w lobby hali.

Strefa kibica pod hasłem "Jedziemy po ZŁOTO!" obejmie płytę hali i trybuny. Pomieści około 5000 osób. Wejście jest bezpłatne. 4000 wejściówek trafi do dystrybucji elektronicznej na specjalnie utworzonej stronie internetowej Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji: strefakibica.mosir.torun.pl. Można je pobierać od 24 września od godziny 17. Od piątku 25 września 1000 wejściówek w formie papierowej będzie dostępnych w Punktach Informacyjnych Urzędu Miasta Torunia przy Wałach gen. Sikorskiego, w Centrum Handlowym "Toruń Plaza" oraz w Galerii "Copernicus".

Strefa zostanie otwarta o godzinie 17.30. Do godziny 19.20 wejście do hali będzie gwarantowane dla posiadaczy pobranych biletów. Po godzinie 19.20, w przypadku wolnych miejsc na widowni, służby ochrony będą wpuszczały kolejne chętne osoby - aż do wyczerpania limitu 5000 uczestników.

Nasi żużlowcy wygrali w Toruniu różnicą 20 punktów i bronią też tytułu drużynowych mistrzów Polski z ubiegłego roku.©℗

REKLAMA 0011586943



eprasa.pl a4fc5486b8

POLECAMY

JUTRO: Pokolenie Alfa. Smutne i samotne dzieci ekranu i sztucznej inteligencji

24.09.2026
Czwartek

Dziś imieniny obchodzą: Gerard, Herman, Seweryn
Telefon alarmowy: 112

NOWOŚCI

Redaktor naczelna
Alicja Polewska
Z-cy redaktor naczelnej
Justyna Wojciechowska-Narloch
Lucyna Talaśka-Klich
Jakub Stykowski
Wydawca dnia
Waldemar Piórkowski

www.nowosci.com.pl

Polska Press
Makroregion Wielkopolska
Kujawsko-Pomorskie
Redakcja ul. Grudziądzka 46-48,
87-100 Toruń,
redakcja@nowosci.com.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.nowosci.com.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

TURNIEJ

Międzyszkolna Liga Szachowa wystartowała

Paweł Kaniak

Międzyszkolna liga szachowa to cykl turniejów dla uczniów przedszkoli i szkół podstawowych i średnich. W Tym roku szkolnym organizowana jest jubileuszowa, dziesiąta, edycja. Turnieje odbywają w trakcie roku szkolnego (zawsze w soboty). W tym sezonie zaplanowano ich 15. Pierwszy odbył się 19 września.

W ramach Enea Operator Międzyszkolnej Ligi Szachowej prowadzona jest klasyfikacja generalna szkół.

- Nasze województwo nigdy wcześniej takiej ligi nie miało (organizowane są tylko rozgrywki drużynowe). Dotarliśmy i nadal chcemy docierać także do dzieci, które nigdy nie grały w turniejach - mówi Arkadiusz Matczyński ze Szkoły Podstawowej w Łubiance.

W turnieju są trzy grupy wiekowe: przedszkola i klasy 1-3 SP, klasy 4- 6 szkół podstawowych oraz klasy 7-8 szkół podstawowych i ponadpodstawowe. Od dwóch jest też dodatkowa grupa OPEN dla wszystkich chętnych

Harmonogram:

- 3.10.2026 – MLS turniej 2 – OSiR w Golubiu-Dobrzyniu;
- 24.10.2026 – MLS turniej 3 – SP w Bysławiu;
- 21.11.2026 – MLS turniej 4 – SP w Ugoszczu;
- 12.12.2026 – MLS turniej 5 – SP w Grzywnie;
- 16.01.2027 – MLS turniej 6 – SP w Ostromecku;
- 6.02.2027 – MLS turniej 7 – SP 2 w Szubinie;
- 6.03.2027 – MLS turniej 8 – ZS w Dąbrowie Chełmińskiej;
- 20.03.2027 – MLS turniej 9 – SP 7 w Grudziądzu;
- 3.04.2027 – MLS turniej 10 – ZPO w Tucznie;
- 24.04.2027 – MLS turniej 11 – SP w Turzanach;
- 8.05.2027 – MLS turniej 12 – SP 32 w Toruniu;
- 22.05.2027 – MLS turniej 13 – SP w Górsku;
- 5.06.2027 – MLS turniej 14 – XLO w Toruniu;
- 19.06.2027 – MLS turniej 15 – SP Towarzystwa Salezjańskiego w Toruniu.©℗

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Nowości Dziennik Toruński”

tel. 56 451 91 04
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.nowosci.com.pl

POGODA

dziś
15°C/8°C

jutro
16°C/8°C

ZDROWIE

Rusza nowy program dla palaczy z bardzo długim stażem. „20 paczkolat” i więcej

Agnieszka Romanowicz

Osoby powyżej 50-tki, które paliły papierosy przez 20 lat, od października br. będą mogły skorzystać z bezpłatnej diagnostyki płuc.



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Wczesne wykrycie raka płuca daje bardzo dobre efekty leczenia

- Mam 52 lata. W styczniu mój tata zmarł na raka płuc, udusił się na moich rękach - mówi pan Jacek. - Tata palił papierosy przez całe życie. O guzie w lewym płucu dowiedział się trzy lata przed śmiercią, gdy już nie było sensu podejmować leczenia.

Pan Jacek też palił. - Najpierw jako bierny palacz w rodzinnym domu, a potem czynnie. Nałogu pozbyłem się kilka miesięcy temu, po śmierci taty - dodaje Czytelnik.

Nie pamięta on, kiedy miał prześwietlane płuca. - Chyba jeszcze w średniej szkole, bo wtedy sprawdzano nas regularnie . Dziwię się, że obecnie lekarz rodzinny nie zaleca takich badań, jedynie spirometrię - dodaje Czytelnik.

85-90 procent zachorowań przez palenie papierosów

- W 2025 roku w kujawsko-pomorskich placówkach mających umowę z NFZ z powodu raka płuc leczyło się 13 793 pacjentów (rak płuc jako rozpoznanie główne, a w przypadku chemioterapii jako rozpoznanie główne lub pierwsze współistniejące) - informuje dr Agnieszka Bańkowska, dyrektor Kujawsko-Pomorskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ.

Rak płuca jest w Polsce najczęstszą przyczyną zgonów nowotworowych, głównie ze względu na późne wykrywanie , a 85- 90 procent zachorowań wiąże się z paleniem tytoniu.

Dlatego NFZ uruchomił nowy program dla palących. W ramach tego programu pacjent otrzyma:

- wizytę kwalifikującą u lekarza
- badanie NDTK, czyli niskodawkowa tomografia komputerowa klatki piersiowej
- wizyta wynikowa, podczas której lekarz wyda dalsze zalecenia
- kolejne badanie kontrolne NDTK.

Dla osób 50 plus

Z programu w kierunku raka płuca skorzystają osoby:

- w wieku 55–74 lata z historią palenia tytoniu minimum tzw. „20 paczkolat” z okresem, w którym nie paliły (maksymalnie 15 lat: osoby palące lub byłe palaczki/palacze)
- w wieku 50–54 lat z konsumpcją tytoniu większą lub równą tzw. „20 paczkolat”, okresem abstynencji tytoniowej nie dłuższym niż 15 lat, z dodatkowymi czynnikami ryzyka.

- Program jest bezpłatny, a pacjent nie potrzebuje do niego skierowania. Wystarczy, że zgłosi się do placówki medycznej, która ma kontrakt z NFZ na realizację tego programu. Świadczenia są nielimitowane, co oznacza, że Fundusz płaci za każde wykonane badanie. Dopuszczalna jest realizacja zarówno w trybie stacjonarnym, jak i mobilnym - dodaje NFZ.

Aby program mógł ruszyć, niezbędne jest podpisanie umów z jego realizatorami.

- Postępowanie konkursowe ogłosiliśmy 31 sierpnia, rozstrzygnięcie planujemy 30 września 2026 roku – informuje dr Bańkowska. - Chcielibyśmy zawrzeć umowy z pięcioma placówkami, które będą realizowały program od 12 października br. przez najbliższe 5 lat.

Faza raka ma znaczenie

Doświadczenie w badaniach przesiewowych ma Centrum Onkologii w Bydgoszczy. Placówka realizowała pilotażowy program niskodawkowej tomografii komputerowej (NDTK), dzięki któremu przebadano około czterech tysięcy mieszkańców regionu i wykryto ponad 30 nowotworów we wczesnym stadium.

- Wykrycie nowotworu we wczesnej fazie decyduje o tym, że leczenie może być bardzo skuteczne, a przy tym stosunkowo proste. Daje pacjentowi realną możliwość wyleczenia z tej choroby - podkreśla prof. Janusz Kowalewski, dyrektor Centrum Onkologii w Bydgoszczy.

W przypadku zaawansowanego raka płuca możliwości leczenia są bardziej ograniczone, a szanse na trwałe wyleczenie zdecydowanie mniejsze. Dlatego w programie chodzi przede wszystkim o znalezienie zmian, których pacjent sam nie jest w stanie zauważyć.

