Gazeta bezpłatna

REKLAMA
511 225 133

ISSN 2084-4255
nr 10(172)/2026

listopad 2026
www.przekrojlokalny.pl

Lokalny PRZEKRÓJ

z dostawą do domu

SULĘCIN KRZESZYCE LUBNIEWICE SŁOŃSK TORZYM OŚNO LUBUSKIE

progress
GWARANCJA CZYSTOŚCI
sprzątanie biur i obiektów przemysłowych
dezynfekcja (zamgławianie, ozonowanie)
sprzątanie po remontach
tel. + 48 511 225 133
www.progress24.eu

KAMIENIARSTWO
Gardziejewski
NAGROBKI
PONAD 50 LAT DOŚWIADCZENIA
OZDOBNE OPASKI DOOKOŁA NAGROBKÓW
691 265 669
SULĘCIN ul.Paderewskiego 14
www.kamieniarstwo-gardziejewski.pl

WULKANIZACJA, MECHANIKA POJAZDOWA
„U PAWŁA"
Ostrów 69
69-200 Sulęcin
wymiana opon, wyważanie
opony nowe oraz używane
wymiana oleju i filtrów
spawanie plastików
naprawy bieżące
tel. 727 686 655
czynne: pn-pt: 8-18, sob: 8-14

progress
cleaning & garden
CZYSTOŚĆ. ZIELEŃ. ZIMA.
KOMPLEKSOWA OBSŁUGA TWOJEGO OBIEKTU
SPRZĄTANIE
klatek schodowych i biur
TERENY ZEWNĘTRZNE
kompleksowa obsługa
PIELĘGNACJA ZIELENI
w tym koszenie dużych powierzchni
ODŚNIEŻANIE
obsługa zimowa
ZAMIATANIE MECHANICZNE
powierzchni utwardzonych
511 225 133
progress24.eu
Sulęcin • ul. M. Skłodowskiej-Curie 4

TAXI
Sebastian
+48 691 622 407
Sulęcin
TAXI
+48 691 622 407
Sulęcin

lekarz medycyny Artur Krysik
Specjalista dermatolog-wenerolog
Specjalista alergolog
Gabinet
Sulęcin Batorego 3A
Aktualne dane do rejestracji na stronie
www.dermatolog-alergolog.pl

MIESZKANIA
DLA FIRM W SULĘCINIE
TEL. 501544686
(faktura VAT)

W numerze:

Sulęcin świętował niepodległość. Wspólnie, uroczyście i z dumą str. 3

SOKowirówka - lokalny przewodnik po kulturze - str. 7

Muzyka, magia i wspólne świętowanie. Gminny Dzień Seniora w Wędrzynie - str. 12

Profilaktyka może uratować życie – rozmowa z posłanką na Sejm RP Katarzyną Osos - str. 14

minął miesiąc

700 metrów od rzeczywistości. Czy to koniec polskiego łowiectwa?



Adam Piotrowski
Redaktor naczelny
Adam.Piotrowski2@gmail.com

Polska wieś od pokoleń żyje w bezpośrednim sąsiedztwie przyrody. Pola graniczą z lasami, gospodarstwa z ostojami dzikiej zwierzyny, a człowiek od wieków stara się zachować równowagę między potrzebami rolnictwa a światem natury. Dziś ta równowaga może zostać poważnie zachwiana.

Obywatelski projekt nowelizacji Prawa łowieckiego zakłada między innymi zwiększenie minimalnej odległości oddawania strzałów od zabudowań do 700 metrów. Autorzy projektu wskazują na bezpieczeństwo ludzi. Jest to ważna kwestia, ale proponowane rozwiązania mogą przynieść skutki znacznie wykraczające poza ich intencje.

Siedemset metrów, które zmienia wszystko

Polska nie jest krajem bezkresnych, niezamieszkanych przestrzeni. Naszą rzeczywistością jest zabudowa rozproszona: pojedyncze gospodarstwa, niewielkie miejscowości i budynki stojące na skraju lasów.

Promień 700 metrów wokół jednego budynku wyznacza obszar ponad 150 hektarów. Wystarczy kilka rozproszonych zabudowań, aby strefy ograniczeń objęły niemal cały kompleks pól uprawnych.

Według szacunków Polskiego Związku Łowieckiego proponowane ograniczenie mogłoby objąć około 75% powierzchni kraju. W przypadku jednego z obwodów Koła Łowieckiego Jeleń w Sulęcinie (nr 49) zlokalizowanego między Kołczynem, Krzeszycami a Przemysławiem (wzdłuż Warty) oznaczałoby to zmniejszenie powierzchni z przeszło 3600 ha do niespełna 150.

Myśliwy, który dzisiaj pomaga rolnikowi chronić kukurydzę przed dzikami, jutro może nie mieć prawa oddać strzału na tym samym polu.

Rolnik zapłaci pierwszy

Dziki nie znają granic administracyjnych i nie respektują ustawowych odległości. Wchodzą w kukurydzę, niszczą ziemniaki, buchtują łąki i pastwiska. Jelenie żerują w kukurydzy, zbożach i rzepaku, a sarny uszkadzają młode uprawy.

Rolnik przez wiele miesięcy inwestuje w przyszły plon. Wystarczy jednak kilka nocy intensywnego żerowania, aby część jego pracy została zniweczona.

Dzisiaj koła łowieckie prowadzą gospodarkę łowiecką, współpracują z rolnikami i wypłacają odszkodowania za szkody objęte ustawową odpowiedzialnością.

Co stanie się, jeśli odbierzemy im możliwość skutecznego ograniczania szkód, pozostawiając obowiązek wypłaty odszkodowań? Kto zapłaci za zniszczone uprawy? Myśliwi, którzy nie mogą polować, czy podatnicy, na których państwo przerzuci kolejne koszty? Za 2025 rok koła łowieckie wypłaciły rolnikom ponad 100 mln zł odszkodowań za szkody wyrządzone przez zwierzynę łowną w uprawach. Jeżeli myśliwi przestaną pilnować pól i redukować stan zwierzyny, z pewnością ta kwota rocznie będzie kilkukrotnie wyższa.

Przyroda nie poradzi sobie sama wszędzie

W dyskusji o łowiectwie często słyszymy, że natura sama reguluje liczebność zwierząt. Problem w tym, że współczesny polski krajobraz nie jest już pierwotnym ekosystemem.

Wielkoobszarowe uprawy zapewniają zwierzynie obfitość pokarmu, a łagodne zimy sprzyjają przeżywalności. Wilki i rysie pełnią ważną funkcję w przyrodzie, ale nie są w stanie wszędzie zastąpić gospodarki łowieckiej.

Szczególnym przykładem jest dzik, gatunek o wyjątkowo wysokim potencjale rozrodczym. W sprzyjających warunkach lokalna populacja może zwiększać się bardzo szybko. Nadmierne zagęszczenie oznacza nie tylko większe szkody, lecz także ryzyko rozprzestrzeniania się chorób, w tym afrykańskiego pomoru świń.

Odpowiedzialna gospodarka łowiecka nie jest przeciwieństwem ochrony przyrody. Jest jednym z narzędzi zarządzania środowiskiem, które człowiek już dawno przekształcił.

Łowiectwo to także nasze dziedzictwo

W całej dyskusji zapomina się, że polskie łowiectwo nie sprowadza się do oddania strzału.

Sygnały myśliwskie, tradycja świętego Huberta, uroczyste pokoty, język łowiecki, literatura i sztuka stanowią część naszego dziedzictwa kulturowego.

To również wiedza przekazywana między pokoleniami: umiejętność rozpoznawania tropów, obserwacji zwierząt i rozumienia leśnych ekosystemów.

Tradycja nie zwalnia nikogo z odpowiedzialności. Łowiectwo musi podlegać kontroli i przestrzegać najwyższych standardów bezpieczeństwa. Czym innym jest jednak doskonalenie zasad, a czym innym wprowadzanie przepisów, które mogą uniemożliwić jego funkcjonowanie na znacznej części kraju.

Kto przejmie odpowiedzialność?

