

REKLAMA
511 225 133

ISSN 2084-4255
nr 10(161)/2025

listopad 2025
www.przekrojlokalny.pl

lokalny PRZEKRÓJ

z dostawą do domu

SULĘCIN KRZESZYCE LUBNIEWICE SŁOŃSK TORZYM OŚNO LUBUSKIE

progress

GWARANCJA CZYSTOŚCI

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

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

PŁYTKI CERAMICZNE
PROJEKTOWANIE ŁAZIENEK

STYL
ERAMIKA
SULĘCIN

www.stylceramika.pl
95 755 48 65



Kwiaciarnia Kwia Ty i Ja
Sulęcín

Oś. Kopernika 18

(pasaż handlowy naprzeciwko bloku Kopernika 2)

Tel. 609 073 444
lub 669 147 272

Znajdź nas na
facebook

Dostarczamy kwiaty na podany adres

:)

KAMIENIARSTWO

Gardziejewski

NAGROBKI

PONAD 50 LAT DOŚWIADCZENIA

OZDOBNÉ OPASKI
DOOKOŁA NAGROBKÓW

691 265 669

SULĘCIN ul. Paderewskiego 14

www.kamieniarstwo-gardziejewski.pl



TAXI

+48 691 622 407
Sulęcín

W numerze:

Obchody Narodowego Święta Niepodległości- str. 3

50 Kowirówka - lokalny przewodnik po kulturze - str. 7

Zmiana organizacji ruchu ul. Winna Góra, Moniuszki,
Rybna i Chrobrego - str. 12

KOMFORT
SALON MEBLOWY

95 755 46 15
ul. Chrobrego 1A
69-200 Sulęcín
komfort.meble@wp.pl



f
meblesulecin

WULKANIZACJA, MECHANIKA POJAZDOWA
„U PAWŁA”

wymiana opon, wyważanie

opony nowe oraz używane

wymiana oleju i filtrów

spawanie plastików

naprawy bieżące

Ostrów 69
69-200 Sulęcín



tel. **727 686 655**

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

minął miesiąc

W polityce jak w kalejdoskopie



LECH MALINOWSKI
lechm47@wp.pl

Marszałek rotacyjny sprawnie poprowadził głosowania nad odebraniem immunitetu i aresztowania Zera i pożegnał się z tłumem. Marzy mu się ciepła posada w ONZ, dziennikarze plotą o ambasadzie w USA czy Watykanie. Bez przygotowania dyplomatycznego chyba nie ma nigdzie szans. Musi Szymuś zacząć od czegoś mniejszego. Ale z jego Ego jest to nie do przełknięcia. Na dyrektora szkoły trzeba mieć większe kwalifikacje niż on ma. Średnie wykształcenie? To wymagane jest do pracy w magazynie, dla kierowcy wózka widłowego.

Może do San Escobar go wysłać? Dla mnie jego bezpardonowy atak na Trzaskowskiego w czasie wiadomej kampanii był przejawem chamstwa w koalicji. Kolacyjki z Prezesem i zaprzysiężenie Prezydenta bez podanych wyników jest rzeczą niezrozumiałą. Facet który zdradził koalicję powinien zniknąć ze świata polityki. Powinien się wstydzić! Faryzeusz i kropka.

Sprawa sprzedanej działki w kompleksie CPK jest znana doskonale. Jak afera ujrzała światło dzienne, na korytarzach sejmowych wcięło dyżurnego idiotę Kuźmiuka. Zrobiło się gorąco pod dupą. Afera popsuła retorykę o niemieckim zaborcy ziemi. Po czasie kolejne pisowskie przekazy dnia zamalowywały rzeczywistość. Prezes się nie hamował – Obecna władza stacza się do rynsztoku. Francja i Niemcy chcą nam zabrać niepodległość. O Rosjanach ani słowa. Szkoda czasu na komentarz.

Doradca Prezydenta ds. rolnych, Obszański (bierze niezłą

kasę za etat) od lat nie reguluje należności wobec rolników. Był częstym gościem m.in. TVRepublika w trakcie protestów rolników na początku 2024 r. W tym samym czasie kilkunastu rolników przed jego domem w Tarnogrodzie wylało gnojowicę. Mieli też z sobą banery z napisami - Obszański opuść Solidarności struktury i zapłać rolnikom faktury. Sprawa trafiła do sądu i tam okazało się, że Obszański ma więcej wierzycieli, a komornik nie może nic ściągnąć, bo jego firma znalazła się w stanie restrukturyzacji. Wierzyciele przegłosowali więc układ – etatowy Doradca Prezydenta RP ma spłacać pieniądze, ale bez odsetek. Rolnicy nie byli oczywiście zadowoleni. Jak myślicie, co się takiego stało, że ekspresem załatwili sprawę? Jak to nazwać?

Takie pytanie postawić (tylko komu?) należy w sprawie posła Macierewicza, który po utracie stanowiska szefa MON przez 5 lat korzystał z ochrony Żandarmerii Wojskowej i przejechał blisko 400 tys. km

służbową bryką z uzbrojonym szoferem i ochroniarzem. 46 tys. litrów paliwa plus koszty eksploatacji i wynagrodzeń żołnierzy wg Rzeczypospolitej daje kilka baniek. Decyzje w 2018 r. o przyznaniu ochrony wydał lizus rezesa czyli Błaszczak, konkretnie 10 miesięcy po zmianie w resorcie.

Słowa Prezesa podczas kongresu w Katowicach skwitował wpisem w mediach Premier - *I jeszcze ktoś się dziwi, że nie chcę mieć nic wspólnego z tym planem ostatecznego zrujnowania naszego państwa? Sąsiadka mówi o takich przypadkach, że wariat albo ruski agent.* Na pomysłach PiS suchej nitki nie zostawił Mentzen. -*Coroczna waloryzacja 800 plus, bony mieszkaniowe na 100 tys. zł za trzecie dziecko, dochód podstawowy 500 zł dla każdego, likwidacja kwoty wolnej, czterodniowy tydzień pracy dla seniorów, gwarancja wkładu własnego i wiele innych podobnych pomysłów znajduje się w pokazanym dziś socjalistycznym programie PiS* – wyliczał polityk Konfederacji.

Dyskusja w telewizorach nt. odebrania immunitetu i aresztowania Zera pokazała jak pisiory chcą zrobić opinię publiczną w bambuko. Ciężko się to słuchało i oglądało. Podkreślając niewinność Zbyszka zapominali, że to nie Politycy a Sąd ma udowodnić jego winę. Oskarżony ma prawo do obrony – o tym w zacierzwieniu politycznym też zapominali. Państwo ma obowiązek udowodnić winę w sposób przewidziany prawem. To jest zasada konstytucyjna. A, że Zero to lawirant to fakt bezsporny. Do kieszeni własnej nie brał, ale wydawał niezgodnie z prawem, więc jego akolici niech głupot nie przekazują niczym mantrę.

W rzeczonyj dyskusji jak i na korytarzach sejmowych padały oskarżenia (tu bryluje Prezes i Kowalski) do sprawujących władzę. Jeśli dziś przyzwyczajamy się do tego, że można kogoś oskarżyć i strząść bezpodstawnie – to jaki

będzie nasz kraj? Zastanawia Polskie Prawo, które wymaga zdjęcia immunitetu do każdego z zarzutów.

Podczas głosowania w Sejmie partyjka kanapowa Razem dra Zanberga głosowała razem z PiS i Konfą przeciw aresztowaniu Zera. Oni cały czas poza burtą, bez odpowiedzialności za kraj. Brylowanie na mównicy, konferencjach czy briefingach to nie realia życia.

Watykan odrzucił całą argumentację polskich biskupów, którzy przekonują, że Kościół nie ponosi odpowiedzialności za działania duchownych, i że w związku z tym nie powinien wypłacać osobom skrzywdzonym odszkodowań. Nie chodzi o refundowanie terapii, co już się w polskim Kościele dzieje, ale również o odszkodowania, które osoby skrzywdzone mogą wykorzystać zgodnie z własnymi potrzebami. Sprawiedliwość i braterska miłość tego wymaga, a jeśli polscy biskupi tego nie rozumieją, to znaczy, że rozmijają się z tym jak Watykan rozumie sprawiedliwość i braterstwo.