- Wnioski z tamtego programu były bardzo ważne. Okazało się, że możemy wykrywać wczesne postacie raka płuca, których nikt wcześniej się nie spodziewał. To daje bardzo dobre efekty leczenia – zaznacza prof. Kowalewski.
©℗

eprasa.pl a4fc5486b8

REMONT

Znów pojawiły się rusztowania przy Poczcie Głównej

Szymon Spandowski

Rusztowania przy budynku poczty na toruńskim Rynku Staromiejskim pojawiają się i znikają. Kilkukrotnie zmieniały się również pomysły dotyczące przyszłości gmachu. Aktualnie ceglana fasada znów jest w remoncie. Czy to oznacza, że zabytek ma nowego gospodarza? .

Przypomnijmy, że już w 2016 roku Poczta Polska przymierzała się do sprzedaży obiektu. Później jednak decyzje się zmieniły. Pocztowe budynki nie tylko nie poszły pod młotek, ale miały doczekać się remontu.

W 2019 roku, podczas prac wewnątrz gmachu głównego, zostały odkryte i wyeksponowane XIX-wieczne polichromie. Trzy lata później rozpoczęły się przygotowania do renowacji elewacji i dachów. Były pilnie potrzebne, ponieważ z fasady budynku przy Rynku Staromiejskim spadały cegły. Niestety, pojawiły si zastrzeżenia do jakości prowadzonych prac i remont przerwano.

Poczta Polska nadal szuka najemców

W ubiegłym roku spółka ogłosiła, że pomieszczenia w głównym budynku zamierza wynająć. Wysłaliśmy zatem e-maila do centrali Poczty Polskiej pytając, czy te plany uległy zmianie?

„Plany dotyczące nieruchomości pozostają bez zmian - czytamy w e-mailu" z Biura Prasowego spółki. - Poczta Polska poszukuje najemców zainteresowanych wynajmem dostępnych powierzchni w tym budynku".

Ile pomieszczeń można wynająć w budynku Poczty Głównej? Jest ich sporo: cztery kondygnacje nadziemne i jedna podziemna, w sumie 176 pomieszczeń i ponad 3.200 metrów kwadratowych powierzchni użytkowej. Najemcy mają tu do wyboru pojedyncze pomieszczenia, lub całe kondygnacje. A co z remontem elewacji? Wiemy już, że nadal odpowiada za niego Poczta Polska.

„Zakres robót realizowany jest zgodnie z opracowaniem konserwatorskim przygotowanym dla tego zabytkowego obiektu - czytamy dalej. - Remont obejmuje wykonanie prac konserwatorskich elewacji wschodniej i południowej korpusu budynku głównego oraz wschodniej i południowej elewacji wieży zespołu zabudowań Poczty Polskiej przy Rynku Staromiejskim 15. Prace prowadzone są etapami, a rusztowania sukcesywnie przenoszone zgodnie z harmonogramem realizacji".



FOT. SZYMON SPANDOWSKI

Gmach toruńskiej Poczty Głównej jest w remoncie. Poczta Polska, nadal szuka najemców na pomieszczenia na starówce

Przypominamy, że główny gmach poczty pochodzi z 1881 roku, jednak to nie od niego rozpoczyna się pocztowa historia tego miejsca. Tego typu placówka znajdowała się po zachodniej stronie Rynku Staromiejskiego już w pierwszej połowie XIX wieku. Decyzja o jej rozbudowie zapadła na początku lat 70. tamtego stulecia. Podczas prac, które ruszyły wiosną 1872 roku.

Efekt tej rozbudowy najwyraźniej nie był satysfakcjonujący, osiem lat później zapadła decyzja o budowie nowego gmachu. Stary budynek został zatem zburzony. Biura pocztowe zostały wtedy przeniesione do budynku przy Piekarach, sąsiadującego z domem pana Maciejewskiego. Mistrz ślusarski Maciejewski mieszkał na rogu Piekar i Panny Marii.

Rozbudowa zakończona w 1895 roku

Nowy gmach zaprojektowany przez profesora Johannesa Otzena został otwarty jesienią 1881 roku. Rok później zburzono wspomniany budynek przy Piekarach, rozpoczęły się również przygotowania do rozbudowy poczty. Miały one dotyczyć zarówno gmachu głównego, jak i jego zaplecza.

Dekadę później władze pocztowe kupiły stojący przy Rynku Staromiejskim i graniczący z pocztą hotel Sanssouci. Został zburzony, w jego miejscu stanęła połączona w jedną całość z gmachem głównym część z wieżyczką telegraficzną. Poczta kupiła również kolejny dom przy Piekarach. Rozbudowa zakończyła się w 1895 roku. ©℗

BEZPIECZENSTWO

Sypią się mandaty za łamanie przepisów przez rowerzystów i użytkowników hulajnóg. Jakie są ich grzechy główne w Toruniu?

Małgorzata Oberlan

Wystarczył jeden wrześniowy dzień, by policjanci z Torunia podczas kontroli wyłapali 95 wykroczeń rowerzystów i użytkowników hulajnóg. Na co dzień też mają ich na oku. Czym grzeszą?

Zdecydowanie najczęstszym wykroczeniem rowerzystów w Kujawsko-Pomorskiem jest jazda po chodniku lub przejściu dla pieszych. Jeśli natomiast chodzi o użytkowników hulajnóg elektrycznych - jazda z prędkością większą niż zbliżona do prędkości pieszego.

Oba plemiona natomiast grzeszą także: rozmowami przez telefon podczas jazdy, słuchawkami na uszach odcinającymi od sygnałów z otoczenia, brakiem kasków, nietrzeźwością.

Ponad tysiąc wykroczeń cyklistów i użytkowników hulajnóg w jeden dzień

Powyższe wnioski ma policja w naszym regionie już po sierpniowej akcji „STOP brawurowej jeździe na rowerze i hulajnodze". Wtedy obficie posypały się mandaty. Tylko w jeden sierpniowy dzień w regionie policjanci ujawnili 845 wykroczeń popełnionych przez rowerzystów, 222 wykroczenia kierujących hulajnogami elektrycznymi, a 35 osób kierowało pod wpływem alkoholu.



FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

Na szczęście są także w Toruniu i regionie użytkownicy rowerów i hulajnóg, którzy jeżdżą zgodnie z przepisami

- Podczas działań funkcjonariusze zwracali szczególną uwagę na przestrzeganie przepisów ruchu drogowego przez kierujących rowerami i hulajnogami elektrycznymi. Kontrole obejmowały między innymi sposób poruszania się po drogach dla rowerów i chodnikach, stosowanie się do sygnalizacji świetlnej i znaków drogowych, respektowanie pierwszeństwa przejazdu, korzystanie z kasku, a także przestrzeganie obowiązujących ograniczeń prędkości - podała kujawsko-pomorska policja.

Taka akcja kontrolna powtórzona była w regionie 16 września. Znów posypały się mandaty. W samym Toruniu - także!

Tego wrześniowego dnia policjanci w Toruniu kontrolowali sposób poruszania się kierujących, sprawdzali przestrzeganie przepisów ruchu drogowego, a także weryfikowali ich stan trzeźwości.

- Policjanci ujawnili łącznie 12 wykroczeń popełnionych przez użytkowników hulajnóg elektrycznych oraz 83 naruszenia przepisów ruchu drogowego przez rowerzystów. Łącznie to 95 wykroczeń - podlicza Sebastian Dobrzeniecki, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Toruniu.

Wśród rowerzystów stróże prawa odnotowali aż 55 przypadków jazdy po przejściu dla pieszych. Ponadto dwóch z rowerzystów podczas jazdy korzystało z telefonu, trzymając go w ręce.

Za co i jak wysokie mandaty dostają cykliści i hulajnogiści

Natomiast wśród kierujących hulajnogami elektrycznymi wyłapali między innymi przypadki nieustąpienia pierwszeństwa pieszemu i utrudnianiu mu ruchu na chodniku oraz drodze dla pieszych.

Za jazdę po chodniku, w zależności od popełnionego wykroczenia, sypią się takie mandaty:
- 300 zł - za poruszanie się po chodniku z prędkością większą niż piesi, za nieustąpienie pierwszeństwa pieszemu na chodniku oraz za utrudnianie ruch pieszemu,
- 200 zł - za naruszanie przepisów dotyczących korzystania z chodnika lub drogi dla pieszych,
- 50 -100 zł - za przejazd rowerem po przejściu dla pieszych.

Jeśli chodzi o kierujących hulajnogami, to im najbardziej dotkliwe mandaty grożą za: przewożenie trzeźwego pasażera grozi (300 zł), pasażera nietrzeźwego (do 500 zł), jazdę elektryczną hulajnogą w stanie po użyciu alkoholu (1000 zł), jazdę w stanie nietrzeźwości (ponad 0,5 promila - do 2500 zł), korzystanie podczas jazdy z telefonu (500 zł).

Spore widełki kary przewidziano też za nieustąpienie pierwszeństwa pieszemu znajdującemu się lub wchodzącemu na przejście: od 50 do 500 zł. ©℗

eprasa.pl a4fc5486b8

WRACAMY DO TEMATU

Mateusz już za kratami, aresztu, a Marika mówi, że „nic nie pamięta”

Małgorzata Oberlan

Sąd przychylił się do wniosku prokuratury i zdecydował o areszcie dla 40-letniego Mateusza G., podejrzanego o rozbój w dawnych koszarach w Toruniu. Jego młodsza kompanka, 26-letnia Marika Sz. „nic nie pamięta”. Oboje pobili lokatora i okradli go z emerytury.

