DZIŚ STREFA BIZNESU

PLANOWANIE WYDATKÓW NA 2027 ROK

NIEPEWNOŚĆ NIE ODPUSZCZA, ALE FIRMY UKŁADAJĄ BUDŻETY

Nr ISSN 0137-902X
Nr indeksu 350-087

www.echodnia.eu

Nr 244 (15 215) | Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

RADOMSKIE Echo Dnia 55 lat

Wtorek 20.10.2026

REGION
Osobówka z impetem uderzyła w drzewo w gminie Przyłęk, ciężarówka wypadła z drogi i dachowała w gminie Ciepielów
– Strony 3, 4

SPORT
Głośno o byłych trenerach Radomiaka Radom. Jeden z sukcesem, drugi z porażką **– Strona 16**

Relaks
Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Radom

Międzynarodowy Festiwal Gombrowiczowski zakończony

Poznaliśmy laureatów 17. Międzynarodowego Festiwalu Gombrowiczowskiego w Radomiu. Jurorzy zdecydowali
– Strona 5

Radom

Po raz pierwszy Rodzinny Piknik Grzybowy w Radomiu

Pierwszy w mieście Rodzinny Piknik Grzybowy połączył edukację przyrodniczą, kulinarne inspiracje i nowoczesne technologie
– Strona 14

Prezes Wizz Air József Váradi: - Jesteśmy zadowoleni z naszych doświadczeń w Radomiu, może będzie więcej połączeń lotniczych **– Strona 5**

Natasza Urbańska była gwiazdą wieczoru podczas jubileuszowej gali z okazji 35-lecia radomskiej firmy Łucz-Bud. Na uroczystość przybyło wielu gości **– Strona 4**



FOT. ALEKSANDRA MAJCHRZAK

Radom

Blisko 7 milionów złotych na nowe chodniki na ośmiu ulicach w Radomiu

Julia Sosnowska

Mieszkańcy mogą już korzystać z nowych chodników wybudowanych na ośmiu ulicach w Radomiu. Łączna wartość inwestycji wyniosła blisko 7 milionów złotych. To nie koniec prac, bo drogowcy działają już na kolejnych ulicach.

Zakończyły się prace związane z budową nowych chodników na ośmiu ulicach w Radomiu. Łączna wartość inwestycji zrealizowanych w ramach programu „Miasto Przyjaznych Zmian" oraz projektu dofinansowanego z Unii Europejskiej wyniosła blisko 7 milionów złotych.

Jednym z największych tegorocznych zadań była budowa chodnika przy ulicy Narutowicza. Nowa infrastruktura powstała na odcinku od ronda Kisielewskiego do przejścia dla pieszych w pobliżu ulicy Podwalnej, a także po północnej stronie ulicy od skrzyżowania z Podwalną do skweru między ulicami Traugutta i Narutowicza. W ramach inwestycji wykonano również prace energetyczne związane z montażem słupów oświetleniowych i opraw. Roboty zrealizowała firma Emar ze Skaryszewa, a ich koszt przekroczył 1,4 miliona złotych.



FOT. MZDJK

Nowy chodnik na ulicy Narutowicza w Radomiu.

W ramach programu „Miasto Przyjaznych Zmian" nowe chodniki powstały również przy ulicach Wyścigowej, Ogrodniczej, Langiewicza, Sempołowskiej i Sienkiewicza. Oprócz budowy ciągów pieszych wykonawcy przeprowadzili także szereg prac towarzyszących, w tym wymianę krawężników i obrzeży, budowę zjazdów, regulację studni kanalizacyjnych i teletechnicznych oraz odnowienie terenów zielonych.

Nowe chodniki powstały również między innymi przy ulicach Młynarskiej i Kolberga. Wartość tych prac wyniosła blisko 3,8 miliona złotych.

Obecnie trwają roboty przy budowie chodnika na ulicy Godowskiej. Prace prowadzone są również przy ulicach Struga, Żeromskiego, Czachowskiego i Okulickiego, gdzie powstają nowe chodniki, ścieżki rowerowe oraz ciągi pieszo-rowerowe.

Powiat przysuski

Uderzył w auto, był pijany. Obywatelskie zatrzymanie

Julia Sosnowska

Miał ponad 2,5 promila i uderzył w zaparkowane auto. Świadek zatrzymał nietrzeźwego kierowcę w Nieznamierowicach.

Ponad 2,5 promila alkoholu w organizmie miał 59-letni mieszkaniec powiatu przysuskiego, który na parkingu w Nieznamierowicach uderzył swoim renaultem w zaparkowanego opla. Mężczyzna nie odjechał z miejsca zdarzenia dzięki zdecydowanej reakcji świadka, który uniemożliwił mu dalszą jazdę i wezwał policję.

Do zdarzenia doszło w sobotę, 17 października, około godziny 18.30 w Nieznamierowicach w powiecie przysuskim. Jak informuje policja, 59-letni kierowca renaulta podczas wyjeżdżania z miejsca parkingowego uderzył w zaparkowanego opla. Zachowanie mężczyzny zwróciło uwagę jednego ze świadków. Gdy kierowca próbował odjechać, świadek uniemożliwił mu dalszą jazdę i powiadomił służby. Na miejsce skierowano patrol drogówki z Komendy Powiatowej Policji w Przysusze.

- Policjanci sprawdzili stan trzeźwości 59-latka. Badanie wykazało ponad 2,5 promila alkoholu w organizmie. Policjanci zatrzymali mężczyznę oraz jego prawo jazdy. Za prowadzenie pojazdu w stanie nietrzeźwości sąd może orzec między innymi karę do 3 lat pozbawienia wolności oraz zakaz prowadzenia pojazdów - informuje sierżant Aleksandra Bałtowska.

eprasa.pl aa6fb62963

POLECAMY

JUTRO: Pierwsze objawy osteoporozy CZWARTEK: Ile komornik może zabrać z emerytury?

20.10.2026
Wtorek

Dziś imieniny obchodzą: Irena, Felicjan i Andrzej
Telefon alarmowy: 112

ECHODNIA

Redaktor naczelny
Stanisław Wróbel
Z-ca redaktora naczelnego
Miłosz Skiba
Wydawcy
Marek Piórecki

www.echodnia.eu

Polska Press
Makroregion Południe, Radom
Redakcja ul. W. Krukowskiego 1,
26-600 Radom
tel/ fax 48 38 21 100 (centrala)
radom@echodnia.eu
Prezes Makroregionu
Dariusz Kołacz
Dyrektor reklamy oddziału
Sławomir Baćkowski
Biuro reklamy oddziału
tel. 500 324 230
Druk
Drukarnia ZPR Media S.A.,
04-190 Warszawa, ul. Jubilerska 10

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
Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Robert Feluś
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.echodnia.eu/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Komentarz na dziś



Tadeusz Płatek: Ostatni rejs peugeota 405 kombi

publicysta

To, że nie zostałem dziennikarzem motoryzacyjnym, było wynikiem strachu przed kolegami z redakcji. Moto-pismaki są zwykle wielkie i groźne. Próba wepchnięcia się w ich działkę, nie szła w parze z kompletnym uzębieniem. Ale też - uwierzcie - honorowo nie chciałem się wpieprzać na zajętą już działkę, mimo że z motoryzacją do dziś łączy mnie miłość zaprawdę wielka. Większa niż suma wszystkich części samochodu. Miłość Arystotelesa, który w „Metafizyce" stwierdził, że układ i forma sprawiają, iż całość jest czymś więcej niż zbiorem elementów.

Metafizycznie samochód poczułem nie wtedy, gdy gnałem po rajdowych trasach ani wtedy, gdy łamiąc przepisy i zdrowy rozsądek, przecinałem asfalt o świcie za kierownicą stabilnego, niemieckiego potwora BMW. Poczucie to nastąpiło nad ranem w starym i nad wyraz wyeksploatowanym peugeocie 405 kombi. Nadawał się na złom, więc po raz ostatni, przed pożegnaniem, postanowiłem doprowadzić go na skraj technologicznej wytrzymałości. O 4.50, gdy świt się budził nad autostradą A4, docisnąłem gaz, by poczuć pęd i usłyszeć ryk silnika zespolonego z całą resztą metalo-plastikowego francuskiego dziadostwa w kolorze wyblakłego budyniu. To było złe auto. Nie trzymające się drogi, śmierdzące, rozpadające, wklęsłe w miękkich kanapach podbitych sparciałą i pożółkłą już gąbką.

Gnałem raz ostatni złomem, 160 na godzinę. Gnałem czymś więcej niż sumą zardzewiałych części, które żyły łabędzim skowytem, jakby w samochodowej martwo-świadomości wiedziały, że to ich ostatni, przed śmiercią, koncert.

Oburzajcie się obrońcy przepisów drogowych. Uważam jednak, że każdy samochód ma prawo do ostatniego rajdu na granicy wytrzymałości, zanim jego silnik zgaśnie na zawsze.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Echo Dnia"

tel. 12 312 53 88
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.echodnia.eu

POGODA

dziś
13°C/8°C

jutro
18°C/9°C

GMINA GÓZD

110-lecie szkoły w Klwatce Królewskiej. Ślubowanie klas pierwszych i nowe sale

Julia Sosnowska

Jubileusz 110-lecia świętowała szkoła w Klwatce Królewskiej. Były nagrody dla nauczycieli, ślubowanie pierwszoklasistów i otwarcie nowych sal. Otwarto również nowe sale lekcyjne.

Jubileusz 110-lecia Publicznej Szkoły Podstawowej imienia Henryka Sienkiewicza w Klwatce Królewskiej połączono z obchodami Dnia Edukacji Narodowej. Były nagrody dla nauczycieli, ślubowanie i pasowanie pierwszoklasistów, okolicznościowa akademia oraz otwarcie nowych pomieszczeń dydaktycznych.

W piątek, 16 października, Publiczna Szkoła Podstawowa imienia Henryka Sienkiewicza w Klwatce Królewskiej świętowała jubileusz 110-lecia działalności. Uroczystość była także okazją do obchodów Dnia Edukacji Narodowej i podziękowania nauczycielom oraz pracownikom szkoły za ich codzienną pracę.

W wydarzeniu uczestniczyli przedstawiciele samorządu gminy Gózd, radni, strażacy, członkinie Kół Gospodyń Wiejskich, a także mieszkańcy związani ze szkołą. Wielu z nich przed laty było uczniami tej placówki.



FOT. URZĄD GMINY GÓZD/FACEBOOK

Jubileuszowe uroczystości.

Nagrody nauczycielom wręczył wójt gminy Gózd Paweł Dziewit. Wyróżnienia trafiły również do pedagogów z rąk dyrektor szkoły Agaty Rutki.

- Szkoła to nie tylko nauka i ciężka praca, ale również zawierane przyjaźnie, wspaniałe przeżycia i potem cudowne wspomnienia - podkreślała podczas uroczystości dyrektor szkoły.

Wójt Paweł Dziewit przypomniał natomiast o inwestycjach zrealizowanych w placówce w ostatnich latach, w tym budowie hali sportowej oraz rozbudowie szkoły.

Jednym z najważniejszych punktów uroczystości było ślubowanie i pasowanie uczniów klas pierwszych. To właśnie oni stali się głównymi bohaterami jubileuszowego spotkania.

Goście obejrzeli także program artystyczny przygotowany przez uczniów i nauczycieli szkoły w Klwatce Królewskiej. Nie zabrakło jubileuszowego tortu oraz wspomnień związanych z historią szkoły.

Podczas uroczystości oficjalnie otwarto również pomieszczenia utworzone po przebudowie byłego Domu Nauczyciela. Dzięki przeprowadzonym pracom powstały tam dwie nowe sale lekcyjne.

Koszt inwestycji wyniósł 265 tysięcy złotych. Nowe pomieszczenia mają poprawić warunki nauki i zapewnić uczniom więcej przestrzeni do zajęć.

POWIAT LIPSKI

Policyjna akcja w powiecie lipskim. Zatrzymali pięć poszukiwanych osób

Julia Sosnowska

W ciągu dwóch dni policjanci z Lipska zatrzymali pięć osób poszukiwanych.

Jedna z interwencji ujawniła także kierowcę z ponad promilem alkoholu oraz kobietę, która mimo dożywotniego zakazu prowadzenia pojazdów miała wcześniej usiąść za kierownicą.

W poniedziałek i wtorek, 12 i 13 października, policjanci z Komendy Powiatowej Policji w Lipsku zatrzymali pięć osób poszukiwanych do odbycia kary pozbawienia wolności lub zastępczej kary aresztu. Trzy osoby uniknęły osadzenia, opłacając wcześniej zasądzone grzywny.

Szczególną uwagę funkcjonariuszy zwróciła jedna z interwencji na terenie powiatu lipskiego. Policjanci rozpoznali poszukiwaną 43-letnią kobietę jako pasażerkę samochodu i zatrzymali pojazd do kontroli.

Za kierownicą siedział 30-letni mężczyzna, od którego wyczuwalna była woń alkoholu. Badanie wykazało, że miał ponad promil alkoholu w organizmie. Oboje zostali zatrzymani. Podczas dalszych czynności okazało się, że 43-latka dzień wcześniej kierowała samochodem mimo obowiązującego ją dożywotniego zakazu prowadzenia pojazdów. Kobieta przyznała się do popełnionego przestępstwa i odpowie za swoje zachowanie przed sądem.

Natomiast 30-letni kierowca poniesie konsekwencje za prowadzenie pojazdu w stanie nietrzeźwości. Za takie przestępstwo grozi kara do trzech lat pozbawienia wolności.

eprasa.pl aa6fb62963

SZYDŁOWIEC

80-lecie Zespołu Szkół imienia Korpusu Ochrony Pogranicza w Szydłowcu z medalem Pro Masovia

W piątek, 16 października, społeczność Zespołu Szkół imienia Korpusu Ochrony Pogranicza w Szydłowcu świętowała jubileusz 80-lecia placówki. Podczas uroczystej gali szkoła została uhonorowana prestiżowym medalem Pro Masovia

Julia Sosnowska

W piątek, 16 października, Zespół Szkół imienia Korpusu Ochrony Pogranicza w Szydłowcu stał się miejscem wyjątkowego święta. Uczniowie, nauczyciele, absolwenci oraz zaproszeni goście spotkali się, by wspólnie uczcić 80-lecie istnienia szkoły.

Jubileuszowa gala była okazją do przypomnienia historii szkoły, jej osiągnięć oraz osób, które przez lata budowały jej renomę. W okolicznościowych przemówieniach podkreślano rolę placówki w kształceniu kolejnych pokoleń młodzieży oraz jej znaczenie dla lokalnej społeczności.



FOT. POWIAT SZYDŁOWIECKI/FACEBOOK

Na uroczystej gali szkoła otrzymała prestiżowy medal Pro Masovia.

Jednym z najważniejszych momentów uroczystości było przyznanie szkole medalu Pro Masovia. To prestiżowe wyróżnienie stanowi wyraz uznania dla wieloletniej działalności placówki i jej wkładu w rozwój edukacji na Mazowszu.

Podczas gali nie zabrakło także podziękowań dla osób, które na przestrzeni lat wspierały działalność szkoły. Wręczono pamiątkowe statuetki, kwiaty oraz upominki dla osób szczególnie zasłużonych dla Zespołu Szkół imienia Korpusu Ochrony Pogranicza w Szydłowcu.

Obchody jubileuszowe połączono z uroczystościami z okazji Dnia Edukacji Narodowej. W trakcie wydarzenia wręczono Nagrody Starosty Szydłowieckiego.

Wyróżnienia otrzymali: dyrektor szkoły Marta Bińkowska, wicedyrektor Joanna Wiśniewska oraz nauczyciel Łukasz Rejek. Nagrody przyznała również dyrekcja szkoły, doceniając nauczycieli za szczególne zaangażowanie w pracę dydaktyczną i wychowawczą.

Duże emocje wzbudziło umieszczenie w holu głównym szkoły kapsuły czasu. Zamknięto w niej dokumenty, pamiątki i materiały związane z jubileuszem, które mają zostać otwarte przez przyszłe pokolenia uczniów.

Uczestnicy obchodów mogli również obejrzeć specjalnie przygotowaną wystawę jubileuszową oraz odwiedzić Izbę Pamięci, gdzie zgromadzono archiwalne fotografie i dokumenty przedstawiające historię szkoły na przestrzeni ośmiu dekad.

Obchody 80-lecia rozpoczęły się kilka dni wcześniej, od mszy świętej w kościele świętego Zygmunta w Szydłowcu oraz odwiedzin na grobach byłych dyrektorów i nauczycieli. Jeszcze wcześniej odbyła się wyjątkowa akcja kulinarna z okazji jubileuszu 80-lecia placówki. W przygotowanie aż 80 smaków pierogów zaangażowali się nauczyciele, pracownicy, emeryci i absolwenci szkoły. Uczestnicy przygotowali między innymi pierogi ruskie, z kaczką i kiszoną kapustą, suszonymi pomidorami, fetą i bazylią, kozim serem z ziołami.

Piątkowa gala była kulminacyjnym punktem uroczystości, a zwieńczeniem jubileuszu został Bal Jubileuszowy, który odbył się w sobotę, 17 października.

RADOM

Egzotyczne zwierzęta i pająki z całego świata - Targi Exoticarium w Radomiu

Julia Sosnowska

Targi Terrarystyczne Exoticarium odbyły się w Radomiu. Można było zobaczyć węże, jaszczurki, żółwie, pająki i motyle, a także porozmawiać z hodowcami z całej Polski

Miłośnicy egzotycznych zwierząt licznie pojawili się w niedzielę, 18 października, w hali Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji przy ulicy Narutowicza. Targi Terrarystyczne Exoticarium ponownie przyciągnęły mieszkańców Radomia i regionu, którzy przez kilka godzin mogli oglądać niezwykłe gatunki zwierząt oraz poznać tajniki ich hodowli.

Na stoiskach przygotowanych przez wystawców z całej Polski nie brakowało gadów, płazów i bezkręgowców. Odwiedzający mogli zobaczyć między innymi kolorowe jaszczurki, różne gatunki węży, oraz egzotyczne żaby. Dostępne były również terraria, specjalistyczne wyposażenie, rośliny oraz pokarmy dla zwierząt.



FOT. JULIA SOSNOWSKA

Targi Terrarystyczne Exoticarium w Radomiu. Tłumnie odwiedzili je miłośnicy egzotycznych zwierząt.

Dużą popularnością cieszyła się także wystawa pająków z różnych stron świata. Wiele osób po raz pierwszy miało okazję przyjrzeć się z bliska gatunkom, które na co dzień można oglądać jedynie w internecie lub ogrodach zoologicznych.

Wydarzenie miało nie tylko charakter wystawowy i handlowy. Hodowcy chętnie odpowiadali na pytania osób zainteresowanych rozpoczęciem przygody z terrarystyką.

- Zwierzęta są przechowywane w specjalnych pojemnikach podczas transportu. To rozwiązanie bezpieczne zarówno dla zwierząt, jak i dla osób przewożących je na targi. Po przyjeździe trafiają do odpowiednio przygotowanych ekspozycji - wyjaśnił jeden z wystawców.

Wśród zwiedzających był Kamil, który odwiedził targi razem z partnerką. - Przyszedłem zobaczyć jaszczurki. Razem z dziewczyną chcemy mieć takie zwierzę, bo zawsze nas interesowały. Chcieliśmy porozmawiać z hodowcami i dowiedzieć się, jakie warunki trzeba im zapewnić - mówił Kamil.

GMINA PRZYŁĘK

Osobówka z impetem uderzyła w przydrożne drzewo

Julia Sosnowska

Do wypadku doszło w sobotę, 17 października, w Łagowie w gminie Przyłęk.

Kierujący volkswagenem 32-latek prawdopodobnie stracił panowanie nad pojazdem i uderzył w przydrożne drzewo. Do szpitala trafiły dwie osoby. Do wypadku w Łagowie doszło około godziny 16. Jak informuje aspirant Katarzyna Słyk, 32-letni mieszkaniec powiatu zwoleńskiego, kierujący Volkswagenem, prawdopodobnie stracił panowanie nad pojazdem i uderzył w przydrożne drzewo. W wyniku wypadku do szpitala trafił kierowca samochodu oraz 16-letnia pasażerka. Badanie wykazało, że 32-latek był trzeźwy. Dokładne okoliczności i przyczyny wypadku wyjaśniają policjanci ze Zwolenia.



FOT. KPP W ZWOLENIU

Volkswagen po uderzeniu w przydrożne drzewo w Łagowie.

eprasa.pl aa6fb62963

RADOM

Biuro w Radomiu otworzyli Bezpartyjni Samorządowcy

Aleksandra Majchrzak

W piątek, 16 października przy ulicy Jacka Malczewskiego 17 w Radomiu otwarto biuro Bezpartyjnych Samorządowców.

Po inauguracji odbyło się spotkanie z doktorem Markiem Wochem, przewodniczącym Ogólnopolskiej Federacji „Bezpartyjni i Samorządowcy". Rozmowa dotyczyła kryzysu praworządności w Polsce.

Otwarcie biura odbyło się o godzinie 16:30. Dwie godziny później w restauracji Bolek i Lolek przy ulicy Struga rozpoczęło się spotkanie z Markiem Wochem, poświęcone kryzysowi praworządności w Polsce. Wydarzenie zorganizowano z inicjatywy Cezarego Sygockiego oraz Kazimierza Szubińskiego. W spotkaniu mogli uczestniczyć wszyscy zainteresowani mieszkańcy Radomia i regionu, a wstęp był bezpłatny.

- Szanowni Państwo, jak Państwo widzą, nasz ruch rozwija się i rozbudowuje - mówił Marek Woch podczas otwarcia biura.

0011600597

Z ogromnym smutkiem i żalem
przyjąłem wiadomość o śmierci

Tadeusza Osińskiego

zasłużonego dla województwa mazowieckiego samorządowca,
starosty radomskiego w latach 2006-2010,
a następnie przewodniczącego Rady Powiatu,
wieloletniego wójta gminy Kowala,
oddanego sprawom publicznym,
prawego, życzliwego i mądrego człowieka.

Rodzinie, Przyjaciołom
i Bliskim Zmarłego

składam wyrazy najgłębszego współczucia

Adam Struzik
Marszałek Województwa Mazowieckiego

0011600813

Pani
Anecie Bętkowskiej
wyrazy współczucia z powodu śmierci
Mamy
składają
Zarząd, Dyrekcja i Pracownicy „Wodociągów Kieleckich" Sp. z o.o.

0011600824

Pani Ewie Opoździe-Kałce
Sędzi Sądu Okręgowego w Kielcach w stanie spoczynku
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci
Mamy
składają
Prezes, Wiceprezesi, Dyrektor, Sędziowie i Pracownicy Sądu Okręgowego w Kielcach

RADOM

Firma Łucz-Bud z Radomia świętuje 35-lecie. Wielu gości na gali. Wystąpiła Natasza Urbańska

W piątek, 16 października w Hotelu Rubin w Starym Kiełbowie odbyła się gala jubileuszowa z okazji 35-lecia firmy Łucz-Bud.

Aleksandra Majchrzak



FOT. ALEKSANDRA MAJCHRZAK

Marek Puternicki, prezes zarządu Łucz-Bud, Krzysztof Mizera, wiceprezes, Jarosław Puternicki i Tomasz Mizera, członkowie zarządu, Daria Lubasińska-Gębka, prokurent.

W uroczystości uczestniczyli przedstawiciele samorządu, przedsiębiorcy oraz partnerzy biznesowi spółki. Podczas jubileuszowej gali wystąpiła Natasza Urbańska, znana polska piosenkarka, tancerka, aktorka filmowa, telewizyjna i teatralno-musicalowa.

Oficjalna część gali rozpoczęła się po godzinie 18:00. Uroczystość poprowadzili Wojciech Szymański i Magdalena Gliszczyńska. Podczas gali przypomniano historię przedsiębiorstwa, podsumowano jego rozwój oraz podziękowano osobom i instytucjom, które przez lata współpracowały z firmą.

Wśród zaproszonych gości znaleźli się między innymi Konrad Frysztak i Andrzej Kosztowniak, radomscy posłowie, Radosław Witkowski, prezydent Radomia, Rafał Rajkowski, wicemarszałek województwa mazowieckiego, Patryk Fajdek, wicewojewoda mazowiecki, a także Waldemar Trelka, starosta radomski. W wydarzeniu uczestniczyła również Bożenna Pacholczak, prezes zarządu Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego w Radomiu.

- Przez te 35 lat tej trudnej, czasami ciężkiej historii gospodarczej Radomia wasza firma, zaczynając od firmy małej, rodzinnej, dziś jest prawdziwym gospodarczym czempionem. Nie tylko w skali Radomia, ale również w skali Polski. Dziś można powiedzieć, że firma Łucz-Bud przez te 35 lat to marka rzetelności, wiarygodności, a przede wszystkim dobrych praktyk biznesowych - mówił Radosław Witkowski, prezydent Radomia.

Na gali obecnych było wielu przedstawicieli środowiska biznesowego. Wśród nich znaleźli się Elżbieta i Marek Romanowscy, związani z rynkiem motoryzacyjnym. Kilka dni wcześniej odbyło się oficjalne otwarcie salonu Lexusa w Radomiu, którego budowę zrealizowała firma Łucz-Bud.

Firma Łucz-Bud powstała w 1991 roku w wyniku reorganizacji Zakładu Remontowo-Budowlanego działającego przy Spółdzielni Budownictwa Mieszkaniowego „Łucznik" w Radomiu. Z czasem przedsiębiorstwo rozszerzało zakres działalności. W 2007 roku uruchomiono biuro regionalne w Piasecznie. W tym samym roku spółka rozpoczęła również działalność w zakresie hurtowej sprzedaży materiałów budowlanych. W sierpniu 2014 roku firma przeniosła natomiast swoją siedzibę do budynku biurowo-usługowego przy ulicy Kilińskiego w Radomiu.

Obecnie spółka zatrudnia około 145 osób. Znaczną część zespołu stanowią specjaliści związani z realizacją inwestycji budowlanych, w tym kadra nadzoru budowlanego oraz pracownicy działu przygotowania produkcji i pracownicy fizyczni. Pozostała część zespołu odpowiada za obsługę budów i funkcjonowanie biur.

Zarząd spółki tworzą Marek Puternicki, prezes zarządu, Krzysztof Mizera, wiceprezes zarządu do spraw produkcji, oraz Jarosław Puternicki i Tomasz Mizera, członkowie zarządu. Funkcję prokurenta pełni Daria Lubasińska-Gębka.

GMINA CIEPIELÓW

Ciężarówka wypadła z drogi i dachowała

Oprac. Patryk Samborski

W poniedziałek, 19 października w gminie Ciepielów w powiecie lipskim doszło do groźnie wyglądającego wypadku.

Ciężarówka z naczepą do przewozu cementu wypadła z drogi do rowu i przewróciła się na dach. Jedna osoba została ranna.

Do wypadku doszło około godziny 6:00 rano na drodze krajowej numer 79 w miejscowości Drezno, w rejonie rejonie 126. i 127. kilometra drogi.

Jak przekazują strażacy, ciągnik siodłowy z naczepą do przewozu cementu, na razie z nieznanych przyczyn, zjechał z jezdni prosto do przydrożnego rowu, gdzie przewrócił się na dach. W wyniku wypadku jedna osoba została ranna.

Na miejscu wypadku były utrudnienia w ruchu.



FOT. RATOWNICTWO POWIATU LIPSKIEGO

Samochód ciężarowy w Dreźnie w gminie Ciepielów wypadł z drogi i zjechał do przydrożnego rowu.

eprasa.pl aa6fb62963

RADOM



FOT. DOMINIK DZIGMAN

Samolot linii Wizz Air na lotnisku w Radomiu. W sezonie letnim samoloty tego przewoźnika latały z Radomia do Burgas, Tirany i Larnaki. W sezonie zimowym pozostaje na razie jedynie ten ostatni kierunek.

Prezes Wizz Air: - Jesteśmy zadowoleni z naszych doświadczeń w Radomiu

Janusz Petz

W wywiadzie dla Business Insider Polska prezes Wizz Air József Váradi wyraził swoje zadowolenie z dotychczasowych doświadczeń w Radomiu. - Być może uruchomimy więcej połączeń – stwierdził szef węgierskiej linii lotniczej.

Wizz Air to jedna z dwóch, obok Ryanair, linii lotniczych działających najprężniej na polskim rynku lotów niskokosztowych. W przeciwieństwie jednak do irlandzkiego Ryanair, którego kierownictwo niemal zawsze negatywnie wypowiada się o Radomiu, szefowie Wizz Air od dawna wyrażają swoje zainteresowanie połączeniami z Sadkowa.

Od dwóch lat z Radomia przez cały rok można latać do cypryjskiej Larnaki, gdzie jest baza Wizz Air. W tym roku w sezonie letnim węgierski przewoźnik latał też z Radomia do bułgarskiego Burgas, albańskiej Tirany oraz Larnaki. To ostatnie połączenie pozostaje na sezon zimowy. Samoloty Wizz Air będą w sezonie zimowym latały na Cypr dwa razy w tygodniu.

Tymczasem Polskie Porty Lotnicze, właściciel lotniska w Radomiu, ogłosiły postępowanie ofertowe dotyczące promocji regularnych połączeń z Radomia do norweskiego Oslo. Nieoficjalnie mówi się, że zainteresowany tym kierunkiem jest Wizz Air, a pierwsze loty miałyby się odbyć w marcu przyszłego roku.

O nowe kierunki lotów z Radomia oraz przyszłość lotniska na Sadkowie pytany był prezes Wizz Air József Váradi w wywiadzie dla Business Insider Polska. Wizz Air nie wyklucza rozszerzenia swojej oferty na lotnisku Warszawa-Radom.

Prezes węgierskiej linii lotniczej József Váradi przyznał w wywiadzie dla Business Insider Polska, że dotychczasowe wyniki przewoźnika w Radomiu są satysfakcjonujące. Na razie nie zapadły jednak decyzje dotyczące uruchomienia kolejnych tras. Przewoźnik uważnie przygląda się sytuacji na radomskim rynku lotniczym. Jak podkreślił József Váradi, linia nadal testuje potencjał portu na Sadkowie, a dotychczasowe doświadczenia pozwalają na ostrożny optymizm.

- Testujemy ten rynek i dotychczasowe wyniki nam odpowiadają. Jesteśmy z nich zadowoleni, dlatego być może uruchomimy więcej połączeń - powiedział prezes Wizz Air w rozmowie z Business Insider Polska.

Jednocześnie zaznaczył, że jest jeszcze za wcześnie na przedstawianie konkretnych planów rozwoju siatki połączeń. Przewoźnik nie wskazał nowych kierunków ani terminu, w którym mogłyby zostać uruchomione.

Obecność Wizz Air w Radomiu opiera się przede wszystkim na połączeniach turystycznych. Wśród obsługiwanych kierunków Váradi wymienił między innymi Tiranę w Albanii oraz Burgas w Bułgarii.

Jednym z potencjalnych kierunków rozwoju może być obsługa pasażerów podróżujących w celach zarobkowych i rodzinnych. Prezes Wizz Air zaznaczył, że przewoźnik bierze pod uwagę zarówno ruch turystyczny, jak i migracyjny. - Przyglądamy się zarówno ruchowi związanemu z migracją zarobkową, jak i typowemu ruchowi wypoczynkowemu – wyjaśnił Váradi.

Oznacza to, że linia analizuje różne źródła popytu na podróże z Radomia. Nie jest to jednak równoznaczne z zapowiedzią uruchomienia konkretnych tras do krajów, w których mieszka wielu Polaków pracujących za granicą.

József Váradi zachował ostrożność również w kwestii długoterminowych perspektyw portu na Sadkowie. - Na razie nasza sytuacja wygląda dobrze. Jesteśmy zadowoleni z naszych dotychczasowych doświadczeń w Radomiu, ale cały czas uczymy się tego rynku - stwierdził.

RADOM

17. Międzynarodowy Festiwal Gombrowiczowski w Radomiu zakończony. Oto przyznane nagrody

Oprac. Miłosz Skiba

Poznaliśmy laureatów 17. Międzynarodowego Festiwalu Gombrowiczowskiego w Radomiu.

Jury XVII Międzynarodowego Festiwalu Gombrowiczowskiego w składzie: Grażyna Szapołowska, Jan Bończa-Szabłowski (przewodniczący), Andro Enukidze – honorowy członek jury, Tomasz Tyczyński, Waldemar Zawodziński, po obejrzeniu 10 (dziesięciu) spektakli konkursowych w dniach 10-17 października 2026 r. postanowiło przyznać następujące nagrody:

Nagroda dla najlepszej aktorki dla: Anity Janci za rolę Iwony w spektaklu „Iwona, Księżniczka Burgunda", w reżyserii Leny Frankiewicz z Teatru Polskiego w Bielsku-Białej.

Nagrody dla najlepszych aktorów dla: Sławomira Packa za role Wuja Konstantego i Profesora Bladaczki w spektaklu "Ferdydurke", w reżyserii Mariusza Malca z Och-Teatru w Warszawie; Grzegorza Sikory za rolę Króla w spektaklu „Iwona, Księżniczka Burgunda", w reżyserii Leny Frankiewicz z Teatru Polskiego w Bielsku-Białej; Krzysztofa Szczepaniaka za rolę Józia w spektaklu "Ferdydurke", w reżyserii Mariusza Malca z Och-Teatru w Warszawie; Michała Węgrzyńskiego za rolę Gombrowicza w spektaklu „Przeciw..." w reżyserii Mikołaja Grabowskiego z Teatru Powszechnego imienia Jana Kochanowskiego w Radomiu.

Nagroda zespołowa dla: Teatru imienia Juliusza Osterwy w Gorzowie Wielkopolskim za spektakl „Ferdydurke" w reżyserii Dariusza Lewandowskiego.

Nagroda specjalna dla Za mądre i twórcze powroty do Gombrowicza, za celne, aktualne czytanie świata poprzez teksty autora „Kosmosu", jury postanowiło przyznać nagrodę specjalną Mikołajowi Grabowskiemu.

Grand Prix XVII Międzynarodowego Festiwalu Gombrowiczowskiego dla spektaklu Festiwalu „Rejs. Historia" Teatru Nowego im. Izabelli Cywińskiej w Poznaniu, w reżyserii Radosława Stępnia.

Jury Młodych w składzie: Jagoda Błaszczyk, Hanna Frączek i Milena Gąsiorek, przyznało nagrodę dla: Teatru imienia Juliusza Osterwy w Gorzowie Wielkopolskim za spektakl „Ferdydurke" w reżyserii Dariusza Lewandowskiego.

Nagroda Publiczności dla Teatru imienia Juliusza Osterwy w Gorzowie Wielkopolskim za spektakl „Ferdydurke" w reżyserii Dariusza Lewandowskiego.

KRÓTKO

Radom

Marsz Integracyjny imienia biskupa Jana Chrapka

W poniedziałek, 19 października, ulicami Radomia przeszedł piętnasty Marsz Integracyjny imienia biskupa Jana Chrapka. Uczniowie licznych szkół, nauczyciele, rodzice i liczni goście przeszli przez miasto spod siedziby Publicznej Szkoły Podstawowej numer 12 do Katedry, by upamiętnić swojego patrona. W wydarzeniu wzięło udział kilkaset osób, a jego celem była również integracja środowisk osób z niepełnosprawnościami i w pełni sprawnych. Udział w marszu wziął także biskup Marek Solarczyk. Około godziny 10:20 uczestnicy dotarli do celu i złożyli kwiaty przy grobie biskupa Jana Chrapka. **JS**

Powiat przysuski

Oficjalne otwarcie drogi łączącej dwie gminy

Oficjalnie otwarto drogę między gminami Odrzywół i Rusinów. Koszt inwestycji to ponad 1,5 miliona złotych. Oficjalne otwarcie drogi miało miejsce w czwartek 8 października na odcinku Nieznamierowice–Jelonek, łączącej gminę Rusinów z gminą Odrzywół. Podczas uroczystości głos zabrali wójt gminy Rusinów doktor Tomasz Neubauer, burmistrz miasta i gminy Odrzywół Kamil Korycki, oraz kierownik Delegatury Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego w Radomiu Rafał Molga. Podkreślono znaczenie współpracy samorządów oraz inwestycji poprawiających bezpieczeństwo i komfort mieszkańców. Uroczystego poświęcenia drogi dokonał ksiądz Czesław Śmiechowski. Organizatorzy dziękowali nie tylko wykonawcom inwestycji, ale także paniom z Koła Gospodyń Wiejskich „Wystrzałowe Babki" za przygotowanie poczęstunku. **SOK**

eprasa.pl aa6fb62963

FOKUS

• **Dziś rząd** zajmie się projektem ws. automatycznego przedłużania prawa do 800 plus

BEZPIECZEŃSTWO

Kosiniak-Kamysz: Jestem w kontakcie z ministrem obrony Litwy

Wicepremier, szef Ministerstwa Obrony Narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz poinformował w poniedziałek, że jest w kontakcie z ministrem obrony Litwy w sprawie incydentu z dronem

oprac. Karolina Wrońska



FOT. PAP/ART SEVICE

Szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz poinformował, że jest w kontakcie z ministrem obrony Litwy ws. incydentu z dronem

Dron, który w niedzielę eksplodował w rejonie (powiecie) poswolskim na północy Litwy, był ukraińską maszyną typu FPV, przenoszącą ładunek wybuchowy. Bezzałogowiec wleciał na terytorium Litwy od strony Polski – poinformował w poniedziałek litewski premier Mindaugas Sinkeviczius.

„Nie ma wątpliwości, że dron wleciał (...) od strony Polski" – powiedział szef rządu po posiedzeniu Komisji Bezpieczeństwa Narodowego. Podkreślił, że „litewskie urządzenia zarejestrowały moment, w którym dron wleciał od strony Polski".

Według szefa Sztabu Obrony Litewskich Sił Zbrojnych Giedriusa Premeneckasa, radary po raz pierwszy wykryły obiekt o godz. 5.47 (godz. 4.47 czasu polskiego) na terytorium Polski, 30–40 km od granicy z Litwą. Dron przekroczył granicę o godz. 6.02 (5.02 w Polsce). O godz. 6.40 (5.40 w Polsce) podjęto decyzję o poderwaniu myśliwców NATO. Piloci nie mogli jednak nawiązać kontaktu wzrokowego z obiektem z powodu złych warunków pogodowych.

Kosiniak-Kamysz – pytany w poniedziałek na konferencji w Łapanowie (Małopolskie) o incydent z dronem – powiedział, że obecnie badane są różne scenariusze i oczekuje od wojskowych wyjaśnienia tej sprawy. Jak mówił, brany pod uwagę jest m.in. scenariusz, który zakłada, że bezzałogowcem, który naruszył litewską przestrzeń powietrzną, był dron przemytniczy.

Przekazał, że z najnowszych informacji wynika, że był to dron ukraiński. – Strona ukraińska stronę litewską przeprosiła. Jestem w kontakcie z ministrem obrony Litwy (Robertasem Kaunasem – PAP) w tej sprawie – dodał Kosiniak-Kamysz.

Komunikat MON

W poniedziałek wczesnym popołudniem Ministerstwo Obrony Narodowej wydało komunikat.

„W związku z pojawiającymi się w przestrzeni medialnej informacjami jakoby według – źródeł w MON dron odnaleziony wczoraj na terytorium Litwy miał wystartować z terytorium Litwy – stanowczo dementujemy te informacje" – czytamy w komunikacie. MON apeluje o niepowielanie fałszywych spekulacji. „Wskazany dron, który wczoraj rano przekroczył przestrzeń powietrzną Litwy i eksplodował na terenie tego kraju, był dronem ukraińskim. W związku z wydarzeniami minionej nocy szef MON polecił dowódcy operacyjnemu Rodzajów Sił Zbrojnych przeprowadzenie szczegółowej analizy zdarzeń z nocy 17/18 października w rejonie granicy z Litwą oraz granicy polsko-ukraińskiej. Analizy dotyczą dostępnych systemów radarowych operujących w tej części Polski i krajach sąsiednich. Działania te są realizowane we współpracy ze stroną litewską. Obecnie MON czeka na oficjalne wyniki zleconych analiz" – głosi komunikat polskiego Ministerstwa Obrony Narodowej.

Czerwony alert na Litwie

Władze Litwy poinformowały w niedzielę o wydaniu czerwonego alertu dla dwóch regionów na północy kraju z powodu niezidentyfikowanego obiektu w przestrzeni powietrznej. Na Łotwie wydano żółty alert dla trzech regionów. W obu krajach alerty obowiązywały przez około 30 minut. Według ministra ochrony Litwy Robertasa Kaunasa był to ukraiński bezzałogowiec typu FPV-1, który zboczył z trasy podczas ataku na Petersburg. Dron eksplodował nad Litwą, a jego odłamki uszkodziły cywilny samochód. Kierowca nie ucierpiał. **PAP**

GÓRNICTWO

Mniejsze zatrudnienie w górnictwie

oprac. Karolina Wrońska

– W tym roku z górnictwa odeszło 6,8 tysiąca osób, co oznacza spadek zatrudnienia w sektorze o prawie 10 procent – poinformował w poniedziałek wiceminister energii Marian Zmarzły.

Wiceminister podkreślił jednocześnie, że węgiel pozostanie ważnym elementem bezpieczeństwa energetycznego Polski w okresie przejściowym.

– Utrzymujemy kierunek zamykania kopalń, odchodzenia od węgla, ale w okresie przejściowym będzie on pełnił jeszcze bardzo ważną rolę – powiedział Zmarzły podczas konferencji prasowej w Kościelisku k. Zakopanego, poświęconej najnowszym działaniom podejmowanym w związku z transformacją w sektorze górnictwa.

Wiceminister poinformował, że w tym roku wygaszane są kopalnie Bobrek, Wujek i Bielszowice.

Wśród następnych kopalń wskazanych do likwidacji w umowie społecznej Zmarzły wymienił kopalnie Bolesław Śmiały i Sośnicę. **PAP**

BEZPIECZEŃSTWO W SZKOŁACH

Liczba patroli w szkołach spadła o połowę

oprac. Karolina Wrońska

Jeszcze w ubiegłym tygodniu w szkołach było 20 tysięcy policjantów, w poniedziałek liczba ta zmniejszyła się o połowę – informuje policja.

W całej Polsce nadal trwają działania policji, które mają zapewnić bezpieczeństwo dzieciom, młodzieży i wszystkim pracownikom placówek oświatowych. Akcja ma związek z aktami przemocy, do których dochodziło na początku października.

Policja przekazała w poniedziałek na platformie X, że sytuacja w szkołach się ustabilizowała – nie zanotowano kolejnych zdarzeń ani nie zatrzymano kolejnych osób.

Jak podano w komunikacie, od początku działań przeprowadzono blisko 238 tysięcy kontroli placówek i zatrzymano 194 osoby. Zanotowano w sumie 519 zdarzeń, w których funkcjonariusze realizują czynności w związku z uzasadnionym podejrzeniem popełnienia czynu zabronionego. **PAP**

KRÓTKO

Gorzów Wielkopolski

Na TikToku nawoływał do przemocy

38-letni Dawid G. z Gorzowa Wielkopolskiego usłyszał zarzut kierowania gróźb pozbawienia życia i zdrowia uczniów gorzowskiej podstawówki oraz publicznego nawoływania do zabójstwa i zgwałcenia. Podejrzany miał dopuścić się przestępstw 11 października br. podczas transmisji na platformie TikTok. W czasie przesłuchania nie przyznał się do zarzucanych mu czynów. Argumentował, że realizując transmisję, nie miał zamiaru nikogo straszyć ani wzywać do łamania prawa. Dawid G. trafił do aresztu.

Wielkopolskie

Fałszywi policjanci trafili do aresztu

Policjanci zatrzymali pięć osób, które miały brać udział w rozboju z użyciem broni pod koniec września w powiecie gnieźnieńskim. Do domu pokrzywdzonego przyjechali mężczyźni przedstawiający się jako policjanci i funkcjonariusze Centralnego Biura Śledczego Policji. Mieli przy sobie sfałszowane nakazy przeszukania, policyjne emblematy i broń. Grożąc torturami i użyciem broni, zmusili poszkodowanego do wskazania miejsca, w którym przechowywał gotówkę. Trzech podejrzanych trafiło do aresztu na 3 miesiące.

Wrocław

Usuwanie niewybuchu w centrum miasta

Dziś saperzy zabezpieczą niewybuch z okresu II wojny światowej, znaleziony w ubiegłym tygodniu podczas prac budowlanych przy ul. Kolejowej we Wrocławiu. Na czas usunięcia bomby przewidziano ewakuację około 3 tys. osób; wystąpić mogą również zmiany w kursowaniu pociągów we Wrocławiu.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Jarosław Kaczyński próbuje reaktywować trupa pod tytułem „emocja społeczna", antyrządowa (...). Próbuje zbudować nową emocję, bo zawsze się budował na jakiejś emocji

KRZYSZTOF ŚMISZEK,
europoseł Lewicy

eprasa.pl aa6fb62963

JAPONIA

Ruszyły największe w historii manewry USA i Japonii. Tak chcą zatrzymać Chiny

Grzegorz Kuczyński

Japońskie Siły Samoobrony i wojsko USA rozpoczęły w poniedziałek największe dotąd wspólne ćwiczenia poligonowe pod kryptonimem Keen Sword 27 – podał dziennik „Mainichi Shimbun".

W zaplanowanych do 29 października ćwiczeniach, które odbędą się głównie na wyspie Kiusiu i archipelagu Riukiu, udział bierze ok. 45 tys. członków Sił Samoobrony Japonii i 12 tys. amerykańskich wojskowych. W części ćwiczeń uczestniczą też siły z Australii, Kanady oraz, po raz pierwszy, z pięciu innych państw, w tym Francji, Niemiec i Holandii.

Jak podał „Mainichi Shimbun", w ramach manewrów po raz pierwszy poza macierzystą bazę Kengun w japońskiej prefekturze Kumamoto przemieszczono na poligon wyrzutnię japońskich pocisków przeciwokrętowych Typ 25 o zasięgu ok. 1 tys. km. Broń ta stanowi element budowanych przez Japonię zdolności do kontrataku. Wojskowi przetestują procedury operacyjne i sprawność urządzeń bez prowadzenia ostrzału rakietowego.

W ramach ćwiczenia szybkiej relokacji sił wojska USA rozmieściły na wyspie Yonaguni, położonej 110 km od Tajwanu, systemy przeciwokrętowe NMESIS oraz zestawy obrony powietrznej MADIS. Z kolei na sąsiedniej wyspie Ishigaki Amerykanie rozlokowali systemy NMESIS, MADIS oraz wyrzutnie rakietowe HIMARS.

– Fakt, że (ćwiczenia) osiągnęły skalę bliską maksymalnej, jest wyrazem poczucia kryzysu oraz potrzeb szkoleniowych – powiedział szef Połączonego Sztabu Sił Samoobrony Japonii gen. Hiroaki Uchikura na konferencji prasowej 9 października.

Analitycy cytowani przez dziennik „The Japan Times" podkreślają, że manewry są powszechnie postrzegane jako sprawdzian możliwości obrony południowo-zachodniego łańcucha wysp Japonii w kontekście rosnącej aktywności militarnej Chin w rejonie Pacyfiku. **PAP**



FOT. X

Ćwiczenia Keen Sword 27 rozpoczęły się w poniedziałek 19 października

WOJNA W UKRAINIE

Putin marzy o nowej Jałcie i podziale na strefy wpływów

Grzegorz Kuczyński

Władimir Putin zaproponował zorganizowanie trójstronnego spotkania z prezydentem USA Donaldem Trumpem i przewodniczącym ChRL Xi Jinpingiem w celu omówienia zakończenia wojny w Ukrainie na swoich warunkach – poinformował „The Wall Street Journal" były pracownik rosyjskich służb specjalnych.

Według rozmówcy „WSJ" Putin przedstawił tę koncepcję podczas rozmowy telefonicznej z Trumpem 9 października. Zaproponował zorganizowanie rozmów podczas szczytu APEC, który odbędzie się w dniach 18-19 listopada w chińskim Shenzhen. Rozmówca gazety dodał, że Putin widzi w tym szansę na zorganizowanie nowej konferencji – niczym w Jałcie w lutym 1945 roku – i podzielenie świata na strefy wpływów.

Szczyt USA – Chiny – Rosja?

Wysoki rangą amerykański urzędnik potwierdził informację o propozycji rosyjskiego prezydenta. Według niego Trump nie zgodził się jeszcze na spotkanie, ale może poprzeć ten pomysł, ponieważ chce dotrzymać przedwyborczej obietnicy zakończenia wojny.

Źródła „WSJ" zbliżone do negocjacji między Rosją a Chinami zaznaczyły, że Pekin nie ma nic przeciwko trójstronnemu spotkaniu. Rzecznik prasowy prezydenta Federacji Rosyjskiej Dmitrij Pieskow potwierdził gazecie, że szczyt przywódców USA, Chin i Rosji jest obecnie przedmiotem rozmów.

– Na razie nie ma jasności co do samego spotkania ani jego potencjalnego porządku obrad, choć wszystkie trzy strony uznają hipotetyczną możliwość zorganizowania takiego spotkania – powiedział Pieskow.



FOT. SERGEI GAPON/AFP/EAST NEWS

Mural norweskiego artysty ulicznego Toddela przedstawiający mapę Ukrainy oraz Donalda Trumpa i Władimira Putina

Zełenski oskarża partnerów

Były pracownik rosyjskich służb specjalnych w rozmowie z gazetą zauważył, że Putin już wcześniej proponował Trumpowi i Xi Jinpingowi spotkanie w sprawie Ukrainy, ale tym razem inicjatywa ta pojawiła się w kontekście korzystnego dla Moskwy zwrotu w stosunkach z Waszyngtonem. 9 października strony zawarły porozumienie w sprawie zakupu przez USA rosyjskiego oleju napędowego oraz wsparcia jego sprzedaży na rynku światowym.

Wcześniej Trump oskarżył prezydenta Ukrainy Wołodymyra Zełenskiego o to, że nie chce zakończyć wojny z Rosją. „Dwa lata temu mógł wynegocjować korzystniejsze warunki niż te, które ma teraz. Jego kraj leży w ruinach, znaczna część jego terytorium została utracona, nie ma już własnych oceanów i mórz, a mężczyzn pozostało niewielu – są ranni lub polegli" – napisał Trump na swoim portalu społecznościowym Truth Social.

Zełenski z kolei oskarżył szefa Białego Domu o to, że zmusza Ukrainę do kapitulacji przed Rosją. – Uważam, że podjęto kroki mające na celu skłonienie Ukrainy do kapitulacji. Nie chcę myśleć, że nasi amerykańscy partnerzy uważają, iż wojnę można zakończyć szybciej kosztem Ukrainy, ale właśnie tak to wygląda – zaznaczył ukraiński przywódca.

Trump zawiesił sankcje

Tymczasem Trump wyjaśnił decyzję o odłożeniu wprowadzenia „piekielnych sankcji" wobec Rosji swoimi próbami zakończenia wojny w Ukrainie. „Prowadzę negocjacje pokojowe w sprawie konfliktu między Rosją a Ukrainą i nie chcę z głupoty zrobić czegoś, co zmusi Rosję do wycofania się z procesu negocjacyjnego" – napisał Trump w serwisie Truth Social. Prezydent USA zapewnił, że w procesie rozwiązywania konfliktu osiągnięto „duży postęp" i że będzie mógł podpisać ustawę o sankcjach w dowolnym momencie, kiedy tylko zechce.

EKWADOR

Krzyż spadł na księdza w czasie mszy świętej. Duchowny nie przeżył

Kazimierz Sikorski

Ekwadorskie służby policyjne uruchomiły w niedzielę śledztwo po tragicznym wypadku podczas mszy św. w mieście Guayaquil, na zachodzie kraju, w trakcie której na księdza spadł duży drewniany krzyż.

Duchowny zmarł pomimo udzielonej pomocy. Władze badają, czy winna była wadliwa instalacja, czy awaria konstrukcyjna, która spowodowała upadek krzyża.

Wypadek został zarejestrowany, gdyż msza była transmitowana online. Nagranie pokazuje, jak konstrukcja przechyla się do przodu, po czym z impetem uderza w głowę księdza. Wierni pospieszyli duchownemu z pomocą, jednak duchowny zginął na miejscu.

Do tej wstrząsającej tragedii doszło w kościele w ekwadorskim mieście portowym Guayaquil. W oświadczeniu napisano: „Informujemy, że nasz umiłowany ojciec Patricio Alfredo Sanchez Molinari, proboszcz parafii pod wezwaniem Matki Bożej Nieustającej Pomocy w wikariacie centralnym, odszedł do domu Ojca, aby cieszyć się Jego obecnością i chwałą".

Donosząca o uruchomionym dochodzeniu stacja TV Equador przekazała, że ofiarą tragicznego wypadku jest 53-letni ksiądz Patricio Alfredo Sanchez Molinari.

Patricio należał do Zgromadzenia Najświętszego Odkupiciela. Zgromadzenie to, założone we Włoszech w 1732 roku, liczy dziś tysiące członków posługujących w ponad 100 krajach na całym świecie.

KOREA POŁUDNIOWA

Przywódca sekty skazany na 33 lata więzienia

oprac. Anna Nagel

81-letni przywódca sekty Jezus Gwiazda Poranna (JMS) Dzong Mjong Soka został skazany przez sąd w Korei Płd. na 33 lata więzienia. Mężczyznę uznano za winnego napaści seksualnych na 16 wyznawczyń, które zmanipulował, ogłaszając się Mesjaszem.

„Metody i środki popełnienia przestępstwa były bardzo nikczemne, a ponieważ czyny te powtarzały się przez długi czas przy wykorzystaniu struktury religijnej kontroli i wpływów, surowa kara jest nieunikniona" – przekazano w uzasadnieniu wyroku, który zapadł w sądzie okręgowym w Taejon w środkowej części Korei Płd.

Orzeczona kara jest wyższa od 27 lat, o które wnioskowała prokuratura. Sąd dodatkowo nakazał 81-latkowi noszenie opaski elektronicznej przez 15 lat oraz nałożył 10-letni zakaz pracy w placówkach dla dzieci, młodzieży i osób z niepełnosprawnościami.

Grupa Jezus Gwiazda Poranna (Jesus Morning Star) została założona w 1978 r. przez Dzonga, byłego członka Kościoła Zjednoczeniowego Sun Mjung Muna. Według szacunków sekta skupia ponad 100 tys. wiernych w Korei Płd. oraz ponad 10 tys. za granicą.

Dzong od 2025 r. odsiaduje 17-letni wyrok za wykorzystywanie seksualne obywatelek Hongkongu, Australii oraz Korei Płd. Wcześniej, do 2018 r. spędził w celi dekadę za podobne przestępstwa popełnione w latach 2001-2006. **PAP**

eprasa.pl aa6fb62963

STREFA BIZNESU

DOLAR AMERYKAŃSKI (1 USD)	EURO (1 EUR)	FRANK SZWAJCARSKI (1 CHF)	FUNT SZTERLING (1 GBP)	JEN (100 JPY)
3,89	4,37	4,72	5,19	2,46

DANE WG NBP Z DNIA 19.10.2026, G. 12:00

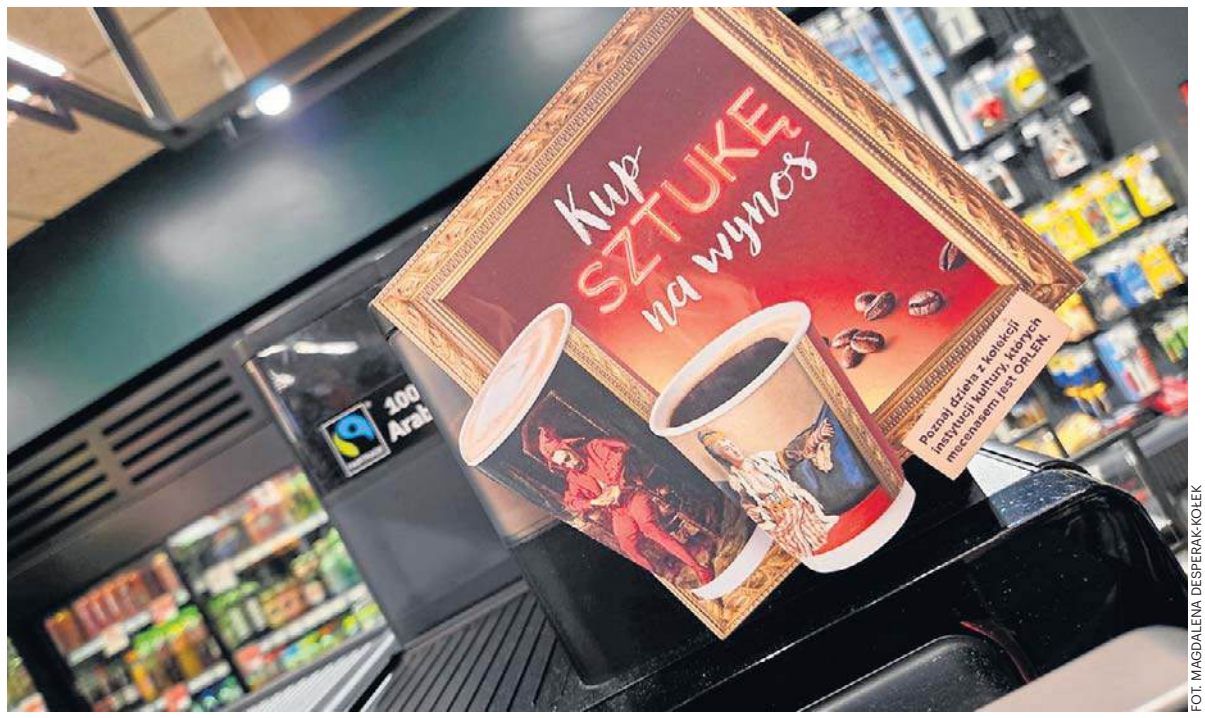
HANDEL

Polują na kubki z kawą na stacjach Orlenu. Wszystko przez Matejkę i Stańczyka

Czy szybka kawa w trasie może być okazją do kontemplacji dziedzictwa kulturowego? To znacznie bardziej prawdopodobne od czasu, gdy sztuka zawitała pod wiaty stacji paliw i między dystrybutory.

Magdalena Desperak-Kołek

Nowa kolekcja kubków „Sztuka na wynos" budzi spore zainteresowanie na stacjach Orlenu w całej Polsce. Firma przekonuje jednak, że nie chodzi wyłącznie o aspekt komercyjny. Ma ambicję przybliżać sztukę odbiorcom i włączać ją w codzienne życie Polaków.



FOT. MAGDALENA DESPERAK-KOŁEK

Akcja „sztuka na wynos" ma na celu popularyzację sztuki poprzez sprzedaż na stacjach benzynowych gorących napojów w papierowych kubkach z reprodukcjami znanych dzieł. Orlen aspiruje do zostania mecenasem sztuki

Kubki z rekonstrukcjami sztuki są dostępne w Stop Café na stacjach Orlen. W którym z pięciu obrazów najlepiej smakuje kawa?

Oferta nowych papierowych kubków z rekonstrukcjami dzieł sztuki pojawiła się na stacjach Orlen pod koniec września z okazji Dnia Kawy obchodzonego 29 września. Zostały przygotowane we współpracy z fundacją Orlen Art & Science. Łącznie dostępnych jest 5 wzorów:

- Jean-Étienne Liotard, Dama w tureckim stroju z wachlarzem, 1738–1771, Muzeum Łazienki Królewskie;
- Józef Chełmoński, Babie lato, 1875, Muzeum Narodowe w Warszawie;
- Jan Matejko, Stańczyk, 1862, Muzeum Narodowe w Warszawie;
- Jan Matejko, Konstytucja 3 maja 1791 roku, 1891, Zamek Królewski w Warszawie;
- Marek Włodarski, Odjeżdżający okręt, 1948, Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN.

Każdy z tych obrazów jest szczególnie ważny dla polskiego dziedzictwa kulturowego, dotykając różnych jego aspektów. W pierwszym odruchu uwagę przykuwa różnorodność kompozycji. O ile twórczość Jana Matejki czy Józefa Chełmońskiego wydaje się oczywistym wyborem, o tyle obraz Liotarda „Dama w tureckim stroju z wachlarzem" może rodzić pytania. Warto jednak pamiętać, że to dzieło znajdowało się już w kolekcji króla Stanisława Augusta. Kawa smakuje jednak zupełnie inaczej z kubka z melancholijnym Stańczykiem niż w towarzystwie sielskiego „Babiego lata".

Kubki spotkały się z pozytywnym odbiorem ze strony większości internautów i klientów

Inicjatywa spotkała się z pozytywnym odbiorem w internecie.

– Od początku obserwujemy bardzo duże zainteresowanie inicjatywą, co szczególnie widać w mediach społecznościowych. Pojawia się wiele spontanicznych, całkowicie organicznych publikacji, zdjęć, oznaczeń i komentarzy, a część materiałów osiąga naprawdę duże zasięgi. Odbiorcy chętnie publikują zdjęcia kubków i dzielą się swoimi wrażeniami z projektu. W jego promocję włączają się również nasi ambasadorzy oraz instytucje kultury. To pokazuje, że udało nam się stworzyć inicjatywę, która łączy różne środowiska i angażuje odbiorców znacznie szerzej niż tylko w momencie zakupu kawy – komentuje Orlen.

Pozytywne komentarze można łatwo znaleźć między innymi na stronach fanpage na Facebooku, poświęconych zróżnicowanej tematyce, takich jak poświęcony historii „Tajne Stowarzyszenie Jawnych Przeciwników Barokizowania Budowli Gotyckich" (104 tys. obserwujących) lub poświęcona architekturze strona BRYŁA (79 000 obserwujących), a nawet na oficjalnym profilu klubu Wisła Płock na Facebooku.

Dodatkowym aspektem szerzenia kultury, który wynika z tego projektu, jest fakt, że akcja prowokuje do refleksji i dyskusji, nie tylko wśród koneserów, ale także osoby na co dzień niezainteresowane sztuką. Decydując się na zakup kawy na stacjach paliw, a przynajmniej w sytuacjach, kiedy wykaże się minimum zainteresowania designem produktu, można oczekiwać spontanicznego rozpoczęcia rozmowy na ten temat zarówno z pracownikami, jak i innymi klientami. Sprawia to wrażenie, jakby niemal wszyscy chwalili inicjatywę, jednak często pada również argument dotyczący stosunkowo wąskiego wyboru modeli oraz ich ograniczonej dostępności na danej stacji. Dostępny jest głównie wzór, który został wyłożony w ramach otwartego „rękawa" kubków, jeśli zaś chciałoby się spożyć napój w innym entourage'u, należy już wyruszyć na poszukiwania. Zaobserwowano również problem, że plastikowe wieczko zdaje się gorzej na nich trzymać niż na klasycznych kubkach, co może być problemem przy piciu w trasie. Wiele jednak może wynikać z umiejętności jego mocowania. Pozostaje jednak oczekiwać, czy w przyszłości Orlen wykona kolejny krok i nie tylko rozszerzy gamę dostępnych wzorów, ale także wprowadzi je w formie kubków wielorazowych, co otworzyłoby drzwi potencjalnym kolekcjonerom.

Orlen ma ambicję stać się mecenasem sztuki. Firma chce, by ta przeniknęła do naszego codziennego życia

Firma od dawna wspiera aktywności kulturalne, ostatnio intensyfikując te działania. W tym roku po raz pierwszy objęła patronatem między innymi doroczny Piknik Country w Mrągowie.

Orlen nie zamierza jednak na tym zaprzestać:

– Mecenat kultury rozumiemy szerzej niż tylko jako finansowanie wydarzeń czy instytucji. Chcemy również szukać nowych możliwości przybliżania sztuki odbiorom i włączania jej w codzienne życie. Stąd pomysł, aby wykorzystać rytuał picia kawy na wynos i zamienić kubki Stop Café w małe galerie sztuki. Dzięki temu dzieła z kolekcji instytucji kultury, których jesteśmy mecenasem, mogą docierać do odbiorców w zupełnie nowych, często nieoczywistych okolicznościach.

Czy kawa z kubka ze sztuką rzeczywiście smakuje lepiej?

Synestezja smaku i wzroku to kwestia indywidualna, ale Orlen nie ukrywa, że za projektem stoją zarówno ambicje popularyzowania sztuki, jak i kwestie biznesowe. Firma liczy, że połączenie codziennego rytuału z reprodukcjami znanych dzieł zainteresuje klientów ofertą Stop Café, a przy okazji skieruje ich uwagę na polskie dziedzictwo kulturowe.

– Projekt ma również swój wymiar biznesowy. Zależy nam, aby oferta Stop Cafe była atrakcyjna dla klientów, a jednocześnie chcemy wykorzystywać skalę działalności ORLEN do realizacji naszych celów związanych z popularyzacją kultury i zwiększaniem jej dostępności. Na tym polega siła tego pomysłu – łączymy popularny produkt z promocją polskiego dziedzictwa kulturowego, sprawiając, że sztuka wychodzi poza mury muzeów i staje się częścią naszej codzienności – komentuje Orlen.

Trudno oczekiwać, że papierowy kubek zastąpi wizytę w muzeum. Może jednak sprawić, że reprodukcje dzieł, które zwykle oglądamy na wystawach lub w podręcznikach, trafią do znacznie szerszego grona odbiorców, także tych, którzy na co dzień nie szukają kontaktu ze sztuką. A gdy już go znajdą, poczucie solidarności zmęczonego kierowcy z bolejącym stańczykiem może wywołać znacznie głębszą więź niż w przypadku przelotnego zaobserwowania dzieła na ścianie muzeum.

eprasa.pl aa6fb62963

MATERIAŁ INFORMACYJNY KONFEDERACJA LEWIATAN 0011590281

Deklaracja Sopocka zakończyła EFNI 2026, trzy dni obrad nad wyzwaniami współczesności

W 15. edycji Europejskiego Forum Nowych Idei wzięło udział 2178 osób, w tym 299 dziennikarzy i przedstawicieli mediów oraz 415 panelistów, prelegentów i moderatorów. W programie znalazło się 117 różnych wydarzeń w ramach czterech głównych ścieżek tematycznych: Nasz Nowy Świat, Nasza Nowa Europa, Nasza Nowa Polska i Nasz Nowy Człowiek.



Przedstawiciele biznesu, charyzmatyczni mówcy, liderzy i decydenci oraz autorytety ze świata kultury i nauki podczas wydarzeń, paneli, spotkań otwartych, kontrapunktów czy nocnych rozmów debatowali o najważniejszych wyzwaniach dla biznesu i społeczeństw w zmieniającym się świecie, o globalnych trendach oraz o przyszłym kształcie Unii.

Europa musi stawiać na bezpieczeństwo

W dyskusjach dominowały kwestie bezpieczeństwa w różnych wymiarach. Zwracano uwagę na konieczność wzmocnienia pozycji Europy. Za pytaniem o europejską samowystarczalność kryje się trudny wybór: płacić dziś, czy ryzykować znacznie wyższą cenę jutro.