Na koniec z innej beczki. Nie masz siana zadzwoni do bociana... reklamują się w mediach i internecie. Ich prowizja wynosi 43% czyli w stosunku do banków mających ok. 10-12% jest prawie lichwą, a to chyba jest karalne. Działalność firmy została zakończona z powodu zmian w prawie, w tym nowelizacji tzw. ustawy antylichwiarskiej. Bocian Pożyczki (obecnie pod marką Everest Finanse) został ukarany karą w wysokości ponad 15 milionów złotych za obchodzenie limitów kosztów pożyczek przez stosowanie triku z leasingiem konsumenckim. Reklamy są. Naiwni także.

I żebyśmy się wszyscy kochali, ale razem nie mieszkali. Złotej Polskiej Jesieni życzę!

progress
GWARANCJA CZYSTOŚCI

sprzątanie biur i obiektów przemysłowych

dezynfekcja (zamgławianie, ozonowanie)

sprzątanie po remontach

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

lekarz medycyny Artur Krysiak
Specjalista dermatolog-wenerolog
Specjalista alergolog

Gabinet
Sulęcín Batorego 3A
Aktualne dane do rejestracji na stronie
www.dermatolog-alergolog.pl

orange™

Krzysztof Piotrowski
DORADCA KLIENTA

tel. 501 693 387

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

**MIESZKANIA
DLA FIRM
W SULECINIE**

TEL. 501 544 686

(faktura VAT)

Obchody Narodowego Święta Niepodległości

11 listopada w Sali Widowiskowej Sulęcińskiego Ośrodka Kultury wspólnie świętowaliśmy jedno z najważniejszych wydarzeń w historii naszego kraju – odzyskanie przez Polskę niepodległości po 123 latach zaborów.

W Sulęcinie uczciliśmy tę wyjątkową rocznicę podczas uroczystej akademii, w której udział wzięli przedstawiciele władz samorządowych, szkół, organizacji, służb mundurowych, instytucji oraz jednostek administracyjnych miasta i gminy i mieszkańcy naszej gminy.

W uroczystości uczestniczyła zastępca burmistrza Iwona Walczak, która odczytała uroczysty list w imieniu burmistrza Sulęcina Dariusza Ejcharta.

Podczas akademii tytułem Zasłużonego dla Gminy Sulęcina uhonorowany został Janusz Kuśnierz.

Wspólne śpiewanie hymnu, występy artystyczne i patriotyczne dekoracje przypominały nam, jak ważna jest wolność, jedność i pamięć o historii.

W części artystycznej wystąpili uczniowie Szkoły Podstawowej im. Polskich Strażaków z Trzemeszna Lubuskiego oraz przedszkolaki z Przedszkola nr 1 im. Małego Przyrodnika i Przedszkola nr 2 im. Małych Odkrywców.

Niech ten dzień będzie dla nas wszystkich okazją do refleksji i radości



z tego, że możemy żyć w wolnej Polsce.

Dziękujemy wszystkim, którzy zaangażowali się w przygotowanie i udział w uroczystości.

UM Sulęcina



www.el-diablos.pl

EL DIABLOS
PAWEŁ REDNAR

Diabelsko dobra szkoła jazdy!

+48 502 428 641 kontakt@el-diablos.pl ul. Sportowa 28a 66-440 Skwierzyna

progress
cleaning & garden

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

Sulęcina
M. Skłodowskiej - Curie 4

progress24.eu

tel. 511 225 133

**e-BIURO
RACHUNKOWE**

CERTYFIKAT MINISTRA FINANSÓW nr 36857/2010

**ZWROT PODATKU I ZASIŁKI
W UNII EUROPEJSKIEJ**



NIEMCY



HOLANDIA



ANGLIA



IRLANDIA

69-200 SULĘCIN
ul. POZNAŃSKA 1 p.2

Usługi w atrakcyjnych cenach.
tel. kontaktowy 661 21 33 42
mail: ebiurorachunkowe.sulecin@op.pl

66-470 KOSTRZYN nad ODRĄ
ul. RADOŚCI 20



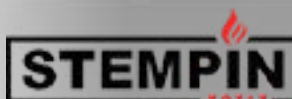
Centrum Instalacyjno-Techniczne „LITKA” Jarosław Litka

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

POMPY CIEPŁA



Beretta



EkoPell



KOTŁOSPAW



WYKONAWSTWO INSTALACJI
SANITARNYCH, GRZEWczyCH
I GAZOWYCH

KOCIOŁ NA DREWNO Drew-Ko

urządzenie 5 klasy oraz Ecodesign

dostępne moce: 12 kW; 18 kW; 24 kW

wyższe dofinansowanie
z programu „Czyste Powietrze”

ul. Poznańska 1a
69-200 Sulęcín

tel. 95 755 2239
kom. 501 544 686

dystrybutor w Sulęcín



USŁUGI POGRZEBOWE

Nasza firma łączy wieloletnią tradycję z nowoczesnością

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

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



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



CAŁODOBOWE
POGOTOWIE POGRZEBOWE

95 755 28 11

NIE PAL ODPADÓW!

Podczas spalania śmieci w domowych piecach emitowane są szkodliwe substancje: pyły powodujące zanieczyszczenie metalami 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 spaleniowi 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.

PAMIĘTAJ O WŁAŚCIWEJ SEGREGACJI ODPADÓW!

Przed nami czas poświątecznych porządków na terenach cmentarnych. Pamiętajmy, aby w miarę możliwości posegregować odpady na odpowiednie frakcje i wyrzucić do dostępnych koszy na odpady selektywnie zbierane:

Do pojemnika żółtego można wyrzucić m.in.:

- plastikowe i metalowe elementy po zniczach
- puste doniczki i osłonki plastikowe
- plastikowe butelki

Pamiętaj, że szklane znicze mogą być ponownie użyte! Można pozostawić je w **ZNICZODZIELNI**, ale jeśli są uszkodzone wyrzucić je należy do pojemnika na zmieszane odpady komunalne!

Chryzantemy można uratować poprzez posadzenie ich w ogródku, ale jeśli chcemy je wyrzucić pamiętajmy, aby do pojemnika brązowego na bioodpady wrzucać kwiaty bez plastikowych osłonek i donic!

Obecnie dużym problemem są wkłady zasilane bateriami oraz lampy solarne. Należy pamiętać, że urządzenia elektryczne i elektroniczne należy oddawać do specjalnych punktów zbiórki tych odpadów. Każdy mieszkaniec może takie odpady bezpłatnie oddać do Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych, ale postarajmy się aby tam trafiło ich jak najmniej. Takich wkładów oraz lamp można używać bardzo długo!

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.

CZG12
Celowy Związek Gmin

NIE PAL ODPADÓW! TRUJESZ ŚRODOWISKO, SIEBIE I SĄSIADÓW!

PM10, SO₃, SO₂, CO₂, HCN, H₂S, Pb, Cd

Projekt pn. "Niska emisja - palący problem. Działania edukacyjne na terenie Celowego Związku Gmin CZG-12 na rzecz ochrony powietrza."

WWW.CZG12.PL



Niniejszy materiał powstał w ramach projektu dofinansowanego ze środków Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej oraz Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Zielonej Górze w ramach Programu Regionalnego Wsparcia Edukacji Ekologicznej



CZG12
Celowy Związek Gmin

SEGREGUJ ODPADY -
CHRON ŚRODOWISKO!

DOBRE ZNICZE - oddaj do zniczodzielni!

NIE WYRZUCAJ chryzantem - posadź je w ogródku!

CZG12
Celowy Związek Gmin

SEGREGUJ ODPADY -
CHRON ŚRODOWISKO!

SEGREGACJA ODPADÓW NA TERENIE CMENARZY

ZNICZE SOLARNE,
WKŁADY ZASILANE
BATERIAMI
ORAZ BATERIE

**NALEŻY WRZUCAĆ DO SPECJALNYCH POJEMNIKÓW
NA ZUŻYTE SPRZĘTY ELEKTRYCZNE
I ELEKTRONICZNE (ZSEE) I DO POJEMNIKÓW DO ZBIÓRKI BATERII!**

ODPADY PROBLEMOWE MOŻNA BEZPŁATNIE ODDAĆ DO PSZOK!

BAL SENIORA



24 października w Sali Widowiskowej Sulęcińskiego Ośrodka Kultury odbył się **Bal Seniora 2025**, który zgromadził licznych uczestników z gminy Sulęcín oraz partnerskiego miasta Friedland. Wydarzenie upłynęło w wyjątkowej atmosferze pełnej muzyki, tańca, wspomnień i rozmów.