Wszystko działo się 14 września podczas towarzyskiego spotkania połączonego z alkoholową libacją. Jak ustalono, wcześniej pokrzywdzony mężczyzna odebrał emeryturę w kwocie ponad 3000 zł, którą schował do kieszeni spodni. Razem z Mariką Sz. i Mateuszem G. pił alkohol. Pokrzywdzony przysnął na kanapie. W trakcie snu poczuł, że ktoś (kobieta) przeszukuje mu kieszenie. Zareagował prosząc, aby przestała i przytrzymywał kieszeń spodni. Bezskutecznie.

- Mateusz G. zaczął bić pokrzywdzonego pięściami po twarzy, w tym oczach i nosie. Marika Sz. nadal przeszukiwała kieszenie. Używając wulgaryzmów żądali wydania pieniędzy. Finalnie, stosując przemoc doprowadzili pokrzywdzonego do stanu bezbronności i zabrali mu pieniądze. Mężczyźnie udało się uciec - relacjonuje prokurator Izabela Oliver, rzeczniczka Prokuratury Okręgowej w Toruniu.

Pobity mężczyzna doznał „naruszenia czynności narządów ciała na czas przekraczający okres siedmiu dniu”.

- Mateusz G. przesłuchany w charakterze podejrzanego przyznali się do popełnienia zarzucanego mu czynu. Jak dodał, nie chciał pokrzywdzonemu zrobić krzywdy. Z kolei Marika Sz. nie potrafiła odnieść się do zarzucanego jej czynu, albowiem, jak wyjaśniła, nie pamięta co się wydarzyło - relacjonuje dalej przebieg zdarzeń prokurator Izabela Oliver.

Mateusz G. został tymczasowo aresztowany, a wobec Mariki Sz. prokurator zastosował dozór policji, zakaz kontaktowania się w jakikolwiek sposób z pokrzywdzonym oraz zbliżania się do niego.

Przestępstwo rozboju zagrożone jest karą 15 lat więzienia.©℗

REKREACJA

Bakterii w Aqua Toruń już nie ma, ale zamknięto zjeżdżalnie

Marek Nienartowicz

Najpierw była planowana, prawie dwutygodniowa, przerwa w działalności Aqua Toruń. Po niej niedostępnych było kilka części obiektu, z jednej nadal nie można korzystać.

Aqua Toruń to otwarty w maju 2021 roku kompleks basenowo-rekreacyjny przy ulicy Bażyńskich. Od 1 do 13 września miał przerwę technologiczną. To niezbędny, coroczny przestój w funkcjonowaniu tego typu obiektów.

W czasie przerwy woda jest spuszczana z basenowych niecek. Te przechodzą mycie i dezynfekcję, podobnie jak inne części kompleksu. Przerwa wykorzystywana jest również na wykonanie prac konserwatorskich i naprawczych.

Po zakończeniu przerwy technologicznej kompleks Aqua Toruń został w całości udostępniony w poniedziałek 14 września.



FOT. MAREK NIENARTOWICZ

W Aqua Toruń dostępne są prawie wszystkie atrakcje - poza zjeżdżalniami, zamkniętymi do odwołania

Bakteria w Aqua Toruń zwalczona

W czwartek 17 września z użytkowania trzeba było jednak wyłączyć nieckę rekreacyjną oraz brodzik dziecięcy. Powód? Wyniki badań stanu wody. Te wykazały obecność bakterii pseudomonas aeruginosa.

- Pojawiła się tylko w tych dwóch nieckach. Na szczęście badania nie wykazały obecności bakterii w instalacji uzdatniania wody. Nie musieliśmy więc ponownie opróżniać obu niecek. Bakterię zwalczyliśmy chlorem. Woda z obu niecek została powtórnie przebadana. W poniedziałek 21 września otrzymaliśmy wyniki. Okazało się, że bakterii nie ma, wiec jeszcze tego samego dnia niecka rekreacyjna i brodzik dziecięcy zostały otwarte - wyjaśnia Tomasz Górzyński, dyrektor administrującego kompleksem Aqua Toruń Miejskiego Ośrodka i Sportu i Rekreacji.

Kiedy otwarcie zjeżdżalni?

Nie oznacza to jednak końca problemów w kompleksie przy ulicy Bażyńskich. Zamknięte musiały zostać zjeżdżalnie. To dwie rury o różnicy poziomów 9,6 metra. Jedna ma ponad 62 metry długości i 15,4 procent spadku. Druga jest długa na ponad 90 metrów. Jej spadek to 10,5 procent.

- „Strzelił” filtr. Do czasu zakończenia jego naprawy zjeżdżalnie Aqua Toruń będą nieczynne - zapowiada Tomasz Górzyński.

Naprawa to poważna operacja, dotycząca systemu uzdatniania wody, która krąży w obiegu obejmującym zjeżdżalnie. Przepływa ona przez wspomniany filtr węglowo-piaskowy.

- W filtrze znajdują się 4 tony specjalnego złoża węglowo-piaskowego. To wszystko musi zostać usunięte. W ten sposób będzie dostęp do dna filtra, które musi zostać naprawione. Po usunięciu usterki złoże trzeba będzie powtórnie załadować. Niewątpliwie naprawa trochę będzie musiała potrwać. Termin ponownego otwarcia zjeżdżalni trudno na dziś podać. Obecnie jesteśmy na etapie rozmów z wykonawcą naprawy o jej zakresie i przebiegu - dodaje dyrektor Tomasz Górzyński.©℗

GŁOSY (NIE)OCZYWISTE

Operowy monodram na scenie „Jordanek”. Gwiazdą wieczoru wybitna sopranistka

Małgorzata Oberlan

- To będzie wieczór pełen skrajnych emocji - zapewnia Toruńska Orkiestra Symfoniczna. Blisko 70 lat po paryskiej premierze monodram operowy „Głos ludzki” Francisa Poulenca zabrzmi w sali koncertowej Centrum Kulturalno-Kongresowego „Jordanki” w Toruniu.

- Wyobraźcie sobie ostatnią rozmowę telefoniczną z kimś, kogo kochacie, a kto właśnie odszedł do innej osoby. Przez blisko 40 minut bohaterka desperacko próbuje zatrzymać przy sobie ukochanego mężczyznę, krążąc między rozpaczą, miłością, kłamstwami i próbą zachowania godności. Tak właśnie wygląda fabuła jednoaktowej tragedii lirycznej „Głos ludzki”. To niezwykłe dzieło zainauguruje 25 września nowy cykl Toruńskiej Orkiestry Symfonicznej „Głosy (nie)oczywiste” - zapowiada Sara Watrak, rzeczniczka TOS.

Utwór ten, napisany z myślą o jednej śpiewaczce, ma w sobie potężny ładunek emocjonalny. Francis Poulenc stworzył go dla swojego obiektu westchnień, Denise Duval, gwiazdy kabaretu Folies Bergère, kobiety pełnej szyku, elegancji i charyzmy.



FOT. NADESŁANE

Joanna Woś będzie w piątek gwiazdą toruńskiej sceny

Co ciekawe, ten operowy monodram powstał w momencie, gdy oboje, zarówno kompozytor, jak i jego ukochana wokalistka, przechodzili przez bolesne rozstania z życiowymi partnerami. Emocje, które usłyszymy na scenie, są więc szczere do bólu.

- Sama Duval, która wystąpiła podczas paryskiej premiery w 1959 roku, wyznała, że, „to bardzo trudna partytura, w porównaniu z nią Butterfly i Tosca są łatwe - wiem, bo śpiewałam wszystkie”. Rzeczywiście, wokalistka musi tu wykazać się nie tylko perfekcją warsztatu, ale też ogromną dojrzałością psychiczną i talentem aktorskim, aby móc udźwignąć ciężar emocjonalnego rollercoastera, który rozgrywa się na scenie - podkreśla Sara Watrak.

W tę niezwykle wymagającą rolę wcieli się w Toruniu Joanna Woś.

- To sopranistka o wyjątkowych warunkach głosowych, ogromnej giętkości i skali - mówi Sara Watrak, rzeczniczka TOS. - Melomani doskonale znają jej brawurowe wykonania solowe, takie jak Królowa Nocy w „Czarodziejskim flecie” Mozarta czy Gilda w ”Rigoletcie” oraz role dramatyczne, na czele z legendarną ”Traviatą”. To gwarancja, że „Głos ludzki” w jej wykonaniu oczaruje słuchaczy.

Wydarzenie w CKK ”Jordanki” zapowiada się imponująco również ze względu na realizatorów. Za reżyserię odpowiada Michał Znaniecki, kilkukrotny laureat Złotej Maski, dyrektor argentyńskiego Festival Opera Tigre, mający na koncie realizacje takich oper jak „Carmen” czy „Straszny dwór”.

Z kolei za pulpitem dyrygenckim stanie Rafał Kłoczko. Ten wszechstronny muzyk, zasiadający w Radzie ds. Instytucji Artystycznych przy Ministerstwie Kultury i Dziedzictwa Narodowego, swoje bogate doświadczenie zdobywał m.in. podczas prestiżowego Salzburger Festspiele i w Operze Wiedeńskiej. Jest absolwentem szkoły muzycznej w Toruniu.