– *Wolę brać kredyt dzisiaj, niż żeby ktoś musiał płacić własną krwią za kilka lat* – mówił o SAFE wicepremier i szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz. Zapowiedział dalszą pomoc wojskową dla Ukrainy i przegląd zamówień polskiej armii. Wśród najpilniejszych potrzeb wicepremier wymienił drony, systemy antydronowe i sztuczną inteligencję.

Sam sprzęt nie wystarczy, jeśli sojusznicze wojska utkną na granicach.

– *Unia Europejska buduje wojskowe Schengen* – mówił europoseł Michał Szczerba. Negocjowane przepisy mają usuwać administracyjne bariery w przemieszczaniu żołnierzy i sprzętu.

– *Odporność, zdolność do obrony buduje się w całym społeczeństwie* – przekonywał Mieczysław Struk, marszałek województwa pomorskiego.

Energia przyszłości

Europa musi przygotować się również na kryzysy energetyczne. Niepewna i zmienna globalna architektura energetyczno-surowcowa wymusza dywersyfikację i inwestycje w nowe technologie, aby zwiększyć odporność państw i firm.

Partner ThinkTank Leszek Wroński zauważył, że przespaliśmy zbyt wiele, nic nie robiąc, przespaliśmy dobre momenty na budowanie odporności i to trwało zbyt długo. Według niego transformacja energetyczna powinna przebiegać sprawniej. Dodał również, że w przyszłości w zmniejszeniu podatności na kryzysy mogą nam pomóc odnawialne źródła energii.

Na krajowym podwórku transformacja sektora elektroenergetycznego wymaga ścisłej koordynacji działań w obszarze regulacji, technologii i finansowania, a także ich spójności z celami Unii Europejskiej.

– *Równolegle z rozwojem OZE konieczne jest zapewnienie bezpieczeństwa dostaw, zwiększenie elastyczności systemu, modernizacja sieci oraz stworzenie przewidywalnych warunków dla inwestorów. Jednym z kluczowych wyzwań pozostaje niedostateczna elastyczność systemu, która przekłada się również na poziom cen energii. Problemem jest przede wszystkim niedopasowanie zmiennej produkcji energii z OZE do bieżącego zapotrzebowania. Dzisiaj produkcja energii odnawialnej nie jest problemem, bo przekroczyliśmy 50 proc. mocy zainstalowanych w OZE* – powiedziała Magdalena Kamińska, prezes zarządu Energi SA.

Europejska konkurencyjność

Europa chce i musi konkurować z resztą świata. Nie dokona się to bez przedsiębiorców. Ci potrzebują deregulacji prawa unijnego, ochrony własnego rynku i przewidywalnej polityki energetycznej.



Wiceprezydent MEDEF – Ruchu Przedsiębiorstw Francji – Fabrice Le Saché zwrócił uwagę, że całej winy za problemy państw unijnych nie można zrzucić na Brukselę. Powiedział, że czasem to samo unijne prawo jest implementowane w niektórych krajach lepiej, a w innych gorzej. Nie zmienia to faktu, że unijne regulacje są problemem, z którym musi się mierzyć europejski przemysł.

Prezydent Rumuńskiej Konfederacji Pracodawców Concordia Dan Şucu powiedział, że europejskie gospodarki mogą ze sobą konkurować, a jednocześnie tworzyć wspólny rynek. Podkreślił, że spójność i konkurencyjność się nie wykluczają, lecz są ze sobą powiązane.

Prezydent Konfederacji Lewiatan Marek Górski mówił o konieczności deregulowania unijnej gospodarki, zwracając jednocześnie uwagę na to, jak duży problem mają z tym urzędnicy w Brukseli. Powiedział, że Europa nawet nie chce używać słowa „deregulacja", zastępując je określeniem „upraszczanie". Dodał, że prośba o deregulację wprawia przedstawicieli Unii w zakłopotanie.

Deklaracja Sopocka

„Żyjemy w czasach przełomu epok, co rodzi wiele poważnych wyzwań. Wojny, zmieniający się układ sił między mocarstwami, transformacja energetyczna i rozwój sztucznej inteligencji na nowo definiują warunki prowadzenia biznesu, funkcjonowania społeczeństw i państw. W tym trudnym momencie my, uczestnicy Europejskiego Forum Nowych Idei 2026, przedstawiamy najważniejsze rekomendacje dotyczące przyszłości Europy, w tym Polski – naszego bezpieczeństwa, gospodarki i jej konkurencyjności." – czytamy we wstępie do Deklaracji Sopockiej przyjętej na zakończenie Europejskiego Forum Nowych Idei. Uczestnicy EFNI zaapelowali w niej do polskiego rządu, parlamentu i Komisji Europejskiej o podjęcie działań na rzecz wzmocnienia bezpieczeństwa, konkurencyjności i odporności Polski oraz całej Europy.

Dr Henryka Bochniarz, przewodnicząca Rady Programowej EFNI, omawiając najważniejsze punkty Deklaracji Sopockiej stwierdziła, że doświadczenie transformacyjne i pozycja szóstej gospodarki UE nakładają na Polskę szczególną odpowiedzialność za przyszłość Unii Europejskiej. Dotyczy to rządu, społeczeństwa obywatelskiego i środowisk gospodarczych.

– *Polska jest gotowa dzielić tę odpowiedzialność z innymi państwami* – dodała Henryka Bochniarz. – *Polska ma do odegrania unikalną rolę w dyskusji na temat przyszłości Europy. Nasze doświadczenie transformacyjne, fakt, że jesteśmy szóstą gospodarką UE nakłada na nas, na rząd, społeczeństwo obywatelskie, środowiska gospodarcze szczególną odpowiedzialność za przyszły kształt Unii Europejskiej. Polska jest gotowa, aby współdzielić tę odpowiedzialność z innymi krajami członkowskimi UE.*

W deklaracji postulowana jest m.in. większa integracja UE dla skutecznego kształtowania nowego porządku globalnego. Rosnąca rola Chin, Indii i innych państw Azji, Afryki i Ameryki Łacińskiej powinna być istotnym elementem w określeniu nowej, partnerskiej pozycji UE wobec krajów, tzw. Globalnego Południa. Polska i Europa powinny nadal wspierać Ukrainę w walce z rosyjską agresją oraz już teraz przygotowywać się do powojennej odbudowy tego kraju. Konsekwentne wspólne stanowisko UE wobec agresywnych działań Rosji jest ważnym elementem bezpieczeństwa Ukrainy i Europy. Wobec rosnącej presji ze strony Chin potrzebne są zdecydowane działania ochronne, zwłaszcza w takich sektorach, jak: motoryzacja, stal i wyroby stalowe, chemia, fotowoltaika, baterie, AGD, produkcja cementu i mebli, farmacja. Europa potrzebuje uczciwych i równych warunków konkurencji, skutecznych instrumentów ochrony rynku przed nieuczciwymi praktykami. Europa powinna konsekwentnie wzmacniać swoje zdolności obronne poprzez zwiększenie i lepsze wykorzystanie wydatków na obronność, rozwój europejskiego przemysłu obronnego oraz budowanie odporności strategicznej kontynentu. Wzrost gospodarczy Europy powinien być oparty na innowacjach i wysokiej produktywności. Rozwój technologii cyfrowych i AI powinien być priorytetem. Polska potrzebuje przyspieszenia transformacji energetycznej i długoterminowego planu rozwoju energetyki opartego na takiej strukturze źródeł energii, która zapewni minimalne obciążenie dla środowiska. Uczestnicy apelują także o zwiększenie nakładów na badania i twórczość, zapewnienie stabilnych warunków rozwoju instytucjom naukowym i kulturalnym oraz wspieranie międzynarodowej współpracy. Potrzebne są także systematyczne działania zwiększające obecność polskich osiągnięć naukowych oraz filmu, muzyki, literatury i sztuki za granicą.

Nagrodę Lewiatana im. Andrzeja Wierzbickiego

Poznaliśmy także laureatów tegorocznych Nagród Konfederacji Lewiatan, które zostały wręczone w czasie Europejskiego Forum Nowych Idei.

Nagrodę Lewiatana im. Andrzeja Wierzbickiego dla przedsiębiorcy zasłużonego dla rozwoju firm mikro, małych i średnich otrzymał Ryszard Tomaszewski, prezes zarządu kompleksu Dworzysko w Szczawnie-Zdroju.

Nagroda im. Andrzeja Wierzbickiego dla dużego przedsiębiorcy trafiła w ręce Piotra Krupy, założyciela i prezesa Grupy KRUK. To nagroda dla przedsiębiorców, którzy nadają styl polskiej przedsiębiorczości, kontynuując jej najlepsze tradycje.

Nagrodę im. Władysława Grabskiego dla wyróżniającej się osobistości życia publicznego przyznano Markusowi Beyrerowi, dyrektorowi generalnemu BusinessEurope od 2013 roku.

Nagroda za odważne myślenie, wręczana przez Konfederację Lewiatan i Fundację na Rzecz Myślenia im. Barbary Skargi, powędrowała do Małgorzaty Chmielewskiej, społeczniczki, przełożonej Fundacji Domy Wspólnoty Chleba Życia, założycielki jedenastu domów dla osób bezdomnych i chorych w Polsce.

Zarząd Konfederacji Lewiatan przyznał też nagrodę specjalną Januszowi Steinhoffowi, wicepremierowi i ministrowi gospodarki w rządzie Jerzego Buzka, jednemu z tych polityków, którzy potrafili przekładać przekonania na konkretne decyzje dotyczące przyszłości Polski.

eprasa.pl aa6fb62963

FIRMA

Niepewność nie odpuszcza, ale firmy widzą szansę. Właśnie planują budżety na 2027 rok

Każda branża ma własną specyfikę, potrzeby i rytm działania, ale wszystkie firmy łączy jedna kwestia: budżet musi się zgadzać. Planowanie wydatków na przyszły rok to przełomowy moment.

Magdalena Desperak-Kołek

W tych niepewnych czasach ciężko jednak coś zaplanować. Nie należy jednak popadać w defetyzm, coraz więcej przedsiębiorców dostrzega, że konkurencyjność buduje się nie tylko skalą działalności, ale też efektywnością i elastycznością. Czego obawiają się przedsiębiorcy, a co napawa ich optymizmem?



FOT. ARKADIUSZ ŁAWRYWIANIEC, ZDJĘCIE ARCHIWALNE

Rozwój technologiczny zmienia sposób działania logistyki i przemysłu

Głównym problemem przedsiębiorców jest rosnąca presja kosztowa

Rosnące ceny paliw wyraźnie pokazują, jak szybko wydarzenia geopolityczne przekładają się na codzienne koszty. Planując budżety na 2027 r., trzeba uwzględniać nie tylko znane już koszty, lecz także rezerwę na gwałtowne zmiany rynkowe.

– Przyszły rok będzie wymagał, by bez względu na skalę działalności jeszcze bardziej uważać na zarządzanie kosztami. Pogodzenie wcześniej zaplanowanych wydatków ze zmieniającym się otoczeniem biznesowym nie jest łatwe. Istotne znaczenie w planowaniu budżetów będzie miało pozostawienie przestrzeni na „nieprzewidziane okoliczności". W obecnych warunkach coraz ważniejsze staje się nie samo ograniczanie kosztów, ale świadome i trafne decydowanie, w które aktywności warto inwestować – tłumaczy Wojciech Siemień, dyrektor Hotel Aurora Wellness & Spa w Międzyzdrojach.

Dodaje, że jednym z największych wyzwań pozostaną koszty pracy: – Szczególnie w sektorach usługowych, gdzie dostępność wykwalifikowanych pracowników jest już dzisiaj bardzo ograniczona, a jakość obsługi bezpośrednio wpływa na konkurencyjność firmy. Znaczenia nabierze zbilansowanie rosnących oczekiwań pracowników z utrzymaniem rentowności. W sektorze HoReCa jest to szczególnie widoczne, ponieważ doświadczeń gości nie da się sprowadzić wyłącznie do procedur i technologii – mówi Wojciech Siemień.

Jak pogodzić budżetowanie ze skrajnie niepewną przyszłością? Rosnące ceny energii zagrażają wypracowanym przez lata modelom biznesowym

Wspomniana kompetencja do reagowania na zmiany będzie niezbędna, ponieważ 2027 rok raczej nie da wytchnienia po maratonie niepewności, z którym boryka się gospodarka. Można by rzec, że firmy ostrożnie podążają tam, gdzie nie dotarł jeszcze nikt.

– Jednym z największych wyzwań w 2027 r. będzie niepewność w prognozowaniu przychodów. Choć prognozy makroekonomiczne mogą wskazywać na dalszy wzrost gospodarczy, nie oznacza to, że wszystkie branże odczują go w takim samym stopniu – komentuje Nina Batusiewicz, założycielka marki Yaminah Dance Art.

– Zmienność popytu i ostrożniejsze decyzje zakupowe klientów oraz rosnąca presja cenowa sprawiają, że planowanie sprzedaży staje się coraz bardziej wymagające. Kluczowe będzie tworzenie realistycznych prognoz finansowych, regularne aktualizowanie założeń budżetowych oraz przygotowywanie alternatywnych scenariuszy. Firmy, które chcą się rozwijać muszą nauczyć się elastycznie reagować na zmiany rynkowe – uważa Nina Batusiewicz.

To właśnie elastyczność oraz zdolność do adaptacji w czasie rzeczywistym są obecnie priorytetami przy planowaniu finansów przedsiębiorstwa. Niepewność stanowi wyzwanie szczególnie dla rodzinnych przedsiębiorstw, które nie dysponują zapleczem finansowym wielkich korporacji.

Daniel Szymura, zarządzający rodzinną siecią piekarni „Piekarnia Cukiernia Erwin Szymura" tłumaczy:

– Największe obawy budzą we mnie niestabilne ceny paliw, energii i surowców, a także stale rosnące koszty zatrudnienia. W branży piekarniczo-cukierniczej odczuwamy to szczególnie mocno, ponieważ produkcja jest energochłonna, wymaga dużego nakładu pracy, a codzienna dystrybucja generuje znaczne koszty transportu. Nie jesteśmy w stanie bez końca przenosić kosztów na klientów. Widzimy, że konsumenci coraz uważniej oglądają każdą złotówkę, a cena staje się dla wielu osób ważniejsza niż jakość produktu.

– Niepokoi mnie też brak przewidywalności. Przedsiębiorca powinien móc planować inwestycje, rozwój i zatrudnienie z kilkuletnim wyprzedzeniem. Tymczasem coraz częściej zamiast myśleć o rozwoju, musi skupiać się na utrzymaniu rentowności i zabezpieczeniu bieżącej działalności – komentuje Daniel Szymura.

Na dłuższą metę pozostaje liczyć na normalizację cen nośników energii i rozładowanie napięć na Bliskim Wschodzie, które spowodowały ich zwyżkę. Do tego czasu wiele MŚP funkcjonuje w „trybie przetrwania".

Przemysł coraz mniej pesymistycznie podchodzi do przyszłości

W niepewnym krajobrazie biznesowym pojawia się iskierka nadziei. O kondycji gospodarki najwcześniej mówią zbierane w trakcie miesiąca badania ankietowe pojawiające się na długo przed statystykami produkcji czy PKB. Wskaźnik PMI (Purchasing Manager Index) informuje o zamówieniach, produkcji i zapasach w przemyśle. Wartość 50 oznacza zupełnie neutralną ocenę, ani wzrost, ani kontrakcję.

W Polsce po znaczącym pogorszeniu do 44,80 w czerwcu b.r. wskaźnik powoli wraca do homeostazy. We wrześniu wynosił już 49, zatem spadek aktywności przemysłowej jest już nieznaczny. Przedsiębiorstwa powoli przezwyciężają pesymizm, budżety będą jednak w większości przypadków stawiać raczej na stabilizację niż na ambitne plany rozwoju.

Czasem warto ponieść koszt. Przedsiębiorstwa muszą ująć w budżecie inwestycje w technologię, aby nie pozostać w tyle

Jesteśmy w trakcie szybkiej transformacji technologicznej, która może jeszcze bardziej przyspieszyć. Chociaż AI nie zastępuje na razie miejsc pracy, przejmuje coraz szerszy zakres zadań pod ludzką kuratelą. Polskie przedsiębiorstwa adaptują się do nowej rzeczywistości. Nie wystarczy jednak po prostu magicznie „włączyć" AI.

Jego sukces w firmie zależy od inwestycji w ten obszar, digitalizacji pozyskiwania danych, zarządzania zasobami przedsiębiorstwa oraz zmiany kultury organizacyjnej. Rozwój technologiczny ma również bardziej materialny wymiar. Zmienia sposób działania logistyki i przemysłu, firmy operujące w tym segmencie przygotowują się do dalszych inwestycji.

– Budownictwo specjalistyczne zawsze było wymagającą branżą. Jednak właśnie po to budujemy doświadczenie i kompetencje, aby skutecznie odpowiadać na kolejne wyzwania, a zmiany na rynku postrzegamy przede wszystkim jako szansę na rozwój. Dobrym przykładem jest nasza marka Fibre Robotics, odpowiadająca na rosnące wymagania automatyzacji magazynów. Posadzka przemysłowa staje się elementem infrastruktury robotycznej, gdzie precyzja wykonania, równość powierzchni i jakość dylatacji bezpośrednio wpływają na wydajność całego systemu. Mamy za sobą konkretne realizacje, rozwijamy kompetencje zespołu i inwestujemy w park technologiczny. Dlatego budżet na 2027 rok planujemy z optymizmem, koncentrując się na wykorzystaniu nowych możliwości rynkowych, a nie wyłącznie na zabezpieczaniu się przed ryzykiem – komentuje Tomasz Czechowski, Chief Financial Officer w Fibre System.

Być może sposobem na wydostanie się z pętli niepewności jest właśnie skupienie się na rozwoju i poczekanie aż inwestycje zaczną procentować. Nie każde przedsiębiorstwo ma jednak taką możliwość z uwagi na specyfikę prowadzonej działalności lub posiadany kapitał.

Pomimo niepewności, polskie przedsiębiorstwa wejdą w 2027 rok z umiarkowanym optymizmem

Nadchodzący rok nie zapowiada się jako czas łatwych decyzji, jednak coraz więcej przedsiębiorców dostrzega, że odpowiedzią na niepewność nie musi być wyłącznie ograniczanie wydatków.

– W kwestii rentowności w 2027 roku, należy zachować realizm, ale nie pesymizm. Utrzymanie dotychczasowych lub zbliżonych marż niewątpliwie będzie wyzwaniem. Tym bardziej, większego znaczenia nabierze efektywność operacyjna, przemyślane inwestycje i umiejętność uzasadnienia cen oferowanych klientom. Przedsiębiorcy, którzy połączą mądrą kontrolę kosztów z inwestowaniem w ludzi, technologię i poprawę jakości, będą mieli szansę nie tylko utrzymać rentowność, ale również wykorzystać nadchodzące wyzwania jako bodziec rozwoju – podsumowuje Wojciech Siemień, dyrektor Hotel Aurora Wellness & Spa w Międzyzdrojach.

Ostatecznie o powodzeniu firm w 2027 roku zdecyduje zdolność do zachowania równowagi między bezpieczeństwem finansowym a gotowością do działania. Budżet powinien chronić płynność i marżę, ale nie może całkowicie blokować inwestycji, które pozwolą organizacji lepiej odpowiadać na potrzeby klientów oraz zmiany zachodzące na rynku.

eprasa.pl aa6fb62963

REKLAMA
0011555084

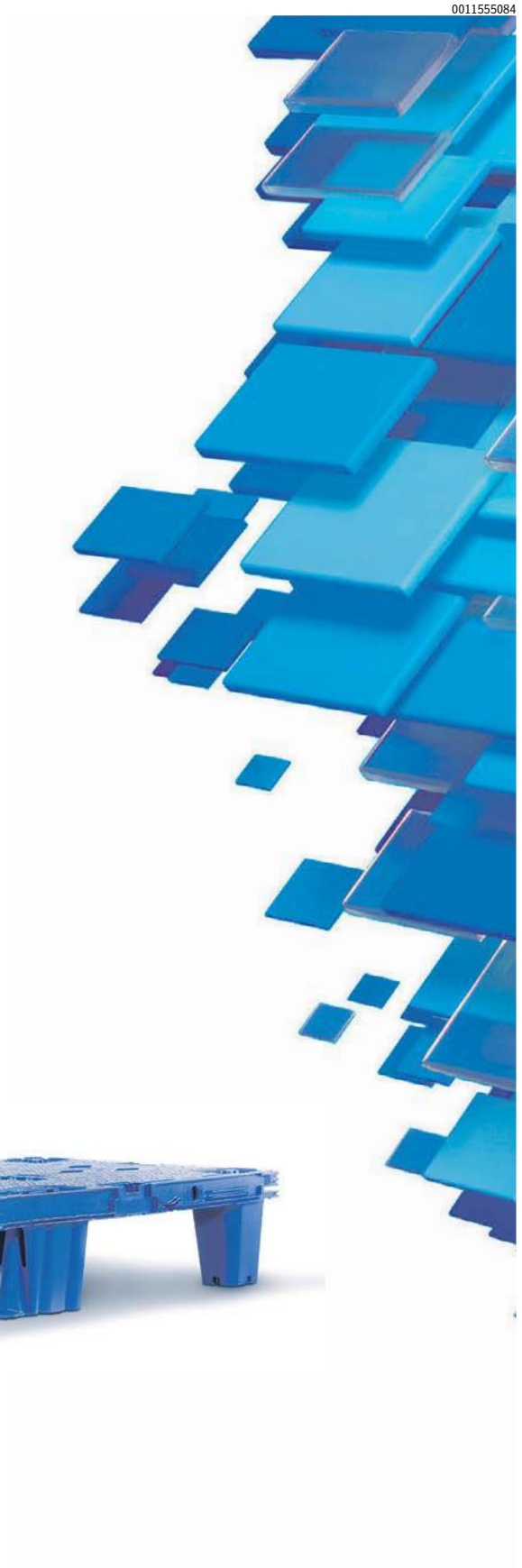
Niebieskie palety są własnością firmy CHEP.

Weź odpowiedzialność za swoją rolę w łańcuchu dostaw opartym na obiegu zamkniętym.

CHEP zarządza największą pulą palet typu share and reuse na świecie. Dzięki temu generujemy znaczące oszczędności ekonomiczne i środowiskowe dla wszystkich w całym łańcuchu dostaw.

Ważne jest, aby palety CHEP były szybko zwracane do nas, abyśmy mogli je sprawdzić, naprawić i ponownie wprowadzić do naszego obiegu. Przerwanie tego cyklu prowadzi do wzrostu kosztów w łańcuchu dostaw i może skutkować podjęciem działań prawnych.

Zobowiązujemy się do odzyskiwania naszych palet. W razie potrzeby podejmiemy działania prawne, aby to zapewnić. Palety i pojemniki CHEP pozostają zawsze własnością CHEP i nie mogą być legalnie kupowane ani sprzedawane.







Razem budujemy cyrkularny łańcuch dostaw

Poproś o DARMOWY odbiór palet w **collect.CHEP.com** lub zadzwoń do **+48 22 696 43 72**.

Żaden podmiot nie jest upoważniony do kupna, sprzedaży, utylizacji, używania lub innego zarządzania sprzętem w sposób niezgodny z prawami własności CHEP. Przejmowanie, używanie lub inne nieautoryzowane użycie sprzętu CHEP jest surowo zabronione. W całej Europie palety CHEP są koloru niebieskiego i są oznaczone potrójną strzałką CHEP (obie chronione znakiem towarowym) oraz słowami "Własność CHEP" lub "CHEP Property" w języku angielskim lub innych językach europejskich. To identy ikuje sprzęt jako należący do CHEP.

CHEP
A Brambles Company

eprasa.pl aa6fb62963

PROGRAMOWO



G. 16:55

Gliniarze Śląsk

Polsat

Wieczór panieński kończy się dla jednej z uczestniczek bardzo źle. Kobieta zostaje odurzona i zgwałcona we własnym mieszkaniu. Świadek naprowadza policję na parę tajemniczych gości, którzy odwiedzili poszkodowaną na afterparty i mieli jej grozić. Detektywi odkrywają coraz to nowe kłamstwa uczestników feralnej imprezy... Czy któreś z nich stanowi klucz do rozwiązania zagadki? Tymczasem Kowalski szuka odpowiedzi na kolejne pytania, śledząc niebezpiecznego mężczyznę. Dokonuje szokującego odkrycia.

G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Marta zabiera osłabionego Szymona do We-Medu. Tam czeka na nią niespodzianka, bo niespodziewanie spotyka tam Łukasza we własnej osobie. Dominika i Karma planują kradzież cennego obrazu z muzeum, jednak nie wszystko idzie zgodnie z ich planem. Gdy Bolesław dowiaduje się, że Eliza odwiedziła jego syna w więzieniu, stara się przeciągnąć go znowu na swoją stronę. Eliza tymczasem wyraża przed Borysem chęć pracy dla Iskry.



G. 20:05

Barwy szczęścia

TVP 2

Skandal wokół Wilka wywołuje kryzys w relacji Gabrysi i Szczepana. Kobieta ma żal, że namówił ją do poparcia kontrowersyjnych planów przebudowy Zacisznej. Mieszkańcy osiedla z kolei mogą odetchnąć z ulgą – Urząd Miasta odrzuca projekt dewelopera. Tolek zabiera Brodę na spotkanie z dawnym bywalcem torów wyścigowych, który może pomóc rozwikłać tajemnicę tożsamości ojca. Prawdziwa bomba wybucha podczas przeglądania starych fotografii u Rawiczowej. Małgorzata dostrzega uderzające podobieństwo między zmarłym mężem seniorki, Bogdanem, a Brodeckim i wprost pyta przyjaciółkę, czy Kajetan jest przyrodnim bratem Cezarego. Równolegle Grażyna odwiedza Madzię i po niespodziewanym spotkaniu z Oliwką dowiaduje się o jej rozstaniu z Tomkiem. Poruszona tą wiadomością, postanawia odbyć z Kępskim zasadniczą rozmowę.



G. 20:50

M jak miłość

TVP 2



Anita jest bliska załamania. Nie jest w ciąży i kłóci się z Kamilem. Jeden z testów należących do przyjaciółki wykonuje za to Magda i gdy poznaje wynik, jest w szoku. Z Budzyńską kontaktuje się nagle była więźniarka Elżbieta, która ma nadzieję, że prawniczka ochroni ją przed brutalnym mężem . Gdy Magda zabiera kobietę do Grabiny, agresor rusza ich śladem. Pani Ola niepokoi się o Wernera i jego stan psychiczny.

G. 22:20

SOR

TVP 2

„SOR" to nowoczesne spojrzenie na gatunek serialu medycznego. Produkcja pokazuje szpitalny oddział ratunkowy jako przestrzeń, gdzie rozgrywają się nie tylko dramatyczne historie pacjentów, ale także osobiste wybory i konflikty ludzi, którzy każdego dnia walczą o ich życie. Serial łączy elementy emocjonującego dramatu, thrillera i historii obyczajowej. W „SOR" zobaczymy nie tylko spektakularne akcje ratunkowe, ale również ludzi stojących za medycznymi procedurami. Piotr Hajduk (Sebastian Dela), genialny lekarz ze skomplikowaną przeszłością, zaczyna pracę na SOR–ze prowadzonym przez Kaśkę (Sonia Mietielica), swoją dawną miłość. Między nimi stoi Andrzej (Ireneusz Czop), szorstki ordynator, który dostrzega geniusz Piotra, ale nie toleruje jego metod działania. Nowe odcinki co tydzień w każdy wtorek.



G. 20:30

Felicita

TVP 1

Między Giulią a Zośką nastąpi moment absolutnej szczerości. Kobieta wyzna Zośce, że naprawdę kochała Kamila. Co więcej – nie tylko kochała, ona naprawdę wiązała z nim swoją przyszłość i wierzyła w ich miłość. Oliwia poznaje w końcu dramatyczną sytuację Davide i proponuje mu wyjazd do Polski. Nastolatka traci poczucie czasu, czym wywołuje panikę u matki. Gdy poszukiwania dobiegają końca, między Zośką a córką dochodzi do gwałtownej awantur.

G. 21:50

Na sygnale

TVP 2

Martyna zaczyna pracę w firmie Łukasza jako konsultantka i bierze udział w zorganizowanej przez dyrektora konferencji prasowej. Pozostali ratownicy odkrywają o poranku, że z bazy nagle zniknęło sporo leków i szybko znajdują „podejrzanego": Sebastiana. Doktor Góra urządza koledze ostre przesłuchanie. Na kolejnym dyżurze zespół Artura trafia natomiast na wyjątkowo pechową imprezę nad jeziorem. Na karetkę Piotra, Romka oraz Sebastiana napadają nagle gangsterzy.

eprasa.pl aa6fb62963

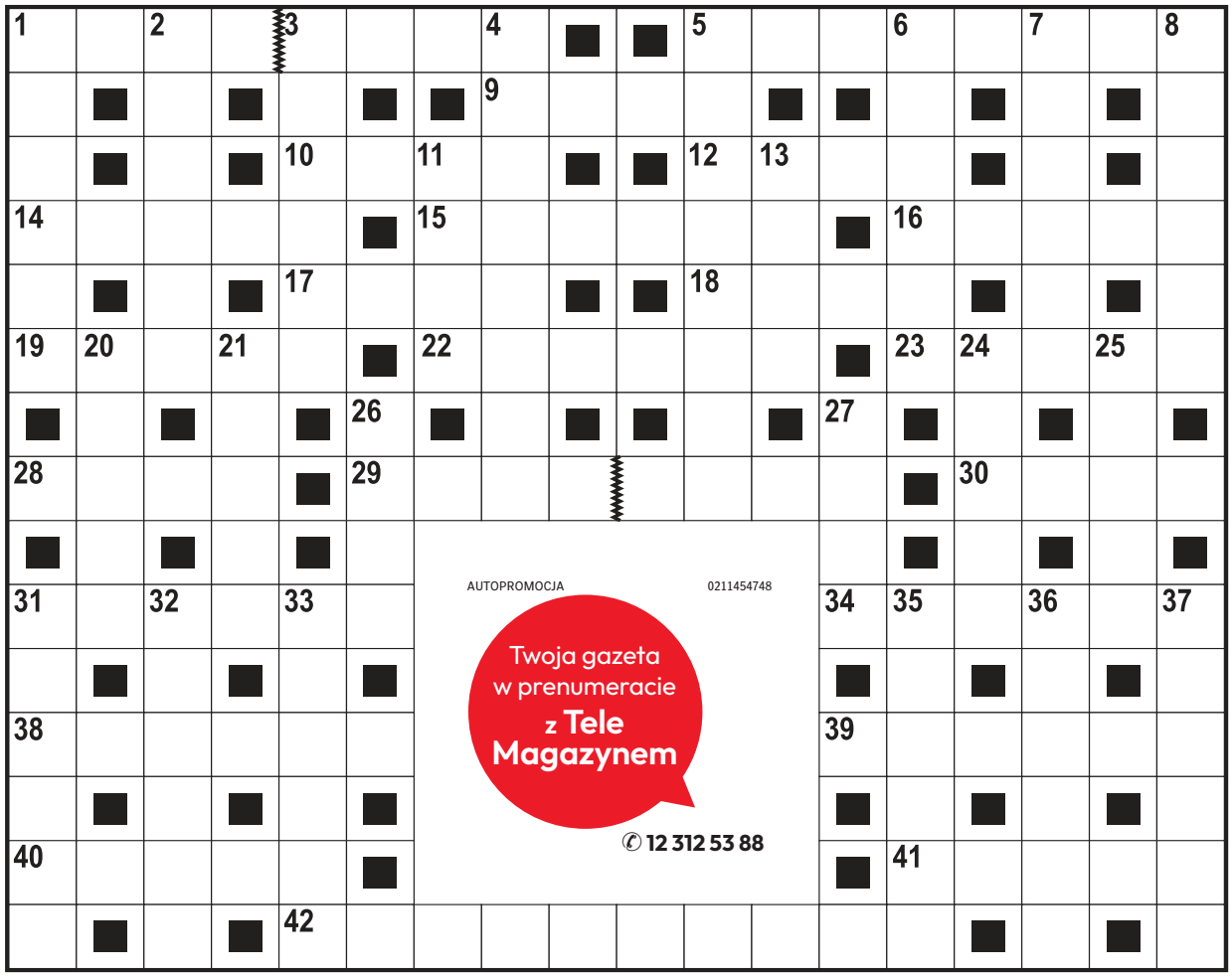
KRZYŻÓWKA NR 162

Poziomo:

1) komedia filmowa z Kargulem i Pawlakiem,
5) … Krzywousty, król Polski z dynastii Piastów,
9) należy do archipelagu Wysp Maltańskich,
10) roślina nadwodna, tatarak,
12) wyspa w Indonezji, turystyczny raj,
14) tytuł islamskiego dostojnika,
15) broń sieczna dragona,
16) „… Schindlera", film Stevena Spielberga,
17) wyścig w trudnym terenie,
18) klocki produkowane w Danii,
19) świadczenie z ZUS-u,
22) zasuwa do zamykania kanału komina,
23) … polny, czyli peluszka,
28) jednostka miary częstotliwości,
29) hiszpański samochód osobowy,
30) gwiazda opery lub baletu,
31) gra na zielonym stole,
34) zewnętrzna część ucha,
38) naukowiec przeprowadzający eksperymenty,
39) auto z Korei Południowej,
40) kablowe lub światłowodowe,
41) rzucane przez Juliusza Cezara,
42) Maja, aktorka z filmu „Panny z Wilka".

Pionowo:

1) zapowiada audycje radiowe,
2) … Brando, filmowy ojciec chrzestny,
3) nocny mebelek przy łóżku,
4) żartobliwa zabawa lub drobiazg,
5) zimowa dyscyplina sportowa,
6) końcowa część powieści,
7) jezioro na Wybrzeżu Słowińskim,
8) szybki wyrzut ręki przed siebie,
11) „Kalewala" lub „Iliada",
13) wśród mieszkańców Kaukazu,
20) śpiewa „Miłość jak wino",
21) barwne zjawisko atmosferyczne,
24) wyspa grecka znana z Kolosa,
25) pies z polskiego serialu kryminalnego,
26) wydanie opinii o czymś, ocena,
27) karzeł, opiekun kopalni,
31) potocznie o podziemnej prasie,
32) człowiek bezwartościowy, nicpoń,
33) Tomasz, krytyk filmowy,
35) roślina doniczkowa, fuksja,
36) uczucie silniejsze niż zazdrość,
37) Gall …, autor „Kroniki polskiej".

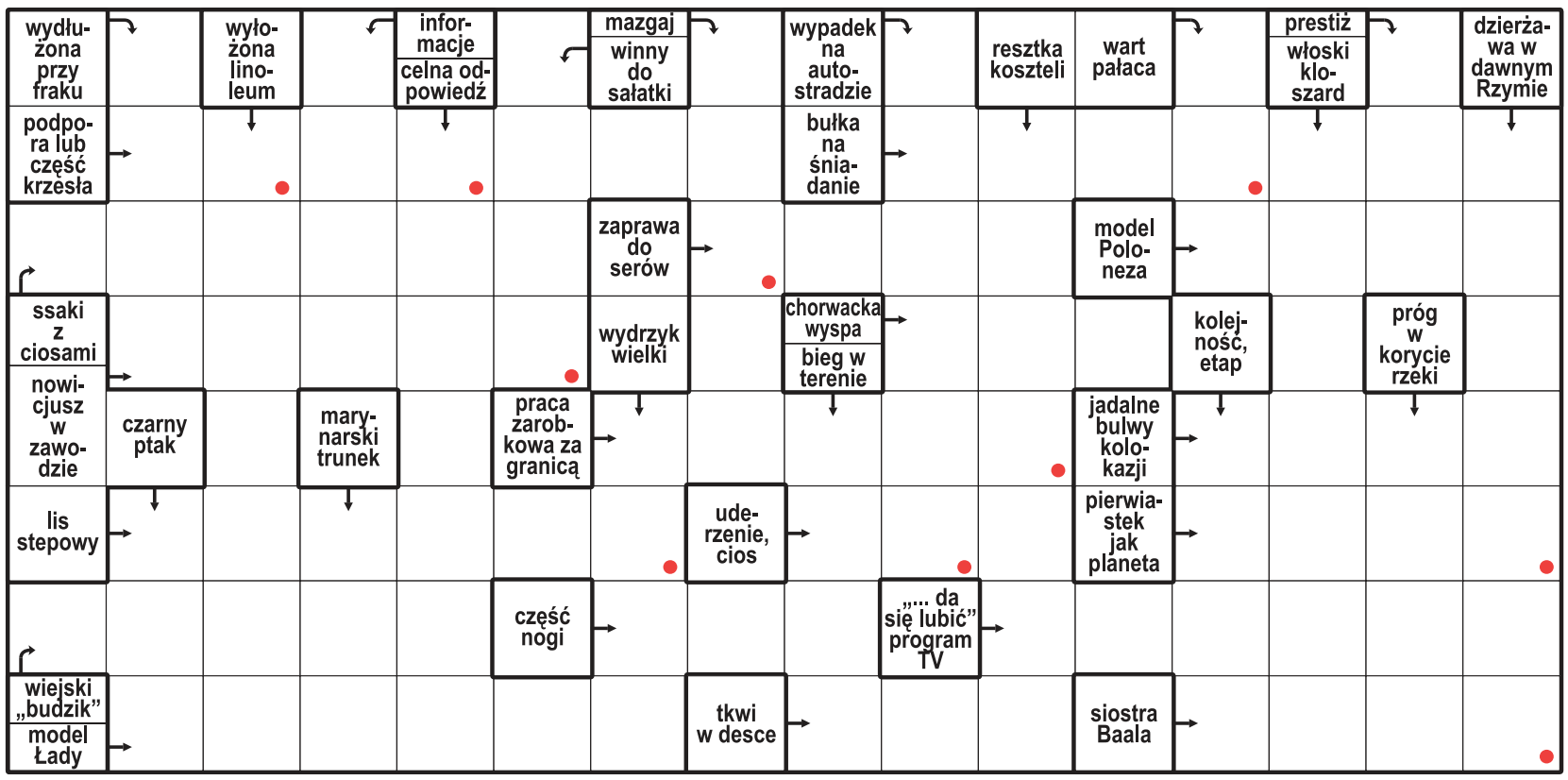


AUTOPROMOCJA 0211454748
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 12 312 53 88

ROZWIĄZANIE NR 161

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: PRAKTYKANT.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Działaj odważnie, ale nie w pośpiechu. Horoskop dzienny mówi, że życie przyniesie miłą niespodziankę.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojna rozmowa pomoże rozwiązać dawny problem. Horoskop na dziś radzi zadbać o odpoczynek.

Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię dzień pełen ciekawych rozmów. Horoskop dzienny na wtorek wróży, że ktoś doceni Twoją szczerość.

Byk (20.04 - 20.05)
Zaufaj intuicji. Horoskop dzienny mówi, że wieczór sprzyja bliskości, spokojowi i ważnym rozmowom.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę otoczenia. Horoskop na dziś radzi wykorzystać te okoliczności.

Rak (22.06 - 22.07)
Uporządkuj zaległe sprawy. Horoskop dzienny na wtorek zapowiada, że mały sukces poprawi Ci humor.

Lew (23.07 - 22.08)
Dzień sprzyja zgodzie i nowym znajomościom. Horoskop dzienny sugeruje mówić głośno, czego pragniesz.

Panna (23.08 - 22.09)
Twoja determinacja pomoże pokonać przeszkody. Horoskop na dziś radzi zachowywać jednak dyskrecję.

Waga (23.09 - 22.10)
Otwórz się na nowe możliwości. Horoskop dzienny na wtorek radzi działać i brać się z życiem za rogi.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny radzi znaleźć też chwilę dla bliskich i własnych marzeń.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Niecodzienny pomysł może odmienić Twoje plany. Horoskop na dziś to wskazówka, by słuchać inspiracji.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Emocje podpowiedzą Ci właściwy kierunek. Horoskop dzienny na wtorek radzi postawić na szczerość.

eprasa.pl aa6fb62963

GMINA KOWALA

Parafia w Kowali-Stępocinie ma 700 lat. Biskup na jubileuszu

Oprac. Patryk Samborski

W niedzielę, 18 października, w Kowali-Stępocinie zainaugurowane zostały obchody 700-lecia parafii pod wezwaniem świętego Wojciecha.

Uroczystości rozpoczęła msza święta pod przewodnictwem biskupa Marka Solarczyka. W wydarzeniu uczestniczyli parafianie, przedstawiciele samorządu, duchowieństwo oraz reprezentanci lokalnych instytucji i organizacji.

Obchody rozpoczęła msza święta, której przewodniczył biskup Marek Solarczyk, ordynariusz diecezji radomskiej. W liturgii uczestniczyli również kapłani pochodzący z parafii oraz zaproszeni księża.

W uroczystości uczestniczyli przedstawiciele samorządu gminy Kowala. Obecni byli wójt Wiesław Pachniewski wraz z małżonką, przewodniczący Rady Gminy Kowala Dariusz Chruślak wraz z radnymi, sekretarz gminy Łukasz Wakuła wraz z małżonką oraz Dorota Sykulska, kierownik Oświaty, Promocji i Sportu.

W wydarzeniu uczestniczył również starosta radomski Waldemar Trelka wraz z małżonką. Obecne były także poczty sztandarowe Publicznej Szkoły Podstawowej imienia Janusza Korczaka w Kowali-Stępocinie i Publicznej Szkoły Podstawowej imienia Jana Pawła II w Parznicach oraz Rycerze Kolumba z Rady 18556 w Pelagowie.

Po mszy świętej uczestnicy spotkali się na wspólnym poczęstunku.

Niedzielna uroczystość rozpoczęła obchody 700-lecia parafii pod wezwaniem świętego Wojciecha w Kowali-Stępocinie. Główne uroczystości jubileuszowe organizatorzy zaplanowali na 17 października 2027 roku.



FOT. URZĄD GMINY W KOWALI

Kościół w Kowali-Stępocinie po brzegi wypełnił się wiernymi i duchownymi na inaugurację 700-lecia parafii.

DROBNE

Handlowe

INNE

TANIE kołdry puchowe. 534-222-122

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: **ibo.polskapress.pl**

AUTOREKLAMA

strefa BIZNESU.pl

Know-how w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl

RADOM

Pierwszy Piknik Grzybowy w Radomiu. Edukacja i zabawa

Janusz Petz

W sobotę, 17 października, Centrum Młodzieży Arka przy placu Stare Miasto 2 w Radomiu stało się miejscem spotkania miłośników przyrody, grzybobrania i rodzinnej rozrywki.

Pierwszy w mieście Rodzinny Piknik Grzybowy połączył edukację przyrodniczą, kulinarne inspiracje i nowoczesne technologie. Na uczestników czekały wystawa 54 atrap grzybów, wykłady, pokazy kulinarne i druku 3D, konkursy, zabawy oraz liczne atrakcje dla dzieci.

Wydarzenie zorganizowano w okresie jesiennego szczytu grzybobrania, kiedy wiele osób rusza do lasów w poszukiwaniu leśnych skarbów. Piknik miał jednak przypominać, że grzybobranie to nie tylko przyjemność i sposób na spędzanie czasu na łonie natury, ale także odpowiedzialność, wiedza i troska o bezpieczeństwo.

– Piknik grzybowy w Radomiu organizujemy po raz pierwszy. Impulsem do tego była sytuacja, w której Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Radomiu otrzymała od starosty 54 atrapy grzybów. Są wśród nich gatunki jadalne, a także ich często trujące lub niejadalne sobowtóry – wyjaśnia Edyta Nowicka, rzeczniczka Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Radomiu.

Jak podkreśla, zarówno Lasy Państwowe, jak i Sanepid mają obecnie remonty w swoich siedzibach, dlatego zorganizowanie wystawy wewnątrz budynku nie było możliwe. Zamiast rezygnować z przedsięwzięcia, instytucje postanowiły wyjść do mieszkańców i przygotować otwarte wydarzenie w przestrzeni dostępnej dla rodzin.

- Jesteśmy otwarci na ludzi. Zorganizowaliśmy piknik właśnie jesienią, kiedy można powiedzieć, że nadal trwa szczyt grzybobrania. Wystarczy pójść do lasu, żeby zobaczyć, jak duża jest konkurencja i ile osób szuka grzybów - mówi Edyta Nowicka.



FOT. DYREKCJA LASÓW PAŃSTWOWYCH

Takie wesołe „muchomorki" witały uczestników Radomskiego Pikniku Grzybowego. To Kolo Gospodyń Wiejskich Rogowianki z gminy Wolanów, w powiecie radomskim.

Jednym z głównych punktów programu była wystawa 54 atrap grzybów. Ekspozycja pozwalała porównać wygląd gatunków jadalnych z ich niebezpiecznymi lub niejadalnymi sobowtórami. To szczególnie ważne dla osób, które dopiero poznają tajniki grzybobrania, ale również dla bardziej doświadczonych zbieraczy, którym łatwość rozpoznawania poszczególnych gatunków może czasem dawać złudne poczucie pewności.

Organizatorzy zadbali także o możliwość konsultacji z ekspertami. Na miejscu obecni byli grzyboznawcy z Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Radomiu, którzy pomagali rozpoznawać grzyby i wyjaśniali, na jakie cechy należy zwracać uwagę.

- Mamy fachowców, którzy potrafią powiedzieć, jak odróżnić kanię od muchomora sromotnikowego, ale też od innych podobnych kani, które mogą być niejadalne lub niesmaczne. Współpracujemy z grzyboznawcami z Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej, którzy na swoim stoisku rozpoznają przyniesione okazy - zapowiada rzeczniczka RDLP w Radomiu.

Co ważne, odwiedzający mogli zobaczyć nie tylko modele. Edyta Nowicka przyniosła na piknik również grzyby zebrane tego samego poranka.

- Dzisiaj przez godzinę chodziłam po lesie i większość moich zbiorów stanowiły grzyby niejadalne. Wyjątkowo zbierałam je właśnie po to, żeby pokazać je tutaj uczestnikom - opowiada.

Rodzinny Piknik Grzybowy był także okazją do rozmowy o odpowiedzialnym zachowaniu podczas leśnych wypraw. Lasy Państwowe przygotowały informacje dotyczące nie tylko zbierania grzybów, lecz również zasad poruszania się po lesie i ochrony przed zagrożeniami.

- Jako leśnicy mówimy również o tym, jak korzystać z lasu. Samochód trzeba zostawić na parkingu, żeby nie przeszkadzać innym i nie tarasować dróg leśnych. Przypominamy, jak zabezpieczyć się przed kleszczami i innymi owadami, jak się ubrać do lasu, a także o tym, że jeśli zabieramy psa, powinien być na smyczy - podkreśla Edyta Nowicka.

Jesienna aura sprawia, że odpowiednie przygotowanie do wyjścia staje się szczególnie istotne. Niskie temperatury, zmienna pogoda i szybko zapadający zmrok mogą zamienić zwykły spacer w poważne wyzwanie.

- Dzisiaj jest bardzo zimno, temperatura wynosi prawie zero stopni, a w Puszczy Kozienickiej około czterech stopni. Zaginięcie w lesie w takich warunkach może być bardzo groźne dla zdrowia - ostrzega rzeczniczka.

Dlatego podczas pikniku poruszano również temat tego, jak zachować się w razie zgubienia drogi, jak zorientować się w terenie i co zrobić, by jak najszybciej wrócić do ludzi. Wiedza ta może mieć kluczowe znaczenie, szczególnie jeśli poszukiwania grzybów przedłużą się do późnych godzin.

W organizację wydarzenia zaangażowały się nie tylko Lasy Państwowe i Sanepid. Wokół pikniku zgromadziło się wiele instytucji, szkół i kół gospodyń wiejskich. Wspólnym mianownikiem wszystkich działań były grzyby, przyroda i bioróżnorodność, a także przekazywanie wiedzy w przystępny sposób.

Program uzupełniły wykłady i pokazy kulinarne, podczas których można było odkrywać nowe pomysły na wykorzystanie grzybów w kuchni. Pokazy druku 3D wprowadziły natomiast element nowoczesnych technologii, pokazując, że wydarzenie przyrodnicze może łączyć tradycję z innowacją.

Nie zabrakło konkursów, zabaw i aktywności przygotowanych z myślą o najmłodszych. Dzięki temu dzieci mogły poznawać świat przyrody poprzez bezpośrednie doświadczenia, a dorośli skorzystać z porad specjalistów i poszerzyć swoją wiedzę.

eprasa.pl aa6fb62963

PIŁKA NOŻNA

Trenerskie żniwa w ekstraklasie. A to nie koniec

Takiego początku nowego tygodnia nikt się chyba nie spodziewał. Pracę w PKO BP Ekstraklasie stracili dwaj trenerzy: najstarszy w stawce Jacek Zieliński i jeden z najmłodszych, Tomasz Kaczmarek, którego następca został już wyłoniony

Jacek Czaplewski



FOT. JAKUB KACZMARCZYK

Jacek Zieliński został zwolniony z obowiązku pełnienia funkcji trenera Korony Kielce po kadencji trwającej przeszło dwa lata

A jeszcze przed listopadową przerwą reprezentacyjną może dojść do kolejnych roszad. Tymczasem w słynnym ukraińskim Dynamie Kijów szansę otrzymał awansowany z pozycji asystenta Maciej Kędziorek.

Wszystkich w środowisku najbardziej zaskoczyła kolejna zmiana w Rakowie Częstochowa – już piąta w ciągu zaledwie roku. Właściciel klubu Michał Świerczewski – ten sam, który dekadę temu znalazł i zatrudnił twórcę historycznych sukcesów, czyli Marka Papszuna – teraz po ledwie miesiącu uznał, że Kaczmarek nie rokuje. I to w sytuacji, gdy akurat wygrał na wyjeździe mecz z Wieczystą Kraków (2:1), odwracając wynik w ostatnich minutach. Nie rokuje, mimo że jego wykup z Radomiaka – według medialnych doniesień – pochłonął aż 1 mln złotych. A to nie koniec nieprzemyślanych wydatków. Zapłacić trzeba będzie jeszcze za skrócenie kontraktu obowiązującego nie do czerwca przyszłego ani kolejnego roku, lecz do 2029 roku.

– Dziękuję moim piłkarzom i sztabowi, wszystkim ludziom w klubie za wspólną pracę oraz zaufanie. Drużynie i klubowi życzę powodzenia w dalszej części sezonu – powiedział 42-letni Kaczmarek, zaskoczony obrotem spraw. Jego kadencja trwała dokładnie 42 dni. Wygrał dwa mecze, a trzy pozostałe przegrał, zostawiając Raków na szarym końcu tabeli.

Teraz zespół spróbuje reanimować Dawid Szwarga. 36-latek wraca na stadion przy ulicy Limanowskiego po niespełna dwóch latach. Kibice wspominają go niezwykle ciepło. U boku Papszuna jako asystent pomógł sięgnąć po wszystkie możliwe trofea. Potem, jako awansowany na pierwszego trenera, otarł się o Ligę Mistrzów, wywalczając pierwszą i jak dotąd jedyną edycję Ligi Europy. Ligi krajowej z pucharami nie potrafił jednak dzielić, zajmując w ekstraklasie siódme miejsce. Teraz dołączy do Rakowa z GKS Katowice, w którym w lipcu podjął pracę jako asystent Rafała Góraka po uprzednim pożegnaniu w marcu z Arką Gdynia, z której dobrowolnie zrezygnował.

Po powrocie do Częstochowy na starcie czekają na niego niemałe wyzwania. Zagra kolejno na wyjeździe z Wisłą Kraków, która wygrała u siebie wszystkie mecze, potem podejmie będącą w rewelacyjnej formie Pogoń Szczecin, aż w końcu bezpośrednio przed przerwą w rozgrywkach zagra w stolicy z niepokonaną Legią Warszawa. Po drodze będzie jeszcze wyjazd na Puchar Polski do Motoru Lublin, który też zaczął przecież wygrywać...

Pracę po przeszło dwóch latach w Koronie Kielce stracił także Jacek Zieliński. – Dostaliśmy sześć razy w twarz – mówił obrazowo po dotkliwej porażce z Lechem Poznań (1:6). Prezes Łukasz Maciejczyk z dyrektorem sportowym Pawłem Golańskim mieli tego meczu serdecznie dosyć, dlatego opuścili stadion przy Bułgarskiej jeszcze przed ostatnim gwizdkiem. Teraz prowadzą rozmowy z następcami. Czego oczekują? Że drużyna, na której transfery latem przeznaczono rekordową kwotę (ponad 6 mln euro), będzie zajmować miejsce w czołówce. Na razie jest dziewiąta ze stratą ośmiu punktów do podium. W tym roku nie pomoże jej już sprowadzony za okrągły milion euro Ondrej Lingr. Reprezentant Czech, który niedawno zagrał przeciwko Anglii na Wembley, jest po operacji. „Po przypadkowym zderzeniu z Radosławem Murawskim doznał częściowego otwartego złamania prawego kąta żuchwy z przemieszczeniem" – czytamy w komunikacie medycznym.

Kto weźmie Koronę i zadebiutuje w weekend przeciwko piątemu GKS Katowice? W gronie kandydatów wymienia się trenerów z Polski i zagranicy, np. byłego trenera Pogoni Szczecin Roberta Kolendowicza czy byłego stopera Kielczan Pavola Stano, który do niedawna prowadził rodzimą Żylinę.

Karierę w Ukrainie robi z kolei Maciej Kędziorek. 46-latek został awansowany z asystenta na pierwszego trenera 17-krotnego mistrza tego kraju, czyli Dynama Kijów, w którym gra reprezentant Polski, obrońca Tomasz Kędziora. Zespół odpadł z pucharów w eliminacjach Ligi Konferencji, w lidze ukraińskiej jest zaś dopiero czwarty ze stratą ośmiu punktów do liderującego Szachtara Donieck.

PIŁKA NOŻNA, KLASA B - GRUPY 1 I 2

16:1 Krępianki Rzeczniów, 13:1 Gryfii Mirów. Błędów nowym liderem z kompletem punktów

Olha Ilkevych

W weekend 17-18 października odbyła się 11. kolejka Keeza Klasy B w grupach 1 i 2.Oto wyniki i tabele.

Grupa 1, klasa B

Mimo remisu zespół WKS Zajezierze utrzymał prowadzenie w tabeli. Padło kilka rekordowych wyników.

Orzeł II Wierzbica-Legion Suskowola 2:2 (1:1).

Gryfia Mirów-Megawat Świerże Górne 13:1 (5:1). Bramki: Jakub Rogala – trzy, Grzegorz Łyżwa – trzy, Roman Vashchuk – dwie,Aleks Michta – dwie, Arkadiusz Kępczyński, Jakub Długosz, Filip Grunt.

Krępianka Rzeczniów-Talent Przyłęk 16:1 (9:1).

Polonia II Iłża-Plon Garbatka-Letnisko 3:2 (1:1).

Video Ciepielów-Wisła Chotcza 5:1. Bramki: Łukasz Gołda, Mateusz Chojak, Mateusz Wajs, Grzesiu Czerniak, Dawid Nachyła.

WKS Zajezierze-Wisła Solec 2:2 (1:1). Bramki: Adrian Kołsut, Michał Wiśniewski - dla Wisły.

Hubal Chlewiska-Jodła II Jedlnia-Letnisko 0:4 (0:2).

Pauza: Gryf Policzna.

1. WKS Zajezierze	10	28	36-10
2. Jodła II Jedlnia-Letnisko	11	27	45-21
3. Gryfia Mirów	11	24	48-18
4. Wisła Solec	10	23	38-16
5. Video Ciepielów	10	19	42-33
6. Gryf Policzna	10	18	41-14
7. Polonia II Iłża	10	15	21-30
8. Krępianka Rzeczniów	10	13	46-34
9. Megawat Świerże Górne	11	13	37-50
10. Plon Garbatka-Letnisko	10	12	34-21
11. Orzeł II Wierzbica	10	11	21-24
12. Legion Suskowola	10	11	20-32
13. Wisła Chotcza	10	10	20-28
14. Hubal Chlewiska	11	1	8-47
15. Talent Przyłęk	10	0	11-85

Grupa 1, klasa B

Dotychczasowy lider Mogielanka Mogielnica przegrała z trzecią w tabeli Akcją II Jastrzębie. Nowym liderem i zarazem jedynym zespołem z kompletem punktów jest MKKS Błędów. Oto wyniki.

Iskra Zbrosza Duża-Chojniak Wieniawa 3:0 (1:0). Bramki: Krzysztof Budyta, Kacper Puzianowski, Aleksander Wolski.

MKKS Błędów-Strażak Wielogóra 9:0 (3:0). Bramki: Rafał Kozakowski, samobójcza, Danil Pryimachenko, Kondrat Kępka - dwie, Arkadiusz Dębowski - rzut karny, Marcin Wiechowski - trzy.

Kraska Jasieniec-Młode Wilki Radzanów 3:2 (1:0).

Akcja II Jastrzębia-Mogielanka Mogielnica 4:1 (3:1).

GPSZ Głuchów-Zorza Klwów 0:7. Bramki: Kuba Przyborek- trzy, Michał Kołodziejczyk, Łukasz Piejak, Kacper Śmiałek, Patryk Łukasik.

KS Jedlanka-Pilica II Białobrzegi 2:1 (2:1). Bramki: Kacper Snopczyński, Kamil Skowroński - dla Jedlanki

Pauza: KS Lesznowola, Legion II Głowaczów.

1. MKKS Błędów	9	27	63-5
2. Mogielanka Mogielnica	10	25	29-13
3. Akcja II Jastrzębia	9	22	45-14
4. Chojniak Wieniawa	11	17	29-27
5. Iskra Zbrosza Duża	10	16	23-21
6. Strażak Wielogóra	9	15	18- 21
7. Legion II Głowaczów	10	12	30-33
8. Pilica II Białobrzegi	10	10	19-22
9. KS Lesznowola	9	10	12-41
10. Kraska Jasieniec	9	9	11-21
11. Zorza Klwów	9	9	23-33
12. KS Jedlanka	9	9	12-22
13. Młode Wilki Radzanów	9	7	17-31
14. GPSZ Głuchów	9	3	12-43



FOT. MKKS BŁĘDÓW

MKKS Błędów wygrał z Strażakiem Wielogóra aż 9:0 i z kompletem punktów został nowym liderem grupy 2.

eprasa.pl aa6fb62963

SPORT

• **Radomiak Radom - Wisła Płock** w 11. kolejce PKO BP Ekstraklasy. Mecz rozpoczął się w Płocku w poniedziałek o godzinie 19. Relacja, zdjęcia na echodnia.eu oraz jutro w wydaniu paierowym „Echa Dnia"

PIŁKA NOŻNA

Głośno o byłych trenerach Radomiaka. Jeden z sukcesem, drugi z porażką

Maciej Kędziorek dostał szansę w najbardziej utytułowanym klubie Ukrainy - Dynamie Kijów. Tomasz Kaczmarek już po pięciu meczach odchodzi z Rakowa Częstochowa

Olha Ilkevych

Byli trenerzy Radomiaka Radom Maciej Kędziorek i Tomasz Kaczmarek stali się bohaterami ważnych zmian w ostatnich godzinach.

W niedzielę, 18 października, Maciej Kędziorek został tymczasowym trenerem Dynama Kijów. Były szkoleniowiec Radomiaka Radom przejął ukraiński zespół po zwolnieniu Ihora Kostiuka. Polski trener objął obowiązki tymczasowego szkoleniowca Dynama Kijów, jednego z najbardziej utytułowanych klubów piłkarskich na Ukrainie. Zmiana na ławce trenerskiej nastąpiła po rozczarowujących wynikach zespołu i porażce z Polissią Żytomierz 1:3. Decyzja władz Dynama zapadła w niedzielę, 18 października. Maciej Kędziorek, który wcześniej pracował w sztabie szkoleniowym ukraińskiego zespołu jako asystent, otrzymał szansę poprowadzenia drużyny w roli pierwszego trenera. Jego najbliższym zadaniem będzie przygotowanie piłkarzy do ligowego spotkania z FK Kudriwką, zaplanowanego na piątek, 23 października.

Kijowski zespół zajmuje trzecie miejsce w tabeli ukraińskiej Premier-lihi i traci osiem punktów do liderującego Szachtara Donieck. Dodatkowym problemem jest nieudany występ w eliminacjach europejskich pucharów.



FOT. ARCHIWUM

Maciej Kędziorek został tymczasowym pierwszym trenerem Dynama Kijów.

Dla Macieja Kędziorka nie jest to pierwsza okazja do pracy na najwyższym szczeblu rozgrywkowym w roli głównego trenera. W sezonie 2023/2024 prowadził Radomiaka Radom, z którym rozegrał 17 spotkań w Ekstraklasie. Jego bilans to pięć zwycięstw, cztery remisy i osiem porażek. Mimo trudnego okresu drużyna zdołała utrzymać się w najwyższej klasie rozgrywkowej, realizując podstawowy cel na zakończenie sezonu.

Teraz, po zmianie na stanowisku trenera, będzie miał okazję wykorzystać zdobyte doświadczenie i udowodnić, że potrafi odnaleźć się również w wymagającej roli pierwszego szkoleniowca jednego z największych klubów na Ukrainie.

W poniedziałek, 19 października, Raków Częstochowa poinformował o zakończeniu współpracy z Tomaszem Kaczmarkiem. Były trener Radomiaka Radom pracował w klubie zaledwie kilka tygodni. 42-latek objął zespół 8 września. Wcześniej Tomasz Kaczmarek pracował w Radomiaku Radom. Szkoleniowiec prowadził Zielonych w siedmiu spotkaniach. W tym czasie drużyna odniosła dwa zwycięstwa, dwukrotnie zremisowała i poniosła trzy porażki. Pod jego wodzą Radomiak awansował również do 1/16 finału Pucharu Polski.

Po odejściu z Radomia Kaczmarek objął Raków Częstochowa, ale także tam nie zagrzał miejsca na długo. Poprowadził zespół w pięciu meczach PKO BP Ekstraklasy, notując dwa zwycięstwa i trzy porażki. - Dziękuję moim piłkarzom i sztabowi, wszystkim ludziom w klubie za wspólną pracę oraz zaufanie. Drużynie i klubowi życzę powodzenia w dalszej części sezonu - przekazał Tomasz Kaczmarek.

Klub podziękował trenerowi za pracę i życzył mu powodzenia w dalszej karierze.

Jego pobyt w Częstochowie okazał się jednak wyjątkowo krótki. Zaledwie pięć meczów ligowych wystarczyło, by zakończyła się jego praca z Rakowem Częstochowa.

Z Radomiaka Radom, szkoleniowiec został wykupiony kilka tygodni temu przez Raków za 250 tysięcy euro.

SPORTY WALKI

27 medali wojowników Centrum Tang Soo Do Pionki

Olha Ilkevych

Centrum Tang Soo Do Pionki najlepsze w Mazowsze Open Kickboxing. Zawodnicy zdobyli 27 medali i zwyciężyli w klasyfikacji klubowej.

W dniach 16-18 października zawodnicy Klubu Sportowego Centrum Tang Soo Do Pionki wystartowali w międzynarodowym turnieju Mazowsze Open Kickboxing w Węgrowie. Zdobyli 27 medali i wywalczyli pierwsze miejsce w klasyfikacji klubowej.

Reprezentanci pionkowskiego klubu zdobyli łącznie 27 medali, w tym 14 złotych, 7 srebrnych i 6 brązowych. Tak imponujący wynik zapewnił im pierwsze miejsce w klasyfikacji klubowej. W zawodach uczestniczyło blisko 200 zawodników reprezentujących 28 klubów z Polski, Łotwy i Ukrainy. Na szczególne uznanie zasługuje fakt, że ekipa z Pionek rywalizowała tylko w jednej formule walki, a mimo to okazała się najlepsza w całym turnieju.

Powody do dumy przyniosły również pojedynki o tytuły Grand Champion, rozgrywane bez podziału na kategorie wagowe. Zwycięstwa w tych rywalizacjach odnieśli Zuzanna Mąkosa wśród juniorek, Miłosz Cieślik w kategorii kadetów starszych oraz Aleksandra Włodarska wśród kadetów młodszych. Dodatkowo Zuzanna Mąkosa i Aleksandra Włodarska zostały uznane za najlepsze zawodniczki swoich kategorii wiekowych w formule pointfighting.

Wśród juniorów trzy złote medale wywalczyła Zuzanna Mąkosa, która triumfowała w dwóch kategoriach wagowych oraz Grand Champion. Jan Wojda zdobył złoto i srebro, Iga Woźniak dołożyła złoto i srebro, a Jan Monkosa zakończył rywalizację z brązowym medalem.

W kategorii kadetów starszych Miłosz Cieślik zdobył dwa złote medale i srebrny krążek. Franciszek Siczek sięgnął po złoto, brąz i srebro w Grand Champion. Złote medale wywalczyli Gabriela Kutyła i Bartłomiej Kurasik oraz Paweł Zawadzki. Na podium stanęły również Hanna Fila, która zdobyła dwa brązowe medale.

Wśród kadetów młodszych bezkonkurencyjna okazała się Aleksandra Włodarska, zdobywając trzy złote medale. Amelia Wojda wywalczyła trzy srebrne krążki.

KRÓTKO

Boks

Jan Bal blisko medalu mistrzostw Europy

W niedzielę, 18 października, Jan Bal awansował do ćwierćfinału mistrzostw Europy młodzików w tureckim Trabzonie. Zawodnik BTS 1926 Broń Radom pokonał Węgra 5:0. Jan Bal, 14-letni pięściarz i wychowanek BTS 1926 Broń Radom, awansował do ćwierćfinału mistrzostw Europy młodzików rozgrywanych w tureckim Trabzonie. Tegoroczny mistrz Polski w niedzielę, 18 października, pewnie pokonał Węgra Krisztofera Pusztai'a, zwyciężając jednogłośnie 5:0 w pojedynku 1/8 finału.
Przed młodym radomianinem kolejne wymagające wyzwanie. W walce o miejsce na podium zmierzy się z reprezentantem Azerbejdżanu Rafaelem Abbasovem. Stawka pojedynku jest wysoka, a zwycięstwo pozwoli Balowi znaleźć się w strefie medalowej europejskiego czempionatu. Dla 14-letniego zawodnika udział w mistrzostwach Europy to ważny etap sportowego rozwoju i okazja do sprawdzenia swoich umiejętności na międzynarodowej arenie. Jako wychowanek BTS 1926 Broń Radom i tegoroczny mistrz Polski reprezentuje kraj, klub oraz swoje rodzinne miasto. **OI**

Piłka nożna

Wyniki meczów piłkarskich z niedzielnego popołudnia

Wyniki meczów niższych lig rozegranych w niedzielne popołudnie. W 5.lidze Pilica Białobrzegi pokonała Żyrardowiankę Żyrardów 3:1. Bramki dla naszej drużyny zdobyli: Heorhii Pechnikov 25', Jakub Piwowarczyk 66', Bartłomiej Książek 69'.Pilica grała w skladzie: Grządkowski - Terlikowski, Karasek, Bartuszek, Woźniak (Gleguła 95.), Micahalski, Ilkiv (Fiedeń 93.), Książek (Włoch 86.), Piwowarczyk (Bojdziński 67.), Pechikov (Bartoszewicz 88.), Chrzanowksi (Moticska 78.). Pilica awansowała na 5 miejsce w tabeli. W grupie 1 klasy A: Gracja II Tczów-KP Stanisławice 8:0, bramki Mateusz Kucharski 1', 43', 51', Dawid Wasiak 12', Michał Wosztyl 44', 67', Grzegorz Kaca 48', Bartosz Frączek 90';Zwolenianka Zwoleń-Postęp Łaziska 5:3; W grupie 2 Klasy A: KS Wysokin-LKS II Promna 2:6, bramki: Bartłomiej Niedziela - dwie, Tomasz Jasiński - dwie, Marcin Bykowski, Stanisław Nowicki - dla LKS; Ruszcovia Borkowice-GKS Belsk Duży 9:3, bramki : Patryk Gil - dwie, Dawid Juźwik - dwie, Krzysztof Majewski-dwie, Paweł Lipiński - dwie, Paweł Sokołowski - dla Ruszcovii; Orzeł Gieliniów-Sadownik Błędów 8:0.**OI**

eprasa.pl aa6fb62963

DZIŚ STREFA BIZNESU

PLANOWANIE WYDATKÓW NA 2027 ROK

NIEPEWNOŚĆ NIE ODPUSZCZA, ALE FIRMY UKŁADAJĄ BUDŻETY

Nr ISSN 0137-902X
Nr indeksu 350-087

www.echodnia.eu

Nr 244 (15 215) | Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

ŚWIĘTOKRZYSKIE Echo Dnia 55 lat

Wtorek 20.10.2026

SKARŻYSKO-KAMIENNA

Do 14 piwnic włamał się w tej samej klatce złodziej, który działał w jednym z bloków na osiedlu Żeromskiego w Skarżysku. Łączne straty po włamaniach zostały oszacowane na prawie 1200 złotych.