Bal oficjalnie otworzyli burmistrz Sulęcína Dariusz Ejchart oraz zastępca burmistrza Iwona Walczak, witając wszystkich uczestników i życząc im udanej zabawy.

Wieczór uświetnił występ DJ Jaro,

który zadbał o taneczną oprawę muzyczną i doskonały nastrój. W programie znalazły się również konkursy z nagrodami, które wprowadziły wiele radości i uśmiechu wśród uczestników.

Bal Seniora stał się pięknym symbolem aktywności, wspólnoty i radości życia lokalnych seniorów. Wydarzenie pokazało, że spotkania tego typu są ważnym elementem życia społecznego i kulturalnego gminy Sulęcín.

UM Sulęcín

Projekt jest dofinansowany ze środków pomocowych Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego (EFRR) w ramach Programu Współpracy INTERREG VI A Brandenburgia-Polska 2021-2027 oraz Funduszu Małych Projektów Euroregionu PRO EUROPA VIADRINA.

Interreg
Brandenburg – Polska



Kooperationsprogramm
INTERREG VI A Brandenburg – Polen
2021-2027

Fundusz Małych Projektów
Klein-Projekte-Fonds



Das Projekt wird aus den Mitteln des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung (EFRE) im Rahmen des Kooperationsprogramms INTERREG VI A Brandenburg – Polen 2021-2027 und des Kleinprojektfonds der Euroregion PRO EUROPA VIADRINA kofinanziert.

Odblaskowa Szkoła

4 listopada w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym odbyło się spotkanie prewencyjne z przedstawicielami Komendy Powiatowej Po-

licji w Sulęcínie nt. „Bezpieczeństwa w ruchu drogowym” i akcji pt. „Odblaskowa szkoła”. Podczas spotkania zaprezentowano prace plastyczne

wykonane przez uczniów z klas I–VIII SP i SP ZET o tematyce bezpieczeństwa na drodze. Nasza placówka cyklicznie realizuje program pt. „Bezpieczna szkoła”, który ma na celu podnoszenie świadomości związanej z bezpieczeństwem oraz kształtowanie właściwych postaw naszych podopiecznych. Zaproszeni goście przekazali nam cenne wskazówki dotyczące konieczności noszenia odblasków oraz obdarowali dzieci pięknymi breloczkami. Tuż po spotkaniu nasza szko-



ła rozbłysła w świetle reflektorów. Uczniowie spotkali się na pokazie „Mody Odblaskowej”. Przy pięknie przygotowanej muzyce o tematyce bezpieczeństwa i odblasków, na czerwonym dywanie prezentowali się uczniowie wraz z dyrektorką Da-

nutą Werner. Dziękuję wszystkim za przygotowanie pięknych dekoracji, strojów i elementów odblaskowych. Pamiętajmy, że odblask to tarcza o wielkiej mocy.

Monika Stegeman



SOKOWIRÓWKA

SULĘCIŃSKI OŚRODEK KULTURY I BIBLIOTEKA PUBLICZNA

WOJTEK MAZOLEWSKI QUINTET

KONCERTY DLA MAŁYCH MIAST

SULĘCIN SULĘCIŃSKI
OŚRODEK KULTURY

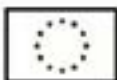


25.11.2025
GODZ. 19:00



KRAJOWY
PLAN
ODBUDOWY

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



JESIENIĄ SPOTKAJMY SIĘ W SOK – TAM, GDZIE KULTURA MA SWÓJ DOM

Jesień w Sulęcińskim Ośrodku Kultury to czas spotkań, emocji i dźwięków, które zostają w sercu na długo. W bogatym programie tegorocznego Sezonu na kulturę znajdzie się także wyjątkowy koncert Wojtek Mazolewski Quintet – formacja, która od lat zachwyca publiczność w Polsce i na świecie.

Koncert odbędzie się 25 listopada 2025 roku w sali widowiskowej SOK, i będzie bezpłatny - obowiązują jedynie wejściówki, dostępne od 17 października w sekretariacie Sulęcińskiego Ośrodka Kultury.

Dla osób spoza miasta przygotowano również możliwość rezerwacji SMS-em pod numerem tel.: 506 070 879.

Wojtek Mazolewski to postać wyjątkowa - kompozytor, kontrabasista, lider, a przede wszystkim artysta, który potrafi łączyć różne muzyczne światy w jedną, niezwykłą całość. Jego twórczość wymyka się prostym etykietom: to jazz pulsujący rockową energią, oddechem bluesa i poetycką lekkością. Razem z kwintetem tworzy brzmienia pełne improwizacji, harmonii i emocji, które trafiają zarówno do koneserów jazzu, jak i tych, którzy po prostu lubią dobrą, poruszającą muzykę. Każdy koncert WMQ to podróż - intensywna, pełna niuansów i głębokich przeżyć. To muzyka, która porusza, inspiruje i jednoczy ludzi bez względu na wiek czy muzyczne preferencje. Spotkania z Mazolewskim są wyjątkowe również dlatego, że tworzą przestrzeń do bycia razem - tu i teraz.

Sulęciński Ośrodek Kultury od lat zaprasza do udziału w wydarzeniach, które zatrzymują na chwilę codzienny pośpiech i pozwalają zanurzyć się w świecie dźwięków, sztuki i wspólnego doświadczenia. Wierzymy, że koncert Wojtek Mazolewski Quintet stanie się jednym z tych wieczorów, które zapamiętuje się na długo - dzięki muzyce i atmosferze, którą tworzy nasza publiczność.

Bo właśnie taka jest kultura w Sulęcinie - szczerą, otwartą i bliską ludziom.

Zapraszamy do SOK - miejsca, w którym każda nuta ma znaczenie, a każdy koncert dopisuje nowy rozdział do wspólnej historii.

Listopad 2025

KULTURALNA JESIEŃ I ZIMA W SULĘCINIE - WYDARZENIA, NA KTÓRE WARTO CZEKAĆ

Przed nami tygodnie pełne muzyki, spotkań i inspiracji – czas, w którym Sulęciński Ośrodek Kultury, Klub u Bulka i Biblioteka Publiczna stają się przestrzenią twórczych doświadczeń dla mieszkańców w każdym wieku. Trwający jesienno-zimowy program łączy różnorodność, emocje i to, co w lokalnej kulturze najcenniejsze: bliskość ludzi i wspólne przeżywanie sztuki.

W Sulęcińskim Ośrodku Kultury jesień i zima przynoszą intensywny rytm wydarzeń. Ważnym punktem programu będzie spotkanie z Adamem Woronowiczem - wybitnym aktorem filmowym i teatralnym, którego charyzma, autentyczność i wszechstronny talent od lat inspirują widzów w całej Polsce. To spotkanie w ramach cyklu „Sztuka zmian” stanie się okazją do rozmowy nie tylko o aktorstwie, ale również o tym, jak kultura wpływa na codzienne życie i sposób patrzenia na świat.



Muzyczny wymiar sezonu podkreśli koncert Wojtek Mazolewski Quintet – jednej z najważniejszych polskich formacji jazzowych, która wystąpi w ramach ogólnopolskiego projektu „Koncerty dla Małych Miast”. Energia, duchowość i międzynarodowy sukces albumu Live Spirit I sprawiają, że sulęcińska publiczność może oczekiwać wieczoru na światowym poziomie. W programie SOK pojawią się także rozrywkowe akcenty: andrzejkowa zabawa „Andrzej Coś Kręci” w rytmach lat 90., komediowy spektakl „Sposób na blondynkę”, a także tradycyjne Mikołajki na rynku z odpaleniem choinki i iluminacji świetlnych, które poprzedzą miejską Wigilię.



Wspólne świętowanie będzie miało także smak — dosłownie. Już wkrótce odbędzie się finał „Wieczoru Dobrego Smaku”, jednego z najbardziej aromatycznych konkursów organizowanych przez SOK. To wydarzenie, podczas którego lokalni twórcy win, nalewek, konfitur i innych domowych specjałów prezentują swoje najlepsze receptury. Degustacja, rozmowy i ogłoszenie wyników tworzą atmosferę, w której tradycja spotyka się z nowoczesnością, a międzypokoleniowe spotkania stają się naturalną częścią kulturalnego życia miasta. Uczestnicy, którzy przekazali przetwory na konkurs, otrzymają specjalne zaproszenia na finał.