Są jeszcze bilety i to w przystępnej cenie.©℗

eprasa.pl a4fc5486b8

CENY

Ile kosztuje pokój lub akademik dla studentów UMK?

Małgorzata Oberlan

Tanio nie jest nigdzie, ale Toruń wciąż pozostaje tańszym miastem do życia dla studenta niż Kraków, Warszawa czy Wrocław. Ile trzeba zapłacić za akademik, wyjęcie pokoju czy mieszkania jesienią 2026 roku?

- Syn w tym roku zaczyna studia w Toruniu. Wybrany przez siebie kierunek mógł spokojnie studiować na innych uczelniach, ale życie w większych miastach byłoby po prostu za drogie. Poczynając od wynajęcia pokoju - nie kryje pani Joanna z powiatu brodnickiego, matka świeżo upieczonego studenta UMK.

Od lat o tym, że studiowanie w Toruniu nadal jest bardziej przyjazne portfelowi studenta i jego rodziny świadczą liczne opinie, a także przeglądy studenckich portali np. Otouczelnie.pl.

Studenci UMK do dyspozycji mają 11 akademików. Od 1 października br. miejsce w pokoju jednoosobowym kosztować będzie od 720 do 880 zł miesięcznie (najdrożej w pokoju o podwyższonym standardzie). Najniższe, specjalne stawki przygotowano dla osób niepełnosprawnych, które zamieszkają w pokojach i zmniejszonym metrażu (660 zł).

Stawki za pokój 2-osoby też wzrosną. Za miejsce w takim lokum studenci zapłacą od 530 do 660 zł (najwięcej przy podwyższonym standardzie). Natomiast miejsce w pokoju 3-osobowym kosztować będzie od października 440 zł.

W akademikach jest dostęp do kuchni, TV, internatu, pralni, suszarni, żelazka. Do dyspozycji gości pozostają też: bilard, siłownia, piłkarzyki, tenis stołowy. „Oferujemy miejsca w dobrej cenie i na każda kieszeń"- zachwala uczelnia.

Ale nie każdemu życie w akademiku jest w smak. Wielu od samego początku decyduje się na wynajęcie pokoju, kawalerki czy tzw. mieszkania studenckiego wspólnie z kolegami.

Znalezienie pokoju dla studenta, który wraz z opłatami kosztować będzie miesięcznie mniej niż tysiąc złotych nadal jest w Toruniu możliwe, ale trudne. Nie można też na takiej stancji liczyć na komfort, lepszy standard etc.

Mimo wszystko, w większych miastach uniwersyteckich takie cuda już się nie zdarzają. Generalnie ceny studenckich pokoi wahają się między 700-1000 zł plus opłaty (a także - jeszcze czynsz od 300 zł wzwyż).

800 zł plus 300-400 zł stałych opłat za media. 1100-1200 zł kaucji - to chyba najczęściej obecnie spotykane stawki w Toruniu za wynajęcie „pokoju dla żaka".

Oczywiście, bywają i pokoje trochę tańsze i zdecydowanie droższe. Niektóre bywają nazywane apartamentami. Ale tak naprawdę pokój dla studenta, studentki czy dwojga żaków to najczęściej żaden apartament, tylko miejsce do spania z biurkiem i dostępem do kuchni oraz łazienki.

Według wielu żaków taki pokój najlepiej wynajmować w tzw. mieszkaniu studenckim.

- Wtedy się swobodnie mieszka, ze swoimi. Z właścicielem na karku, np. emerytką ciągle w domu, zupełnie inaczej to wygląda - nie kryje Zuzanna, studentka UMK.



FOT. PEXELS

W tym roku akademickim (2026/2027) drożeją akademiki Uniwersytetu Mikołajka Kopernika w Toruniu

A ile kosztuje życie w takim autonomicznym bardziej mieszkaniu? Oto przykładowe oferty, aktualne we wrześniu 2026.

Kawalerka dla studenta/studentów na ul. Kościuszki: 1750 zł plus 350 zł czynsz. Jeden pokój, 23 mkw. „Cena zawiera już zaliczki na wszystkie media przy rozsądnym użytkowaniu. Internet w cenie. Obowiązuje kaucja zwrotna w wysokości 2.200 zł".

3-pokojowe mieszkanie studenckie, 50 mkw przy UMK, ul. Gagarina 40. „Trzy pokoje plus kuchnia, wygodne łóżko do spania, mieszkanie w pełni umeblowane, pralka, lodówka, piekarnik, mikrofala, kawiarka. Balkon z widokiem na ogród, mieszkanie z widokiem na dwie strony, bezpłatny parking pod blokiem, umowa najmu na 12 miesięcy. Cena: 2600 zł plus czynsz administracyjny 770 zł miesięcznie. Kaucja 2.600 zł. Zwierzęta niedozwolone" - wylicza w ogłoszeniu właściciel.

Gdy powyższe lokum wynajmie trójka studentów, każdy co miesiąc będzie płacił nieco ponad 1.100 zł. Jeśli jeszcze się zagęszczą (bywa!), koszty na głowę jeszcze spadną.©℗

ZAROBKI

Torunianie mają o 65 złotych na rękę więcej wypłaty niż Bydgoszczanie. Ale ceny rosną jednak szybciej niż wynagrodzenia

Agnieszka Domka-Rybka

Mieszkańcy Torunia zarabiają więcej od Bydgoszczan. Jednak różnica jest niewielka, sięga 101 zł brutto i 65 zł netto na korzyść grodu Kopernika - wynika z najnowszych danych Głównego Urzędu Statystycznego.



FOT. A. WITWICKI/POLSKA PRESS

Średnia płaca mieszkańców regionu to 8167 zł brutto (5897 zł netto)

Tempo wzrostu płac wyhamowało w sierpniu do 5,6 procent rok do roku - wynika z najnowszych danych GUS.

I tak: średnie wynagrodzenie brutto w sektorze przedsiębiorstw wyniosło w sierpniu w Polsce 9 259,54 zł brutto miesięcznie, czyli ok. 6642 zł netto. Jest to kwota o 2,6 proc. niższa niż w lipcu (9509 zł brutto, ok. 6810 zł netto) i o 3,4 proc. od najwyższego wyniku w historii z marca 2026 roku, kiedy to było 9583 zł brutto (ok. 6 863 zł na rękę).

Zajrzyjmy teraz do portfeli mieszkańców naszego województwa.

Z informacji, które otrzymaliśmy z Kujawsko-Pomorskiego Ośrodka Badań Regionalnych Urzędu Statystycznego w Bydgoszczy, przeciętne wynagrodzenie osiągnęło w sierpniu wysokość 8167,82 zł brutto miesięcznie (5 897 zł netto).

Z kolei w lipcu średnia płaca wynosiła u nas 8438,99 (6082 zł netto). Czyli, przez miesiąc pensje w naszym regionie spadły o 271 zł brutto, tzn. 185 zł netto.

Dawno nie było takiej miesięcznej obniżki.

Z kolei rok do roku wypłaty wzrosły z 7853 zł brutto w sierpniu 2025 do 8167,82 zł w sierpniu 2026.

Porównajmy też najnowsze zarobki w Bydgoszczy i Toruniu. Toruń „przegonił" Bydgoszcz - średnia pensja wyniosła tutaj w sierpniu br. 8683,59 zł brutto (6250 zł netto), a w Bydgoszczy 8582,45 zł brutto (6180 zł na rękę). Różnica jest jednak niewielka i sięga 101 zł brutto i 65 zł netto na korzyść grodu Kopernika.

Zarówno w Bydgoszczy i Toruniu zarobki spadły od lipca do sierpnia.

W Toruniu zmniejszyły się z 9084,10 zł brutto (6522 zł netto) do 8683,59 zł brutto (6250 zł na rękę), czyli o 400 zł brutto i 272 zł netto.

W Bydgoszczy spadły z 8870,99 zł brutto (6334 zł netto) do 8582,45 zł brutto (6180 zł na rękę), co oznacza mniej o 288 zł brutto i 154 zł netto.

Natomiast w skali roku pensje poszły w górę - w Toruniu z 8123,4 zł brutto w sierpniu 2025 do 8 683,59 zł brutto w sierpniu 2026, z kolei w Bydgoszczy z 8148,51 zł brutto do 8582,45 zł brutto.

W lipcu zarabialiśmy więc lepiej niż w sierpniu. Tak to widzi Mariusz Zielonka, główny ekonomista Lewiatana:

- Lipcowe przyspieszenie nie było początkiem powrotu silniejszej presji płacowej w gospodarce. Było raczej efektem koncentracji jednorazowych wypłat tylko w dwóch konkretnych sektorach, górnictwie i energetyce. Presja płacowa w gospodarce systematycznie słabnie. W drugiej połowie roku pałeczkę zdecydowanie przejmuje inflacja konsumencka i producencka.

Przekładając język ekonomisty na przeciętnego Kowalskiego, uwagę przyciągną ceny, które płacą konsumenci i producenci.