Ograniczenie polowań może oznaczać więcej szkód rolniczych, kolizji drogowych ze zwierzyną, dzików na osiedlach, zniszczonych odnowień leśnych oraz większe wydatki na interwencje i odszkodowania.

Kto zajmie się tymi problemami, jeśli myśliwi utracą możliwość skutecznego działania?

Bezpieczeństwo ludzi jest bezdyskusyjnie ważne. Każdy wypadek podczas polowania wymaga wyjaśnienia, a przepisy powinny być konsekwentnie egzekwowane. Jednak ograniczenia muszą być proporcjonalne i oparte na analizie rzeczywistych zagrożeń.

Nie wystarczy zakazać. Trzeba jeszcze wiedzieć, co nastąpi później. Jeżeli dzisiaj odbierzemy możliwość odpowiedzialnego gospodarowania zwierzyną, jutro możemy zostać zmuszeni do szukania znacznie trudniejszych i kosztowniejszych rozwiązań.

A rachunek za błędy w prawie najczęściej płacą nie ci, którzy je projektowali, lecz ci, którzy muszą później żyć z ich konsekwencjami.

Adam Piotrowski



Wspólnie planujemy przyszłość Gminy Sulęcin - za nami warsztaty strategiczne

5 listopada 2026 r. w Domu Joannitów w Sulęcinie odbyły się warsztaty strategiczne zorganizowane w ramach prac nad Strategią Rozwoju Gminy Sulęcin na lata 2028–2035. Spotkanie było ważnym etapem wspólnego planowania przyszłości naszej gminy.

W warsztatach uczestniczyli przedstawiciele różnych środowisk zaangażowanych w rozwój Gminy Sulęcin. Spotkanie stworzyło przestrzeń do wymiany doświadczeń, opinii i pomy-

Lokalny PRZEKRÓJ z dostawą do domu

Wydawca: PROGRESS Adam Piotrowski, ul. Marii Skłodowskiej-Curie 4, 69-200 Sulęcin; **Redaktor naczelny:** Adam Piotrowski
Redakcja: Bartłomiej Suski, Lech Malinowski oraz redakcja.
Adres redakcji: ul. Marii Skłodowskiej-Curie 4, 69-200 Sulęcin, tel. 511 225 133, Adam.Piotrowski2@gmail.com; **Oferta reklamy:** 511225133 **Druk:** Polskapresse Oddział w Bydgoszczy; **Nakład: 3800** egz.; **Dystrybucja:** PROGRESS

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń. Redakcja nie zwraca nie zamówionych tekstów, a także zastrzega sobie prawo do ich redagowania i skracania. Rozpowszechnianie materiałów redakcyjnych bez zgody wydawcy jest zabronione

Sulęcin świętował niepodległość. Wspólnie, uroczyście i z dumą

11 listopada Sulęcin po raz kolejny pokazał, że Święto Niepodległości to nie tylko ważna data w kalendarzu, ale przede wszystkim okazja do spotkania, wspólnego świętowania i pamięci o historii Polski. W obchodach 108. rocznicy odzyskania niepodległości uczestniczyli mieszkańcy, samorządowcy, przedstawiciele szkół, organizacji i służb mundurowych.

Uroczystości rozpoczęła msza święta w kościele pw. św. Mikołaja. W świątyni pojawiły się liczne poczty sztandarowe, między innymi ze szkół w Sulęcinie, Wędrzynie i Trzemesznie Lubuskim, organizacji kombatanckich, straży pożarnej, policji oraz wojska. Ich obecność przypomniała, jak wiele środowisk tworzy lokalną wspólnotę.

Później uczestnicy spotkali się w Sulęcińskim Ośrodku Kultury. Burmistrz Dariusz Ejchart mówił o znaczeniu wolności, pamięci historycznej i więzi łączących kolejne pokolenia Polaków.

Jednym z najważniejszych momentów dnia było uhonorowanie Ochotniczej Straży Pożarnej w Trzemesznie Lubuskim tytułem „Zasłużony dla Gminy Sulęcin". Statuetkę wręczył przewodniczący Rady Miejskiej Krystian Bielecki, a w imieniu jednostki odebrał ją jej prezes, druh Krzysztof Szczerba. To wyraz uznania dla strażaków, którzy na co dzień dbają o bezpieczeństwo mieszkańców i angażują się w życie swojej miejscowości.

Nie zabrakło też wzruszeń i radości za sprawą najmłodszych. Uczniowie Szkoły Podstawowej nr 1 im. Jana Pawła II zaprezentowali program „Polska budzi się w nas". Dzieci z Przedszkola nr 1 zatańczyły krakowiaka, a wychowankowie Przedszkola nr 2 wystąpili z „Tańcem dla Niepodległej". Publiczność przyjęła młodych artystów bardzo ciepło.

Tegoroczne święto przypomniało, że patriotyzm można wyrażać nie tylko podczas wielkich uroczystości, lecz także przez codzienną troskę o innych, pamięć o przeszłości i budowanie wspólnoty tu, gdzie mieszkamy.

Organizatorzy dziękują wszystkim uczestnikom, pocztom sztandarowym, szkołom, służbom, młodym wykonawcom oraz nauczycielom i opiekunom, którzy pomogli przygotować obchody.

Red. na podst. www.sulecin.pl









słów dotyczących kierunków rozwoju naszej lokalnej społeczności.

Podczas warsztatów uczestnicy wspólnie analizowali mocne i słabe strony gminy, zastanawiali się nad jej potencjałem oraz identyfikowali najważniejsze wyzwania i potrzeby mieszkańców. Rozmowy dotyczyły zarówno obecnej sytuacji, jak i tego, jak powinna rozwijać się Gmina Sulęcin w kolejnych latach.

Strategia Rozwoju Gminy Sulęcin na lata 2028-2035 będzie dokumentem wyznaczającym długofalowe cele i kierunki działań samorządu. Jej opracowanie wymaga spojrzenia na gminę z różnych perspektyw - mieszkańców, organizacji społecznych, przedsiębiorców oraz przedstawicieli instytucji publicznych.

Dlatego tak ważnym elementem prac nad strategią jest aktywny udział lokalnej społeczności. Zgłaszane podczas warsztatów spostrzeżenia i propozycje będą stanowiły materiał do dalszych analiz i opracowania projektu dokumentu.

Zachęcamy również wszystkich mieszkańców do udziału w badaniu ankietowym, którego celem jest poznanie opinii na temat jakości życia w gminie, najważniejszych potrzeb oraz oczekiwanych kierunków zmian.

UM Sulęcin



LITKA
www.litka.pl

Centrum Instalacyjno-Techniczne
„LITKA" Jarosław Litka

POMPY CIEPŁA
Beretta

STEMPIN
EkoPell

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

MAJSTER Największy wybór drzwi i podłóg

WYKONAWSTWO INSTALACJI SANITARNYCH, GRZEWCZYCH I GAZOWYCH



ECO DESIGN
KOTŁOSPAW
5 KLASA



KOCIOŁ NA DREWNO Drew-Ko
urządzenie 5 klasy oraz Ecodesign
dostępne moce: 12 kW; 18 kW; 24 kW
wyższe dofinansowanie
z programu „Czyste Powietrze"

ul. Poznańska 1a
69-200 Sulęcin

tel. 95 755 2239
kom. 501 544 686

dystrybutor w Sulęcinie
SAS
MIECZYSŁAW SAS

ZUK SULĘCIN

USŁUGI POGRZEBOWE

Nasza firma łączy wieloletnią tradycję z nowoczesnością

Kredytujemy koszty pogrzebu w ramach zasiłku ZUS i KRUS. W przypadku kosztów organizacji pogrzebu niższych niż zasiłek zwracamy pozostałość!!

Wysoka jakość usług jest poparta certyfikatami z tanatokosmetyki i toalety pośmiertnej.