Koncertowy puls jesieni i zimy najmocniej wybrzmi w Klubie u Bulka. W listopadzie na scenie pojawi się Jakub Skorupa – artysta szczery, emocjonalny i niezwykle autentyczny, którego muzyka podbiła serca słuchaczy w całej Polsce. W grudniu klub przejmie punkrockowa energia – Pull The Wire i Hamulec zapewnią wieczór pełen mocnych brzmień, humoru i klubowej swobody. Dzięki takim koncertom klub pozostaje miejscem, w którym muzyka łączy ludzi i buduje niepowtarzalny klimat.



BIBLIOTEKA. MIEJSCE, KTÓRE ŁĄCZY POKOLENIA

Bogaty sezon przygotowała również Biblioteka Publiczna w Sulęcinie, która jesienią i zimą staje się przestrzenią nie tylko do czytania, lecz także spotkań, rozmów i rodzinnych aktywności.



Najmłodsi spotkają się podczas Światowego Dnia Pluszowego Misia - pełnego tańców, zabaw i radości, w którym pluszaki stają się najważniejszymi gośćmi bibliotecznych sal. Integracyjne karaoke „Razem na scenie - śpiewajmy bez barier” połączy uczestników ŚDS, WTZ i SOSW, przypominając, że muzyka nie zna granic i pozwala budować mosty między ludźmi niezależnie od wieku czy możliwości.



Cykl „PorozmawiajMY o...” otworzy przestrzeń do rozmów o tym, co ważne i aktualne, a jednocześnie często pomijane w codziennym biegu. Spotkanie poświęcone funkcjonowaniu osób w spektrum autyzmu pozwoli uczestnikom lepiej zrozumieć, jak wygląda świat widziany przez ich zmysły - jak reagują na bodźce, jak przeżywają emocje i jak budują relacje. To również okazja, by dowiedzieć się, jak mądrze wspierać osoby w spektrum, towarzyszyć im w codziennych trudnościach i tworzyć dla nich bardziej przyjazne otoczenie. Takie rozmowy budują wrażliwość i uważność, które są dziś wyjątkowo potrzebne, a biblioteka staje się dzięki nim miejscem, w którym wiedza spotyka się z empatią i realnym zrozumieniem drugiego człowieka.



W kolejnej odsłonie cyklu uczestnicy pochylą się nad tematem emocji kobiet, które - dbając o wszystkich wokół - często odsuwają własne potrzeby na dalszy plan. To rozmowa o równowadze, wewnętrznej sile i o tym, jak ważne jest zauważanie siebie w codzienności pełnej obowiązków. Podczas spotkania pojawi się przestrzeń na refleksję o granicach, obciążeniach i małych gestach troski, które pomagają odzyskać harmonię. Takie warsztaty budują uważność i wspólnotę - wartości, które czynią bibliotekę miejscem żywego dialogu.

W grudniu odbędzie się także spotkanie autorskie z Hanną Bilińską-Stecyszyn - pisarką, która udowadnia, że twórcza droga może rozpocząć się w każdym wieku, a marzenia mają swoją własną, niezależną od czasu dynamikę. Biblioteka pozostaje miejscem pełnym ciepła, rozmów i odkryć - przestrzenią, w której historia i codzienność mieszają się z wyobraźnią.



Trwający sezon to najlepszy dowód na to, że kultura w Sulęcinie pulsuje życiem, jest dostępna, różnorodna i tworzona wspólnie. Koncerty, spotkania, warsztaty, spektakle i wydarzenia świąteczne budują atmosferę bliskości - tę szczególną więź, którą czuje się wtedy, gdy spotykamy się razem, by przeżyć coś pięknego. Kolejne wydarzenia przyciągają zarówno stałych bywalców, jak i tych, którzy dopiero odkrywają, jak wiele dzieje się w naszym mieście. W kulturze, którą tworzymy wspólnie, każdy głos ma znaczenie, a każde spotkanie staje się częścią większej opowieści. Warto śledzić kalendarz wydarzeń, bo ten sezon już udowadnia, że każdy znajdzie tu coś dla siebie - niezależnie od wieku, gustu czy nastroju. Tu naprawdę trwa Sezon na kulturę, który łączy pokolenia, inspirowa do działania i sprawia, że w Sulęcinie zawsze jest po co wyjść z domu.

Listopad 2025

JESIEŃ PEŁNA DŹWIĘKÓW, BARW I SPOTKAŃ - KULTURA W SULĘCINIE TĘTNI ŻYCIEM

Tegoroczna jesień w Sulęcinie przyniosła mnóstwo emocji, muzyki, uśmiechów i inspirujących spotkań. W Sulęcińskim Ośrodku Kultury, Klubie u Bulka i Bibliotece Publicznej znów zrobiło się gwarno, twórczo i kolorowo – bo tam, gdzie spotykają się ludzie i pasje, zawsze rodzi się coś wyjątkowego.



Sezon w SOK-u rozpoczął się rodzinnym Świętem Latawca, które rozświetliło niebo barwnymi konstrukcjami i udowodniło, że wspólna zabawa potrafi połączyć pokolenia. Niedługo później ośrodek zapęłnił się jesienno-halloweenowym klimatem - Święto Dyni przyciągnęło dzieci i rodziców, oferując im kreatywne warsztaty, konkursy oraz wyjątkową atmosferę pełną świateł, dekoracji i fantastycznych przebrań. Równolegle trwały zajęcia artystyczne i edukacyjne: warsztaty komiksowe dla młodzieży, podczas których powstawały pierwsze scenariusze i bohaterowie, halloweenowe zajęcia plastyczne połączone z poznawaniem meksykańskiej tradycji Día de los Muertos, a także regularne spotkania Studia Piosenki, Senior Art, Retro Gier po godzinach czy zajęć technicznych. W SOK-u każdy mógł znaleźć przestrzeń dla swojej twórczości, energii i ciekawości.



Jesienny rytm muzyki przejął Klub u Bulka, który przygotował serię koncertów pełnych emocji i wyjątkowych brzmień. Sezon otworzyli Internal Quiet, Druides i The Mind Parasites, serwując publiczności intensywny wieczór pełen gitar i rockowej szczerości. Następnie scena wypełniła się ciepłem i poetycką wrażliwością podczas koncertu zespołu Wszystkiego Najlepszego - wydarzenia, które zgromadziło komplet publiczności i zachwyciło wspólnym śpiewaniem. Kulminacją muzycznej przygody był długo wyczekiwany powrót Pablopavo i Ludzików. Koncert stał się prawdziwym świętem muzyki – pełnym energii, wspólnego przeżywania utworów i niepowtarzalnego klimatu, za którym tęskni się od razu po wybrzmieniu ostatniego bisu.



Także w Bibliotece Publicznej w Sulęcinie działo się naprawdę dużo. Odbyły się spotkania autorskie z Sławkiem Gortychem, autorem „Sagi Karkonoskiej”, oraz Katarzyną Sztubą-Fronckowiak, która zaprezentowała książkę „Szpital Psychiatryczny w Obrzycach 1904–1945. Cienie z przeszłości”. Każde z tych spotkań było nie tylko rozmową o literaturze, ale też o pamięci, emocjach i ludziach, którzy tworzą historię.



W bibliotece odbyła się również wyjątkowa Noc Bibliotek z Joanną Krzyżanek - pełna zabawy, wyobraźni i bajkowych opowieści, które zachwyciły najmłodszych uczestników. Jesień dopełniło także literackie święto dla dzieci – XXVI Powiatowy Konkurs Recytatorski „O Pluszową Kaczkę Dziwaczkę”. Młodzi recytatorzy z całego powiatu zaprezentowali swoje talenty, ożywiając na scenie klasyczne wiersze i udowadniając, że poezja dla najmłodszych wciąż ma ogromną siłę.



Każde z tych wydarzeń - od koncertów po warsztaty i literackie spotkania - to kolejny rozdział w historii miejsca, które od lat łączy ludzi poprzez kulturę. Sulęciński Ośrodek Kultury, Klub u Bulka i Biblioteka Publiczna wspólnie tworzą przestrzeń, w której sztuka, muzyka i słowo żyją dzięki zaangażowaniu mieszkańców.