Z kolei ekonomiści ING Banku Śląskiego komentują, że sierpniowe dane z rynku pracy wskazują na dalsze hamowanie tempa wzrostu płac, a konsumenci są pod coraz większą presją: „Z jednej strony spada tempo wzrostu płac, a z drugiej mamy do czynienia z przyspieszającym wzrostem cen. Głównie drożeją paliwa. W efekcie realne wynagrodzenia w sektorze przedsiębiorstw wzrosły w sierpniu o zaledwie 2,1 proc. rok do roku" (cytujemy za businessinsider.com.pl).

©℗

eprasa.pl a4fc5486b8

NASZ PATRONAT

Firma Przyszłości to konferencja dla biznesu

Marek Nienartowicz

7 października przedsiębiorcy spotkają się w Centrum Kulturalno-Kongresowym „Jordanki" w Toruniu podczas dziewiątej odsłony konferencji Firma Przyszłości, organizowanej przez Izbę Przemysłowo-Handlową w Toruniu.

Firma Przyszłości to wydarzenie skierowane przede wszystkim do przedsiębiorców z sektora małych i średnich przedsiębiorstw (MŚP), menedżerów, osób odpowiedzialnych za rozwój biznesu, a także tych, którzy stoją przed decyzją o założeniu własnej firmy.

W ciągu jednego dnia uczestnicy będą mogli spojrzeć na prowadzenie firmy z wielu perspektyw - od strategii i technologii, przez sprzedaż i finanse, po zarządzanie zespołami i funkcjonowanie biznesu w coraz bardziej cyfrowym świecie.

Jak zbudować przewagę, dzięki której firma nie musi konkurować wyłącznie ceną? Które zastosowania AI rzeczywiście sprawdzają się już w polskim biznesie? W jakie technologie inwestują polskie MŚP? Jak lepiej zarządzać finansami i ryzykiem? Co zrobić, by różne pokolenia potrafiły skutecznie współpracować w jednej firmie? I jak zadbać o to, by klienci znajdowali firmę nie tylko w Google, ale również w odpowiedziach modeli językowych? To tylko część pytań, które pojawią się podczas tegorocznej edycji.

Program konferencji Firma Przyszłości 2026 obejmuje 12 prelekcji. O strategii i budowaniu przewagi firmy opowie Radek Drzewiecki, a Krzysztof Wojewodzic pokaże, co już dzieje się w Polsce w obszarze AI i jak wykorzystać tę technologię w swoim biznesie. Paulina Mazur podejmie temat współpracy międzypokoleniowej i pokaże, jak budować komunikację w zespołach, w których spotykają się różne sposoby myślenia o pracy. Ksawery Stojak z Banku Gospodarstwa Krajowego przyjrzy się natomiast technologiom wdrażanym przez polskie MŚP i kierunkom ich inwestycji.



FOT. NADESŁANA/IPH W TORUNIU

Konferencja odbywa się przy wypełnionej widowni

W kolejnej części konferencji pojawią się tematy bardzo bliskie codzienności przedsiębiorców. Kama Kotowska pokaże, jak prowadzić marketing bez wielkich budżetów, Wojciech Plona skoncentruje się na finansach firm, a Iwo Zmyślony na ukrytych kosztach, ryzykach i przewagach ludzkich związanych z wdrażaniem AI. Cezary Odrzygóźdź pokaże z kolei, jak nauka może przyspieszyć rozwój firmy.

Ostatni blok to biznes w szerokim kontekście. Sylwia Czubkowska postawi pytanie o cyfrową suwerenność i wpływ globalnych firm technologicznych na polski biznes. Anna Prończuk-Omiotek pokaże, jak osiągać lepsze wyniki biznesowe dzięki AI, Rafał Żak przyjrzy się decyzjom, odpowiedzialności i psychologicznym pułapkom przedsiębiorców, a Hubert Szajner wyjaśni, co zrobić, aby firma pojawiała się w odpowiedziach modeli językowych, z których coraz częściej korzystają klienci.

Konferencja Firma Przyszłości jest także miejscem spotkań przedsiębiorców z Torunia i całego regionu. Organizatorzy celowo pozostawiają pomiędzy blokami prelekcji dłuższe przerwy, które dają uczestnikom czas na rozmowy, wymianę doświadczeń i nawiązywanie kontaktów. To okazja, by porozmawiać z osobami, które mierzą się z podobnymi wyzwaniami w swoich firmach, wymienić się doświadczeniami i poznać różne spojrzenia na prowadzenie biznesu. Udział w konferencji jest bezpłatny dzięki wsparciu partnerów. Wśród nich po raz kolejny jest Gmina Miasta Toruń. W gronie instytucji wspierających tegoroczną edycję wydarzenia jest również Bank Gospodarstwa Krajowego, wspierający rozwój i inwestycje polskich przedsiębiorstw, a także Pomorska Specjalna Strefa Ekonomiczna, która wspiera firmy w realizacji inwestycji i rozwoju działalności. Partnerem Strategicznym konferencji jest Województwo Kujawsko-Pomorskie.

Rejestracja na konferencję trwa. Szczegółowy program, informacje o prelegentach oraz formularz rejestracyjny dostępne są na stronie: internetowej: firmaprzyszlosci.com.pl.©℗

TV TORUŃ

CZWARTEK, 24 WRZEŚNIA

10.00 Aktualności Toruńskie
10.15 Pogoda dla Torunia
10.20 Rozmowa dnia
10.35 Serwis sportowy
10.40 Dożynki Wojewódzkie 2026
11.00 Ludzie filmu Kujaw i Pomorza- Maciej Cuske
11.25 Joga- Krzysztof Dąbrowski (7)
12.00 Powtórka programu
14.00 Oferty TV Toruń
15.00 Coprnicus Volleyball Cup 2026: CUK Anioły- Stilon Gorzów
17.00 Ludzie filmu Kujaw i Pomorza- Maciej Cuske
17.25 Harmonijka Bridge 2026
17.45 Aktualności Toruńskie
18.05 Pogoda dla Torunia
18.10 Rozmowa dnia
18.25 Serwis sportowy
18.30 Nowości na weekend
18.35 Bulwar sztuki- wrzesień (2)
19.20 7 dni sportu
19.40 Dożynki Wojewódzkie 2026
20.00 Aktualności Toruńskie
20.20 Pogoda dla Torunia
20.25 Rozmowa dnia
20.40 Serwis sportowy
20.45 Nowości na weekend
20.50 Z telewizyjnej szafy- wrzesień
21.45 Aktualności Toruńskie
22.05 Pogoda dla Torunia
22.10 Rozmowa dnia
22.35 Serwis sportowy
22.40 Nowości na weekend
22.45 Copernicus Volleyball Cup 2026: CUK Anioły- Projekt Warszawa



FOT. TV TORUŃ

Dokumentalista w filmowym cyklu

W kolejnym odcinku z cyklu „Ludzie Filmu z Kujaw i Pomorza" opowiemy o wielokrotnie nagradzanym dokumentaliście z Bydgoszczy – Macieju Cuske.

Jego najpopularniejsze filmy to między innymi „Antykwariat", „Wieloryb z Lorino" oraz „Kandydaci Śmierci".

W swoich filmach skupia się na bohaterze, by jak najlepiej pokazać jego emocje, relacje międzyludzkie oraz prawdę ukrytą w codzienności.

Program „Ludzie Filmu z Kujaw i Pomorza" wyemitowany zostanie dziś o godzinie 11.00 i 17.00.

Program TV Toruń dostępny jest w sieciach kablowych TVK Toruń, Multimedia Polska, Vectra Toruń oraz na stronie tvtorun.pl.

INFORMATOR

WAŻNE TELEFONY

Policja	**997 lub 112**
Straż Pożarna	**998 lub 112**
Pogotowie Ratunkowe	**999 lub 112**
Straż Miejska	**986**
Pogotowie Energetyczne	**991**
Pogotowie Wod.-Kan.	**994**

SZPITALE

Wojewódzki Szpital Zespolony im. L. Rydygiera w Toruniu: Szpital Wielospecjalistyczny,
ul. św. Józefa 53,
- Szpitalny Oddział Ratunkowy, tel. 56 679 51 12;
- rejestracja punktu przyjęć planowanych, tel. 56 679 31 28;
- izba przyjęć położnicza, tel. 56 679 31 35;
- izba przyjęć zakaźna, tel. 56 679 55 47;
- izba przyjęć psychiatryczna, tel. 56 679 57 44;

Centrum Zdrowia Psychicznego
- punkty zgłoszeniowo-koordynacyjne, tel. 56 679 58 11, 56 679 58 62, 56 679 57 01

Szpital Specjalistyczny dla Dzieci i Dorosłych,
ul. Konstytucji 3 Maja 42
· izba przyjęć, tel. 56 679 45 85
· nocna i świąteczna opieka zdrowotna, rejestracja, tel. 56 679 40 40
Regionalne Centrum Stomatologii,
ul. Konstytucji 3 Maja 42
· rejestracja, tel. 56 679 47 02, 56 679 47 03

Stacja Pogotowia Ratunkowego,
ul. Grudziądzka 47,
tel. 56 56 623 35 48

Specjalistyczny Szpital Miejski
ul. Batorego 17,
tel. 56 610 02 09

Specjalistyczny Szpital Matopat,
ul. Storczykowa 8,
tel. 56 659 48 00

Miejska Przychodnia Specjalistyczna,
ul. Uniwersytecka 17,
tel. 56 611 99 00

POLICJA

Komenda Miejska Policji,
ul. Grudziądzka 17,
tel. 47 754 28 11
Komisariat Toruń-Śródmieście,
ul. PCK 2,
tel. 47 754 24 52
Komisariat Toruń-Rubinkowo,
ul. Dziewulskiego 1,
tel. 47 754 25 71
Komisariat Toruń-Podgórz,
ul. Poznańska 127,
tel. 47 754 24 71
Komisariat Policji w Dobrzejewicach,
Dobrzejewice 65,
tel. 47 754 29 00
Komisariat w Chełmży,
ul. Sądowa 2,
tel. 47 754 42 11

NA POMOC

Niebieska linia - pogotowie dla ofiar przemocy w rodzinie:
tel. 801 120 002
Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży,
tel. 116 111,
poniedziałek - niedziela, godz. 12-02
Telefon zaufania w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie,
tel. 56 622 00 00, poniedziałek-piątek, godz. 19-21.
Telefon zaufania HIV/AIDS,
tel. 801 888 448, 22 692 82 26, poniedziałek-piątek i każda trzecia sobota miesiąca, godz. 9-21.