Zakład Usług Komunalnych Sp. z o. o.
ul. B. Chrobrego 3, 69-200 Sulęcin
e-mail: bok@zuksulecin.pl
www.zuksulecin.pl

CAŁODOBOWE
POGOTOWIE POGRZEBOWE
95 755 28 11

Szkoła Podstawowa nr 2 w Sulęcinie po termomodernizacji

Zakończyły się prace przy Szkole Podstawowej nr 2 im. Polskich Olimpijczyków w Sulęcinie. Budynek przeszedł gruntowną termomodernizację. Dla uczniów, nauczycieli i pracowników oznacza to przede wszystkim bardziej komfortowe warunki na co dzień, zwłaszcza w chłodniejszych miesiącach.

W szkole ocieplono przegrody budowlane, wymieniono okna i drzwi oraz zmodernizowano instalację grzewczą. Wprowadzono też nowoczesne rozwiązania pozwalające oszczędzać energię. Dzięki temu budynek zyskał odświeżony wygląd, ale najważniejsze zmiany dotyczą tego, czego na pierwszy rzut oka nie widać: mniejszego zapotrzebowania na energię i niższych kosztów utrzymania.

To dobra wiadomość również dla gminnego budżetu. Mniejsze zużycie energii cieplnej i elektrycznej powinno przełożyć się na oszczędności, a przy okazji ograniczyć emisję zanieczyszczeń do atmosfery.

Inwestycja kosztowała 11 562 964,54 zł. Z tej kwoty 8 290 732,32 zł pochodziło z dofinansowania Unii Europejskiej w ramach programu Fundusze Europejskie dla Lubuskiego 2021–2027.

Modernizacja „Dwójki" to inwestycja, której efekty mają służyć nie tylko obecnym uczniom, ale także kolejnym rocznikom. Szkoła ma być miejscem wygodniejszym do nauki i pracy, a zarazem tańszym w utrzymaniu i bardziej przyjaznym środowisku.

Red.



BRODAWKI NA DŁONIACH I STOPACH DLACZEGO NIE WARTO ICH LEKCEWAŻYĆ

Brodawki wirusowe to częsty problem skóry wywoływany przez wirusa HPV. Mogą pojawić się zarówno na dłoniach, jak i stopach, a do zakażenia może dojść przez kontakt z zakażoną skórą lub powierzchniami, na których znajduje się wirus, np. w basenach, szatniach czy siłowniach.

Zmiany nie zawsze powodują dolegliwości, jednak brodawki zlokalizowane na stopach mogą wywoływać ból podczas chodzenia, a na dłoniach utrudniać wykonywanie codziennych czynności. Warto pamiętać, że zakażenie może przenieść się również na inne miejsca skóry, dlatego nie należy brodawek rozdrapywać ani samodzielnie usuwać. Wirus może także przenosić się na inne osoby.

W leczeniu brodawek coraz częściej zwraca się uwagę nie tylko na usunięcie samej zmiany, ale także na reakcję organizmu. Jednym z nowych kierunków jest wykorzystanie kontrolowanego ciepła, które może wspierać naturalną odpowiedź immunologiczną.

Jeżeli brodawka utrzymuje się przez dłuższy czas, powiększa się lub powoduje dyskomfort, warto zgłosić się na konsultację. Odpowiednia ocena zmiany pozwala dobrać właściwe postępowanie i ograniczyć ryzyko jej rozprzestrzeniania się.

agata mihułka
podolog

od 12 lat zajmuje się oceną zmian
oraz postępowaniem w przypadku schorzeń
skóry i paznokci stóp i dłoni.

Więcej informacji znajdziesz
na Istagramie i Facebook
Podolog Agata Mihułka Kostrzyn nad Odrą



OSIEDLE PARKOWE 13, KOSTRZYN NAD ODRĄ
tel. 663 610 676

NIE PAL ODPADÓW!

Podczas spalania śmieci w domowych piecach emitowane są szkodliwe substancje: pyły powodujące zanieczyszczeniemetalami ciężkimi, trujący tlenek węgla oraz tlenek azotu, który powoduje podrażnienia a nawet uszkodzenia płuc. W dymie znajduje się dwutlenek siarki, chlorowodór, cyjanowodór oraz rakotwórcze dioksyny.

Spalanie niedozwolonych substancji i odpadów w domowych warunkach, stwarza nie tylko zagrożenia zdrowotne, ale może być bezpośrednią przyczyną bardzo groźnych w skutkach pożarów i zaczadzeń. Zawarte w niektórych odpadach substancje żywiczne nie ulegają spaleniu ale oblepiają i zatykają przewody kominowe. Palenie śmieci powoduje zapychanie się kominów sadzą co może doprowadzić do pożaru przewodu kominowego. Skutki są niestety dosyć łatwe do przewidzenia.

Źródło: www.gov.pl



PAMIĘĆ O ZMARŁYCH CZY HOŁD DLA KONSUMPCJI?

CZAS NA REFLEKSJĘ NAD ODPADAMI PO WSZYSTKICH ŚWIĘTYCH

Okres Wszystkich Świętych i Zaduszek to czas zadumy, odwiedzania grobów bliskich i pielęgnowania pamięci. Jednak co roku towarzyszy mu zjawisko, które ma niewiele wspólnego z duchowością, czyli lawinowo rosnąca góra odpadów.

Statystyki są bezlitosne i dają do myślenia:

- 300 milionów zniczy rocznie kupują Polacy (dane Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Producentów Świec i Zniczy), wydając na ten cel ponad 700 milionów złotych.
- od 3 do 9 kg odpadów przypada średnio na jeden grób po zakończeniu świątecznego okresu.

PORZĄDKI PO WSZYSTKICH ŚWIĘTYCH; JAK ZROBIĆ TO MĄDRZE?

Czy szacunek dla zmarłych musi oznaczać produkcję tysięcy ton plastiku i szkła? Warto zadać sobie pytanie: czy nasza pamięć o bliskich nie stała się przypadkiem hołdem dla niepohamowanej konsumpcji.

Przed nami czas poświątecznych porządków na cmentarzach. Jeśli na grobach zostały dekoracje i znicze, zadbajmy o to, aby trafiły we właściwe miejsca, zamiast zasilać bezmyślnie wysypiska.

Żółty pojemnik (plastik i metal):

- Plastikowe i metalowe elementy po zniczach.
- Puste doniczki i osłonki plastikowe.
- Plastikowe butelki.

Brązowy pojemnik (bioodpady):

Żywe kwiaty (np. chryzantemy).

Ważne: *przed wyrzuceniem zawsze zdejmij z nich plastikowe doniczki i osłonki!*

Wskazówka: *chryzantemy w doniczkach można też uratować i posadzić w ogródku lub na działce).*

Czarny pojemnik (odpady zmieszane):

- Uszkodzone lub zniszczone znicze szklane
- Puste wkłady parafinowe i olejowe.

PUNKTY, O KTÓRYCH WARTO PAMIĘTAĆ ZNICZODZIELNIE

Całe, nieuszkodzone znicze zostaw w wyznaczonych na cmentarzach zniczodzielniach, aby ktoś mógł wykorzystać je ponownie.



PSZOK (PUNKT SELEKTYWNEJ ZBIÓRKI ODPADÓW KOMUNALNYCH)

Dużym problemem ekologicznym stały się wkłady zasilane bateriami oraz lampy solarne. To sprzęt elektryczny i elektroniczny - nie wolno wrzucać go do zwykłych koszy. Każdy mieszkaniec może bezpłatnie oddać je do PSZOK-u. Pamiętajmy jednak, że trwałe wkłady i lampy solarne mogą służyć przez wiele lat: kupujmy je z rozwagą i używajmy wielokrotnie.

Baterie to również odpady niebezpieczne dla środowiska. Wyrzucanie ich do koszy do zbiórki odpadów komunalnych stwarza zagrożenie dla środowiska oraz dużo problemów w odzyskaniu ich ze strumienia odpadów zmieszanych w zakładach unieszkodliwiania odpadów komunalnych. Punktów zbiórki baterii obecnie jest dość dużo m.in. w urzędach, na poczcie czy w szkołach i sklepach.