KOŃSKIE

Na 150 złotych szacowane są straty po tym, jak między 10 a 18 października ktoś włamał się do domu w Końskich i ukradł skrzynkę z narzędziami.

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Region

Wybrano Najlepszą Gospodynię Województwa Świętokrzyskiego

Najlepszą Gospodynią Województwa Świętokrzyskiego została Jolanta Baśkiewicz z Koła Gospodyń Wiejskich Łachowianki
– Strona 2

Kielce

Świętokrzyskie Anioły Dobroci 2026 rozdane podczas gali

Doktor Grażyna Pazera oraz Świętokrzyskie Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe w Kielcach „Świętokrzyskimi Aniołami Dobroci"
– Strona 3

70 lat idą razem przez życie! Wyjątkowy jubileusz państwa Stanisławy i Jana Gocałów z Jędrzejowa
– Strona 14

Jacek Zieliński stracił pracę w Koronie Kielce. Mecz z Lechem Poznań był jego ostatnim pojedynkiem w roli szkoleniowca żółto-czerwonych **– Strona 16**



FOT. PAP/JAKUB KACZMARCZYK

Gmina Osiek

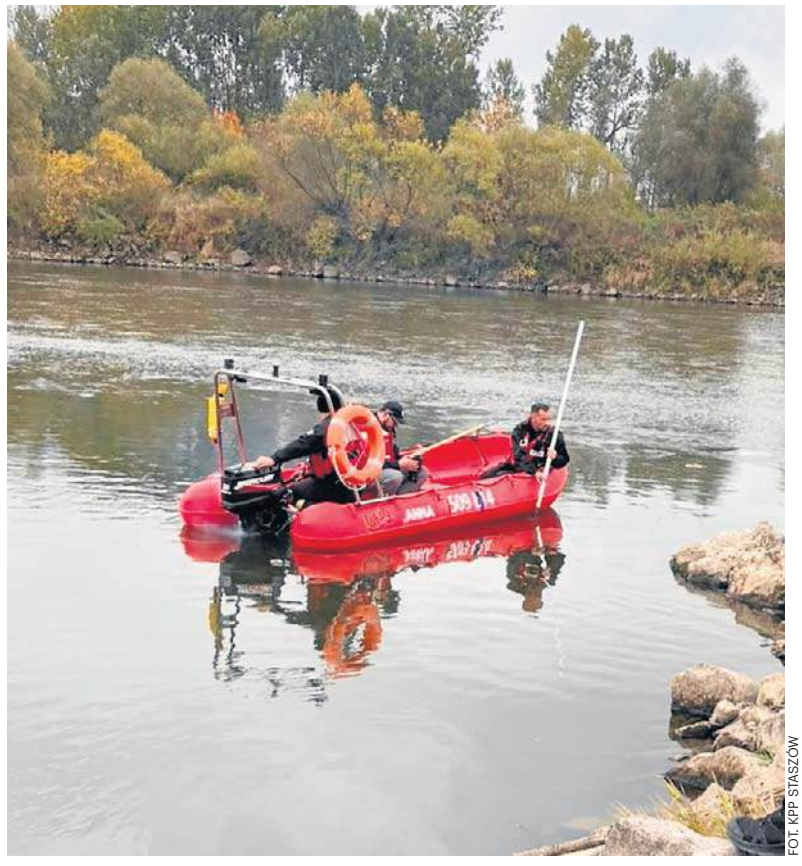
Tragiczny finał poszukiwań. Ciało 75-letniego wędkarza znaleziono w Wiśle

Elżbieta Zemsta

Niestety, sprawdził się czarny scenariusz – poszukiwany od niedzieli wędkarz nie żyje. Jego ciało znaleziono około siedmiu metrów od linii brzegowej w miejscowości niekurza w gminie Osiek w powiecie staszowskim. Na poszukiwanego natrafiono dzięki sonarowi jednego z policjantów.

Przypomnijmy, że w niedzielne popołudnie, 18 października służby otrzymały sygnał o tym pozostawionym przy brzegu Wisły samochodzie.

Podkomisarz Joanna Szczepaniak, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Staszowie wówczas informowała: – Otrzymaliśmy zgłoszenie, z którego wynikało, że na brzegu Wisły – pomiędzy miejscowościami Szwagrów a Niekurza – znajduje się zamknięty pojazd, a także pozostawione rzeczy jednak w pobliżu nie ma właściciela. Z ustaleń policjantów wynikało, że powyższe rzeczy są własnością 75-letniego mieszkańca gminy Połaniec, który w niedzielne popołudnie udał się na ryby.



FOT. KPP STASZÓW

Nie żyje 75-letni wędkarz, zaginął w niedzielę nad Wisłą w gminie Osiek

Ratownicy do wieczora próbowali zlokalizować mężczyznę w Wiśle i na lądzie. Na prośbę policji staszowscy strażacy oraz zastępy miejscowych Ochotniczych Straży Pożarnych dołączyły do poszukiwań. Rankiem w poniedziałek poszukiwania wznowiono. W akcji pomagały także policyjne i strażackie drony.

Jeden z policjantów staszowskich – prywatnie wędkarz, zabrał ze sobą sonar. To właśnie dzięki temu urządzeniu natrafiono na ciało mężczyzny w rzece.

– Około godziny 11.30 policjant dysponujący swoim prywatnym sonarem zlokalizował ciało mężczyzny w wodzie. Znajdowało się około siedmiu metrów od linii brzegowej na głębokości około trzech metrów – relacjonowała podkomisarz Joanna Szczepaniak, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Staszowie.

Nieprzytomnego i niedającego oznak życia mężczyznę wydobyli z wody strażacy. Na brzegu stwierdzono jego zgon.

Kielce/Gdynia

Nastolatka podejrzana o udział w oszustwie na policjanta

Sylwia Bławat

Na trzy miesiące kielecki sąd aresztował 19-latkę z Gdyni, podejrzaną o udział w oszustwie na policjanta i wyłudzenie pieniędzy.

Zdaniem policji dziewczyna odbierała pieniądze wyłudzone od mieszkanki powiatu kieleckiego.

Do oszustwa doszło na początku września w powiecie kieleckim. To wtedy 64-letnia kobieta odebrała telefon od człowieka, który twierdził, że jest policjantem. Mówił, że córka kobiety spowodowała wypadek, ktoś w nim ucierpiał i teraz potrzebne są pieniądze. Powiedział, że przyśle po nie policjantkę.

64-latka niestety uwierzyła. Kiedy kilka minut później przyszła do niej młoda kobieta, 64-latka przekazała jej pieniądze i biżuterię, warte 25 tysięcy złotych.

Policjanci z Wydziału do Walki z Przestępczością przeciwko Mieniu Komendy Miejskiej Policji w Kielcach ustalili tożsamość kobiety, która przyszła po pieniądze do 64-latki. Okazało się, że to 19-latka z Gdyni. W czwartek po nią pojechali.

– Kobieta usłyszała zarzut oszustwa. Kielecki sąd przychylił się do wniosku prokuratury i zastosował wobec niej trzymiesięczny areszt tymczasowy – wyjaśnia podkomisarz Małgorzata Perkowska-Kiepas, rzecznik prasowy kieleckiej policji.

Za przestępstwo, o jakie podejrzana jest nastolatka, może grozić nawet do ośmiu lat pozbawienia wolności.

eprasa.pl aa6fb62963

POLECAMY

JUTRO: Pierwsze objawy osteoporozy CZWARTEK: Ile komornik może zabrać z emerytury?

20.10.2026 Wtorek

Dziś imieniny obchodzą: Irena, Felicjan i Andrzej
Telefon alarmowy: 112

ECHODNIA

Redaktor naczelny
Stanisław Wróbel
Z-ca redaktora naczelnego
Miłosz Skiba
Wydawcy
Maciej Banachowski
Krzysztof Wieczorek

www.echodnia.eu

Polska Press
Makroregion Południe, Kielce
Redakcja Al. IX Wieków Kielc 4,
25-516 Kielce
tel. 41 349 53 53
internet@echodnia.eu
Prezes Makroregionu
Dariusz Kołacz
Dyrektor reklamy oddziału
Wojciech Cekiera
Biuro reklamy oddziału
tel. 483 821 101
Druk
Polska Press Oddział Poligrafia,
41-203 Sosnowiec Milowice,
ul. Baczyńskiego 25a

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
Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Robert Feluś
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.echodnia.eu/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Komentarz na dziś



Tadeusz Płatek: Ostatni rejs peugeota 405 kombi

publicysta

To, że nie zostałem dziennikarzem motoryzacyjnym, było wynikiem strachu przed kolegami z redakcji. Moto-pismaki są zwykle wielkie i groźne. Próba wepchnięcia się w ich działkę, nie szła w parze z kompletnym uzębieniem. Ale też - uwierzcie - honorowo nie chciałem się wpieprzać na zajętą już działkę, mimo że z motoryzacją do dziś łączy mnie miłość zaprawdę wielka. Większa niż suma wszystkich części samochodu. Miłość Arystotelesa, który w „Metafizyce" stwierdził, że układ i forma sprawiają, iż całość jest czymś więcej niż zbiorem elementów.

Metafizycznie samochód poczułem nie wtedy, gdy gnałem po rajdowych trasach ani wtedy, gdy łamiąc przepisy i zdrowy rozsądek, przecinałem asfalt o świcie za kierownicą stabilnego, niemieckiego potwora BMW. Poczucie to nastąpiło nad ranem w starym i nad wyraz wyeksploatowanym peugeocie 405 kombi. Nadawał się na złom, więc po raz ostatni, przed pożegnaniem, postanowiłem doprowadzić go na skraj technologicznej wytrzymałości. O 4.50, gdy świt się budził nad autostradą A4, docisnąłem gaz, by poczuć pęd i usłyszeć ryk silnika zespolonego z całą resztą metalo-plastikowego francuskiego dziadostwa w kolorze wyblakłego budyniu. To było złe auto. Nie trzymające się drogi, śmierdzące, rozpadające, wklęsłe w miękkich kanapach podbitych sparciałą i pożółkłą już gąbką.

Gnałem raz ostatni złomem, 160 na godzinę. Gnałem czymś więcej niż sumą zardzewiałych części, które żyły łabędzim skowytem, jakby w samochodowej martwo-świadomości wiedziały, że to ich ostatni, przed śmiercią, koncert.

Oburzajcie się obrońcy przepisów drogowych. Uważam jednak, że każdy samochód ma prawo do ostatniego rajdu na granicy wytrzymałości, zanim jego silnik zgaśnie na zawsze.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Echo Dnia"

tel. 12 312 53 88
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.echodnia.eu

POGODA

dziś
13°C/8°C

jutro
18°C/9°C

REGION

Wybrano Najlepszą Gospodynię Województwa Świętokrzyskiego

Julia Warych

W niedzielę w Parku Etnograficznym w Tokarni odbył się finał konkursu na Najlepszą Gospodynię Województwa Świętokrzyskiego. Zwyciężyła Jolanta Baśkiewicz z Koła Gospodyń Wiejskich Łachowianki, w powiecie włoszczowskim.

W niedzielę, 18 października, Park Etnograficzny w Tokarni stał się sercem tradycji i kultury naszego regionu. Przedstawicielki Kół Gospodyń Wiejskich oraz stowarzyszeń z całego województwa świętokrzyskiego spotkały się, by wziąć udział w konkursie na Najlepszą Gospodynię Województwa Świętokrzyskiego 2026, zorganizowanym przez Muzeum Wsi Kieleckiej.

W walce o prestiżowy tytuł oraz nagrodę główną w wysokości 2 000 złotych stanęło osiem wyjątkowych gospodyń. Aby zdobyć uznanie jury i wygrać, uczestniczki musiały wykazać się nie lada sprytem, szeroką wiedzą oraz precyzyjnymi umiejętnościami manualnymi.

Zmagania konkursowe obfitowały w różnorodne zadania. Jak informuje Katarzyna Korus, dyrektor Muzeum Wsi Kieleckiej, rywalizacja rozpoczęła się od testu wiedzy. - W pierwszej konkurencji panie musiały rozpoznać 10 ziół, które prezentowała niezastąpiona Babcia Róża. To nie było łatwe zadanie, bo żadnej z pań nie udało się uzyskać pełnych 10 punktów - wyjaśnia dyrektor.



FOT. JULIA WARYCH

Jolanta Baśkiewicz z nagrodą

Następnie gospodynie mierzyły się z wymagającym sprawności przenoszeniem wody z kieliszka do szklanki oraz precyzyjnym szyciem na czas woreczków wypełnionych ryżem. Nie zabrakło też uwielbianej przez publiczność rywalizacji w obieraniu ziemniaków na czas - rekordzistka zdążyła obrać aż 29 sztuk, podczas gdy ostatni wynik wynosił 14.

Swoją kreatywność i styl panie zaprezentowały w pokazie tradycyjnych strojów ludowych, a także w zadaniu niespodziance - przygotowaniu pomysłowej potrawy lub napoju z wyznaczonych produktów.

Wyniki konkursu na Najlepszą Gospodynię Województwa Świętokrzyskiego:

1. miejsce i tytuł Najlepszej Gospodyni Województwa Świętokrzyskiego (nagroda 2 000 złotych): Jolanta Baśkiewicz - Koło Gospodyń Wiejskich Łachowianki z Łachowa, w powiecie włoszczowskim

2. miejsce (nagroda 1 000 złotych): Karolina Jaworska - Koło Gospodyń Wiejskich Ślęcin, powiat jędrzejowski

3. miejsce (nagroda 500 złotych): Ewa Cisowska - Koło Gospodyń Wiejskich w Strawczynku, powiat kielecki

POWIAT BUSKI

Poszukiwali dwóch mężczyzn. Zakończyło się szczęśliwie

Sylwia Bławat

Dwukrotnie podczas weekendu buscy policjanci brali udział w poszukiwaniach osób.

W pierwszym przypadku chodziło o człowieka, który mógł się znajdować w niebezpieczeństwie, w drugim – o zagubionego w lesie grzybiarza. Obie historie miały szczęśliwy finał.

Pierwsza z tych historii rozegrała się w sobotni wieczór. Wtedy kolega 56-latka w kryzysie bezdomności powiadomił policjantów, że niepokoi się o niego, bo miał mówić, że może sobie zrobić krzywdę. Komendant buskiej policji ogłosił alarm w jednostce, rozpoczęły się poszukiwania. Mężczyzna został odnaleziony cały i zdrowy.

W niedzielę natomiast z buską policją skontaktowała się mieszkanka Krosna, której 86-letni ojciec przebywał w sanatorium w Solcu-Zdroju. Starszy pan pojechał samochodem do lasu na grzyby. Około godziny 21 zadzwonił do córki i mówił, że nie wie, gdzie się znajduje.

- Na szczęście mężczyzna miał przy sobie telefon komórkowy. Dyżurny zadzwonił do niego i instruował go, by kierował się w stronę odgłosów drogi, a tam zatrzymał przejeżdżający samochód – opowiada wyjaśnia aspirant sztabowy Tomasz Piwowarski, rzecznik prasowy buskiej policji.

Tak też się stało. Starszy pan dotarł do drogi i zatrzymał auto. Kierująca nim kobieta powiedziała policjantom, że starszy pan znajduje się w rejonie Nowego Korczyna.

eprasa.pl aa6fb62963

KIELCE

Świętokrzyskie Anioły Dobroci 2026 rozdane podczas gali w Filharmonii Świętokrzyskiej

Doktor Grażyna Pazera oraz Świętokrzyskie Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe w Kielcach laureatami 21. edycji konkursu „Świętokrzyski Anioł Dobroci". Uroczysta gala odbyła się w poniedziałek, 19 października

Paulina Baran

„Świętokrzyski Anioł Dobroci" to wyróżnienie przyznawane osobom, organizacjom i instytucjom, które wspierają mieszkańców regionu znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej. Nagroda ma docenić tych, którzy pomagają osobom samotnym, chorym, z niepełnosprawnościami oraz zagrożonym wykluczeniem społecznym.

Podczas tegorocznej gali statuetki wręczyli marszałek województwa świętokrzyskiego Renata Janik, członkini zarządu województwa Anita Koniusz oraz senator Krzysztof Słoń. Uroczystość poprowadzili Elżbieta Korus, dyrektor Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Kielcach oraz Arkadiusz Ślipikowski, zastępca dyrektora tej instytucji.



FOT. URZĄD MARSZAŁKOWSKI

Od lewej: Doktor Grażyna Pazera - laureatka Świętokrzyskiego Anioła Dobroci w kategorii indywidualnej, Renata Janik - marszałek województwa, Karolina Kasprzycka - wiceprezes Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego

– Za każdą nominacją, którą dzisiaj poznamy, stoi konkretny człowiek. Ale za tym człowiekiem stoją dziesiątki, a często i setki osób, którym ktoś podał rękę, przywrócił nadzieję albo po prostu był obok w najtrudniejszym momencie – mówiła marszałek Renata Janik.

Podziękowała również wszystkim, którzy poświęcają swój czas i angażują się w pomoc innym. Podkreśliła, że dobro dzieje się każdego dnia, nie tylko podczas uroczystych wydarzeń.

Doktor Grażyna Pazera z nagrodą indywidualną

W kategorii indywidualnej laureatką została doktor Grażyna Pazera, lekarz pediatra w Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym w Kielcach, od lat związana z opieką nad noworodkami, wcześniakami i dziećmi przewlekle chorymi. Pani doktor jest wiceprezesem Stowarzyszenia na Rzecz Wcześniaków Świętokrzyskich, angażuje się również w tworzenie i prowadzenie hospicjum stacjonarnego oraz domowego dla dzieci, działającego w strukturach Caritas Diecezji Kieleckiej. Jej działalność obejmuje pomoc najmłodszym pacjentom i ich rodzinom.

Anioł Dobroci dla ratowników wodnych

W kategorii zespołowej nagrodę otrzymało Świętokrzyskie Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe w Kielcach.

Organizacja prowadzi działalność ratowniczą, edukacyjną, społeczną, sportową i profilaktyczną. Jej działania koncentrują się między innymi na ochronie życia i zdrowia, przeciwdziałaniu wykluczeniu społecznemu oraz tworzeniu bezpiecznych możliwości aktywnego wypoczynku.

W tegorocznej, 21. edycji konkursu kapituła oceniała 18 zgłoszeń: osiem w kategorii indywidualnej i dziesięć w zespołowej.

Uroczystość zakończyła część artystyczna. Dla uczestników wystąpiła Kasia Wilk z zespołem, zapewniając muzyczną oprawę wydarzenia.

REGION

Ksiądz Łukasz Zygmunt przewodniczył Mszy świętej na Jasnej Górze

Dorota Kułaga

Ksiądz Łukasz Zygmunt, dyrektor Papieskich Dzieł Misyjnych Diecezji Kieleckiej, w Niedzielę Misyjną, która przypada 18 października, przewodniczył Mszy świętej w Kaplicy Cudownego Obrazu na Jasnej Górze.

Sto lat temu został ustanowiony przez papieża Piusa XI Światowy Dzień Misyjny, w Polsce zwany Niedzielą Misyjną. Z tej okazji ksiądz Łukasz Zygmunt przewodniczył Mszy świętej w Kaplicy Cudownego Obrazu i wygłosił Słowo Boże.

- W tym roku Niedziela Misyjna jest wyjątkowa, bo obchodzimy 100-lecie Światowego Dnia Misyjnego ustanowionego w 926 roku przez papieża Piusa XI. Sto lat modlitwy. Sto lat ofiarności i solidarności z tymi, którzy głoszą Ewangelię na całym świecie. Sto lat przypomnienia, że Chrystus nie przyszedł tylko do jednego narodu, jednej kultury, czy kontynentu. Przyszedł do wszystkich - mówił w homilii ksiądz Łukasz Zygmunt, dyrektor Papieskich Dzieł Misyjnych Diecezji Kieleckiej.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Ksiądz Łukasz Zygmunt przewodniczył Mszy świętej w Kaplicy Cudownego Obrazu na Jasnej Górze

Tegoroczny Światowy Dzień Misyjny obchodzony jest pod hasłem „Jedno w Chrystusie, zjednoczeni w misji". Z Polski na całym świecie pracuje ponad 1600 misjonarek i misjonarzy, którzy głoszą Ewangelię w ponad 90 krajach świata.

- Misje zaczynają się od odkrycia, że człowiek żyjący na drugim krańcu świata jest moim bratem i siostrą. Nie ma chrześcijanina, który mógłby powiedzieć: misje mnie nie dotyczą. Nie ma parafii, która może zamknąć się w granicach własnej miejscowości i uznać, że reszta świata nie jest jej sprawą. Nie ma wiary, która mogłaby być prawdziwie żywa, jeśli nie prowadzi do misji - zaznaczył kaznodzieja.

Przypomniał też inicjatywy wspierające misjonarzy oraz wspólnoty w krajach misyjnych.

– Dzisiaj mogę reprezentować te dzieła w tym szczególnym miejscu dla naszej ojczyzny, dzięki wielkiej gościnności ojców Paulinów - mówił w homilii ksiądz Łukasz Zygmunt.

WĄCHOCK

Do końca walczyła o życie dla swojej malutkiej córeczki

Anna Ząbecka

Nie żyje Oliwia Jarek z Wąchocka. Młoda, 20-letnia dziewczyna, która przez ostatnie miesiące walczyła ze złośliwym nowotworem nerki. O chorobie dowiedziała się w czasie ciąży.

W piątek, 16 października 2026 roku, w godzinach porannych odeszła Oliwia Jarek. Mieszkanka gminy Wąchock, mama malutkiej Emilki. Miała zaledwie 20 lat.

Informację o jej śmierci przekazano na stronie zbiórki Siepomaga. W opublikowanym pożegnaniu podkreślono, że młoda mama do końca walczyła, napędzana miłością do swojej córeczki. Oliwia pozostawiła córeczkę, która nie ukończyła jeszcze pierwszego roku życia, oraz narzeczonego, Patryka.

Oliwia Jarek spodziewała się narodzin dziecka, gdy dowiedziała się, że ma ogromny guz prawej nerki. Początkowo bliscy próbowali zachować spokój, jednak sytuacja szybko stała się poważna. Ze względu na ciążę nie można było od razu przeprowadzić operacji.

Lekarze zdecydowali, że konieczne będzie wcześniejsze rozwiązanie ciąży. Emilka przyszła na świat 3 grudnia, w 32. tygodniu ciąży.

Niedługo później Oliwia przeszła rozległą operację w Krakowie. Usunięto jej nerkę wraz z guzem, zajęte węzły chłonne oraz czop nowotworowy w żyle głównej. Guz ważył aż 1900 gramów - zaledwie 300 gramów mniej niż jej córeczka w chwili narodzin.

Niestety, nie wszystkie zmiany można było usunąć operacyjnie. Nowotwór zdążył rozprzestrzenić się między innymi na płuca.

Po operacji Oliwia rozpoczęła leczenie systemowe i immunoterapię. Nadzieję na zatrzymanie choroby zachwiły jednak kolejne badania, które pokazały, że nowotwór nadal postępuje.

Oliwia nie walczyła wyłącznie o siebie. Była mamą małej Emilki, dla której chciała być obecna jak najdłużej. Mimo postępującej choroby myślała również o tym, co stanie się z jej córeczką, gdyby leczenie nie przyniosło oczekiwanych rezultatów. Przyszłość małej Emilki nadal można wesprzeć. Zborka prowadzona jest na portalu pomagam.pl.

eprasa.pl aa6fb62963

KRÓTKO

Busko-Zdrój

Kibic ukarany po incydencie na stadionie

Mandatem wysokości tysiąca złotych ukarany został 35-latek, który podczas niedzielnego meczu na stadionie w Busku odpalił rację. Do incydentu doszło podczas niedzielnego meczu trzeciej ligi na stadionie przy ulicy Kusocińskiego w Busku-Zdroju, gdzie AKS 1947 Busko-Zdrój podejmował Hetmana Zamość. - 35-letni mężczyzna odpalił rację dymną. Za zakłócenie porządku został ukarany mandatem – wyjaśnia aspirant sztabowy Tomasz Piwowarski, rzecznik prasowy buskiej policji.

SABA

Gmina Końskie

Wpadł kierowca z zakazanymi środkami

W miejscowości Wąsosz-Przymiarki w powiecie koneckim policjanci ze Staporkowa skontrolowali w czwartek 29-letniego kierowcę Renault. - Jego podejrzane zachowanie wskazywało, że może być pod wpływem narkotyków. Pobrano mu krew do analizy laboratoryjnej – informowała młodszy aspirant Marta Przygodzka z Komendy Powiatowej Policji w Końskich. Przy kierowcy policjanci znaleźli zawiniątka zawierające dwa gramy proszku oraz porcję suszu. Środki zostały wstępnie zidentyfikowane jako amfetamina i marihuana.

MINOS

0011600597

Z ogromnym smutkiem i żalem
przyjąłem wiadomość o śmierci

Tadeusza Osińskiego

zasłużonego dla województwa mazowieckiego samorządowca,
starosty radomskiego w latach 2006-2010,
a następnie przewodniczącego Rady Powiatu,
wieloletniego wójta gminy Kowala,
oddanego sprawom publicznym,
prawego, życzliwego i mądrego człowieka.

Rodzinie, Przyjaciołom
i Bliskim Zmarłego

składam wyrazy najgłębszego współczucia

Adam Struzik
Marszałek Województwa Mazowieckiego

0011600813

Pani
Anecie Bętkowskiej
wyrazy współczucia z powodu śmierci
Mamy
składają
Zarząd, Dyrekcja i Pracownicy „Wodociągów Kieleckich" Sp. z o.o.

0011600824

Pani Ewie Opoździe-Kałce
Sędzi Sądu Okręgowego w Kielcach w stanie spoczynku
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci
Mamy
składają
Prezes, Wiceprezesi, Dyrektor, Sędziowie i Pracownicy Sądu Okręgowego w Kielcach

REGION

Wielki sukces Anny Steckiewicz z Zespołu Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Chrobrzu

Anna Steckiewicz z Centrum Kształcenia Rolniczego w Chrobrzu otrzymała tytuł Honorowego Profesora Oświaty.

Paulina Baran



FOT. HM. MARTYNA KOWACKA

Anna Steckiewicz odebrała tytuł Honorowego Profesora Oświaty podczas ogólnopolskich obchodów Dnia Edukacji Narodowej w Warszawie

Jest jedyną nauczycielką z województwa świętokrzyskiego, która została uhonorowana tym prestiżowym wyróżnieniem. Za nią 38 lat pracy z młodzieżą, niezliczone zawodowe wyzwania i sukcesy uczniów. Choć we wrześniu przeszła na emeryturę, nadal pozostaje blisko szkoły i swojej drugiej wielkiej pasji – harcerstwa.

Anna Steckiewicz odebrała tytuł Honorowego Profesora Oświaty podczas ogólnopolskich obchodów Dnia Edukacji Narodowej w Warszawie. To jedno z najważniejszych wyróżnień, jakie może otrzymać nauczyciel w Polsce. Przyznawane jest za znaczący dorobek zawodowy, wyjątkowe osiągnięcia dydaktyczne i wychowawcze oraz zaangażowanie w rozwój edukacji. Otrzymują je nauczyciele, którzy przez lata pracy, nie tylko osiągali sukcesy w pracy z uczniami, ale także dzielili się wiedzą i doświadczeniem z innymi pedagogami, a swoją postawą dawali przykład nauczyciela i wychowawcy.

Jak przyznaje Anna Steckiewicz, wiadomość o przyznaniu tytułu była dla niej niespodzianką. Kiedy zadzwoniła do niej przedstawicielka ministerstwa i poinformowała o decyzji kapituły, pojawiły się ogromna radość, ale również zaskoczenie.

– Jestem nauczycielem z pasji. Kocham to, co robię, ale nie sądziłam, że zostanę tak doceniona – podkreśla.

Anna Steckiewicz przez 38 lat była związana z Zespołem Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Chrobrzu. Uczyła wychowania fizycznego, biologii i przedmiotów zawodowych. Praca z młodzieżą była dla niej czymś więcej niż wykonywaniem codziennych obowiązków.

We wrześniu tego roku przeszła na emeryturę, ale nie zamierza rezygnować z aktywności. Nadal pozostaje związana ze szkołą, ponieważ jest przyboczną Wędrowniczej Drużyny Harcerskiej Nidensis. Harcerstwo to jej druga wielka pasja, której chce poświęcać kolejne lata. Nauczycielka kończy obecnie kurs kadry kształcącej. Zamierza dalej rozwijać się w harcerstwie i dzielić swoim doświadczeniem z młodszymi pokoleniami.

Jak mówi, zarówno nauczycielstwo, jak i harcerstwo są dla niej przede wszystkim pasją. - Kiedy człowiek robi to, co lubi i kocha, trudno nawet powiedzieć, że przepracował całe życie - zaznacza.

Anna Steckiewicz nie ma wątpliwości, że na jej zawodowe osiągnięcia zapracowała nie tylko ona sama. – To przede wszystkim sukces moich uczniów – podkreśla.

Wspomina młodych ludzi, którzy z ogromnym zaangażowaniem uczestniczyli w zajęciach i wyjeżdżali na zawody. To właśnie ich praca, chęci i determinacja pozwalały realizować kolejne pomysły oraz osiągać sukcesy.

Nauczycielka z wdzięcznością mówi również o dyrektorach szkoły – obecnym i poprzednich. Jak zaznacza, przez lata wspierali ją w realizowaniu zawodowych marzeń i podejmowaniu nowych wyzwań.

Jednym z miłych wspomnień jest konkurs na najpiękniejszy bochenek chleba, który Anna Steckiewicz wygrała wspólnie z grupą uczniów. Nagrodą dla szkoły była wówczas tablica multimedialna. – Ale jaki byłby sukces, gdyby nie uczniowie? – zastanawia się nauczycielka.

W pamięci Anny Steckiewicz szczególne miejsce zajmuje także historia z lat 90. Wówczas wybrała się z uczniami na międzynarodowe zawody w narciarstwie biegowym.

Warunki nie były łatwe, a szkolny sprzęt daleki od nowoczesnego. Uczniowie mieli drewniane narty, z których inni się śmiali. Jak wspomina nauczycielka, padały nawet komentarze, że bardziej nadawałyby się do spalenia w piecu niż do sportowej rywalizacji.

Mimo drwin młodzież stanęła do zawodów i zwyciężyła.Ta historia dobrze pokazuje, co przez lata było dla Anny Steckiewicz najważniejsze: zaangażowanie, wiara w uczniów i wspólna praca. Nie idealne warunki czy nowoczesny sprzęt, ale determinacja i chęć podejmowania wyzwań.

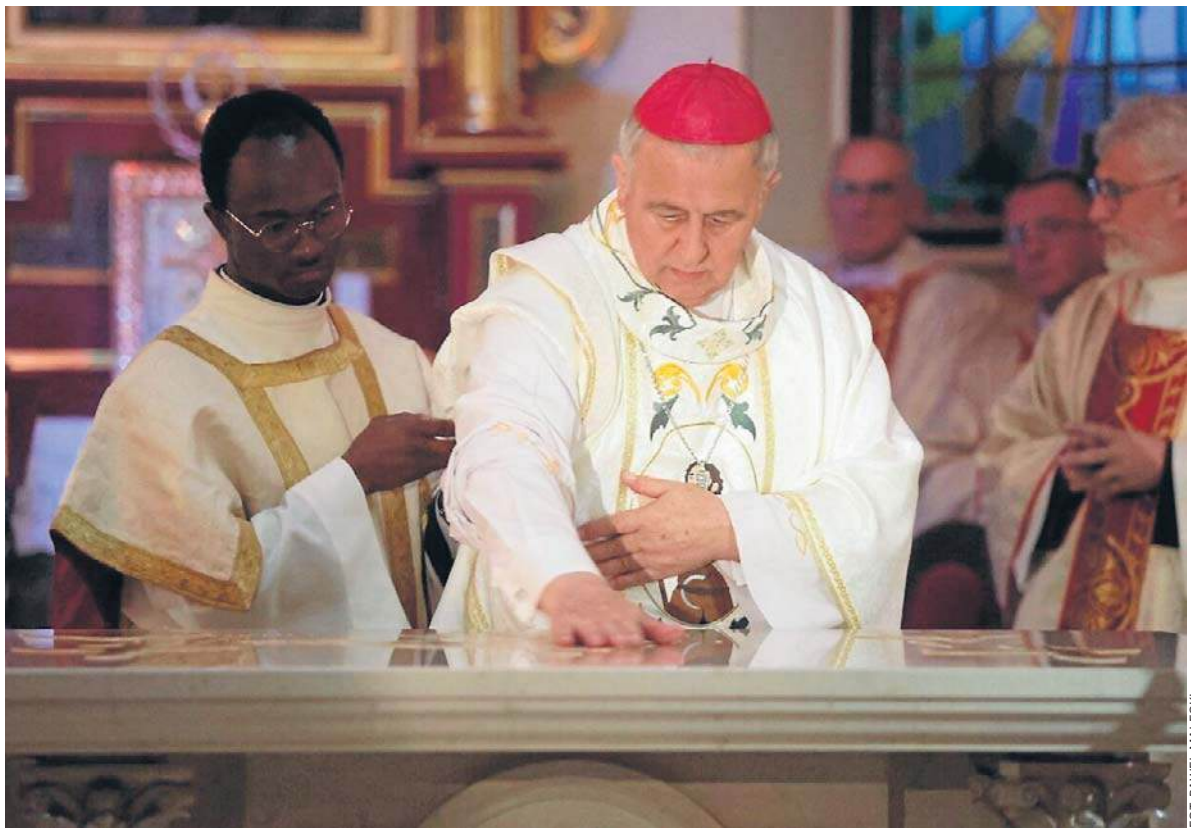
Anna Steckiewicz przyznaje, że patrząc na listę osób uhonorowanych tytułem Honorowego Profesora Oświaty, można pomyśleć, że nauczyciele pracujący w dużych warszawskich liceach mają inne możliwości niż pedagodzy z niewielkich miejscowości. Jej przykład pokazuje jednak, że miejsce pracy nie musi wyznaczać granic zawodowych ambicji. Liczą się pasja, konsekwencja, zaangażowanie i gotowość do podejmowania kolejnych wyzwań.

Przez 38 lat pracy w Chrobrzu Anna Steckiewicz udowadniała, że można rozwijać uczniów, zachęcać ich do aktywności i wspólnie z nimi zdobywać nagrody, niezależnie od tego, jak duża jest szkoła i gdzie się znajduje.

Dziś, choć zakończyła pracę na etacie, nadal chce być blisko młodzieży. Bo dla niej nauczycielstwo nigdy nie było wyłącznie zawodem. To pasja, która nie kończy się wraz z przejściem na emeryturę.

eprasa.pl aa6fb62963

KIELCE



FOT. PAWEŁ MAŁECKI

Podczas poświęcenie kościoła świętego Izydora Oracza centralnym momentem uroczystości była modlitwa konsekracyjna. Biskup kielecki Jan Piotrowski namaścił ołtarz krzyżmem świętym

Poświęcenie kościoła świętego Izydora Oracza w Kielcach - Posłowicach

Dorota Kułaga

Biskup kielecki Jan Piotrowski w niedzielę, 18 października, przewodniczył uroczystej Mszy świętej i konsekrował kościół pod wezwaniem świętego Izydora Oracza w Kielcach - Posłowicach.

Uroczystej Mszy świętej w kościele świętego Izydora Oracza przewodniczył biskup kielecki Jan Piotrowski, a koncelebrował ją między innymi ksiądz profesor Jarosław Czerkawski, proboszcz tej parafii.

Przypomniał historię parafii, która została erygowana 22 grudnia 1981 roku przez biskupa Stanisława Szymeckiego przy kaplicy z lat 1900-1910. Od 1981 roku dawna kaplica stała się kościołem parafialnym, ale jako samodzielny ośrodek duszpasterski Posłowice funkcjonują już od 1965 roku.

– Murowana kaplica, która dzisiaj jest świątynią parafialną, została zbudowana na planie krzyża greckiego z dużą kopułą. Budowę zakończono w 1910 roku. Od tego czasu kaplica służyła mieszkańcom Posłowic oraz Nastola do sprawowania kultu religijnego. Kościół otrzymał za patrona św. Izydora Oracza, ponieważ mieszkańcy zajmowali się rolnictwem. Święty Izydor, jako patron rolników, stał się opiekunem tego miejsca i jego mieszkańców – wyjaśnia proboszcz.

Rozbudowa świątyni rozpoczęła się w 2017 roku. Przeprowadzono również prace modernizacyjne we wnętrzu kościoła. Odnowiono polichromię, pomalowano ściany i ułożono nową posadzkę. Wykonano także granitowe schody oraz podjazd dla osób z niepełnosprawnościami. W starszej części kościoła wymieniono okna i poszycie dachu.

- Wspólnota parafii pod wezwaniem świętego Izydora Oracza w Kielcach - Posłowicach to prawdziwa wspólnota wiary na wzór pierwszej wspólnoty Kościoła, o jakiej czytamy w Dziejach Apostolskich. Jest to prawdziwy Kościół, który trwa na modlitwie razem z Maryją, Matką Bożego Syna i Matką Kościoła. Święty Augustyn myśląc o Kościele był przekonany, że Jezus Chrystus i chrześcijanie stanowią wewnętrzną jedność, dlatego też w teologii słyszymy czasem to piękne wyrażenie, że Kościół jest Mistycznym Ciałem Jezusa Chrystusa - mówił w homilii biskup Jan Piotrowski.

Biskup kielecki przypomniał też słowa papieża Franciszka, który mówił, że „jako chrześcijanie nie jesteśmy bezużyteczni w świecie, ale pod warunkiem, że jesteśmy solą ziemi i światłem świata".

- Tylko dzięki zachowywaniu i przekazywaniu miłości oraz szlachetnemu życiu w prawdzie będziemy rozpoznawani jako uczniowie i misjonarze Jezusa Chrystusa. Taka postawa ochrzczonych jest najlepszą metodą misyjną, zarówno pośród nas samych, jak i tam, gdzie misjonarze i misjonarki głoszą Ewangelię tym, którzy jej jeszcze nie znają. Mimo że wasza wspólnota nie jest wiekowa, choć ma już swoje lata, pragnę wam podziękować za pokoleniowy przekaz wiary i za to, co jest dobre w waszej parafii i rodzinach. Dzisiejsze uroczyste poświęcenie kościoła niech będzie trwałym znakiem dla przyszłych pokoleń, że już tu, na ziemi, potrzeba miejsca spotkania z Bogiem – dodał biskup Jan Piotrowski.

Centralnym momentem uroczystości była modlitwa konsekracyjna. Biskup kielecki Jan Piotrowski namaścił ołtarz krzyżmem świętym. Następnie kapłani namaścili nim ściany świątyni, później nastąpiło okadzenie i oświetlenie świątyni. W tym niezwykle ważnym dla parafii wydarzeniu uczestniczyła liczna grupa wiernych.

KRÓTKO

Końskie

W wolny dzień zatrzymał poszukiwanego

Funkcjonariusz pionu kryminalnego koneckiej policji w wolne sobotnie popołudnie zauważył człowieka, który przypominał mu osobę poszukiwaną. Zdecydował się działać. Okazał legitymację i sprawdził 32-latka. Szybko potwierdziło się, że to człowiek, który ma do odsiedzenia prawie cztery miesiące kary za jazdę po alkoholu. 32-latka zabrał wezwany na miejsce patrol.

Opatów

Ukarany za nieuzasadnione wezwanie policjantów

49-latek z Opatowa w piątkowe popołudnie zaalarmował policjantów, że w jednym z mieszka doszło do awantury. Gdy policjanci podjechali na miejsce okazało się, że awantury nie było. - Zgłaszającego zastali gdy pił alkohol przed blokiem. Za wywołanie niepotrzebnej czynności służb, picie alkoholu w niedozwolonym miejscu, używanie wulgaryzmów oraz dopuszczenie się nieobyczajnego wybryku mężczyzna został ukarany mandatami na łącznie 800 złotych – opowiadała starszy aspirant Katarzyna Czesna-Wójcik, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Opatowie.

Gmina Ćmielów

Nastolatek oszukany. Liczył na zarobek na kryptowalutach

18-latek z gminy Ćmielów w zeszłym tygodniu skusił na na znalezioną w sieci ofertę łatwego zarobku. Pierwszą pracą jaką mu zlecono, było promowanie produktów na popularnej platformie do sprzedaży. Polegało na tym, że nastolatek miał wkładać towary do koszyka, a potem je wyjmować. - Otrzymywał za to drobne kwoty. Kolejnym zadaniem było zainwestowanie w kryptowaluty. Mężczyzna wpłacił łącznie 4,5 tysiąca złotych – opowiadała komisarz Ewelina Wrzesień, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Ostrowcu Świętokrzyskim. Oszuści zapewniali, że na rachunku nastolatka przybywa pieniędzy. Miało tam być ponad 10 tysięcy złotych. Gdy mieszkaniec gminy Ćmielów chciał wypłacić zyski, dostał informację, że musi wpłacić jeszcze trzy tysiące. Wtedy zrozumiał, że ma do czynienia z oszustami i niedzielę zawiadomił policjantów.

Ostrowiec Świętokrzyski

Kierowca wydmuchał o poranku ponad promil

Na ulicy Chrzanowskiego w Ostrowcu policjanci skontrolowali w piątkowy poranek 58-letniego kierowcę Mitsubishi. Mężczyzna miał ponad promil alkoholu w organizmie, grożą mu więc grzywna, zakaz kierowania i nawet trzy lata więzienia.

Powiat skarżyski

Oszukana seniorka straciła kilkadziesiąt tysięcy

50 tysięcy złotych straciła 89-letnia mieszkanka powiatu skarżyskiego, która padła ofiarą oszustwa. Do kobiety zadzwonił w zeszłym tygodniu mężczyzna podający się za policjanta. Mówił, że prowadzi śledztwo dotyczące wprowadzania do obiegu fałszywych banknotów. Nalegał, by kobieta wypłaciła swe oszczędności i przekazała je do analizy. 89-latka dała się zwieść i przekazała oszustom 50 tysięcy złotych.

Skarżysko-Kamienna

Przyłapali trójkę nieodpowiedzialnych kierowców

Blisko promil alkoholu miała w organizmie 57-latka skontrolowana w poniedziałkowy ranek w Skarżysku. Jak przekazywali policjanci, kobieta prowadziła w tym stanie osobowego Volkswagena. W sobotni ranek narkotestem przebadany został 26-latek prowadzący Opla. Badanie wykazało, że może być pod wpływem amfetaminy. Pobrano mu krew. W aucie policjanci znaleźli woreczek z gramem suszu, najprawdopodobniej marihuany. W piątkowe popołudnie w Skarżysku ponad 2 promile wydmuchał 64-letni kierowca Citroena, który miał kolizję z innym autem.

Powiat skarżyski

Rowerzyści i alkohol. Posypały się mandaty

Skarżyscy policjanci w miniony weekend ukarali mandatami pięciu rowerzystów. Trzech pijanych będzie musiało zapłacić po 2,5 tysiąca. Dwaj kolejni - w stanie po użyciu alkoholu – dostali mandaty wysokości tysiąca złotych.

MINOS

eprasa.pl aa6fb62963

FOKUS

• **Dziś rząd** zajmie się projektem ws. automatycznego przedłużania prawa do 800 plus

BEZPIECZEŃSTWO

Kosiniak-Kamysz: Jestem w kontakcie z ministrem obrony Litwy

Wicepremier, szef Ministerstwa Obrony Narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz poinformował w poniedziałek, że jest w kontakcie z ministrem obrony Litwy w sprawie incydentu z dronem

oprac. Karolina Wrońska



FOT. PAP/ART SEVICE

Szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz poinformował, że jest w kontakcie z ministrem obrony Litwy ws. incydentu z dronem

Dron, który w niedzielę eksplodował w rejonie (powiecie) poswolskim na północy Litwy, był ukraińską maszyną typu FPV, przenoszącą ładunek wybuchowy. Bezzałogowiec wleciał na terytorium Litwy od strony Polski – poinformował w poniedziałek litewski premier Mindaugas Sinkeviczius.

„Nie ma wątpliwości, że dron wleciał (...) od strony Polski" – powiedział szef rządu po posiedzeniu Komisji Bezpieczeństwa Narodowego. Podkreślił, że „litewskie urządzenia zarejestrowały moment, w którym dron wleciał od strony Polski".

Według szefa Sztabu Obrony Litewskich Sił Zbrojnych Giedriusa Premeneckasa, radary po raz pierwszy wykryły obiekt o godz. 5.47 (godz. 4.47 czasu polskiego) na terytorium Polski, 30–40 km od granicy z Litwą. Dron przekroczył granicę o godz. 6.02 (5.02 w Polsce). O godz. 6.40 (5.40 w Polsce) podjęto decyzję o poderwaniu myśliwców NATO. Piloci nie mogli jednak nawiązać kontaktu wzrokowego z obiektem z powodu złych warunków pogodowych.

Kosiniak-Kamysz – pytany w poniedziałek na konferencji w Łapanowie (Małopolskie) o incydent z dronem – powiedział, że obecnie badane są różne scenariusze i oczekuje od wojskowych wyjaśnienia tej sprawy. Jak mówił, brany pod uwagę jest m.in. scenariusz, który zakłada, że bezzałogowcem, który naruszył litewską przestrzeń powietrzną, był dron przemytniczy.

Przekazał, że z najnowszych informacji wynika, że był to dron ukraiński. – Strona ukraińska stronę litewską przeprosiła. Jestem w kontakcie z ministrem obrony Litwy (Robertasem Kaunasem – PAP) w tej sprawie – dodał Kosiniak-Kamysz.

Komunikat MON

W poniedziałek wczesnym popołudniem Ministerstwo Obrony Narodowej wydało komunikat.

„W związku z pojawiającymi się w przestrzeni medialnej informacjami jakoby według – źródeł w MON dron odnaleziony wczoraj na terytorium Litwy miał wystartować z terytorium Litwy – stanowczo dementujemy te informacje" – czytamy w komunikacie. MON apeluje o niepowielanie fałszywych spekulacji. „Wskazany dron, który wczoraj rano przekroczył przestrzeń powietrzną Litwy i eksplodował na terenie tego kraju, był dronem ukraińskim. W związku z wydarzeniami minionej nocy szef MON polecił dowódcy operacyjnemu Rodzajów Sił Zbrojnych przeprowadzenie szczegółowej analizy zdarzeń z nocy 17/18 października w rejonie granicy z Litwą oraz granicy polsko-ukraińskiej. Analizy dotyczą dostępnych systemów radarowych operujących w tej części Polski i krajach sąsiednich. Działania te są realizowane we współpracy ze stroną litewską. Obecnie MON czeka na oficjalne wyniki zleconych analiz" – głosi komunikat polskiego Ministerstwa Obrony Narodowej.

Czerwony alert na Litwie

Władze Litwy poinformowały w niedzielę o wydaniu czerwonego alertu dla dwóch regionów na północy kraju z powodu niezidentyfikowanego obiektu w przestrzeni powietrznej. Na Łotwie wydano żółty alert dla trzech regionów. W obu krajach alerty obowiązywały przez około 30 minut. Według ministra ochrony Litwy Robertasa Kaunasa był to ukraiński bezzałogowiec typu FPV-1, który zboczył z trasy podczas ataku na Petersburg. Dron eksplodował nad Litwą, a jego odłamki uszkodziły cywilny samochód. Kierowca nie ucierpiał. **PAP**

GÓRNICTWO

Mniejsze zatrudnienie w górnictwie

oprac. Karolina Wrońska

– W tym roku z górnictwa odeszło 6,8 tysiąca osób, co oznacza spadek zatrudnienia w sektorze o prawie 10 procent – poinformował w poniedziałek wiceminister energii Marian Zmarzły.

Wiceminister podkreślił jednocześnie, że węgiel pozostanie ważnym elementem bezpieczeństwa energetycznego Polski w okresie przejściowym.

– Utrzymujemy kierunek zamykania kopalń, odchodzenia od węgla, ale w okresie przejściowym będzie on pełnił jeszcze bardzo ważną rolę – powiedział Zmarzły podczas konferencji prasowej w Kościelisku k. Zakopanego, poświęconej najnowszym działaniom podejmowanym w związku z transformacją w sektorze górnictwa.

Wiceminister poinformował, że w tym roku wygaszane są kopalnie Bobrek, Wujek i Bielszowice.

Wśród następnych kopalń wskazanych do likwidacji w umowie społecznej Zmarzły wymienił kopalnie Bolesław Śmiały i Sośnicę. **PAP**

BEZPIECZEŃSTWO W SZKOŁACH

Liczba patroli w szkołach spadła o połowę

oprac. Karolina Wrońska

Jeszcze w ubiegłym tygodniu w szkołach było 20 tysięcy policjantów, w poniedziałek liczba ta zmniejszyła się o połowę – informuje policja.

W całej Polsce nadal trwają działania policji, które mają zapewnić bezpieczeństwo dzieciom, młodzieży i wszystkim pracownikom placówek oświatowych. Akcja ma związek z aktami przemocy, do których dochodziło na początku października.

Policja przekazała w poniedziałek na platformie X, że sytuacja w szkołach się ustabilizowała – nie zanotowano kolejnych zdarzeń ani nie zatrzymano kolejnych osób.

Jak podano w komunikacie, od początku działań przeprowadzono blisko 238 tysięcy kontroli placówek i zatrzymano 194 osoby. Zanotowano w sumie 519 zdarzeń, w których funkcjonariusze realizują czynności w związku z uzasadnionym podejrzeniem popełnienia czynu zabronionego. **PAP**

KRÓTKO

Gorzów Wielkopolski

Na TikToku nawoływał do przemocy

38-letni Dawid G. z Gorzowa Wielkopolskiego usłyszał zarzut kierowania gróźb pozbawienia życia i zdrowia uczniów gorzowskiej podstawówki oraz publicznego nawoływania do zabójstwa i zgwałcenia. Podejrzany miał dopuścić się przestępstw 11 października br. podczas transmisji na platformie TikTok. W czasie przesłuchania nie przyznał się do zarzucanych mu czynów. Argumentował, że realizując transmisję, nie miał zamiaru nikogo straszyć ani wzywać do łamania prawa. Dawid G. trafił do aresztu.

Wielkopolskie

Fałszywi policjanci trafili do aresztu

Policjanci zatrzymali pięć osób, które miały brać udział w rozboju z użyciem broni pod koniec września w powiecie gnieźnieńskim. Do domu pokrzywdzonego przyjechali mężczyźni przedstawiający się jako policjanci i funkcjonariusze Centralnego Biura Śledczego Policji. Mieli przy sobie sfałszowane nakazy przeszukania, policyjne emblematy i broń. Grożąc torturami i użyciem broni, zmusili poszkodowanego do wskazania miejsca, w którym przechowywał gotówkę. Trzech podejrzanych trafiło do aresztu na 3 miesiące.

Wrocław

Usuwanie niewybuchu w centrum miasta

Dziś saperzy zabezpieczą niewybuch z okresu II wojny światowej, znaleziony w ubiegłym tygodniu podczas prac budowlanych przy ul. Kolejowej we Wrocławiu. Na czas usunięcia bomby przewidziano ewakuację około 3 tys. osób; wystąpić mogą również zmiany w kursowaniu pociągów we Wrocławiu.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Jarosław Kaczyński próbuje reaktywować trupa pod tytułem „emocja społeczna", antyrządowa (...). Próbuje zbudować nową emocję, bo zawsze się budował na jakiejś emocji

KRZYSZTOF ŚMISZEK,
europoseł Lewicy

eprasa.pl aa6fb62963

JAPONIA

Ruszyły największe w historii manewry USA i Japonii. Tak chcą zatrzymać Chiny

Grzegorz Kuczyński

Japońskie Siły Samoobrony i wojsko USA rozpoczęły w poniedziałek największe dotąd wspólne ćwiczenia poligonowe pod kryptonimem Keen Sword 27 – podał dziennik „Mainichi Shimbun".

W zaplanowanych do 29 października ćwiczeniach, które odbędą się głównie na wyspie Kiusiu i archipelagu Riukiu, udział bierze ok. 45 tys. członków Sił Samoobrony Japonii i 12 tys. amerykańskich wojskowych. W części ćwiczeń uczestniczą też siły z Australii, Kanady oraz, po raz pierwszy, z pięciu innych państw, w tym Francji, Niemiec i Holandii.

Jak podał „Mainichi Shimbun", w ramach manewrów po raz pierwszy poza macierzystą bazę Kengun w japońskiej prefekturze Kumamoto przemieszczono na poligon wyrzutnię japońskich pocisków przeciwokrętowych Typ 25 o zasięgu ok. 1 tys. km. Broń ta stanowi element budowanych przez Japonię zdolności do kontrataku. Wojskowi przetestują procedury operacyjne i sprawność urządzeń bez prowadzenia ostrzału rakietowego.

W ramach ćwiczenia szybkiej relokacji sił wojska USA rozmieściły na wyspie Yonaguni, położonej 110 km od Tajwanu, systemy przeciwokrętowe NMESIS oraz zestawy obrony powietrznej MADIS. Z kolei na sąsiedniej wyspie Ishigaki Amerykanie rozlokowali systemy NMESIS, MADIS oraz wyrzutnie rakietowe HIMARS.

– Fakt, że (ćwiczenia) osiągnęły skalę bliską maksymalnej, jest wyrazem poczucia kryzysu oraz potrzeb szkoleniowych – powiedział szef Połączonego Sztabu Sił Samoobrony Japonii gen. Hiroaki Uchikura na konferencji prasowej 9 października.

Analitycy cytowani przez dziennik „The Japan Times" podkreślają, że manewry są powszechnie postrzegane jako sprawdzian możliwości obrony południowo-zachodniego łańcucha wysp Japonii w kontekście rosnącej aktywności militarnej Chin w rejonie Pacyfiku. **PAP**



FOT. X

Ćwiczenia Keen Sword 27 rozpoczęły się w poniedziałek 19 października

WOJNA W UKRAINIE

Putin marzy o nowej Jałcie i podziale na strefy wpływów

Grzegorz Kuczyński

Władimir Putin zaproponował zorganizowanie trójstronnego spotkania z prezydentem USA Donaldem Trumpem i przewodniczącym ChRL Xi Jinpingiem w celu omówienia zakończenia wojny w Ukrainie na swoich warunkach – poinformował „The Wall Street Journal" były pracownik rosyjskich służb specjalnych.

Według rozmówcy „WSJ" Putin przedstawił tę koncepcję podczas rozmowy telefonicznej z Trumpem 9 października. Zaproponował zorganizowanie rozmów podczas szczytu APEC, który odbędzie się w dniach 18-19 listopada w chińskim Shenzhen. Rozmówca gazety dodał, że Putin widzi w tym szansę na zorganizowanie nowej konferencji – niczym w Jałcie w lutym 1945 roku – i podzielenie świata na strefy wpływów.

Szczyt USA – Chiny – Rosja?

Wysoki rangą amerykański urzędnik potwierdził informację o propozycji rosyjskiego prezydenta. Według niego Trump nie zgodził się jeszcze na spotkanie, ale może poprzeć ten pomysł, ponieważ chce dotrzymać przedwyborczej obietnicy zakończenia wojny.

Źródła „WSJ" zbliżone do negocjacji między Rosją a Chinami zaznaczyły, że Pekin nie ma nic przeciwko trójstronnemu spotkaniu. Rzecznik prasowy prezydenta Federacji Rosyjskiej Dmitrij Pieskow potwierdził gazecie, że szczyt przywódców USA, Chin i Rosji jest obecnie przedmiotem rozmów.

– Na razie nie ma jasności co do samego spotkania ani jego potencjalnego porządku obrad, choć wszystkie trzy strony uznają hipotetyczną możliwość zorganizowania takiego spotkania – powiedział Pieskow.



FOT. SERGEI GAPON/AFP/EAST NEWS

Mural norweskiego artysty ulicznego Toddela przedstawiający mapę Ukrainy oraz Donalda Trumpa i Władimira Putina

Zełenski oskarża partnerów

Były pracownik rosyjskich służb specjalnych w rozmowie z gazetą zauważył, że Putin już wcześniej proponował Trumpowi i Xi Jinpingowi spotkanie w sprawie Ukrainy, ale tym razem inicjatywa ta pojawiła się w kontekście korzystnego dla Moskwy zwrotu w stosunkach z Waszyngtonem. 9 października strony zawarły porozumienie w sprawie zakupu przez USA rosyjskiego oleju napędowego oraz wsparcia jego sprzedaży na rynku światowym.

Wcześniej Trump oskarżył prezydenta Ukrainy Wołodymyra Zełenskiego o to, że nie chce zakończyć wojny z Rosją. „Dwa lata temu mógł wynegocjować korzystniejsze warunki niż te, które ma teraz. Jego kraj leży w ruinach, znaczna część jego terytorium została utracona, nie ma już własnych oceanów i mórz, a mężczyzn pozostało niewielu – są ranni lub polegli" – napisał Trump na swoim portalu społecznościowym Truth Social.

Zełenski z kolei oskarżył szefa Białego Domu o to, że zmusza Ukrainę do kapitulacji przed Rosją. – Uważam, że podjęto kroki mające na celu skłonienie Ukrainy do kapitulacji. Nie chcę myśleć, że nasi amerykańscy partnerzy uważają, iż wojnę można zakończyć szybciej kosztem Ukrainy, ale właśnie tak to wygląda – zaznaczył ukraiński przywódca.

Trump zawiesił sankcje

Tymczasem Trump wyjaśnił decyzję o odłożeniu wprowadzenia „piekielnych sankcji" wobec Rosji swoimi próbami zakończenia wojny w Ukrainie. „Prowadzę negocjacje pokojowe w sprawie konfliktu między Rosją a Ukrainą i nie chcę z głupoty zrobić czegoś, co zmusi Rosję do wycofania się z procesu negocjacyjnego" – napisał Trump w serwisie Truth Social. Prezydent USA zapewnił, że w procesie rozwiązywania konfliktu osiągnięto „duży postęp" i że będzie mógł podpisać ustawę o sankcjach w dowolnym momencie, kiedy tylko zechce.

EKWADOR

Krzyż spadł na księdza w czasie mszy świętej. Duchowny nie przeżył

Kazimierz Sikorski

Ekwadorskie służby policyjne uruchomiły w niedzielę śledztwo po tragicznym wypadku podczas mszy św. w mieście Guayaquil, na zachodzie kraju, w trakcie której na księdza spadł duży drewniany krzyż.

Duchowny zmarł pomimo udzielonej pomocy. Władze badają, czy winna była wadliwa instalacja, czy awaria konstrukcyjna, która spowodowała upadek krzyża.

Wypadek został zarejestrowany, gdyż msza była transmitowana online. Nagranie pokazuje, jak konstrukcja przechyla się do przodu, po czym z impetem uderza w głowę księdza. Wierni pospieszyli duchownemu z pomocą, jednak duchowny zginął na miejscu.

Do tej wstrząsającej tragedii doszło w kościele w ekwadorskim mieście portowym Guayaquil. W oświadczeniu napisano: „Informujemy, że nasz umiłowany ojciec Patricio Alfredo Sanchez Molinari, proboszcz parafii pod wezwaniem Matki Bożej Nieustającej Pomocy w wikariacie centralnym, odszedł do domu Ojca, aby cieszyć się Jego obecnością i chwałą".

Donosząca o uruchomionym dochodzeniu stacja TV Equador przekazała, że ofiarą tragicznego wypadku jest 53-letni ksiądz Patricio Alfredo Sanchez Molinari.

Patricio należał do Zgromadzenia Najświętszego Odkupiciela. Zgromadzenie to, założone we Włoszech w 1732 roku, liczy dziś tysiące członków posługujących w ponad 100 krajach na całym świecie.

KOREA POŁUDNIOWA

Przywódca sekty skazany na 33 lata więzienia

oprac. Anna Nagel

81-letni przywódca sekty Jezus Gwiazda Poranna (JMS) Dzong Mjong Soka został skazany przez sąd w Korei Płd. na 33 lata więzienia. Mężczyznę uznano za winnego napaści seksualnych na 16 wyznawczyń, które zmanipulował, ogłaszając się Mesjaszem.

„Metody i środki popełnienia przestępstwa były bardzo nikczemne, a ponieważ czyny te powtarzały się przez długi czas przy wykorzystaniu struktury religijnej kontroli i wpływów, surowa kara jest nieunikniona" – przekazano w uzasadnieniu wyroku, który zapadł w sądzie okręgowym w Taejon w środkowej części Korei Płd.

Orzeczona kara jest wyższa od 27 lat, o które wnioskowała prokuratura. Sąd dodatkowo nakazał 81-latkowi noszenie opaski elektronicznej przez 15 lat oraz nałożył 10-letni zakaz pracy w placówkach dla dzieci, młodzieży i osób z niepełnosprawnościami.

Grupa Jezus Gwiazda Poranna (Jesus Morning Star) została założona w 1978 r. przez Dzonga, byłego członka Kościoła Zjednoczeniowego Sun Mjung Muna. Według szacunków sekta skupia ponad 100 tys. wiernych w Korei Płd. oraz ponad 10 tys. za granicą.

Dzong od 2025 r. odsiaduje 17-letni wyrok za wykorzystywanie seksualne obywatelek Hongkongu, Australii oraz Korei Płd. Wcześniej, do 2018 r. spędził w celi dekadę za podobne przestępstwa popełnione w latach 2001-2006. **PAP**

eprasa.pl aa6fb62963

STREFA BIZNESU

DOLAR AMERYKAŃSKI (1 USD)	EURO (1 EUR)	FRANK SZWAJCARSKI (1 CHF)	FUNT SZTERLING (1 GBP)	JEN (100 JPY)
3,89	4,37	4,72	5,19	2,46

DANE WG NBP Z DNIA 19.10.2026, G. 12:00

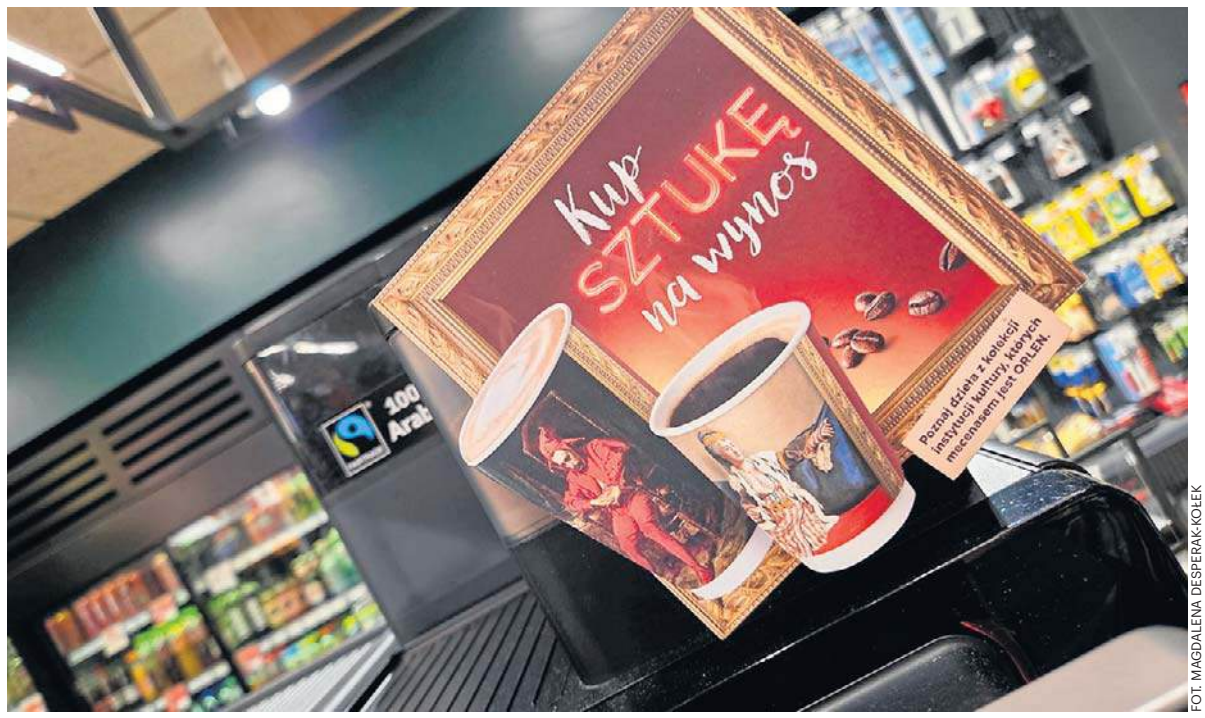
HANDEL

Polują na kubki z kawą na stacjach Orlenu. Wszystko przez Matejkę i Stańczyka

Czy szybka kawa w trasie może być okazją do kontemplacji dziedzictwa kulturowego? To znacznie bardziej prawdopodobne od czasu, gdy sztuka zawitała pod wiaty stacji paliw i między dystrybutory.

Magdalena Desperak-Kołek

Nowa kolekcja kubków „Sztuka na wynos" budzi spore zainteresowanie na stacjach Orlenu w całej Polsce. Firma przekonuje jednak, że nie chodzi wyłącznie o aspekt komercyjny. Ma ambicję przybliżać sztukę odbiorcom i włączać ją w codzienne życie Polaków.