INFORMACJE

Ośrodek Informacji Turystycznej w Toruniu,
ul. Szeroka 43, tel. 56 621 09 31, visittorun.com
Informacja kolejowa, tel. 19 757
Intercity: tel. 703 200 200
Przewozy Regionalne, tel. 703 202 020
Arriva, tel. 703 302 333

INFOLINIA KOLEJOWA

dla osób niepełnosprawnych,
tel. 800 022 222 (stacjonarne),
tel. 22 47 32 354 (komórkowe).

eprasa.pl a4fc5486b8

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

forum seniora

NOWOŚCI DZIENNIK TORUŃSKI

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 a4fc5486b8

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 a4fc5486b8

KUJAWY
POMORZE



SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA
KUJAWSKO-POMORSKIEGO

PARTNEREM

JESIENNEGO FORUM SENIORA

WWW.KUJAWSKO-POMORSKIE.PL

eprasa.pl a4fc5486b8

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.



FOT. GETTY IMAGES

Masło orzechowe może przeciwdziałać popularnej u seniorów sarkopenii

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.

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 a4fc5486b8

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 a4fc5486b8

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 a4fc5486b8

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 a4fc5486b8

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 a4fc5486b8

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 a4fc5486b8

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 a4fc5486b8

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

Plebiscyt medyczny HIPOKRATES 2025

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

eprasa.pl a4fc5486b8

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 a4fc5486b8

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.

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

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.

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 a4fc5486b8

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 a4fc5486b8

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 a4fc5486b8

„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 a4fc5486b8

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 a4fc5486b8

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 a4fc5486b8

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).

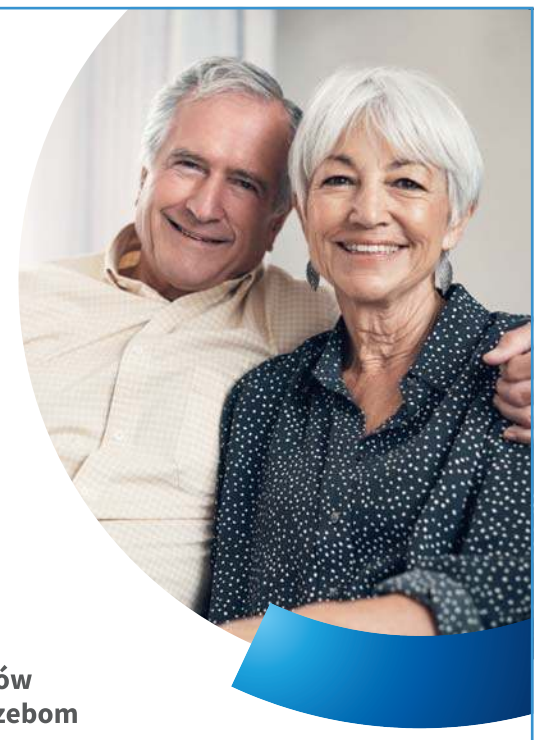
PZU Zdrowie jest jednym z największych ogólnopolskich operatorów medycznych. W ramach sieci medycznej PZU Zdrowie pacjenci mają do dyspozycji ponad **4500** placówek.



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

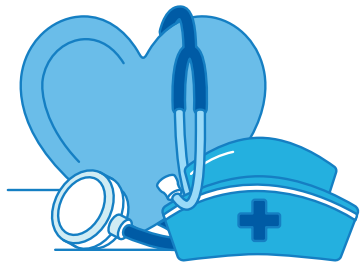


Pakiet medyczny 67+

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 a4fc5486b8

REKLAMA 0011583466



Otaczamy bezpłatną, holistyczną opieką.

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 a4fc5486b8

BRUKSELA

Unia przedłużyła o trzy lata sankcje na Rosję. Z czarnej listy usunięto dwóch oligarchów

oprac. Anna Nagel

Rada UE poinformowała we wtorek wieczorem o przedłużeniu sankcji na 3 tys. osób i podmiotów związanych z rosyjską agresją na Ukrainę na kolejne trzy lata. Zgodnie ze źródłami UE z czarnej listy usunięto dwóch oligarchów.

Oficjalny komunikat nie wspomina z nazwiska o dwóch rosyjskich oligarchach, którzy w ramach zakulisowych negocjacji zostali usunięci z listy. Wcześniej irlandzka prezydencja, ogłaszając porozumienie między stolicami, podała, że sankcje na Rosję zostaną przedłużone „bez niektórych osób".

Chodzi o popleczników rosyjskiego przywódcy Władimira Putina: Aliszera Usmanowa i Michaiła Fridmana. Za Usmanowem ujęła się Francja, wykreślenia obu oligarchów chciała Słowacja.

Słowacja regularnie – wcześniej wspólnie z Węgrami, gdy premierem był Viktor Orban – wykorzystywała moment przedłużania sankcji, by zabiegać o zdjęcie obostrzeń z konkretnych osób. Gdy w zeszłym tygodniu niespodziewanie zrobiła to Francja, wywołało to negocjacyjne turbulencje. Sankcje zostały prowizorycznie przedłużone o tydzień. W tym czasie unijni negocjatorzy uzgodnili rozwiązanie, by w zamian za wykreślenie z listy dwóch oligarchów, o których zabiegała Francja i Słowacja, obostrzenia zostały przedłużone na trzy lata.

Przeciwko była jednak Łotwa, która do końca zabiegała o utrzymanie Usmanowa i Fridmana na unijnej czarnej liście.

Minister spraw zagranicznych Ukrainy Andrij Sybiha oświadczył we wtorek, że decyzja o wykreśleniu rosyjskich oligarchów Aliszera Usmanowa i Michaiła Fridmana z listy sankcyjnej jest haniebna i nieuzasadniona, a Rosja osiągnęła swój cel.

Sybiha wezwał wszystkie państwa członkowskie UE, by zapowiedziały nałożenie własnych, krajowych sankcji na Usmanowa i Fridmana. **PAP**



FOT. IMAGO/SERGEY BOBYLEV

Unia Europejska przedłuża sankcje wobec Rosji o trzy lata – do września 2029 roku

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".



SETH WENIG/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

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

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 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**

USA

Dokonał „cudu na Hudson", teraz mówi o chorobie Alzheimera

Kazimierz Sikorski

Kapitan Chesley „Sully" Sullenberger, pilot znany z błyskotliwego lądowania na rzece Hudson w Nowym Jorku, opowiada o życiu po diagnozie choroby Alzheimera.

75-latek ogłosił, że cierpi na wczesne stadium tej choroby, która niszczy pamięć i funkcje poznawcze. Sullenberger oraz jego żona Lorrie, z którą jest w związku małżeńskim od 37 lat, rozmawiali o tym, jak zmagają się z chorobą, w wywiadzie, którego udzielili telewizji.

Mówili, że potwierdzenie choroby u Sullenbergera nastąpiło w sierpniu 2025 roku, jednak niepokojące objawy zauważono znacznie wcześniej. „Zaczęliśmy dostrzegać zmiany w moim zachowaniu kilka lat wcześniej" – powiedział Sullenberger.

Jego żona, Lorrie, wyjaśniła, że zdecydowali się zabrać głos, aby zachęcić innych do wykonania badań, które mogą mieć kluczowe znaczenie dla dalszego życia. „To jeden z powodów, dla których chcieliśmy udzielić tego wywiadu – uważam, że w mediach często pokazuje się objawy zaawansowanego stadium choroby Alzheimera" – powiedziała Lorrie.

„Na samym początku są one subtelne. Chodzi o zachowania nietypowe dla danej osoby" – dodała.

Kapitan „Sully" przyznał, że wczesne wykrycie choroby może ułatwić radzenie sobie z nią. „Jeśli masz wątpliwości, poddaj się badaniom, bo im szybciej podejmiesz działania, tym więcej będziesz mieć możliwości i tym lepsze będą prawdopodobne rokowania" – mówił.