LISTOPAD 2026

SOKOWIRÓWKA

SULĘCIŃSKI OŚRODEK KULTURY I BIBLIOTEKA PUBLICZNA

HALLOWEEN PEŁNE MAGII I PRZYJAŹNI W SULĘCIŃSKIM OŚRODKU KULTURY

Tegoroczne Halloween w Sulęcińskim Ośrodku Kultury przyciągnęło prawdziwe tłumy! Frekwencja przerosła nasze oczekiwania, a wieczór upłynął pod znakiem wspólnej zabawy, kreatywności i spotkań w wyjątkowej, nieco upiornej atmosferze.

Gospodarzem wydarzenia był Duch Teodor, który zaprosił uczestników do swojego niezwykłego świata. Na gości czekało taneczne szaleństwo, wspólna zabawa oraz warsztaty malowania gipsowch odlewów. Nie zabrakło również kreatywnych wyzwań.
W tajemniczym Archiwum Ducha Teodora uczestnicy mierzyli się z zagadkami wymagającymi sprytu, spostrzegawczości i współpracy. Wielu z nich poradziło sobie z zadaniami znakomicie, zdobywając tym samym zaszczytny tytuł Przyjaciela Teodora!

O wyjątkową oprawę kulinarną zadbała Restauracja Kamienica, serwując smakowite halloweenowe przekąski.

Tego wieczoru szczególnie cieszyła nas obecność tak wielu gości, kreatywne przebrania i energia, którą wspólnie stworzyliśmy
To właśnie takie spotkania przypominają, że kultura to przede wszystkim ludzie, relacje i wspólnie spędzony czas.

Sulęciński Ośrodek Kultury serdecznie dziękuje wszystkim uczestnikom za tak liczne przybycie, a restauracji Kamienica za współpracę i wsparcie wydarzenia.

Teodor pozostawił w swoim archiwum ważną wiadomość o której warto pamiętać:
„Bez Was nie ma Sulęcińskiego Ośrodka Kultury!". Dlatego zapraszamy do odwiedzania nas przez cały rok, odkrywania kolejnych tajemnic naszego domu i uczestniczenia w wydarzeniach, które przygotowujemy z myślą o mieszkańcach.

Do zobaczenia w SOK!







MIĘDZYPOKOLENIOWE WARSZTATY Z FUNDACJĄ ACOUSTIC ART

Międzypokoleniowe warsztaty gry na gitarze - zapraszamy na kolejne spotkanie!
Pierwsze spotkanie międzypokoleniowych warsztatów gry na gitarze okazało się fantastycznym doświadczeniem! Nie zabrakło muzycznych emocji, wspólnej nauki, uśmiechu i dobrej energii.
Cieszymy się, że inicjatywa spotkała się z tak ciepłym przyjęciem i zgromadziła uczestników w różnym wieku, których połączyla wspólna pasja do muzyki.

Idąc za tym pozytywnym odezwem, zapraszamy na drugą odsłonę gitarowych warsztatów, które ponownie poprowadzi Agata Hańdziuk z Fundacji ACOUSTIC ART. To doskonała okazja, by spróbować swoich sił z gitarą, rozwinąć muzyczne umiejętności i spędzić czas w międzypokoleniowym gronie.

Na zakończenie warsztatów uczestnicy wspólnie przygotują koncert, który będzie pięknym zwieńczeniem muzycznego spotkania.

25 listopada 2026 r. (środa), godz 17:00
Sulęciński Ośrodek Kultury - Duży (S)pokój, sala kameralna



WSPÓLNIE DLA NIEPODLEGŁEJ - 11 LISTOPADA W SULĘCINIE

11 listopada mieszkańcy Sulęcina wspólnie uczcili 108. rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości. Tegoroczne obchody były okazją do oddania hołdu tym, którzy walczyli o wolność Ojczyzny, ale również do wspólnego spotkania i pielęgnowania patriotycznych tradycji.

Uroczystości rozpoczęła msza święta w kościele pw. św Mikołaja. Następnie uczestnicy przenieśli się do Sulęcińskiego Ośrodka Kultury, gdzie odbyła się oficjalna część obchodów.
W wydarzeniu udział wzięły poczty sztandarowe, przedstawiciele władz samorządowych, zaproszeni goście oraz mieszkańcy.
Do zgromadzonych przemówił burmistrz Sulęcina Dariusz Ejchart.

Szczególnym momentem uroczystości było wręczenie wyróżnienia „Zasłużony dla Gminy Sulęcin", które otrzymała Ochotnicza Straż Pożarna w Trzemesznie Lubuskim. Statuetkę z rąk przewodniczącego Rady Miejskiej Krystiana Bieleckiego odebrał prezes jednostki, druh Krzysztof Szczerba.
To wyraz uznania dla zaangażowania i działalności na rzecz lokalnej społeczności.

Ważną częścią obchodów był program artystyczny przygotowany przez najmłodszych mieszkańców. Uczniowie Szkoły Podstawowej nr. 1 zaprezentowali program artystyczny „Polska budzi się w nas", przypominając o znaczeniu wolności i narodowej tożsamości.
Dzieci z przedszkola nr 1 zachwyciły publiczność krakowiakiem, natomiast przedszkolaki z Przedszkola nr 2 zaprezentowały „Taniec Niepodległej"

Występy młodych artystów stały się pięknym dopełnieniem uroczystości i pokazały, że pamięć o historii oraz przywiązanie do ojczyzny można pielęgnować już od najmłodszych lat.

Wspólne świętowanie 11 listopada było nie tylko przypomnieniem ważnych wydarzeń w historii Polski, ale także okazją do budowania lokalnej wspólnoty i międzypokoleniowego dialogu.

Dziękujemy wszystkim mieszkańcom i gościom za obecność, a młodym artystom, ich opiekunom oraz wszystkim osobom zaangażowanym w przygotowanie uroczystości za stworzenie wyjątkowej, pełnej patriotycznego ducha atmosfery.








POROZMAWIAJMY 0... SŁOWA - MURY I SŁOWA - MOSTY

O tym, jak wielką moc mają słowa i jak wpływają na nasze codzienne relacje. Będzie można porozmawiać podczas kolejnego spotkania z cyklu „Porozmawiajmy o..." organizowanego przez Bibliotekę Publiczną w Sulęcinie.

Spotkanie odbędzie się we wtorek, 24 listopada, o godz. 18:00 w Dużym (S)pokoju w SOK.
Tym razem tematem przewodnim będzie codzienna komunikacja, oraz sposoby zapobiegania nieporozumieniom. Uczestnicy przyjrzą się słowom, które potrafią budować mosty porozumienia, wzmacniać relacje i zvliżać ludzi, ale także tym, które wznoszą mury, prowadząc do konfliktów i oddalenia.

Dyskusję poprowadzi Katarzyna Gardziejewska- pedagog. Będzie to okazja do wymiany doświadczeń, refleksji nad własnym sposobem komunikowania się oraz wspólnego zastanowienia się, jak rozmawiać, by lepiej się rozumieć.

Spotkaniu towarzyszyć będzie również Charytatywna Kawiarenka z Dobrym Sercem. Dochód z jej działalności zostanie przeznaczony na pomoc dla Kasi, Szymona, Natana i Krystiana.

Organizatorzy serdecznie zapraszają wszystkich, którzy chcą zatrzymać się na chwilę, porozmawiać i przekonać się, że czasem jedno słowo może zburzyć mur, a innym razem zbudować most.



ŚWIATOWY DZIEŃ PLUSZOWEGO MISIA

Sulęciński Ośrodek Kultury zaprasza dzieci wraz z rodzicami i ukochanymi pluszakami na Światowy Dzień Pluszowego Misia!

W piątek 27 listopada w godz. 17:00-19:00 na najmłodszych czekać będą kreatywne warsztaty, malowanie twarzy, misiowe gry i zabawy oraz kino na dużym ekranie.
Zabierzcie swoje ulubione misie i spędźcie z nami popołudnie pełne radości i dobrej zabawy!



SPOTKAJMY SIĘ W KLUBIE U BULKA!
TU MUZYKA ŁĄCZY LUDZI!