Jesień 2025 w Sulęcinie pokazuje jedno – kultura naprawdę ma tu duszę. I choć kalendarz pęka w szwach, jedno jest pewne – każda z tych chwil to nie tylko wydarzenie, ale wspólne przeżycie, które zostaje w pamięci na długo.

Posiedzenie Komitetu Rewitalizacji Gminy Sulęcín

5 listopada w Sali konferencyjnej Urzędu Miejskiego w Sulęcín odbyło się posiedzenie Komitetu Rewitalizacji. Spotkanie otworzył burmistrz Sulęcína, Dariusz Ejchart, podkreślając, że Komitet pełni ważną funkcję opiniotwórczą, wspierając współpracę pomiędzy mieszkańcami, instytucjami lokalnymi oraz samorządem w procesie rewitalizacji miasta.

W ramach zadania „Organizacja i przeprowadzenie spotkań i wsparcia doradczego dla gmin województwa lubuskiego na potrzeby projektu pn. *Regiony Rewitalizacji – Edycja 3.0* finansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Programu Pomoc Techniczna dla Funduszy Europejskich



2014–2027” odbyło się wystąpienie Sławomira Koziela z firmy MM Consult. Prelegent omówił rolę Komitetu Rewitalizacji w procesie odnowy przestrzeni miejskiej oraz podkreślił znaczenie aktywizacji mieszkańców i inicjatyw oddolnych w kształtowaniu działań na rzecz

wspólnej przestrzeni.

Następnie omówiono aktualne działania prowadzone w ramach Gminnego Programu Rewitalizacji, w tym: pozyskanie Premii MZG na remont 12 kamienic w obszarze śródmieścia, złożenie wniosku o dofinansowanie rewitalizacji Ogródka Jordanowskiego, ul.

Traugutta oraz podwórek przy ul. Batorego i Marianskiej.

W części dyskusyjnej członkowie Komitetu zgłosili propozycje działań, które mogą poprawić estetykę i funkcjonalność przestrzeni miejskich, m.in.:

- ustawienie ławek w rejonie ul. Witosa,

nie ul. Witosa,

- nasadzenia zieleni i stworzenie ogródka przy ul. Pineckiego,

- kontynuację gry plenerowej realizowanej wcześniej w ramach projektu „Przy murach – Nowa przestrzeń sąsiedzka”, ze względu na bardzo pozytywny odbiór tej inicjatywy wśród mieszkańców.

Komitet Rewitalizacji rekomenduje kontynuację działań na rzecz poprawy jakości przestrzeni publicznych oraz rozszerzanie projektów, które sprzyjają integracji lokalnej społeczności.

UM Sulęcín

Zakończenie realizacji projektu „Przy murach – nowa przestrzeń sąsiedzka”

Zakończyła się realizacja projektu „Przy murach – Nowa przestrzeń sąsiedzka”, który odmienił okolice ulicy Pineckiego w Sulęcín. W miejscu dotychczas mało wykorzystywanym powstała nowoczesna i bezpieczna przestrzeń rekreacyjno-integracyjna – plac zabaw z urządzeniami, ławkami, oświetleniem i monitorowaniem, dostępna dla dzieci, młodzieży, rodziców i seniorów.

Projekt miał charakter zarówno inwestycyjny, jak i społeczny. Oprócz wykonania infrastruktury, zorganizowano szereg działań angażujących lokalną społeczność. Od czerwca do października 2025 roku odbyło się 8 wydarzeń i 13 warsztatów, które przyciągnęły setki mieszkańców. Wśród nich znalazły się m.in.:

- spotkanie konsultacyjne w Domu Joannitów, podczas którego mieszkańcy współtworzyli koncepcję przestrzeni przy murach,

- Piknik Sąsiedzki z warsztatami kulinarnymi, rękodzielniczymi i edukacyjnymi,

- gra plenerowa „Podchody historyczne przy murach miejskich”,

- Jarmark Zero Waste poświęcony ekologii i ponownemu wykorzystaniu surowców,



- warsztaty stolarsko-przyrodnicze i tworzenie domków dla ptaków, jeży i owadów,

- zajęcia sportowe „Akcja! Reaktywacja” promujące aktywny styl życia,

- warsztaty „Akcja nasadzeń” i wspólne sadzenie roślin przy placu zabaw,

- oraz „Jesienna Biesiada ze Smakiem” – spotkanie podsumowujące projekt w przyjaznej, rodzinnej atmosferze.

W realizację działań społecznych kluczowo zaangażowane było Stowarzyszenie Młodych Lubuszan, które pełniło funkcję partnera projektu i odpowiadało za jego część integracyjno-edukacyjną. Organizacja z ogromnym doświadczeniem w animowaniu życia społecznego na Ziemi

Lubuskiej wniosła do projektu energię, kreatywność i bliski kontakt z mieszkańcami, tworząc bogaty program warsztatów i wydarzeń.

To właśnie Stowarzyszenie przygotowało i zrealizowało m.in. Piknik Sąsiedzki, Jarmark Zero Waste, grę miejską „Podchody historyczne”, warsztaty stolarskie, zajęcia sportowe i warsztaty ekologiczne. Partner odpowiadał również za działania promocyjne, edukacyjne i angażujące społeczność lokalną – od najmłodszych po seniorów. Współpraca między samorzą-

dem a Stowarzyszeniem była wzorowym przykładem, jak połączenie potencjału instytucji publicznej i organizacji pozarządowej może przynieść wymierne efekty w zakresie rewitalizacji społecznej.

Dzięki wspólnym inicjatywom mieszkańcy mogli nie tylko wziąć udział w atrakcyjnych wydarzeniach, ale też współtworzyć nową przestrzeń publiczną – sadzić rośliny, odnawiać elementy małej architektury i uczestniczyć w spotkaniach budujących tożsamość lokalną. Projekt pokazał, że aktywne

partnerstwo między samorządem a organizacjami społecznymi jest jednym z kluczy do trwałej i prawdziwej rewitalizacji.

Finansowanie projektu

Zadanie zostało zrealizowane przez Gminę Sulęcín na podstawie umowy nr DGR.VII.052.2.2025 z Województwem Lubuskim w ramach programu „Regiony Rewitalizacji Edycja 3.0”.

Projekt był współfinansowany w 79,71% ze środków Unii Europejskiej – z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego, w ramach programu Pomoc Techniczna dla Funduszy Europejskich 2021–2027, oraz w 20,29% z budżetu państwa.

Całkowita wartość przedsięwzięcia wyniosła 233 649,75 zł.

Projekt „Przy murach – Nowa przestrzeń sąsiedzka” wpisuje się w cele Gminnego Programu Rewitalizacji Sulęcína 2024–2030, koncentrującego się na ożywieniu centrum miasta i wzmacnianiu lokalnych więzi.



Pomoc Techniczna dla Funduszy Europejskich



Rzeczpospolita Polska

Dofinansowane przez Unię Europejską



Zmiana organizacji ruchu ul. Winna Góra, Moniuszki, Rybna i Chrobrego

Gmina Sulęcín informuje, że 17 listopada 2025 r. rozpoczyna się inwestycja polegająca na przebudowie ul. Winna Góra i budowie nowego mostu na rzece Postomii. W związku z tym zostaje wprowadzona tymczasowa organizacja ruchu, obowiązująca do końca maja 2026 r.

Zakres zamknięcia ulic

1) Ulica Winna Góra – cały odcinek od ul. Kościuszki do ul. Moniuszki

Całkowicie zamknięta dla ruchu kołowego.

2) Ulica Moniuszki

Zamknięta na wlocie do ul. Winna Góra. Staje się ulicą „ślepa”, z dojazdem do posesji.

3) Ulica Rybna

Zamknięta na wlocie do ul. Winna Góra. Ulica „ślepa”, z dojazdem wyłącznie dla mieszkańców.

4) Ulica Chrobrego

Zamknięta na wlocie do ul. Winna Góra. Brak przejazdu – wyłącznie dojazd do posesji.

Kto może wjechać?

Wjazd na zamknięty obszar mają wyłącznie:

- mieszkańcy ul. Winna Góra i Rybnej,
- pojazdy budowy,
- służby miejskie.

Ograniczenia będą oznaczone znakami **B-1** z odpowiednimi tabliczkami informacyjnymi, zgodnie z projektem organizacji ruchu.