FOT. MAGDALENA DESPERAK-KOŁEK

Akcja „sztuka na wynos" ma na celu popularyzację sztuki poprzez sprzedaż na stacjach benzynowych gorących napojów w papierowych kubkach z reprodukcjami znanych dzieł. Orlen aspiruje do zostania mecenasem sztuki

Kubki z rekonstrukcjami sztuki są dostępne w Stop Café na stacjach Orlen. W którym z pięciu obrazów najlepiej smakuje kawa?

Oferta nowych papierowych kubków z rekonstrukcjami dzieł sztuki pojawiła się na stacjach Orlen pod koniec września z okazji Dnia Kawy obchodzonego 29 września. Zostały przygotowane we współpracy z fundacją Orlen Art & Science. Łącznie dostępnych jest 5 wzorów:

- Jean-Étienne Liotard, Dama w tureckim stroju z wachlarzem, 1738–1771, Muzeum Łazienki Królewskie;
- Józef Chełmoński, Babie lato, 1875, Muzeum Narodowe w Warszawie;
- Jan Matejko, Stańczyk, 1862, Muzeum Narodowe w Warszawie;
- Jan Matejko, Konstytucja 3 maja 1791 roku, 1891, Zamek Królewski w Warszawie;
- Marek Włodarski, Odjeżdżający okręt, 1948, Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN.

Każdy z tych obrazów jest szczególnie ważny dla polskiego dziedzictwa kulturowego, dotykając różnych jego aspektów. W pierwszym odruchu uwagę przykuwa różnorodność kompozycji. O ile twórczość Jana Matejki czy Józefa Chełmońskiego wydaje się oczywistym wyborem, o tyle obraz Liotarda „Dama w tureckim stroju z wachlarzem" może rodzić pytania. Warto jednak pamiętać, że to dzieło znajdowało się już w kolekcji króla Stanisława Augusta. Kawa smakuje jednak zupełnie inaczej z kubka z melancholijnym Stańczykiem niż w towarzystwie sielskiego „Babiego lata".

Kubki spotkały się z pozytywnym odbiorem ze strony większości internautów i klientów

Inicjatywa spotkała się z pozytywnym odbiorem w internecie.

– Od początku obserwujemy bardzo duże zainteresowanie inicjatywą, co szczególnie widać w mediach społecznościowych. Pojawia się wiele spontanicznych, całkowicie organicznych publikacji, zdjęć, oznaczeń i komentarzy, a część materiałów osiąga naprawdę duże zasięgi. Odbiorcy chętnie publikują zdjęcia kubków i dzielą się swoimi wrażeniami z projektu. W jego promocję włączają się również nasi ambasadorzy oraz instytucje kultury. To pokazuje, że udało nam się stworzyć inicjatywę, która łączy różne środowiska i angażuje odbiorców znacznie szerzej niż tylko w momencie zakupu kawy – komentuje Orlen.

Pozytywne komentarze można łatwo znaleźć między innymi na stronach fanpage na Facebooku, poświęconych zróżnicowanej tematyce, takich jak poświęcony historii „Tajne Stowarzyszenie Jawnych Przeciwników Barokizowania Budowli Gotyckich" (104 tys. obserwujących) lub poświęcona architekturze strona BRYŁA (79 000 obserwujących), a nawet na oficjalnym profilu klubu Wisła Płock na Facebooku.

Dodatkowym aspektem szerzenia kultury, który wynika z tego projektu, jest fakt, że akcja prowokuje do refleksji i dyskusji, nie tylko wśród koneserów, ale także osoby na co dzień niezainteresowane sztuką. Decydując się na zakup kawy na stacjach paliw, a przynajmniej w sytuacjach, kiedy wykaże się minimum zainteresowania designem produktu, można oczekiwać spontanicznego rozpoczęcia rozmowy na ten temat zarówno z pracownikami, jak i innymi klientami. Sprawia to wrażenie, jakby niemal wszyscy chwalili inicjatywę, jednak często pada również argument dotyczący stosunkowo wąskiego wyboru modeli oraz ich ograniczonej dostępności na danej stacji. Dostępny jest głównie wzór, który został wyłożony w ramach otwartego „rękawa" kubków, jeśli zaś chciałoby się spożyć napój w innym entourage'u, należy już wyruszyć na poszukiwania. Zaobserwowano również problem, że plastikowe wieczko zdaje się gorzej na nich trzymać niż na klasycznych kubkach, co może być problemem przy piciu w trasie. Wiele jednak może wynikać z umiejętności jego mocowania. Pozostaje jednak oczekiwać, czy w przyszłości Orlen wykona kolejny krok i nie tylko rozszerzy gamę dostępnych wzorów, ale także wprowadzi je w formie kubków wielorazowych, co otworzyłoby drzwi potencjalnym kolekcjonerom.

Orlen ma ambicję stać się mecenasem sztuki. Firma chce, by ta przeniknęła do naszego codziennego życia

Firma od dawna wspiera aktywności kulturalne, ostatnio intensyfikując te działania. W tym roku po raz pierwszy objęła patronatem między innymi doroczny Piknik Country w Mrągowie.

Orlen nie zamierza jednak na tym zaprzestać:

– Mecenat kultury rozumiemy szerzej niż tylko jako finansowanie wydarzeń czy instytucji. Chcemy również szukać nowych możliwości przybliżania sztuki odbiorom i włączania jej w codzienne życie. Stąd pomysł, aby wykorzystać rytuał picia kawy na wynos i zamienić kubki Stop Café w małe galerie sztuki. Dzięki temu dzieła z kolekcji instytucji kultury, których jesteśmy mecenasem, mogą docierać do odbiorców w zupełnie nowych, często nieoczywistych okolicznościach.

Czy kawa z kubka ze sztuką rzeczywiście smakuje lepiej?

Synestezja smaku i wzroku to kwestia indywidualna, ale Orlen nie ukrywa, że za projektem stoją zarówno ambicje popularyzowania sztuki, jak i kwestie biznesowe. Firma liczy, że połączenie codziennego rytuału z reprodukcjami znanych dzieł zainteresuje klientów ofertą Stop Café, a przy okazji skieruje ich uwagę na polskie dziedzictwo kulturowe.

– Projekt ma również swój wymiar biznesowy. Zależy nam, aby oferta Stop Cafe była atrakcyjna dla klientów, a jednocześnie chcemy wykorzystywać skalę działalności ORLEN do realizacji naszych celów związanych z popularyzacją kultury i zwiększaniem jej dostępności. Na tym polega siła tego pomysłu – łączymy popularny produkt z promocją polskiego dziedzictwa kulturowego, sprawiając, że sztuka wychodzi poza mury muzeów i staje się częścią naszej codzienności – komentuje Orlen.

Trudno oczekiwać, że papierowy kubek zastąpi wizytę w muzeum. Może jednak sprawić, że reprodukcje dzieł, które zwykle oglądamy na wystawach lub w podręcznikach, trafią do znacznie szerszego grona odbiorców, także tych, którzy na co dzień nie szukają kontaktu ze sztuką. A gdy już go znajdą, poczucie solidarności zmęczonego kierowcy z bolejącym stańczykiem może wywołać znacznie głębszą więź niż w przypadku przelotnego zaobserwowania dzieła na ścianie muzeum.

eprasa.pl aa6fb62963

MATERIAŁ INFORMACYJNY KONFEDERACJA LEWIATAN 0011590281

Deklaracja Sopocka zakończyła EFNI 2026, trzy dni obrad nad wyzwaniami współczesności

W 15. edycji Europejskiego Forum Nowych Idei wzięło udział 2178 osób, w tym 299 dziennikarzy i przedstawicieli mediów oraz 415 panelistów, prelegentów i moderatorów. W programie znalazło się 117 różnych wydarzeń w ramach czterech głównych ścieżek tematycznych: Nasz Nowy Świat, Nasza Nowa Europa, Nasza Nowa Polska i Nasz Nowy Człowiek.



Przedstawiciele biznesu, charyzmatyczni mówcy, liderzy i decydenci oraz autorytety ze świata kultury i nauki podczas wydarzeń, paneli, spotkań otwartych, kontrapunktów czy nocnych rozmów debatowali o najważniejszych wyzwaniach dla biznesu i społeczeństw w zmieniającym się świecie, o globalnych trendach oraz o przyszłym kształcie Unii.

Europa musi stawiać na bezpieczeństwo

W dyskusjach dominowały kwestie bezpieczeństwa w różnych wymiarach. Zwracano uwagę na konieczność wzmocnienia pozycji Europy. Za pytaniem o europejską samowystarczalność kryje się trudny wybór: płacić dziś, czy ryzykować znacznie wyższą cenę jutro.

– *Wolę brać kredyt dzisiaj, niż żeby ktoś musiał płacić własną krwią za kilka lat* – mówił o SAFE wicepremier i szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz. Zapowiedział dalszą pomoc wojskową dla Ukrainy i przegląd zamówień polskiej armii. Wśród najpilniejszych potrzeb wicepremier wymienił drony, systemy antydronowe i sztuczną inteligencję.

Sam sprzęt nie wystarczy, jeśli sojusznicze wojska utkną na granicach.

– *Unia Europejska buduje wojskowe Schengen* – mówił europoseł Michał Szczerba. Negocjowane przepisy mają usuwać administracyjne bariery w przemieszczaniu żołnierzy i sprzętu.

– *Odporność, zdolność do obrony buduje się w całym społeczeństwie* – przekonywał Mieczysław Struk, marszałek województwa pomorskiego.

Energia przyszłości

Europa musi przygotować się również na kryzysy energetyczne. Niepewna i zmienna globalna architektura energetyczno-surowcowa wymusza dywersyfikację i inwestycje w nowe technologie, aby zwiększyć odporność państw i firm.

Partner ThinkTank Leszek Wroński zauważył, że przespaliśmy zbyt wiele, nic nie robiąc, przespaliśmy dobre momenty na budowanie odporności i to trwało zbyt długo. Według niego transformacja energetyczna powinna przebiegać sprawniej. Dodał również, że w przyszłości w zmniejszeniu podatności na kryzysy mogą nam pomóc odnawialne źródła energii.

Na krajowym podwórku transformacja sektora elektroenergetycznego wymaga ścisłej koordynacji działań w obszarze regulacji, technologii i finansowania, a także ich spójności z celami Unii Europejskiej.

– *Równolegle z rozwojem OZE konieczne jest zapewnienie bezpieczeństwa dostaw, zwiększenie elastyczności systemu, modernizacja sieci oraz stworzenie przewidywalnych warunków dla inwestorów. Jednym z kluczowych wyzwań pozostaje niedostateczna elastyczność systemu, która przekłada się również na poziom cen energii. Problemem jest przede wszystkim niedopasowanie zmiennej produkcji energii z OZE do bieżącego zapotrzebowania. Dzisiaj produkcja energii odnawialnej nie jest problemem, bo przekroczyliśmy 50 proc. mocy zainstalowanych w OZE* – powiedziała Magdalena Kamińska, prezes zarządu Energi SA.

Europejska konkurencyjność

Europa chce i musi konkurować z resztą świata. Nie dokona się to bez przedsiębiorców. Ci potrzebują deregulacji prawa unijnego, ochrony własnego rynku i przewidywalnej polityki energetycznej.



Wiceprezydent MEDEF – Ruchu Przedsiębiorstw Francji – Fabrice Le Saché zwrócił uwagę, że całej winy za problemy państw unijnych nie można zrzucić na Brukselę. Powiedział, że czasem to samo unijne prawo jest implementowane w niektórych krajach lepiej, a w innych gorzej. Nie zmienia to faktu, że unijne regulacje są problemem, z którym musi się mierzyć europejski przemysł.

Prezydent Rumuńskiej Konfederacji Pracodawców Concordia Dan Şucu powiedział, że europejskie gospodarki mogą ze sobą konkurować, a jednocześnie tworzyć wspólny rynek. Podkreślił, że spójność i konkurencyjność się nie wykluczają, lecz są ze sobą powiązane.

Prezydent Konfederacji Lewiatan Marek Górski mówił o konieczności deregulowania unijnej gospodarki, zwracając jednocześnie uwagę na to, jak duży problem mają z tym urzędnicy w Brukseli. Powiedział, że Europa nawet nie chce używać słowa „deregulacja", zastępując je określeniem „upraszczanie". Dodał, że prośba o deregulację wprawia przedstawicieli Unii w zakłopotanie.

Deklaracja Sopocka

„Żyjemy w czasach przełomu epok, co rodzi wiele poważnych wyzwań. Wojny, zmieniający się układ sił między mocarstwami, transformacja energetyczna i rozwój sztucznej inteligencji na nowo definiują warunki prowadzenia biznesu, funkcjonowania społeczeństw i państw. W tym trudnym momencie my, uczestnicy Europejskiego Forum Nowych Idei 2026, przedstawiamy najważniejsze rekomendacje dotyczące przyszłości Europy, w tym Polski – naszego bezpieczeństwa, gospodarki i jej konkurencyjności." – czytamy we wstępie do Deklaracji Sopockiej przyjętej na zakończenie Europejskiego Forum Nowych Idei. Uczestnicy EFNI zaapelowali w niej do polskiego rządu, parlamentu i Komisji Europejskiej o podjęcie działań na rzecz wzmocnienia bezpieczeństwa, konkurencyjności i odporności Polski oraz całej Europy.

Dr Henryka Bochniarz, przewodnicząca Rady Programowej EFNI, omawiając najważniejsze punkty Deklaracji Sopockiej stwierdziła, że doświadczenie transformacyjne i pozycja szóstej gospodarki UE nakładają na Polskę szczególną odpowiedzialność za przyszłość Unii Europejskiej. Dotyczy to rządu, społeczeństwa obywatelskiego i środowisk gospodarczych.

– *Polska jest gotowa dzielić tę odpowiedzialność z innymi państwami* – dodała Henryka Bochniarz. – *Polska ma do odegrania unikalną rolę w dyskusji na temat przyszłości Europy. Nasze doświadczenie transformacyjne, fakt, że jesteśmy szóstą gospodarką UE nakłada na nas, na rząd, społeczeństwo obywatelskie, środowiska gospodarcze szczególną odpowiedzialność za przyszły kształt Unii Europejskiej. Polska jest gotowa, aby współdzielić tę odpowiedzialność z innymi krajami członkowskimi UE.*

W deklaracji postulowana jest m.in. większa integracja UE dla skutecznego kształtowania nowego porządku globalnego. Rosnąca rola Chin, Indii i innych państw Azji, Afryki i Ameryki Łacińskiej powinna być istotnym elementem w określeniu nowej, partnerskiej pozycji UE wobec krajów, tzw. Globalnego Południa. Polska i Europa powinny nadal wspierać Ukrainę w walce z rosyjską agresją oraz już teraz przygotowywać się do powojennej odbudowy tego kraju. Konsekwentne wspólne stanowisko UE wobec agresywnych działań Rosji jest ważnym elementem bezpieczeństwa Ukrainy i Europy. Wobec rosnącej presji ze strony Chin potrzebne są zdecydowane działania ochronne, zwłaszcza w takich sektorach, jak: motoryzacja, stal i wyroby stalowe, chemia, fotowoltaika, baterie, AGD, produkcja cementu i mebli, farmacja. Europa potrzebuje uczciwych i równych warunków konkurencji, skutecznych instrumentów ochrony rynku przed nieuczciwymi praktykami. Europa powinna konsekwentnie wzmacniać swoje zdolności obronne poprzez zwiększenie i lepsze wykorzystanie wydatków na obronność, rozwój europejskiego przemysłu obronnego oraz budowanie odporności strategicznej kontynentu. Wzrost gospodarczy Europy powinien być oparty na innowacjach i wysokiej produktywności. Rozwój technologii cyfrowych i AI powinien być priorytetem. Polska potrzebuje przyspieszenia transformacji energetycznej i długoterminowego planu rozwoju energetyki opartego na takiej strukturze źródeł energii, która zapewni minimalne obciążenie dla środowiska. Uczestnicy apelują także o zwiększenie nakładów na badania i twórczość, zapewnienie stabilnych warunków rozwoju instytucjom naukowym i kulturalnym oraz wspieranie międzynarodowej współpracy. Potrzebne są także systematyczne działania zwiększające obecność polskich osiągnięć naukowych oraz filmu, muzyki, literatury i sztuki za granicą.

Nagrodę Lewiatana im. Andrzeja Wierzbickiego

Poznaliśmy także laureatów tegorocznych Nagród Konfederacji Lewiatan, które zostały wręczone w czasie Europejskiego Forum Nowych Idei.

Nagrodę Lewiatana im. Andrzeja Wierzbickiego dla przedsiębiorcy zasłużonego dla rozwoju firm mikro, małych i średnich otrzymał Ryszard Tomaszewski, prezes zarządu kompleksu Dworzysko w Szczawnie-Zdroju.

Nagroda im. Andrzeja Wierzbickiego dla dużego przedsiębiorcy trafiła w ręce Piotra Krupy, założyciela i prezesa Grupy KRUK. To nagroda dla przedsiębiorców, którzy nadają styl polskiej przedsiębiorczości, kontynuując jej najlepsze tradycje.

Nagrodę im. Władysława Grabskiego dla wyróżniającej się osobistości życia publicznego przyznano Markusowi Beyrerowi, dyrektorowi generalnemu BusinessEurope od 2013 roku.

Nagroda za odważne myślenie, wręczana przez Konfederację Lewiatan i Fundację na Rzecz Myślenia im. Barbary Skargi, powędrowała do Małgorzaty Chmielewskiej, społeczniczki, przełożonej Fundacji Domy Wspólnoty Chleba Życia, założycielki jedenastu domów dla osób bezdomnych i chorych w Polsce.

Zarząd Konfederacji Lewiatan przyznał też nagrodę specjalną Januszowi Steinhoffowi, wicepremierowi i ministrowi gospodarki w rządzie Jerzego Buzka, jednemu z tych polityków, którzy potrafili przekładać przekonania na konkretne decyzje dotyczące przyszłości Polski.

eprasa.pl aa6fb62963

FIRMA

Niepewność nie odpuszcza, ale firmy widzą szansę. Właśnie planują budżety na 2027 rok

Każda branża ma własną specyfikę, potrzeby i rytm działania, ale wszystkie firmy łączy jedna kwestia: budżet musi się zgadzać. Planowanie wydatków na przyszły rok to przełomowy moment.

Magdalena Desperak-Kołek

W tych niepewnych czasach ciężko jednak coś zaplanować. Nie należy jednak popadać w defetyzm, coraz więcej przedsiębiorców dostrzega, że konkurencyjność buduje się nie tylko skalą działalności, ale też efektywnością i elastycznością. Czego obawiają się przedsiębiorcy, a co napawa ich optymizmem?



FOT. ARKADIUSZ LAWRYWIANIEC, ZDJĘCIE ARCHIWALNE

Rozwój technologiczny zmienia sposób działania logistyki i przemysłu

Głównym problemem przedsiębiorców jest rosnąca presja kosztowa

Rosnące ceny paliw wyraźnie pokazują, jak szybko wydarzenia geopolityczne przekładają się na codzienne koszty. Planując budżety na 2027 r., trzeba uwzględniać nie tylko znane już koszty, lecz także rezerwę na gwałtowne zmiany rynkowe.

– Przyszły rok będzie wymagał, by bez względu na skalę działalności jeszcze bardziej uważać na zarządzanie kosztami. Pogodzenie wcześniej zaplanowanych wydatków ze zmieniającym się otoczeniem biznesowym nie jest łatwe. Istotne znaczenie w planowaniu budżetów będzie miało pozostawienie przestrzeni na „nieprzewidziane okoliczności". W obecnych warunkach coraz ważniejsze staje się nie samo ograniczanie kosztów, ale świadome i trafne decydowanie, w które aktywności warto inwestować – tłumaczy Wojciech Siemień, dyrektor Hotel Aurora Wellness & Spa w Międzyzdrojach.

Dodaje, że jednym z największych wyzwań pozostaną koszty pracy: – Szczególnie w sektorach usługowych, gdzie dostępność wykwalifikowanych pracowników jest już dzisiaj bardzo ograniczona, a jakość obsługi bezpośrednio wpływa na konkurencyjność firmy. Znaczenia nabierze zbilansowanie rosnących oczekiwań pracowników z utrzymaniem rentowności. W sektorze HoReCa jest to szczególnie widoczne, ponieważ doświadczeń gości nie da się sprowadzić wyłącznie do procedur i technologii – mówi Wojciech Siemień.

Jak pogodzić budżetowanie ze skrajnie niepewną przyszłością? Rosnące ceny energii zagrażają wypracowanym przez lata modelom biznesowym

Wspomniana kompetencja do reagowania na zmiany będzie niezbędna, ponieważ 2027 rok raczej nie da wytchnienia po maratonie niepewności, z którym boryka się gospodarka. Można by rzec, że firmy ostrożnie podążają tam, gdzie nie dotarł jeszcze nikt.

– Jednym z największych wyzwań w 2027 r. będzie niepewność w prognozowaniu przychodów. Choć prognozy makroekonomiczne mogą wskazywać na dalszy wzrost gospodarczy, nie oznacza to, że wszystkie branże odczują go w takim samym stopniu – komentuje Nina Batusiewicz, założycielka marki Yaminah Dance Art.

– Zmienność popytu i ostrożniejsze decyzje zakupowe klientów oraz rosnąca presja cenowa sprawiają, że planowanie sprzedaży staje się coraz bardziej wymagające. Kluczowe będzie tworzenie realistycznych prognoz finansowych, regularne aktualizowanie założeń budżetowych oraz przygotowywanie alternatywnych scenariuszy. Firmy, które chcą się rozwijać muszą nauczyć się elastycznie reagować na zmiany rynkowe – uważa Nina Batusiewicz.

To właśnie elastyczność oraz zdolność do adaptacji w czasie rzeczywistym są obecnie priorytetami przy planowaniu finansów przedsiębiorstwa. Niepewność stanowi wyzwanie szczególnie dla rodzinnych przedsiębiorstw, które nie dysponują zapleczem finansowym wielkich korporacji.

Daniel Szymura, zarządzający rodzinną siecią piekarni „Piekarnia Cukiernia Erwin Szymura" tłumaczy:

– Największe obawy budzą we mnie niestabilne ceny paliw, energii i surowców, a także stale rosnące koszty zatrudnienia. W branży piekarniczo-cukierniczej odczuwamy to szczególnie mocno, ponieważ produkcja jest energochłonna, wymaga dużego nakładu pracy, a codzienna dystrybucja generuje znaczne koszty transportu. Nie jesteśmy w stanie bez końca przenosić kosztów na klientów. Widzimy, że konsumenci coraz uważniej oglądają każdą złotówkę, a cena staje się dla wielu osób ważniejsza niż jakość produktu.

– Niepokoi mnie też brak przewidywalności. Przedsiębiorca powinien móc planować inwestycje, rozwój i zatrudnienie z kilkuletnim wyprzedzeniem. Tymczasem coraz częściej zamiast myśleć o rozwoju, musi skupiać się na utrzymaniu rentowności i zabezpieczeniu bieżącej działalności – komentuje Daniel Szymura.

Na dłuższą metę pozostaje liczyć na normalizację cen nośników energii i rozładowanie napięć na Bliskim Wschodzie, które spowodowały ich zwyżkę. Do tego czasu wiele MŚP funkcjonuje w „trybie przetrwania".

Przemysł coraz mniej pesymistycznie podchodzi do przyszłości

W niepewnym krajobrazie biznesowym pojawia się iskierka nadziei. O kondycji gospodarki najwcześniej mówią zbierane w trakcie miesiąca badania ankietowe pojawiające się na długo przed statystykami produkcji czy PKB. Wskaźnik PMI (Purchasing Manager Index) informuje o zamówieniach, produkcji i zapasach w przemyśle. Wartość 50 oznacza zupełnie neutralną ocenę, ani wzrost, ani kontrakcję.

W Polsce po znaczącym pogorszeniu do 44,80 w czerwcu b.r. wskaźnik powoli wraca do homeostazy. We wrześniu wynosił już 49, zatem spadek aktywności przemysłowej jest już nieznaczny. Przedsiębiorstwa powoli przezwyciężają pesymizm, budżety będą jednak w większości przypadków stawiać raczej na stabilizację niż na ambitne plany rozwoju.

Czasem warto ponieść koszt. Przedsiębiorstwa muszą ująć w budżecie inwestycje w technologię, aby nie pozostać w tyle

Jesteśmy w trakcie szybkiej transformacji technologicznej, która może jeszcze bardziej przyspieszyć. Chociaż AI nie zastępuje na razie miejsc pracy, przejmuje coraz szerszy zakres zadań pod ludzką kuratelą. Polskie przedsiębiorstwa adaptują się do nowej rzeczywistości. Nie wystarczy jednak po prostu magicznie „włączyć" AI.

Jego sukces w firmie zależy od inwestycji w ten obszar, digitalizacji pozyskiwania danych, zarządzania zasobami przedsiębiorstwa oraz zmiany kultury organizacyjnej. Rozwój technologiczny ma również bardziej materialny wymiar. Zmienia sposób działania logistyki i przemysłu, firmy operujące w tym segmencie przygotowują się do dalszych inwestycji.

– Budownictwo specjalistyczne zawsze było wymagającą branżą. Jednak właśnie po to budujemy doświadczenie i kompetencje, aby skutecznie odpowiadać na kolejne wyzwania, a zmiany na rynku postrzegamy przede wszystkim jako szansę na rozwój. Dobrym przykładem jest nasza marka Fibre Robotics, odpowiadająca na rosnące wymagania automatyzacji magazynów. Posadzka przemysłowa staje się elementem infrastruktury robotycznej, gdzie precyzja wykonania, równość powierzchni i jakość dylatacji bezpośrednio wpływają na wydajność całego systemu. Mamy za sobą konkretne realizacje, rozwijamy kompetencje zespołu i inwestujemy w park technologiczny. Dlatego budżet na 2027 rok planujemy z optymizmem, koncentrując się na wykorzystaniu nowych możliwości rynkowych, a nie wyłącznie na zabezpieczaniu się przed ryzykiem – komentuje Tomasz Czechowski, Chief Financial Officer w Fibre System.

Być może sposobem na wydostanie się z pętli niepewności jest właśnie skupienie się na rozwoju i poczekanie aż inwestycje zaczną procentować. Nie każde przedsiębiorstwo ma jednak taką możliwość z uwagi na specyfikę prowadzonej działalności lub posiadany kapitał.

Pomimo niepewności, polskie przedsiębiorstwa wejdą w 2027 rok z umiarkowanym optymizmem

Nadchodzący rok nie zapowiada się jako czas łatwych decyzji, jednak coraz więcej przedsiębiorców dostrzega, że odpowiedzią na niepewność nie musi być wyłącznie ograniczanie wydatków.

– W kwestii rentowności w 2027 roku, należy zachować realizm, ale nie pesymizm. Utrzymanie dotychczasowych lub zbliżonych marż niewątpliwie będzie wyzwaniem. Tym bardziej, większego znaczenia nabierze efektywność operacyjna, przemyślane inwestycje i umiejętność uzasadnienia cen oferowanych klientom. Przedsiębiorcy, którzy połączą mądrą kontrolę kosztów z inwestowaniem w ludzi, technologię i poprawę jakości, będą mieli szansę nie tylko utrzymać rentowność, ale również wykorzystać nadchodzące wyzwania jako bodziec rozwoju – podsumowuje Wojciech Siemień, dyrektor Hotel Aurora Wellness & Spa w Międzyzdrojach.

Ostatecznie o powodzeniu firm w 2027 roku zdecyduje zdolność do zachowania równowagi między bezpieczeństwem finansowym a gotowością do działania. Budżet powinien chronić płynność i marżę, ale nie może całkowicie blokować inwestycji, które pozwolą organizacji lepiej odpowiadać na potrzeby klientów oraz zmiany zachodzące na rynku.

eprasa.pl aa6fb62963

REKLAMA
0011555084

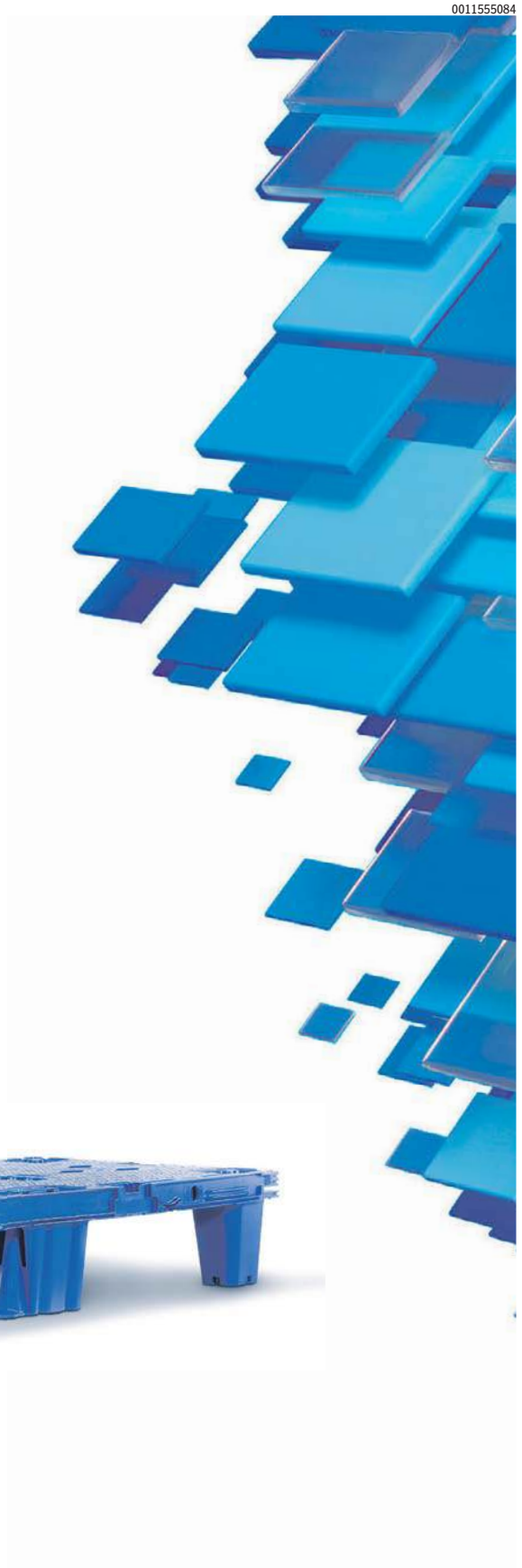
Niebieskie palety są własnością firmy CHEP.

Weź odpowiedzialność za swoją rolę w łańcuchu dostaw opartym na obiegu zamkniętym.

CHEP zarządza największą pulą palet typu share and reuse na świecie. Dzięki temu generujemy znaczące oszczędności ekonomiczne i środowiskowe dla wszystkich w całym łańcuchu dostaw.

Ważne jest, aby palety CHEP były szybko zwracane do nas, abyśmy mogli je sprawdzić, naprawić i ponownie wprowadzić do naszego obiegu. Przerwanie tego cyklu prowadzi do wzrostu kosztów w łańcuchu dostaw i może skutkować podjęciem działań prawnych.

Zobowiązujemy się do odzyskiwania naszych palet. W razie potrzeby podejmiemy działania prawne, aby to zapewnić. Palety i pojemniki CHEP pozostają zawsze własnością CHEP i nie mogą być legalnie kupowane ani sprzedawane.







Razem budujemy cyrkularny łańcuch dostaw

Poproś o DARMOWY odbiór palet w **collect.CHEP.com** lub zadzwoń do **+48 22 696 43 72**.

Żaden podmiot nie jest upoważniony do kupna, sprzedaży, utylizacji, używania lub innego zarządzania sprzętem w sposób niezgodny z prawami własności CHEP. Przejmowanie, używanie lub inne nieautoryzowane użycie sprzętu CHEP jest surowo zabronione. W całej Europie palety CHEP są koloru niebieskiego i są oznaczone potrójną strzałką CHEP (obie chronione znakiem towarowym) oraz słowami "Własność CHEP" lub "CHEP Property" w języku angielskim lub innych językach europejskich. To identy ikuje sprzęt jako należący do CHEP.

CHEP
A Brambles Company

eprasa.pl aa6fb62963

PROGRAMOWO



G. 16:55

Gliniarze Śląsk

Polsat

Wieczór panieński kończy się dla jednej z uczestniczek bardzo źle. Kobieta zostaje odurzona i zgwałcona we własnym mieszkaniu. Świadek naprowadza policję na parę tajemniczych gości, którzy odwiedzili poszkodowaną na afterparty i mieli jej grozić. Detektywi odkrywają coraz to nowe kłamstwa uczestników feralnej imprezy... Czy któreś z nich stanowi klucz do rozwiązania zagadki? Tymczasem Kowalski szuka odpowiedzi na kolejne pytania, śledząc niebezpiecznego mężczyznę. Dokonuje szokującego odkrycia.

G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Marta zabiera osłabionego Szymona do We-Medu. Tam czeka na nią niespodzianka, bo niespodziewanie spotyka tam Łukasza we własnej osobie. Dominika i Karma planują kradzież cennego obrazu z muzeum, jednak nie wszystko idzie zgodnie z ich planem. Gdy Bolesław dowiaduje się, że Eliza odwiedziła jego syna w więzieniu, stara się przeciągnąć go znowu na swoją stronę. Eliza tymczasem wyraża przed Borysem chęć pracy dla Iskry.



G. 20:05

Barwy szczęścia

TVP 2

Skandal wokół Wilka wywołuje kryzys w relacji Gabrysi i Szczepana. Kobieta ma żal, że namówił ją do poparcia kontrowersyjnych planów przebudowy Zacisznej. Mieszkańcy osiedla z kolei mogą odetchnąć z ulgą – Urząd Miasta odrzuca projekt dewelopera. Tolek zabiera Brodę na spotkanie z dawnym bywalcem torów wyścigowych, który może pomóc rozwikłać tajemnicę tożsamości ojca. Prawdziwa bomba wybucha podczas przeglądania starych fotografii u Rawiczowej. Małgorzata dostrzega uderzające podobieństwo między zmarłym mężem seniorki, Bogdanem, a Brodeckim i wprost pyta przyjaciółkę, czy Kajetan jest przyrodnim bratem Cezarego. Równolegle Grażyna odwiedza Madzię i po niespodziewanym spotkaniu z Oliwką dowiaduje się o jej rozstaniu z Tomkiem. Poruszona tą wiadomością, postanawia odbyć z Kępskim zasadniczą rozmowę.



G. 20:50

M jak miłość

TVP 2



Anita jest bliska załamania. Nie jest w ciąży i kłóci się z Kamilem. Jeden z testów należących do przyjaciółki wykonuje za to Magda i gdy poznaje wynik, jest w szoku. Z Budzyńską kontaktuje się nagle była więźniarka Elżbieta, która ma nadzieję, że prawniczka ochroni ją przed brutalnym mężem . Gdy Magda zabiera kobietę do Grabiny, agresor rusza ich śladem. Pani Ola niepokoi się o Wernera i jego stan psychiczny.

G. 22:20

SOR

TVP 2

„SOR" to nowoczesne spojrzenie na gatunek serialu medycznego. Produkcja pokazuje szpitalny oddział ratunkowy jako przestrzeń, gdzie rozgrywają się nie tylko dramatyczne historie pacjentów, ale także osobiste wybory i konflikty ludzi, którzy każdego dnia walczą o ich życie. Serial łączy elementy emocjonującego dramatu, thrillera i historii obyczajowej. W „SOR" zobaczymy nie tylko spektakularne akcje ratunkowe, ale również ludzi stojących za medycznymi procedurami. Piotr Hajduk (Sebastian Dela), genialny lekarz ze skomplikowaną przeszłością, zaczyna pracę na SOR–ze prowadzonym przez Kaśkę (Sonia Mietielica), swoją dawną miłość. Między nimi stoi Andrzej (Ireneusz Czop), szorstki ordynator, który dostrzega geniusz Piotra, ale nie toleruje jego metod działania. Nowe odcinki co tydzień w każdy wtorek.



G. 20:30

Felicita

TVP 1

Między Giulią a Zośką nastąpi moment absolutnej szczerości. Kobieta wyzna Zośce, że naprawdę kochała Kamila. Co więcej – nie tylko kochała, ona naprawdę wiązała z nim swoją przyszłość i wierzyła w ich miłość. Oliwia poznaje w końcu dramatyczną sytuację Davide i proponuje mu wyjazd do Polski. Nastolatka traci poczucie czasu, czym wywołuje panikę u matki. Gdy poszukiwania dobiegają końca, między Zośką a córką dochodzi do gwałtownej awantur.

G. 21:50

Na sygnale

TVP 2

Martyna zaczyna pracę w firmie Łukasza jako konsultantka i bierze udział w zorganizowanej przez dyrektora konferencji prasowej. Pozostali ratownicy odkrywają o poranku, że z bazy nagle zniknęło sporo leków i szybko znajdują „podejrzanego": Sebastiana. Doktor Góra urządza koledze ostre przesłuchanie. Na kolejnym dyżurze zespół Artura trafia natomiast na wyjątkowo pechową imprezę nad jeziorem. Na karetkę Piotra, Romka oraz Sebastiana napadają nagle gangsterzy.

eprasa.pl aa6fb62963

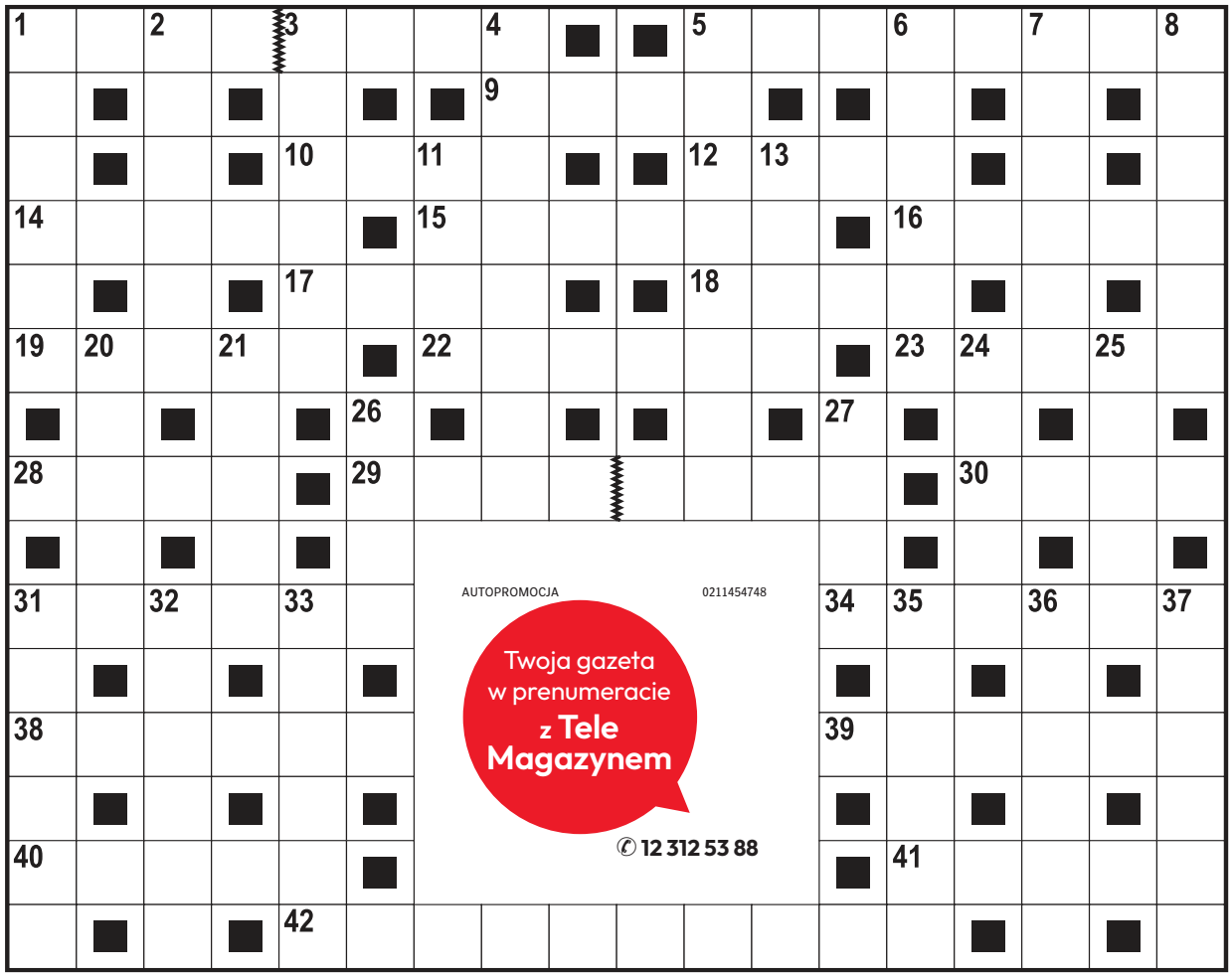
KRZYŻÓWKA NR 162

Poziomo:

1) komedia filmowa z Kargulem i Pawlakiem,
5) … Krzywousty, król Polski z dynastii Piastów,
9) należy do archipelagu Wysp Maltańskich,
10) roślina nadwodna, tatarak,
12) wyspa w Indonezji, turystyczny raj,
14) tytuł islamskiego dostojnika,
15) broń sieczna dragona,
16) „… Schindlera”, film Stevena Spielberga,
17) wyścig w trudnym terenie,
18) klocki produkowane w Danii,
19) świadczenie z ZUS-u,
22) zasuwa do zamykania kanału komina,
23) … polny, czyli peluszka,
28) jednostka miary częstotliwości,
29) hiszpański samochód osobowy,
30) gwiazda opery lub baletu,
31) gra na zielonym stole,
34) zewnętrzna część ucha,
38) naukowiec przeprowadzający eksperymenty,
39) auto z Korei Południowej,
40) kablowe lub światłowodowe,
41) rzucane przez Juliusza Cezara,
42) Maja, aktorka z filmu „Panny z Wilka”.

Pionowo:

1) zapowiada audycje radiowe,
2) … Brando, filmowy ojciec chrzestny,
3) nocny mebelek przy łóżku,
4) żartobliwa zabawa lub drobiazg,
5) zimowa dyscyplina sportowa,
6) końcowa część powieści,
7) jezioro na Wybrzeżu Słowińskim,
8) szybki wyrzut ręki przed siebie,
11) „Kalewala” lub „Iliada”,
13) wśród mieszkańców Kaukazu,
20) śpiewa „Miłość jak wino”,
21) barwne zjawisko atmosferyczne,
24) wyspa grecka znana z Kolosa,
25) pies z polskiego serialu kryminalnego,
26) wydanie opinii o czymś, ocena,
27) karzeł, opiekun kopalni,
31) potocznie o podziemnej prasie,
32) człowiek bezwartościowy, nicpoń,
33) Tomasz, krytyk filmowy,
35) roślina doniczkowa, fuksja,
36) uczucie silniejsze niż zazdrość,
37) Gall …, autor „Kroniki polskiej”.

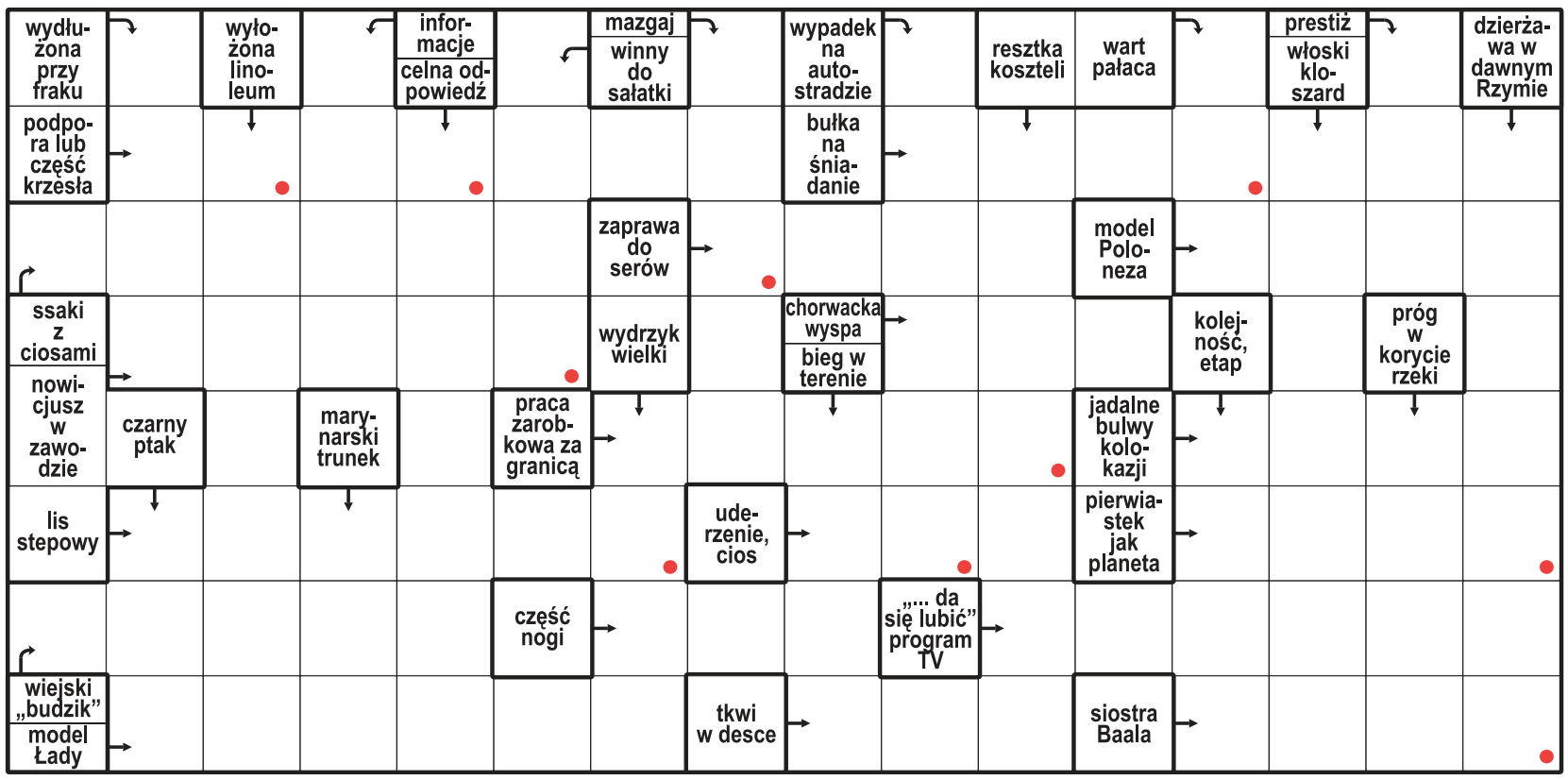


AUTOPROMOCJA 0211454748
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 12 312 53 88

ROZWIĄZANIE NR 161

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: PRAKTYKANT.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Działaj odważnie, ale nie w pośpiechu. Horoskop dzienny mówi, że życie przyniesie miłą niespodziankę.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojna rozmowa pomoże rozwiązać dawny problem. Horoskop na dziś radzi zadbać o odpoczynek.

Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię dzień pełen ciekawych rozmów. Horoskop dzienny na wtorek wróży, że ktoś doceni Twoją szczerość.

Byk (20.04 - 20.05)
Zaufaj intuicji. Horoskop dzienny mówi, że wieczór sprzyja bliskości, spokojowi i ważnym rozmowom.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę otoczenia. Horoskop na dziś radzi wykorzystać te okoliczności.

Rak (22.06 - 22.07)
Uporządkuj zaległe sprawy. Horoskop dzienny na wtorek zapowiada, że mały sukces poprawi Ci humor.

Lew (23.07 - 22.08)
Dzień sprzyja zgodzie i nowym znajomościom. Horoskop dzienny sugeruje mówić głośno, czego pragniesz.

Panna (23.08 - 22.09)
Twoja determinacja pomoże pokonać przeszkody. Horoskop na dziś radzi zachowywać jednak dyskrecję.

Waga (23.09 - 22.10)
Otwórz się na nowe możliwości. Horoskop dzienny na wtorek radzi działać i brać się z życiem za rogi.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny radzi znaleźć też chwilę dla bliskich i własnych marzeń.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Niecodzienny pomysł może odmienić Twoje plany. Horoskop na dziś to wskazówka, by słuchać inspiracji.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Emocje podpowiedzą Ci właściwy kierunek. Horoskop dzienny na wtorek radzi postawić na szczerość.

eprasa.pl aa6fb62963

JĘDRZEJÓW

70 lat razem. Wyjątkowy jubileusz państwa Stanisławy i Jana Gocałów

Julia Warych

70-lecie ślubu to niezwykłe wydarzenie! Pochodzący z Jędrzejowa Stanisława i Jan Gocałowie obchodzili wyjątkowy jubileusz - Kamienne Gody. Z tej okazji dumnym rodzicom, dziadkom i pradziadkom gratulacje złożył między innymi burmistrz Marcin Piszczek.

Siedem dekad wspólnego życia, przepełnionych wzajemnym szacunkiem, miłością i wyrozumiałością - taki jubileusz to wydarzenie niezwykle rzadkie i wyjątkowe. Pochodzący z Jędrzejowa państwo Stanisława i Jan Gocałowie świętowali Kamienne Gody, czyli 70. rocznicę ślubu.

Taka rocznica to nie tylko powód do ogromnej dumy dla samych jubilatów i ich bliskich, ale również piękny, budujący przykład dla młodszych pokoleń. Pan Jan ma obecnie 94 lata, z kolei pani Stanisława już za chwilę - w listopadzie - będzie świętować swoje 93. urodziny. Przez siedem wspólnych dekad stworzyli piękną i wielopokoleniową rodzinę - są dumnymi rodzicami 2 synów, dziadkami dla 3 wnuków oraz pradziadkami dla 4 prawnuków.

W sobotę, 17 października, państwo Gocałowie spędzili ten niezwykły dzień w otoczeniu najdroższych osób - w ciepłej, pełnej miłości i wspomnień rodzinnej atmosferze.

Z okazji tak pięknego jubileuszu z wizytą u Jubilatów pojawił się burmistrz Jędrzejowa, Marcin Piszczek. W imieniu własnym oraz wszystkich mieszkańców gminy złożył małżonkom osobiste, płynące z serca życzenia.

- Siedem dekad wspólnego życia to piękny symbol miłości, wzajemnej troski i umiejętności przechodzenia przez życiowe trudy dłoń w dłoń - podkreślano podczas spotkania.



FOT. FACEBOOK/MIASTO JĘDRZEJÓW

70 lat idą razem przez życie! Wyjątkowy jubileusz państwa Gocałów z Jędrzejowa

DROBNE

Handlowe

INNE

TANIE kołdry puchowe. 534-222-122

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: **ibo.polskapress.pl**

AUTOREKLAMA

strefa BIZNESU.pl

Know-how w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl

KIELCE

Taneczne bitwy hip-hop i wielkie międzynarodowe emocje



FOT. PIOTR WALERON

Emma, Marie, Wilma i Alberte z Danii świetnie bawiły się w Hali Legionów. Przyznały, że atmosfera mistrzostw jest wyjątkowa. Na małym zdjęciu Tahlia I Asher z Anglii

Anna Bilska

W Hali Legionów w Kielcach od soboty trwają Mistrzostwa Świata IDO (Międzynarodowej Organizacji Tańca) w konkurencjach Hip Hop, Popping, Hip Hop Battles i Breaking. W poniedziałek, 19 października, uczestnicy stanęli do emocjonujących tanecznych pojedynków.

Na parkiecie nie brakowało energii, a zawodników z całego świata wspierali trenerzy, opiekunowie i pozostali tancerze. Przed uczestnikami kolejne dni rywalizacji.

Poniedziałkowe zmagania upłynęły pod znakiem hip-hopowych bitew. Dla wielu zawodników to nie tylko walka o jak najlepszy wynik, ale również okazja do spotkania tancerzy z różnych krajów i poznania odmiennych kultur. Niektórzy wrócili do Kielc po raz kolejny.

– W Polsce jesteśmy już drugi raz. Wcześniej byliśmy w Kielcach w 2023 roku, również podczas Mistrzostw Świata IDO w Hali Legionów. Bardzo nam się tu podoba – przyznali tancerze z Korei. – Jesteśmy zmęczeni długą podróżą, ale w najbliższych dniach odpoczniemy i damy z siebie wszystko na parkiecie – dodali.

Dla Tahlii i Ashera z Anglii tegoroczny przyjazd do Kielc był pierwszą wizytą w Polsce. Zapytani o to, co najbardziej przypadło im do gustu, z uśmiechem wskazali na lokalne przekąski.

– Trudno powiedzieć, co podoba nam się w Polsce najbardziej, ale na pewno macie pyszny popcorn i watę cukrową – żartowali przy stoisku ze słodyczami.

Liczy się nie tylko wynik

Zadowolenia ze swojego występu nie kryła również Deeor, zawodniczka z Anglii. Jak podkreśliła, sam udział w mistrzostwach jest dla niej cennym doświadczeniem, niezależnie od ostatecznego rezultatu.

– To bardzo ciekawe doświadczenie. Fajnie jest zobaczyć różne poziomy umiejętności i różne kultury, które również wpływają na taniec. To naprawdę świetne, że można uczestniczyć w zawodach o tak szerokim zasięgu, z tak wieloma różnymi uczestnikami – mówiła zawodniczka.

Tancerze starają się zaprezentować jak najlepiej przed międzynarodowym gronem sędziów. O końcowej ocenie decydują nie tylko umiejętności techniczne, lecz także kompozycja występu i wyraz artystyczny.

Tysiące uczestników i promocja regionu

Skala tegorocznych mistrzostw jest imponująca. W zawodach uczestniczy około 4 tysięcy zawodników z 34 krajów. Liczba osób, które przyjechały do Kielc w związku z wydarzeniem, jest jednak znacznie większa.

– Jeśli weźmiemy pod uwagę osoby przyjezdne, szacuję, że może ich być od ośmiu do nawet dziesięciu tysięcy. Do tego dochodzą kibice, którzy będą oglądać zmagania na miejscu. Skala tego wydarzenia jest naprawdę ogromna. Mamy do czynienia z jedną z największych imprez sportowych w Polsce w tym roku i jednym z największych wydarzeń tanecznych na świecie. Uczestniczymy w czymś wyjątkowym i bardzo się cieszę, że mogę być częścią tego przedsięwzięcia – mówi Waldemar Kęćko, prezes Świętokrzyskiego Klubu Tańca i Tańca Sportowego Jump, współorganizatora mistrzostw.

Jak zaznacza, wydarzenie ma również istotne znaczenie dla promocji Kielc i całego regionu świętokrzyskiego. Część ekip zdecydowała się bowiem poznać nie tylko samo miasto, ale także inne atrakcje województwa.

– Wiem, że kilkanaście ekip wybrało się w różne części województwa świętokrzyskiego. To świetna sprawa, bo uczestnicy mistrzostw mogą poznać nie tylko Kielce, ale również inne miejsca w naszym regionie. Przyjeżdżają do nas ludzie, którzy przez wiele dni korzystają z hoteli, jedzą w restauracjach, robią zakupy w sklepach, supermarketach i galeriach handlowych. Zostawiają tu swoje pieniądze, wspierając lokalnych przedsiębiorców, hotelarzy i branżę gastronomiczną – podkreśla Waldemar Kęćko.

Mistrzostwa potrwają do 24 października

Mistrzostwa Świata IDO w Kielcach potrwają do soboty, 24 października. Zawody są otwarte dla publiczności, a rywalizacja każdego dnia odbywa się w godzinach od 9 do 20.

Bilety można kupić online na stronie hiphop2026.pl oraz bezpośrednio przy wejściu do Hali Legionów.

Organizatorami wydarzenia są Międzynarodowa Organizacja Tańca (IDO), Polski Związek Tańca oraz lokalny współorganizator – Świętokrzyski Klub Tańca i Tańca Sportowego Jump.

eprasa.pl aa6fb62963

PIŁKA NOŻNA

Trenerskie żniwa w ekstraklasie. A to nie koniec

Takiego początku nowego tygodnia nikt się chyba nie spodziewał. Pracę w PKO BP Ekstraklasie stracili dwaj trenerzy: najstarszy w stawce Jacek Zieliński i jeden z najmłodszych, Tomasz Kaczmarek, którego następca został już wyłoniony

Jacek Czaplewski



FOT. JAKUB KACZMARCZYK

Jacek Zieliński został zwolniony z obowiązku pełnienia funkcji trenera Korony Kielce po kadencji trwającej przeszło dwa lata

A jeszcze przed listopadową przerwą reprezentacyjną może dojść do kolejnych roszad. Tymczasem w słynnym ukraińskim Dynamie Kijów szansę otrzymał awansowany z pozycji asystenta Maciej Kędziorek.

Wszystkich w środowisku najbardziej zaskoczyła kolejna zmiana w Rakowie Częstochowa – już piąta w ciągu zaledwie roku. Właściciel klubu Michał Świerczewski – ten sam, który dekadę temu znalazł i zatrudnił twórcę historycznych sukcesów, czyli Marka Papszuna – teraz po ledwie miesiącu uznał, że Kaczmarek nie rokuje. I to w sytuacji, gdy akurat wygrał na wyjeździe mecz z Wieczystą Kraków (2:1), odwracając wynik w ostatnich minutach. Nie rokuje, mimo że jego wykup z Radomiaka – według medialnych doniesień – pochłonął aż 1 mln złotych. A to nie koniec nieprzemyślanych wydatków. Zapłacić trzeba będzie jeszcze za skrócenie kontraktu obowiązującego nie do czerwca przyszłego ani kolejnego roku, lecz do 2029 roku.

– Dziękuję moim piłkarzom i sztabowi, wszystkim ludziom w klubie za wspólną pracę oraz zaufanie. Drużynie i klubowi życzę powodzenia w dalszej części sezonu – powiedział 42-letni Kaczmarek, zaskoczony obrotem spraw. Jego kadencja trwała dokładnie 42 dni. Wygrał dwa mecze, a trzy pozostałe przegrał, zostawiając Raków na szarym końcu tabeli.

Teraz zespół spróbuje reanimować Dawid Szwarga. 36-latek wraca na stadion przy ulicy Limanowskiego po niespełna dwóch latach. Kibice wspominają go niezwykle ciepło. U boku Papszuna jako asystent pomógł sięgnąć po wszystkie możliwe trofea. Potem, jako awansowany na pierwszego trenera, otarł się o Ligę Mistrzów, wywalczając pierwszą i jak dotąd jedyną edycję Ligi Europy. Ligi krajowej z pucharami nie potrafił jednak dzielić, zajmując w ekstraklasie siódme miejsce. Teraz dołączy do Rakowa z GKS Katowice, w którym w lipcu podjął pracę jako asystent Rafała Góraka po uprzednim pożegnaniu w marcu z Arką Gdynia, z której dobrowolnie zrezygnował.

Po powrocie do Częstochowy na starcie czekają na niego niemałe wyzwania. Zagra kolejno na wyjeździe z Wisłą Kraków, która wygrała u siebie wszystkie mecze, potem podejmie będącą w rewelacyjnej formie Pogoń Szczecin, aż w końcu bezpośrednio przed przerwą w rozgrywkach zagra w stolicy z niepokonaną Legią Warszawa. Po drodze będzie jeszcze wyjazd na Puchar Polski do Motoru Lublin, który też zaczął przecież wygrywać...

Pracę po przeszło dwóch latach w Koronie Kielce stracił także Jacek Zieliński. – Dostaliśmy sześć razy w twarz – mówił obrazowo po dotkliwej porażce z Lechem Poznań (1:6). Prezes Łukasz Maciejczyk z dyrektorem sportowym Pawłem Golańskim mieli tego meczu serdecznie dosyć, dlatego opuścili stadion przy Bułgarskiej jeszcze przed ostatnim gwizdkiem. Teraz prowadzą rozmowy z następcami. Czego oczekują? Że drużyna, na której transfery latem przeznaczono rekordową kwotę (ponad 6 mln euro), będzie zajmować miejsce w czołówce. Na razie jest dziewiąta ze stratą ośmiu punktów do podium. W tym roku nie pomoże jej już sprowadzony za okrągły milion euro Ondrej Lingr. Reprezentant Czech, który niedawno zagrał przeciwko Anglii na Wembley, jest po operacji. „Po przypadkowym zderzeniu z Radosławem Murawskim doznał częściowego otwartego złamania prawego kąta żuchwy z przemieszczeniem" – czytamy w komunikacie medycznym.

Kto weźmie Koronę i zadebiutuje w weekend przeciwko piątemu GKS Katowice? W gronie kandydatów wymienia się trenerów z Polski i zagranicy, np. byłego trenera Pogoni Szczecin Roberta Kolendowicza czy byłego stopera Kielczan Pavola Stano, który do niedawna prowadził rodzimą Żylinę.

Karierę w Ukrainie robi z kolei Maciej Kędziorek. 46-latek został awansowany z asystenta na pierwszego trenera 17-krotnego mistrza tego kraju, czyli Dynama Kijów, w którym gra reprezentant Polski, obrońca Tomasz Kędziora. Zespół odpadł z pucharów w eliminacjach Ligi Konferencji, w lidze ukraińskiej jest zaś dopiero czwarty ze stratą ośmiu punktów do liderującego Szachtara Donieck.

PIŁKA NOŻNA, KEEZA KLASA B

Rekordowe wygrane Politechniki Świętokrzyskiej i Sparty Koniemłoty

Stanisław Wrobel

W weekend 17,18 października rozgrywane były mecze w Keeza Świętokrzyskiej Klasie B, grupy 1, 2 i 3.

Grupa 1

Top-Spin Promnik - Wicher II Miedziana Góra 5:2; Wodnik Styków - ULKS Łączna 5:0; Orlicz II Suchedniów - Neptun II Końskie 1:3, bramki Kacper Cholewiński, Aleks Wilczyński, Wiktor Zarębski; Politechnika Świętokrzyska Kielce - Radiator$ Stąporków 11:2, bramki Nosek – 3, Kendra – 2, Szyszka – 2, Szymański, Świderski, Hermanowski, Wodecki – dla Politechniki; Lechia II Strawczyn - Spartakus II Daleszyce 0:1; Pauza Tęcza Gowarczów, Samson Samosonów. Najlepsi strzelcy: 17 bramek - Jarosław Stanisławski - Tęcza Gowarczów, 9 bramek - Szymon Żebrzowski - Spartakus II Daleszyce i Karol Nosek - Politechnika Świętokrzyska Kielce.

1. Spartakus II Daleszyce	8	21	45-9
2. Orlicz II Suchedniów	7	18	33-11
3. Politechnika Świętokrzyska	7	15	29-14
4. Neptun II Końskie	7	15	21-11
5. Lechia II Strawczyn	7	15	16-9
6. Tęcza Gowarczów	8	15	31-25
7. Wodnik Styków	8	12	14-19
8. Top-Spin Promnik	9	9	22-33
9..Wicher II Miedziana Góra	8	6	9-26
10. Radiator$ Stąporków	8	6	11-33
11. Samson Samsonów	7	3	12-26
12. ULKS Łączna	8	3	8-35

Grupa 2

GKS Imielno - GKS Solec-Zdrój 1:0; Zieleń Żelisławice - Dąb Nagłowice 1:3; Start Słupia Jędrzejowska - AKS II Busko-Zdrój 3:1, bramki Michał Widawski - dwie, Georgi Kozłowski; Strzelec Chroberz - Wierna II Małogoszcz 6:1; Pauza: LZS Czarnocin. Najlepsi strzelcy: 9 bramek - Dawid Zasada - GKS Imielno, 8 bramek - Łukasz Niemstak - Dąb Nagłowice.

1. GKS Imielno	7	18	32-10
2. Dąb Nagłowice	7	18	21-9
3. Strzelec Chroberz	7	15	24-12
4. GKS Solec-Zdrój	7	13	19-7
5. AKS 1947 II Busko-Zdrój	7	10	12-14
6. LZS Czarnocin	7	7	16-18
7. Start Słupia Jędrzejowska	7	7	14-23
8. Zieleń Żelisławice	7	6	8-23
9. Wierna II Małogoszcz	8	0	10-40

Grupa 3

GKS Świniary - Cukrownik Włostów 3:2, bramki Mateusz Nowak, Jakub Drach, samobójcza dla Świniar; Sparta Koniemłoty - GKS Obrazów 8:2, bramki Piotr Matyja - trzy, Miłosz Nowicki - trzy, Bartosz Borycki , Karol Gołębiowski; GKS Iwaniska - Dolomit Bogoria 1:1; GTS Raków - KSZO 1929 III Ostrowiec Świętokrzyski 3:3; Koprzywianka Koprzywnica - Polesie Wiązownica 0:0; Marol Jacentów - ŁKS Łagów 3:0; Klimontowianka II Klimontów - Agricola Łoniów 3:3. Najlepsi strzelcy: 11 bramek - Miłosz Nowicki - Sparta Koniemłoty. 9 bramek - Grzegorz Żelazowski - GTS Raków .©℗

1. Dolomit Bogoria	9	22	42-7
2. ŁKS Łagów	9	20	27-8
3. Agricola Łoniów	9	19	35-13
4. Marol Jacentów	9	18	25-14
5. Sparta Koniemłoty	9	16	21-13
6. GTS Raków	9	14	30-18
7. KSZO 1929 III Ostrowiec	9	14	30-25
8. Klimontowianka II	9	13	18-14
9. Koprzywianka	9	9	18-21
10. GKS Iwaniska	9	9	16-21
11. Cukrownik Włostów	9	7	17-47
12. GKS Obrazów	9	7	14-50
13. GKS Świniary	9	6	11-36
14. Polesie Wiązownica	9	5	13-30



FOT. ARCHIWUM

Politechnika Świętokrzyska po rekordowym zwycięstwie.

eprasa.pl aa6fb62963

SPORT

• **Tomasz Kaczmarek** przestał pełnić funkcję pierwszego trenera Rakowa Częstochowa, grającego w PKO BP Ekstraklasie. Kaczmarek był trenerem Rakowa od 8 września 2026 roku.

PIŁKA NOŻNA

Jacek Zieliński nie jest już trenerem Korony Kielce! Kto go zastąpi?

Decyzja zapadła w poniedziałek rano. Dotychczasowy szkoleniowiec kieleckiej drużyny stracił pracę po kompromitującej porażce z Lechem Poznań, w którym Kielczanie przegrali aż 1:6

Dorota Kułaga

Jacek Zieliński nie jest już trenerem Korony Kielce. Czara goryczy przelała się po kompromitującej porażce 1:6 w niedzielnym meczu z Lechem Poznań. W poniedziałek, 19 października, o 9 rano w siedzibie kieleckiego klubu doszło do spotkania ze szkoleniowcem. Na nim dowiedział się, że został odsunięty od prowadzenia zespołu. Po ponad 2 latach 65-letni szkoleniowiec zakończył pracę w Koronie.

Trener Jacek Zieliński wiedział, że mecz w Poznaniu będzie dla niego i drużyny bardzo ważny. Tym bardziej, że po pojedynku z Pogonią Szczecin było sporo zastrzeżeń do gry zespołu i braku pomysłu na ten pojedynek. Szkoleniowiec zapowiadał, że w spotkaniu z mistrzem Polski jego zespół zagra odważnie i będzie walczył o punkty. Nic z tego nie wyszło. Lech rozbił Koronę, która w tym spotkaniu nie miała nic do powiedzenia. To był jeden z najgorszych występów żółto-czerwonych w historii jej spotkań w PKO BP Ekstraklasie.