Jesienno - zimowe wieczory najlepiej spędzać razem!
Klub u Bulka zaprasza na kolejne spotkania z muzyką i kulturą.
Przed nami wydarzenia których nie można przegapić!

Farben Lehre akustycznie – wyjątkowy koncert w Klubie u Bulka.
Czy Farben Lehre można usłyszeć bez prądu, głośnych gitar i charakterystycznej koncertowej energii?
Okazuje się, że jak najbardziej!

Sulęciński Ośrodek Kultury zaprasza na wyjątkowy koncert Farben Lehre Akustycznie – Klub u Bulka, podczas którego znane i lubiane utwory zespołu zabrzmią w zupełnie nowych, kameralnych aranżacjach.

„Anioły i Demony", „Spodnie z GS-u", „Pogodna" czy „Femina" – te kompozycje będzie można odkryć na nowo.
Siedmioosobowy skład, muzyczne opowieści, odrobina humoru i niepowtarzalny klimat sprawią, że będzie to spotkanie z Farben Lehre z nieco innej strony.

Tym bardziej wyjątkowe, że zespół świętuje w tym roku **40-lecie** działalności scenicznej!

Koncert odbędzie się **27 listopada 2026 roku o godz. 19:00** w Klubie u Bulka w Sulęcińskim Ośrodku Kultury przy ul. Moniuszki 1.
Bilety w cenie 80 zł i 100 zł dostępne są w sprzedaży internetowej za pośrednictwem **Stage24.**

To propozycja dla wszystkich, którzy chcą poznać twórczość zespołu w bardziej nastrojowej, akustycznej odsłonie.

Widzimy się pod sceną!





Łydka Grubasa i Insekt w Klubie u Bulka!
Sulęciński Ośrodek Kultury zaprasza na wyjątkowy rockowy wieczór!

Już 5 grudnia Klub u Bulka wypełni się mocnymi brzmieniami, koncertową energią i solidną dawką muzycznych emocji.

Gwiazdą wieczoru będzie Łydka Grubasa, która wyrusza w trasę promującą najnowszy album **„Bekalog".**

Na publiczność czekają zarówno premierowe kompozycje, jak i dobrze znane utwory, charakterystyczny humor zespołu oraz muzyczne opowieści, które dopełnią koncertowe spotkanie.

To jednak nie koniec atrakcji!

Tego wieczoru na scenie wystąpi również zespół Insekt, który dołączy do muzycznej uczty i zadba o jeszcze więcej rockowych emocji.

Dwa zespoły, jeden wieczór i solidna porcja dobrej muzyki – tego wydarzenia nie można przegapić!

5 grudnia 2026 r.
Klub u Bulka, Sulęciński Ośrodek Kultury, ul. Moniuszki 1.

Bilety dostępne są za pośrednictwem platform **KupBilecik, Biletyna, eBilet i Ticketmaster.**

Do zobaczenia pod sceną!

KLUB U BULKA
100% NA ŻYWO
www.klububulka.pl

LISTOPAD

NIE ZWALNIAMY TEMPA!

08.11 - Mariusz Kałamaga - Stand-up
miejsce: sala widowiskowa SOK / **godz.** 15:30 / **wstęp:** 90 pln

11.11 - Obchody Narodowego Święta Niepodległości
miejsce: sala widowiskowa SOK / **godz.** 12:00 / **wstęp:** wolny

18.11 - Król Cygańskiej Gitary i Podróż z Taborem - Romowie - koncert Jessiki Merstein
miejsce: sala widowiskowa SOK / **godz.** 17:00 / **wstęp:** wolny

21.11 - Jesienny Wieczór Dobrego Smaku
miejsce: Klub u Bulka/ **godz.** 17:00 / **wstęp:** wejściówki

27.11 - Farben Lehre Akustycznie
miejsce: Klub u Bulka / **godz.** 20:00 / **wstęp:** 80/90 pln

27.11 - Światowy Dzień Pluszowego Misia
miejsce: sala widowiskowa SOK / **godz.** 17:00 / **wstęp:** wolny



Jesień brzmi dobrze!

Sulęciński Ośrodek Kultury • Biblioteka Publiczna

Chcesz być na bieżąco z KULTURĄ?
Otrzymuj informacje o nadchodzących wydarzeniach w SOK-u prosto na swój telefon.
Wyślij SMS o treści INFO SOK na nr 506 070 979

SMS

Więcej informacji: 95 755 24 77 www.soksulecin.pl sulecinskiosrodekkultury

GRUDZIEŃ

KOŃCZYMY ROK Z KULTURĄ!

03.12 - Razem na Scenie - Śpiewamy Bez Barier
miejsce: sala widowiskowa SOK / **godz.** 10:00 / **wstęp:** wydarzenie zamknięte

03.12 - „Sztuka i Architektura Biskupstwa Lubuskiego - Śladami Zapomnianego Dziedzictwa" wystawa polsko-niemiecka
miejsce: SOK / **godz.** 18:00 / **wstęp:** wolny

05.12 - Łydka Grubasa
miejsce: Klub u Bulka / **godz.** 20:00 / **wstęp:** 89 pln

06.12 - Mikołajki na Sulęcińskim Rynku
miejsce: plac Czarnieckiego/ **godz.** 16:00 / **wstęp:** wolny

13.12 - Wigilia Miejska
miejsce: plac Czarnieckiego / **godz.** 15:00 / **wstęp:** wolny

19.12 - Ostatni Koncert w Ro(c)ku
miejsce: Klub u Bulka / **godz.** 20:00 / **wstęp:** płatny



Sulęciński Ośrodek Kultury • Biblioteka Publiczna

strona fb apka

Organizator zastrzega sobie możliwość wprowadzenia zmian w programie wydarzeń.

Więcej informacji: 95 755 24 77 www.soksulecin.pl sulecinskiosrodekkultury

KLUB U BULKA

NOWY SEZON KONCERTOWY!

11-12.09 - II Festiwal Echa Bardów - LUKASZ LYCZKOWSKI • EVGEN MALINOWSKI • YANISTAN
miejsce: Scena pod Lipą, Klub u Bulka / **wstęp:** wolny

19.09 - Metalowa Inwazja - SARS • EVERDEAD • TRANQUILLIZER 247
miejsce: Klub u Bulka / **godz.** 19:00 / **wstęp:** 50 pln

10.10 - Zenek Grabowski / Cronica
miejsce: Klub u Bulka / **godz.** 19:00 / **wstęp:** 60/80/100 pln

17.10 - Corruption / Metasoma / Prosecutor / Syndrom
miejsce: Klub u Bulka/ **godz.** 18:30 / **wstęp:** 50/60/80 pln

27.11 - Farben Lehre Akustycznie
miejsce: Klub u Bulka / **godz.** 20:00 / **wstęp:** 80/90 pln

05.12 - Łydka Grubasa
miejsce: Klub u Bulka / **godz.** 20:00 / **wstęp:** 89 pln

19.12 - Ostatni Koncert w Ro(c)ku
miejsce: Klub u Bulka / **godz.** 20:00 / **wstęp:** płatny



Więcej informacji: 506 070 879 www.soksulecin.pl klububulka


TELEMOND
HOLDING
Tu pracuje się lepiej!
ZATRUDNIMY:
SPAWACZY
MONTERÓW KONSTRUKCJI STALOWYCH
POMOCNIKÓW SPAWACZY
OPERATORÓW MASZYN CNC
MAGAZYNIERÓW
NIE MASZ DOŚWIADCZENIA? NAUCZYMY CIĘ!
ATRAKCYJNE WYNAGRODZENIE
KARTA SPORTOWA
PRYWATNA OPIEKA MEDYCZNA
BOGATY PAKIET SOCJALNY
SPRAWDŹ OFERTY PRACY:
KOSTRZYN NAD ODRĄ
690 810 053

Rosomaki na fali ognia

Na jeziorze Buszno, Rosomaki otworzyły ogień w trakcie pływania. 28 października br. żołnierze z 2. Batalionu Piechoty Zmotoryzowanej z Wędrzyna doskonalili umiejętności wykorzystania bojowych możliwości transporterów w wymagających warunkach wodnych. Żołnierze 17 Brygady Zmechanizowanej wykorzystują możliwości KTO Rosomak w różnorodnych warunkach, zarówno na lądzie, jak i na wodzie. Podczas szkolenia na jeziorze Buszno (obiekt szkoleniowy OSPWL w Wędrzynie) załogi prowadziły ogień z transporterów znajdujących się na wodzie do celów rozmieszczonych na przeciwległym brzegu jeziora. Równolegle realizowano strzelanie z karabinu maszynowego do celu umieszczonego na platformie wodnej.