Ruch pieszy

Ruch pieszy będzie **utrzymany**, w tym dojścia w kierunku SOK i SOSiR.

Parkowanie

Rekomendujemy korzystanie z parkingu przy **byłym targowisku** – stąd można spokojnie dojść do pobliskich instytucji (SOK, SOSiR czy ZDZ).

Utrudnienia

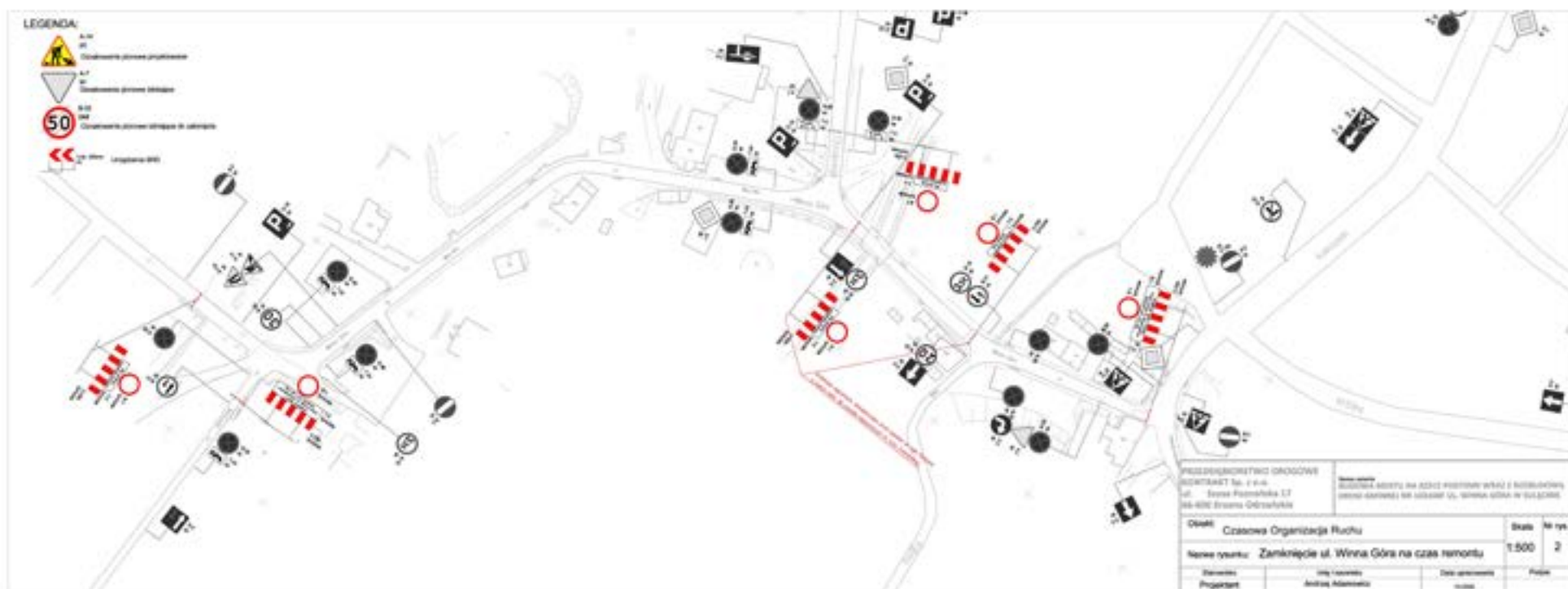
W czasie robót mogą występować:

- wygrodzenia i zapory U-20b,
- zmienione oznakowanie,
- ruch pojazdów budowlanych.

Dodatkowa informacja od wykonawcy

Wykonawca w najbliższym czasie prześle mieszkańcom szczegółowe komunikaty dotyczące organizacji dojazdów i przebiegu prac.

Prosimy o zachowanie szczególnej ostrożności oraz dziękujemy za cierpliwość w czasie trwających zmian. Zdajemy sobie sprawę z utrudnień, jednak końcowy efekt znacząco poprawi bezpieczeństwo i codzienne funkcjonowanie mieszkańców.








nagrobki, kamieniarstwo, blaty, schody, parapety, kostka, obłożenia nagrobków, podnoszenia nagrobków, odnawianie liter, indywidualne projekty, konkurencyjne ceny

Granit-Art.

**jakość,
której potrzebujesz
i klasa,
którą reprezentujesz...**

**69-200 Sulęcín,
ul. Lipowa 80/1**

Tel: 730 782 738

PIJAWKI LEKARSKIE: NATURALNY SPOSÓB NA SKRZEPY I ŻYLAKI POŻEGNAJ STRACH PRZED UDAREM!

Kiedy medycyna konwencjonalna osiąga swoje granice, a organizm domaga się wsparcia opartego na naturze, odpowiedzią może być hirudoterapia. Ta starożytna metoda leczenia certyfikowanymi pijawkami lekarskimi powraca jako idealne rozwiązanie dla osób zmagających się z przewlekłymi problemami krążeniowymi, stanami zapalnymi i potrzebą ogólnej, głębokiej regeneracji.



KURACJA PIJAWKAMI
Pomóż sobie i bliskim

WSKAZANIA

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

I WIELE INNYCH

(+48) 572-079-092

pijawki-kostrzyn@op.pl

Słońsk

Substancje wydzielane przez pijawki poprawiają kondycję ścian żył oraz naczyń, redukują zastoje żyłne i obrzęki, a także wspierają procesy regeneracji w tkankach objętych stanem zapalnym. Dzięki poprawie mikrokrążenia i dotlenienia, możliwe jest nie tylko złagodzenie objawów, ale i realna poprawa wyglądu oraz funkcjonowania nóg, często pozwalająca uniknąć konieczności zabiegów laserowych.

JAK DZIAŁA TERAPIA PIJAWKAMI?

Hirudoterapia to coś więcej niż tylko zabieg – to kompleksowe wsparcie dla całego organizmu. Wydzielina pijawki zawiera m.in. hirudynę, hialuronidazę, eglinę czy bdełlinę – naturalne substancje, które:

- rozpuszczają skrzepy i zapobiegają nowym zakrzepom (dzięki hirudynie),
- poprawiają mikrokrążenie i dotlenienie tkanek,
- zmniejszają obrzęki i stany zapalne,
- łagodzą ból,
- przyspieszają gojenie ran i regenerację skóry.

Efektom jest lepsze samopoczucie, zwiększona odporność i poprawa funkcjonowania całego układu krwionośnego.

W JAKICH DOLEGLIWOŚCIACH POMAGA HIRUDOTERAPIA?

Zastosowanie pijawek obejmuje wiele obszarów medycyny, od profilaktyki po wspomaganie leczenia:

- **układ krążenia:** żylaki, zakrzepica, nadciśnienie, miażdżyca, choroba wieńcowa, profilaktyka udarów,
- **obrzęki, zastój limfy:** opuchlizna nóg, obrzęki pooperacyjne i pourazowe,
- **układ ruchu:** bóle stawów, kręgosłupa, urazy sportowe, RZS, dna moczanowa,
- **neurologia:** udar mózgu, migreny, rwa kulszowa, neuropatie, a także wspomaganie w Parkinsonie i SM,
- **dermatologia:** łuszczyca, egzema, trądzik, trudno gojące się rany, blizny, oparzenia, owrzodzenia,
- **choroby kobiece i urologiczne:** bolesne miesiączki, endometrioza, zapalenie prostaty, niepłodność,
- **choroby metaboliczne i autoimmunologiczne:** cukrzyca, zaburzenia tarczycy, toczeń, fibromialgia,
- **stomatologia i laryngologia:** paradontoza, zapalenie dziąseł, zatok, ucha,
- **ogólna regeneracja:** przewlekłe zmęczenie, stres, bezsenność, osłabienie odporności, rekonwalescencja po operacjach.

BEZPIECZNIE, KOMFORTOWO I PROFESJONALNIE

Każdy zabieg poprzedza dokładna konsultacja, aby dobrać terapię do indywidualnych potrzeb pacjenta. W gabinecie stosowane są wyłącznie certyfikowane pijawki medyczne, używane jednorazowo i utylizowane zgodnie z przepisami sanitarnymi.

Adres: 3-go Lutego, Słońsk

Godziny otwarcia:

Poniedziałek-Sobota, 9:00 – 21:00

Telefon: 572-079-092

Facebook: Medical Kuracja Pijawkami

UWAGA!