HISZPANIA

Postrzelony w twarz w nadmorskiej restauracji

Kazimierz Sikorski

Klienci wpadli w panikę i uciekli po tym, jak dwóch napastników postrzeliło w twarz gościa restauracji w popularnym lokalu w Maladze - hiszpańskim kurorcie. Policja prowadzi poszukiwania sprawców.

Klienci i świadkowie uciekali w popłochu, początkowo biorąc odgłosy strzałów za wybuchy petard.

Do zdarzenia doszło w Lounge Bar Plaza - restauracji serwującej dania kuchni śródziemnomorskiej, przy nadmorskiej promenadzie Muelle Uno w porcie Muelle Uno w Maladze.

Miejsce to cieszy się dużą popularnością wśród turystów. Ofiara została postrzelona w twarz, była cała we krwi.

Lokalne media podały, że jest to 47-letni obywatel Turcji, który przyjechał do restauracji z pobliskiego hotelu. W chwili ataku towarzyszył mu inny mężczyzna i dwie kobiety. Jego stan określany jest jako krytyczny.

Rzecznik policji krajowej przekazał komunikat: „W rejonie Muelle Uno w Maladze doszło do strzelaniny. Mężczyzna został postrzelony w twarz i przewieziono go do szpitala w Maladze".

Jeden ze świadków powiedział: „Zaskakujące było to, że w okolicy znajdowało się mnóstwo policjantów".

Jak informuje dziennik El Pais, to już druga strzelanina w Maladze w ciągu niespełna tygodnia.

eprasa.pl a4fc5486b8

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 a4fc5486b8

ZDROWIE

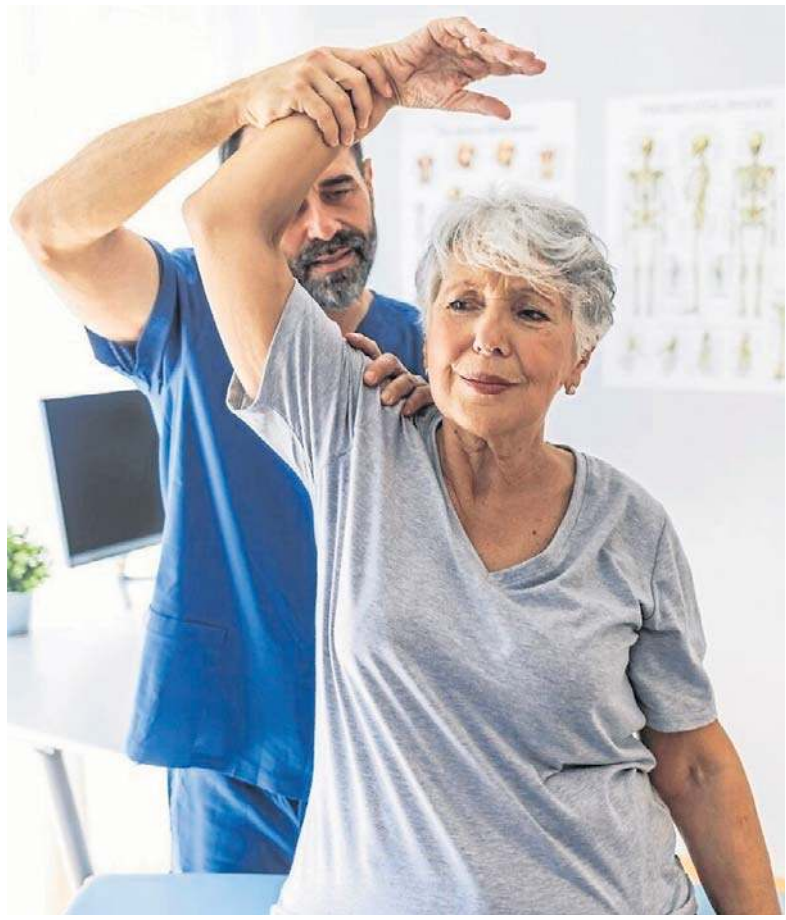
Oto najlepsze sanatoria na konkretne schorzenie. Gdzie leczyć cukrzycę, płuca, kręgosłup czy serce?

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 a4fc5486b8

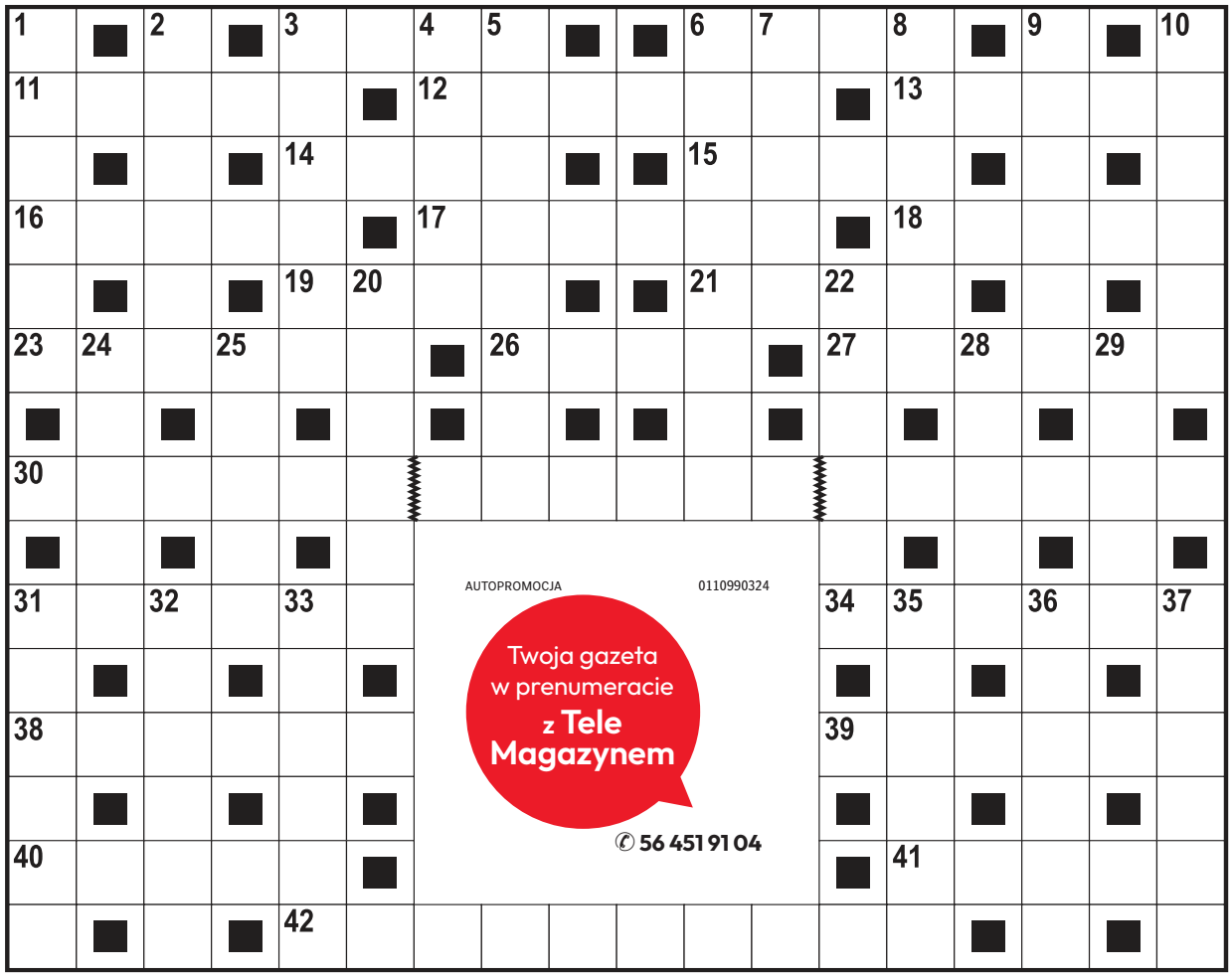
KRZYŻÓWKA NR 148

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.