Na co dzień szkolimy się z wykorzystaniem Rosomaków w terenie, ale możliwość prowadzenia ognia podczas pływania pozwala nam doskonalić kolejne umiejętności i w pełni wykorzystywać możliwości tego pojazdu – mówi działonowy transportera biorący udział w szkoleniu. Ważną rolę w przedsięwzięciu odegrali również żołnierze z 5. Batalionu Saperów, którzy czuwali nad zabezpieczeniem ratowniczo-ewakuacyjnym.

Tekst, zdjęcia - kpt. Anna Dominiak, oficer prasowy 17WBZ





Muzyka, magia i wspólne świętowanie. Gminny Dzień Seniora w Wędrzynie

Były muzyka, iluzja, rozmowy przy kawie i przede wszystkim okazja do spotkania. W piątek 16 października seniorzy z całej gminy Sulęcin spotkali się w Klubie 17 Wielkopolskiej Brygady Zmechanizowanej w Wędrzynie, by wspólnie świętować Gminny Dzień Seniora.

Organizatorzy zadbali o program, w którym nie brakowało niespodzianek. Marcin Ciężki i jego asystentka Michalina Komorowska zaprosili publiczność do świata iluzji. Pokaz przyniósł sporo zaskoczeń i uśmiechów.

Najważniejszym muzycznym wydarzeniem wieczoru był koncert Sławomira Uniatowskiego. Artyście przy fortepianie towarzyszył Bogusław Kaczmar. Znane utwory i charakterystyczny głos wokalisty stworzyły nastrój, który świetnie pasował do tego spotkania.

Nie samymi występami żyli jednak uczestnicy. Przy słodkim poczęstunku i kawie był czas, by porozmawiać, spotkać znajomych i po prostu pobyć razem. Właśnie takie chwile pokazują, jak ważne są wydarzenia, które łączą mieszkańców i dają okazję do wyjścia z domu.

Dzień Seniora był także sposobem na podziękowanie starszym mieszkańcom za ich doświadczenie, aktywność i codzienny wkład w życie gminy. Organizator wydarzenia, Gmina Sulęcin, podziękował uczestnikom oraz wszystkim osobom zaangażowanym w przygotowanie spotkania.

Wydarzenie zostało dofinansowane z Funduszu Małych Projektów w ramach Programu Współpracy INTERREG VI A Brandenburgia–Polska 2021–2027, współfinansowanego przez Unię Europejską.



Wspomnienia z tego wieczoru można odświeżyć, oglądając relację zdjęciową z Gminnego Dnia Seniora.

Red. na podst. sulecin.pl

POZNAJ REGENERUJĄCĄ MOC PIJAWEK:
MAŁYCH ISTOT, DZIĘKI KTÓRYM PACJENCI ZAPOMNIELI O BÓLU I UCIĄŻLIWYCH DOLEGLIWOŚCIACH

W świecie zdominowanym przez syntetyczne leki i inwazyjne zabiegi, coraz częściej szukamy rozwiązań, które wspierają organizm w powrocie do zdrowia. Hirudoterapia to dziś oficjalna procedura medyczna (kod 99.991), której skuteczność potwierdzają tysiące współczesnych badań klinicznych.



PROFESJONALIZM I WIEDZA W SŁUŻBIE ZDROWIU

Wybierając terapię, najważniejsze jest bezpieczeństwo i merytoryczne przygotowanie. Nasz gabinet stawia na najwyższe standardy pracy z pacjentem. Hirudoterapia jest uznaną metodą terapeutyczną, a tysiące przeprowadzonych zabiegów to historie ludzi, którzy odzyskali sprawność tam, gdzie inne metody zawiodły. Stosowane przez nas procedury to gwarancja, że jesteś w rękach profesjonalisty, który dba o każdy szczegół Twojej terapii.

PROBLEMY Z TARCZYCĄ I GUZKI

Hirudoterapia z powodzeniem wspiera leczenie schorzeń tarczycy. Dzięki silnemu działaniu przeciwzapalnemu i poprawie mikrokrążenia w okolicach szyi:

- Pomaga w wyciszaniu stanów zapalnych tarczycy (jak np. w chorobie Hashimoto)
- Wspomaga proces wchłaniania się mniejszych guzków i torbieli.
- Poprawia drenaż limfatyczny, co jest kluczowe dla prawidłowej pracy tarczycy.

PROFILAKTYKA I REGENERACJA PO UDARACH

- **W profilaktyce:** Dzięki działaniu hirudyny i destabilazy, terapia skutecznie obniża lepkość krwi, zapobiegając powstawaniu skrzepów. To naturalne wsparcie dla osób z nadciśnieniem i wysokim cholesterolem.
- **Po udarze:** Zabiegi wspomagają proces rekonwalescencji poprzez lepsze dotlenienie komórek mózgowych i stymulację mikrokrążenia.

MIAŻDŻYCA I STOPA CUKRZYCOWA

- **Miażdżyca** - Enzymy pijawki pomagają w rozpuszczaniu blaszek miażdżycowych i poprawiają elastyczność naczyń.
- **Stopa cukrzycowa** -Poprzez drastyczną poprawę mikrokrążenia, pijawki pomagają ratować kończyny przed amputacją, dotleniając tkanki obwodowe.

ULGA DLA CIĘŻKICH NÓG I POMOC W OBRZĘKACH

Obrzęki nóg, kostek czy stóp to często sygnał, że układ limfatyczny i krwionośny nie pracuje prawidłowo:

- Hirudoterapia działa jak naturalny drenaż - enzymy pijawek błyskawicznie upłynniają zastoje limfatyczne i poprawiają krążenie.
- Już po pierwszym zabiegu pacjenci odczuwają wyraźną lekkość, a opuchlizna widocznie znika.

RATUNEK DLA STAWÓW, KRĘGOSŁUPA I STÓP

- **Kolana i biodra:** Hirudozwiązki przenikają bezpośrednio do torebki stawowej, redukując wysięki, obrzęki i stany zapalne.
- **Ostroga piętowa:** Terapia precyzyjnie wygasza stan zapalny rozcięgna podeszwowego, przynosząc długotrwałą ulgę przy chodzeniu.
- **Kręgosłup i rwa kulszowa**: Zabiegi zmniejszają ucisk na nerwy oraz redukują ból promieniujący do kończyn.

ŻYLAKI I PAJĄCZKI - OCHRONA PRZED SKALPELEM

Hirudoterapia jest skuteczną metodą zapobiegania inwazyjnym operacjom. Regularne zabiegi niwelują zastoje krwi, likwidują uczucie ciężkich nóg oraz drastycznie zmniejszają ryzyko zakrzepowego zapalenia żył.

MIGRENY, ZATOKI I SZUMY USZNE

- **Migreny:** regulacja ciśnienia wewnątrzczaszkowa i rozluźnienie napięcia naczyniowego.
- **Zapalenie zatok:** działanie przeciwobrzękowe pomaga udrożnić zatoki.
- **Szumy uszne:** poprawa ukrwienia ucha wewnętrznego pomaga wyciszyć uciążliwe dźwięki.

ZDROWIE INTYMNE I KOBIECOŚĆ

- **Endometrioza, cysty i mięśniaki:** Wspomaga wyciszanie stanów zapalnych i redukcję zmian.
- **Problemy hormonalne:** Pomaga regulować cykl i łagodzi uciążliwe objawy menopauzy.