Po tym spotkaniu przelała się czara goryczy w kieleckim klubie, który przed tym sezonem wydał rekordową kwotę na transfery - ponad 6 milionów euro, co nie przełożyło się na takie wyniki i jakość gry, jakiej oczekiwał właściciel Korony Łukasz Maciejczyk.



FOT. PAP/JAKUB KACZMARCZYK

Jacek Zieliński stracił pracę w Koronie Kielce. Mecz z Lechem Poznań był ostatnim jego pojedynkiem w roli szkoleniowca żółto-czerwonych

W poniedziałek rano doszło do spotkania w siedzibie klubu, w którym wzięli udział właściciel Łukasz Maciejczyk, dyrektor sportowy Paweł Golański i trener Jacek Zieliński. Na nim szkoleniowiec dowiedział się o zakończeniu współpracy.

Jacek Zieliński objął stanowisko trenera pierwszej drużyny Korony Kielce 6 sierpnia 2024 roku. Od tamtej pory poprowadził zespół w 84 meczach, z których 32 wygrał, 24 zremisował i 28 przegrał. Bilans bramkowy w tych spotkaniach wynosi 107:110.

Rozgrywki 2024/25 Korona zakończyła na 11. miejscu w tabeli PKO BP Ekstraklasy z dorobkiem 45 punktów, w sezonie 2025/26 ponownie uplasowała się na 11. pozycji, tym razem notując 43 „oczka".

W rozgrywkach STS Pucharu Polski z urodzonym w Tarnobrzegu szkoleniowcem Korona dotarła do ćwierćfinału (2024/25) i 1/8 finału (2025/26).

W poniedziałek piłkarze Korony mają wolne, we wtorek spotkają się na treningu. Z naszych informacji wynika, że trener Jacek Zieliński ma się pożegnać z zespołem.

Kto go zastąpi? Nieoficjalnie dowiedzieliśmy się, że w kręgu zainteresowań jest kilku trenerów, nie tylko z Polski. Jest też przynajmniej jeden szkoleniowiec z zagranicy. Trenerami bez pracy są między innymi Aleksandar Vuković, Robert Kolendowicz, Michał Probierz, Czesław Michniewicz, Maciej Skorża, czy Pavol Stano, który prowadził ostatnio rodzimą Żylinę.

Decyzja o zatrudnieniu nowego trenera powinna zapaść szybko, ponieważ już w sobotę, 24 października, Korona podejmie GKS Katowice w meczu 12. kolejki PKO BP Ekstraklasy. Spotkanie rozpocznie się o godzinie 14.45.

A już w czwartek, 29 października, kielecki zespół w 1/16 finału STS Pucharu Polski zagra na wyjeździe z Polonią Warszawa. Początek tego spotkania o godzinie 17.30.

PIŁKA NOŻNA

Ondrej Lingr po operacji. Ale w tej rundzie już nie zagra

Dorota Kułaga

Korona Kielce po fatalnym meczu przegrała na wyjeździe z Lechem Poznań 1:6 w meczu PKO BP Ekstraklasy. Dramat przeżył pomocnik Ondrej Lingr. Czech doznał poważnego urazu, karetką został przewieziony do szpitala.

Ondrej Lingr w 28 minucie ucierpiał w starciu z Radosławem Murawskim. Czech na noszach został zniesiony z boiska i odwieziony do szpitala.

- Wygląda to źle. Wszystko wskazuje na to, że jest złamana szczęka. Doszło też do krwotoku, Ondrej dusił się krwią. Takie mam pierwsze informacje. Jest w szpitalu, w ciągu najbliższych minut ma zapaść decyzja, czy od razu będzie operacja, czy Ondrej będzie w stanie wrócić z nami do Kielc. Wygląda to bardzo poważnie. Myślę, że ta runda jest już dla niego skończona - powiedział trener Jacek Zieliński na pomeczowej konferencji prasowej.

W poniedziałek, 19 października, rano Korona Kielce poinformowała, że diagnostyka urazu, którego Ondrej Lingr doznał meczu z Lechem Poznań, wykazała częściowo otwarte złamanie prawego kąta żuchwy z przemieszczeniem.

- Czech znajduje się w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym w Poznaniu, gdzie w nocy przeszedł operację. Zabieg zakończył się pomyślnie, Ondřej czuje się po nim dobrze. Termin wypisu uzależniony jest od decyzji lekarzy, ale najprawdopodobniej nastąpi to jeszcze dziś lub jutro. Dziękujemy Uniwersyteckiemu Szpitalowi Klinicznemu w Poznaniu za sprawne zajęcie się naszym zawodnikiem i błyskawiczną pomoc w organizacji operacji. Dziękujemy również Lechowi Poznań za wsparcie logistyczne oraz Radosławowi Murawskiemu za kontakt i troskę o zdrowie Ondreja - napisała Korona na swojej stronie internetowej.

Brak tego zawodnika to będzie duża strata dla Korony, bo Ondrej Lingr to jeden z najlepszych i najbardziej kreatywnych piłkarzy kieleckiej drużyny.

Ostatnio z dobrej strony pokazał się także w meczach reprezentacji Czech.

KRÓTKO

Judo

Historyczny sukces zawodników Kuzushi Judo

Świetnie spisali się zawodnicy klubu Kuzushi Judo Kielce na Mistrzostwach Polski Młodzików, które odbyły się we Włocławku. Zdobyli dwa medale - złoty i srebrny. Mateusz Ciuła został mistrzem Polski młodzików. Zdobył złoty medal w kategorii do 66 kg, udowadniając swoją klasę na macie! To pierwszy w historii klubu Kuzushi Judo Kielce złoty medal Mistrzostw Polski Młodzików. - Mateusz, przechodzisz do historii naszego klubu! Ogromne brawa za ten niesamowity występ - powiedziała Kinga Kubicka, trener w Kuzushi Judo Kielce.
Jakub Ciupa został wicemistrzem Polski młodzików w kategorii do 60 kg. Przeszedł przez kolejne walki, meldując się w wielkim finale. Dopiero tam musiał uznać wyższość rywala.
Patryk Kowalczyk zajął piąte miejsce, Filip Wójcik został sklasyfikowany na dziewiątej pozycji. Kielecki klub Kuzushi Judo zajął szóste miejsce w klasyfikacji medalowej wśród wszystkich klubów, a drugą pozycję w klasyfikacji klubowej mężczyzn.

Piłka nożna

Mecz Korony z Piastem Gliwice 20 listopada

Departament Logistyki Rozgrywek opublikował terminarz 15. kolejki PKO BP Ekstraklasy, w której Korona Kielce zmierzy się na wyjeździe z Piastem Gliwice. Mecz Piasta Gliwice z Koroną Kielce zostanie rozegrany w piątek, 20 listopada, o godzinie 18.
DOR

Biegi

Zwycięzcy 5.Biegu Golejowskim Szlakiem

Golejowskie lasy ponownie stały się areną sportowej rywalizacji. W niedzielę, 18 października, odbył się V Bieg Golejowskim Szlakiem oraz marsz Nordic Walking. Uczestnicy zmierzyli się z trasami o długości 10 kilometrów w biegu i 5 kilometrów w marszu. W biegu głównym na 10 kilometrów najszybszy wśród mężczyzn okazał się Damian Noga z Kłody, reprezentujący Komendę Powiatową Państwowej Straży Pożarnej w Staszowie. Pokonał trasę w czasie 32 minut i 27 sekund. Drugie miejsce zajął Michał Wojciechowski z Tarnobrzega (32:55), a trzecie Tomasz Iwan z Woli Jachowej (34:06). W rywalizacji kobiet zwyciężyła Anna Pawlikowska z Kielc, uzyskując czas 39:08.
MB

eprasa.pl aa6fb62963

Skorzystaj ze zniżek w polskich uzdrowiskach
Strona 3

To trzeba wiedzieć. Łatwo o taką karę w sanatorium
Strona 7

Masło orzechowe idealne dla seniorów
Strona 9

forum seniora

Echo Dnia

20 października 2026



Najlepsze sanatoria na najczęstsze problemy

Zobaczcie gdzie najlepiej się odchudzać oraz gdzie dobrze leczą choroby krążenia i kręgosłupa

FOT. GETTY IMAGES

AUTOREKLAMA

0011598864

ORGANIZATOR

ECHODNIA

PARTNER GŁÓWNY WYDARZENIA

DWOREK ANNA

UNIWERSYTET RADOMSKI im. Kazimierza Pułaskiego

PARTNERZY

PATATHAI · Medyk OKZIU w Radomiu · Wojewódzki Ośrodek Ruchu Drogowego w Radomiu · RUSZ DO OPOLE.PL · ZDZ Zakład Doskonalenia Zawodowego Radom · Maxbis Company · Wacyn Piekarnia · FigAnd · RSRH · Aeroklub Radomski · Wędliny Wiejskie Drużdżel · Dr Materac Radom, ul. Warszawska 105 · Anna Jaskulska Uzupełnianie Płodów Rolnych · Anna Jaskulska Centrum Szkoleniowe · Spółdzielnia Mieszkaniowa Nasz Dom · stymat · Lobo · follow Me Fundacja · Mirax · 50 lat Muzeum Wsi Radomskiej · Mazowieckie Centrum Sztuki Współczesnej Elektrownia · Łukasiewicz Instytut Technologii Eksploatacji · Lokalna Grupa Działania Wspólny trakt · Dworek na Długiej w Warce · Rewitalizacja

eprasa.pl aa6fb62963

PATRONI HONOROWI RADOMSKIEGO FORUM SENIORA



prof. dr hab. Sławomir Bukowski
J.M. Rektor Uniwersytetu Radomskiego im. K. Pułaskiego



Waldemar Trelka
Starosta Powiatu Radomskiego



Marian Niemirski
Starosta Powiatu Przysuskiego



Andrzej Skorek
Starosta Powiatu Zwoleńskiego



Artur Szewczyk
Burmistrz Miasta i Gminy Ciepielów



Hubert Czubaj
Burmistrz Miasta i Gminy Głowaczów



Marek Łuszczek
Burmistrz Miasta i Gminy Iłża



Teresa Pancerz-Pyrka
Burmistrz Miasta i Gminy Kazanów



Mariusz Prawda
Burmistrz Gminy Kozienice



Wojciech Wachnik
Burmistrz Miasta i Gminy Magnuszew



Robert Lipiec
Burmistrz Miasta i Gminy Mogielnica



Barbara Gąsiorowska
Burmistrz Miasta i Gminy Nowe Miasto nad Pilicą



Kamil Korycki
Burmistrz Miasta i Gminy Odrzywół



Łukasz Miśkiewicz
Burmistrz Miasta Pionki



Adam Pałgan
Burmistrz Miasta i Gminy Przysucha



Dariusz Wołczyński
Burmistrz Miasta i Gminy Przytyk



Małgorzata Szymańska
Burmistrz Miasta i Gminy Solec nad Wisłą



Tomasz Rawski
Burmistrz Miasta i Gminy Warka



Władysław Piątkowski
Wójt Gminy Belsk Duży



Janusz Witczak
Wójt Gminy Chotcza



Paweł Dziewit
Wójt Gminy Gózd



Wojciech Ćwierz
Wójt Gminy Jastrzębia



Kamil Dziewierz
Wójt Gminy Jedlińsk



Wiesław Pachniewski
Wójt Gminy Kowala



Artur Siwiorek
Wójt Gminy Mirów



Ireneusz Szymczak
Wójt Gminy Pniewy



Marta Kaczor
Wójt Gminy Potworów



Wojciech Nowak
Wójt Gminy Promna



Jerzy Kamionka
Wójt Gminy Przyłęk



Tomasz Neubauer
Wójt Gminy Rusinów



Karol Burek
Wójt Gminy Rzeczniów



Krzysztof Stykowski
Wójt Gminy Stromiec



Agnieszka Kozuń
Wójt Gminy Tczów



Krzysztof Sobczak
Wójt Gminy Wieniawa



Agnieszka Jastrzębska
Wójt Gminy Wierzbica



Ewa Markowska-Bzducha
Wójt Gminy Wolanów

eprasa.pl aa6fb62963

SKORZYSTAJ Z WIELU ZNIŻEK W POLSKICH UZDROWISKACH. WYSTARCZY JEDEN DOKUMENT

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: glos-seniora.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

Echo Dnia
REDAGUJE: Stanisław Wróbel **TEKSTY, OPRACOWANIE:** , Anna Bilska, Agnieszka Aulich, Magdalena Domańska-Smoleń, Anna Piątkowska, Katarzyna Mazur, Małgorzata Czuba-Skarzyńska, Monika Góralska, Marta Siesicka-Osiak; **ZDJĘCIA:** 123RF, Freepik, Pixabay, Andrzej Banaś, Anna Kaczmarz, Magda Habel oraz archiwa prywatne; **ZDJĘCIE Z OKŁADKI:** 123RF
REKLAMA: ul. W. Krukowskiego 1, 26-600 Radom, tel. 48 38 21 100, e-mail: radom@echodnia.eu **DRUK:** Polska Press Sp. z o.o. Oddział Poligrafia, Drukarnia ZPR Media S.A., Warszawa, ul. Jubilerska 10
POLSKA PRESS GRUPA

eprasa.pl aa6fb62963

REKLAMA

0011594590



DWOREK ANNA TO WYJĄTKOWE MIEJSCE, GDZIE LUKSUS SPOTYKA SIĘ Z NATURĄ.

Położony w malowniczej miejscowości Podgóra, zaledwie kilka minut od Radomia, ukryty wśród pachnących lasów i zielonych terenów, nasz obiekt oferuje ciszę, spokój i prywatność – idealne warunki zarówno do odpoczynku, jak i organizacji niezapomnianych uroczystości.
Tu każdy moment płynie wolniej, a Goście mogą w pełni zanurzyć się w atmosferze harmonii, elegancji i gościnności. Stylowa architektura, otaczająca zieleń oraz wyjątkowy klimat sprawiają, że Dworek Anna jest miejscem, do którego chce się wracać.

ZAPRASZAMY DO DWORKU ANNA!
Podgóra 23, 26-634 Gózd
✆ 48 333 92 03 | ✆ 695 988 008 | ✆ 698 627 189 | ✆ 728 462 389
biuro@dworekanna.pl | www.dworekanna.pl | /DworekAnna







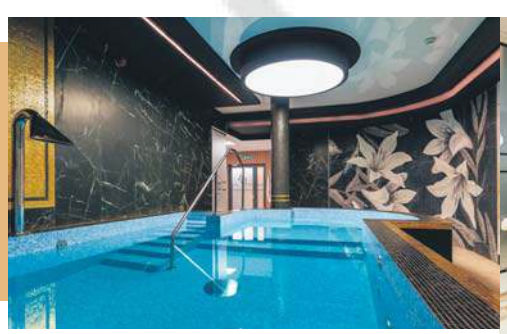
ODPOCZNIJ!

Do Państwa dyspozycji mamy 70 pokojów i 150 miejsc noclegowych.
Każdy pokój zapewnia pełne wyposażenie, wygodę i przestrzeń dla naszych gości. Pomieszczenia hotelowe są stylowe i nowoczesne. Wszystkie pokoje posiadają własną łazienkę. Dbamy o to, by nasi goście byli zadowoleni i wypoczęci

SAUNY & WELLNESS

Zapraszamy do świata spokoju, zanurzonego w naturze i elegancji. Nasze SPA to miejsce stworzone z myślą o odprężeniu, harmonii i pielęgnacji ciała oraz ducha.
Dla Gości hotelowych wejście jest nielimitowane i wliczone w cenę pobytu.

W naszej strefie wellness odnajdą Państwo przestrzeń sprzyjającą całkowitemu wyciszeniu:
• Sauna fińska – intensywne ciepło, głęboki detoks, odprężenie mięśni • Biosauna – delikatniejsza temperatura, aromaterapia, harmonia i regeneracja • Sauna infrared – Promienie podczerwone, które regenerują ciało od wewnątrz, redukują napięcia i wspierają odnowę organizmu. • Grota solna – mikroklimat bogaty w minerały, dobroczynny dla oddechu i odporności • Studnia schładzająca – orzeźwienie i pobudzenie po seansie saunowym
• Prysznic wrażeń – połączenie światła, zapachu i strumieni wody, które stymulują zmysły i regenerują ciało





W SERCU DWORKU ANNA CZEKA NA PAŃSTWA RESTAURACJA.

w której wyrafinowana estetyka spotyka się z wyjątkową kulturą kulinarną. To miejsce stworzone z myślą o Gościach ceniących elegancję, spokój i najwyższą jakość. Menu restauracji inspirowane jest nowoczesną kuchnią europejską, przeplataną tradycyjnymi polskimi smakami. Bazujemy na świeżych, regionalnych produktach, sezonowych składnikach oraz autorskich kompozycjach. Każda potrawa przygotowywana jest z dbałością o najwyższą jakość, a jej prezentacja zadowoli najbardziej wymagających estetów.





NASZA SALA KONFERENCYJNA TO IDEALNE MIEJSCE

do organizacji spotkań biznesowych, szkoleń, warsztatów oraz konferencji. Nowoczesne wyposażenie, wygodna infrastruktura oraz profesjonalna obsługa gwarantują najwyższy standard wydarzenia – bez względu na jego charakter i skalę.

Oferujemy: • klimatyzowaną, przestronną salę z możliwością różnego ustawienia stołów i krzeseł • nowoczesny sprzęt multimedialny (projektor, ekran, nagłośnienie, mikrofony) • Wi-Fi • flipchart, materiały biurowe na życzenie • możliwość pełnego zaciemnienia sali do prezentacji

eprasa.pl aa6fb62963

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 aa6fb62963

MATERIAŁ INFORMACYJNY XXXXXXX

0011596856

„BEZPIECZNY SENIOR – DOSKONALENIE TECHNIKI JAZDY”

– bezpłatne szkolenia dla kierowców w wieku 60+ w Wojewódzkim Ośrodku Ruchu Drogowego w Radomiu

Wojewódzki Ośrodek Ruchu Drogowego w Radomiu

Na mocy porozumienia pomiędzy Województwem Mazowieckim, Mazowieckim Centrum Polityki Społecznej i Wojewódzkimi Ośrodkami Ruchu Drogowego z terenu województwa mazowieckiego powstała inicjatywa realizacji szkoleń pn. „Bezpieczny senior – doskonalenie techniki jazdy” dla kierowców w wieku 60 .

Inicjatywa ta zrodziła się na skutek coraz częściej pojawiających się informacji o wypadkach z udziałem kierowców w wieku 60 . W szczególności dotyczy to wypadków spowodowanych jazdą pod wpływem alkoholu, jazdą pod prąd oraz związanych m.in. z obniżonym poziomem koncentracji i uwagi, zwłaszcza w okolicy przejść przez jezdnię, czego konsekwencją bywa potrącenie pieszych przechodzących przez przejście.
Grupa kierowców powyżej 60. roku życia ma wyrobione już pewne nawyki i doświadczenia, i często zgubna jest tzw. „jazda na pamięć”, bez zwracania uwagi na znaki. Ww. grupa kierowców w większości uzyskała uprawnienia do kierowania pojazdami w czasach, kiedy sieć dróg szybkiego ruchu praktycznie nie istniała. W Polsce wraz z rozwojem technologicznym pojawiło się wiele dróg szybkiego ruchu i niektórzy kierowcy, którzy sporadycznie z nich korzystają, mogą odczuwać stres związany z dużym natężeniem ruchu. Dlatego też zdarzają się przypadki jazdy pod prąd, kiedy kierowca nie zwraca uwagi na znaki, a nawet wykonywania manewru cofania po przejechaniu zjazdu z trasy. Są to bardzo niebezpieczne zachowania, które mogą doprowadzić do wielu wypadków i stanowią bardzo duże zagrożenie dla innych uczestników ruchu drogowego.

W ramach zajęć teoretycznych kierowcy zaktualizują swoją wiedzę o przepisach ruchu drogowego, dokształcą się na temat działania niektórych leków na koncentrację i refleks, dowiedzą się, co należy zrobić, a czego bezwzględnie unikać w sytuacjach ekstremalnych występujących na drodze. Natomiast na zajęciach praktycznych kierowcy, w warunkach kontrolowanych pod okiem instruktora doskonalenia techniki jazdy, sprawdzą swój refleks na nagłe sytuacje na drodze.

Szkolenie jest dedykowane osobom, które pragną:

- **Zwiększyć świadomość jako kierowca** – lepiej rozumieć zagrożenia, które mogą pojawić się podczas jazdy, i skutecznie ich unikać;
- **Poznać swoje reakcje na zaskakujące sytuacje drogowe** – przetestować swoje umiejętności w kontrolowanych warunkach;
- **Unikać ryzykownych sytuacji na drodze** – nauczyć się rozpoznawać niebezpieczeństwa i podejmować właściwe decyzje w krytycznych momentach;
- **Podnieść poziom komfortu podczas prowadzenia pojazdu** – czerpać większą przyjemność z jazdy dzięki lepszej kontroli nad samochodem;
- **Doskonalić świadomą technikę jazdy** – wprowadzić dobre nawyki, które przełożą się na większe bezpieczeństwo i płynność jazdy.

Więcej informacji nt. szkoleń można uzyskać w siedzibie WORD w Radomiu przy ul. Suchej 13 lub pod numerem tel. (48) 38 98 110.



eprasa.pl aa6fb62963

W SANATORIUM LEPIEJ TEGO NIE RÓB. GROZI CI 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 aa6fb62963

REKLAMA

0011594545

Zostań bohaterem nowego semestru w Radomskim Medyku

Zapraszam na kierunki:

– **Opiekun medyczny**, na którym nauka trwa 1,5 roku w formie dziennej lub stacjonarnej, zajęcia są prowadzone 3 dni w tygodniu. Absolwenci kierunku uzyskają zatrudnienie w szpitalach, przychodniach, domach i ośrodkach opieki społecznej. Opiekunowie medyczni bardzo często pracują w domu chorego, gdzie towarzyszą mu w codziennych czynnościach. Jest to zawód dla osób empatycznych i cierpliwych. W ostatnich latach cieszy się dużą popularnością ze względu na rosnący popyt na usługi opiekuńcze.

– **Technik farmaceutyczny** to zawód medyczny i kierunek trwający 2,5 roku. Zajęcia odbywają się w trybie dziennym. Absolwenci zdobywają wiedzę i umiejętności z zakresu sporządzania i wydawania produktów leczniczych, wyrobów medycznych oraz prowadzenia obrotu farmaceutycznego. Po ukończeniu nauki mogą podjąć pracę w aptekach ogólnodostępnych, aptekach szpitalnych, hurtowniach farmaceutycznych, laboratoriach farmaceutycznych i kosmetycznych oraz firmach farmaceutycznych.

– **Terapeuta zajęciowy** to kierunek trwający 2 lata, a zajęcia odbywają 3 dni w tygodniu. Absolwenci mają możliwość zatrudnienia w placówkach rehabilitacyjnych, szpitalach, sanatoriach, domach dziennego pobytu, domach pomocy społecznej, warsztatach terapii zajęciowej, klubach seniora i innych placówkach ochrony zdrowia i pomocy społecznej.
Terapeuta zajęciowy to specjalista, który pomaga osobom z niepełnosprawnościami, chorobami lub trudnościami w codziennym funkcjonowaniu, projektując i prowadząc indywidualne plany terapeutyczne, które obejmują zajęcia manualne, artystyczne, ruchowe i społeczne, by poprawić ich sprawność fizyczną, psychiczną, a także wspierać ich samodzielność i reintegrację społeczną.

– **Podolog** to zawód, na którym nauka trwa 2 lata. Zajęcia odbywają się 3 dni w tygodniu. Po uzyskaniu dyplomu potwierdzającego kwalifikacje w zawodzie absolwent może podjąć pracę w prywatnych gabinetach podologicznych, sanatoriach, hospicjach, domach opieki społecznej, gabinetach rehabilitacyjnych, ośrodkach wellnes i spa. Kierunek jest dedykowany dla osób lubiących pracę z pacjentem.

– **Higienistka stomatologiczna** to kierunek trwający 2 lata, a zajęcia odbywają 3 dni w tygodniu. Absolwenci mogą pracować w gabinetach stomatologicznych, klinikach i centrach dentystycznych, oddziałach chirurgii twarzowo-szczękowej, a także w szkolnych i przedszkolnych gabinetach lekarskich, gdzie prowadzą zajęcia z zakresu edukacji higieny jamy ustnej. Mogą również uruchomić własny gabinet higieny stomatologicznej.

– **Asystentka stomatologiczna** to kierunek, który trwa 1 rok w formie stacjonarnej. Zajęcia odbywają się 3 dni w tygodniu. Osoby kończące ten kierunek zatrudnienie uzyskają głownie w gabinetach stomatologicznych, klinikach i centrach stomatologicznych, hurtowniach i firmach zajmujących się dystrybucją asortymentu stomatologicznego oraz oddziałach chirurgii twarzowo-szczękowej.
Obydwa wyżej wymienione zawody stomatologiczne są dedykowane dla osób cechujących uśmiech, pogodę ducha, empatię oraz cierpliwość.

– **Technik usług kosmetycznych** oferuje naukę trwającą 2 lata w formie zaocznej lub stacjonarnej. Zawód jest dedykowany dla osób lubiących pracę z klientem, interesujących się zagadnieniami z zakresu kosmetologii i stylizacji. Absolwenci mogą pracować w salonach kosmetycznych oraz gabinetach odnowy biologicznej i SPA. Często prowadzą również własną działalność gospodarczą.

– **Opiekunka dziecięca** to kierunek, na którym kształcenie trwa 2 lata w formie zaocznej. Zajęcia odbywają się w weekendy. Absolwenci mogą uzyskać zatrudnienie w żłobkach, przedszkolach, domach małego dziecka, salach zabaw, sanatoriach, szpitalach oraz w domach prywatnych. Jest to kierunek proponowany tym, którzy lubią pracę z dziećmi.

Ucz się za darmo!

Słuchaczem naszej szkoły może zostać każdy, nie wymagamy matury. Do szkoły na kwalifikacyjny kurs zawodowy można przyjść bez ukończenia szkoły średniej na kierunek opiekunka dziecięca oraz technik usług kosmetycznych. Zajęcia odbywają się weekendowo co 2 tygodnie.

Zapraszam!
Agnieszka Stolarczyk
Dyrektor Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Radomiu wraz z zespołem

ZAPISZ SIĘ JUŻ DZIŚ!

Semestr rusza już 1 września!
Zapisy online:
www.ckziradom.pl
oraz w sekretariatach:
Medyczna Szkoła Policealna
ul. Kelles-Krauza 3,
26-600 Radom
tel. 48 362 13 31

Centrum Kształcenia Ustawicznego
ul. Plac Stare Miasto 10,
26-600 Radom
tel. 48 340 09 80,
kom. 503 472 159

Medyk CKZiU w Radomiu

Kierunek na przyszłość

Wybierz zawód, który będzie zawsze potrzebny.
Wybierz zawód z sercem.

www.ckziu.radom.pl

Mazowsze. serce Polski

Jednostka organizacyjna Samorządu Województwa Mazowieckiego



REKLAMA

0011596583

Marzysz o lataniu?
Dobrze trafiłeś!

Zapisz się na szkolenie

Aeroklub Radomski

Zapraszamy na kursy - szybowcowe, samolotowe, spadochronowe







Aeroklub Radomski

Aeroklub Radomski
26-660 Jedlińsk
tel. 48 321 51 01, 321 50 56

facebook.com/Aeroklub.Radomski
www.aeroklubradom.pl
info@aeroklubradom.pl

eprasa.pl aa6fb62963

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 aa6fb62963

MATERIAŁ INFORMACYJNY POWIATU RADOMSKIEGO

0011596862

Niezbędnik bezpiecznego seniora

Koperta, która może pomóc ratownikom medycznym. Czujnik ostrzegający przed śmiertelnie niebezpiecznym czadem. Spotkania z policjantami i strażakami, podczas których seniorzy uczą się rozpoznawać oszustów. Do tego bezpłatna pomoc rzecznika konsumentów. Powiat Radomski od kilku lat rozwija programy, których wspólnym celem jest bezpieczeństwo osób starszych.

Pomoc seniorom to czasami proste rozwiązania, które w krytycznym momencie mogą zdecydować o zdrowiu, oszczędnościach, a nawet życiu.

Koperta, która może ratować

Jednym z takich rozwiązań jest program „Koperta Życia", skierowany przede wszystkim do osób po 65. roku życia, ale również młodszych mieszkańców przewlekle chorych, z niepełnosprawnościami i mieszkających samotnie. **Koperty Życia można otrzymać w Wydziale Zdrowia i Spraw Społecznych w siedzibie Starostwa Powiatowego przy ul. Mazowieckiego 7 w Radomiu.** Zasada jest prosta. Senior umieszcza w specjalnej kopercie najważniejsze informacje o swoim zdrowiu, chorobach i przyjmowanych lekach. Pakiet zawiera kartę informacyjną, kopertę oraz oznaczenia na lodówkę i drzwi wejściowe.
Jeżeli starsza osoba zasłabnie i nie będzie mogła przekazać ratownikom informacji o swoim stanie zdrowia, służby medyczne wiedzą, gdzie ich szukać, co może przyspieszyć udzielenie właściwej pomocy. Program jest bezpłatny i dobrowolny.

Czujniki czadu dla seniorów

Powiat Radomski wspólnie z Państwową Strażą Pożarną i Policją organizuje okresowe kampanie informacyjne, podczas których przekazywano seniorom bezpłatne czujniki tlenku węgla. Ostatnio samorząd powiatowy kupił 1000 takich urządzeń, przeznaczonych przede wszystkim dla mieszkańców po 65. roku życia oraz osób szczególnie narażonych ze względu na chorobę, niepełnosprawność czy samotne zamieszkiwanie.
Czujnik to niewielkie urządzenie, które może ostrzec przed zagrożeniem niewyczuwalnym dla człowieka. Tlenek węgla, nazywany czadem, jest bowiem bezbarwny i bezwonny. Akcja nie ograniczała się do rozdawania sprzętu. Strażacy wyjaśniali, jak prawidłowo korzystać z czujników i urządzeń grzewczych. Policjanci przypominali natomiast o oszustwach „na wnuczka", „na policjanta" czy „na pracownika banku".

Oszuści zmieniają metody

W ramach programu „Bezpieczny Powiat Radomski" samorząd prowadzi również inne działania profilaktyczne. W 2025 roku rozpoczęto kampanię „Niezbędnik ostrożnego seniora". Spotkania w gminach powiatu dotyczyły bezpieczeństwa finansowego, zagrożeń internetowych, przemocy oraz sposobów reagowania na próby oszustwa. Program „Bezpieczny Powiat Radomski" został przyjęty na lata 2025–2028, co pozwala kontynuować działania edukacyjne i profilaktyczne.
Podczas spotkań seniorzy mogą bezpośrednio porozmawiać z policjantami, strażakami i specjalistami, zadać pytania oraz dowiedzieć się, jak reagować, zanim przekażą komuś pieniądze lub podpiszą niekorzystną umowę.

Rzecznik pomaga bezpłatnie

Ważną częścią powiatowego systemu wsparcia seniorów jest działalność Powiatowego Rzecznika Konsumentów. Osoby starsze często otrzymują zaproszenia na pokazy sprzętu medycznego, urządzeń gospodarstwa domowego czy wyjątkowe promocje. Kuszący prezent bywa pretekstem do podpisania kosztownej umowy, której konsekwencje konsument poznaje dopiero po powrocie do domu.
Powiatowy Rzecznik Konsumentów Sylwia Potera wyjaśnia seniorom zasady reklamacji, gwarancji, odstępowania od umów oraz dochodzenia roszczeń wobec przedsiębiorców. Co ważne, pomoc nie kończy się na spotkaniach edukacyjnych. Mieszkańcy powiatu radomskiego mogą bezpłatnie skorzystać z porad rzecznika, który pomaga również w sporach z przedsiębiorcami, przygotowywaniu pism i dochodzeniu praw konsumenckich.
Rzecznik ostrzega także przed nowymi zagrożeniami. Przykładem były nierzetelne firmy powołujące się na program „Czyste Powietrze", które uzyskiwały od klientów pełnomocnictwa, a następnie nie realizowały w pełni zakontraktowanych prac. To szczególnie ważna pomoc dla osób starszych, które często rezygnują z dochodzenia swoich praw w obawie przed kosztami lub skomplikowanymi procedurami.

Bezpieczeństwo ma wiele wymiarów

„Koperta Życia", czujniki czadu, spotkania z policjantami i strażakami czy pomoc rzecznika konsumentów dotyczą różnych dziedzin życia. Łączy je jednak jeden cel - umożliwienie osobom starszym jak najdłuższego zachowania samodzielności i poczucia bezpieczeństwa. Powiat Radomski stawia przy tym nie tylko na reagowanie w sytuacjach kryzysowych, ale przede wszystkim na profilaktykę i edukację.









5 ZASAD BEZPIECZNEGO SENIORA

1. Nie przekazuj pieniędzy nieznajomym!
Policjant ani pracownik banku nigdy nie poprosi o przekazanie gotówki czy podanie kodu BLIK w celu zabezpieczenia oszczędności.

2. Nie podpisuj umów pod presją!
Nie daj się skusić na „promocję tylko dziś". Masz prawo spokojnie przeczytać dokumenty i poradzić się bliskich.

3. Zadbaj o bezpieczeństwo w domu!
Zamontuj czujnik czadu, dbaj o przeglądy instalacji i przygotuj aktualną „Kopertę Życia".

4. Uważaj na oszustów w internecie!
Nie klikaj podejrzanych linków, nie podawaj haseł ani danych bankowych przez telefon.

5. Skorzystaj z bezpłatnej pomocy!
W razie problemów z zakupami, reklamacją czy nieuczciwym sprzedawcą zgłoś się do Powiatowego Rzecznika Konsumentów w Radomiu (budynek PUP, ul. ks. Andrzeja Łukasika 3).

POWIAT RADOMSKI
PEŁEN MOŻLIWOŚCI

Starostwo Powiatowe w Radomiu
ul. Tadeusza Mazowieckiego 7, 26-600 Radom
powiat@radompowiat.pl
www.powiatradomski.pl
centrala: 48 365 58 01, fax: 48 365 58 07

eprasa.pl aa6fb62963

NAJLEPSZE SANATORIA I TURNUSY ODCHUDZAJĄCE. ZRZUCISZ KILOGRAMY BEZ EFEKTU JOJO

Otyłość jest dziś uznawana za przewlekłą chorobę metaboliczną, a nie wyłącznie problem estetyczny. Prowadzi do rozwoju wielu poważnych schorzeń, m.in. cukrzycy typu 2, nadciśnienia czy chorób serca, dlatego wymaga kompleksowego leczenia prowadzonego pod okiem specjalistów. Coraz więcej pacjentów w Polsce korzysta w tym celu z leczenia uzdrowiskowego. Sanatoria odchudzające oferują nie tylko dietę redukcyjną, ale całe programy terapeutyczne, które mają pomóc w trwałej zmianie stylu życia i ograniczeniu skutków choroby.



FOT. GETTY IMAGES

Turnus odchudzający trwa zwykle 2-3 tygodnie

Czy warto leczyć otyłość w sanatorium?

Leczenie otyłości w sanatorium ma charakter kompleksowy i wielospecjalistyczny. Pacjent trafia pod opiekę zespołu, w skład którego wchodzą lekarze, dietetycy, fizjoterapeuci oraz często psycholodzy.

Program rozpoczyna się od dokładnej diagnostyki – oceny masy ciała, BMI, parametrów metabolicznych czy wydolności organizmu. Na tej podstawie opracowywany jest indywidualny plan terapii, obejmujący dietę, aktywność fizyczną oraz zabiegi wspomagające.

Największą zaletą leczenia uzdrowiskowego jest zmiana środowiska i codziennych nawyków. Pacjent przez kilka tygodni funkcjonuje w warunkach sprzyjających zdrowiu – bez stresu, z regularnym rytmem dnia i stałym wsparciem specjalistów. To zwiększa szanse na trwałe efekty po powrocie do domu.

Czy są sanatoria odchudzające?

W Polsce jest wiele sanatoriów oferujących leczenie otyłości.

- Kudowa-Zdrój – Polonia, Zameczek, Słoneczne Termy, Koga, Zacisze.
- Szczawno-Jelina – Dom Zdrojowy, Mieszko, Młynarz.
- Ciechocinek – 22 Wojskowy Szpital Uzdrowiskowo-Rehabilitacyjny, York, Klinika pod Tężniami, Kolejowy Szpital Uzdrowiskowy, Eden, Chemik, Orion, Krystynka, Grażyna, Szpital Uzdrowiskowy nr 1, Dom Zdrojowy.
- Rabka – Olszówka, Rabczański Zdrój Medical Spa.
- Wysowa – Instytut Zdrowia Człowieka, Biawena, Beskid.
- Iwonicz-Zdrój – Sanvit, Piast.
- Ustroń – KOS, Rosomak, Równica.
- Kołobrzeg – Mewa, Perła Bałtyku, Gryf, MSWiA.
- Połczyn – Gryf.

Najlepszymi opiniami wśród pacjentów cieszą się sanatoria w Kołobrzegu i Ciechocinku.

Jakie zabiegi na otyłość oferują sanatori

Sanatoria oferują szeroki wachlarz zabiegów, które wspierają redukcję masy ciała i poprawę metabolizmu. Podstawą jest aktywność fizyczna, czyli tzw. kinezyterapia – od gimnastyki po zajęcia w basenie czy nordic walking.

Istotną rolę odgrywają także zabiegi fizjoterapeutyczne i relaksacyjne, m.in. hydroterapia (kąpiele, masaże wodne), masaże limfatyczne i wyszczuplające czy zabiegi fizykalne, takie jak krioterapia lub elektrostymulacja.

Programy często uzupełniane są o konsultacje dietetyczne i edukację zdrowotną, które uczą, jak komponować posiłki i utrzymać efekty terapii. Nierzadko dostępne jest także wsparcie psychologiczne, pomagające w zmianie nawyków żywieniowych i radzeniu sobie z emocjonalnym podłożem otyłości.

Dlatego standardowe turnusy finansowane przez NFZ trwają zwykle 2–3 tygodnie, co daje większą szansę na realną poprawę parametrów zdrowotnych i redukcję masy ciała.

Jak dostać skierowanie do sanatorium na leczenie otyłości i ile się czeka

Aby skorzystać z leczenia uzdrowiskowego w ramach NFZ, potrzebne jest skierowanie od lekarza – najczęściej rodzinnego lub specjalisty, np. diabetologa czy kardiologa. Dokument trafia do NFZ, gdzie jest oceniany przez lekarza balneologa. Na tej podstawie pacjent zostaje zakwalifikowany i wpisany na listę oczekujących.

Czas oczekiwania zależy od regionu i liczby dostępnych miejsc. Średnio wynosi od kilku miesięcy do około roku, choć w niektórych przypadkach może sięgnąć nawet kilkunastu miesięcy.

Ile kosztuje turnus odchudzający?

W przypadku sanatorium na NFZ większość kosztów leczenia pokrywa Fundusz. Pacjent ponosi jedynie częściową opłatę za zakwaterowanie i wyżywienie, zależną od standardu pokoju i sezonu. Alternatywą są turnusy pełnopłatne. Ich ceny są bardzo zróżnicowane – tygodniowy pobyt kosztuje zwykle od około 1500 do 3500 zł, a dłuższe, kilkunastodniowe programy od 2500 do nawet 5000 zł lub więcej w ośrodkach o wyższym standardzie. Na ostateczny koszt wpływają m.in. lokalizacja uzdrowiska, długość pobytu, standard zakwaterowania oraz zakres zabiegów w pakiecie.

eprasa.pl aa6fb62963

MATERIAŁ INFORMACYJNY ŁUKASIEWICZ – INSTYTUT TECHNOLOGII EKSPLOATACJI

0011594349



Szanowni Czytelnicy!

„Łukasiewicz – Instytut Technologii Eksploatacji w Radomiu od 40 lat łączy naukę z potrzebami gospodarki. Bogate doświadczenie, nowoczesne zaplecze badawcze i konsekwentny rozwój pozwalają nam tworzyć innowacyjne technologie ważne dla Radomia, Mazowsza i całego kraju. Instytut od lat wspiera rozwój nowych rozwiązań, łącząc działalność naukową z praktycznymi potrzebami przedsiębiorstw i społeczeństwa. Realizowane projekty badawcze oraz inwestycje w infrastrukturę pokazują, że doświadczenie zgromadzone przez cztery dekady pozostaje solidnym fundamentem dla kolejnych przedsięwzięć i dalszego rozwoju".

dr Adam Duszyk
Dyrektor Łukasiewicz – Instytutu Technologii Eksploatacji

40 lat Łukasiewicz - Instytutu Technologii Eksploatacji w Radomiu

W 2026 roku Łukasiewicz – Instytut Technologii Eksploatacji obchodzi 40-lecie działalności. To cztery dekady badań, współpracy z przedsiębiorstwami i pracy ludzi, którzy budowali naukowy potencjał Radomia. Jubileusz przypomina o ich dorobku, a realizowane dziś przedsięwzięcia pokazują, jak Instytut wykorzystuje to doświadczenie w kolejnych projektach.

Od radomskiego centrum do Sieci Łukasiewicz
Historia Instytutu rozpoczęła się 15 marca 1986 roku, kiedy powołano Międzyresortowe Centrum Naukowe Eksploatacji Majątku Trwałego. Jego działalność koncentrowała się na zagadnieniach użytkowania, niezawodności i trwałości maszyn oraz urządzeń technicznych. Badania miały pomagać przedsiębiorstwom w rozwiązywaniu konkretnych problemów technologicznych.
W 1994 roku placówka otrzymała nazwę Instytut Technologii Eksploatacji, a w 2004 roku uzyskała status Państwowego Instytutu Badawczego. Kolejnym etapem było wejście w 2019 roku do Sieci Badawczej Łukasiewicz. Wraz ze zmianami organizacyjnymi rozwijały się laboratoria i zakres badań, obejmujący z czasem między innymi nowe materiały, automatykę oraz technologie środowiskowe.

Ludzie, którzy tworzyli historię
Za czterdziestoletnią historią stoją naukowcy, inżynierowie, konstruktorzy i pracownicy wspierający codzienną działalność Instytutu. Ich wiedza i zaangażowanie pozwalały rozwijać zespoły badawcze, budować nowoczesną aparaturę oraz wdrażać rozwiązania wykorzystywane w przedsiębiorstwach. Dzisiejsza pozycja Instytutu jest efektem pracy wielu pokoleń ludzi, którzy przez lata współtworzyli jego dorobek naukowy i organizacyjny.
Dziś Instytut jest jednym z ważnych ośrodków badawczych regionu, łączącym wieloletni dorobek z nowoczesnym podejściem do nauki i technologii. Powstają tu rozwiązania wspierające przemysł, ochronę środowiska oraz rozwój innowacyjnych produktów i usług. Współpraca z przedsiębiorstwami sprawia, że wyniki badań znajdują praktyczne zastosowanie, a prowadzone projekty odpowiadają na aktualne potrzeby gospodarki. Instytut od lat rozwija się wraz z regionem i aktywnie uczestniczy w budowaniu jego przyszłości.









Badania z praktycznym zastosowaniem
Specjaliści prowadzą badania między innymi w obszarze tribologii, czyli procesów tarcia i zużycia elementów maszyn, a także inżynierii powierzchni, nowoczesnych materiałów, mechatroniki oraz projektowania i budowy prototypów urządzeń.
Ważne miejsce zajmują również zagadnienia związane z ochroną środowiska, racjonalnym wykorzystaniem zasobów oraz edukacją zawodową. Dzięki temu Instytut wspiera rozwój przedsiębiorstw na różnych etapach powstawania nowych technologii – od pomysłu i badań, przez wykonanie prototypu, aż po wdrożenie rozwiązania do praktycznego zastosowania.

Jubileuszowy rok pełen wyzwań
Rok jubileuszowy jest jednocześnie czasem intensywnej pracy nad kolejnymi przedsięwzięciami badawczymi i inwestycyjnymi wzmacniającymi potencjał naukowy Radomia. Realizowane są kolejne inwestycje i projekty badawcze wzmacniające potencjał naukowy Radomia. Jednym z nich jest ProtoHUB 4.0, którego celem jest rozwój infrastruktury umożliwiającej projektowanie i budowę prototypów z wykorzystaniem nowoczesnych technologii cyfrowych.
Równolegle prowadzone są przedsięwzięcia BINGO i ZIP-PVD, rozwijające zaplecze badawcze między innymi w obszarze recyklingu, odzysku surowców i nowoczesnych materiałów. Dzięki tym inicjatywom Instytut umacnia swoją pozycję jako ważny partner dla przemysłu i ośrodków naukowych w kraju i za granicą.

Z myślą o przyszłości
Zmieniające się potrzeby gospodarki i dynamiczny rozwój technologii stawiają przed nauką nowe wyzwania. Łukasiewicz – Instytut Technologii Eksploatacji konsekwentnie rozwija swoje kompetencje, inwestuje w nowoczesną infrastrukturę badawczą i wzmacnia współpracę z przedsiębiorstwami. Dzięki temu pozostaje ważnym ośrodkiem naukowym wspierającym rozwój innowacyjnych rozwiązań, które znajdują zastosowanie zarówno w przemyśle, jak i w codziennym życiu.

Łukasiewicz
Instytut Technologii Eksploatacji

Łukasiewicz – Instytut Technologii Eksploatacji
ul. K. Pułaskiego 6/10, 26-600 Radom
tel.: (+48) 48 364 42 41
instytut@itee.lukasiewicz.gov.pl

www.itee.lukasiewicz.gov.pl

eprasa.pl aa6fb62963

NAJLEPSZE SANATORIA W POLSCE DLA OSÓB Z CHOROBAMI UKŁADU KRĄŻENIA. TEN MIKROKLIMAT OBNIŻA CIŚNIENIE

Masz nadciśnienie, jesteś po zawale albo operacji serca i słyszysz od lekarza: „proszę wyjechać do sanatorium"? To nie jest tylko formalność. Dobrze dobrane uzdrowisko może realnie poprawić wydolność serca, obniżyć ciśnienie i zmniejszyć ryzyko kolejnych epizodów choroby. W Polsce nie brakuje miejsc, które specjalizują się w terapii kardiologicznej, ale wybór konkretnego ośrodka nie powinien być przypadkowy.



FOT. GETTY IMAGES

Mikroklimat Nałęczowa sprzyja obniżaniu ciśnienia i regeneracji serca

● Najlepsze sanatoria dla sercowców w Polsce

Sanatoria kardiologiczne to placówki dla osób z chorobami układu krążenia, takimi jak choroba wieńcowa, niewydolność serca czy stan po zawale lub operacji bypass. Oferują kompleksową rehabilitację, m.in. kinezyterapię, fizykoterapię, leczenie uzdrowiskowe i opiekę specjalistów.

Wśród najbardziej cenionych miejsc w Polsce znajdują się:

▶ Nałęczów – jedno z najważniejszych polskich uzdrowisk kardiologicznych, znane z łagodnego mikroklimatu i bogatej oferty rehabilitacji serca; Szczególnie polecany jest Kolejowy Szpital Uzdrowiskowy w tej miejscowości.

▶ Ciechocinek – słynny z tężni solankowych i klimatu sprzyjającego układowi krążenia; Warte uwagi jest m.in. Sanatorium Uzdrowiskowe Chemik.

▶ Busko-Zdrój – uzdrowisko z ponad 190-letnią tradycją, którego wody siarczkowe wspierają leczenie chorób układu krążenia; Flagowym obiektem oferującym kompleksową opiekę kardiologiczną jest Uzdrowiskowy Szpital Kompleksowej Rehabilitacji „Krystyna".

▶ Krynica-Zdrój – górskie uzdrowisko z dostępem do wód mineralnych i rozbudowaną bazą rehabilitacyjną; Najwyżej oceniane placówki to Nowe Łazienki Mineralne, Sanatorium Wojskowe czy Sanatorium Leśnik-Drzewiarz.

▶ Polanica-Zdrój i Kudowa-Zdrój – dolnośląskie ośrodki uzdrowiskowe prowadzące m.in. rehabilitację kardiologiczną; W profilaktyce i leczeniu chorób kardiologicznych oraz nadciśnienia tętniczego specjalizuje się m.in. Sanatorium Uzdrowiskowe Zdrowie.

▶ Ustroń – silne zaplecze rehabilitacyjne i specjalizacja w chorobach serca oraz układu krążenia; W Uzdrowisku Ustroń oferowana jest nowoczesna rehabilitacja kardiologiczna.

▶ Inowrocław – uzdrowisko solankowe wspierające leczenie nadciśnienia i chorób serca; Pacjenci polecają pod tym względem Szpital Uzdrowiskowy.

▶ Kołobrzeg i Świnoujście – nadmorskie uzdrowiska, gdzie leczenie wspiera także klimat morski. Dużą estymą cieszy się Sanatorium MSWiA.

We wszystkich tych miejscach pacjenci mogą liczyć na programy rehabilitacyjne dopasowane do stanu zdrowia, a także edukację dotyczącą stylu życia, diety i aktywności fizycznej.

● Jaki mikroklimat jest najlepszy dla serca?

W przypadku chorób układu krążenia ogromne znaczenie ma nie tylko baza zabiegowa, ale także klimat.

Eksperci podkreślają, że dla pacjentów kardiologicznych najlepsze są uzdrowiska:

▶ nizinne i podgórskie, gdzie nie występują duże wahania ciśnienia i tlenu,

▶ o łagodnym, stabilnym klimacie, który nie obciąża układu krążenia.

Dlatego tak dużą popularnością cieszą się miejscowości takie jak Nałęczów czy Ciechocinek, gdzie warunki środowiskowe sprzyjają rekonwalescencji i nie powodują nadmiernego wysiłku dla serca.

Klimat morski również ma swoje zalety. Powietrze bogate w aerozol solny i jod poprawia funkcjonowanie organizmu, wspiera układ oddechowy i pośrednio korzystnie wpływa na krążenie.

Z kolei klimat górski może być korzystny, ale tylko przy umiarkowanej wysokości. Wysokie góry są przeciwwskazane dla osób z niewydolnością serca, ponieważ mogą prowadzić do niedotlenienia organizmu.

● Jakie zabiegi sanatoryjne są najlepsze dla serca?

W leczeniu uzdrowiskowym kluczową rolę odgrywają odpowiednio dobrane zabiegi, które wspierają pracę serca i poprawiają kondycję układu krążenia. W sanatoriach kardiologicznych stosuje się przede wszystkim kinezyterapię, czyli specjalistyczne ćwiczenia ruchowe prowadzone pod nadzorem fizjoterapeuty, dostosowane do wydolności pacjenta i etapu choroby. Duże znaczenie mają również zabiegi fizykoterapeutyczne i hydroterapia, w tym kąpiele solankowe czy mineralne, które poprawiają krążenie i pomagają obniżyć napięcie mięśniowe.

Uzupełnieniem terapii są masaże lecznicze, treningi oddechowe oraz programy edukacyjne, uczące zdrowego stylu życia i kontroli czynników ryzyka, takich jak nadciśnienie czy otyłość. Regularna aktywność fizyczna prowadzona w bezpiecznych warunkach uzdrowiskowych zwiększa wydolność organizmu i wspiera działanie leczenia farmakologicznego.

W praktyce to właśnie połączenie ruchu, zabiegów i nadzoru specjalistów sprawia, że pobyt w sanatorium może znacząco poprawić stan zdrowia pacjenta po zawale, operacji serca czy w przebiegu chorób przewlekłych układu krążenia.

eprasa.pl aa6fb62963

MATERIAŁ INFORMACYJNY HAIR&BEAUTY ANNA JASKULSKA

0011592711

„To nie jest tylko peruka. To często pierwszy krok do tego, żeby znów poczuć się sobą"

Rozmowa z **Anną Jaskulską** – ekspertką w zakresie peruk i uzupełnień włosów

Pani Anno, prowadzi Pani w Radomiu sklep medyczny specjalizujący się w perukach i uzupełnieniach włosów. Co sprawiło, że wybrała Pani właśnie tę dziedzinę?

– Zaczęło się od przekonania, że za każdym zakupem peruki czy uzupełnienia włosów stoi człowiek i jego historia. Utrata włosów może być bardzo trudnym doświadczeniem. Dla jednej osoby będzie to problem estetyczny, dla innej ogromna zmiana związana z chorobą czy leczeniem. Zrozumiałam, że w tej pracy nie wystarczy znać produkty. Trzeba przede wszystkim umieć słuchać i rozumieć potrzeby drugiego człowieka.

Czyli Pani praca to coś więcej niż sprzedaż?

– Zdecydowanie. Oczywiście dobieramy i sprzedajemy peruki oraz uzupełnienia włosów, ale dla mnie najważniejsza jest konsultacja i indywidualne podejście. Klient często przychodzi do mnie z niepewnością, czasami ze wstydem, czasami ze łzami w oczach. Chcę, żeby wychodził przede wszystkim z poczuciem, że znalazł rozwiązanie, w którym może czuć się dobrze i bezpiecznie.

Co jest najtrudniejsze dla osób, które po raz pierwszy potrzebują peruki?

– Myślę, że zaakceptowanie samego faktu, że jej potrzebują. Włosy są bardzo mocno związane z naszym wizerunkiem. Kiedy nagle zaczynamy je tracić, możemy mieć poczucie, że tracimy część siebie. Dlatego tak ważne jest, żeby w takim momencie nie zostać samemu z problemem.

Jak wygląda pierwsza wizyta u Pani?

– Zaczynamy od rozmowy. Pytam o oczekiwania, styl życia, fryzurę, którą klient lubił wcześniej, kolor włosów i wiele innych rzeczy. Następnie pokazuję dostępne możliwości. Nie chcę narzucać jednego rozwiązania. Wspólnie szukamy takiego, które będzie odpowiadało konkretnej osobie.

Czy można znaleźć perukę, która wygląda naprawdę naturalnie?

– Tak. Współczesne peruki i systemy włosów dają bardzo duże możliwości. Kluczowy jest jednak odpowiedni dobór. Liczy się kolor, długość, gęstość, rodzaj włosa, linia włosów, a także dopasowanie fryzury do twarzy. Czasami drobne szczegóły decydują o tym, czy efekt będzie naturalny.

A czym różnią się uzupełnienia włosów od peruk?

– Uzupełnienia są świetnym rozwiązaniem dla osób, które mają własne włosy, ale są one przerzedzone w określonych miejscach. Możemy wtedy optycznie zwiększyć gęstość i stworzyć fryzurę, która wygląda naturalnie. Peruka natomiast może być rozwiązaniem przy większej lub całkowitej utracie włosów. Dlatego zawsze najpierw oceniamy sytuację i dopiero później wybieramy odpowiednią metodę.





Jakie pytanie najczęściej słyszy Pani od klientów?

– „Czy będzie widać, że mam perukę?". To bardzo częsta obawa. I całkowicie ją rozumiem. Nikt nie chce czuć się obserwowany ani zastanawiać się, czy inni zauważą zmianę. Dlatego tak dużą wagę przykładam do naturalnego efektu i odpowiedniego dopasowania.

Prowadzi Pani sklep medyczny. Czy pomaga Pani również osobom, którym przysługuje refundacja?

– Tak, pomagam również w kwestiach związanych z zakupem wyrobów medycznych i refundacją, zgodnie z obowiązującymi zasadami. Wiem, że formalności mogą być dla osoby, która jednocześnie przeżywa trudny czas, dodatkowym obciążeniem. Dlatego staram się przeprowadzić klienta przez cały proces możliwie spokojnie i jasno.

Co najbardziej ceni Pani w kontakcie z klientami?

– Zaufanie. Klient powierza mi bardzo osobistą część swojego życia. Czasami opowiada o chorobie, leczeniu, utracie włosów, kompleksach czy obawach. To dla mnie ogromna odpowiedzialność. Chcę, żeby każdy, kto przekracza próg mojego sklepu, czuł, że jest traktowany z szacunkiem i dyskrecją.

Czy pamięta Pani szczególnie ważne momenty ze swojej pracy?

– Jest ich bardzo wiele. Najbardziej zapadają mi w pamięć momenty, kiedy klient po dobraniu peruki lub uzupełnienia patrzy w lustro i nagle się uśmiecha. Czasami słyszę: „To znowu ja". I właśnie wtedy wiem, że ta praca ma ogromny sens.

Brzmi tak, jakby najważniejszym produktem nie była sama peruka.

– Dokładnie. Peruka czy uzupełnienie włosów są narzędziem. Najważniejszy jest człowiek i to, jak się dzięki temu rozwiązaniu czuje. Jeżeli ktoś po wizycie odzyskuje odrobinę pewności siebie, zaczyna chętniej wychodzić z domu, spotykać się z ludźmi czy po prostu patrzeć na siebie w lustrze bez smutku — to dla mnie jest największa wartość tej pracy.

Co powiedziałaby Pani osobie, która właśnie zaczyna tracić włosy i nie wie, co zrobić?

– Przede wszystkim: proszę nie zostawać z tym samemu. Warto porozmawiać ze specjalistą, poznać dostępne możliwości i spokojnie zastanowić się nad rozwiązaniem. Nie trzeba od razu podejmować decyzji. Czasami pierwsza rozmowa wystarczy, żeby zobaczyć, że możliwości jest znacznie więcej, niż początkowo nam się wydawało.

Gdzie mogą znaleźć Panią osoby, które chciałyby skorzystać z konsultacji?

– Prowadzę sklep medyczny w Radomiu przy ul. Okulickiego 50A. Zapraszam osoby, które potrzebują peruki, uzupełnienia włosów albo po prostu chcą porozmawiać i dowiedzieć się, jakie mają możliwości. Zależy mi na tym, aby każda osoba otrzymała indywidualną uwagę i rozwiązanie dopasowane do swoich potrzeb.

A gdyby miała Pani jednym zdaniem opisać swoją filozofię pracy?

– Powiedziałabym: nie dobieram tylko włosów — pomagam ludziom znowu poczuć się sobą.

Zapraszam do salonu
Anna Jaskulska, Ekspertka w zakresie peruk i uzupełnień włosów

ANNA JASKULSKA
UZUPEŁNIANIE WŁOSÓW
PERUKI

Sklep medyczny
Radom, ul. Okulickiego 50A
tel. 795-071-144,
509-096-169.
Pon.-pt.: 9.00-17.00
Sobota: 9.00-13.00

eprasa.pl aa6fb62963

NAJLEPSZE SANATORIA W POLSCE NA SCHORZENIA KRĘGOSŁUPA. KONIECZNIE SKORZYSTAJ Z TOPOWYCH 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 aa6fb62963

REKLAMA 0011594060

www.kulturalna.warka.pl

Dworek na Długiej w Warce



Gminna Instytucja Kultury Samorządu Warki

„Dworek na Długiej”

05-660 Warka, ul. Długa 3, tel. +48 667 22 70, faks +48 667 22 47
www.dworek.warka.pl, www.facebook.com/dworeknadlugiej
dworek@dworek.warka.pl

WWW.TV.WARKA.PL

REKLAMA 0011596905

RUSZ DOOPE.PL
– TWOJA ZMIANA ZACZYNA SIĘ TERAZ!



Nie odkładaj siebie na potem.
Zacznij działać w miejscu, w którym liczy się człowiek, jego zdrowie i jego cel.

Szukasz miejsca, w którym zadbasz o formę, poprawisz kondycję, wzmocnisz ciało i odzyskasz energię? Poznaj RuszDoope.pl – kameralne Studio Treningu Personalnego i Fitness w Bielisze koło Radomia.

To nie jest kolejna bezosobowa siłownia. To przestrzeń dla osób, które chcą ćwiczyć w przyjaznej atmosferze, bez tłumów, presji i poczucia, że wszyscy na nie patrzą. Tutaj każdy jest zauważony, a trening dopasowujemy do jego możliwości, potrzeb i celu.



Co oferujemy?

Treningi personalne – indywidualny plan, pełne wsparcie trenera i praca nad konkretnym celem.

Treningi w minigrupach – skutecznie, w kameralnym gronie i z dodatkową dawką motywacji.

Zajęcia fitness – różnorodne formy ruchu, które pomagają budować kondycję, siłę i sprawność.

Trening siłowy i samodzielne ćwiczenia – dla osób, które chcą rozwijać się we własnym tempie.

Wsparcie w zmianie nawyków i pracy nad sylwetką – z możliwością konsultacji dietetycznej.

Pomagamy zarówno osobom, które dopiero rozpoczynają swoją przygodę z aktywnością, jak i tym, które chcą wrócić do formy, schudnąć, wzmocnić mięśnie czy po prostu poczuć się lepiej we własnym ciele.

Za studiem stoi **Justyna Snarska** – pasjonatka ruchu, trenerka personalna i wieloletnia nauczycielka wychowania fizycznego. Jej doświadczenie, wiedza i empatyczne podejście sprawiają, że trening to nie tylko ćwiczenia, ale także wsparcie w budowaniu trwałej zmiany.

Nie myśl. Rusz. Twoja zmiana zaczyna się teraz!

RuszDoope.pl
Bielicha
ul. Przytycka 213
535 310 249
www.ruszdoope.pl
RuszDoope.pl

eprasa.pl aa6fb62963

MATERIAŁ INFORMACYJNY GMINY KOWALA
0011595128

Tajemnica sukcesu Klubu Seniora w Gminie Kowala

Październik zwany jest miesiącem Seniorów, bowiem właśnie w tym czasie w wyjątkowy sposób podkreśla się ich rolę w naszym społeczeństwie. W Gminie Kowala już od 16 lat działa miejsce, które celebruje ich siłę nie tylko przez jeden okres, ale przez cały rok.

Klub Seniora działający przy Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej to miejsce spotkań, radości i współpracy. W czym tkwi jego siła? Odpowiedź jest jedna – w ludziach tworzących to miejsce.
Klub Seniora rozpoczął swoją działalność w 2010 roku, od samego początku rolę koordynatora Klubu pełni Janina Łapczyńska. Do Klubu obecnie należy 32 aktywnych członków. Każdy z nich wnosi inną energię, doświadczenie i spontaniczność, co pozwala na realizację działań na różnych płaszczyznach.
W ramach funkcjonowania tego miejsca – Klubowicze mają okazję uczestniczyć w cotygodniowych spotkaniach, na których omawiają bieżące sprawy przy kawie i herbacie, gotują czy też biorą udział w różnorodnych warsztatach (Kurs Pierwszej Pomocy, wyrób wianków, kwiatów z bibuły, warsztaty malarskie).
Jedną z ulubionych aktywności Seniorów jest wspólne śpiewanie, w ramach działalności tego miejsca funkcjonuje dodatkowo zespół Stępocianki – biorący udział w corocznych festynach, piknikach czy koncertach. W swoim repertuarze mają ludowe pieśni, a także autorskie utwory, między innymi o swojej Gminie.
Kolejnym istotnym punktem wzmacniającym rolę Seniorów w naszym Klubie jest współpraca międzypokoleniowa z uczniami oraz przedszkolakami. Dzięki niej Seniorzy mogą dzielić się swoim doświadczeniem, a dzieci i młodzież czerpią radość ze wspólnie spędzonego czasu.
Rok 2026 obfity był w wiele wyjazdów integracyjnych, co śmiało możemy stwierdzić jest spoiwem łączącym naszych członków. Seniorzy mieli możliwość uczestniczenia między innymi w dwóch tygodniowych wycieczkach nad polskie morze – w Dębkach oraz w Łebie, a także kilku pielgrzymkach do ważnych miejsc kultu.



Zwiedzanie Torunia podczas powrotu z wakacji nad Morzem Bałtyckim



Pielgrzymka Klubu Seniora wraz z osobami zaprzyjaźnionymi do Świętej Lipki.



16. urodziny Klubu Seniora



Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – warsztaty komputerowe

Charakter spotkań Seniorów z Gminy Kowala najlepiej oddają zdjęcia, które możemy oglądać na ich profilu na popularnym portalu społecznościowym.

Natomiast wszystkich, którzy chcieliby wspólnie tworzyć historię Klubu, zapraszamy do kontaktu telefonicznego z GOPS, tam znajdą Państwo informację, jak można zapisać się do Klubu.

Serdecznie zapraszamy!



Tygodniowe wczasy nad morzem w Dębkach



Występ Zespołu Stępocianki podczas Powiatowo-Gminnych Dożynek w Wierzbicy



Spotkanie pełne miłości – Walentynki 2026



Wakacyjne grillowanie

Urząd Gminy w Kowali-Stępocinie
ul. Marii Walewskiej 7, 26-624 Kowala-Stępocina
48 610 17 60
kowala@kowala.pl www.kowala.pl

Kowala przestrzeń dla rozwoju

eprasa.pl aa6fb62963

REKLAMA 0011594597

WĘDLINY WIEJSKIE
DRUŻDŻEL

WĘDLINY

—Z WŁASNEJ WĘDZARNI—



Zapraszamy
na nasze stoiska:

Hala Feniks: ul. Staroopatowska 20
Hala Korej: ul. Wernera 10
Radomskie Hale Mięsne: ul. Wernera 10A

REKLAMA 0011593182

RYSZARD
WOŹNIAK
LUNAPARK EUROPA



WYSTAWA CZYNNA DO 22.11.2026
KOORDYNATOR: MARIUSZ JOŃCZY

Mazowieckie Centrum Sztuki Współczesnej „Elektrownia" w Radomiu, ul. Mikołaja Kopernika 1, 26-600 Radom www.mcswelektrownia.pl

PATRON HONOROWY
Minister Kultury i Dziedzictwa Narodowego

PATRON HONOROWY:
Marszałek Województwa Mazowieckiego

Mazowieckie Centrum Sztuki Współczesnej ELEKTROWNIA
Mazowieckie Centrum Sztuki Współczesnej „Elektrownia" w Radomiu jest jednostką organizacyjną Samorządu Województwa Mazowieckiego

Mazowsze. serce Polski
Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego
Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

eprasa.pl aa6fb62963

MATERIAŁ INFORMACYJNY POWIATU PRZYSUSKIEGO
0011595136

Dzienny Dom Senior+ w Borkowicach - tu jesień życia ma wiele barw

Nie tylko posiłki, rehabilitacja i zajęcia. Dla wielu seniorów z powiatu przysuskiego Dzienny Dom Senior+ w Borkowicach jest przede wszystkim miejscem spotkań, rozmowy i aktywnego spędzania czasu. Placówka działa od 2018 roku, a od początku kieruje nią Pani Edyta Majos.



Senior+ w Borkowicach jest miejscem przeznaczonym dla osób, które ukończyły 65 lat. Początkowo przy kwalifikowaniu uczestników nie stosowano szczególnych preferencji. Od końca 2023 roku większą uwagę zwraca się na osoby samotne oraz seniorów z problemami charakterystycznymi dla wieku podeszłego, m.in. zaburzeniami funkcji poznawczych. – Zapraszamy wszystkich chętnych – podkreśla kierownik Edyta Majos. Obecnie placówka dysponuje 30 miejscami, ale korzysta z niej 31 osób. Jak tłumaczy kierownik, dodatkowy uczestnik jest efektem starań o zwiększenie dostępności oferty. Ważnym elementem funkcjonowania Senior+ jest również frekwencja. Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej wymaga minimum 70 proc. obecności uczestników w skali miesiąca, co ma wpływ na wysokość dofinansowania.