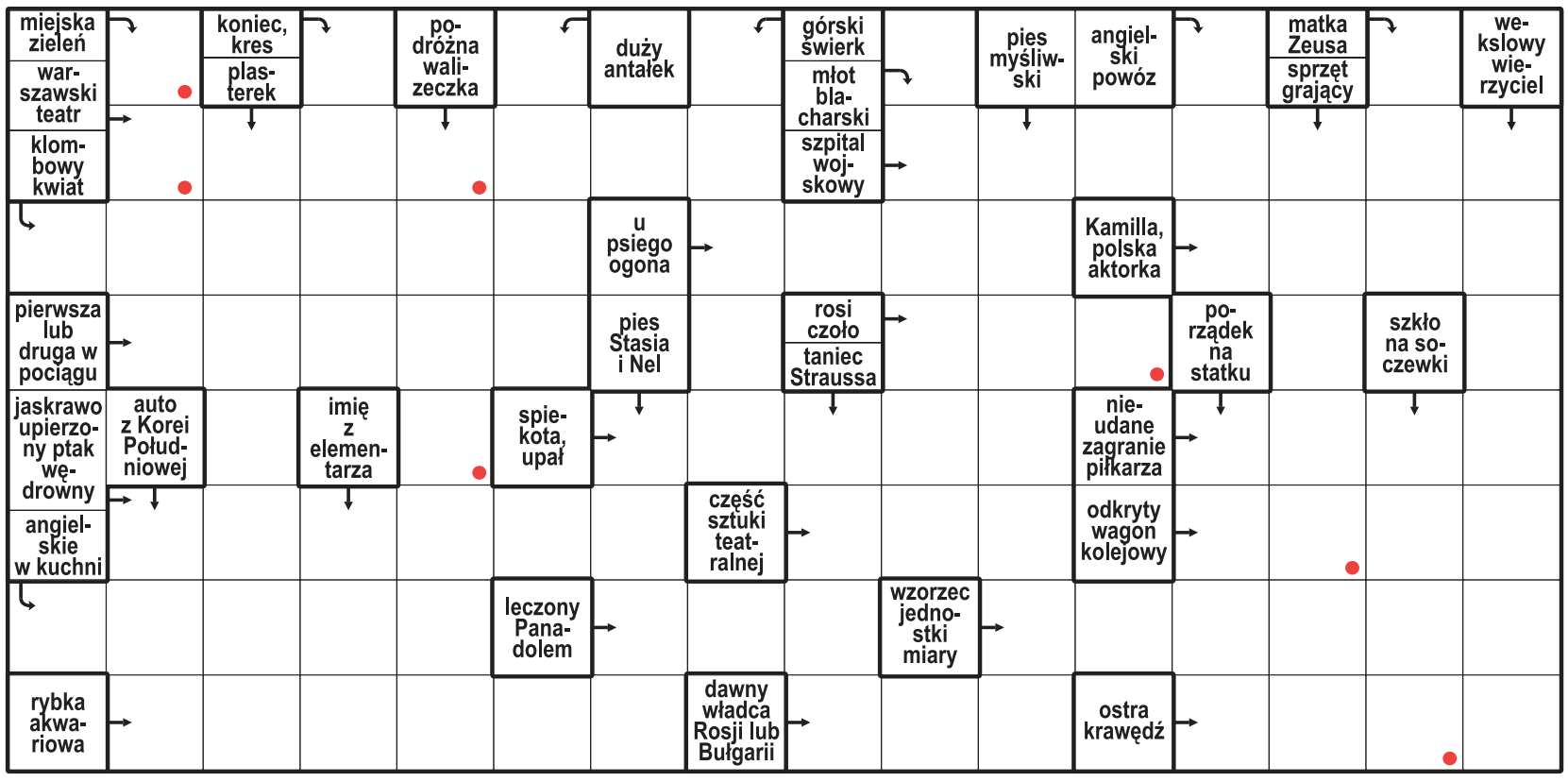


AUTOPROMOCJA 0110990324
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 56 451 91 04

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 a4fc5486b8

KRADZIEŻE Z GOSPODARSTW

Nowacki: - Wejdę do czyjegoś mieszkania i zabiorę np. suszarkę. To to samo, co drobna kradzież z pola!

Rozmawiała: Lucyna Talaśka-Klich

Rozmowa z Michałem Nowackim, gospodarzem z Kruszki w Borach Tucholskich, znanym w internetowej sieci jako Rolnik NIEprofesjonalny.

Lotem błyskawicy internet obiegła wieść, że ktoś ukradł Panu ... gnój, czyli pomiot kurzy.

Zabawne jest to, że z powodu skradzionego gnoju nagle znalazłem się niemal we wszystkich radiostacjach, portalach... A tak na serio – kradzieże z gospodarstw to bardzo poważny problem. Ten gnój, a dokładnie pomiot kurzy, kupiłem za około trzy tysiące złotych. Ktoś zorganizował sobie transport - bo sądząc po śladach podjechał samochodem, być może z przyczepką - i widłami zapakował sobie towar wart 120 - 150 złotych.

Ma pan podejrzenie, kto to mógł być?



FOT. LUCYNA TALAŚKA-KLICH

Michał Nowacki apeluje, by szanować pracę rolników: - Nie może być przyzwolenia nawet na drobne kradzieże z pola. - Na szczęście większość osób komentujących sprawy kradzieży, piętnuje to zjawisko

Pomiot leżał na działce aż pod lasem, więc przypuszczam, że mógł to być ktoś z okolicy lub na przykład grzybiarz. Zobaczył, co tam leży i postanowił sobie trochę wziąć.

Być może pomyślał: - Rolnik ma tego dużo, a ja wezmę tylko trochę...

No właśnie, bo rolnik ma dużo! Rolnik też to musiał kupić. Denerwuje mnie takie przyzwolenie na drobne kradzieże. „Oj, wezmę tylko kilka warzyw, przecież jest ich na polu dużo...” A jeśli tak pomyśli dziesięć albo sto osób? Szanujmy swoją pracę, szanujmy siebie nawzajem. Kilka lat temu ktoś podkradał mi bele ze słomą. Komu by coś takiego było potrzebne? Prawdopodobnie był to także rolnik.

A może ktoś potrzebował do sesji fotograficznej?

No może.

Gospodarze uprawiający warzywa narzekają, że szczególnie z działek przy drogach giną marchewki, ziemniaki, kapusta.

To duży problem. W komentarzach pod wpisem o kradzieży gnoju podawano także inne przykłady. Przerażające jest dla mnie to, że niektórzy nawet chwalili tych, co np. ukradli komuś kapustę z pola. Za co? To nie jest zaradność, tylko zwykła kradzież! Pocieszające, że większość komentujących piętnuje kradzieże.

Właścicielka plantacji truskawek opowiadała mi, że osoby, które bez pytania „częstują się” jej owocami, zwykle nie zbierają ich na skraju plantacji. Wchodzą dalej, bo szukają bardziej dorodnych owoców.

No i zniszczą po drodze jeszcze więcej truskawek niż ukradną. Zniszczą też krzaczki... Tak nie powinno się postępować! Ja nie wchodzę na czyjś teren.
Albo załóżmy, że wejdę do czyjegoś mieszkania i zabiorę na przykład suszarkę do prania za 80 zł. To będzie w porządku? Nie? A przecież byłoby to to samo, co drobna kradzież z pola. ©℗

DROBNE

Zdrowie

STOMATOLOGIA

NAPRAWA Protez Wyszyńskiego 11A/61 tel. 56 645 45 72

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

BUDOWY i remonty, budowy domów. 608-071-593, Toruń i powiat

KOMPUTEROWE

514-042-236. Informatyk z dojazdem.

Towarzyskie

POZNAM Pana do 65 lat, 887-066-531, Grudziądz

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń. **Bez wychodzenia z domu.**



ibo.polskapress.pl

AUTOREKLAMA

strefa BIZNESU.pl

Know-how w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl

REKLAMA 0011575763

PRYWATNA SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARSKA

GABINET PSYCHIATRYCZNY

ARKADIUSZ SZMANDA

87-100 Toruń, ul. Stefana Srebrnego 1

rejestracja

tel. 56 62 10 811, 516 138 555

wizyty domowe 601 959 392

REKLAMA 0011575822

„ALPA”

Zakład i Dom Pogrzebowy

Nowa Główna Siedziba:
Toruń: ul. M. C. Skłodowskiej 41
ul. Podgórna 16
ul. Okólna 30
tel. 56/62-226-59
fax 56/66-11-239

CAŁĄ DOBĘ www.alpa.com.pl

- Transport ciała na terenie kraju i Europy;
- Załatwianie formalności pogrzebowych;
- Kremacje, ekshumacje;
- Odzież i dewocjonalia
- Wieńce i wiązanki
- Sprzedaż nagrobków;
- Możliwość wyboru kolorystyki strojów żałobników;
- Z szacunkiem i zaangażowaniem spełniamy ostatnią posługę.

AUTOREKLAMA 0011549564

Zleć nekrologi, ogłoszenia drobne, życzenia

Biuro ogłoszeń
Nowości Dziennika Toruńskiego:
Toruń, czynne: pn.-pt. 8-16
ul. Grudziądzka 46-48, tel. 606 537 137
e-mail: lukasz.kopanski@polskapress.pl

EXPRESS BYDGOSKI

GAZETA POMORSKA

NOWOŚCI

0011587766

Z głębokim smutkiem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Mamy

Pani Doktor
Elżbiety Kopińskiej

Wyrazy głębokiego współczucia
Rodzinie i Bliskim
składa

Zespół Nasz Lekarz Toruń

0011587548

„Śpieszmy się kochać ludzi, tak szybko odchodzą”
Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia
21 września 2026 roku odszedł do Pana kochany Mąż,
Tata, Dziadek, Brat, Szwagier, Wujek, Kuzyn i Przyjaciel

Śp. Krzysztof Marzec

lat 77

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się w sobotę,
26 września 2026 roku o godz. 13.15 modlitwą różańcową,
która zostanie odmówiona w kaplicy przy kościele
pw. Chrystusa Króla. O godz. 14.00 w kościele zostanie
odprawiona Msza Święta żałobna. Po Mszy Świętej
ceremonia pogrzebowa odbędzie się
na Cmentarzu Parafialnym przy ul. Gałczyńskiego
(od ul. Morcinka – schody przy garażach).
Pogrążona w smutku
Żona z Córkami Emilią i Eweliną,
Rodzina i Przyjaciele

eprasa.pl a4fc5486b8

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

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.

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)**

eprasa.pl a4fc5486b8