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



DLACZEGO WARTO?

To, co kiedyś było traktowane jako medycyna ludowa, obecnie jest już profesjonalną, w pełni bezpieczną i certyfikowaną formą wsparcia w wielu schorzeniach. Zabiegi z użyciem pijawek są powszechnie wykonywane w specjalistycznych gabinetach na całym świecie, a ich prozdrowotna skuteczność jest doceniana zarówno przez pacjentów, jak i współczesnych lekarzy.

PIJAWKI NA SKRZEPY: PROFILAKTYKA PRZECIWUDAROWA

Jednym z najgroźniejszych zagrożeń dla zdrowia i życia, wynikających z zaburzeń krążenia, jest powstawanie skrzepów (zakrzepów). Nieleczone skrzepy mogą prowadzić do zatorów, zawału serca lub, co szczególnie niebezpieczne, do udaru mózgu, trwale uszkadzając układ nerwowy.

Hirudoterapia stanowi naturalną i niezwykle skuteczną linię obrony przed tymi schorzeniami. Kluczową substancją zawartą w ślinie pijawki jest hirudyna, jeden z najsilniejszych naturalnych antykoagulantów. Hirudyna nie tylko zapobiega powstawaniu nowych zakrzepów, ale posiada też właściwości fibrynolityczne, co oznacza, że może aktywnie rozpuszczać istniejące już skrzepy. Dzięki temu właśnie działaniu, terapia pijawkami jest ważnym elementem profilaktyki przeciwudarowej i zakrzepicy.

NATURALNA ALTERNATYWA W LECZENIU ŻYLAKÓW

Wielu pacjentów borykających się z problemami krążenia i widocznymi żylakami (żylakami kończyn dolnych) szuka sposobów, które nie wymagają ingerencji chirurgicznej. Hirudoterapia okazuje się tu skuteczną, naturalną alternatywą dla inwazyjnej laseroterapii i zabiegów operacyjnych.

Dzień pasji – SOSW Sulęcín

20 marca w naszej szkole było gwaro, radośnie i bardzo kolorowo. W Sali gimnastycznej ponad 30 uczniów i 9 nauczycieli prezentowało swoje hobby i zainteresowania. To była prawdziwa magia. Dzień pasji okazał się strzałem w dziesiątkę. Wśród nas jest wiele osób, które robią coś dla siebie. Czerpią z tego co robią zadowolenie i satysfakcję, mają pozytywne nastawienie i poczucie spełnienia. Uczniowie przygotowali swoje skarby; kolekcje klocków lego, kart, figurki kolekcjonerskie, kamienie, magnesy na lodówkę, maskotki, rysunki, samochody, szkice swoich idoli itp. Nauczyciele pokazali swoje zamiłowania do tego co przynosi im radość. Dziaili się swoją wiedzą i doświadczeniem, opowiadali niezwykle historie. Niezmiernie cieszy



fakt, że uczniowie oraz pracownicy naszej szkoły mają tak wszechstronne zainteresowania i tak ochoczo je zaprezentowali. Dzień pasji uświetnił swoim występem samorząd uczniowski, który pod kierunkiem pani Diany Chajec zaprezentował krótki występ artystyczny. Pani Monika Stegeman zadbała,

aby wszyscy otrzymali pamiątkowe dyplomy, podziękowania i kotyliony. Podziękowania należą się również pani dyrektor Danucie Werner za słodkie niespodzianki.

Monika Stegeman



**POWIATOWE CENTRUM POMOCY RODZINIE W SULĘCINIE
POSZUKUJE OSÓB, KTÓRE MAJĄ CHĘĆ I GOTOWOŚĆ BY
STWORZYĆ BEZPIECZNE ŚRODOWISKO ZASTĘPCZE DLA
DZIECI POZBAWIONYCH OPIEKI WŁASNYCH RODZICÓW,
NIEDOŚWIADCZAJĄCYCH W SWOICH RODZINACH
NALEŻYTEJ OPIEKI I POCZUCIA BEZPIECZEŃSTWA.**

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

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Sulęcínie

Ul. Daszyńskiego 49

69-200 Sulęcín

Tel. 95755 0753/ 957770040

e-mail pcpr@pcprsulecin.pl



MEMORIAL

**KOMPLEKSOWA ORGANIZACJA
I OBSŁUGA POGRZEBÓW**



ZAKŁAD POGRZEBOWY

**BEZGOTÓWKOWE ROZLICZENIE
W RAMACH ZASIŁKU ZUS/KRUS**

- organizacja kremacji (spopielenia)
- sprzedaż trumien, urn, krzyży, tabliczek, ram nagrobkowych, wieńców, odzieży i akcesoriów pogrzebowych

- transport zmarłych na terenie kraju i za granicą
- ekshumacja zmarłych



tel. 696 117 301 (całodobowo)

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



SZLAK ORLICH GNIAZD

...czyli ponad 200 km rowerowej przygody. cz.I

Szlak Orlich Gniazd to niesamowita przygoda — jeden z najciekawszych i najbardziej różnorodnych szlaków w Polsce. Moim zdaniem wręcz obowiązkowy dla każdego, kto kocha przyrodę, historię i aktywne wędrowki. Droga prowadzi przez lasy, pola, utwardzone trakty, ścieżki rowerowe,

czasem ulicami, a momentami mocno terenowo, wręcz crossowo. Dla miłośników natury — ideał. To blisko 170 kilometrów (pieszo), a rowerowo ponad 200 km (w moim przypadku) między Częstochową a Krakowem, biegnących przez malowniczą Jurę Krakowsko-Częstochowską, wśród wapiennych skał, dolin i widoków, które trudno pomylić z jakimkolwiek innym miejscem w Polsce. Na trasie czekają słynne zamki i ich ruiny: Olsztyn koło Częstochowy, Mirów i Bobolice, Ogrodzieniec, Rabsztyn oraz Pieskowa Skała. Szlak prowadzi także przez miejscowości takie jak Olsztyn, Złoty Potok, Podlesice, Mirów, Bobolice, Podzamcze, Smoleń, Rabsztyn czy Ojców.



O samym Szlaku Orlich Gniazd nie będę się za mocno rozpisywał — wszystkie najważniejsze informacje bez problemu znajdziecie w internecie. A teraz zapraszam Was na moją przygodę.

Dwadzieścia pięć lat temu przeszedłem go pieszo. Teraz przyszedł czas, żeby zmierzyć się z nim rowerowo. Początkowo planowałem start w Olkuszu i finisz w Ojcowie, ale szybka decyzja sprawiła, że ruszyłem z częstochowskiej Jasnej Góry, a zakończyłem na krakowskim Wawelu i to był dobry pomysł, bo przeżyłem ponad 200 km przygody.

Pierwsze kilometry — z Częstochowy do Olsztyna.

Tuż po wyjechaniu z Częstochowy wjeżdżam w las i od razu trafia do Parku Krajobrazowego Szlak Orlich Gniazd. Pierwszy przystanek to fantastyczne ruiny zamku w Olsztynie. Historia obiektu sięga XIII wieku, a rozkwit — jak w przypadku wielu zamków na szlaku — wiąże się z Kazimierzem Wielkim. Widoki z ruin są przepiękne. Nie spieszyłem się, choć w głowie miałem świadomość kolejnych 30 km do przejechania. Po obowiązkowym zakupie magnesu i krótkiej rozmowie z panią od pamiątek ruszam dalej.



Złoty Potok — pałace, dworki i jesienny zachód słońca pod kasztanem.

Przez Zrębice, Krasawę i Piekło dojeżdżam do Pałacu Raczyńskich i Dworku Zygmunta Krasińskiego w Złotym Potoku. Niestety było już późno — obiekty zamknięte, zwiedzę je może następnym razem. Widok z pałacowego tarasu jest tak piękny, że siadam na ławce pod kasztanem, żeby chwilę po prostu pobyc. Cisza, chłód, jesienny oddech dnia i piękny zachód słońca. Takie chwile dają mi dużo radości. Łapię oddech i wsiadam na rower.

Po kilku minutach docieram do stawu Amerykan na rzece Wiercicy. W jeszcze otwartym barze tyk gorącej herbaty i ruszam dalej. Wjeżdżam w las — a tam robi się już całkiem ciemno. Trasa prowadzi krętym, leśnym szlakiem między bukowo-sosnowym lasem i skałami. Za dnia musi być tu bajkowo... ja widzę już tylko czarne kontury skał. Do Żarek, mojego miejsca noclegowego, docieram późnym wieczorem.