Ponad pół miliona złotych na seniorów

Placówka jest finansowana z dwóch źródeł. W tym roku otrzymała 135 360 zł z Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Znacznie większe środki – 389 520 zł – przekazał z własnego budżetu powiat przysuski. Łącznie daje to ponad 524 tys. zł. Korzystanie z oferty Senior+ nie jest jednak całkowicie bezpłatne. Wysokość miesięcznej odpłatności, ustalana na podstawie sytuacji dochodowej uczestnika i przeprowadzonego wywiadu środowiskowego, wynosi 400 lub 500 zł. W procesie kwalifikacji placówka współpracuje z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Przysusze. Za tę kwotę seniorzy otrzymują jednak szeroki zakres wsparcia. Placówka zapewnia transport do Borkowic i powrót do domu, dwa posiłki dziennie, rehabilitację oraz zajęcia kulinarne i artystyczne. Organizowane są również spotkania ze specjalistami, m.in. fizjoterapeutą i osobami zajmującymi się zdrowiem i żywieniem. Seniorzy uczestniczą także w wycieczkach, uroczystościach lokalnych i spotkaniach integracyjnych. Współpracują m.in. z grupą poetycką „Ozimina". Mogą również uczestniczyć w kursach – ostatnio odbył się kurs komputerowy.









Dzień pełen aktywności

Typowy dzień w placówce rozpoczyna się około godziny 8.00. Seniorzy są dowożeni do Borkowic, a po krótkim spotkaniu i rozmowie przychodzi czas na śniadanie. Następnie rozpoczynają się zajęcia. Uczestnicy mogą korzystać ze sprzętu rehabilitacyjnego, ćwiczyć pod okiem specjalistów, a także korzystać z fotela masującego. Ważną częścią dnia są rozmowy, dyskusje oraz spotkania z zaproszonymi gośćmi. – Seniorzy szczególnie lubią wszelkiego rodzaju aktywności grupowe i spotkania z ludźmi, którzy poszerzają ich wiedzę w sprawach, które ich bezpośrednio dotyczą – mówi Edyta Majos. Szczególnie istotne są tematy związane ze zdrowiem, utrzymaniem sprawności oraz kwestiami prawnymi dotyczącymi seniorów i ich rodzin.
O godzinie 14.00 uczestnicy jedzą obiad, a następnie odpoczywają i wracają do swoich domów.

Najważniejsi są ludzie

Placówkę tworzą nie tylko pracownicy i uczestnicy. Senior+ może liczyć na wsparcie władz powiatu, Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie, a także wolontariuszy ze szkół i młodzieżowych ośrodków. – Nie jesteśmy sami. Bardzo pomaga nam powiat. Dziękuję wszystkim, którzy oddają swój czas i serce na rzecz seniorów – podkreśla kierownik.
W placówce pracują obecnie kierownik oraz dwoje terapeutów. Wcześniej zatrudniony był również konserwator, jednak ze względów budżetowych zrezygnowano z tego etatu. Jest nadzieja, że stanowisko uda się przywrócić w przyszłym roku. Dla wielu uczestników Dzienny Dom Senior+ jest czymś więcej niż miejscem, do którego przychodzi się na zajęcia. To przestrzeń spotkań, rozmów i aktywności. Wspólne śniadanie, ćwiczenia, wycieczki czy zwykła rozmowa pomagają przełamywać samotność i sprawiają, że osoby starsze pozostają aktywną częścią lokalnej społeczności – to seniorzy, którzy tak naprawdę są ciągle młodzi - podkreśla kierownik placówki.

Starostwo Powiatowe w Przysusze
26-400 Przysucha, Al. Jana Pawła II 10
Telefon: +48 (48) 675 23 52
e-mail: starostwo@przysucha.pl
http://www.przysucha.pl

eprasa.pl aa6fb62963

REKLAMA 0011593290

Kaligrafia, ceramika, a może od ziarenka do bochenka...

Muzeum Wsi Radomskiej zaprasza na lekcje muzealne.

Kaligrafia, ceramika, wypiekanie chleba, czy lanie wosku - manualne warsztaty i pogadanki cieszą się coraz większą popularnością wśród dzieci i młodzieży szkolnej. Nic dziwnego, podczas lekcji muzealnych uczestnicy mają okazję poznać dawne zwyczaje, obyczaje, wykonywać czynności, które kiedyś były codziennością, a dziś często zanikającą tradycją. W ciągu roku z zajęć korzysta ponad 10 tysięcy uczniów z Radomia i regionu!

Muzeum Wsi Radomskiej od lat prowadzi działalność edukacyjną upowszechniającą wiedzę o regionie radomskim. Program edukacyjny zakłada, że wiadomości teoretyczne będą uzupełniane zajęciami praktycznymi. Obecnie prowadzone są lekcje z kilkunastu tematów z zakresu dziedzictwa kulturowego.

Lekcje muzealne odbywają się w obiekcie edukacyjnym – muzealna szkoła na terenie skansenu (wjazd od ulicy Szydłowieckiej). Za budynkiem szkoły znajduje się obszerny plac zabaw, z którego może korzystać każdy mały gość muzeum.

Warsztaty i zajęcia edukacyjne odbywają się każdego dnia (od poniedziałku do piątku). Ich tematyka często dobierana jest w zależności od pory roku czy zbliżających się świąt.

Dzięki dotacjom Samorządu Województwa Mazowieckiego Muzeum realizuje projekty dotacyjne, takie jak „Kulturalna Szkoła na Mazowszu", co sprawia, że koszt udziału w zajęciach uczniów mazowieckich szkół wynosi jedynie 1 zł.

Informacje dotyczące lekcji oraz rezerwacja możliwe są pod nr tel. 48 332 92 81 wew. 39 lub 603 772 253 od poniedziałku do piątku w godzinach 7.30-15.30.











MUZEUM JEST JEDNOSTKĄ ORGANIZACYJNĄ SAMORZĄDU WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO

Muzeum Wsi Radomskiej
Ul. Szydłowiecka 30, 26-600 Radom
www.muzeum-radom.pl

REKLAMA 0011594561

ROLNO-SPOŻYWCZY RYNEK HURTOWY S.A. W RADOMIU











Rolno-Spożywczy Rynek Hurtowy S.A. w Radomiu od 1995 roku tworzy przestrzeń dla handlu, przedsiębiorczości i współpracy w sektorze rolno-spożywczym. Jako ponadregionalny rynek hurtowy łączymy producentów rolnych, przedsiębiorców oraz odbiorców, tworząc dogodne warunki do prowadzenia działalności handlowej i usługowej.

Zarządzamy nieruchomościami w Radomiu przy ul. Lubelskiej 65 oraz w Kielcach przy ul. Magazynowej 4. Oferujemy powierzchnie handlowe, magazynowe i usługowe oraz miejsca na placu targowym, przeznaczone zarówno do sprzedaży całorocznej, jak i sezonowej.

W Radomiu na terenie Spółki działalność prowadzi około 70 podmiotów gospodarczych, a na stoiskach targowych swoją ofertę prezentuje 75 producentów rolnych. Dzięki temu tworzymy różnorodną przestrzeń handlową, w której spotykają się lokalni producenci, przedsiębiorcy i klienci.

Naszą działalność postrzegamy nie tylko jako zarządzanie powierzchnią handlową, ale również jako budowanie lokalnego środowiska gospodarczego.

Współpracujemy z przedsiębiorcami i producentami rolnymi, angażujemy się w inicjatywy społeczne, kulturalne i edukacyjne oraz wspieramy działania promujące lokalną żywność, rodzimych producentów i zdrowy styl życia.

Tutaj działalność handlową prowadzą firmy i rolnicy, oferując, także w **sprzedaży detalicznej**, szeroką gamę towarów żywnościowych:
– płody rolne,
– świeże owoce i warzywa oraz ich przetwory,
– mięso i wędliny i drób,
– ryby: świeże, wędzone, mrożone, śledzie i konserwy,
– nabiał i jaja,
– artykuły spożywcze i słodycze,
– wody mineralne, soki i napoje,
– runo leśne oraz miody i produkty pszczele
oraz:
– kwiaty cięte, doniczkowe i sztuczne oraz akcesoria kwiaciarskie,
– nasiona, materiał szkółkarski ozdobny i rozsady,
– opakowania i artykuły chemii gospodarczej.

Położenie Rynku, dogodny dojazd samochodowy, jak i komunikacją miejską, infrastruktura techniczna, ciągi komunikacyjne, wyznaczone miejsca postoju i parkowania oraz całodobowa dostępność i ochrona obiektów stwarzają bezpieczne warunki do dokonywania zakupów.

Z doświadczenia i obserwacji wiemy, że osoby, które poznają zasady funkcjonowania Rynku, chętnie nas odwiedzają, bo u nas można kupić smaczne, świeże produkty w „**dobrej cenie**".

Przed wyjazdem dobrze jest poznać informacje zamieszczone na naszej stronie internetowej i w Biuletynie Informacji Publicznej lub skontaktować się z nami telefonicznie.

Zapraszam Państwa serdecznie i życzę udanych zakupów.
Krzysztof Ferensztajn – Prezes Zarządu

Rolno-Spożywczy Rynek Hurtowy S.A. w Radomiu

Biuro Spółki

26-600 Radom, ul. Lubelska 65
tel. 48 365 21 95
e-mail: biuro.radom@rsrh-radom.pl
www.gieldaradom.com.pl

Godziny otwarcia Rynku
Poniedziałek – Piątek: całodobowo
Sobota: do godziny 10:00 | Niedziela: od godziny 14:00
Przerwa techniczna:
w soboty od godziny 10:00 | do niedzieli do godziny 14:00
Godziny otwarcia Biura Spółki:
Poniedziałek – Piątek: 7:30 – 15:30



eprasa.pl aa6fb62963

MATERIAŁ INFORMACYJNY GMINY WIERZBICA
0011596079

Seniorzy z Gminy Wierzbica – aktywnie, razem i z energią



Wycieczka do Muzeum Archeologicznego



Wyjazd na termy



Wyjazd do Zakopanego

Aktywizacja, integracja, wspólne spędzanie czasu i działalność na rzecz lokalnej społeczności – tak wygląda codzienność Stowarzyszenia „Aktywny Senior Gminy Wierzbica". Seniorzy udowadniają, że emerytura może być początkiem nowego, pełnego pasji etapu życia. Ważną rolę w rozwijaniu ich aktywności odgrywa Gmina Wierzbica, która wspiera działania skierowane do starszych mieszkańców.

Stowarzyszenie „Aktywny Senior Gminy Wierzbica" jest miejscem, w którym seniorzy mogą nie tylko spotykać się i wspólnie spędzać czas, ale również realizować swoje pasje, podróżować, rozwijać zainteresowania i angażować się w życie lokalnej społeczności. Kolejne miesiące pokazują, że aktywność seniorów z gminy Wierzbica wykracza daleko poza okazjonalne spotkania.

Gmina wspiera politykę senioralną

Jednym z ważnych elementów działalności stowarzyszenia jest współpraca z Gminą Wierzbica. Podpisana została umowa pomiędzy Gminą Wierzbica a Stowarzyszeniem „Aktywny Senior Gminy Wierzbica" na realizację zadania **„Wspieranie polityki senioralnej poprzez aktywizację i integrację seniorów z terenu gminy Wierzbica".**
Program pozwolił na organizację szeregu przedsięwzięć, dzięki którym seniorzy mogli wspólnie podróżować, poznawać nowe miejsca, odpoczywać i przede wszystkim integrować się.
– Aktywność seniorów jest niezwykle ważna dla całej naszej lokalnej społeczności. To osoby, które mają ogromne doświadczenie, energię i wiele pomysłów. Dlatego warto tworzyć im warunki do wspólnego działania, rozwijania zainteresowań i uczestnictwa w życiu gminy – podkreślają przedstawiciele samorządu.

Świętowanie połączone z pomocą

Już w marcu seniorzy pokazali, że wspólne spotkania mogą mieć również wymiar społeczny. Podczas uroczystego spotkania z okazji Dnia Kobiet i Dnia Mężczyzn nie zabrakło życzeń, kwiatów, upominków, poczęstunku i dobrej atmosfery.
Jednocześnie zorganizowano zbiórkę charytatywną na rzecz chorej Zuzi z Polan. Dzięki spontanicznemu zaangażowaniu uczestników udało się zebrać 900 złotych.
To wydarzenie dobrze pokazuje charakter stowarzyszenia – seniorzy potrafią łączyć radość ze wspólnego spotkania z wrażliwością na potrzeby innych.

Podróże, integracja i aktywny wypoczynek

Wiosną grupa jedenastu seniorów wybrała się na czterodniową wycieczkę do Zakopanego. W programie znalazły się m.in. Chochołowskie Termy, Gubałówka, Wielka Krokiew i Krupówki.
Dla uczestników była to nie tylko okazja do zwiedzania, ale przede wszystkim czas odpoczynku, rozmów i budowania wzajemnych relacji. Jak podkreślają seniorzy, ogromną wartością takich wyjazdów jest rodzinna atmosfera, dzięki której można nabrać sił do dalszego działania.
Seniorzy nie ograniczają się jednak do wyjazdów. We własnym zakresie zaangażowali się także w remont swojej siedziby. Wykonali prace przy remoncie kuchni i łazienki, w tym układanie płytek oraz prace hydrauliczne. Kuchnię uzupełniły wymarzone, wykonane na wymiar meble.
W realizacji tych przedsięwzięć seniorów wsparły **Sołectwo Wierzbica Osiedle oraz Sołectwo Pomorzany,** za co członkowie stowarzyszenia składają serdeczne podziękowania.

Program dla seniorów przynosi efekty

Realizowany przy wsparciu Gminy Wierzbica program „Wspieranie polityki senioralnej poprzez aktywizację i integrację seniorów z terenu gminy Wierzbica" zaowocował kolejnymi wspólnymi przedsięwzięciami.
W maju 23-osobowa grupa seniorów wybrała się na wyjazd do term w Uniejowie i parku wodnego. Była to okazja do aktywnego wypoczynku, relaksu i integracji.
Kolejnym punktem programu była Warszawa. Seniorzy zwiedzili Łazienki Królewskie, w tym m.in. Pałac na Wyspie, Starą Oranżerię, Pałac Myślewicki. Duże wrażenie zrobiła również wizyta na Stadionie Narodowym.
Każdemu z tych wyjazdów towarzyszyły rozmowy, śmiech, dobry humor i wspólnie spędzony czas.

Seniorzy angażują się w życie lokalnej społeczności

Aktywny senior to również senior zaangażowany społecznie. W sierpniu członkowie stowarzyszenia przygotowali poczęstunek w ramach wkładu własnego dla Klubu Sportowego „Team Zalesice" podczas IX Leśnej Dyszki w Zalesicach o Puchar Wójta Gminy Wierzbica.
Na stoisku przygotowanym i obsługiwanym przez seniorów można było znaleźć nie tylko pierogi, ale również napoje, kawę, herbatę i domowe ciasta. Była to kolejna okazja do integracji mieszkańców i wspólnego uczestnictwa w wydarzeniu sportowym.
Seniorzy mogli obserwować zmagania biegaczy, zawodników nordic walking, a także rodziców i dzieci przekraczających linię mety. Ich obecność pokazała, że są ważną i aktywną częścią lokalnej społeczności.

Ognisko, muzyka i wspólna zabawa

Pod koniec sierpnia zrealizowano trzecie z zaplanowanych zadań w ramach programu wspierania polityki senioralnej. Tym razem seniorzy spotkali się w plenerze w Rzeczkowie.
Było ognisko, grill, muzyka, śpiew i tańce. O poczęstunek zadbały same seniorki, przygotowując pełne stoły domowych potraw. W spotkaniu uczestniczyła również Wójt Gminy Wierzbica Agnieszka Jastrzębska oraz przedstawiciele zaprzyjaźnionego Klubu Sportowego „Team Zalesice".
Takie spotkania pokazują, że integracja nie musi oznaczać wyłącznie formalnych zajęć. Czas spędzony razem, rozmowa, muzyka i wspólna zabawa są równie ważne dla budowania więzi i przeciwdziałania samotności.

Seniorzy podróżują – również za granicę

Aktywność seniorów z Wierzbicy nie kończy się na granicach kraju. We wrześniu grupa wybrała się na tygodniowy wyjazd do Turcji.
Ciepłe morze, piękne widoki, lokalna kultura, turecka herbata, spacery po bazarach i wspólne rozmowy stworzyły okazję do prawdziwego odpoczynku i oderwania się od codzienności.
Wyjazd był również kolejnym dowodem na to, że wiek nie jest przeszkodą w realizowaniu marzeń i poznawaniu świata.

Aktywni seniorzy – aktywna gmina

Działalność Stowarzyszenia „Aktywny Senior Gminy Wierzbica" pokazuje, jak wiele można osiągnąć dzięki zaangażowaniu mieszkańców i współpracy z samorządem.
Seniorzy nie tylko korzystają z przygotowywanych dla nich przedsięwzięć. Sami je współtworzą, angażują się w życie lokalnej społeczności, pomagają innym, przygotowują wydarzenia i podejmują kolejne inicjatywy.
Historia ostatnich miesięcy pokazuje jedno: **seniorzy z gminy Wierzbica mają energię, pomysły i chęć działania. A kiedy tej energii towarzyszy wsparcie samorządu, powstają inicjatywy, które służą nie tylko seniorom, ale całej lokalnej społeczności.**
Bo aktywność nie ma wieku, a na realizację marzeń nigdy nie jest za późno.



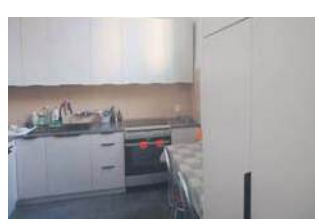
Podpisanie umowy dot. wperania polityki senioralnej z Gmina Wierzbica



Spotkanie intergracyjne seniorów z udzialem Pani Wójt Agnieszki Jastrzębskiej_



Dzień Kobiet i Dzień Mężczyzny z Seniorami



Remont kuchni w siedzibie Seniorów



Seniorzy w Turcji



Seniorzy wspierają sportowców



Bal Seniora w Suliszce



Spotkanie Wielkanocne

Urząd Gminy w Wierzbicy
ul. Kościuszki 73
26-680 Wierzbica
tel. 48 618 36 10
e-mail: wierzbica@wierzbica.pl
wierzbica.pl

eprasa.pl aa6fb62963

REKLAMA 0011593301

ZDZ CENTRUM KSZTAŁCENIA ZAWODOWEGO w RADOMIU

OŚRODEK SZKOLENIA KIEROWCÓW kat. B, C, C+E

KURSY I SZKOLENIA ZAWODOWE

www.szkolyradom.zdz.kielce.pl

KLICK

ul. Saska 4/6 26-600 Radom +48 601 528 417

REKLAMA 0011596594

KULTUR BAKTERII 6

ŹRÓDŁO BIAŁKA

ŹRÓDŁO WAPNIA Ca

ŹRÓDŁO WITAMIN D3 A



NOWOŚĆ PEŁNA SUPERMOCY

eprasa.pl aa6fb62963

MATERIAŁ INFORMACYJNY GMINY JASTRZĘBIA
0011596282

W Gminie Jastrzębia seniorzy aktywnie uczestniczą w życiu społecznym

Podróżują, poznają ciekawe miejsca, rozwijają swoje pasje, dbają o zdrowie i angażują się w życie lokalnej społeczności. Seniorzy z Gminy Jastrzębia mają coraz więcej możliwości aktywnego spędzania czasu. Samorząd wspiera ich inicjatywy, pozyskuje środki zewnętrzne i rozwija ofertę skierowaną do starszych mieszkańców. Ważną rolę w tych działaniach odgrywa Gminna Rada Seniorów.

Seniorzy ważną częścią lokalnej społeczności

Aktywność społeczna nie kończy się wraz z przejściem na emeryturę. Wręcz przeciwnie – dla wielu osób jest to czas rozwijania zainteresowań, zdobywania nowych doświadczeń, nawiązywania znajomości i angażowania się w sprawy najbliższego otoczenia. W Gminie Jastrzębia samorząd stara się tworzyć warunki sprzyjające takiej aktywności, oferując seniorom różnorodne formy uczestnictwa w życiu społecznym, kulturalnym i rekreacyjnym.

Ważnym elementem lokalnej polityki senioralnej jest działalność **Gminnej Rady Seniorów**, która reprezentuje potrzeby i oczekiwania starszych mieszkańców, stanowi forum wymiany opinii oraz sprzyja podejmowaniu nowych inicjatyw. Jej działalność pokazuje, że seniorzy mogą nie tylko korzystać z przygotowanej dla nich oferty, ale również aktywnie uczestniczyć w jej tworzeniu.

Na czele Gminnej Rady Seniorów stoi **Elżbieta Pietruszewska**, wieloletnia dyrektor szkoły w Jastrzębi, osoba od lat zaangażowana w działalność społeczną i rozwój lokalnego środowiska. Przez wiele lat działała w Stowarzyszeniu Kobiet Aktywnych „Inspiracja", inicjując i realizując liczne przedsięwzięcia społeczne, edukacyjne i integracyjne. Zdobyte doświadczenie organizacyjne, znajomość potrzeb mieszkańców oraz umiejętność przygotowywania i realizacji projektów wykorzystuje obecnie w działalności na rzecz osób starszych.

Gminna Rada Seniorów współpracuje z samorządem, zgłasza pomysły i uczestniczy w przedsięwzięciach służących aktywizacji starszych mieszkańców. Ważne jest przy tym nie tylko organizowanie kolejnych wydarzeń, ale również budowanie trwałych relacji, wzmacnianie poczucia wspólnoty i zachęcanie seniorów do wychodzenia z domów oraz podejmowania nowych wyzwań.

40 tysięcy złotych na poznawanie Mazowsza

Jednym z ważniejszych przedsięwzięć realizowanych w 2026 roku jest projekt **„Aktywni seniorzy poznają Mazowsze"**, na który Gmina Jastrzębia pozyskała **40 tysięcy złotych dofinansowania z budżetu Województwa Mazowieckiego w ramach programu „Mazowsze dla seniorów"**.

Przygotowany program łączy poznawanie kultury i historii regionu z integracją, rozwijaniem zainteresowań oraz troską o zdrowie i kondycję uczestników.

Jednym z jego elementów był kilkudniowy wyjazd na Kurpie. Seniorzy mieli okazję poznać charakterystyczną kulturę tego regionu, jego historię, zwyczaje i bogate tradycje. Wspólna podróż stała się również okazją do integracji, rozmów i budowania nowych znajomości.

Kolejnym przedsięwzięciem była wycieczka do Warszawy połączona ze zwiedzaniem Pałacu w Wilanowie, jednego z najcenniejszych zabytków polskiej architektury. Uczestnicy mogli bliżej poznać historię tego wyjątkowego miejsca i spędzić czas w otoczeniu królewskiej rezydencji.

Nie zabrakło także wydarzeń kulturalnych. Dużym przeżyciem był wspólny wyjazd do warszawskiego Teatru Muzycznego ROMA. Udział w spektaklu pozwolił seniorom obcować ze sztuką na wysokim poziomie, a jednocześnie spędzić czas w miłym towarzystwie.

Projekt nie ogranicza się jednak do wyjazdów. Seniorzy uczestniczą również w warsztatach fotograficznych, podczas których rozwijają kreatywność i zdobywają nowe umiejętności. Ważną część programu stanowią ponadto zajęcia prozdrowotne, wyjazdy na basen oraz gimnastyka dostosowana do potrzeb osób starszych.

Wszystkie te działania mają wspólny cel – zachęcanie do aktywności, przeciwdziałanie samotności, poprawę samopoczucia i tworzenie okazji do wspólnego spędzania czasu.





Aktywni Seniorzy – ASY. Nowe pomysły i doświadczenia

Gmina Jastrzębia realizuje również przedsięwzięcia w ramach rządowego **Programu Wieloletniego na Rzecz Osób Starszych „Aktywni Seniorzy – ASY" na lata 2026–2030**, Priorytet III – Partycypacja społeczna osób starszych, edycja 2026.

Program koncentruje się przede wszystkim na rozwijaniu aktywności obywatelskiej, wzmacnianiu udziału seniorów w życiu publicznym oraz tworzeniu możliwości wymiany doświadczeń i zdobywania nowych kompetencji.

Jednym z istotnych wydarzeń był wyjazd studyjny członków Gminnej Rady Seniorów do Starachowic, który odbył się 26 sierpnia 2026 roku. Jego celem było poznanie sprawdzonych rozwiązań w zakresie aktywizacji osób starszych, organizacji działalności senioralnej i współpracy z samorządem.

Podczas wizyty seniorzy z Jastrzębi spotkali się ze **Starachowicką Radą Seniorów**, poznając jej doświadczenia w reprezentowaniu interesów starszych mieszkańców i współtworzeniu lokalnej polityki senioralnej. Rozmawiano między innymi o sposobach angażowania seniorów w życie społeczne, rozwijaniu wolontariatu i budowaniu relacji międzypokoleniowych.

Uczestnicy odwiedzili również **Centrum Kreatywności „Pałacyk"**, w którym spotykają się przedstawiciele różnych pokoleń, organizacji społecznych i lokalnych środowisk. Ważnym punktem programu była wizyta w **Klubie Seniora „Niezapominajka"**, działającym w strukturach Centrum Usług Społecznych w Starachowicach. Bezpośrednie rozmowy z jego członkami pozwoliły poznać codzienną działalność klubu, sposoby organizowania zajęć oraz pomysły na zachęcanie starszych osób do aktywności.

Seniorzy mieli także okazję zobaczyć kompleks rekreacyjny nad zalewem Lubianka oraz odwiedzić Kawiarnię Artystyczno-Terapeutyczną „Słoń w Kafce".

Wyjazd dostarczył wielu inspiracji, szczególnie w zakresie rozwiązań, które można wykorzystać w mniejszych samorządach. Był również okazją do nawiązania kontaktów i wymiany doświadczeń z osobami, które od lat działają na rzecz starszego pokolenia.

W ramach projektu organizowane są ponadto warsztaty artystyczne, treningi pamięci oraz zajęcia ruchowe ukierunkowane na zdrowy kręgosłup. Dzięki temu program łączy aktywność społeczną z rozwojem zainteresowań oraz troską o sprawność fizyczną i intelektualną seniorów.

Współpraca, integracja i aktywność

W Gminie Jastrzębia działania na rzecz starszych mieszkańców opierają się na współpracy samorządu, Gminnej Rady Seniorów oraz osób zaangażowanych w życie lokalnej społeczności. Ważną rolę odgrywa również Urząd Gminy, który wspiera przygotowywanie projektów, pozyskiwanie dofinansowania i organizację kolejnych przedsięwzięć.

Dzięki takiemu podejściu możliwe jest tworzenie różnorodnej oferty – od wycieczek krajoznawczych i wydarzeń kulturalnych, przez zajęcia edukacyjne i artystyczne, po aktywność ruchową i inicjatywy społeczne.

Istotne jest również wykorzystanie doświadczenia samych seniorów. Wiele osób starszych przez lata pracowało w oświacie, administracji, organizacjach społecznych czy innych dziedzinach życia zawodowego. Dziś ich wiedza, umiejętności i zaangażowanie mogą służyć kolejnym przedsięwzięciom oraz całej lokalnej społeczności.

Działalność Gminnej Rady Seniorów pokazuje, że osoby starsze chcą mieć wpływ na swoje otoczenie, proponować nowe rozwiązania i uczestniczyć w podejmowaniu spraw ważnych dla mieszkańców.

Aktywność nie ma wieku

Realizowane projekty pokazują, że skuteczna polityka senioralna nie sprowadza się wyłącznie do organizowania spotkań czy wyjazdów. Jej istotą jest przede wszystkim tworzenie warunków, w których starsi mieszkańcy mogą czuć się potrzebni, rozwijać zainteresowania, utrzymywać kontakty społeczne i aktywnie uczestniczyć w życiu gminy.

Wspólne podróże, warsztaty, zajęcia prozdrowotne i działalność społeczna przynoszą korzyści wykraczające poza sam udział w konkretnym wydarzeniu. Pozwalają budować przyjaźnie, przełamywać codzienną rutynę, zdobywać nowe doświadczenia i zachowywać aktywność na różnych etapach życia.

Gmina Jastrzębia zamierza nadal rozwijać działania skierowane do starszych mieszkańców, wspierać Gminną Radę Seniorów oraz korzystać z możliwości pozyskiwania środków zewnętrznych. Wszystko po to, aby seniorzy mieli jak najwięcej okazji do spotkań, rozwoju swoich pasji i aktywnego uczestniczenia w życiu lokalnej społeczności.

URZĄD GMINY JASTRZĘBIA
Jastrzębia 110, 26-631 Jastrzębia, ✆ 48 384 05 05
urzad@jastrzebia.pl | https://jastrzebia.pl

eprasa.pl aa6fb62963

REKLAMA 0011594609

Rewitalizacja

Rewitalizacja Spółka z o.o.
26-600 Radom, Ul. Grodzka 8
48-383-08-55, 512-486-410
rewitalizacja@rewitalizacja-radom.pl
www.rewitalizacja-radom.pl

W sprzedaży nowe lokale mieszkalne w historycznej części miasta Radomia:

- **ul. Bóżniczna / ul. Wałowa**
- mieszkania o powierzchni od 50 m² do 150 m²
- miejsca parkingowe w garażu podziemnym
- winda









Spółka Rewitalizacja zaprasza do skorzystania z oferty sprzedaży mieszkań i lokali usługowych zlokalizowanych w samym centrum w obszarze Miasta Kazimierzowskiego przy ul. Wałowej 19 i 21 oraz ul. Bóżniczej 4 i 6 w Radomiu.

„KRÓLEWSKI ZAKĄTEK" to inwestycja zaprojektowana z dbałością o każdy detal z zastosowaniem najwyższej jakości materiałów. Jest to kameralna kamienica składająca się z 33 lokali mieszkalnych i 7 lokali usługowych. Mieszkańcy korzystają z takich udogodnień, jak garaż podziemny, winda oraz dziedziniec do wyłącznego korzystania.

Wszystkie budynki zostały przystosowane dla osób niepełnosprawnych.

Rewitalizacja Sp. z o.o. jest jedyną spółką gminną w Radomiu, która inwestuje w kamienice, rewitalizuje je i tworzy wyjątkowe realizacje mieszkaniowe i lokalowe.

Na chwilę obecną przez Spółkę w obszarze Miasta Kazimierzowskiego w Radomiu zostało przywróconych do życia 12 pięknych kamienic.

REKLAMA 0011594633



eprasa.pl aa6fb62963

MATERIAŁ INFORMACYJNY GMINY WOLANÓW
0011596297

Gmina Wolanów wspiera Seniorów

Dwa kluby, dwa stowarzyszenia i ogromne serce do integracji.



Integracja obu klubów podczas wspólnego wyjazdu



Seniorzy z panią Wójt czcili pamięć Powstanców



Malowanie obrazów z Seniorami w GCKiB



Czas na posiłek w klubie seniora



Zajęcia ruchowe to codzienność w klubie seniora



Klubowe urodziny

Aktywni, kreatywni i pełni życiowego optymizmu – tacy są mieszkańcy gminy Wolanów w wieku 60+. Samorząd doskonale rozumie, jak ważna w jesieni życia jest integracja, dlatego konsekwentnie wspiera inicjatywy dedykowane najstarszym mieszkańcom. Efekt? W gminie prężnie działają już dwa Kluby Seniora oraz dwa stowarzyszenia seniorów. Wspólnie tworzą wielką, wielopokoleniową rodzinę.

Wolanów od lat udowadnia, że polityka senioralna nie musi ograniczać się wyłącznie do pustych słów. Wychodząc naprzeciw potrzebom mieszkańców, gmina stworzyła infrastrukturę i przestrzeń, w której każdy senior może znaleźć coś dla siebie, od zajęć ruchowych, przez warsztaty rękodzieła, aż po wspólne wycieczki.

Dwa kluby, setki możliwości

Filarami codziennej aktywności są dwa Kluby Senior+ w Chruślicach oraz Młodocinie Większym. To placówki, które powstały z myślą o dziennym wsparciu starszych osób. W Chruślicach, w zmodernizowanym budynku dawnej świetlicy wiejskiej, seniorzy spotykają się na wspólnych biesiadach, gotowaniu oraz warsztatach plastycznych. Z kolei klub w Młodocinie Większym słynie z kreatywnych zajęć manualnych oraz integracji lokalnej społeczności.

W obu tych miejscach kierownik dba o to, by jesień życia upływała pod znakiem rozwoju osobistego i dobrej zabawy.

Siła tkwi w stowarzyszeniach

W gminie Wolanów niezwykle dynamicznie rozwijają się dwa stowarzyszenia senioralne – Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku oraz Stowarzyszenie Seniorów. Obie organizacje dają seniorom pełną niezależność w działaniu, pozwalają na pozyskiwanie zewnętrznych funduszy oraz realizację autorskich projektów. Stowarzyszenia te organizują wyjazdy turystyczne, wieczorki taneczne, prelekcje zdrowotne oraz biorą czynny udział w życiu kulturalnym całego powiatu radomskiego.

Samorząd, który dba i wspiera

Sukces wolanowskich organizacji senioralnych nie byłby możliwy bez ścisłej i pełnej zrozumienia współpracy z władzami gminy. Wójt Gminy Wolanów – dr Ewa Markowska-Bzducha dba o utrzymanie placówek, zabezpiecza środki na ich bieżące funkcjonowanie oraz wspiera inicjatywy stowarzyszeń. Regularnie gości na spotkaniach z okazji Dnia Seniora czy wigiliach, podkreślając, że starsi mieszkańcy są skarbnicą wiedzy i tradycji dla młodszych pokoleń.

Dzięki tak szerokiej ofercie, która łączy opiekę klubową z niezależnością stowarzyszeń – gmina Wolanów staje się wzorem tego, jak skutecznie i z szacunkiem budować przestrzeń przyjazną seniorom.



Spotkanie autorskie dla Seniorów



Seniorzy gotowi na Niedzielę Palmową

Urząd Gminy w Wolanowie
26-625 Wolanów, ul. Radomska 20
gmina@wolanow.pl www.wolanow.pl
48 618 60 51, fax: 48 618 79 41

eprasa.pl aa6fb62963

REKLAMA

0011596591

stymat

SKLEP MEDYCZNY I SERWIS STYMAT

W NASZEJ OFERCIE ZNAJDZIECIE PAŃSTWO

- **Aparaty słuchowe** firm Bernafon, Oticon, Signia
- **Baterie** do aparatów słuchowych, glukometrów i ciśnieniomierzy
- **Wózki inwalidzkie** elektryczne i ręczne, specjalne dla dzieci i dorosłych
- **Balkoniki,** chodziki i podpórki ułatwiające chodzenie
- **Pieluchomajtki** i pieluchy anatomiczne
- **Protezy piersi** firmy Amoena oraz bielizna dla Amazonek
- **Peruki**
- **Ciśnieniomierze**
- **Inhalatory**
- **Termometry bezdotykowe**
- **Aparaty do bezdechu sennego CPAP**
- **Koncentratory tlenu**
- **Laryngofony i rurki tracheostomijne**
- **Podnośniki** transportowo-kąpielowe
- **Poduszki ortopedyczne**
- **Laski, kule, czwórnogi, trójnogi**
- **Stabilizatory,** ortezy kończyn górnych i dolnych
- **Prostotrzymacze**
- **Kołnierze Schantza, Florida**
- **Cewniki,** worki do zbiórki moczu;
- **Pasy, sznurówki ortopedyczne**
- **Pasy brzuszne pachwinowe**
- **Materace i poduszki przeciwodleżynowe**
- **Skarpety bezuciskowe**
- **Podkolanówki i pończochy przeciwżylakowe**
- **Wkładki ortopedyczne;**
- **Sprzęt stomijny** firmy Convatec
- **Kosmetyki do pielęgnacji chorych.**







Sklep Medyczny ZTM Stymat
ul. Giserska 4, 26-600 Radom
tel. **48 365 11 88**, tel. Kom. **728 658 401**
e-mail: **sklep@stymat.pl**

Godziny otwarcia sklepu:
Poniedziałek – piątek: **8:00-17:00,**
Sobota: **9:00-13:00**

www.stymat.pl

REKLAMA

0011596596

Spółdzielnia Mieszkaniowa
NASZ DOM







Radom, ul. M.C. Skłodowskiej 18
48 384-06-40, 48 384-06-41

Pogotowie techniczne
48 384-06-47, 533-868-501





www.naszdom.radom.pl

eprasa.pl aa6fb62963

MATERIAŁ INFORMACYJNY GMINY RUSINÓW

0011596326

Gmina Rusinów inwestuje w aktywność seniorów

Seniorzy z Gminy Rusinów będą mogli skorzystać z kolejnej inicjatywy rozwijającej ich zainteresowania, wiedzę i aktywność społeczną. Uniwersytet Trzeciego Wieku w Rusinowie pozyskał **67 600 zł** w ramach programu Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego „Aktywni Seniorzy - ASY 2026” na realizację projektu **„Akademia Aktywnego Seniora – rozwój oferty edukacyjnej UTW”.**

W ramach projektu zaplanowano m.in. spotkania z ekspertami, warsztaty dotyczące zdrowia, prawa, bezpieczeństwa oraz kompetencji cyfrowych i społecznych, a także edukacyjny wyjazd do teatru. Inicjatywa ma nie tylko poszerzać wiedzę, ale również sprzyjać integracji i aktywnemu spędzaniu czasu.

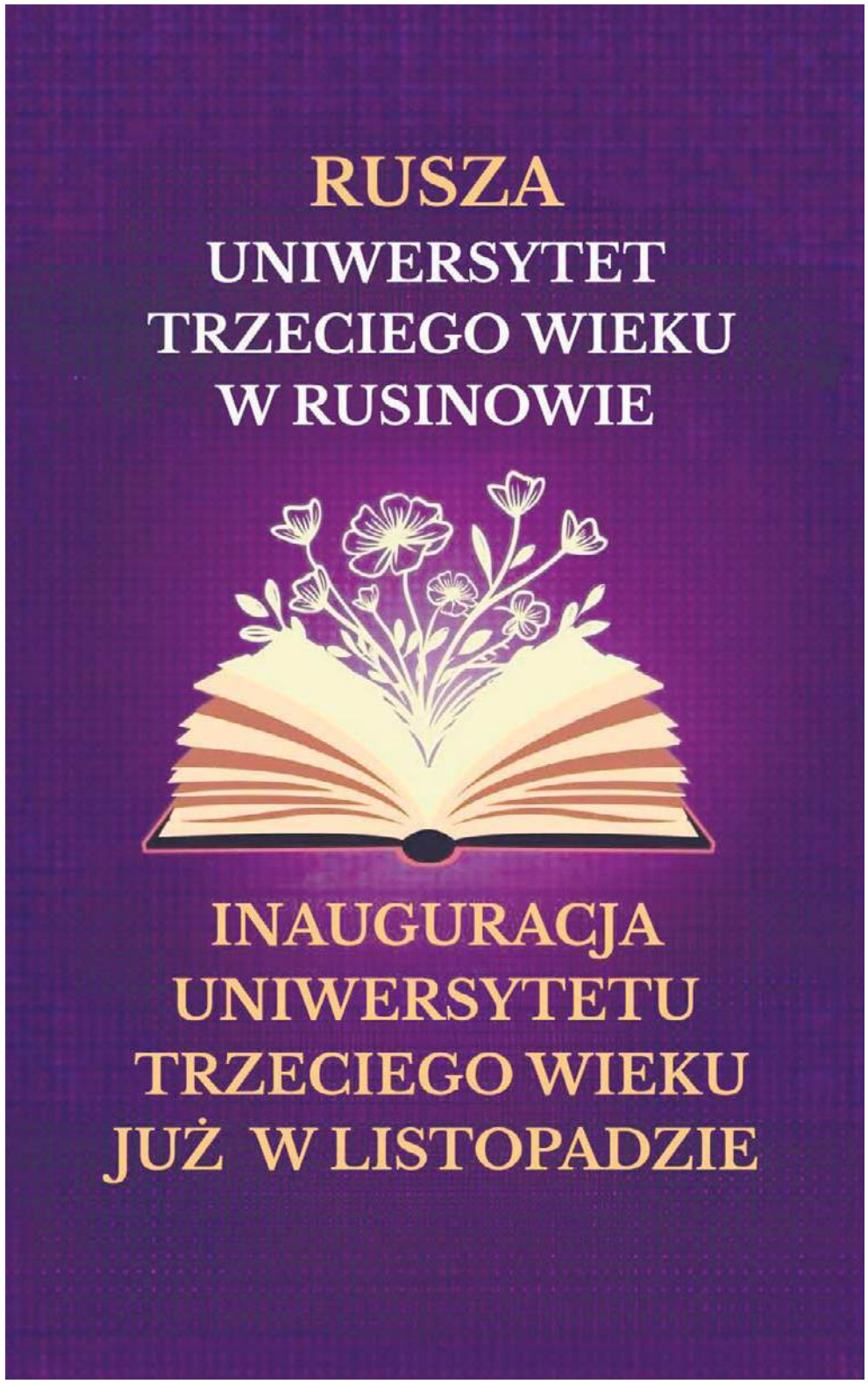
– Zależy nam, aby seniorzy w naszej gminie mieli możliwość aktywnego uczestniczenia w życiu społecznym. Uniwersytet Trzeciego Wieku to bardzo cenna inicjatywa, która łączy edukację, integrację i aktywność. Cieszę się, że udało się pozyskać środki na jej rozwój – mówi dr Tomasz Neubauer, Wójt Gminy Rusinów.

Trwa również **rekrutacja do Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Rusinowie.** To propozycja dla osób, które chcą aktywnie spędzać czas, poznawać nowych ludzi, zdobywać wiedzę i rozwijać swoje zainteresowania.



Tomasz Neubauer, Wójt Gminy Rusinów.





Gmina Rusinów
ul. Żeromskiego 4, 26-411 Rusinów
+48 672 70 25, +48 672 70 22 gmina@rusinow.pl
www.rusinow.pl

eprasa.pl aa6fb62963

MATERIAŁ INFORMACYJNY LGD WSPÓLNY TRAKT

0011596849

Seniorzy mają moc! Wspólny Trakt – wspólne możliwości

Aktywność, integracja i lokalne inicjatywy – razem budujemy silniejsze społeczności. Lokalna Grupa Działania „Wspólny Trakt" wspiera rozwój mieszkańców gmin Iłża, Kowala, Skaryszew i Wierzbica. Łączymy ludzi, pomagamy realizować pomysły i tworzymy możliwości, dzięki którym nasze miejscowości stają się coraz lepszym miejscem do życia – niezależnie od wieku.

Seniorzy są ważną częścią lokalnej społeczności. Ich doświadczenie, wiedza i zaangażowanie stanowią ogromną wartość. Dlatego tak istotne są działania, które sprzyjają integracji, rozwijaniu zainteresowań, zdobywaniu nowych umiejętności i aktywnemu spędzaniu czasu.

LGD „Wspólny Trakt" organizuje i wspiera inicjatywy służące mieszkańcom, w tym spotkania, warsztaty, wydarzenia i przedsięwzięcia integracyjne. To okazja do nawiązywania znajomości, wymiany doświadczeń i wspólnego działania.



Przed nami kolejne możliwości!

LGD „Wspólny Trakt" przygotowuje się do uruchomienia naboru grantowego dla organizacji pozarządowych, w tym kół gospodyń wiejskich i ochotniczych straży pożarnych. W ramach planowanego projektu „Animacja i aktywizacja społeczności lokalnej" przewidziano 15 zadań wspierających m.in. integrację, edukację, kulturę, rekreację i aktywność mieszkańców.

To szansa na rozwijanie inicjatyw, które odpowiadają na potrzeby lokalnych społeczności i pomagają tworzyć przestrzeń do wspólnego działania – również dla seniorów.

Masz pomysł? Chcesz działać? Szukasz możliwości wsparcia?

Śledź działania LGD „Wspólny Trakt" i skontaktuj się z naszym biurem. Warto być na bieżąco z planowanymi naborami i możliwościami realizacji lokalnych pomysłów.

LGD „Wspólny Trakt" – łączymy ludzi, wspieramy pomysły, rozwijamy nasz region!

www.wspolnytrakt.pl
733 828 933 | 504 094 459



REKLAMA

0011596604

WACYN®
PIEKARNIA

/PiekarniaWacyn

Autentyczna tradycja

Dzięki naszemu kunsztowi tworzymy tradycyjne radomskie wypieki, zachowując nienaruszoną esencję receptur przekazywanych z biegiem czasu, zapewniając autentyczne doznania smakowe.

ZAPRASZAMY DO NASZYCH SKLEPÓW FIRMOWYCH

Radom, ul. Żwirki i Wigury 31
Radom, ul. Żeromskiego 105

Radom, ul. 1905 roku 50
Radom - Wernera Korej - boks 27

Radom, ul. Czackiego 5a
Radom - Śląska - pawilon 204

Radom, ul. Struga 49
Radom, ul. Królowej Jadwigi 9a

Radom, ul. Radomskiego 7 lokal 5
Radom, ul. 11 Listopada 95a

eprasa.pl aa6fb62963

MATERIAŁ INFORMACYJNY GMINY WIENIAWA
0011596378

Wieniawa – gmina, w której seniorzy mają swoje miejsce







Aktywność, przyjaźń, kultura i wzajemna troska

W Gminie Wieniawa jesień życia może być czasem nowych pasji, spotkań i odkrywania świata. Samorząd rozwija działania skierowane do najstarszych mieszkańców, pamiętając zarówno o tych, którzy chcą aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym, jak i o osobach potrzebujących codziennego wsparcia.

Starzenie się społeczeństwa to jedno z najważniejszych wyzwań, przed którymi stoją współczesne samorządy. Jednak w Gminie Wieniawa coraz wyraźniej dostrzegamy, że polityka senioralna nie może ograniczać się wyłącznie do zapewnienia pomocy osobom starszym. Równie ważne jest tworzenie warunków do aktywności, rozwijania zainteresowań, budowania relacji i uczestniczenia w życiu lokalnej społeczności.

Bo przejście na emeryturę nie oznacza przecież zakończenia aktywności. Przeciwnie – może być początkiem kolejnego, niezwykle wartościowego etapu życia.

Dzienny Dom Senior+ w Komorowie – miejsce, które łączy ludzi

Jednym z najważniejszych elementów gminnego systemu wsparcia osób starszych jest Dzienny Dom Senior+ w Komorowie, funkcjonujący w strukturach Centrum Usług Społecznych w Wieniawie. Placówka dysponuje 15 miejscami dziennego pobytu. Jej znaczenie wykracza jednak daleko poza samą liczbę uczestników. To miejsce, w którym seniorzy mogą spędzać czas w towarzystwie innych osób, rozwijać zainteresowania, uczestniczyć w zajęciach i wydarzeniach, a przede wszystkim czuć się częścią wspólnoty.

Codzienna integracja, spotkania okolicznościowe, wspólne świętowanie, aktywność artystyczna oraz wyjazdy kulturalne sprawiają, że dom w Komorowie staje się dla uczestników ważną przestrzenią życia społecznego.

To właśnie takie inicjatywy najlepiej pokazują, jak wielką wartość ma zapewnienie osobom starszym możliwości spotkania, działania i realizowania własnych pomysłów.

Klub Seniora w Wieniawie – aktywność, kultura i tradycja

Drugim ważnym środowiskiem jest Klub Seniora działający przy Gminnym Centrum Kultury i Sportu w Wieniawie.

Jego działalność koncentruje się na integracji społecznej, kulturze, rekreacji, wspólnych spotkaniach i rozwijaniu zainteresowań. To przestrzeń dla osób, które chcą aktywnie spędzać wolny czas, podróżować, poznawać nowe miejsca i uczestniczyć w wydarzeniach kulturalnych. Szczególne miejsce w tej aktywności zajmuje pielęgnowanie lokalnych tradycji i folkloru. Działalność Zespołu Folklorystycznego „Wieniawa", prezentującego piękno polskich strojów ludowych i dziedzictwa kulturowego, jest znakomitym przykładem tego, jak doświadczenie starszego pokolenia może służyć zachowaniu naszej tożsamości. Wspólne wyjazdy, występy, spotkania i wydarzenia integracyjne mają przy tym znaczenie znacznie większe niż tylko rekreacyjne. Budują przyjaźnie, wzmacniają poczucie przynależności i dają możliwość dzielenia się radością z innymi. Właśnie takie działania chcemy rozwijać, tworząc seniorom coraz szersze możliwości uczestnictwa w życiu kulturalnym naszej gminy.



Najważniejsze jest to, aby nikt nie pozostawał sam

Nie wszyscy seniorzy mają jednak możliwość uczestniczenia w zajęciach czy wyjazdach. Wśród naszych mieszkańców są również osoby samotne, mniej sprawne, mające trudności z poruszaniem się lub wymagające codziennej pomocy.

To o nich musimy pamiętać szczególnie

Samotność bywa jednym z najtrudniejszych doświadczeń jesieni życia. Czasami większe znaczenie od pomocy materialnej ma zwykła rozmowa, obecność drugiego człowieka, telefon czy zaproszenie na spotkanie.

Dlatego jednym z kierunków dalszych działań Gminy Wieniawa powinno być rozwijanie lokalnego systemu przeciwdziałania samotności, opartego na współpracy Centrum Usług Społecznych, Gminnego Centrum Kultury i Sportu, sołtysów, organizacji społecznych, wolontariuszy i mieszkańców.

Chcemy również analizować możliwości rozwijania usług opiekuńczych, sąsiedzkich i teleopieki, tak aby osoby starsze mogły jak najdłużej bezpiecznie i godnie funkcjonować we własnym środowisku.

Przyszłość seniorów to jedno z najważniejszych wyzwań samorządu

Zmiany demograficzne powodują, że w kolejnych latach potrzeby osób starszych będą odgrywały coraz większą rolę w planowaniu usług publicznych. Dlatego w Gminie Wieniawa zamierzamy podejść do tego zagadnienia systemowo. Jednym z kierunków jest opracowanie diagnozy sytuacji seniorów, uwzględniającej strukturę wieku mieszkańców, prognozy demograficzne, potrzeby opiekuńcze oraz dostępność obecnych form aktywizacji.

Chcemy odpowiedzieć między innymi na pytanie, czy 15 miejsc w Dziennym Domu Senior+ w Komorowie będzie wystarczające w perspektywie kolejnych lat, jakie dodatkowe usługi należy rozwijać oraz w jaki sposób docierać do osób starszych mieszkających w mniejszych miejscowościach. Duży potencjał widzimy również w modernizowanych i budowanych świetlicach wiejskich. W przyszłości mogą one stać się miejscami regularnych spotkań seniorów, warsztatów, zajęć ruchowych, wydarzeń kulturalnych i integracji międzypokoleniowej. Nie każda osoba starsza musi przecież dojeżdżać do Wieniawy czy Komorowa. Warto tworzyć ofertę, która będzie dostępna możliwie blisko miejsca zamieszkania.

Seniorzy powinni współdecydować

Ważnym założeniem przyszłej polityki senioralnej jest przekonanie, że osoby starsze powinny być nie tylko odbiorcami przygotowanej oferty, ale również jej współtwórcami. To seniorzy najlepiej wiedzą, jakie zajęcia, wydarzenia i formy aktywności są dla nich najbardziej interesujące.

Dlatego warto rozwijać konsultacje i spotkania środowisk senioralnych, a także rozważyć powołanie gminnego forum lub rady seniorów.

Chcemy korzystać z ogromnego potencjału wiedzy i doświadczenia starszych mieszkańców. Ich wspomnienia, umiejętności, znajomość lokalnej historii, tradycji i zwyczajów są bezcennym dziedzictwem, które należy przekazywać kolejnym pokoleniom.

Gmina przyjazna seniorom to gmina przyjazna wszystkim pokoleniom

– Nie chciałbym, abyśmy patrzyli na seniorów wyłącznie przez pryzmat wieku czy potrzeb opiekuńczych. To ludzie, którzy przez całe życie budowali nasze miejscowości, wychowywali kolejne pokolenia, pracowali i tworzyli lokalną wspólnotę. Dzisiaj naszym obowiązkiem jest zapewnienie im nie tylko bezpieczeństwa, ale również możliwości dalszego aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym. Chcemy, aby każdy senior w Gminie Wieniawa czuł, że jest potrzebny, szanowany i że zawsze ma swoje miejsce wśród nas – podkreśla **Krzysztof Sobczak, Wójt Gminy Wieniawa**.

Udział Gminy Wieniawa w Radomskim Forum Seniora to okazja do zaprezentowania dotychczasowych działań, ale także do rozmowy o nowych rozwiązaniach i wymiany doświadczeń. Dzienny Dom Senior+ w Komorowie i Klub Seniora w Wieniawie stanowią już dziś ważny fundament lokalnej aktywności senioralnej. Naszym zadaniem jest ten fundament wzmacniać, rozwijać i dostosowywać do zmieniających się potrzeb mieszkańców.

Bo jesień życia nie powinna oznaczać samotności i wycofania. Może być czasem przyjaźni, odkrywania pasji, wspólnych podróży, twórczości i radości z każdego kolejnego dnia. I właśnie taką Gminę Wieniawa chcemy wspólnie budować.

Urząd Gminy Wieniawa
ul. Kochanowskiego 88, 26-432 Wieniawa
48 673 00 01 sekretariat@gminawieniawa.pl
www.gminawieniawa.pl

eprasa.pl aa6fb62963

MATERIAŁ INFORMACYJNY GMINY POTWORÓW

0011593054

Aktywni XXI wieku z Potworowa: integracja i nowa energia seniorów!



Dzień Kobiet i Mężczyzn

Choć działają od niedawna, udowadniają, że jesień życia to czas na rozwijanie pasji, spotkania z kulturą i budowanie silnej społeczności. Klub Seniora „Aktywni XXI w." w Potworowie na dobre wpisał się w krajobraz regionu. Powstanie tej wyjątkowej organizacji to bezpośredni efekt ogromnej empatii, troski oraz wielkiego serca, jakie dla najstarszych mieszkańców ma Wójt Gminy Potworów, Marta Kaczor.

Klub Seniora „Aktywni XXI w." w Potworowie powstał z jasną misją – stworzenia miejsca przyjaznego, otwartego i tętniącego życiem. Przestrzeni, w której starsi mieszkańcy mogą wyjść z domów, rozwijać swoje talenty, przeciwdziałać samotności i udowodnić, że wiek to tylko cyfry. Dziś grupa zrzesza stałych, niezwykle zaangażowanych członków, a jej drzwi są stale otwarte dla nowych osób. Ta piękna idea nie stałaby się jednak rzeczywistością, gdyby nie wizja i zdecydowane działania lokalnych władz. Członkowie klubu mówią wprost: **gdyby nie osobiste zaangażowanie i ogromna przychylność Wójt Gminy Potworów Marty Kaczor, ten klub w ogóle by nie powstał**. To właśnie dzięki jej wrażliwości na potrzeby seniorów i autentycznej trosce o los najstarszego pokolenia mieszkańców, stworzono fundamenty pod strukturę, która dziś jest dumą całej gminy.

Blisko kultury, blisko siebie – sukces sztandarowego projektu

Mijający rok upłynął w klubie pod znakiem intensywnych działań kulturalnych i edukacyjnych. Najlepszym tego dowodem jest pomyślna realizacja i zakończenie autorskiego projektu pod nazwą **„Blisko kultury, BLISKO SIEBIE"**. Przedsięwzięcie to idealnie odpowiedziało na potrzeby seniorów spragnionych kontaktu ze sztuką i integracji.
W ramach tego projektu seniorzy z Potworowa regularnie organizowali wyjazdy do **instytucji kulturalnych w Radomiu**. Uczestnicy odwiedzali radomskie kina oraz Teatr im. Jana Kochanowskiego. Dla wielu z nich wyjazdy na spektakle i seanse filmowe były doskonałą okazją do oderwania się od codziennych obowiązków i obcowania z kulturą na najwyższym poziomie.
Co ważne, aktywność klubu nie kończyła się w momentach powrotu z Radomia. Nieodłączną częścią projektu były **spotkania dyskusyjne**, które odbywały się w Centrum Integracyjnym w Potworowie. To właśnie tam, w kameralnej i ciepłej atmosferze, seniorzy wspólnie analizowali obejrzane spektakle, wymieniali się refleksjami, rozmawiali o sztuce i po prostu spędzali ze sobą czas, zacieśniając sąsiedzkie więzi.

Cyfryzacja, tradycja i plany na przyszłość

Oprócz wyjazdów teatralnych seniorzy stawiają na rozwój osobisty. Wychodząc naprzeciw wyzwaniom współczesnego świata, w klubie organizowane są **bezpłatne szkolenia cyfrowe** dla osób powyżej 55. roku życia, pozwalające im sprawniej poruszać się w świecie Internetu i nowych technologii.
Obok edukacji jest też czas na pielęgnowanie tradycji i zabawę. Seniorzy mogą pochwalić się organizacją pięknych wydarzeń okolicznościowych dla członków klubu, takich jak wzruszające **Spotkania Wigilijne** czy pełen tańca i radości **Bal Seniora**, który stał się już ważnym punktem w kalendarzu. Co najważniejsze, organizacja stale patrzy w przyszłość – podpisano już umowy na kolejne projekty, dzięki którym oferta zajęć dla seniorów będzie się stale poszerzać.

Samorząd z sercem dla najstarszych mieszkańców

Utworzenie Klubu Seniora „Aktywni XXI w." to namacalny dowód na to, jak powinna wyglądać wzorowa współpraca na linii społeczność gminna–samorząd. Ciągła opieka i wsparcie ze strony **Pani Wójt Marty Kaczor** oraz Urzędu Gminy w Potworowie dają seniorom poczucie stabilizacji i skrzydeł do działania.
Dzięki dotacjom celowym z budżetu gminy oraz przychylności władz możliwe jest regularne wsparcie działalności klubu. Gmina chętnie udostępnia też nowoczesną infrastrukturę, taką jak Centrum Integracyjne.
Samo zaangażowanie władz najpiękniej podsumowują słowa samej gospodyni gminy.
– *Powstanie i rozwój Klubu Seniora to dla mnie jeden z priorytetów. Nasi najstarsi mieszkańcy to skarbnica mądrości, doświadczenia i lokalnej tradycji. Zasługują na miejsce, w którym mogą czuć się potrzebni, rozwijać swoje pasje i spędzać czas w godnych, pełnych ciepła warunkach. Jako wójt zawsze będę wspierać inicjatywy, które dają seniorom radość i poczucie, że są fundamentem naszej lokalnej społeczności* – podkreśla **Marta Kaczor, Wójt Gminy Potworów**.
Podczas tegorocznego Radomskiego Forum Seniora, Klub z Potworowa staje się jasnym punktem na mapie całego powiatu przysuskiego – symbolem tego, jak dzięki wielkiemu sercu gospodarza gminy i pasji jej mieszkańców można stworzyć miejsce pełne ciepła, rozwoju i prawdziwej radości życia.



Wigilia u Seniorów



Wycieczka Klubu Seniora



Wyjazd do Teatru



Spotkania



Warsztaty

Urząd Gminy w Potworowie
ul. Radomska 2A, 26-414 Potworów
Telefon: 48 671 30 46, 671 30 48
Faks: 48 671 30 46 wew. 100
E-mail: potworow@potworow.pl
www.potworow.pl

eprasa.pl aa6fb62963

MATERIAŁ INFORMACYJNY GMINY MAGNUSZEW
0011596448

Seniorzy z gminy Magnuszew aktywni, pełni pasji i zawsze blisko ludzi

W gminie Magnuszew seniorzy udowadniają, że emerytura nie oznacza zwolnienia tempa ani rezygnacji z marzeń. Wręcz przeciwnie, to czas, w którym można rozwijać zainteresowania, odkrywać nowe talenty, nawiązywać przyjaźnie i aktywnie uczestniczyć w życiu lokalnej społeczności. Śpiewają, tworzą teatr, kultywują tradycje, działają w Kołach Gospodyń Wiejskich, organizują warsztaty dla dzieci, angażują się w akcje charytatywne i wspólnie odkrywają uroki świata. Swoją postawą pokazują, że aktywność, życzliwość i chęć działania nie mają metryki.


Akcja charytatywna na rzecz rodziny poszkodowanej w pożarze

Jedną z form działalności, która szczególnie łączy seniorów, jest teatr i muzyka. Przy Gminnej Bibliotece Publicznej - Centrum Kultury w Magnuszewie działa zespół „Co mi w duszy gra" i amatorska grupa teatralna „Pasja", które tworzą osoby pełne muzycznej i aktorskiej pasji. Wspólne próby, przygotowywanie repertuaru i występy są nie tylko okazją do zaprezentowania swoich talentów, ale przede wszystkim dają radość i satysfakcję.

Występy zespołu są ważnym elementem wielu lokalnych wydarzeń. Seniorzy chętnie prezentują swoje umiejętności podczas uroczystości gminnych, wydarzeń patriotycznych i spotkań okolicznościowych, festynów i innych wydarzeń organizowanych dla mieszkańców, a amatorski teatr ubogaca religijne uroczystości.

Aktywność seniorów w gminie Magnuszew nie ogranicza się jednak do teatru i muzyki. Ważnym miejscem ich działalności są również Koła Gospodyń Wiejskich. Panie i panowie czynnie angażują się w organizację lokalnych uroczystości, kultywowanie zwyczajów i przekazywanie młodszym pokoleniom wiedzy, która przez lata była częścią codziennego życia mieszkańców wsi.

Koła Gospodyń Wiejskich to nie tylko gotowanie i rękodzieło. To ludzie, którzy chcą być razem i wspólnie działać. Przygotowanie lokalnych potraw, wypieków czy przetworów staje się okazją do rozmów i wspomnień, ale również do prezentowania bogactwa kulinarnego regionu. W działalności seniorów szczególnie ważne jest przekazywanie tradycji. To właśnie starsze pokolenie pamięta dawne zwyczaje, pieśni, przepisy, obrzędy i historie miejscowości. Dzięki ich zaangażowaniu wiele z tych elementów lokalnego dziedzictwa nadal jest żywych. Ich obecność można zauważyć podczas najważniejszych wydarzeń w gminie. Dożynki, festyny, uroczystości patriotyczne, spotkania świąteczne czy wydarzenia kulturalne są okazją do wspólnego działania.

Seniorzy z gminy Magnuszew pokazują również młodszym mieszkańcom, że warto angażować się w życie swojej małej ojczyzny. Społecznie organizują dla dzieci warsztaty rękodzieła w szkołach, w miejscowej bibliotece prowadzą warsztaty kulinarne i pokazują dawne techniki rękodzieła, rozwijając kreatywność i przybliżając umiejętności, które przez lata były przekazywane w rodzinach. Takie spotkania stwarzają wyjątkową okazję do integracji międzypokoleniowej. Dzieci poznają świat dawnych zwyczajów, a seniorzy mogą dzielić się swoją wiedzą i doświadczeniem.

Na uwagę zasługuje również ich zaangażowanie w pomoc potrzebującym. Seniorzy włączają się w akcje charytatywne, między innymi na rzecz rodzin poszkodowanych w pożarach. Działają także w ramach katolickiego Caritasu, wspierając inicjatywy służące lokalnej społeczności. Przygotowują śniadania dla dzieci po porannych mszach świętych roratnich, pokazując, że warto pomagać. To przykład bezinteresownego zaangażowania, które buduje więzi między ludźmi i wzmacnia poczucie wspólnoty.

Seniorzy z gminy Magnuszew dbają również o rozwój własnych zainteresowań i aktywne spędzanie wolnego czasu. Organizują wyjazdy krajoznawcze oraz wspólne wyjazdy do teatru. Aktywność seniorów jest również cennym przykładem dla młodszych mieszkańców. Pokazuje, że warto angażować się w sprawy swojej małej ojczyzny, pielęgnować lokalne dziedzictwo i troszczyć się o innych. Doświadczenie starszego pokolenia może doskonale uzupełniać energię i pomysłowość młodych ludzi, a wspólne działania przynoszą korzyści całej społeczności.

Seniorzy z gminy Magnuszew są jej ważną częścią - strażnikami tradycji, animatorami kultury, społecznikami i ludźmi pełnymi pasji. Śpiewają, gotują, tworzą, uczą, pomagają i inspirują. Ich działalność pokazuje, że aktywność nie kończy się wraz z przejściem na emeryturę, a chęć działania może być źródłem radości na każdym etapie życia.

Muzyka, teatr, Koła Gospodyń Wiejskich i inne inicjatywy, w które angażują się seniorzy, pokazują, jak wiele można osiągnąć dzięki współpracy. Ich działalność jest także pięknym przykładem tego, że doświadczenie starszego pokolenia i energia młodszych mogą się wzajemnie uzupełniać i stanowić cenny wkład w życie gminy.

Dlatego warto mówić o seniorach z gminy Magnuszew, warto zauważać ich codzienną pracę, zaangażowanie i pasję. Bo kiedy spotykamy ich podczas kolejnego wydarzenia, możemy być pewni jednego: że wciąż wiele mają do powiedzenia i jeszcze więcej do zrobienia.

A skoro „coś im w duszy gra", warto ich słuchać i z nimi działać.



Seniorzy w Grupie Teatralnej Pasja



Wielopokoleniowy chór „Co mi w duszy gra"


Warsztaty kulinarne dla dzieci w bibliotece



Seniorzy na stoisku KGW podczas Dożynek Gminnych


Seniorzy organizują dla dzieci warsztaty ozdób bożonarodzeniowych w szkole

GMINA
MAGNUSZEW

Urząd Miasta i Gminy w Magnuszewie
ul. Saperów 24, 26-910 Magnuszew
gmina@magnuszew.pl www.magnuszew.pl
48 621 70 25

eprasa.pl aa6fb62963

MATERIAŁ INFORMACYJNY GMINY STROMIEC

0011593349

Seniorzy – ważna część społeczności Gminy Stromiec

Gmina Stromiec to miejsce, w którym mieszkańcy potrafią działać razem, pielęgnować lokalne tradycje i tworzyć przestrzeń do wspólnych spotkań. Szczególne miejsce w tej społeczności zajmują seniorzy – aktywni, pełni energii i zaangażowani w życie swoich miejscowości.



Na terenie gminy prężnie działają **Koła Gospodyń Wiejskich, stowarzyszenia oraz Klub Kobiet Aktywnych**. Co ważne, tworzą je osoby w różnym wieku – nie brakuje wśród nich również naszych seniorów, którzy od lat aktywnie uczestniczą w działalności swoich organizacji.

Seniorzy są obecni podczas uroczystości, festynów, spotkań i wydarzeń kulturalnych. Chętnie angażują się w ich przygotowanie, dzielą się swoimi umiejętnościami i doświadczeniem, przygotowują tradycyjne potrawy, rękodzieło czy oprawę artystyczną. Ich obecność pokazuje, że **aktywność nie ma wieku**, a zaangażowanie w życie lokalnej społeczności może być źródłem radości i satysfakcji na każdym etapie życia.