...ORAZ WIELE INNYCH DOLEGLIWOŚCI

Hirudoterapia posiada niezwykle szerokie spektrum działania. Pomaga również w chorobach nerek, prostaty, wątroby, w leczeniu trudnych blizn, a nawet stanów depresyjnych. Jeśli Twojej dolegliwości nie ma na liście, zapytaj o nią podczas konsultacji.

GWARANCJA NAJWYŻSZEGO BEZPIECZEŃSTWA

W naszym gabinecie higiena nie podlega kompromisom. Stosujemy wyłącznie pijawki z certyfikowanych hodowli laboratoryjnych.
Dla pełnego komfortu pacjentów: każda pijawka jest używana wyłącznie raz. Po zakończonym zabiegu pijawki są traktowane jako specjalistyczny odpad medyczny i podlegają rygorystycznej utylizacji. Wyklucza to jakąkolwiek możliwość przeniesienia chorób - każdy pacjent ma kontakt wyłącznie z nowymi, sterylnymi osobnikami.

CIEKAWOSTKA: NATURALNY „HORMON SZCZĘŚCIA"

Podczas zabiegu te małe istoty wydzielają do Twojej krwi endorfiny i serotoninę, wielokrotnie silniejsze niż te z tabliczki czekolady! Pacjenci często zgłaszają nie tylko ustąpienie bólu, ale też głęboki spokój i wyjątkowo regenerujący sen. To terapia, która dba o ciało i koi układ nerwowy jednocześnie.



ZAPRASZAMY DO KONTAKTU:
Telefon: 572-079-092
Adres: 3-go Lutego, Słońsk
Godziny otwarcia:
Poniedziałek-Sobota, 9:00-21:00
Facebook:
Medical - Kuracja Pijawkami

Profilaktyka może uratować życie

rozmowa z Posłanką na Sejm RP Katarzyną Osos

Regularne badania, łatwiejszy dostęp do diagnostyki i nowe programy zdrowotne - o tym, dlaczego warto inwestować w profilaktykę i co trzeba jeszcze poprawić, rozmawiamy z Posłanką na Sejm RP Katarzyną Osos.



W ostatnim czasie podejmuje Pani wiele interwencji dotyczących profilaktyki zdrowotnej. Dlaczego właśnie ten temat?

K. Osos: Bo jestem przekonana, że lepiej zapobiegać niż leczyć. Wczesne wykrycie choroby często oznacza większą szansę na skuteczne leczenie, a czasem po prostu ratuje życie.

Rozwijamy programy profilaktyczne. Problem w tym, że wciąż zbyt mało osób z nich korzysta. Dlaczego? Czy brakuje informacji, czy dostęp do badań jest zbyt trudny? O to między innymi pytam w swoich interpelacjach.

Z jakich badań powinniśmy przede wszystkim korzystać?

K. Osos: Ważna trójka to: mammografia, cytologia oraz kolonoskopia. Są one dostępne w ramach NFZ dla osób spełniających kryteria programów. Niestety, zainteresowanie nimi nadal jest niewystarczające. Według danych, z profilaktyki raka szyjki macicy korzysta około 15% uprawnionych, raka piersi – 33%, a raka jelita grubego - 17%.

Szczególnie niepokoi sytuacja w Lubuskiem. Według danych na 1 sierpnia 2026 roku wskaźnik udziału w programie profilaktyki raka szyjki macicy wynosił u nas zaledwie 10,55%. To drugi najniższy wynik w kraju! Dlatego zabiegam m.in. o szersze wykorzystanie cytobusów, które- podobnie jak mammobusy – mogłyby docierać do mniejszych miejscowości.

Jednym z ważniejszych programów profilaktycznych jest również „Moje Zdrowie”.

K.Osos: Tak, to program, który ma naprawdę duży potencjał. Pozwala bezpłatnie sprawdzić stan zdrowia, wykonać badania i wychwycić niepokojące sygnały, zanim pojawią się poważniejsze problemy. Do 30.07.2026 roku w woj. lubuskim skorzystało z niego 26 tys. osób w wieku 20-59 lat oraz 18,5 tys. osób 60+. Przypominam, że jeżeli jesteśmy zainteresowani tym badaniem, trzeba wypełnić ankietę w Indywidualnym Koncie Pacjenta lub w swojej przychodni POZ. Jeśli mamy możliwość skorzystania z bezpłatnych badań, to korzystajmy z nich. Nie odkładajmy zdrowia na później!

Interweniowała Pani również wielokrotnie w sprawie profilaktyki raka płuca. Teraz ruszył nowy program.

K. Osos: Tak, i bardzo się z tego cieszę! Dziś widać, że połączenie sił organizacji pacjenckich, środowiska lekarskiego i osób zainteresowanych tych tematem pozwoliło doprowadzić do uruchomienia ogólnopolskiego programu badań przesiewowych raka płuca z wykorzystaniem niskodawkowej tomografii komputerowej. Jest on skierowany przede wszystkim do osób z odpowiednią historią palenia tytoniu.

Dlaczego to tak ważne? Ponieważ rak płuca jest najczęstszą przyczyną zgonów nowotworowych w Polsce. Ponad połowa przypadków rozpoznawana jest dopiero w IV stadium choroby. Nowy program daje szansę na wykrycie nowotworu znacznie wcześniej, kiedy możliwości leczenia są większe.

Ostatnio podejmowała Pani także interwencję dotyczącą diagnostyki chorób nerek.

K. Osos: Tak. Wystąpiłam do Ministerstwa Zdrowia z propozycją włączenia badania wskaźnika albumina/kreatynina w moczu, czyli uACR, do programu „Moje Zdrowie” dla osób szczególnie narażonych na przewlekłą chorobę nerek, m.in. chorujących na cukrzycę czy nadciśnienie. Ministerstwo nie zdecydowało się na rozszerzenie programu w proponowanej formie, ale zasugerowało inne rozwiązanie. Badanie to włączy do ogólnego budżetu diagnostycznego podstawowej opieki zdrowotnej. Da to możliwość skorzystania z niego większej liczbie osób. Warto więc próbować i rozmawiać. Bo zdrowie jest najważniejsze, a profilaktyka pozwala nam o nie zadbać!

Dziękuję za rozmowę.



Zapraszam do kontaktu!
Biuro Poselskie Katarzyny Osos w Zielonej Górze, Plac Matejki 19/8
Telefon: 796 912 000
E-mail: katarzyna.osos@sejm.pl

notatki z podróży...

TOKAJ i ŻURAWIE

WĘGRY - kraina słodkiego wina i żurawich klangorów.

Nie wiem, co było pierwszym impulsem do tej podróży na Węgry. Chęć poznania smaku prawdziwego Tokaju czy marzenie o zobaczeniu tysięcy żurawi, które każdej jesieni zatrzymują się tutaj na chwilę przed dalszą wędrówką?



Chyba jednak żurawie były mi bliższe, choć okolice Tokaju i Egeru chciałem odwiedzić już od dawna. Zresztą, czy to takie ważne? Najważniejsze, że ruszyłem w drogę i mogłem przeżyć kolejną piękną przygodę.
Jesień to dla mnie wyjątkowy czas podróżowania. Mniej turystów, cisza na szlakach, spokojniejsze miasteczka i krajobrazy mieniące się odcieniami złota, czerwieni i brązu. Temperatura może już nie rozpieszcza, ale ten spokój i przestrzeń wynagradzają wszystko. Właśnie dlatego coraz chętniej wybieram październikowe wyprawy.



Tokaj – tutaj nie wypada się spieszyć.

Dwa dni w Tokaju wystarczyły, żeby poznać miasteczko, pospacerować jego klimatycznymi uliczkami, zajrzeć do kilku winiarni i odkryć trochę lokalnej historii. Nie zabrakło również roweru i wycieczki po okolicach góry Tokaj, zwanej Kopasz-hegy, u której podnóża spotykają się dwie rzeki – Cisa i Bodrog.

Sercem miasteczka jest plac Kossutha z pomnikiem św. Stefana i fontanną Bachusa, rzymskiego boga wina. Warto zobaczyć neoromański kościół Najświętszego Serca Jezusowego z początku XX wieku, dawną synagogę z 1890 roku, dziś pełniącą funkcje kulturalne, oraz Muzeum Tokaju i Muzeum Wina i Dziedzictwa Światowego.