Żarki — cmentarz żydowski, Kamienne Stodoły i niezwykle targ.

Poranek zaczynam bardzo wcześnie, z pierwszym pianiem koguta. Pakuję sakwy i ruszam na zwiedzanie. Odwiedzam cmentarz żydowski z 1821 roku — na 1,5 ha znajduje się około 900 nagrobków. Miejsce robi wrażenie. Żarki słyną też z Kamiennych Stodół. Nie liczyłem, ale jest ich ponad 20. Trafiam akurat na dzień targowy — sprzedaje się tu wszystko: od żywych zwierząt, przez antyki, narzędzia, rośliny, po buty na kilogramy, firany, sprzęt AGD. Tłum na targowisku był tak duży, że ciężko było prowadzić rower. Dawno czegoś takiego nie widziałem. Polecam doświadczyć takiego wydarzenia — u nas tego nie ma.

Mirów, Bobolice — zamki i ich tajemnice

Zaczęło delikatnie padać, więc przyspieszyłem tempo w kierunku ruin zamku w Mirowie. Ta XIV-wieczna warownia w czasach świetności była imponująca — 1200 m² i spełniała funkcję obronną i mieszkalną. Niestety Szwedzi podczas potopu (1655–1660) doprowadzili obiekt do ruiny, podobnie jak wiele innych zamków na szlaku. Kupuję bilet i oczywiście magnes, ale nie wchodzę do środka — kustosz mocno się spóźnia, a ja nie mam aż tyle czasu, żeby na niego czekać, więc ruszam dalej. Kierunek — Zamek w Bobolicach.

W bobolicim zamku bez problemu zwiedzam komnaty, dziedziniec i mury obronne. Prywatni właściciele doprowadzili go do stanu, który pozwala wygodnie go zwiedzać. Mimo, że miejscami czuć „nowość”, warto tu zajrzeć, bo całość robi naprawdę dobre wrażenie.



Zamek Bąkowiec w Morsku i źródła Warty w Kromoławie

Kolejny na trasie był zamek w Morsku — niestety zamknięty na cztery spusty. Z zewnątrz mało atrakcyjny, jedyny taki przypadek na całej trasie. Szkoda — może warto zrobić z nim coś podobnego, co zrobiono z zamkiem w Bobolicach, ponieważ jego wielkość i historia zasługują na odrestaurowanie i przywrócenie do świetności.

Szlak Orlich Gniazd to nie tylko zamki, ruiny i wapienne skały — to również takie ważne miejsca jak źródła Warty. W Kromoławie nie mogłem ich pominąć. Jedne biją w centrum miasteczka przy kaplicy św. Jana Nepomucena z 1803 roku.

Drugie znajdują się niedaleko szkoły podstawowej. Niby nic, a jednak zwiedzanie

tego miejsca dało mi dużo radości. Dwa tyki zimnej wody z Warty i dalej w trasę.

Gród na Górze Birów — życie sprzed tysiąca lat

Zanim dotarłem do Ogrodzieńca, zatrzymałem się w Grodzie na Górze Birów. Świetna atrakcja, pokazująca, jak wyglądało życie na przełomie wieków. Na szczycie wapiennego wzgórza zrekonstruowano wczesnośredniowieczny gród, który nawiązuje do osady istniejącej tu już od czasów pradziejowych. To miejsce, gdzie historia spotyka się z rekonstrukcją: drewniane palisady, bramy, chaty i punkty widokowe pozwalają poczuć klimat dawnych epok. To miejsce obowiązkowe na trasie warto jest je zaznaczyć na mapie.

Koniec cz. I

JACO tu był...



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

JACO tu był... / Jacek Filipek

Jestem niepoprawnym wędrowcem, który nie potrafi usiedzieć w jednym miejscu. Od zawsze chadżam własnymi ścieżkami, z pasją odkrywając to, co kryje się za każdym zakrętem. Moje serce bije najmocniej w górach, gdzie niesamowite widoki i przygody czekają na każdym kroku, ale równie chętnie eksploruję inne tereny, zarówno w Polsce, jak i za granicą. Uwielbiam każdą formę aktywności — piesze wędrowki, jazdę na rowerze czy pływanie kajakiem. Samotne wyprawy są dla mnie okazją do refleksji i obcowania z naturą, choć od czasu do czasu dołącza do mnie towarzystwo, z którym dzielę te magiczne chwile. Podróżowanie to dla mnie coś więcej niż hobby — to sposób na życie pełne magii i nieprzewidywalnych momentów. Na moim blogu "Jaco tu był!" dzielę się swoimi przygodami, doświadczeniami i praktycznymi wskazówkami, inspirując innych do odkrywania świata na własnych warunkach.

Dzień Zaduszny w Sulęcinnie

2 listopada na cmentarzu komunalnym w Sulęcinnie odbyły się Żołnierskie Zaduszki prowadzone przez proboszcza wojskowej parafii w Wędrzynie, Międzyrzeczu i Skwierzynie – ks. mjr. **Tomasza Wojciechowskiego**. Msza św. została poprzedzona złożeniem kwiatów w asyście wojskowej na terenie parafii wędryńskiej pod obeliskiem poległych żołnierzy 17 WBK na misjach poza granicami kraju.

Mundurowemu celebransowi towarzyszył w liturgii na cmentarzu diakon **Wojciech Lancewicz** z Sulęcina. Tradycyjnie rozpoczęto od odczytania przez **Annę Wyczachowską, Tadeusza Centkowskiego** i **Leszka Siarkę** - nazwisk zmarłych 149 żołnierzy garnizonu wędryńskiego (generała, oficerów, chorążych i podoficerów).

Słowa liturgii czytał **Kamil Barmuta**, a oprawę muzyczną sprawowała **Katarzyna Szewczyk**. Asystę wojskową nabożeństwa pełnili - żołnierki i żołnierz z garnizonu Wędrzyn, którzy po zakończeniu

Mszy św. zostali zapalone znicze pod pomnikiem poległych żołnierzy.

Niech słowa kapelana będą przesłaniem dla licznie obecnych na uroczystości mieszkańców (nie tylko Wędrzyna) – *Spoczywający w mogiłach żołnierze*



służyli ojczyźnie. Pamiętając o zmarłych czcimy ich pamięć. I niech kolejne pokolenia to kontynuują. Śmierć jest drogą do wieczności w Domu Ojca.

Żołnierskie Zaduszki są kontynuowane dzięki współpracy byłych żołnierzy zawodowych i rodzin wojskowych z kolejnymi kapelanami garnizonu.

Lech Malinowski



HURTOWNIA STALI DYMAREK

OFERUJEMY DOWÓZ DO KLIENTA



**ART.BHP i PPOŻ.
WYROBY HUTNICZE**

ATRAKCYJNE CENY

Godziny otwarcia:

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

📍 Kostrzyn nad Odrą, ul. Sosnowa 15

☎ 505 347 683 lub 513 095 846

🌐 www.stalhurt-dymarek.pl

POŚREDNICTWO UBEZPIECZENIOWE JAROSŁAW KONOPKO

**Sulęcín
UL. KILIŃSKIEGO 11**

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



OGŁOSZENIA DROBNE

LOKUM Biuro Nieruchomości w Sulęcinnie

2 działki w Długoszynie
2 działki w Długoszynie
dom jednorodzinny w Ośnie L.
pola rolne 11,6 ha Żelechów
mieszkanie ul. Szpitalna
mieszkanie ul. Żeromskiego
dom Lubniewice-Spacerowa
2 mieszkania 2-pok. Wędrzyn
dom ul. Pineckiego
kawalerka Ośno Lub.

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

kiosk handlowy ul. Kościuszki
sklep budowlany Torzym

Do wynajęcia:
Mieszkanie Osiedle Żubrów
Mieszkanie w Sulęcinnie
lokal handlowy Sulęcín-rynek
6 hal w Ośnie Lub.

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

dr n. med. Jolanta Lubin
specjalista onkologii
klinicznej
praktykujący w
poznajskim ośrodku.
Tel. kontaktowy:
608-888-912
od wtorku do piątku
w godz. 17.00 – 20.00