Działalność Kół Gospodyń Wiejskich i stowarzyszeń jest także doskonałą okazją do spotkań międzypokoleniowych. Przy wspólnym stole spotykają się osoby młodsze i starsze, wymieniają doświadczenia, rozmawiają i wspólnie realizują kolejne pomysły. Seniorzy przekazują młodszym pokoleniom wiedzę o lokalnych zwyczajach, tradycyjnych recepturach i historii swoich miejscowości, a młodsi wnoszą nowe pomysły i energię.

Dzięki temu tradycja nie pozostaje jedynie wspomnieniem – **żyje i jest przekazywana dalej**.

Właśnie z myślą o seniorach w listopadzie ubiegłego roku w Stromcu zorganizowaliśmy **I Światowy Dzień Seniora**. Wydarzenie zgromadziło wielu mieszkańców naszej gminy i stało się wyjątkową okazją do wspólnego świętowania. Był to dzień pełen spotkań, rozmów, uśmiechu i wspomnień. Przede wszystkim jednak była to okazja, aby podkreślić, jak ważną częścią naszej społeczności są osoby starsze. Ich obecność, doświadczenie i zaangażowanie są nieocenionym kapitałem naszej gminy.

Światowy Dzień Seniora pokazał również, że seniorzy chcą być aktywni i potrzebują miejsc, w których mogą się spotykać, rozwijać swoje zainteresowania i wspólnie spędzać czas. Liczna obecność mieszkańców była dla nas sygnałem, że warto tworzyć kolejne takie okazje.

Seniorzy Gminy Stromiec są bowiem nie tylko uczestnikami lokalnego życia – oni je współtworzą. Spotykamy ich w Kołach Gospodyń Wiejskich, stowarzyszeniach, podczas uroczystości i wydarzeń organizowanych w naszych miejscowościach. Są osobami, które swoją pracą i zaangażowaniem od lat budują lokalną wspólnotę. Ich historia jest częścią historii Stromca, a ich aktywność jest inspiracją dla młodszych pokoleń.

Chcemy, aby Gmina Stromiec była miejscem, w którym **każdy senior czuje się potrzebny, zauważony i ważny**. Miejscem, gdzie można aktywnie spędzać czas, rozwijać pasje, spotykać przyjaciół i nadal mieć wpływ na życie swojej lokalnej społeczności. Bo seniorzy to nie tylko doświadczenie i wspomnienia. To także **energia, pomysły, aktywność i gotowość do działania**. A Stromiec może być dumny z tego, że ma tak wielu seniorów, którzy każdego dnia pokazują, że na aktywność, nowe znajomości i realizację wspólnych pasji nigdy nie jest za późno.





Urząd Gminy Stromiec | ul. Piaski 4, 26-804 Stromiec | tel. 48 619 10 20 | ugstromiec@ugstromiec.pl | www.ugstromiec.pl

eprasa.pl aa6fb62963

MATERIAŁ INFORMACYJNY GMINY PROMNA
0011596517

FORUM SENIORA 2026 W GMINIE PROMNA

Seniorzy są ważną częścią lokalnej społeczności. Ich doświadczenie, aktywność, wiedza i zaangażowanie są bezcennym kapitałem każdej miejscowości. W Gminie Promna coraz częściej można spotkać seniorów uczestniczących w wydarzeniach kulturalnych, spotkaniach integracyjnych, działalności Kół Gospodyń Wiejskich oraz Ochotniczych Straży Pożarnych. Forum Seniora 2026 to okazja, aby porozmawiać o tym, jak aktywnie, zdrowo i z satysfakcją przeżywać kolejne lata życia.



Przybyszewianki „Święto ziemniaka"



Sobótki Pacew



Biejkowianki

Aktywność seniorów nie musi oznaczać wyczynowego sportu czy codziennych, intensywnych ćwiczeń. Najważniejsza jest regularność i dopasowanie zajęć do własnych możliwości. Spacer, nordic walking, gimnastyka, jazda na rowerze, prace w ogrodzie, taniec, wycieczka czy udział w lokalnym wydarzeniu to doskonałe sposoby na ruch i spotkanie z innymi ludźmi. Równie ważne są aktywności rozwijające pamięć i zainteresowania – czytanie, rękodzieło, śpiew, gotowanie, nauka nowych umiejętności czy rozmowy i wspólne spędzanie czasu.

CO MOGĄ ROBIĆ SENIORZY?

Warto szukać takich form aktywności, które sprawiają przyjemność i dają poczucie, że jest się potrzebnym. Seniorzy mogą angażować się w działalność społeczną, pomagać przy organizacji wydarzeń, uczestniczyć w spotkaniach Kół Gospodyń Wiejskich, wspierać lokalne inicjatywy, a także dzielić się z młodszym pokoleniem swoim doświadczeniem i tradycjami.

W Gminie Promna świetnym przykładem takiej aktywności są Koła Gospodyń Wiejskich: Pacewianki, Przybyszewianki, Promienne Kolonianki, Szczęśliwa Siódemka oraz Biejkowianki. To miejsca, w których można nie tylko przygotowywać tradycyjne potrawy, ale również spotykać się, rozwijać zainteresowania, organizować wydarzenia i budować więzi międzypokoleniowe. Seniorzy mogą także angażować się w działalność OSP. Ochotnicze Straże Pożarne to nie tylko działania ratownicze. To również tradycja, historia, organizacja uroczystości, pomoc przy wydarzeniach oraz przekazywanie wiedzy kolejnym pokoleniom. Obecność seniorów podczas uroczystości i spotkań OSP pokazuje, jak ważna jest ciągłość lokalnej historii i pamięci.

SENIORZY AKTYWNI W ŻYCIU GMINY PROMNA

Rok 2026 pokazał, że seniorzy w Gminie Promna chętnie uczestniczą w życiu społecznym i kulturalnym. Podczas Sobótek 2026 „Przywitaj lato z Pacewem" mieszkańcy mogli wspólnie świętować, uczestniczyć w paradzie nad Pilicę, konkursie wianków, tradycyjnym ognisku i zabawie przy muzyce. Takie wydarzenia są okazją do spotkań kilku pokoleń.

Podczas Festynu „Pożegnanie Lata 2026" w Promnie seniorzy również mogli wspólnie spędzić czas, oglądać występy, korzystać z przygotowanych atrakcji i uczestniczyć w zabawie. Był to kolejny przykład wydarzenia, podczas którego mieszkańcy w różnym wieku mogli spotkać się w jednym miejscu.

Ważnym elementem integracji są również potańcówki. Potańcówka odpustowa w Przybyszewie oraz Potańcówka z okazji Dnia Pieczonego Ziemniaka stworzyły przestrzeń do rozmów, tańca i wspólnego świętowania. Dla seniorów takie spotkania mają szczególną wartość – pozwalają utrzymywać relacje, poznawać sąsiadów i aktywnie uczestniczyć w życiu miejscowości.

Wyjątkowym wydarzeniem było także 100-lecie OSP w Promnie. Jubileusz stał się okazją do przypomnienia historii jednostki, spotkania obecnych i byłych druhów oraz mieszkańców, a także pokazania młodszym pokoleniom tradycji i dorobku lokalnej społeczności. Seniorzy są naturalnymi strażnikami tej pamięci – znają historie swoich miejscowości, rodzin i organizacji, dlatego ich obecność podczas takich uroczystości jest niezwykle cenna.



100-lecie OSP w Promnie

RAZEM – AKTYWNIE, ZDROWO I BLISKO LUDZI

Forum Seniora 2026 w Gminie Promna to przede wszystkim zachęta do aktywności. Nie ma jednej recepty na dobre starzenie się. Dla każdego może ona wyglądać inaczej. Najważniejsze, aby nie rezygnować z życia społecznego, rozwijać zainteresowania, dbać o zdrowie i pozostawać w kontakcie z ludźmi.

Gmina to nie tylko urząd, drogi i budynki. To przede wszystkim mieszkańcy i ich wspólne działania. Seniorzy są ważną częścią tej wspólnoty. Ich doświadczenie, pracowitość, tradycje i zaangażowanie pomagają budować więzi między pokoleniami.

Dlatego warto być aktywnym – w Kole Gospodyń Wiejskich, OSP, podczas wydarzeń kulturalnych, spotkań, wycieczek, potańcówek czy zwykłych sąsiedzkich rozmów. Każda forma aktywności, która daje radość, poczucie przynależności i kontakt z drugim człowiekiem, ma znaczenie.

Forum Seniora 2026 niech będzie zaproszeniem: spotykajmy się, ruszajmy, rozmawiajmy, dbajmy o siebie i korzystajmy z tego, co daje nam wspólnota Gminy Promna.

Urząd Gminy w Promnie
Promna - Kolonia 5
26-803 Promna
tel.: +48 613 36 28
e-mail: gminapromna@promna.pl
www.promna.pl

eprasa.pl aa6fb62963

MATERIAŁ INFORMACYJNY POWIATU ZWOLEŃSKIEGO
0011593604

Trzy ważne inwestycje drogowe w powiecie zwoleńskim na finiszu - miliony złotych na bezpieczniejsze drogi

Blisko 2,8 kilometra dróg powiatowych, trzy duże zadania i łącznie blisko 3,9 miliona złotych przeznaczonych na poprawę infrastruktury drogowej - trzy ważne inwestycje realizowane przez powiat zwoleński są już na finiszu. Prace prowadzone są na drodze Szczęście-Babin, w Łuczynowie na trasie Zwoleń-Sarnów oraz na odcinku Kazanów-Ostrownica-Kowalków. Zakres robót obejmuje nie tylko wykonanie nowych nawierzchni, ale również poszerzenie jezdni, przebudowę zjazdów i przepustów, wykonanie lub utwardzenie poboczy, poprawę odwodnienia oraz nowe oznakowanie. W przypadku drogi Szczęście-Babin powstają także chodniki i rozwiązania zwiększające bezpieczeństwo pieszych. Znaczną część kosztów tych inwestycji pokrywają pozyskane przez powiat środki zewnętrzne.



Starosta Zwoleński – Andrzej Skorek

Starosta zwoleński Andrzej Skorek: „Modernizacja dróg powiatowych jest jednym z naszych najważniejszych zadań inwestycyjnych. Dziś możemy już mówić o konkretnych efektach trzech kolejnych przedsięwzięć, które zbliżają się do zakończenia. Łącznie przebudową obejmujemy blisko 2,8 kilometra dróg, a wartość tych prac to niemal 3,9 miliona złotych. Co bardzo istotne, na ich realizację skutecznie pozyskaliśmy znaczące środki zewnętrzne, dzięki czemu możemy wykonywać inwestycje w znacznie szerszym zakresie, nie obciążając wyłącznie budżetu powiatu. Każde z tych zadań zostało zaplanowane tak, aby poprawić nie tylko jakość nawierzchni, ale również odwodnienie, stan poboczy i zjazdów, a przede wszystkim bezpieczeństwo wszystkich użytkowników. Prace są już mocno zaawansowane i z satysfakcją obserwujemy, jak kolejne odcinki naszych dróg zmieniają się na lepsze".

Szczęście–Babin – największa z trzech inwestycji



Andrzej Skorek – starosta zwoleński oraz Kinga Kołaga – wicestarosta doglądali postępów prac na drodze powiatowej nr 4521W na odcinku Szczęście-Babin.

Największym spośród realizowanych zadań jest przebudowa drogi powiatowej nr 4521W na odcinku Szczęście–Babin. Roboty obejmują blisko 1,4 kilometra trasy, a ich wartość wynosi dokładnie 2 mln 576 tys. 909,46 zł. Powiat zwoleński pozyskał na ten cel aż 2 mln 61 tys. 527 zł z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg. Oznacza to, że zewnętrzne wsparcie pokrywa 80 procent wartości inwestycji.

Przebudowa ma kompleksowy charakter. Jezdnia została poszerzona i zyskała nową nawierzchnię asfaltową. W ramach zadania przewidziano również budowę dwumetrowych chodników z kostki brukowej, wykonanie zjazdów do posesji, peronu przystankowego, odwodnienia oraz utwardzenie poboczy. Szczególnie ważne są rozwiązania służące bezpieczeństwu. Na przebudowywanym odcinku przewidziano bariery ochronne, nowe oznakowanie pionowe i poziome oraz przejście dla pieszych z hybrydowym doświetleniem. To inwestycja, która zmieni więc nie tylko standard samej jezdni, ale również warunki poruszania się pieszych.

Ponad 678 tysięcy złotych na drogę w Łuczynowie



Droga powiatowa nr 4506W w miejscowości Łuczynów.

Kolejne zadanie prowadzone jest na drodze powiatowej nr 4506W Zwoleń–Sarnów w miejscowości Łuczynów. Przebudową objęto tutaj odcinek o długości 743 metrów.

Wartość inwestycji wynosi 678 tys. 720,95 zł. Powiat zwoleński pozyskał na jej realizację 395 tysięcy złotych dofinansowania z Funduszu Ochrony Gruntów Rolnych.

Zakres prac również jest szeroki. Obejmuje roboty przygotowawcze i pomiarowe, poszerzenie istniejącej jezdni oraz wykonanie nowych warstw nawierzchni asfaltowej. Przebudowywane są zjazdy prowadzące zarówno do posesji, jak i pól uprawnych. Wykonywane jest utwardzenie poboczy, czyszczenie rowów przydrożnych i wymiana przepustów. Całość uzupełni nowe oznakowanie pionowe i poziome.

Kazanów–Ostrownica–Kowalków zmienia się za ponad 623 tysiące złotych



Fragment remontowanej drogi powiatowej 4518W w miejscowości Ostrownica w gminie Kazanów.

Na finiszu jest również przebudowa fragmentu drogi powiatowej nr 4518W Kazanów–Ostrownica–Kowalków. Prace prowadzone są na odcinku o długości 630 metrów. Wartość robót wynosi 623 tys. 31,32 zł. Na realizację inwestycji powiat zwoleński otrzymał 55 tys. 639,53 zł wsparcia z budżetu województwa mazowieckiego. Do zadania finansowo włączyła się także gmina Kazanów, przeznaczając na ten cel 150 tysięcy złotych.

Droga jest poszerzana, a konstrukcja nawierzchni wzmacniana kolejnymi warstwami asfaltowymi. Zakres obejmuje także wykonanie zjazdów do pól, posesji i dróg gminnych. Regulowane są istniejące zjazdy z kostki brukowej, ścinane zawyżone pobocza ziemne, a następnie wykonywane jest ich utwardzenie materiałem kamiennym.

Istotną częścią zadania jest uporządkowanie odwodnienia. Czyszczone są przydrożne rowy, a stare betonowe przepusty wymieniane na nowe. W wymagających tego miejscach przewidziano również umocnienie rowów prefabrykowanymi korytkami żelbetowymi i zabezpieczenie skarp betonowymi płytami ażurowymi. Ostatnim etapem będzie wykonanie oznakowania pionowego i poziomego.

Blisko 3,9 miliona złotych zainwestowanych w trzy drogi

Trzy zadania oznaczają łącznie przebudowę około 2,77 kilometra dróg powiatowych. Ich łączna wartość wynosi blisko 3,88 miliona złotych. Dziś wszystkie trzy inwestycje są już mocno zaawansowane i zbliżają się do zakończenia. Po finalizacji robót mieszkańcy zyskają kolejne odcinki dróg o zdecydowanie lepszych parametrach, z nowymi nawierzchniami, uporządkowanym odwodnieniem, bezpieczniejszymi zjazdami i poboczami. To kolejne elementy prowadzonej przez powiat zwoleński modernizacji sieci dróg powiatowych.

Starostwo Powiatowe w Zwoleniu
26-700 Zwoleń, ul. Władysława Jagiełły 4
sekretariat@zwolenpowiat.pl www.zwolenpowiat.pl
48 677 96 00, fax:48 677 96 02

eprasa.pl aa6fb62963

MATERIAŁ INFORMACYJNY GMINY I MIASTA PRZYSUCHA
0011596525

Wycieczki, warsztaty artystyczne i wspólne spotkania – lokalne placówki oferują bogaty program dla starszych pokoleń

Seniorzy z Przysuchy i okolic udowadniają, że jesień życia może być niezwykle barwna, aktywna i pełna pasji. W mieście i sąsiednich miejscowościach prężnie działają placówki, które stają się dla starszych mieszkańców drugim domem oraz przestrzenią do rozwijania zainteresowań i nawiązywania nowych przyjaźni. Od tradycyjnych spotkań towarzyskich, aż po występy estradowe – oferta dla przysuskich seniorów jest bardzo zróżnicowana i dzięki temu tak atrakcyjna.









Sercem integracji jest świętujący niedawno ćwierćwiecze swojej działalności Klub Seniora „Złota Jesień" przy ul. Przemysłowej 5 zrzeszający 40 klubowiczów. To tu mieszkańcy regularnie spotykają się, by planować wspólne wyjazdy, brać udział w zajęciach manualnych czy po prostu spędzić czas przy kawie i rozmowie. Podobną rolę odgrywają prężne grupy osiedlowe, w tym Klub Seniora „Aktywny Senior", wielka rodzina 52 wyjątkowych osobowości oraz prężnie działająca społeczność 29 seniorów – Klub z Osiedla Południe, które co roku tłumnie współtworzą obchody Gminnego Dnia Seniora. Wyjątkową grupą senioralną regionu są jednak **„Dziarskie Babki"** – formacja muzyczno-wokalna działająca w ramach Klubu Aktywnego Seniora przy Domu Kultury. Seniorki swoim folklorem i charyzmą zarażają optymizmem podczas lokalnych uroczystości, udowadniając, że wiek to tylko cyfra.

– *Nasze kluby to miejsca otwarte dla każdego. Chcemy przeciwdziałać samotności i pokazywać, że na realizację pasji nigdy nie jest za późno* – podkreślają organizatorzy lokalnego życia społecznego.



Osoby poszukujące szerszego, dziennego wsparcia opiekuńczego i terapeutycznego mogą natomiast skorzystać z oferty nowoczesnego **Dziennego Domu Senior+ w Ruskim Brodzie** (ul. Główna 51), który zapewnia kompleksową pomoc dla mieszkańców całej gminy. Jako jednostka stara się zapewnić swoim uczestnikom pomoc adekwatną do potrzeb i możliwości wynikających z wieku i stanu zdrowia, w tym wsparcia specjalistycznego.



Dwa razy w tygodniu zapewnia zajęcia z rehabilitantką. Przeprowadzane są także zajęcia manualne, rękodzieło, spotkania integracyjne z młodzieżą i dziećmi ze szkół i placówek oświatowych. Współpracuje z Domem Kultury, Biblioteką i Świetlicą w Ruskim Brodzie, Muzeum im. Oskara Kolberga w Przysusze, z Lokalną Grupą Działania „Razem dla Radomki", Stowarzyszeniem Radomskie Centrum Przedsiębiorczości, dzięki którym seniorzy mają możliwość udziału w licznych warsztatach i pogadankach. Regularnie zaprasza grupę Literacką „Ozimina", służby jak Policja, Straż Pożarna, osoby, które uczą jak udzielać pierwszej pomocy. Staramy się czynnie uczestniczyć w lokalnych uroczystościach, m.in. Dni Przysuchy, Baj Baj Wakacje, Gminne Dni Seniora, itp. Aktywność przysuskich seniorów pokazuje, że lokalne kluby to nie tylko miejsca spotkań – to prawdziwe centra życiowej energii, pasji i wzajemnego wsparcia, których młodzieńczej dynamiki mógłby każdy z nas pozazdrościć.





Gmina i Miasto Przysucha
Plac Kolberga 11, 26-400 Przysucha
sekretariat@gminaprzysucha.pl www.gminaprzysucha.pl
48 675 22 19

eprasa.pl aa6fb62963

MATERIAŁ INFORMACYJNY GMINY KOZIENICE

0011593894

Rozwój i dialog – kozienicki system wsparcia seniorów

Gmina Kozienice od lat rozwija przemyślany system wsparcia dla swoich najstarszych mieszkańców. To wieloetapowy proces, w którym rozbudowa oferty kulturalnej i edukacyjnej dała początek profesjonalnym placówkom opiekuńczym oraz platformie dialogu społecznego. Dziś wszystkie te działania spina nowoczesna strategia polityki senioralnej, pozwalająca na skuteczne pozyskiwanie funduszy zewnętrznych i realizację nowatorskich programów. Dzięki współpracy samorządu, Kozienickiej Rady Seniorów oraz kozienickich instytucji i stowarzyszeń, starsi mieszkańcy zyskują doskonałe warunki do rekreacji, nauki i realnego wpływu na sprawy dotyczące lokalnej społeczności.



Inauguracja 19. edycji Uniwersytetu Trzeciego Wieku KDK

Od edukacji do strategii

Budowanie stabilnego środowiska dla osób starszych rozpoczęło się w Kozienicach blisko dwie dekady temu na płaszczyźnie edukacyjnej. Pierwszym krokiem było powołanie w 2008 roku Uniwersytetu Trzeciego Wieku KDK. W roku akademickim 2026/27 na liście studentów znalazło się 409 osób, a w całej historii uniwersytet przyciągnął 1238 seniorów. Trzon działalności stanowią wykłady ekspertów oraz oferta ponad 20 kursów (ruchowych, językowych i artystycznych), z których dorobek słuchacze regularnie prezentują publicznie. Integrację środowiska wspiera grupa na Facebooku.

Kolejnym etapem rozwoju było stworzenie profesjonalnej infrastruktury opiekuńczej i socjalnej. Odpowiedzią na codzienne potrzeby mieszkańców stało się uruchomienie, w strukturze Centrum Usług Społecznych, dwóch Dziennych Domów Senior+ oraz Klubu Seniora w Świerżach Górnych.

Domy Senior+ funkcjonują przez 8 godzin dziennie, pięć dni w tygodniu, zapewniając seniorom dostęp do szerokiej oferty wsparcia i aktywizacji. Uczestnicy korzystają zarówno z pomocy w codziennym funkcjonowaniu, jak i z usług socjalnych, terapii zajęciowej, rehabilitacji i fizjoterapii. DDS+ realizują również działania edukacyjne, kulturalne i integracyjne, a także zajęcia sportowe i rekreacyjne sprzyjające utrzymaniu sprawności fizycznej i aktywności społecznej seniorów.

Działalność Klubu Seniora w Świerżach Górnych koncentruje się przede wszystkim na aktywizacji społecznej osób starszych, przeciwdziałaniu osamotnieniu oraz wzmacnianiu relacji międzyludzkich i międzypokoleniowych. Seniorzy mają możliwość rozwijania swoich pasji, dbania o zdrowie oraz utrzymywania sprawności fizycznej i psychicznej. Szczególną uwagę poświęca się działaniom z zakresu profilaktyki zdrowotnej oraz podnoszeniu kompetencji cyfrowych, które pomagają seniorom lepiej funkcjonować we współczesnym społeczeństwie.

Naturalnym następstwem rosnącej liczebności i aktywności środowiska senioralnego było powołanie Kozienickiej Rady Seniorów, reprezentującej interesy starszego pokolenia. Z kolei ostatnim elementem spinającym dotychczasowe działania stało się opracowanie – na wniosek tejże Rady – „Strategii Polityki Senioralnej Gminy na lata 2026–2030".

Celowe dotacje i programy

Założenia polityki senioralnej realizowane są ze środków własnych gminy oraz przy wsparciu funduszy zewnętrznych. W 2026 roku, dzięki zdobytemu dofinansowaniu z budżetu Województwa Mazowieckiego – program „Mazowsze dla Seniorów" – Gmina Kozienice realizuje projekt „Od natury do kultury. Aktywni seniorzy w Gminie Kozienice". Projekt objął warsztaty „Senioralne ABC Ratownictwa", zajęcia „Mądre Gospodarowanie – Senioralne Zero Waste", wyjazd edukacyjny oraz spotkanie artystyczne.

Dzięki środkom pozyskanym z rządowego programu „Aktywni Seniorzy – Asy", Gmina Kozienice wdraża projekt „Przepis na Przyjazną Gminę: Dieta, ruch i obywatelski głos seniora". Projekt łączy dbałość o formę i zdrowie z dyskusją o sprawach lokalnych. Seniorzy biorą udział w prelekcjach dietetycznych, warsztatach kulinarnych z ekologicznych produktów oraz zajęciach z fizjoterapeutą. Kluczowym elementem są Panele Obywatelskie, gdzie uczestnicy rozmawiają z Radą Seniorów o barierach architektonicznych i transportowych. Postulaty posłużą do opracowania oficjalnych „Rekomendacji Obywatelskich" dla władz samorządowych.

Z programu „Aktywni Seniorzy – ASY" Gmina pozyskała również środki na zapewnienie funkcjonowania Kozienickiego Dziennego Domu Senior+. W ramach realizacji zadania uczestnicy otrzymują kompleksowe wsparcie obejmujące usługi socjalne, kulturalno-oświatowe i edukacyjne, a także szeroki zakres działań aktywizujących – w tym zajęcia aktywności ruchowej i kinezyterapii, aktywizacji społecznej, rekreacyjno-sportowe oraz terapeutyczne.

Dzięki środkom „Budżetu Obywatelskiego Gminy Kozienice" w 2026 roku realizowany jest projekt „Zdrowy i aktywny senior w Gminie Kozienice", oferujący seniorom zajęcia nauki pływania oraz ogólnorozwojowe zajęcia ruchowe dostosowane do wieku i możliwości uczestników. Zajęcia realizowane są na Krytej Pływalni „Delfin". Z kolei, w ramach „Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i Przeciwdziałania Narkomanii dla Gminy Kozienice" organizowane są otwarte wykłady profilaktyczne dla seniorów, obejmujące tematy: „Choroby wątroby", „Ciało jako regulator stresu", „Zdrowe sposoby regulacji emocji" oraz „Impulsywność, potrzeba kontroli, perfekcjonizm". Projekt realizuje KDK.

Oferta kulturalna

Kozieniccy seniorzy to także dynamiczni odbiorcy kultury. W KDK korzystają z cykli: „Kino dla Seniora", „Kino religijne" oraz współtworzą Klub Filmowy „Znicz". Ogromnym zainteresowaniem cieszy się strefa SOWA, stworzona we współpracy z Centrum Nauki Kopernik i Ministerstwem Nauki i Szkolnictwa Wyższego. SOWA to miejsce, które promuje chęć uczenia się poprzez samodzielne poszukiwanie, odkrywanie i eksperymentowanie. Z myślą o seniorach organizowane są specjalne spotkania warsztatowe.

Seniorzy pozostają też publicznością stałych wydarzeń KDK, takich jak „Kulturalne czwartki", „KDK po godzinach", „Teatralne podróże" czy „Wtorki ze sztuką". Ofertę senioralną KDK im. B. Klimczuka uzupełniają również atrakcyjne propozycje Kozienickiego Centrum Rekreacji i Sportu oraz ciekawe projekty Biblioteki Publicznej Gminy Kozienice im. ks. F. Siarczyńskiego.

W Gminie Kozienice jesień życia ma wyjątkowo intensywne, pogodne i aktywne barwy. Realizowane zadania potwierdzają, że kozienicka polityka senioralna nie jest jedynie odpowiedzią na kryzysy zdrowotne. To przemyślana strategia tworzenia przyjaznego środowiska, w którym dojrzałość oznacza czas samorealizacji, bezpieczeństwa i poczucia, że jest się ważną częścią wspólnoty.



Projekt „Od natury do kultury"





Spotkanie seniorów



Zajęcia fakultatywne Tańce w kręgu na UTW KDK



V Kozienicki Dzień Seniora



Warsztaty o sztucznej inteligencji w Strefie SOWA

Urząd Miejski w Kozienicach
ul. Parkowa 5 , 26-900 Kozienice
tel.: 48 611 71 00, fax: 48 614 20 48
e-mail: urzad@kozienice.pl
www.kozienice.pl

eprasa.pl aa6fb62963

MATERIAŁ INFORMACYJNY GMINY IŁŻA
0011596536

Polityka senioralna w Gminie Iłża

W dzisiejszych czasach kultura bycia aktywnym, powiązana jest często z kultem młodości, w którym dominuje poczucie zwrócone w kierunku indywidualizmu, wolności, użyteczności, efektywności, sprawności i atrakcyjnego wyglądu ciała. Te specyficzne uwarunkowania społeczno-kulturowe kreują również określoną wizję starości, niejako narzucając obowiązujące trendy jej przeżywania. Postawy seniorów wobec wyżej przywołanych trendów rozciągają się od braku akceptacji własnej starości i usilnym trwaniu w młodości poprzez konstruktywny i uzależniony od własnych potrzeb i możliwości aktywny tryb życia, aż po wycofanie się wynikające z przekonania o byciu niepotrzebnym z racji niesprawności. Powstaje zatem pytanie, czy w godnym przeżywaniu jesieni życia, pomóc mogą aktywność fizyczna i społeczna aktywizacja ludzi starszych? Samorząd Gminy Iłża od lat odpowiada w sposób jednoznaczny na to pytanie, ukierunkowując swoje działania na rzecz aktywizacji i szerokiego włączenia seniorów w życie gminnej społeczności lokalnej. W ciągu ostatniego roku w Gminie Iłża zrealizowano dla tej grupy wiekowej szereg projektów, które zostały sfinansowane zarówno ze środków własnych, jak i współfinansowanych ze źródeł zewnętrznych. Taki sposób prowadzenia polityki samorządowej jest niezbędny dla zapewnienia odpowiedniego finansowania planów i zamierzeń, zapewniających naszym seniorom szeroką paletę możliwości zdobywania przydatnych umiejętności i dynamizacji



Wyjazd iłżeckich seniorów do Sandomierza

ich zajęć na różnych płaszczyznach. Niemniej istotna jest również współpraca z lokalnymi instytucjami, tak kluczowa dla skutecznej realizacji polityki senioralnej na wszystkich jej poziomach. Za przykład powyższych działań posłużyć może realizacja ogólnopolskiego projektu „eFajfy 2026" sfinansowanego ze środków Ministerstwa Cyfryzacji i NASK (Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa), w ramach którego iłżeccy seniorzy wzięli udział w warsztatach rozpoznawania i reagowania na oszustwa internetowe, na które szczególnie narażone są właśnie osoby starsze. Zajęcia miały formę szkolenia w małych grupach z naciskiem na praktyczne ćwiczenia oraz bezpośredni kontakt z trenerem, po których wszyscy uczestnicy wzięli udział w dynamicznej dyskusji podsumowującej zdobyte umiejętności. Nasi seniorzy nie tylko udowodnili, że na naukę nigdy nie jest za późno, ale poprzez aktywny udział w warsztatach zadbali o swoje bezpieczeństwo w coraz bardziej cyfrowo otaczającym nas świecie. Inne wydarzenia cieszące się dużym zainteresowaniem wśród iłżeckich seniorów to cykl wykładów wdrażanych w ramach projektu „Pakiety edukacyjne dla mazowieckich seniorów" obejmujące nauki humanistyczne, ścisłe, medyczne, społeczne i kulturowe, zrealizowane przez Radomskie Centrum Przedsiębiorczości oraz program „Aktywni Seniorzy – ASY" oferujący rozwój dziennych form aktywności, takich jak aerobik czy sztuki kulinarne.

Władze Gminy Iłża z powodzeniem realizują również inicjatywy mające na celu wsparcie społeczne i kulturalne seniorów. Organizowane są różne wydarzenia kulturalne, takie jak koncerty, wystawy czy spotkania literackie, wycieczki krajoznawcze, które mają na celu integrację seniorów, organizację ich wolnego czasu oraz aktywizację ich życia społecznego. Przejawy życiodajnej dla osób starszych w naszej gminie aktywności ogniskują się wokół dwóch tendencji: wykonywania pracy cenionej i użytecznej oraz zaspokajania różnego rodzaju zainteresowań. Obydwie te formy są ze sobą sprzężone, obydwie sprzyjają zachowaniu sprawności duszy i ciała, pozytywnej samooceny, zapobiegają poczuciu pustki, czczego życia i udrękom osamotnienia, szczególnie gdy towarzyszą im skuteczne zabiegi zdrowotne, właściwa dieta i higiena oraz zabezpieczenie materialne niespadające poniżej minimum socjalnego. W naszej gminie wielkim powodzeniem cieszy się działalność Klubu Seniora Plus, który stanowi miejsce spotkań i aktywności dla osób starszych. W klubie organizowane są zajęcia rekreacyjne, warsztaty rękodzielnicze, a także spotkania tematyczne, które pozwalają seniorom na rozwijanie swoich pasji i zainteresowań od gimnastyki po warsztaty artystyczne.

W tym roku Gmina Iłża dołączyła do programu „Gmina Przyjazna Seniorom". W Centrum Kultury i Turystyki w Iłży odbyła się z tej okazji uroczysta inauguracja tego podniosłego wydarzenia, w której licznie udział wzięli mieszkańcy, władze samorządowe, przedstawiciele organizacji seniorskich oraz partnerzy programu. Wśród gości przybyłych na to uroczyste wydarzenie, znaleźli się Przewodnicząca Rady Miejskiej w Iłży Agnieszka Okruta, Burmistrz Iłży Marek Łuszczek, Dyrektor Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Iłży Damian Różalski oraz Kierownik Klubu Seniora Plus Katarzyna Kutera. Program Gmina Przyjazna Seniorom to coś więcej niż inicjatywa, to ruch społeczny odmieniający życie seniorów. Dzięki zaangażowaniu władz samorządowych, lokalnych firm i instytucji, osoby starsze mogą znów poczuć się ważne, aktywne i bezpieczne. To także inspiracja do zmian, które zbliżają pokolenia i budują zdrowsze i bardziej solidarne społeczeństwo.

Liczba seniorów zamieszkujących Gminę Iłża rośnie i proces ten będzie w kolejnych latach postępował. Nasi seniorzy sądząc po ich zaangażowaniu się w różne formy działania, są jednak nie tylko młodzi duchem, ale energiczni i chętni do podejmowania aktywności. W Gminie Iłża na sytuację zwiększania się populacji osób 65+ przez najbliższe dekady patrzymy nie przez pryzmat kosztów, lecz przede wszystkim dużego potencjału, doświadczenia, wiedzy i zaangażowania osób starszych. Działamy i uprawiamy politykę senioralną w przekonaniu, że długie życie idzie w parze z dobrą jego jakością.

Tomasz Bartos



Zajęcia aerobiku w Klubie Seniora Plus w Iłży



Inauguracja Programu Gmina Przyjazna Seniorom w CKiT w Iłży. Stoją od lewej Burmistrz Iłży Marek Łuszczek, Przewodnicząca Rady Miejskiej Agnieszka Okruta i Marek Pilch Ambasador Głosu Seniora

100 1925-2025 LECIE ODZYSKANIA PRAW MIEJSKICH
IŁŻA przygoda z historią
Urząd Miejski w Iłży,
ul. Rynek 11, 27-100 Iłża
Tel. 48 341 22 41
e-mail: ilza@ilza.pl
www.ilza.pl

eprasa.pl aa6fb62963

MATERIAŁ INFORMACYJNY GMINY PRZYŁĘK

0011593900

Przychodnia bliżej potrzeb seniorów. W Załazach rusza modernizacja za 2 miliony złotych

Łatwiejszy dostęp do gabinetów, winda, nowe pomieszczenia medyczne i rehabilitacyjne oraz nowoczesne wyposażenie - SPZOZ w Załazach czeka duża zmiana. Inwestycja ma szczególne znaczenie dla seniorów, którzy częściej korzystają z podstawowej opieki zdrowotnej, rehabilitacji i regularnych konsultacji medycznych. 25 sierpnia podpisano umowę z wykonawcą zadania wartego 2 miliony złotych. Gmina Przyłęk pozyskała na jego realizację 1 milion 249 tysięcy 347 złotych dofinansowania z programu Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021-2027.



Wójt Gminy Przyłęk, Jerzy Kamionka:
„Dla naszych seniorów możliwość korzystania z opieki zdrowotnej blisko miejsca zamieszkania jest niezwykle ważna. Z wiekiem częściej potrzebujemy konsultacji lekarskich, badań czy rehabilitacji, a każda dalsza podróż może być dodatkowym utrudnieniem. Dlatego zależy nam, aby przychodnia w Załazach była miejscem nowoczesnym, dostępnym i wygodnym również dla osób mających problemy z poruszaniem się. Winda, łatwiejsze wejście do budynku, większa przestrzeń i rozwój rehabilitacji to konkretne rozwiązania odpowiadające na potrzeby wszystkich, ale w szczególności starszych mieszkańców. Chcemy, aby mogli jak najdłużej zachować sprawność, samodzielność i dobrą jakość życia".

Dobra opieka zdrowotna jak najbliżej domu

Dla osób starszych odległość do lekarza ma duże znaczenie. Regularne wizyty, kontrola chorób przewlekłych, badania czy rehabilitacja często stają się stałym elementem codzienności. Dlatego rozwój lokalnej placówki ochrony zdrowia jest ważny, ponieważ dojazd do większego miasta może wymagać pomocy bliskich lub zorganizowania transportu.

Właśnie w tym kierunku zmierza inwestycja zaplanowana w SPZOZ w Załazach. 25 sierpnia kierownik placówki Marzena Woźniak, w obecności wójta gminy Przyłęk Jerzego Kamionki, podpisała umowę z wykonawcą robót – firmą Budowlaną „ES-BUD" Robert Szyszkowski z Radomia.

Samorząd przygotowywał przedsięwzięcie od dłuższego czasu, a jednym z najważniejszych etapów było zdobycie środków zewnętrznych. Cały projekt ma wartość 2 milionów złotych, z czego dokładnie 1 249 347 zł stanowi dofinansowanie z programu Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021–2027. Dzięki temu możliwe będzie przeprowadzenie szerokiego zakresu robót oraz zakup wyposażenia medycznego.





Winda i łatwiejsze poruszanie się po przychodni

Jedną z najważniejszych zmian z punktu widzenia starszych pacjentów będzie poprawa dostępności budynku. Przychodnia zostanie dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnościami i mających trudności z poruszaniem się. Powstanie winda, przebudowane zostaną schody wejściowe, drzwi oraz ciągi komunikacyjne.

Dla młodej i sprawnej osoby kilka stopni czy konieczność przejścia na inną kondygnację zazwyczaj nie stanowią problemu. W przypadku seniora poruszającego się o lasce, korzystającego z balkonika czy mającego ograniczoną sprawność ruchową, mogą jednak stać się poważną przeszkodą. Podobnie jest w przypadku pacjentów wracających do sprawności po urazach i zabiegach. Dlatego likwidacja barier architektonicznych jest istotną częścią całego projektu.

Budynek zostanie również rozbudowany, dzięki czemu zwiększy się jego powierzchnia użytkowa. Do celów medycznych zostaną przystosowane pomieszczenia, które do tej pory nie były wykorzystywane do świadczenia usług zdrowotnych. Część nowej przestrzeni będzie przeznaczona na rehabilitację.

Rehabilitacja ważna dla zachowania samodzielności

To właśnie rozwój możliwości rehabilitacyjnych może być szczególnie istotny dla starszych mieszkańców. Wraz z wiekiem utrzymanie sprawności ruchowej wpływa na możliwość samodzielnego funkcjonowania – wykonywania codziennych czynności, robienia zakupów, wychodzenia z domu czy uczestniczenia w życiu społecznym.

Projekt zakłada zakup nowoczesnego sprzętu medycznego i wyposażenia, które pozwolą rozszerzyć ofertę SPZOZ w Załazach, między innymi o zabiegi rehabilitacyjne. Dzięki temu część świadczeń, po które mieszkańcy muszą obecnie jeździć do innych miejscowości, będzie mogła być dostępna bliżej ich domów.



Modernizacja obejmie jednocześnie zaplecze techniczne placówki. W planach są prace przy instalacji elektrycznej, wodno-kanalizacyjnej i grzewczej, a także instalacji klimatyzacyjnej. Przewidziano również remont dachu. Inwestycja ma więc poprawić zarówno możliwości udzielania świadczeń, jak i warunki, w jakich pacjenci będą z nich korzystać.



Inwestycja z myślą o kolejnych latach

Zmiany demograficzne sprawiają, że zapewnienie odpowiednich warunków opieki zdrowotnej osobom starszym staje się coraz ważniejszym zadaniem również dla lokalnych samorządów. Liczy się przy tym nie tylko dostęp do lekarza, ale również możliwość korzystania z usług bez konieczności pokonywania barier architektonicznych i dalekich dojazdów.

Po zakończeniu prac SPZOZ w Załazach ma dysponować większą i lepiej przystosowaną przestrzenią, nowym wyposażeniem oraz warunkami pozwalającymi na rozwijanie oferty medycznej i rehabilitacyjnej. Dla seniorów oznacza to przede wszystkim większą dostępność usług zdrowotnych na miejscu.

Urząd Gminy w Przyłęku
Przyłęk BN, 26-704 Przyłęk
przylek@gminaprzylek.pl www.gminaprzylek.pl
48 677 30 16

eprasa.pl aa6fb62963

MATERIAŁ INFORMACYJNY GMINY CIEPIELÓW
0011596554

Gmina CIEPIELÓW – Bo Wszyscy Będziemy Seniorami!



Gmina Ciepielów, to samorząd, który od ponad dwudziestu lat dynamicznie się rozwija. Od wielu lat jednym z najważniejszych haseł obrazującym rozwój Miasta i Gminy Ciepielów są słowa „Gmina Ciepielów - z Tradycją w Nowoczesność". Seniorzy stanowią fundament naszego społeczeństwa, niosąc ze sobą mądrość, życiowe doświadczenie oraz historię, z której młodsze pokolenia mogą czerpać inspirację.

ARTUR SZEWCZYK, Burmistrz Miasta i Gminy Ciepielów.



Paczki świąteczne - Jedyny taki prospołeczny, proseniorlny projekt realizowany w Polsce. Co roku, ponad 800 seniorów powyżej 70. roku życia otrzymuje paczkę świąteczną. Paczki sfinansowane są w całości z budżetu Gminy Ciepielów. Całkowity koszt to około 150 tysięcy złotych. Paczki przekazywane są, aby ułatwić seniorom organizację świąt, a także aby poprawić Ich codzienny byt związany z koniecznością zrobienia zakupów, co z pewnością wiąże się z dużym wysiłkiem. **Spotkania Bożonarodzeniowe i Wielkanocne dla seniorów.** Przed każdymi świętami, seniorzy zapraszani są przez samorząd gminy na spotkania świąteczne. Przedstawienie w wykonaniu uczniów, wspólny poczęstunek, wspólne spotkanie integrujące społeczność seniorów. **Gminny Dzień Kobiet** – dedykowany przede wszystkim paniom – seniorkom z terenu Gminy Ciepielów. Spotkanie z Kabaretem, Paka, Masztalscy, wspólne spotkanie i życzenia dla pań.





Sobotnie Potańcówki na Amfiteatrze. Gminny Bal Seniora. Specjalnie dla seniorów organizowane są potańcówki na ciepielowskim amfiteatrze, które w tym roku gromadziły prawie pół tysiąca seniorów. Potańcówki okazały się wspaniałym pomysłem na integrację i zabawę dla seniorów. Co roku samorząd organizuje z okazji Dnia Seniora – Bal Seniora. Kolacja, Kapela Wesoły Kwartet i Kapela Zbigniewa Ciechowicza, życzenia, wspólna zabawa, integracja dla seniorów gminy Ciepielów. Wszystkie wydarzenia są dla seniorów bezpłatne, w całości finansowane z budżetu Miasta i Gminy Ciepielów.









Urząd Miasta i Gminy Ciepielów
27-310 Ciepielów, ul. Czachowskiego 1
gmina@ciepielow.pl. www.ciepielow.pl
tel. 605 659 504, tel/fax 48 3788 080

eprasa.pl aa6fb62963

MATERIAŁ INFORMACYJNY GMINY WARKA 0011594056

Warka rozwija skrzydła po 60-tce

Gmina Warka od lat udowadnia, że jesień życia może być jednym z najbardziej aktywnych jego okresów. To efekt konsekwentnej współpracy samorządu, organizacji pozarządowych i samych seniorów. Szczególną rolę odgrywa w niej Stowarzyszenie W.A.R.K.A. To przedsiębiorstwo społeczne, które od lat wspiera seniorów z Warki i całego powiatu grójeckiego. Łączy ich wokół wspólnych pasji i wydarzeń oraz tworzy nowe usługi, które odpowiadają na ich realne potrzeby.

14 klubów seniora – w mieście i na wsi

Na terenie gminy Warka działa dziś 14 nieformalnych klubów seniora. Spotykają się zarówno w samej Warce, w przestrzeni Centrum Sportu i Rekreacji oraz Gminnej Instytucji Kultury - Dworku na Długiej, jak i w świetlicach wiejskich w mniejszych miejscowościach. Kluby stały się dla wielu osób drugim domem: miejscem, gdzie rodzą się przyjaźnie, pomysły i inicjatywy dla całej lokalnej społeczności.

Liderzy klubów nie działają w pojedynkę. Od 2013 roku funkcjonuje Sieć Aktywnych Seniorów Powiatu Grójeckiego, współtworzona przez Stowarzyszenie W.A.R.K.A. Skupia dziś około 50 liderów grup senioralnych. Na regularnych spotkaniach sieci liderzy wymieniają się doświadczeniami i wspólnie planują wydarzenia. Uczą się też, jak skutecznie prowadzić grupę, ale też być rzecznikami potrzeb senioralnych.

Seniorada 2026 – „Rozwiń skrzydła po 60-tce!"

Największym świętem seniorów w powiecie grójeckim jest Seniorada, organizowana przez Stowarzyszenie W.A.R.K.A. Jej 11. edycja odbyła się dzięki wsparciu Gminy Warka w dn. 9 sierpnia 2026 roku pod hasłem „Rozwiń skrzydła po 60-tce!". Pióra, symbol lekkości, odwagi i wolności, towarzyszyły uczestnikom przez cały dzień, a samo hasło stało się manifestem dojrzałej młodości.


SENIORADA


SENIORADA

W wydarzeniu wzięło udział około 450 seniorów z 27 klubów i grup senioralnych z całego powiatu. Dzień rozpoczęła msza święta w kościele Matki Bożej Szkaplerznej. Potem barwna parada przeszła przez warecki rynek na Kemping nad Pilicą. Tam na uczestników czekał wspólny posiłek, Przegląd Twórczości Senioralnej „W krainie piór i uśmiechu" i pokaz mody seniorów, a na koniec do wieczora trwała potańcówka. Seniorada to jednak nie tylko zabawa, ale też dowód siły lokalnej współpracy.


SENIORADA



SENIORADA

Premia Społeczna – samorząd, który inwestuje w lokalną ekonomię społeczną

W 2026 roku Gmina Warka, za pośrednictwem Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej, powierzyła Stowarzyszeniu W.A.R.K.A. realizację projektu „Premia Społeczna", finansowanego ze środków europejskich programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021–2027. Dzięki niemu seniorzy z gminy zyskali dwie nowe formy wsparcia: Taksówkę Społeczną dla Seniora oraz spotkania z usługami aktywacyjno-opiekuńczymi w klubach seniora – zajęciami manualnymi, rehabilitacją, warsztatami kulinarnymi i dietetycznymi. Wsparcie trafiło do seniorów tam, gdzie i tak się spotykają, bez konieczności dalekich dojazdów.

W tym modelu zyskują wszyscy. Seniorzy otrzymują potrzebne wsparcie. Gmina rozwija ofertę usług dla mieszkańców przy udziale środków zewnętrznych. Lokalna organizacja tworzy miejsca pracy i wzmacnia swój potencjał.

Taksówka Społeczna dla Seniora – z domu pod same drzwi

Najbardziej widocznym efektem Premii Społecznej jest Taksówka Społeczna dla Seniora, która oficjalnie zadebiutowała podczas tegorocznej Seniorady. Seniorzy od dawna mówili o tym, jak trudno im dotrzeć do lekarza, na rehabilitację czy do urzędu, zwłaszcza z mniejszych miejscowości słabo skomunikowanych z Warką. Taksówka jest odpowiedzią na ten problem. Przejazdy są dla seniorów bezpłatne, a usługa ma charakter asystencki. Kierowca nie tylko dowozi pasażera, ale pomaga mu wyjść z domu, wsiąść do auta i z niego wysiąść, a na miejscu odnaleźć właściwy gabinet czy windę. Seniorzy zyskują dzięki temu więcej samodzielności i poczucie bezpieczeństwa, a ich rodziny mają potrzebne wsparcie.


Taksówka dla Seniora

20 lat Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Warce

Ważnym filarem senioralnej aktywności w gminie jest Uniwersytet Trzeciego Wieku w Warce, który w roku akademickim 2025/2026 świętował jubileusz 20-lecia działalności. Przez dwie dekady UTW stał się miejscem, gdzie seniorzy rozwijają swoje pasje, słuchają wykładów, uczestniczą w spotkaniach edukacyjnych i wyjazdach kulturalnych. Przede wszystkim jednak tworzą zżytą wspólnotę ludzi, dla których nauka nie kończy się wraz z przejściem na emeryturę.


Uniwersytet Trzeciego Wieku

Siła współpracy

Seniorzy z gminy Warka mają dziś kluby blisko domu i sieć liderów, którzy wspierają się nawzajem. Mogą brać udział w wydarzeniach na skalę całego powiatu i korzystać z nowych usług, które ułatwiają codzienne życie. Za tym wszystkim stoi partnerstwo trzech stron. Samorząd dostrzega potrzeby starszych mieszkańców. Stowarzyszenie W.A.R.K.A. zamienia pomysły w działania. A sami seniorzy są pełni energii, otwarci i gotowi, by wciąż rozwijać skrzydła!

Urząd Miejski w Warce,
Pl. St. Czarnieckiego 1,
05-660 Warka
tel. +48 665-12-00,
fax. +48 665-12-25
woj. mazowieckie, pow. Grójec

eprasa.pl aa6fb62963

MATERIAŁ INFORMACYJNY GMINY JEDLIŃSK
0011596545

Gmina Jedlińsk. XI Dzień Seniora za nami!







Tegoroczne obchody rozpoczęły się od powitania uczestników i zaproszonych gości przez wójta Gminy Jedlińsk Kamila Dziewierza, przewodniczącego Rady Gminy Jedlińsk Roberta Rędzię, radnych Powiatu Radomskiego Elżbietę Zasadę, Łukasza Kurka i Romana Wójcika, a także dyrektor Gminnego Centrum Kultury i Kultury Fizycznej w Jedlińsku Annę Malinowską. W wydarzeniu uczestniczyli również zastępca wójta Krzysztof Sola oraz radne Rady Gminy: Ewa Ofiara, Justyna Dryja, Barbara Kołodziejska i Elżbieta Łoboda.

Po oficjalnym otwarciu i przemówieniach przyszedł czas na wartościową prelekcję poświęconą zagrożeniom i bezpieczeństwu w Internecie, którą poprowadził prezes LGD „Razem dla Radomki" Cezary Adam Nowek.

Nie zabrakło również muzycznych akcentów! Na scenie zaprezentowały się zespoły ludowe z terenu gminy Jedlińsk, wprowadzając uczestników w wyjątkowy klimat dzięki tradycyjnym melodiom i lokalnemu folklorowi.

Zwieńczeniem spotkania była wspólna zabawa biesiadna z zespołem „Szał", która dostarczyła wszystkim wielu powodów do uśmiechu i stworzyła doskonałą okazję do integracji oraz spędzenia czasu w miłej atmosferze.

Dziękujemy wszystkim gościom, artystom i uczestnikom za obecność oraz wspólnie spędzony czas. Cieszymy się, że Dzień Seniora po raz kolejny stał się okazją do spotkania, rozmów i wspólnej zabawy. Do zobaczenia za rok!

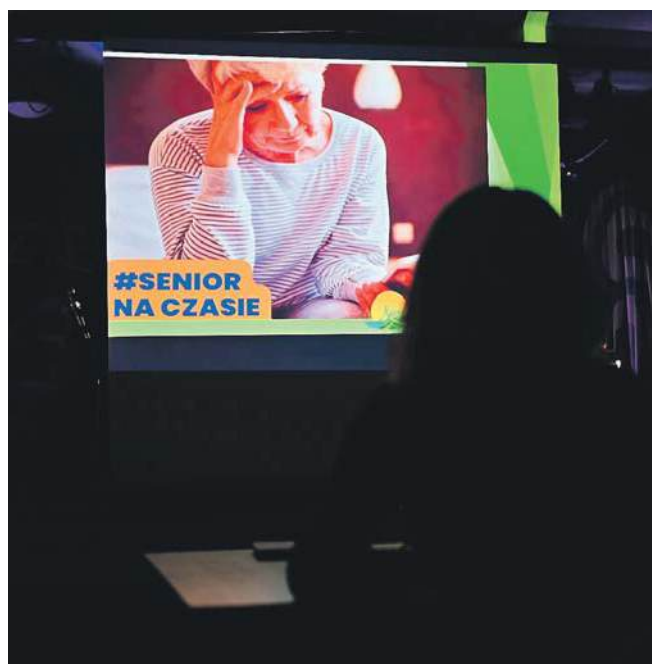
















Gmina Jedlińsk
ul. Warecka 19, 26-660 Jedlińsk
tel./fax: 48 321 30 21
e-mail: jedlinsk@jedlinsk.pl
www.jedlinsk.pl

eprasa.pl aa6fb62963

MATERIAŁ INFORMACYJNY GMINY MIRÓW

0011594063

Aktywni seniorzy z Gminy Mirów

W Gminie Mirów od 2023 roku działa Rada Seniorów Gminy Mirów oraz Stowarzyszenie „Aktywny Senior". Celem powołania tych podmiotów było aktywizowanie seniorów i zwiększanie ich udziału w rozmaitych formach szeroko pojętego życia społecznego. Dokonana instytucjonalizacja inicjatyw seniorskich spowodowała, że głos i potrzeby osób starszych stały się lepiej dostrzegalne na poziomie wspólnoty lokalnej.

Od samego początku organizacje te działają bardzo aktywnie i pozyskują środki zewnętrzne na zaspokajanie potrzeb środowiska, które reprezentują. W 2025 roku we współpracy z Samorządem Województwa Mazowieckiego realizowane jest zadanie pn. „Aktywni Seniorzy Dadzą Radę". Łączna wartość realizacji zadania wynosi 40 000 zł, z czego 31 600 zł pochodzi z budżetu Mazowsza, a 8 400 zł z budżetu Gminy Mirów.

Realizacja tego zadania obejmuje szereg bardzo ciekawych aktywności, takich jak: lekcje zumby, wyjazdy integracyjne, uczestnictwo w widowiskach kabaretowych i koncertach oraz wyjazdy na basen. Bardzo ważne jest wsparcie organizacyjne i finansowe dla aktywności seniorskiej.

Działania zrealizowane w 2025 roku nie miały charakteru incydentalnego. W 2026 roku mirowscy seniorzy ponownie sięgnęli po dedykowane środki z budżetu Województwa Mazowieckiego w ramach Samorządowego Instrumentu Wsparcia Inicjatyw Rad Seniorów „Mazowsze dla Seniorów 2026". W ramach zadania „Seniorzy dadzą radę" (które zostało sfinansowane kwotą 40 000,00 zł), zostanie zorganizowanych siedem wyjazdów m.in. do: domu urodzenia Fryderyka Chopina w Żelazowej Woli, Centrum Folkloru Polskiego „Karolin" w Otrębusach, parku wodnego w Mszczonowie, Teatru Powszechnego im. Jana Kochanowskiego w Radomiu oraz Kina Helios w Radomiu. Ponadto realizacja zadania obejmuje zajęcia fitness-aerobik dla seniorów. Realizacja tych z pozoru błahych przedsięwzięć ma ogromne znaczenie dla seniorskiej grupy docelowej. Wykluczenie społeczne i marginalizacja są stale obecne w codziennym życiu osób starszych. Jest to jeden z poważnych i wciąż nierozwiązanych problemów społecznych. Zmiany demograficzne i starzenie się społeczeństwa stanowi poważne wyzwanie dla społeczności lokalnej, która powinna tworzyć warunki do aktywizacji i integracji społecznej seniorów. Celem właśnie takich przedsięwzięć jest aktywizacja osób starszych, zapobieganie ich wykluczeniu oraz polepszenie jakości życia. Aktywność seniorów w istotny sposób łączy się z ich potrzebami rozwoju osobistego, poczucia własnej wartości, przynależności realizowania planów życiowych, przystosowywania się do zmieniających się warunków, a także poznawaniu nowych ciekawych miejsc.

Jednak jak wskazują nasze doświadczenia, odpowiednia baza instytucjonalna w postaci organizacji seniorskich pozwala na działanie wykraczające poza realizowane projekty. Doskonałym tego przykładem są mirowscy seniorzy, którzy podejmują liczne inicjatywy na własną rzecz, jak również na rzecz społeczności lokalnej.

Seniorzy coraz częściej wchodzą w rolę animatorów życia społecznego w swoich lokalnych społecznościach. Dzięki przynależności do różnego rodzaju organizacji społecznych, takich jak koła gospodyń wiejskich, stowarzyszeń senioralnych i zwykłych stowarzyszeń, są w stanie organizować i przeprowadzać bardzo ciekawe i ważne inicjatywy będące wartością dodaną dla pozostałych mieszkańców. Doskonałym przykładem i jednym z wielu tego typu jest „Święto Ziemniaka" organizowane corocznie przez Koło Gospodyń Wiejskich w Zbijowie Dużym we współpracy z Zespołem Śpiewaczym „Niezapominajka". Tematem wydarzenia jest oczywiście ziemniak, wokół którego organizatorzy snują całą treść imprezy, tj. konkursy tematyczne występy muzyczno-wokalne, recytacje i wiele innych. Zwieńczeniem zabawy jest potańcówka przy akompaniamencie kapeli ludowej. Przykład Zbijowa Dużego doskonale pokazuje, ile energii drzemie w seniorach oraz jak doskonałe efekty przynosi jej wykorzystanie.

Warto pamiętać, że aktywność naszych seniorów nie kanalizuje się wyłącznie w działaniach organizacji seniorskich sensu stricto. W Gminie Mirów prężnie działają Koła Gospodyń Wiejskich oraz folklorystyczne zespoły śpiewacze. W tych podmiotach prym wiodą właśnie seniorzy, mimo że mają one charakter inkluzywny, tj. w tym przypadku bez cenzusu wiekowego. Dlatego też działalność tych organizacji jest swoistym „pasem transmisyjnym" przekazywania młodym pokoleniom tradycji i obyczajów. To seniorzy w tych podmiotach uczą gospodarności, zaradności i samoorganizacji. Potencjał drzemiący w seniorach jest ogromny i można z niego czerpać całymi garściami z pożytkiem dla wszystkich.



Wyjazd do teatru w Radomiu



Wyjazd do parku wodnego w Mszczonowie



Wyjazd do Centrum Folkloru Polskiego „Karolin" w Otrębusach



„Święto Ziemniaka" w Zbijowie Dużym

GMINA MIRÓW

ul. Szydłowiecka 24, 26-503 Mirów Stary

Tel./fax: +48 (48) 628 38 89

urzad@mirow.pl **www.mirow.pl**

eprasa.pl aa6fb62963

MATERIAŁ INFORMACYJNY MIASTA I GMINY ODRZYWÓŁ
0011596563

Aktywność, integracja i wspólne spotkania w Mieście i Gminie Odrzywół

Seniorzy są ważną częścią lokalnej wspólnoty. Ich doświadczenie i wiedza wzbogacają życie Miasta i Gminy Odrzywół, a tworzenie warunków do aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym sprzyja budowaniu więzi międzypokoleniowych. Dlatego tak istotne są miejsca i inicjatywy, które pozwalają osobom starszym spotykać się, rozwijać zainteresowania i spędzać czas w gronie innych mieszkańców.

Jedną z ważnych form wsparcia jest działający w gminie Dzienny Dom Senior+. Placówka zapewnia seniorom przestrzeń do wspólnego spędzania czasu, uczestniczenia w zajęciach i podtrzymywania aktywności. Regularne spotkania sprzyjają nawiązywaniu relacji, rozmowom i wzajemnemu wsparciu. Dla wielu osób to także okazja, by wyjść z domu, włączyć się w życie lokalnej społeczności i rozwijać własne pasje.

Znaczenie takich miejsc nie ogranicza się do organizacji zajęć. Dzienny Dom Senior+ pomaga przeciwdziałać samotności i poczuciu izolacji, a zarazem daje możliwość aktywnego uczestnictwa w codziennym życiu gminy. Wspólne działania, spotkania i rozmowy wzmacniają poczucie przynależności oraz pozwalają seniorom dzielić się doświadczeniem i umiejętnościami. To przestrzeń, w której ważne są zarówno zaplanowane aktywności, jak i zwykła obecność oraz życzliwe towarzystwo.

Istotnym elementem oferty są również wydarzenia wykraczające poza codzienne spotkania. Przykładem jest wyjazd seniorów z Miasta i Gminy Odrzywół do Krakowa na Senioralia. Uczestnictwo w tym wydarzeniu było okazją do wspólnego poznawania miasta, udziału w przygotowanych atrakcjach i spotkania z seniorami z innych miejscowości. Wyjazd pozwolił zmienić codzienną rutynę, dostarczył nowych wrażeń i stworzył okazję do integracji w nieco innym otoczeniu.

Takie inicjatywy pokazują, że aktywność seniorów może przybierać różne formy — od regularnych spotkań w lokalnej placówce po wspólne wyjazdy i uczestnictwo w wydarzeniach. Każda z nich pomaga budować relacje, wzmacnia samodzielność i zachęca do pozostawania aktywnym. Wspólne przeżycia często stają się też tematem rozmów po powrocie i wspomnieniem, które łączy uczestników.

W kalendarzu gminnych wydarzeń na stałe obecny jest także Dzień Seniora, organizowany co roku. To szczególna okazja, by podkreślić rolę starszych mieszkańców w życiu lokalnej społeczności, wyrazić im szacunek i podziękować za ich wkład w rozwój gminy oraz przekazywanie tradycji kolejnym pokoleniom. Spotkanie pozwala seniorom spędzić czas razem, porozmawiać i poczuć, że ich obecność oraz aktywność są ważne.













Dzień Seniora ma wymiar nie tylko uroczysty, lecz także integracyjny. To wydarzenie, które gromadzi mieszkańców i sprzyja budowaniu dobrych relacji. Wspólne spotkanie jest okazją do rozmów, wymiany wspomnień i wzmacniania więzi między uczestnikami. Takie chwile przypominają, że troska o seniorów oznacza nie tylko zapewnianie odpowiednich form wsparcia, ale również tworzenie przestrzeni do wspólnego świętowania i aktywnego udziału w życiu gminy.

Działania na rzecz seniorów przynoszą korzyści całej wspólnocie. Aktywni i zaangażowani starsi mieszkańcy współtworzą życie społeczne, dzielą się swoją wiedzą i pomagają pielęgnować lokalną tożsamość. Kontakty międzypokoleniowe pozwalają młodszym poznawać historię i tradycje, a seniorom dają możliwość uczestniczenia w sprawach ważnych dla współczesnej społeczności.

Dzienny Dom Senior+, wyjazd do Krakowa na Senioralia i coroczne obchody Dnia Seniora tworzą różnorodną przestrzeń spotkań i aktywności. Każde z tych działań odpowiada na inne potrzeby: sprzyja regularnym kontaktom, umożliwia udział w wydarzeniach poza gminą lub daje okazję do wspólnego świętowania. Łączy je troska o to, by osoby starsze mogły czuć się częścią lokalnej wspólnoty.

Dalszy rozwój inicjatyw dla seniorów opiera się na dostrzeganiu ich potrzeb, otwartości na nowe pomysły i współpracy mieszkańców z samorządem oraz lokalnymi placówkami. Ważne jest, by każdy senior — niezależnie od miejsca zamieszkania czy swoich zainteresowań — miał możliwość znalezienia formy aktywności odpowiedniej dla siebie.

Działania podejmowane w Mieście i Gminie Odrzywół pokazują, że aktywność seniorów jest ważną częścią życia lokalnego. Wspólne spotkania, wyjazdy i uroczystości sprzyjają integracji, przeciwdziałają samotności i umacniają więzi. To inwestycja w społeczność, w której mieszkańcy w każdym wieku mogą czuć się zauważeni, potrzebni i zaproszeni do wspólnego działania.

Aktywni seniorzy to silniejsza wspólnota — otwarta na doświadczenie, współpracę i więzi między pokoleniami.

Urząd Miasta i Gminy Odrzywół
ul. Warszawska 53, 26-425 Odrzywół
tel.: 48 671 60 57, 48 671 60 36
e-mail: sekretariat@odrzywol.eu
www.odrzywol.eu

eprasa.pl aa6fb62963

MATERIAŁ INFORMACYJNY GMINY PNIEWY 0011594134

Aktywni seniorzy w gminie Pniewy – wspólnie, aktywnie i z pasją

Życie seniorów w gminie Pniewy to wiele różnorodnych inicjatyw – od zajęć ruchowych i działań edukacyjnych, przez spotkania okolicznościowe, aż po wyjazdy turystyczne.

Każde z tych przedsięwzięć daje możliwość rozwijania zainteresowań, dbania o zdrowie, zdobywania nowych doświadczeń i aktywnego spędzania czasu. Ostatnie miesiące były pod tym względem wyjątkowo bogate.

Tradycja i dobry smak

W Klubie Senior+ w Michrowie odbyło się tradycyjne przygotowywanie faworków i pączków. Przy wspólnej pracy nie zabrakło rozmów, wzajemnej pomocy i dobrego humoru. Gotowe wypieki uczestnicy zabrali do domów, a częścią słodkiego poczęstunku podzielili się także z pracownikami Urzędu Gminy Pniewy oraz Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej. Był to sympatyczny gest, który sprawił radość zarówno przygotowującym, jak i obdarowanym.

Karnawał w Wilczorudzie Parceli

W Klubie Seniora w Wilczorudzie Parceli odbyło się spotkanie walentynkowo-karnawałowe. Muzyka, taniec, śpiew i poczęstunek stworzyły atmosferę pełną radości i swobody. Karnawałowe popołudnie pozwoliło oderwać się od codziennych obowiązków i spędzić czas w gronie znajomych.



Zabawa karnawałowa

Kobiece zdrowie pod lupą

O ważnych aspektach zdrowia rozmawiały również seniorki związane z Kołem Gospodyń Wiejskich „Michrowianki". Podczas spotkania z okazji Dnia Kobiet fizjoterapeutka Paulina Imiołek przybliżyła zagadnienia dotyczące zdrowia kobiet, w szczególności dolegliwości w obrębie miednicy oraz nietrzymania moczu. Prelekcja dostarczyła praktycznych informacji i zachęciła do większej troski o własne zdrowie oraz reagowania na pojawiające się problemy.

Pilates – inwestycja w sprawność

Dużym zainteresowaniem cieszą się zajęcia pilatesu prowadzone przez Annę Bierdzińską w Publicznej Szkole Podstawowej w Kruszewie. Ćwiczenia odbywają się w każdy poniedziałek i są dostosowane do możliwości uczestników. Ich celem jest poprawa mobilności, równowagi i koordynacji, a także wzmacnianie mięśni.