To niewielkie miasto, ale jego historia jest naprawdę bogata. Tokaj słynie jednak przede wszystkim z wina, którego tradycje sięgają wielu stuleci. Tutejszy historyczny region winiarski został w 2002 roku wpisany na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. Szczególne miejsce zajmuje słynne **Tokaji Aszú** słodkie wino produkowane z udziałem winogron dotkniętych szlachetną pleśnią. Nie jestem sommelierem i nie będę udawał znawcy aromatów czy roczników. Ale wiem jedno... prawdziwy Tokaj potrafi zachwycić!

Jego słodycz, zapach i bogactwo smaku najlepiej odkrywać właśnie tutaj, wśród winnic i starych piwnic, gdzie za każdym kieliszkiem kryje się historia ludzi i ich pracy. Mógłbym zobaczyć Tokaj w kilka godzin, ale postanowiłem zostać dłużej. Chciałem poczuć atmosferę wieczornych restauracji, usiąść spokojnie przy kieliszku wina i zwyczajnie nacieszyć się miejscem. Bo Tokaju nie powinno się zwiedzać w pośpiechu. Tokaj trzeba smakować.

Hortobágy – tam, gdzie niebo należy do żurawi.

Po dwóch dniach opuszczam Tokaj i kieruję się do Parku Narodowego Hortobágy. To właśnie tutaj chciałem przeżyć coś, czego nie da się kupić ani zaplanować co do minuty ... zobaczyć wieczorny przylot żurawi na noclegowiska.

Hortobágy to najstarszy park narodowy Węgier, utworzony w 1973 roku. Obejmuje ponad 82 tysiące hektarów rozległych stepów, łąk, mokradeł i stawów. Ten wyjątkowy krajobraz kulturowy od 1999 roku znajduje się na Liście Światowego Dziedzictwa UNESCO. Jesienią park staje się jednym z najważniejszych miejsc odpoczynku migrujących żurawi w Europie. W szczytowym okresie przelotów w regionie potrafią gromadzić się ich setki tysięcy. Choć park jest ogromny, ja wybrałem tylko niewielki jego fragment. Wsiadłem na rower i ruszyłem w stronę rozlewisk, gdzie ptaki zlatują się na noc. Chciałem po prostu usiąść, poczekać i obserwować.
Najpierw gdzieś w oddali rozległ się charakterystyczny klangor. Po chwili zobaczyłem



pierwsze stado, potem kolejne i następne. Żurawie nadlatywały ze wszystkich stron, jakby pojawiały się znikąd. W ciągu zaledwie 20–30 minut spokojny krajobraz zamienił się w wielkie ptasie lotnisko. Setki ptaków przecinały niebo, obniżały lot i lądowały na płytkich wodach. A wszystko to przy niesamowitym akompaniamencie ich głosów.
Gwar, nawoływania, rozmowy, czasami niemal krzyki.
Może opowiadały sobie, jak minął im dzień? Może ustalały plany na jutro? A może, podobnie jak ja, zachwycały się pięknym zachodem słońca? Bo zachód był tego wieczoru wyjątkowy. Niebo przybierało odcienie pomarańczu, czerwieni i fioletu, a ciemne sylwetki żurawi przecinały ostatnie promienie światła. Stałem, patrzyłem i słuchałem. Bez pośpiechu, bez myślenia o kolejnej atrakcji. Chciałem zapamiętać tę chwilę. Są takie momenty w podróży, których nie da się zamknąć w zdjęciu ani filmie - trzeba tam być.

Słońce zniknęło za horyzontem, powoli zapadał zmrok. Żurawi nie było już prawie widać, ale ich klangor wciąż niósł się nad rozlewiskami. Bez hałasu samochodów, muzyki i ludzkich rozmów. Tylko natura i jej własny rytm. Czas wracać. Wsiadłem na rower i ruszyłem w stronę parkingu. Przede mną było jeszcze około dwudziestu minut jazdy przez coraz ciemniejszy park. Wokół szumiały trawy, odzywały się ptaki, a gdzieś w zaroślach rozpoczynało się nocne życie dzikich zwierząt. Ten powrót miał w sobie coś niezwykłego. Był jak przedłużenie całego przyrodniczego spektaklu. Dwa światy, jedna przygoda. Wieczorem dotarłem do Egeru, kolejnej stolicy węgierskiego wina tym razem czerwonego, gdzie przy kolacji mogłem spokojnie podsumować ostatnie dni.

W głowie wciąż miałem obrazy jesiennych winnic, wąskich uliczek Tokaju, smak słodkiego wina i tysiące żurawi przelatujących na tle zachodzącego słońca. Dwa zupełnie różne oblicza Węgier. Jedno pachnące winem, historią i spokojem małego miasteczka. Drugie dzikie, rozległe, wypełnione głosami ptaków i niezwykłą wolnością. A jednak doskonale do siebie pasujące. Takie podróże przypominają mi, że nie trzeba zdobywać najwyższych szczytów ani pokonywać setek kilometrów dziennie, żeby przeżyć coś wyjątkowego.

Czasem wystarczy zatrzymać się, uważniej spojrzeć i pozwolić, żeby przygoda sama napisała swój scenariusz. Bo podróżowanie to dla mnie nie kolekcjonowanie miejsc, ale kolekcjonowanie przeżyć. Tokaj dał mi smak, Hortobágy dźwięk, a jesień połączyła wszystko w jedną piękną przygodę.

JACO tu był...



JACO tu był / Jacek Filipek

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

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

MEMORIAL ZAKŁAD POGRZEBOWY

KOMPLEKSOWA ORGANIZACJA I OBSŁUGA POGRZEBÓW

BEZGOTÓWKOWE ROZLICZENIE W RAMACH ZASIŁKU ZUS/KRUS

- organizacja kremacji (spopielenia)
- sprzedaż trumien, urn, krzyży, tabliczek, ram nagrobkowych, wieńców, odzieży i akcesoriów pogrzebowych
- transport zmarłych na terenie kraju i za granicą
- ekshumacja zmarłych



tel. 696 117 301 (całodobowo)

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

HURTOWNIA STALI

DYMAREK

OFERUJEMY DOWÓZ DO KLIENTA



ART.BHP i PPOŻ.

WYROBY HUTNICZE

ATRAKCYJNE CENY

Godziny otwarcia:

pon-pt 7:30-16:00 / sob 8:00-14:00

Kostrzyn nad Odrą, ul. Sosnowa 15

505 347 683 lub 513 095 846

www.stalhurt-dymarek.pl

POŚREDNICTWO UBEZPIECZENIOWE JAROSŁAW KONOPKO

Sulęcin

UL. KILIŃSKIEGO 11



Zapraszamy do nowego biura oraz do kontaktu pod nr tel. 606958579

Ogłoszenia Drobne

LOKUM Biuro Nieruchomości w Sulęcinie

dom w Lubniewicach
mieszkanie w Lubniewicach
dom w Lemierzycach
zakład dekarski Sulęcin
duży dom w Ośnie L.
mieszkanie w Torzymiu
4 mieszkania w Wędrzynie
mieszkanie 3-pok. Sulęcin
mieszkanie Gądków W.
4 działki z budynk. Drogomin
gospodarstwo rolne w Trzebowie
pola rolne 11,6 ha Żelechów
mieszkanie ul. Żeromskiego
kawalerka Ośno Lub.
4,58 ha w Smogórach
działka budowlana Lubniewice
działka budowlana Ostrów
9 działek ul. Młynarska
8 działek Bielice

Do wynajęcia :
mieszkanie 3-pok. w Sulęcinie

Pozostałe oferty, zdjęcia i opisy na:
www.nieruchomosci.sulecin.biz.pl
W ofercie ok. 30 pozycji - wybierz coś dla siebie
Biuro Nieruchomości **LOKUM**
Ostrów 2c, 69-200 Sulęcin
tel. **503 65 75 00**
lokum@sulecin.biz.pl