Spotkanie zdrowotne

Rosnąca frekwencja potwierdza, że ruch stał się ważnym elementem codziennego dbania o kondycję. Regularne ćwiczenia pomagają zachować sprawność, a także pozytywnie wpływają na samopoczucie.

Wypoczynek i regeneracja nad Bałtykiem

Wiosną członkowie Klubu Seniora „Wyluzowani 60+" wybrali się nad Bałtyk. W dniach 19–24 kwietnia 2026 r. przebywali w Ustroniu Morskim, korzystając z możliwości wypoczynku i regeneracji.

Hotelowa strefa wellness oferowała m.in. sauny, jacuzzi, basen z przeciwprądem oraz salę fitness. Każdy uczestnik skorzystał także z dziesięciu zabiegów rehabilitacyjnych i relaksacyjnych, wśród których znalazły się masaże, elektroterapia, okłady borowinowe, aqua aerobik oraz seanse w grocie solnej.

Program obejmował również wycieczkę do Kołobrzegu z przewodnikiem i rejs po Bałtyku. Wieczorem odbyło się spotkanie przy muzyce na żywo, podczas którego nie zabrakło tańca i śpiewu. Kilka dni nad morzem połączyło troskę o zdrowie z wypoczynkiem, rekreacją i dobrym towarzystwem.

Śladami wybitnych Polaków – podróż na Litwę

W dniach 3–5 września 2026 r. odbyła się trzydniowa wycieczka na Litwę pod hasłem „Śladami wybitnych Polaków i znanych postaci historycznych". Trasa obejmowała Kowno, Wilno i Troki, a jej ważnym elementem były miejsca związane z polską historią i kulturą.

W Kownie uczestnicy zobaczyli m.in. ruiny średniowiecznego zamku, Plac Ratuszowy, Dom Perkunasa, kościół Witolda oraz katedrę św. Piotra i Pawła. Odwiedzili także miejsca związane z Adamem Mickiewiczem i przeszli reprezentacyjną Aleją Wolności.

W Wilnie program obejmował najważniejsze zabytki Starego Miasta – Ostrą Bramę, klasztor bazylianów, Uniwersytet Wileński, katedrę św. Stanisława, Sanktuarium Bożego Miłosierdzia oraz dzielnicę Zarzecze. Szczególne znaczenie miała wizyta na Cmentarzu na Rossie, gdzie spoczywa wielu wybitnych Polaków. Na trasie znalazły się także miejsca związane z Adamem Mickiewiczem, Juliuszem Słowackim, Józefem Ignacym Kraszewskim, Stanisławem Moniuszką i Czesławem Miłoszem.

Ostatnim etapem były Troki. Zwiedzanie słynnego zamku na wyspie połączono z przybliżeniem historii Karaimów oraz rejsem po jeziorze Galwe. W drodze powrotnej uczestnicy spróbowali tradycyjnej kuchni litewskiej, w tym popularnych kibinów. Wieczorna kolacja przy muzyce na żywo była miłym zakończeniem intensywnego dnia.



Wycieczka na Litwę



Zajęcia pilatesu

Seniorzy pełni energii

Podejmowane inicjatywy pokazują, jak różnorodnie można spędzać czas po zakończeniu aktywności zawodowej. Ćwiczenia, spotkania tematyczne, tradycyjne kulinarne przedsięwzięcia, wyjazdy rehabilitacyjne i turystyczne tworzą przestrzeń do realizowania pasji oraz dbania o kondycję fizyczną i psychiczną.

Seniorzy z gminy Pniewy chętnie korzystają z możliwości, jakie dają lokalne kluby i organizacje. Ich zaangażowanie pokazuje, że wiek nie jest przeszkodą w zdobywaniu nowych doświadczeń, rozwijaniu zainteresowań i podejmowaniu kolejnych wyzwań. Przed nimi następne wydarzenia, które z pewnością przyniosą wiele ciekawych przeżyć i powodów do satysfakcji.



Zajęcia pilatesu

#ZmieniamyPniewy #spełniamymarzenia #owocnaprzyszłość

Urząd Gminy Pniewy
Pniewy 2, 05-652 Pniewy
pniewy@pniewy.pl www.pniewy.pl
48 685 02 10

eprasa.pl aa6fb62963

MATERIAŁ INFORMACYJNY GMINY PRZYTYK
0011596578

Gmina Przytyk przyjazna seniorom

Przytyk, to miejsce dla każdego, także dla seniorów

Gmina Przytyk od wielu lat wspiera wiele inicjatyw, działań ukierunkowanych na wsparcie seniorów. Władze samorządowe pamiętają o seniorach.

Świadczą o tym cykliczne wydarzenia organizowane z myślą o najstarszych mieszkańcach, imprezy kulturalne, ale także gminne programy wsparcia, zajęcia poprawiające jakość życia.



Tegoroczny Gminny Dzień Seniora odbędzie się 7 listopada w hali sportowej Publicznej Szkoły Podstawowej w Przytyku



Warsztaty podnoszące aktywność ruchową prowadzone są w Miejskim Centrum Kultury



Uczestnicy spotkania „Zdrowy kręgosłup" dowiedzieli się między innymi, jak wzmocnić mięśnie przykręgosłupowe, poprawić swą postawę

Przytyk, to miejsce dla każdego, także dla seniorów

Urząd Miejski w Przytyku, ale też gminne instytucje, od lat propagują i upowszechniają zasady uczestnictwa seniorów w życiu lokalnej społeczności. Jednocześnie tej grupie mieszkańców stwarzane są w gminie możliwości rozwoju i utrzymywania więzi sąsiedzkich. Jednym z przykładów takiej aktywności jest klub seniora „Piąta Pora Roku", który działa w Miejskim Centrum Kultury w Przytyku. Uczestnictwo w klubie jest bezpłatne i bez zobowiązań. Wszyscy zapisani klubowicze otrzymują jako pierwsi informację o nadchodzących wydarzeniach i korzystają na specjalnych warunkach w różnych przedsięwzięciach. Ważną sprawą w tych działaniach jest skupienie się na strefie zdrowotnej.

W Miejskim Centrum Kultury znajduje się siłownia. Można tam skorzystać z urządzeń, które są pomocne do wykonywania ćwiczeń, wzmacniania kondycji fizycznej, a co za tym idzie – poprawy zdrowia i samopoczucia. Wiadomo jest powszechnie, że aktywni i zdrowi seniorzy dłużej pozostają samodzielni. To widoczna korzyść dla nich samych, ich rodzin, czy opiekunów. Nie bez znaczenia jest uzyskany czas, jaki w ten sposób seniorzy mogą poświęcić na swoje sprawy.

W Miejskim Centrum Kultury prowadzone były także takie spotkania, jak warsztaty kulinarne, seminarium z dietetykiem, czy spotkania poświęcone bezpieczeństwu w Internecie. Ostatni program miał na celu zwiększenie wiedzy w zakresie bezpieczeństwa seniora w internecie i wspieranie swoich rodziców oraz dziadków w poruszaniu się po cyfrowym świecie.

Kolejny program, to „Zdrowy kręgosłup". Uczestnicy dowiedzieli się między innymi, że schorzenia układu ruchu należą obecnie do najczęstszych przyczyn ograniczenia aktywności fizycznej. Seniorzy znają doskonale codzienne zmagania, a bóle kręgosłupa bywają ogromnym wyzwaniem. Spotkania w Przytyku były odpowiedzią na te potrzeby. Uczestnicy dowiedzieli się między innymi, jak wzmocnić mięśnie przykręgosłupowe, poprawić postawę i elastyczność, czy jak zapobiec bólowi kręgosłupa.

Następnym programem profilaktyki zdrowotnej były warsztaty, gdzie uczestnicy mieli okazję nauczyć się, jak ważne jest zadbanie o bezpieczeństwo własne oraz poszkodowanego. Seniorzy dowiedzieli się, jak prawidłowo wezwać pomoc oraz ocenić stan zdrowia osoby potrzebującej. Prowadzący warsztaty w Miejskim Centrum Kultury poruszali także zagadnienia związane z chorobami przewlekłymi, przekazywali techniki udzielania pierwszej pomocy. Na zakończenie spotkań seniorzy otrzymali apteczki pierwszej pomocy.

Pohulanki Przytyckie

Integracyjne spotkania są przykładem wielopoziomowego wspierania nie tylko najstarszych mieszkańców gminy Przytyk. W Przytyku organizowane są gminne wydarzenia kulturalne, potańcówki, integracyjne spotkania.

Jeszcze jedne cykliczne wydarzenie kulturalno-rozrywkowe organizowane przez Miejskie Centrum Kultury, to Pohulanki Przytyckie. Okazało się, że taka forma kultywowania miejscowej tradycji i kultury przypadła do gustu, nie tylko seniorom, lecz wszystkim mieszkańcom. W czasie wieczorów z muzyką na żywo, można było potańczyć, posłuchać muzyki, poskakać w rytm melodii. Pohulanki są też miejscem, gdzie mogą prezentować się lokalne zespoły ludowe.

Gminny Dzień Seniora

Z myślą o seniorach już od dziewięciu lat organizowany jest Gminny Dzień Seniora. To fantastyczne spotkanie odbędzie się w tym roku 7 listopada w hali sportowej Publicznej Szkoły Podstawowej imienia Przyjaciół Dzieci w Przytyku. Podobnie jak w poprzednich latach i tym razem będzie to wieczór pełen niespodzianek, radości, miłych chwil. Jest to niecodzienna okazja, by wspólnie spotkać się i świętować w szerszym gronie, razem z innymi mieszkańcami. Gminny Dzień Seniora jest też okazją do rozmów o potrzebach seniorów w gminie. To nie tylko formalna uroczystość, ale przede wszystkim święto międzypokoleniowej więzi i wspólnoty.

Organizacja wydarzeń w gminie Przytyk pokazuje, jak ważne jest wsparcie dla seniorów i jak dużą rolę odgrywają oni w życiu społeczności. Inwestycja w tę grupę wiekową jest inwestycją w spójność społeczną, a troska o najstarszych mieszkańców stanowi miarę dojrzałości społecznej.

Fot. Archiwum



Warsztaty z dietetykiem dla seniorów zainspirowały uczestników, jak dobrać dietę dostosowaną do potrzeb osób starszych



Tak seniorzy z całej gminy bawili się na Pohulankach Przytyckich

Urząd Miejski w Przytyku
26-650 Przytyk, ul. Zachęta 57
przytyk@przytyk.pl www.przytyk.pl
(48) 618 00 95, 618 00 87, fax: (48) 618 00 95 wew. 55

eprasa.pl aa6fb62963

MATERIAŁ INFORMACYJNY MIASTA I GMINY SOLEC NAD WISŁĄ

0011594169

Gmina Solec nad Wisłą. Seniorzy aktywnie, twórczo i razem

Rada Seniorów w Solcu nad Wisłą wraz z seniorami z terenu Miasta i Gminy w ostatnich miesiącach bardzo aktywnie uczestniczyła w licznych wydarzeniach kulturalnych, artystycznych, edukacyjnych, prozdrowotnych i rekreacyjnych. Realizowane projekty stały się nie tylko okazją do zdobywania nowych umiejętności, ale przede wszystkim sposobem na integrację, wspólne spędzanie czasu i rozwijanie zainteresowań.



Ważną częścią działań był projekt „Kulturalny Rejs. Seniorzy, Sztuka i Moc Spotkań w Solcu nad Wisłą”, realizowany dzięki pomocy finansowej z budżetu Województwa Mazowieckiego w ramach Samorządowego Instrumentu Wsparcia Inicjatyw Rad Seniorów „Mazowsze dla Seniorów 2026” oraz przy wsparciu Urzędu Miasta i Gminy Solec nad Wisłą.





Seniorzy rozpoczęli swoją artystyczną przygodę od warsztatów tworzenia ozdób z zimnej porcelany prowadzonych przez Beatę Teresińską. Uczestnicy samodzielnie przygotowywali masę, modelowali przedmioty, a następnie po ich wysuszeniu malowali i wykonywali dalsze prace wykończeniowe. Spotkania szybko pokazały, że wspólne tworzenie może dawać wiele satysfakcji, a jednocześnie sprzyjać rozmowom i budowaniu relacji.



Dużym zainteresowaniem cieszył się również cykl warsztatów malarskich prowadzonych przez Józefa Grzegorza Michałka. Zajęcia łączyły wykłady z historii i teorii sztuki z praktycznym malowaniem. Jednym z ciekawszych zadań było wykonanie kolorowego obrazu na płótnie na podstawie niewielkiej czarno-białej fotografii. Każdy z uczestników stworzył własną interpretację, nadając pracy indywidualny charakter. W kolejnych tygodniach seniorzy doskonalili rozpoczęte obrazy, poznawali różne kierunki w sztuce, a także zgłębiali tematykę witraży i podejmowali własne próby ich wykonania. Efekty pracy mają zostać zaprezentowane podczas wystawy podsumowującej projekt.



Nie zabrakło także wyjazdów kulturalnych. Seniorzy odwiedzili Centrum Rzeźby Polskiej w Orońsku, gdzie zwiedzili między innymi Galerię Oranżeria, Galerię Wozownia, Pracownię Ceramiki oraz Park Rzeźby. Kolejna wycieczka prowadziła do Radomia. W Muzeum im. Jacka Malczewskiego uczestnicy poznali życie i twórczość wybitnego malarza, a następnie odwiedzili Muzeum Historii Radomia. Dopełnieniem kulturalnej części projektu był wieczorny wyjazd 0 seniorów do Teatru Powszechnego w Radomiu na spektakl „Ryzykowna forsa”.



Program objął również zajęcia dotyczące zdrowia i dobrego samopoczucia. Podczas warsztatów prowadzonych przez psychoterapeutkę Magdalenę Wójtowicz seniorzy poznawali metody redukcji napięcia mięśniowego, sposoby poprawy jakości snu oraz niefarmakologiczne metody radzenia sobie z bezsennością i przewlekłym bólem. Kolejne spotkania poświęcone były świadomemu odczuwaniu własnego ciała, pracy z emocjami, technikom rozluźniania oraz ćwiczeniom oddechowym pomagającym w wyciszeniu i regulacji układu nerwowego.



Równolegle realizowany jest projekt „Integracja i partycypacja społeczna osób starszych w Solcu nad Wisłą – Aktywni Sąsiedzi – ASY”, na którego realizację pozyskano środki finansowe z Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego.W jego ramach zorganizowano cykl warsztatów zielarskich prowadzonych przez Justynę Pargiełę. Seniorzy poznawali rośliny występujące w najbliższym otoczeniu, ich zastosowanie, właściwości odżywcze i tradycyjne sposoby wykorzystania. Uczyli się rozpoznawać między innymi mniszek lekarski, krwawnik, koniczynę, babkę lancetowatą, łopian czy dziki ślaz. Rozmawiano także o przygotowywaniu domowych octów i ich zastosowaniu.



Jedno ze spotkań połączyło nordic walking z warsztatami zielarskimi. Podczas spaceru w okolicach łąk i wału w Solcu nad Wisłą uczestnicy zbierali i poznawali rośliny, a dzień zakończyli wspólnym ogniskiem, pieczeniem kiełbasek oraz degustacją podpłomyków przygotowanych na bazie ziół.





Realizowane w ostatnich miesiącach działania pokazują, że soleccy seniorzy chcą być aktywni, poznawać nowe miejsca, zdobywać wiedzę i rozwijać swoje zainteresowania. Warsztaty, wyjazdy i wspólne spotkania dają im jednak coś jeszcze ważniejszego. Tworzą przestrzeń do rozmowy, integracji i budowania relacji, dzięki którym seniorzy mogą aktywnie uczestniczyć w życiu lokalnej społeczności.

Urząd Miasta i Gminy Solec nad Wisłą
ul. Rynek 1, 27-320 Solec nad Wisłą
e-mail: gmina@solec.pl www.solec.pl
783 627 100

eprasa.pl aa6fb62963

MATERIAŁ INFORMACYJNY GMINY BELSK DUŻY
0011594820

Seniorzy – **ważna część życia Gminy Belsk Duży**



KGW Belsk Duży z Panią Ambasador Republiki Albanii i Wójtem Gminy Belsk Duży



Podpisanie umów na dofinansowanie działalności KGW

Są obecni podczas gminnych uroczystości, spotkań, festynów i wydarzeń organizowanych w poszczególnych miejscowościach. Gotują, przygotowują stoiska, dzielą się wspomnieniami i pomagają przy organizacji kolejnych przedsięwzięć. Seniorzy z Gminy Belsk Duży nie stoją z boku – aktywnie uczestniczą w życiu swoich miejscowości.

Jednym z miejsc, w których ich zaangażowanie widać szczególnie wyraźnie, są Koła Gospodyń Wiejskich. Dziś KGW to znacznie więcej niż przygotowywanie tradycyjnych potraw.

To spotkania, wspólna praca, rozmowy i okazja do współdziałania mieszkańców w różnym wieku.

Seniorzy wnoszą do tych organizacji coś, czego nie da się zastąpić – doświadczenie. To oni pamiętają dawne przepisy, zwyczaje i sposoby przygotowywania lokalnych uroczystości. Znają historie swoich miejscowości i rodzin, pamiętają ludzi oraz wydarzenia, które przez lata tworzyły lokalną społeczność. Tą wiedzą chętnie dzielą się z młodszym pokoleniem.

Najlepiej widać to przy wspólnej pracy. Przygotowanie poczęstunku, organizacja wydarzenia czy dekorowanie sali stają się okazją do rozmowy, wymiany doświadczeń i przekazywania umiejętności. Przy jednym stole spotykają się różne pokolenia – każde z własnymi pomysłami i spojrzeniem na lokalne tradycje.

To połączenie ma szczególną wartość. Seniorzy pomagają zachować to, co jest częścią lokalnej tożsamości, a młodsi mieszkańcy nadają tym tradycjom nowe formy. Dzięki temu dawne zwyczaje nie pozostają jedynie wspomnieniem, ale nadal są obecne w życiu gminy.

Aktywność seniorów nie kończy się jednak na działalności KGW. Można ich spotkać podczas uroczystości, wydarzeń kulturalnych, spotkań integracyjnych i lokalnych inicjatyw. Często są wśród osób, które pomagają przygotować wydarzenie od kuchni – od organizacji poczęstunku po pomoc przy jego przebiegu.

Jest też druga, mniej widoczna strona tej działalności. To codzienna pomoc sąsiedzka, rozmowa, przekazywanie umiejętności czy zwykła gotowość do działania, kiedy potrzebne są dodatkowe ręce do pracy. Właśnie z takich drobnych gestów budują się relacje, które sprawiają, że mieszkańcy czują więź ze swoją miejscowością.

Seniorzy są również skarbnicą wiedzy o swoich miejscowościach. Pamiętają ludzi, wydarzenia i zwyczaje, które przez lata były częścią codziennego życia. Chętnie wracają do tych wspomnień podczas spotkań i rozmów, przekazując je młodszym pokoleniom. Dzięki temu wiele lokalnych historii i tradycji nadal pozostaje obecnych w życiu mieszkańców.

Co ważne, aktywność nie kończy się wraz z przejściem na emeryturę. Dla wielu osób jest to początek nowego etapu – z większą ilością czasu na spotkania, zainteresowania i działalność społeczną. To moment, w którym można zrobić coś dla innych, ale także znaleźć nowe miejsce dla siebie i swoje własne sposoby na aktywne spędzanie czasu.

Dlatego seniorzy są dziś ważnym elementem życia Gminy Belsk Duży. Ich doświadczenie spotyka się z energią młodszych mieszkańców, a lokalne tradycje zyskują kolejne pokolenia, które mogą je poznawać i rozwijać.

Bo lokalna wspólnota potrzebuje zarówno pamięci o tym, co było, jak i ludzi gotowych tworzyć to, co będzie. Seniorzy z Gminy Belsk Duży mają w tej historii swoje ważne miejsce – i każdego dnia dopisują do niej kolejne rozdziały.

Karolina Morawska
Urząd Gminy
w Belsku Dużym



Międzypokoleniowe spotkanie Młodzieżowej Rady Gminy z Seniorami - Majówka Pokoleń



Koncert Papieski - Teraz Wy przyszliście do mnie



Międzypokoleniowe spotkanie Młodzieżowej Rady Gminy z Seniorami - Majówka Pokoleń



Warsztaty kulinarne w ramach projektu Szlak Jabłkowy

Urząd Gminy Belsk Duży
ul. Jana Kozietulskiego 4,
05-622 Belsk Duży
48 661 12 71
urzad@belskduzy.pl
www.belskduzy.pl

eprasa.pl aa6fb62963

MATERIAŁ INFORMACYJNY GMINY RZECZNIÓW

0011594322

Stowarzyszenie „Senior" w Rzeczniowie – rok pełen aktywności, tradycji i wspólnego działania

Miniony rok był dla Stowarzyszenia „Senior" w Rzeczniowie wyjątkowo intensywnym czasem. Członkowie organizacji po raz kolejny udowodnili, że aktywność nie ma wieku, a lokalne tradycje najlepiej pielęgnować poprzez wspólne działanie, spotkania i dzielenie się doświadczeniem z kolejnymi pokoleniami.

Stowarzyszenie pod przywództwem Pani Prezes Henryki Kiepas podejmowało w tym roku wiele różnorodnych inicjatyw – od działań kulinarnych i edukacyjnych, przez udział w ważnych wydarzeniach gminnych, aż po wyjazdy integracyjne i skuteczne pozyskiwanie środków zewnętrznych.



Stowarzyszenie „Senior" z dofinansowaniem

Smaki Rzeczniowa w telewizji

Jednym z ciekawszych wydarzeń była wizyta przedstawicielek Stowarzyszenia w **Telewizji Silver**. 20 lipca seniorki zaprezentowały widzom smaki i kulinarne tradycje Rzeczniowa. Podczas programu przygotowały pierogi oraz kapuśniak po rzeczniowsku, a także orzeźwiającą lemoniadę na bazie miodu, cytryn i wody.
Była to doskonała okazja do pokazania szerszej publiczności lokalnej kuchni, ale również energii, pasji i zaangażowania rzeczniowskich seniorek.

Tradycja przekazywana najmłodszym

Ważnym elementem działalności Stowarzyszenia są również działania międzypokoleniowe. Panie ze Stowarzyszenia zaprosiły uczniów rzeczniowskiej szkoły



Wspólne gotowanie i pielęgnowanie tradycji

do wspólnego gotowania. Podczas warsztatów kulinarnych dzieci poznały tajniki przygotowywania farszów i własnoręcznie lepiły pierogi z pięcioma różnymi nadzieniami – mięsem i kapustą, kapustą i grzybami, jabłkami, serem oraz farszem ruskim.

Spotkanie było nie tylko nauką gotowania, ale także okazją do rozmowy, wspólnej pracy i przekazywania młodemu pokoleniu kulinarnych tradycji.



Seniorki promują smaki Rzeczniowa

Kolejnym wyjątkowym wydarzeniem były **warsztaty pieczenia** chleba, które odbyły się 14 września przy tradycyjnym piecu chlebowym w Rzeczniowie. Zajęcia poprowadzili członkowie Stowarzyszenia – **Pan Krzysztof Patyk i Pan Marian Przepiórka**, emerytowani piekarze z wieloletnim doświadczeniem.

Uczestnicy poznali tajniki tradycyjnego wypieku chleba, przygotowywali ciasto, formowali bułeczki, rogale i warkocze, a przy okazji słuchali opowieści i wspomnień związanych z dawnym rzemiosłem piekarskim. Warsztaty zakończyła wspólna degustacja świeżo upieczonych wypieków.

Tradycyjne smaki podczas lokalnych wydarzeń

Członkowie Stowarzyszenia aktywnie włączyli się również w organizację lokalnych wydarzeń. **26 lipca podczas Festiwalu w Dechę oraz 20 września podczas Festiwalu Smaków** prowadzili Karczmę Regionalną.

Seniorzy zadbali o przygotowanie tradycyjnych potraw, wyjątkowy klimat i domową atmosferę. Karczma cieszyła się dużym zainteresowaniem odwiedzających i stała się miejscem, w którym można było nie tylko spróbować regionalnych smaków, ale także porozmawiać i poczuć atmosferę dawnej, wspólnotowej kuchni.

Działania te są ważnym elementem misji Stowarzyszenia – **pielęgnowania lokalnego dziedzictwa kulinarnego i przekazywania tradycji kolejnym pokoleniom.**

Razem także poza Rzeczniowem

Aktywność Stowarzyszenia to nie tylko praca na rzecz lokalnej społeczności, ale również integracja jego członków. W sierpniu seniorzy wybrali się na wspólny wyjazd do Sianożęt. Pobyt nad morzem był okazją do odpoczynku, zwiedzania Koszalina i okolic jeziora Jamno, ale przede wszystkim do wspólnego spędzenia czasu.

Rozmowy, wspólne wycieczki i chwile relaksu pozwoliły jeszcze bardziej zacieśnić więzi pomiędzy członkami organizacji.

Skutecznie sięgają po środki zewnętrzne

Stowarzyszenie „Senior" nie poprzestaje na własnych inicjatywach i aktywnie poszukuje możliwości rozwoju. W tym roku organizacja otrzymała **10 tys. zł dofinansowania z Samorządu Województwa Mazowieckiego** w ramach programu **„Wspieranie Gospodyń Aktywnych Społecznie".**

Stowarzyszenie „Senior" w Rzeczniowie znalazło się w gronie 559 beneficjentów spośród 1796 wnioskodawców, którzy otrzymali dofinansowanie w ramach tegorocznej edycji programu. 16 września w Mazowieckim Centrum Sztuki Współczesnej „Elektrownia" podpisano umowę na realizację zadania

Pozyskane środki zostaną przeznaczone na działania



Karczma Regionalna – serce tradycyjnej kuchni

służące aktywizacji mieszkańców, integracji lokalnej społeczności oraz pielęgnowaniu tradycji i lokalnego dziedzictwa.

Aktywność, która łączy

Miniony rok pokazuje, że Stowarzyszenie „Senior" jest organizacją pełną energii, pomysłów i zaangażowania. Jego działalność to nie tylko spotkania członków, ale przede wszystkim **aktywizowanie mieszkańców, integracja międzypokoleniowa, promocja Rzeczniowa oraz troska o lokalne tradycje i dziedzictwo.**

Seniorki i seniorzy dzielą się tym, co mają najcenniejsze – swoim czasem, wiedzą, doświadczeniem i wspomnieniami. Dzięki temu tradycje nie pozostają jedynie historią, ale stają się żywą częścią współczesnego życia lokalnej społeczności.

Podejmowane przez Stowarzyszenie inicjatywy pokazują również, że warto mieć pomysły i odważnie sięgać po środki zewnętrzne, które pozwalają realizować kolejne działania.

To był intensywny rok, bardzo pracowity i pełen wrażeń. Stowarzyszenie „Senior" już dziś pokazuje, że aktywność, współpraca i pasja mogą być najlepszym sposobem na budowanie silnej i zintegrowanej społeczności.



Wspólna podróż, wspólne chwile

Urząd Gminy w Rzeczniowie
27-353 Rzeczniów, Rzeczniów 1,
tel.: +48 6167024,
e-mail: urzad@rzeczniow.pl
www.rzeczniow.pl

eprasa.pl aa6fb62963

MATERIAŁ INFORMACYJNY GMINY GŁOWACZÓW
0011596930

Złoty Wiek w Gminie Głowaczów – Aktywność, Pasja i Wspólnota

Współczesna jesień życia w gminie Głowaczów to czas pełen energii, rozwoju osobistego oraz budowania trwałych relacji międzyludzkich. Dzięki zaangażowaniu Samorządu Gminy Głowaczów, Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Głowaczowie, lokalnego Klubu „Senior+" oraz wsparciu organizacji pozarządowych, takich jak Fundacja Centrum Rozwoju Osobistego z siedzibą w Głowaczowie, czy Stowarzyszenie Razem dla Miasta i Gminy Głowaczów, najstarsi mieszkańcy gminy udowadniają, że wiek jest jedynie liczbą, a aktywność społeczna przynosi spełnienie i radość.



Jubileusz – 5-lecie działalności Klubu Senior+


Wyjazd do Teatru Powszechnego im. Jana Kochanowskiego w Radomiu


Dzień Babci i Dziadka w gminie Głowaczów


Warsztaty artystyczne Koła Gospodyń Wiejskich Głowaczowianki

Główny punktem na mapie aktywności senioralnej w gminie jest Klub „Senior+" z siedzibą w Głowaczowie przy ul. Leżeńskiej 1. To miejsce spotkań, warsztatów, rozmów przy kawie oraz inicjatyw zrzeszających osoby starsze wokół wspólnych pasji.

Wyjątkowym i wzruszającym momentem w życiu lokalnej społeczności były obchody 5-lecia działalności Klubu „Senior+", które uroczyście świętowano w maju 2026 roku. Pięć lat istnienia placówki to czas wypełniony dziesiątkami wspólnych inicjatyw, nawiązanymi przyjaźniami i niezwykłą metamorfozą postrzegania roli seniora w środowisku lokalnym.

Podczas tego wyjątkowego jubileuszu seniorzy udowodnili, że mają nie tylko ogromną energię, ale również wszechstronne talenty artystyczne i wielkie poczucie humoru. Zmysł aktorski zaprezentowali w przygotowanych specjalnie na tę okazję inscenizacjach skeczów „Randka w ciemno" oraz „Głowaczowskie biuro śledcze". Podczas uroczystości nie brakowało wzruszeń, podziękowań dla władz samorządowych, pracowników wspierających instytucji oraz samych klubowiczów, którzy każdego dnia tworzą to wyjątkowe miejsce.


Spotkanie wielkanocne w Klubie Senior+

Seniorzy z gminy Głowaczów regularnie biorą udział w warsztatach rękodzieła artystycznego i kulinarnych, gdzie tworzą tradycyjne ozdoby świąteczne, palmy wielkanocne oraz wypiekają lokalne przysmaki. Swoje prace oraz pasje prezentują na wydarzeniach, takich jak Międzypowiatowy Wernisaż Twórczości Środowisk Senioralnych i Osób z Niepełnosprawnościami, Kół Gospodyń Wiejskich.

Oferta Klubu jest niezwykle różnorodna i dostosowana do potrzeb uczestników. Seniorzy regularnie biorą udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych, takich jak pilates. Wspólne treningi pozwalają utrzymać sprawność fizyczną, wspierają zdrowie i wprawiają w doskonały nastrój.

Gmina Głowaczów oraz Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Głowaczowie we współpracy ze specjalistami kładą ogromny nacisk na profilaktykę oraz bezpieczeństwo najstarszych mieszkańców. W ramach edukacji prozdrowotnej seniorzy uczestniczą w warsztatach i prelekcjach. Przykładem są warsztaty z dietetykiem klinicznym, podczas których uczestnicy dowiadują się, jak odpowiednią dietą wspierać swój organizm.

Szczególne miejsce zajmują inicjatywy skierowane do osób starszych i samotnych. Z okazji Dnia Babci i Dnia Dziadka organizowane są specjalne odwiedziny, podczas których przedstawiciele instytucji składają życzenia, spędzają z seniorami czas na rozmowach oraz wręczają im pamiątkowe, symboliczne kartki świąteczne. To niezwykły gest życzliwości, który przynosi poczucie bliskości, pamięci i wywołuje bezcenny uśmiech na twarzach najstarszych mieszkańców naszej gminy.

Ważną częścią działalności Klubu są również wydarzenia integracyjne i kulturalne. Tradycją stały się zabawy taneczne, wieczorki walentynkowe, andrzejkowe, wspólne celebrowanie tłustego czwartku, Dnia Kobiet, Dnia Mężczyzny, Dnia Matki. Seniorzy pielęgnują lokalną tradycję, organizując uroczyste spotkania wielkanocne oraz wigilijne połączone z degustacją potraw. Kultura to także wyjazdy do teatru – m.in. na spektakle w Teatrze Powszechnym im. Jana Kochanowskiego w Radomiu oraz udział w inicjatywach literackich, takich jak Narodowe Czytanie.

Nie brakuje również integracji międzypokoleniowej. Seniorzy chętnie współpracują z dziećmi ze szkół i przedszkoli. Wspólnie przygotowują warsztaty z robienia palm i ozdób świątecznych, włączają się w organizację Dnia Dziecka oraz pikników rodzinnych. Warto również podkreślić ogromne serce i zaangażowanie społeczności senioralnej. Podczas Dni Miasta i Gminy Głowaczów czy lokalnych festynów prowadzą akcje charytatywne na rzecz potrzebujących, wykazując się empatią, życzliwością i chęcią niesienia pomocy.

Seniorzy z Głowaczowa są ciekawi świata. W ramach turystyki senioralnej organizowane są liczne wycieczki – od jednodniowych wyjazdów integracyjnych (np. spływy kajakowe po Radomce czy pielgrzymki), po dłuższe wyjazdy krajowe, m.in. do Jarosławca.

Przełomowym wydarzeniem w historii lokalnego samorządu i społeczności senioralnej było utworzenie w sierpniu 2026 roku Rady Seniorów Gminy Głowaczów. Powołanie tego organu stanowi ważny krok w kierunku budowania społeczeństwa obywatelskiego i włączania najstarszych mieszkańców w procesy decyzyjne gminy. Rada Seniorów została powołana, aby integrować osoby starsze i zapobiegać ich wykluczeniu, jak również reprezentować potrzeby, głos oraz interesy osób starszych wobec władz samorządowych.

Dzięki szerokiej ofercie wydarzeń integracyjnych, edukacyjnych, zdrowotnych i kulturalnych gmina Głowaczów staje się miejscem przyjaznym osobom starszym, tworząc warunki do pełnego, radosnego i bezpiecznego życia.


Dzień Kobiet i Dzień Mężczyzny w Klubie Senior+

Urząd Miasta i Gminy w Głowaczowie
ul. Rynek 35, 26-903 Głowaczów
sekretariat@glowaczow.pl www.glowaczow.pl 48 623 10 75

eprasa.pl aa6fb62963

MATERIAŁ INFORMACYJNY GMINY GÓZD

0011594418

Gmina Gózd. Seniorzy - są wśród nas, a każdy z nas... nim będzie

Ich wiek, doświadczenie i rola, jaką odgrywają w naszym życiu nakazuje nam traktować ich w sposób szczególny: z uznaniem dla ich życiowej mądrości, z dbałością o ich godność.

Ważna rola seniorów nie ogranicza się jednak tylko do życia rodzinnego. Są oni równie ważni w życiu społecznym. Ba, tworzą jego fundament, wnosząc do niego wartości, które kształtują młode pokolenia. Codzienna troska o seniorów i pamięć o nich jest więc naszą powinnością. Naszym zadaniem powinno być również stwarzanie im przestrzeni, w której mogliby aktywnie i miło spędzać czas, a nawet podejmować działania dla dobra wspólnego. Seniorzy też chcą czuć się potrzebni!

W gminie Gózd nie funkcjonuje Klub Seniora, ale są za to Koła Gospodyń Wiejskich. To właśnie w nich skupiają się seniorzy. Piszemy seniorzy, bo mimo że nazwa mówi o „gospodyniach", to w Kołach swoje miejsce znaleźli również panowie, podobnie zresztą jak przedstawicielki młodszego pokolenia. Seniorki są jednak filarem większości Kół, to one dzierżą w nich palmę pierwszeństwa. Członkinie KGW mimo różnicy wieku świetnie współegzystują, dzieląc się tym, co mają najcenniejszego, a istotnego z punktu widzenia organizacji. Starsze panie - doświadczeniem, zwłaszcza tym organizacyjnym i kulinarnym, młodsze - energią, nowymi pomysłami i umiejętnościami cyfrowymi, dzięki którym Koła reklamują się w Internecie i docierają do szerokiego grona odbiorców.

Najważniejszym obszarem aktywności Kół z terenu gminy Gózd, podobnie zresztą jak wielu innych, są działania o charakterze integracyjnym oraz działania podejmowane na rzecz podtrzymywania szeroko rozumianej kultury ludowej.

Koła Gospodyń Wiejskich, jeżeli nie organizują lub współorganizują wydarzeń, to zawsze w nich uczestniczą. Bez nich nie odbędzie się żaden festyn, żadna akcja charytatywna, żaden jarmark wielkanocny czy bożonarodzeniowy. Stoiska, na których Członkinie wystawiają przygotowane przez siebie potrawy, wypieki, a także rękodzieło, zawsze cieszą się dużym zainteresowaniem. Miłośników dobrej kuchni i sztuki ludowej nie brakuje.

Innymi słowy, Koła Gospodyń Wiejskich zawsze są tam, gdzie coś się dzieje, czy to na szczeblu gminnym, czy powiatowym. Panie biorą udział m.in. w święcie ziemniaka, w festiwalu produktów regionalnych, który notabene w tym roku odbył się na terenie naszej gminy, no i rzecz jasna w dożynkach, tych parafialnych i powiatowo-gminnych. Na tych drugich gminę Gózd reprezentuje co roku inne Koło. Wyplataniem wieńca zajmują się seniorki, juniorki zapewniają potrzebne materiały, a panowie przygotowują konstrukcję. Z satysfakcją przyznajemy, że ta zespołowa praca zazwyczaj przynosi wymierne efekty w postaci jednego z czołowych miejsc w konkursie dożynkowym na najładniejszy wieniec.

Seniorki spełniają się więc i kulinarnie, i artystycznie, a nawet rozwijają swoje pasje wokalne. Jedno z Kół jest bowiem tzw. Kołem śpiewaczym, które ma bardzo bogaty repertuar przyśpiewek i piosenek ludowych. Jego udział w wydarzeniach gminnych i regionalnych jest zatem oczywisty.

Koła Gospodyń Wiejskich, czytaj: seniorki i seniorzy mają więc w gminie Gózd nie tylko szerokie pola do działania, ale i wielką przychylność władz samorządowych. Lokalna władza docenia ich ważną rolę w integrowaniu lokalnej społeczności, budowaniu pozytywnego wizerunku gminy i promowaniu jej na zewnątrz.













Urząd Gminy Gózd
26-634 Gózd, ul. Radomska 7
tel./fax (+48) 48 320 20 97, 48 320 20 82
e-mail: gmina@gozd.pl www.gozd.pl

eprasa.pl aa6fb62963

MATERIAŁ INFORMACYJNY GMINY CHOTCZA
0011597730

Radosne pożegnanie lata w Chotczy.

Za nami wyjątkowy Piknik Integracyjny!

W sobotę, 5 września 2026 roku, Kompleks boisk przy Publicznej Szkole Podstawowej w Chotczy-Józefowie tętnił życiem, muzyką i śmiechem. Wszystko za sprawą Pikniku Integracyjnego pod hasłem „Wesoło, zdrowo, społecznie – żegnamy lato bajecznie!". To lokalne wydarzenie miało ogromne znaczenie dla naszej społeczności, stając się nie tylko okazją do doskonałej zabawy, ale przede wszystkim przestrzenią do zacieśniania sąsiedzkich więzi, budowania relacji i wspólnego celebrowania lokalnych tradycji.

Piknik oficjalnie otworzył Wójt Gminy Chotcza, witając licznie przybyłych mieszkańców oraz zaproszonych gości. Choć lato nieuchronnie mija, a dzieci i młodzież powróciły już do szkolnych ławek, wydarzenie stało się symbolem energetycznego i pełnego optymizmu wejścia w nadchodzące, jesienne miesiące. Przez cały dzień promowano tu aktywny i zdrowy styl życia, a przygotowany program nie pozwolił nikomu na nudę.
Scena piknikowa od samego początku przyciągała miłośników dobrej muzyki. Imprezę otworzył występ lokalnej Kapeli Wesoły Kwartet. Tuż po nich przed publicznością zaprezentował się Zespół Śpiewaczo-Muzyczny „Tymienianki" oraz Koło Gospodyń Wiejskich „Tymienianki", które swoimi występami przypomniały o pięknie tradycji naszego regionu. Wieczorny blok programowy należał do dynamicznych brzmień i muzyki tanecznej. Koncert zespołu FOLKOVA rozgrzał publiczność, a gwiazdy wieczoru – zespoły Extazy oraz Enjoy – porwały mieszkańców do wspólnej zabawy i tańca. Całość imprezy zwieńczyła wieczorna zabawa taneczna, którą ponownie poprowadził niezawodny Wesoły Kwartet.
Organizatorzy zadbali o to, aby każdy uczestnik znalazł coś dla siebie. Najmłodsi mieszkańcy mogli bezpłatnie korzystać z trzech wielkich, kolorowych dmuchańców, a profesjonalne animatorki przez cały czas trwania pikniku dbały o uśmiech na dziecięcych twarzach, organizując gry i kreatywne zabawy. Niezwykłym powodzeniem cieszyła się strefa kulinarna, w której królowała degustacja tradycyjnych potraw przygotowanych przez Koło Gospodyń Wiejskich. Dodatkowo uczestnicy pikniku mogli odwiedzić stoiska tematyczne partnerów Gminy Chotcza, a kulminacyjnym momentem popołudnia było uroczyste rozstrzygnięcie lokalnych konkursów i wręczenie nagród laureatom.
Dziękujemy, że byliście z nami!











Zadanie pn. „Wesoło, zdrowo, społecznie – żegnamy lato bajecznie!" współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.

Urząd Gminy Chotcza

Chotcza-Józefów 60 | 27-312 Chotcza
tel.: 48 375 10 32 | fax: 48 375 10 33
e-mail: ug@chotcza.pl
https://samorzad.gov.pl/web/gmina-chotcza

eprasa.pl aa6fb62963

MATERIAŁ INFORMACYJNY GMINY MIASTA PIONKI
0011594506

„Miejsce nauki, pasji i integracji" – Uniwersytet Trzeciego Wieku w Pionkach

Indeksu nie trzeba, egzaminów też nie ma. Przydają się za to ciekawość świata, chęć do działania i trochę wolnego czasu. Od siedemnastu lat Uniwersytet Trzeciego Wieku działający w Miejskim Ośrodku Kultury w Pionkach udowadnia, że zakończenie pracy zawodowej wcale nie musi oznaczać zwolnienia tempa. Czasem jest dokładnie odwrotnie.


Wiosenne spotkanie UTW, 12.05.2026


Wiosenne spotkanie UTW, 12.05.2026


Rozgrzewka przed Marszem Nordic Walking, 11.05.2023


Marsz Nordic Walking, 11.05.2023

Pionkowski Uniwersytet Trzeciego Wieku powstał 26 lutego 2009 roku jako program edukacyjno-kulturalny Miejskiego Ośrodka Kultury. Od tamtej pory kolejne roczniki słuchaczy pokazują, że określenie „trzeci wiek" to bardzo często po prostu moment, w którym to życie wrzuca trzeci bieg.

W UTW trudno bowiem mówić wyłącznie o nauce w tradycyjnym znaczeniu – owszem, są wykłady, prelekcje i spotkania ze specjalistami, ale uniwersytet to również gimnastyka, taniec, nordic walking, malarstwo, śpiew, wycieczki, wyprawy rowerowe, koncerty, spektakle i wiele innych. Przede wszystkim jednak regularne okazje do spotkań.

Rok akademicki dla seniorów, podobnie jak na klasycznych uczelniach, dzieli się na dwa semestry. Nie ma jednak kolokwiów ani sesji egzaminacyjnej. Jest za to program, który ma odpowiadać na rzeczywiste zainteresowania słuchaczy, a wiele inicjatyw powstaje właśnie z ich pomysłów.

Słuchaczem pionkowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku może zostać każda osoba po 50. roku życia z miasta lub gminy Pionki, która zakończyła aktywność zawodową i chce nadal rozwijać swoje zainteresowania, odkrywać nowe pasje oraz uczestniczyć w życiu lokalnej społeczności.

Tematyka spotkań jest szeroka, bo szerokie są też zainteresowania uczestników. W samym 2025 roku można było posłuchać między innymi o atrakcyjnych miejscach Puszczy Kozienickiej, historii Pionek, albańskich krajobrazach czy karnawale weneckim. Sporo miejsca zajmowały zagadnienia związane ze zdrowiem – od witamin i suplementów, przez dietetykę czy profilaktykę, po aktywność ruchową i bezpieczeństwo seniorów.

Na wykłady UTW zapraszani są specjaliści, nauczyciele, lekarze i pasjonaci różnych dziedzin. I nie jest to jednostronne przekazywanie wiedzy. Są pytania, rozmowy, dyskusje i własne doświadczenia słuchaczy. W końcu uniwersytet działa dla ludzi, którzy nie przyszli tu po ocenę w indeksie, tylko po coś znacznie cenniejszego – możliwość zdobycia wiedzy.

Jeśli jednak ktoś wyobraża sobie UTW jako rząd krzeseł ustawionych przed prelegentem, to musi ten obraz zweryfikować. Największą popularnością od lat cieszą się bowiem zajęcia ruchowe, wycieczki i spotkania integracyjne.

W stałej ofercie pojawiają się zajęcia ruchowe i taneczne, spacery nordic walking czy wieczorki taneczne. Każda z tych aktywności ma nieco inny charakter, ale cel pozostaje ten sam – jak najdłużej zachować sprawność, dobre samopoczucie i ochotę do działania.

A kiedy sale MOK przestają wystarczać, słuchacze ruszają dalej. W ciągu minionych lat odwiedzili między innymi Warszawę i Powsin, Zamość, a w 2025 roku także Malbork i Trójmiasto. Były wyprawy rowerowe, wyjazdy do teatru czy na kinową retransmisję świątecznego koncertu André Rieu.

Nie brakuje również działalności artystycznej. Słuchacze mogą brać udział w zajęciach plastycznych i artystycznych, rozwijać umiejętności wokalne czy próbować swoich sił na scenie. Przy uniwersytecie działa własna Grupa Artystyczna UTW, która prezentuje się podczas wydarzeń organizowanych przez MOK, w tym uroczystych zakończeń roku akademickiego.

To właśnie ta różnorodność jest jednym z najważniejszych znaków rozpoznawczych pionkowskiego uniwersytetu. Jedni wybierają pędzel, inni mikrofon. Ktoś woli basen, ktoś marsz z kijkami, a jeszcze ktoś kolejny wyjazd i poznawanie nowych miejsc. Bo w końcu nie ma jednego przepisu na aktywność po pięćdziesiątce.

W kalendarzu UTW na stałe zapisały się również inauguracje i zakończenia roku akademickiego, Dzień Seniora, Dzień Kobiet, zabawy andrzejkowe, spotkania wigilijne czy majowe marsze nordic walking. Regularnie organizowane są także wieczorki taneczne.

Szczególne miejsce w kalendarzu zajmuje „Spotkanie przy pączku" organizowane z okazji tłustego czwartku. W lutym 2025 roku przy wspólnych stołach spotkało się blisko 120 osób. Były pączki i kawa, ale także konkurs piosenek biesiadnych, nagrody i wspólna zabawa.


Warsztaty cyfrowe dla seniorów, 26.01.2026

Te wszystkie działania wyraźnie pokazują, czym przez lata stał się pionkowski uniwersytet. Bo można przyjść tu dla wykładu, gimnastyki albo wycieczki. Można chcieć nauczyć się czegoś nowego, wrócić do dawnej pasji albo znaleźć zupełnie nową. Ale przede wszystkim jest się tu dla ludzi.

I chyba właśnie na tym polega największa siła Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Od 17 lat jego członkowie pokazują, że niezależnie od metryki wciąż można mieć plany, zainteresowania, apetyt na podróże, ochotę na taniec i zwyczajną ciekawość tego, co wydarzy się za chwilę. A kolejny semestr? Z pewnością przyniesie coś nowego!

Urząd Miasta Pionki
Aleja Jana Pawła II 15, 26-670 Pionki
burmistrz@pionki.pl www.pionki.pl
48 341 42 00, fax: 48 312 11 02

eprasa.pl aa6fb62963

MATERIAŁ INFORMACYJNY GMINY NOWE MIASTO NAD PILICĄ
0011592410

Gmina Nowe Miasto nad Pilicą – seniorzy pełni pasji i energii

Burmistrz Nowego Miasta nad Pilicą Barbara Gąsiorowska przykłada dużą wagę do tworzenia warunków sprzyjających aktywności, integracji i rozwojowi mieszkańców w każdym wieku. Szczególne miejsce w tych działaniach zajmują seniorzy – ważna i aktywna część lokalnej społeczności.

Jednym z efektów tych działań są cztery Kluby Seniora działające przy Miejsko-Gminnym Ośrodku Kultury, które skupiają łącznie ponad 100 seniorów z terenu gminy. „Babie Lato", „Nasz Czas", „Razem Działamy" i „Dobra Energia" to miejsca, w których seniorzy spotykają się, rozwijają swoje pasje, zdobywają nowe umiejętności i aktywnie uczestniczą w życiu lokalnej społeczności.

Razem tworzymy wyjątkową społeczność

Regularne spotkania klubów są okazją do rozmowy, wymiany doświadczeń i budowania przyjaźni. To czas na wspólne działania, rozwijanie zainteresowań, ale również na zwykłą radość ze spotkania z drugim człowiekiem. Kluby odgrywają ważną rolę w przeciwdziałaniu samotności i wykluczeniu społecznemu osób starszych. Dają możliwość nawiązywania nowych znajomości, podtrzymywania relacji i aktywnego uczestnictwa w życiu gminy. Dla wielu seniorów stały się miejscem, do którego chętnie wracają i w którym czują się potrzebni oraz doceniani.

Pasja nie zna wieku

Seniorzy rozwijają swoje talenty w sekcjach wokalnych, tanecznych, plastyczno-rękodzielniczych i kabaretowych. Przygotowują również występy prezentowane podczas wydarzeń organizowanych w gminie.

Ich talent i zaangażowanie można było podziwiać m.in. podczas Gali Kobiecego Blasku, Nocy Świętojańskiej, Wakacyjnej Potańcówki oraz Rodzinnej Niedzieli. Muzyka, taniec, śpiew i dobry humor tworzą wyjątkową atmosferę



Barbara Gąsiorowska - Burmistrz Miasta i Gminy Nowe Miasto nad Pilicą

tych spotkań, a jednocześnie łączą różne pokolenia. Aktywność seniorów pokazuje, że na realizowanie pasji i podejmowanie nowych wyzwań nigdy nie jest za późno.

Wiedza, bezpieczeństwo i relaks

Działalność klubów to także edukacja. Seniorzy uczestniczą w spotkaniach poświęconych bezpieczeństwu, ucząc się rozpoznawać zagrożenia, chronić swoje dane i bezpiecznie korzystać z urządzeń elektronicznych. Ważnym tematem jest również zdrowie. Podczas spotkań seniorzy zdobywają wiedzę dotyczącą udzielania pierwszej pomocy i właściwego reagowania w sytuacjach zagrożenia. Nie brakuje także czasu na odpoczynek. W sierpniu seniorzy uczestniczyli w wyjątkowym wydarzeniu – „Leśnym SPA dla seniorów". Kontakt z naturą, spokojna atmosfera i wspólnie spędzony czas były okazją do relaksu, wyciszenia i regeneracji sił.



Warsztaty tworzenia dekoracji wielkanocnych

Podróże, które inspirują

Ważną częścią działalności Klubów Seniora są również wyjazdy i spotkania integracyjne. Wspólne podróże pozwalają poznawać nowe miejsca, historię i kulturę, ale przede wszystkim dają możliwość spędzenia czasu razem i tworzenia pięknych wspomnień. W 2026 roku nasi seniorzy odwiedzili m.in. Centrum Nauki Kopernik, poznawali uroki i architekturę Wrocławia oraz Zamościa, a także odkrywali podziemne skarby Wieliczki. Wyjazdy do Nadbużańskiego Parku Krajobrazowego oraz Muzeum Wsi Radomskiej były natomiast okazją do kontaktu z naturą i powrotu do dawnych polskich tradycji.

Seniorzy – ważna część naszej wspólnoty

Cztery Kluby Seniora to znacznie więcej niż miejsca spotkań. To przestrzeń przyjaźni, aktywności, rozwoju i wzajemnego wsparcia. To miejsca, w których można rozwijać talenty, poznawać świat, zdobywać nowe umiejętności, a przede wszystkim – być razem.
Aktywność nowomiejskich seniorów pokazuje, że wiek nie jest przeszkodą w realizowaniu pasji i podejmowaniu nowych wyzwań. Ich energia, doświadczenie i zaangażowanie są ważną częścią życia naszej gminy.



Seniorzy na Senioradzie



Występ seniorów na Gali Kobiecego Blasku



Warsztaty plastyczne dla seniorów

Urząd Miasta i Gminy Nowe Miasto nad Pilicą
pl. O. H. Koźmińskiego 1/2, 26-420 Nowe Miasto nad Pilicą
nowemiasto@nowemiasto.pl www.nowemiasto.pl 48 674 10 98

eprasa.pl aa6fb62963

MATERIAŁ INFORMACYJNY GMINY MOGIELNICA

0011594656

Klub Seniora „Wesoło Razem"



Jesień życia to wyjątkowy czas, który w naszej społeczności nabiera zupełnie nowych, barwnych odcieni. Dzisiejszy senior to osoba pełna pasji, ciekawa świata i gotowa do podejmowania nowych wyzwań. Doskonałym tego dowodem są właśnie członkowie naszego Klubu „Wesoło Razem". Ich zaangażowanie, uśmiech oraz niespożyta energia pokazują, że wiek to tylko cyfra, a prawdziwa młodość kryje się w sercu. Zapraszam do lektury tego wyjątkowego materiału. Niech opowieść o działalności naszych seniorów będzie dla nas wszystkich inspiracją do tego, jak pięknie i aktywnie można żyć dla siebie i dla innych.

Z wyrazami szacunku i sympatii,
Robert Lipiec
Burmistrz Gminy i Miasta Mogielnica

Spotykają się, integrują, rozwijają swoje pasje i aktywnie uczestniczą w życiu lokalnej społeczności. Klub Seniora „Wesoło Razem" w Mogielnicy pokazuje, że na realizację marzeń i wspólne przeżywanie pięknych chwil nigdy nie jest za późno.

Pomysł stworzenia miejsca, w którym seniorzy mogliby regularnie się spotykać, pojawiał się podczas spotkań przedwyborczych do Rady Miejskiej w Mogielnicy. Zgłaszane postulaty stały się impulsem do działania. W lipcu 2024 roku powstał Klub Seniora „Wesoło Razem", działający w ramach Miejsko-Gminnego Ośrodka Kultury i Biblioteki Samorządowej. Dziś skupia już ponad 70 członków.

Aktywnie, twórczo i razem

Działalność klubu koncentruje się na aktywizacji i integracji seniorów, promocji zdrowia, edukacji, rozwijaniu zainteresowań oraz działalności kulturalnej, twórczej, krajoznawczej i rekreacyjnej. W kalendarzu klubowym nie brakuje spotkań wigilijnych, andrzejkowych, walentynkowych, z okazji Dnia Kobiet i Dnia Seniora. Seniorzy uczestniczą w zajęciach gimnastycznych, tanecznych, a także zajęciach z kinezjologii.

Swoje miejsce znalazła także muzyka. W klubie powstała grupa wokalna „Fajne Cioc", która uświetnia występami lokalne wydarzenia.



Ognisko nad zalewem

Wiedza i troska o zdrowie

„Wesoło Razem" to nie tylko spotkania towarzyskie, ale również możliwość zdobywania wiedzy i dbania o zdrowie. W ramach działalności edukacyjnej odbył się wykład Ministerstwa Polityki Senioralnej „Bezpieczne płatności w sieci dla seniorów", poświęcony sposobom oszukiwania osób starszych, wyłudzaniu poufnych danych i technikom manipulacji.

Seniorzy spotkali się także z policjantkami z Grójca podczas wydarzenia „Bezpieczeństwo to nasz główny cel". Zorganizowano trzy prelekcje i prezentacje z fizjoterapeutką Anną Mytnik, absolwentką miejscowego LO, poświęcone temu, jak dbać o zdrowie na co dzień. O profilaktyce szczepiennej rozmawiano z przedstawicielkami grójeckiego sanepidu.

Klub wziął udział w projekcie edukacyjnym fundacji Starsi „Jak dbać o pamięć?", warsztatach „Kobiety dla kobiet", w których szyły poduszki w kształcie serca dla podopiecznych Radomskiego Centrum Onkologii. W ramach projektu „Bon dla Seniora" odbyły się także warsztaty florystyczne oraz rękodzieła „Senior wśród kwiatów", na który klub otrzymał dofinansowanie 3000 zł.

Kultura, pasje i lokalne talenty

Ważną częścią działalności klubu jest kultura. Seniorzy uczestniczą w gminnych uroczystościach oraz wydarzeniach związanych z Narodowym Czytaniem. W ramach promocji absolwentów miejscowego LO klub zorganizował spotkanie z Zygmuntem Sieradzanem, mistrzem florystyki pracującym na różnych kontynentach, który zaprezentował swoje prace i osiągnięcia oraz sposoby tworzenia kompozycji z roślin. Gościem był również Cezary Kostrzewski – charakteryzator filmowy pracujący przy polskich i zagranicznych produkcjach, wielokrotnie nagradzany za oryginalność. Seniorzy spotkali się także z dziennikarzem radiowym i telewizyjnym Romanem Czejarkiem zorganizowanym przez MGOKiBS.



Seniorzy czytają utwory Jana Kochanowskiego

Rękodzieło, tradycja i smak

Podczas nowoczesnych dożynek Folk Festiwal 2025 seniorzy przygotowali wystawę „Rękodzieło Lokalnych Twórców", prezentując prace z ceramiki, rzeźby, garncarstwa, malarstwa, haftu, koronkarstwa i tkactwa. Klub otrzymał wyróżnienie za kosz dożynkowy zaprojektowany i wykonany przez Janusza Szwogżlisa.

W kolejnej edycji wydarzenia seniorzy przygotowali stoisko garmażeryjne z własnymi wyrobami oraz kawiarenkę ogrodową. Klub otrzymał również wyróżnienie za tort w konkursie „Jabłko na sto sposobów", wykonany przez Elżbietę Strzelecką.



Zajęcia grupy tanecznej

Wspólne chwile

Wśród wydarzeń ważnych dla członków klubu znalazły się „Herbatka u Babci i Dziadka", gminny Finał WOŚP, podczas którego wystąpiły „Fajne Ciocie", udział seniorek w lekcjach bibliotecznych oraz Festyn „Kocham Cię Polsko" w szkole w Kozietułach.

Seniorzy uczestniczyli również w wigilijnym koncercie międzypokoleniowym „Razem pod jedną gwiazdą" w ZSO w Mogielnicy. Zorganizowali wycieczkę w Góry Świętokrzyskie i do Sandomierza, a także wyjazdy na koncerty: „Dzień polski", „Od Wiednia do Rio de Janeiro", „Orkiestra Księżniczek" i „10 Tenorów".

Działalność Klubu Seniora „Wesoło Razem" pokazuje, jak wiele można osiągnąć dzięki wspólnemu działaniu, zaangażowaniu i wzajemnej życzliwości. To miejsce, w którym można rozwijać zainteresowania, zdobywać wiedzę, dzielić się talentami i aktywnie uczestniczyć w życiu lokalnej społeczności.

„Seniorze, realizuj się tu i teraz, bo nie wiesz, co przyniesie jutro".

Klub Seniora „Wesoło Razem"
Wanda Zupa



Uroczyste spotkanie z okazji 1. rocznicy działalności 2025



Udział naszych seniorów w korowodzie dożynkowym

Urząd Gminy i Miasta
ul. Rynek 1, 05-640 Mogielnica
+48 663-51-49, +48 663-52-63
gmina@mogielnica.pl
www.nowa.mogielnica.pl

eprasa.pl aa6fb62963

MATERIAŁ INFORMACYJNY GMINY TCZÓW
0011595124

Gmina Tczów – samorząd, który stawia na aktywność w każdym wieku

Gmina Tczów ma powody do dumy. Samorząd otrzymał już tytuł Lidera Regionu Samorządu 2026 w kategorii „Edukacja – sport". To wyróżnienie jest ogromnym powodem do satysfakcji, ale przede wszystkim zobowiązaniem do dalszej pracy na rzecz mieszkańców. Władze gminy podkreślają, że rozwój lokalnej społeczności nie może ograniczać się wyłącznie do dużych inwestycji. Równie ważne są inicjatywy, które budują relacje, aktywizują mieszkańców i sprawiają, że każdy – niezależnie od wieku – może czuć się ważną częścią swojej gminy.



Jednym z istotnych kierunków działań Gminy Tczów jest rozwój infrastruktury sportowej. Nowoczesna i dobrze przygotowana baza stwarza możliwości aktywnego spędzania czasu dzieciom, młodzieży i dorosłym. Sport jest jednak czymś więcej niż tylko inwestycją w obiekty. To również sposób na spotkanie, integrację i budowanie więzi. Dlatego obok dużych przedsięwzięć infrastrukturalnych samorząd dużą wagę przywiązuje do wydarzeń skierowanych do mieszkańców, w tym do seniorów.





Seniorzy – ważna część lokalnej wspólnoty

Ostatnie miesiące pokazały, że mieszkańcy Gminy Tczów bardzo chętnie korzystają z możliwości wspólnego spędzania czasu. Jednymi z ważniejszych wydarzeń były wigilia dla seniorów oraz spotkanie wielkanocne. Były to chwile pełne rozmów, wzajemnej życzliwości i wspólnego przeżywania wyjątkowych świątecznych momentów. Takie spotkania mają ogromne znaczenie – szczególnie w czasach, gdy coraz częściej mówi się o potrzebie przeciwdziałania samotności i wykluczeniu społecznemu osób starszych.

Dla seniorów spotkanie przy wspólnym stole to nie tylko okazja do rozmowy. To możliwość zobaczenia znajomych, nawiązania nowych relacji, wymiany wspomnień i po prostu bycia razem. Właśnie dlatego Gmina Tczów chce tworzyć przestrzeń, w której seniorzy mogą aktywnie uczestniczyć w życiu lokalnej społeczności, a ich obecność jest dostrzegana i doceniana.

Wyjątkowym wydarzeniem była również „Potańcówka na dechach", która zgromadziła prawdziwe tłumy. Muzyka, taniec i atmosfera wspólnej zabawy połączyły mieszkańców różnych pokoleń. Szczególnie dużym zainteresowaniem cieszyły się konkursy taneczne na najlepszą polkę i oberka. Seniorzy z Gminy Tczów licznie wzięli w nich udział, pokazując, że energia, poczucie humoru i zamiłowanie do tańca nie mają metryki.

Potańcówka była czymś więcej niż wydarzeniem rozrywkowym. Stała się doskonałym przykładem tego, jak można łączyć tradycję z nowoczesną formą integracji. Polka i oberek, będące częścią naszego lokalnego i regionalnego dziedzictwa, zabrzmiały w atmosferze wspólnej zabawy. Seniorzy nie byli jedynie widzami – aktywnie uczestniczyli w wydarzeniu i udowodnili, że potrafią porwać do tańca kolejne pokolenia.

Tradycja, doświadczenie i młodość

Szczególne miejsce w życiu Gminy Tczów zajmują Koła Gospodyń Wiejskich. Wójt Gminy Tczów aktywnie wspiera ich działalność, dostrzegając ogromny potencjał, jaki tkwi w tych organizacjach. Koła są miejscem, gdzie spotykają się mieszkańcy różnych pokoleń, wspólnie przygotowują wydarzenia, pielęgnują tradycje i podejmują nowe inicjatywy.

W tej międzypokoleniowej współpracy ogromną rolę odgrywają seniorki. To właśnie one są często prawdziwą skarbnicą wiedzy – znają tradycyjne przepisy, dawne zwyczaje, lokalne historie i sposoby organizowania życia wspólnotowego. Młodsze gospodynie mogą czerpać z ich doświadczenia, jednocześnie wnosząc do działalności Kół nowe pomysły, energię i współczesne spojrzenie.

To niezwykle cenna wymiana. Dzięki niej tradycja nie pozostaje jedynie wspomnieniem, ale jest przekazywana dalej i zyskuje nowe życie.

Wspólnie – także poza miejscem zamieszkania

Seniorki z Gminy Tczów bardzo chętnie uczestniczą również we wspólnych wycieczkach oraz lokalnych spotkaniach. Ważne są dla nich miejsca, w których można spokojnie porozmawiać, wspólnie przygotować wydarzenie czy po prostu spędzić czas w dobrym towarzystwie.

Taką rolę pełnią między innymi nowo wybudowane w tym roku altanki w miejscowościach Janów i Wilczy Ług, które tworzą dodatkową przestrzeń do sąsiedzkich spotkań i integracji. Ważnym miejscem pozostaje także Dom Ludowy w Bartodziejach oraz Gminna Biblioteka. To właśnie takie miejsca budują codzienną, lokalną wspólnotę.

Radomskie Forum Seniora – doświadczenia, które inspirują

Udział Gminy Tczów w „Radomskim Forum Seniora" to kolejna okazja do rozmowy o potrzebach osób starszych, ich aktywności oraz roli samorządu w tworzeniu przyjaznej przestrzeni dla seniorów. Takie wydarzenia pozwalają nie tylko prezentować własne doświadczenia, ale również czerpać inspirację z inicjatyw realizowanych w innych miejscowościach.

Warto pamiętać, że aktywność osób starszych przynosi korzyści wszystkim mieszkańcom. Kiedy seniorzy spotykają się, działają w Kołach Gospodyń Wiejskich, uczestniczą w wydarzeniach kulturalnych, tańczą, podróżują czy angażują się w życie swoich miejscowości, tworzą przestrzeń, w której łatwiej spotykają się różne pokolenia.

Gmina dla każdego pokolenia

Tytuł Lidera Regionu Samorządu 2026 w kategorii „Edukacja – sport" jest dla Gminy Tczów ogromnym wyróżnieniem i powodem do wdzięczności. Pokazuje, że konsekwentne inwestowanie w mieszkańców, sport, edukację i rozwój lokalnej infrastruktury przynosi efekty.

Jednocześnie władze samorządowe mają świadomość, że rozwój gminy to nie tylko drogi, budynki czy obiekty sportowe. To przede wszystkim ludzie. Ich potrzeby, pomysły, aktywność i wzajemne relacje.

Dlatego obok dużych inwestycji tak ważne są małe i większe wydarzenia: wspólna wigilia, spotkanie wielkanocne, wycieczka, spotkanie w altance, wydarzenie w Domu Ludowym, działalność Biblioteki czy pełna tańca „Potańcówka na dechach". Każde z nich buduje coś, czego nie da się łatwo zmierzyć – poczucie wspólnoty i przywiązania do miejsca, w którym żyjemy.

Gmina Tczów chce być samorządem otwartym na mieszkańców w każdym wieku. Samorządem, który inwestuje w przyszłość, ale jednocześnie szanuje przeszłość i doświadczenie tych, którzy przez lata współtworzyli lokalną społeczność - podkreśla Agnieszka Kozuń – Wójt Gminy Tczów.





Urząd Gminy w Tczowie
Tczów 124, 26-706 Tczów
gmina@tczow.pl www.tczow.pl 48 67 68 023

eprasa.pl aa6fb62963

REKLAMA 0011593484

PATATHAI

PaTaThai Radom z wyróżnieniem Gault & Millau!

Autentyczna kuchnia tajska doceniona przez jeden z najbardziej prestiżowych przewodników kulinarnych świata.

Gault&Millau





eprasa.pl aa6fb62963